

# COVID-19-ի ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ.

## Համայնքի սպորտային միջոցառումներ

30 ապրիլի 2021թ.

Ուժի մեջ է 2021թ. մայիսի 1-ից

Սույն ուղեցույցը վերաբերում է նահանգով  
մեկ վերաբացվող ոլորտներին և  
իրականացվող գործունեությանը: Սակայ  
ն, տեղական առողջապահական մարմինների  
աշխատակիցները կարող են ավելի խիստ  
կանոններ կիրառել՝ կախված  
տեղական համաճարակաբանական  
վիճակից, հետևաբար գործառույթները  
նույնպես պետք է հաստատեն վերաբացման  
հետ կապված համապատասխան տեղական  
կանոնակարգերը:

# ԱԿՆԱՐԿ

COVID-19-ի համավարակը շարունակում է ազդել Կալիֆորնիայի բնակիչների առողջության վրա: Հիվանդության զեկուցված դեպքերը տատանվում են շատ մեղմից (որոշ մարդիկ ախտանշաններ չունեն) մինչև ծանր՝ մահվան ելքով: Որոշ խմբեր՝ ներառյալ այն անձինք, ովքեր ուղեկցող ծանր հիվանդություններ ունեն, ինչպիսիք են՝ սրտանոթային կամ շնչառական հիվանդությունները կամ շաքարային դիաբետը, գտնվում են հոսպիտալացման և լուրջ բարդությունների ավելի բարձր ռիսկային գոտում: Բացի այդ, հիվանդության ավելի ծանր ընթացքի և մահվան վտանգն ավելանում է տարիքի բարձրացման հետ մեկտեղ: Քանի որ համավարակը տարածվել է, մենք եկել ենք այն եզրահանգման, որ COVID-19-ը կարող է ազդել շատ օրգանների վրա, և շատ ճանապարհներ կան, որոնցով վարակը կարող է ազդել ինչ-որ մեկի առողջության վրա:

Մինչ COVID-19-ով հիվանդ շատ մարդիկ ապաքինվում և վերադառնում են իրենց նախնական առողջական մակարդակին, որոշ մարդիկ կարող են ախտանիշներ ունենալ, որոնք կարող են շաբաթներ կամ նույնիսկ ամիսներ տևել՝ սուր հիվանդությունից վերականգնվելուց հետո: Նույնիսկ այն մարդիկ, որոնք չեն հոսպիտալացվում և և որոնց մոտ հիվանդությունը մեղմ է ընթանում, կարող են մնայուն կամ ուշ արտահայտվող ախտանիշներ ունենալ:

Վարակի փոխանցումն ամենայն հավանականությամբ տեղի է ունենում, երբ մարդիկ վարակված անձի հետ գտնվում են սերտ շփման մեջ կամ վատ օդափոխվող տարածքում: Փոխանցումը կարող է տեղի ունենալ, երբ վարակված անձն ախտանիշներ ունի, առանց ախտանիշների է կամ նրա մոտ ախտանիշներ դեռ չեն ելել: Փակ տարածքում վարակի մասնիկները կարող են ավելի քան վեց ոտնաչափ տարածվել և կախված մնալ օդում, նույնիսկ եթե վարակված անձը լքել է սենյակը: Փակ տարածքները վարակի փոխանցման ավելի բարձր վտանգ են ներկայացնում, քան բաց տարածքները: Երբ վարակված անձն ինչ-որ գործողություններ է կատարում, ինչպես, օրինակ՝ երգելը կամ երգելով խոսելը, բարձր խոսելը կամ ծանր շնչելը, օրինակ վարժություններ կատարելիս, դա կարող է էլ ավելի մեծացնել վտանգը՝ նորմալ շնչելու և խոսելու համեմատ:

Հետևաբար, կարևոր է ձեռնարկել բոլոր հնարավոր քայլերն՝ ապահովելու աշխատակիցների և հանրության անվտանգությունը:

Կանխարգելման հիմնական գործելակերպերը ներառում են.

