

COVID-19 ՈԼՈՐՏԻ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑՆԵՐ

Ֆիթնես հաստատություններ

1 հուլիսի 2020թ.

Բոլոր ուղեցույցները պետք է
իրականացվեն միայն վարչաշրջանի
առողջապահության պատասխանատուի
հավանությամբ, տեղական
համաճարակաբանական տվյալները
վերանայվելուց հետո, ներառյալ դեպքերը
յուրաքանչյուր 100,000 բնակչության
շրջանում, դրական փորձանմուշների
մակարդակը և տեղական
պատրաստվածությունն՝ աջակցելու
առողջության պահպանման
բարձրացմանը, խոցելի բնակչությանը,
կոնտակտավորներին հետևելուն և
փորձարկումներին:

ԱԿՆԱՐԿ

2020թ. մարտի 19-ին Կալիֆորնիայի հանրային առողջապահության նահանգային ծառայության պատասխանատուն և Կալիֆորնիայի հանրային առողջապահության վարչության տնօրենը հրաման են արձակել, որով Կալիֆորնիացիների մեծ մասը պետք է մնան տանը՝ բնակչության շրջանում COVID-19-ի տարածումը կանխելու համար:

COVID-19-ի ազդեցությունը Կալիֆորնիացիների առողջության վրա դեռևս լիովին հայտնի չէ: Հաղորդված հիվանդությունը տատանվում է շատ մեղմից (որոշ մարդիկ ախտանիշ չունեն) մինչև ծանր հիվանդություն, որը կարող է հանգեցնել մահվան: Որոշ խմբեր, ներառյալ 65 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի մարդիկ, և ուղեկցող լուրջ հիվանդություններ ունեցողներն, ինչպիսիք են սրտի կամ թոքերի հիվանդությունը կամ շաքարախտը, հոսպիտալացման և լուրջ բարդությունների ավելի մեծ վտանգ ունեն: Ամենայն հավանականությամբ, վարակի փոխանցումը տեղի է ունենում այն ժամանակ է, երբ մարդիկ գտնվում են վարակված անձի հետ սերտ շփման մեջ կամ վատ օդափոխվող տարածքում, նույնիսկ եթե այդ մարդը չունի որևէ ախտանիշ կամ դեռ չի զարգացրել ախտանիշներ:

Արդյունաբերության կամ մասնագիտական խմբերի, ներառյալ կրիտիկական ենթակառուցվածքների աշխատողների շրջանում COVID-19-ի քանակի և տոկոսի վերաբերյալ ճշգրիտ տեղեկություններ այս պահին հասանելի չեն: Մի շարք աշխատատեղերում բազմաթիվ բռնկումներ են եղել, նշելով, որ աշխատողները վտանգված են ձեռք բերելու կամ փոխանցելու COVID-19 վարակ: Այս աշխատատեղերի օրինակներից են հիվանդանոցներն, երկարաժամկետ խնամքի հաստատությունները, բանտերը, սննդի արտադրությունը, պահեստները, մսի վերամշակման գործարանները և մթերային խանութները:

Քանի որ «Մնա՛ տանը» կարգադրությունները փոփոխվել է, անհրաժեշտ է ձեռնարկել բոլոր հնարավոր քայլերն աշխատողների և հասարակության անվտանգության ապահովման ուղղությամբ:

Կանխարգելման հիմնական պրակտիկան ներառում է՝

- ✓ ֆիզիկական հեռավորությունը հնարավորինս մեծ չափով,
- ✓ աշխատողների (որտեղ շնչառական պաշտպանություն չի պահանջվում) և ֆիթնես հաստատության հաճախորդների կողմից դիմակների օգտագործումը,
- ✓ հաճախակի ձեռքի լվացումը և կանոնավոր մաքրումը և ախտահանումը,
- ✓ աշխատողներին վերապատրաստումը COVID-19 կանխարգելման ծրագրի այս և այլ տարրերի վերաբերյալ:

Բացի այդ, շատ կարևոր կլինի համապատասխան գործընթացներ իրականացնել՝ աշխատավայրերում հիվանդության նոր դեպքեր հայտնաբերելու համար, և երբ դրանք պարզվեն, արագորեն միջամտել և աշխատել առողջապահության մարմինների հետ՝ վարակի տարածումը կանխելու համար:

ՆՊԱՏԱԿԸ