- ✓ Ֆիզիկական հեռավորության պահպանում՝ հնարավոր առավելագույն չափով,
- ✓ աշխատակիցների (եթե շնչառական պաշտպանությունն արդեն չի պահանջվել) և հաճախորդների կողմից դիմակների կրում,
- ✓ փակ տարածքների համար համապատասխան օդափոխման երաշխավորում բոլոր տարածքներում,
- ✓ ձեռքերի հաճախակի լվացում և պարբերական մաքրում և ախտահանում,
- ✓ COVID-19-ի կանխարգելման ծրագրի այս և այլ տարրերի վերաբերյալ աշխատակիցների շրջանում ուսուցման կազմակերպում:

2020թ. նոյեմբերի 30-ին Կալիֆորնիայի աշխատանքի անվտանգության և հիգիենայի բաժանմունքն (California Division of Occupational Safety and Health (Cal/OSHA)) ներդրեց [արտակարգ իրավիճակների պարտադիր ժամանակավոր ստանդարտներ](#) (emergency temporary standards, ETS)՝ կանխարգելելու աշխատակիցների՝ COVID-19-ով վարակվելու դեպքերն աշխատավայրերում, որտեղ աշխատակիցների վրա չեն տարածվում Cal/OSHA-ի [Օդակաթիային ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների ստանդարտները](#): ETS-ի ներքո գործատուները պարտավորություններ ունեն, որոնք ներառում են հետևյալը՝ ստեղծել և իրականացնել քաղաքականություններ և ընթացակարգեր՝ կանխելու հիվանդության տարածումն աշխատավայրում, բացահայտել հիվանդության նոր դեպքերը, եթե դրանք ի հայտ են գալիս, և երբ դրանք բացահայտված են, արագ միջամտել և աշխատել հանրային առողջապահության պետական մարմինների հետ՝ կանգնեցնելու վարակի տարածումը: ETS-ն անդրադառնում է նաև այն թեմաներին, որոնց մասին անդրադարձ կա այս ուղեցույցում: Ուղեցույցը թարմացվել է՝ հստակեցնելու ցանկացած դեպք, որտեղ հանրային առողջության վերաբերյալ ցուցումները լրացուցիչ *պահանջներ են* կիրարկում բացի նրանցից, որոնք պարտադրված են ETS-ի կողմից, ինչպես նաև ընդգծելու հանրային առողջապահական նպատակներով առաջարկվող լրացուցիչ գործելակերպերը՝ բացի նրանցից, որոնք պարտադրված են ETS-ով:

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նպատակը .....	5
Դիմակների պարտադիր կրումը.....	9
Աշխատավայրերում COVID-19-ի կանխարգելման ծրագիրը .....	9
Համավարակի բռնկումը և թեստավորումը .....	9
Վերահսկողության անհատական միջոցառումները և ստուգումները .....	9
Օդափոխումը .....	10
Մաքրման և ախտահանման պրոտոկոլներ .....	10
Ֆիզիկական հեռավորության պահպանման ուղեցույցները .....	12

# Նպատակը

COVID-19-ը շարունակում է լուրջ վտանգ ներկայացնել համայնքների համար և Կալիֆորնիայի բոլոր բնակիչներից պահանջում է պահպանել առաջարկվող Նախագծուշական միջոցները: Այս ուղեցույցը համայնքների մարզական միջոցառումների վերաբերյալ ուղեցույց է տրամադրում՝ այս գործունեության անվտանգ միջավայրին աջակցելու համար: Այս ուղեցույցն առնչվում է համայնքի տոկոսության և վազքի/քայլքի բոլոր **կազմակերպված** միջոցառումներին: Այս միջոցառումները սահմանվում են որպես վազք, զբոսանք, մարաթոն և եռամարտ, տոկոսության միջոցառումներ և այլն: Այս ուղեցույցը չի տարածվում բացօթյա և ներսում անցկացվող երիտասարդների և ժամանցային սպորտի վրա: Բացի այդ, այս ուղեցույցը չի տարածվում քոլեջային կամ մասնագիտական սպորտաձևերի վրա: Համայնքների մարզական միջոցառումները կվերսկսվեն Կալիֆորնիայում՝ այս ուղեցույցներին համապատասխան, 2021 թվականի մայիսի 1-ից:

**Համայնքների մարզական միջոցառումների կարգավիճակը շարունակաբար կվերանայվի և ցանկացած պահի ենթակա է փոփոխման՝ հաշվի առնելով Կալիֆորնիայում COVID-19 փոխանցման և պատվաստումների մակարդակը:**

Միջոցառման կազմակերպողները պետք է պարզեն և վերահսկեն Վարչական շրջանում ռիսկի մակարդակն այն վարչական շրջանի համար, որտեղ իրականացվում է գործունեությունը, և իրենց գործողություններում կատարեն պահանջվող ճշգրտումները: Վարչական շրջանի կարգավիճակի մասին վերջին թարմացված տեղեկատվության համար այցելեք [Ավելի ապահով տնտեսության ծրագրի](#) կայքէջը: Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ տեղական առողջապահական վարչությունները կարող են ավելի խիստ չափանիշներ և գործունեությունը դադարեցնելու այլ տարբերակներ ունենալ: Գտեք [Ձեր վարչական շրջանին վերաբերող տեղական տեղեկատվությունը](#):

## Միջոցառումների ռիսկի պրոֆիլներ

Ընդհանրապես, մարդիկ COVID-19-ն իրենց տնից դուրս տարածելու վտանգ են ներկայացնում, երբ սերտորեն շփվում են ուրիշների հետ, հատկապես, երբ նրանք ունեն ավելի մեծ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն և սերտ շփման մեջ են երկար ժամանակով:

Համայնքային մարզական միջոցառումները ներառում են բազմազան գործողություններ, որոնք ունեն COVID-19-ի փոխանցման տարբեր մակարդակների ռիսկ: Բացօթյա գործողությունները ներկայիս գիտական ապացույցների հիման վրա ներկայացնում են փոխանցման զգալիորեն ցածր ռիսկ: Չանգվածային հավաքույթները նաև մեծացնում են շփումը խմբերի միջև և համայնքների սահմաններից դուրս, ինչը նույնպես նպաստում է COVID-19 հիվանդության տարածման ներուժին:

Համայնքային մարզական միջոցառումների համար.

- Ռիսկը մեծանում է, երբ չեն կրում դիմակներ և չի պահպանվում ֆիզիկական հեռավորություն:
- Ռիսկը մեծանում է մասնակիցների շփման մակարդակի բարձրացմանը զուգընթաց. ավելի սերտ շփումը (մասնավորապես, դեմ առ դեմ շփումը), և սերտ շփման հաճախականությունն ու ընդհանուր տևողությունը մեծացնում են մասնակիցների միջև շփման մասնիկների փոխանցման ռիսկը:
- Ռիսկը մեծանում է գործողությունների ավելի մեծ շրջանակների դեպքում. ավելի մեծ ջանքերը մեծացնում են շփման տեմպը և օդի քանակը, որը ներշնչվում և արտաշնչվում է ամեն շնչով:

- Ռիսկը մեծանում է կոհորտների և խմբերի շփման դեպքում, մասնավորապես, երբ տարբեր տնային տնտեսություններ և համայնքներ են. ավելի շատ մարդկանց հետ շփվելը մեծացնում է վարակիչ անձի գտնվելու հավանականությունը:

## **Բոլոր մակարդակներով մեկ.**

Անհրաժեշտ է միշտ հետևել հետևյալ ուղեցույցի ընդհանուր պահանջներին.

- Բոլոր մասնակիցներն, անձնակազմը և կամավորները պետք է նախապես գրանցվեն, միջոցառման օրը չի թույլատրվում որևէ գրանցում կատարել:
- Հավաքագրեք և վերահսկեք մասնակիցների և անձնակազմի հետ կապի միջոցները՝ կապի հետագծումն ապահովելու համար:
- Դիմակներ պետք է կրեն մասնակիցները և հանդիսատեսը՝ համաձայն Դիմակի օգտագործման վերաբերյալ CDPH ուղեցույցի:
- Բոլոր աշխատողները պետք է պատշաճ կերպով ապահովված լինեն դիմակներով և առնվազն 6 ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորությամբ՝ բոլոր անձանցից և աշխատողներից
- ինչպես պահանջվում է [արտակարգ իրավիճակների ժամանակավոր ստանդարտներով](#) (ETS):
- Սահմանափակել շփումը տնային տնտեսությունների միջև.
  - Ցանկացած միջոցառումից առաջ և հետո տնային տնտեսությունների միջև շփումների մասին հրահանգները պետք է խստորեն պահպանվեն՝ ըստ [հավաքույթների](#) վերաբերյալ գործող ուղեցույցի:
  - Իրականացնել միջոցառումներ՝ ֆիզիկական հեռավորությունն ապահովելու և բուժկետերում կուտակումները նվազեցնելու համար:
- Միայն ներնահանգային մասնակիցները: Մրցութային ճամփորդություններ նախատեսած թիմերը պետք է հետևեն [CDPH-ի՝ ճանապարհորդությունն խորհրդատվական առաջարկություններին](#): Նահանգից դուրս մասնակիցներին թույլատրվում է [Գործունեության և Բիզնես մակարդակների աղյուսակի նախագծի հավելվածի՝](#) «Փորձարկված և ամբողջությամբ պատվաստված անհատներ և բաժիններ»-ի համապատասխան, եթե ամբողջությամբ պատվաստված են, ինչպես նաև ըստ «Փորձարկված և ամբողջությամբ պատվաստված անհատներ և բաժիններ»-ի, եթե ամբողջությամբ պատվաստված են:
- Արգելվում է խմիչքի շշերի, այլ անձնական իրերի և սարքավորումների փոխանակում:
- Փակ ցուցահանդեսներ չպետք է տեղի ունենան նախքան միջոցառումը:
- Միջոցառման ընթացքում ԶԻ թույլատրվում փակ մանրածախ վաճառք և մարկետինգ:
- Սննդի հասարակական վաճառքը և միջոցառումից հետո մասնակիցներին սննդի տրամադրումը թույլատրվում է միայն այն դեպքում, եթե մասնակիցներն ու ներկաները պահպանում են ֆիզիկական հեռավորությունը՝ սահմանված սննդի տարածքում:
- Ոչ մի փառատոնի տարածք կամ զվարճանք (օր.՝ համերգներ, կենդանի կատարումներ, անձամբ դիտելու նպատակով երեկույթներ և այլն): Սա հանգեցնում է կուտակումների և տնային տնտեսությունների միջև շփումների: Միջոցառման ընթացքում հաղորդավար թույլատրվում է:

- Միջոցառման ընթացքում ՉԻ թույլատրվում վաճառել ոգելից խմիչք:
- Հանդիսատեսներն ու դիտորդները սահմանափակվում են հավաքների ընթացիկ ուղեցույցների սահմանափակումներով՝ ըստ աստիճանի: Մրցանակաբաշխության արարողությունները պետք է պահպանեն հաճախելիության սահմանափակումները և պահանջները, որոնք սահմանված են գործող [CDPH-ի բացօթյա նստած՝ կենդանի միջոցառումների և ներկայացումների ուղեցույցով](#):
- Մասնակիցները պետք է ստուգվեն՝ օգտագործելով ստանդարտ գնման հարցեր, նախքան միջոցառմանը գալը՝ հավաստիանալու համար, որ իրենք առողջ են (օր.՝ ախտանիշները, բացասական թեստը, պատվաստումը և այլն):
- Ըստ [խոշոր միջոցառումներ և հավաքներ կազմակերպելու CDC ուղեցույցի](#), անցկացրեք առողջության ամենօրյա ստուգումներ (օրինակ՝ [անձնակազմի և ներկաների քերմաստիճանի գնում](#) և ախտանիշների անվտանգ և հարգալից ստուգում)՝ համաձայն գաղտնիության պահպանության ցանկացած գործող օրենքների և կանոնակարգերի): Միջոցառումների ադմինիստրատորները կարող են դիտարկել [CDC-ի ընդհանուր քիզնեսի վերաբերյալ ՀՏՀ-ների](#) գնման մեթոդների օրինակների կիրառում՝ որպես ուղեցույց:
- Կուտակումները նվազեցնելու համար հաշվի առեք խմբային ժամանումները կամ մուտքի բազմակի կետերը՝ մրցավազքի մուտքի համար:
- Նվազագույնի հասցրեք աջակցության անձնակազմի շրջանակը (օր.՝ զվարճանք, ջրի բաշխում, կամավորներ և այլն):
- Դիտարկեք միջոցառումների ուղիղ հեռարձակումը, որպեսզի դրանք հնարավոր լինի դիտել տնից:
- Եթե մասնակցության բոնուսի համար այլ բան չի պահանջվում, խստորեն խրախուսվում է բոլոր մասնակիցների պատվաստումը կամ թեստավորումը: Մասնակիցների թեստավորումը պետք է իրականացվի միջոցառման մեկնարկից առաջ 72 ժամվա ընթացքում, եթե օգտագործում եք ՊՇՌ թեստավորում: Հակածին թեստերն ընդունելի են և պետք է անցկացվեն միջոցառման մեկնարկից առաջ 24 ժամվա ընթացքում: Թեստի արդյունքները պետք է հասանելի լինեն նախքան միջոցառման սկիզբը:  
Պատվաստանյութի ստուգումը պետք է ներկայացվի միջոցառման գրանցման պահին:

Համայնքային մարզական միջոցառումների համար օգտվեք [Ավելի անվտանգ տնտեսության նախագծից՝ վարչաշրջանի ներկայիս մակարդակը որոշելու համար](#): Կկիրառվեն այցելության և մասնակցության հետևյալ սահմանափակումները.

- **Մանուշակագույն – Լայն տարածում ունեցող – Մակարդակ 1.**
  - Փակ է:
- **Կարմիր – 2գալի – Մակարդակ 2.**
  - Միջոցառումները սահմանափակվում են ժամում 100 մասնակիցներով և ընդհանուր 200 մասնակիցներով:
  - Եթե բոլոր մասնակիցները թեստավորվել կամ ամբողջությամբ պատվաստվել են, միջոցառումները կարող են ներառել առավելագույնը 500 մասնակից:
- **Նարնջագույն – Չափավոր – Մակարդակ 3.**
  - Միջոցառումները սահմանափակվում են ժամում 200 մասնակիցներով և

ընդհանուր 500 մասնակիցներով:

- Եթե բոլոր մասնակիցները թեստավորվել կամ ամբողջությամբ պատվաստվել են, միջոցառումները կարող են ներառել առավելագույնը 1500 մասնակից:

• **Դեղին – Նվազագույն – Մակարդակ 4.**

- Միջոցառումները սահմանափակվում են ժամում 500 մասնակիցներով և ընդհանուր 1500 մասնակիցներով:
- Եթե բոլոր մասնակիցները թեստավորվել կամ ամբողջությամբ պատվաստվել են, միջոցառումները կարող են ներառել առավելագույնը 3000 մասնակից:

Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ տեղական առողջապահական դեպարտամենտները կարող են ունենալ ավելի խիստ չափանիշներ և գործունեությունը դադարեցնելու տարբեր ընթացակարգեր: Գտեք [Ձեր տեղական առողջապահական դեպարտամենտի տեղեկատվությունը](#):

Այս ուղեցույցը որևէ աշխատակցի իրավունքները վերացնելու կամ չեղարկելու նպատակ կամ կանոնադրական, կանոնակարգող կամ կոլեկտիվ պայմանագիր կնքելու մասին բանակցություններ վարելու նպատակ չի հետապնդում և սպառնիչ չէ, քանի որ այն չի ներառում տեղական առողջապահական հրամանները, ոչ էլ փոխարինում է անվտանգությանն ու առողջությանն առնչվող՝ գոյություն ունեցող կամ նոր ստեղծված կանոնակարգող որևէ պահանջ, ինչպիսիք են Cal/OSHA-ի պահանջները, ներառյալ նոր՝ [Արտակարգ իրավիճակի ժամանակավոր ստանդարտները](#), որոնք ուժի մեջ են մտել 2020թ. նոյեմբերի 30-ին:<sup>1</sup> Շարունակեք իրազեկված մնալ հանրային առողջապահական ուղեցույցներում և նահանգային/տեղական հրամաններում կատարված փոփոխություններին, քանի որ COVID-19-ի հետ կապված իրավիճակը շարունակվում է: Cal/OSHA-ն ապահովության և առողջապահության ավելի շատ ցուցումներ ունի իր [Cal/OSHA COVID-19 ուղեցույցում](#) և ռեսուրսների կայքէջում:





## Դիմակների պարտադիր կրումը

Օգտվեք [Կալիֆորնիայի հանրային առողջապահության դեպարտամենտի \(California Department of Public Health, CDPH\)՝ դիմակների օգտագործման վերաբերյալ ուղեցույցից](#): Բոլոր մանրամասները՝ ներառյալ սույն կանոններին առնչվող բոլոր պահանջները և բացառությունները, կարող եք գտնել այս ուղեցույցում, որն անհրաժեշտ է պարբերաբար ստուգել թարմացումների համար: Բացի այդ, CDPH-ը [խորհուրդներ](#) է տրամադրում դիմակներն արդյունավետ կրելու վերաբերյալ:



## Աշխատավայրերում COVID-19-ի կանխարգելման ծրագիրը

Ինչպես պահանջվում է Cal/OSHA-ի [COVID-19-ի կանխարգելման ստանդարտներով](#), գործատուները պետք է ստեղծեն, իրականացնեն և պահպանեն COVID-19-ի կանխարգելման գրավոր ծրագիր, որը հասանելի է աշխատակիցներին և Նրանց լիազոր ներկայացուցիչներին (օրինակ՝ արհմիություն): Ամբողջական մանրամասները, ներառյալ բոլոր պահանջները և այս կանոններից բացառությունները, COVID-19-ի կանխարգելման ծրագրերի մոդելի ձևանմուշները և Հաճախակի տրվող հարցերը կարելի է գտնել հետևյալ [հղումով](#): Բոլոր հղումները և ուղեցույցները պետք է պարբերաբար ստուգվեն թարմացումների համար:



## Համավարակի բռնկումը և թեստավորումը

Գործատուներից նաև պահանջվում է համապատասխանել Cal/OSHA-ի կանոնակարգերին, որոնք նախատեսված են համավարակի [բռնկումների](#) և [խոշոր բռնկումների](#) համար՝ ներառյալ [ցանկացած համապատասխան թեստավորման պահանջներն աշխատակիցների համար, ինչպես նաև զեկուցման պահանջները](#): Նրանք պետք է ծանոթանան [Բռնկումների հետ կապված ՀՏՀին՝](#) կարգավորումների վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների և կանոնակարգերի բացատրման համար:

Խորհրդակցեք [CDPH-ի՝ Աշխատավայրում COVID-19-ին արձագանքը](#) փաստաթղթի շուրջ՝ առանձնահատուկ սահմանումների համար առ այն, թե ինչպես է սահմանվում բռնկումը, ինչպես նաև զեկուցման համար անհրաժեշտ բոլոր պահանջների համար:



## Վերահսկողության անհատական միջոցառումները և ստուգումները

Cal/OSHA ETS-ը պահանջում է, որ գործատուները ստեղծեն և իրականացնեն գործընթաց՝ աշխատակիցներին սքրինինգի ենթարկելու համար և անդրադառնալու այն աշխատակիցներին, ովքեր COVID-19-ի ախտանիշներ ունեն,

ինչպես նաև կիրառելու մի շարք այլ անհատական վերահսկման միջոցառումներ՝ COVID-19-ի կանխարգելման ծրագրի պահանջվող բաղադրիչների իրականացման միջոցով: Տես կապակցված նյութերն՝ այդ պահանջների մանրամասների համար:

Բացի ETS-ի ներքո լրացուցիչ պահանջների, գործատուները պետք է՝

- Ողջամիտ միջոցներ ձեռնարկեն՝ ներառյալ հանրային հասցեագրմամբ հայտարարությունները, ռազմավարական նշանակության և լավ տեսանելի վայրերում փակցված ցուցանակների տեղադրումը, ինչպես նաև ամրագրման հաստատումներում հիշեցնելու հասարակությանը և աշխատակիցներին, որ նրանք պետք է մշտապես դիմակ կրեն, ինչպես նկարագրված է CDPH-ի դիմակ կրելու վերաբերյալ ուղեցույցում (եթե բացառված չէ ETS-ով), ֆիզիկական հեռավորություն պահպանեն, դեմքին չդիպչեն, հաճախակի օճառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան լվանան ձեռքերը և ձեռքերի ախտահանող միջոցներ օգտագործեն:
- CDPH-ն առաջարկում է հետևյալ լրացուցիչ միջոցառումները՝ մեղմացնելու վարակի փոխանցման կամ այլ՝ առողջությանը վտանգների ռիսկերը.
  - Մասնակիցները, ովքեր հիվանդ են կամ COVID-19-ի ախտանիշներ են ցուցադրում, պետք է մնան տանը:
  - Անձնական հիգիենայի խթանման համար ռեսուրսներ տրամադրեն: Դա կներառի անձեռոցիկները, անհպում աղբամանները, ձեռքի օճառները, ձեռքերը լվանալու համար բավարար ժամանակը, ալկոհոլային հիմքով ախտահանիչները և մեկանգամյա օգտագործման սրբիչները:
  - Դիտարկեք այն տարբերակները, երբ մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցները կարող են օգտակար լրացում լինել ձեռքերը լվանալուն կամ ձեռքերի ախտահանիչ միջոց օգտագործելուն, ինչպես օրինակ այն դեպքերը, երբ ձեռքով հաճախակի դիպչում են առարկաների:



## Օդափոխումը

- Բոլոր բիզնեսները, որոնց թույլատրվել է փակ տարածքներում գործունեություն ծավալել, պետք է հետևեն CDPH-ի և Cal/OSHA-ի միջանկյալ [ուղեցույցներին](#), որոնք վերաբերում են օդափոխությանը, գտմանը և օդի որակին՝ նվազեցնելու փակ տարածքներում COVID-19-ի տարածումը: Այս ուղեցույցը նաև անդրադառնում է օդափոխման պահանջներին, որոնք առկա են Cal/OSHA-ի՝ COVID-19-ի վերաբերյալ ETS-ում:
- Օդափոխման մասին լրացուցիչ մանրամասն ուղեցույցները հասանելի են նաև [CDC-ից](#):
- Փակ վայրերում օդափոխումը պետք է հնարավորինս բարձրացվի և համապատասխանի մարզադահլիճի և ֆիթնես կենտրոնի կամ առևտրային հաստատության հզորությանն՝ ըստ աստիճանի:



## Մաքրման և ախտահանման պրոտոկոլներ

- Գործատուները պետք է մաքրման և ախտահանման ընթացակարգեր իրականացնեն, ինչպես սահմանված է Cal/OSHA-ի [COVID-19-ի վերաբերյալ ETS-ում](#): Մաքրությունը և ախտահանումը պետք է արվի այնպես, որ աշխատակիցների համար վտանգ չառաջանա:
- CDPH ուղեցույցները որևէ լրացուցիչ պահանջ չեն առաջացնում բացի նրանցից, որոնք նշված են ETS-ի ներքո:
- CDPH-ն առաջարկում է հետևյալ լրացուցիչ միջոցառումները՝ մեղմացնելու վարակի փոխանցման կամ առողջությանը այլ վտանգների ռիսկերը.
  - Նվազեցնելու համար [Լեգիոներների հիվանդության](#) և այլ հիվանդությունների ռիսկերը, որոնք առնչվում են ջրին, քայլեր ձեռնարկեք՝ ապահովելու ջրային բոլոր համակարգերի և հարմարությունների (օրինակ՝ ցայտադրյունների և դեկորատիվ շատրվանների) անվտանգությունը, երբ սկսեն օգտագործվել դրանք երկարատև ժամանակ փակ լինելուց հետո:
  - Ժամանակ տրամադրեք՝ աշխատակիցներին իրենց հերթափոխի ընթացքում մաքրման պրոցեդուրաներ իրականացնելու համար: Որպես աշխատակիցների աշխատանքային պարտականությունների մի մաս՝ աշխատանքային ժամերի ընթացքում մաքրման հանձնարարականներ տվեք նրանց: Երրորդ կողմ հանդիսացող մաքրման կազմակերպությունների ծառայությունների այլընտրանքային տարբերակներ ձեռք բերեք՝ ըստ անհրաժեշտության աջակցելու մաքրման աճող պահանջարկի բավարարմանը:
  - Տեղադրեք անհպում սարքեր՝ ներառյալ շարժման սենսորային լույսերը, անհպում վճարային համակարգերը, օճառի և թղթե սրբիչների ավտոմատ դիսպենսերները և տաբելային հաշվառման համակարգերը:
  - Խրախուսեք հաճախորդների կողմից բանկային կամ վարկային քարտերի օգտագործումն, օրինակ՝ ցուցանակների միջոցով:
  - Ախտահանիչ քիմիական միջոցներ ընտրելիս COVID-19-ի դեմ օգտագործման համար հաստատված միջոցներ օգտագործեք [Շրջակա միջավայրի պաշտպանության գործակալության \(EPA\) կողմից հաստատված](#) ցանկից և հետևեք ապրանքի ցուցումներին: Ընտրեք այն ախտահանիչները, որոնք ավելի քիչ հավանական է, որ ասթմա առաջացնեն՝ օգտագործելով EPA-ի «N» ցանկի ապրանքներ, որոնք ջրածնի պերօքսիդ (3%-ից ոչ ուժեղ) կամ Էթանոլ (Էթիլ սպիրտ) են պարունակում և որոնք վերքացախաթթու կամ պերքացախաթթու չեն պարունակում: Խուսափեք այն ախտահանիչ ապրանքներից, որոնք «N» ցանկում են և ասթմազեններ են պարունակում, ինչպիսիք են՝ ժավելը (նատրիումի հիպոքլորիդը) կամ ամոնիակի չորրորդական բաղադրյալները (օրինակ՝ բենզալկոնիումի քլորիդը): Կիրառեք Կալիֆորնիայի Զանրային առողջապահության վարչության կողմից առաջարկվող [ասթմայի համար անվտանգ մաքրման մեթոդները](#) և պատշաճ օդափոխում ապահովեք:
  - Երբ որևէ գործողության ընթացքում սարքավորումները համօգտագործվում են, մասնակիցները պահպանում են ձեռքի հիգիենա՝ (ձեռքերը լվանում են օճառով և ջրով կամ օգտագործում են ալկոհոլային հիմքով ձեռքերի մաքրող

միջոց) նախքան ընդմիջումները, ընդմիջումների ընթացքում, գործողության կեսի և ավարտի ընթացքում:

- Սանհանգույցները և/կամ շարժական զուգարանների միավորները կունենան զուգարանների 4:1 հարաբերակցություն ձեռքի լվացման կայանների կամ/և օճառի և ջրի կամ ձեռքի մաքրող միջոցների հետ: Սանհանգույցների և/կամ շարժական զուգարանների քանակը կորոշվի տեղական մակարդակում և կախված կլինի միջոցառման տեսակից և չափից:
- Սանիտարական կայանները հասանելի կլինեն ուղքով անցնելու ողջ տարածքում, ներառյալ, բայց չսահմանափակվելով գրանցման սենյակներով, զուգարաններով, ավտոկայանատեղերով, մեկնարկի և ավարտի հատվածներով և այլն:



## Ֆիզիկական հեռավորության պահպանման ուղեցույցները

- Միայն ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելը բավական չէ COVID-19-ի փոխանցումը կանխելու համար:
- Գործատուները պետք է պրոտոկոլներ և ընթացակարգեր իրականացնեն, որոնք վերաբերում է առնվազն վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորության պահպանմանն աշխատակիցների և այլ անձանց միջև, ինչպես սահմանված է Cal/OSHA-ի [COVID-19-ի կանխարգելման ETS-ում](#): Ավելի շատ մանրամասներ և օրինակներ կարելի է գտնել [Cal/OSHA-ի ՅՏՅ-ում](#):
- Բացի այս ուղեցույցի՝ ֆիզիկական հեռավորության պահպանման ցանկացած պարտադիր պահանջից, CDPH-ը խորհուրդ է տալիս հետևյալ լրացուցիչ միջոցները՝ էլ ավելի նվազեցնելու վարակի փոխանցման վտանգը կամ առողջությանն այլ վտանգները.
  - Խուսափեք առերես հանդիպումներից, և եթե դրանք անհրաժեշտ են, հարմարեցրեք դրանք այնպես, որ երաշխավորվի ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը, և կազմակերպեք փոքր անհատական հանդիպումներ հաստատություններում՝ հետևելու ֆիզիկական հեռավորության պահպանման ուղեցույցներին:
  - Տրամադրեք մեկ հստակ հատկացված մուտք և առանձին ելք՝ օգնելու հնարավորինս ֆիզիկական հեռավորություն պահպանել:
  - Օժանդակ նյութեր տեղադրեք, ինչպիսիք են դարակաշարերն ու հայտարարությունների տախտակները՝ նվազեցնելու անձից անձ իրերի առձեռն փոխանցումները: Երբ հնարավոր է, անհայում ստորագրություններ օգտագործեք առաքումների համար:
  - Հնարավորության դեպքում բացօթյա հանգստի տարածքներ ստեղծեք՝ ծածկով և նստելու հարմարություններով, ինչը ֆիզիկական հեռավորություն կապահովի:
- Պահպանեք առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն և առավելագույնս հեշտացրեք մասնակիցների միջև ֆիզիկական հեռավորությունը (օր.՝ խմբային մեկնարկները՝

մրցարշավի զանգվածային մեկնարկի փոխարեն, ապահովեք հեռավորությունը մեկնարկի և ավարտի տարածքներից):

- Մրցանակները պետք է ունենան փոստով առաքման կամ փոստից ստացման տարբերակներ:
- Ավարտի ժամը (ֆիքսված ժամով իրադարձությունների համար) ուղարկվելու են էլ. փոստով և/կամ տեքստային հաղորդագրությամբ և հասանելի կլինեն տեղում տեղադրված QR կոդերի միջոցով:

---

<sup>1</sup>Խոցելի խմբերի համար պետք է դիտարկել լրացուցիչ պահանջների կիրառում: Գործատուները պետք է համապատասխանեն [Cal/OSHA](#)-ի բոլոր ստանդարտներին և պատրաստ լինել հետևել այս ուղեցույցին, [Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնների \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#), ինչպես նաև [Կալիֆոռնիայի Հանրային առողջապահության վարչության \(CDPH\)](#) [ուղեցույցներին](#): Բացի այդ, գործատուները պետք է պատրաստ լինեն փոփոխել իրենց գործունեությունն՝ այդ ուղեցույցների փոփոխությանը համապատասխան: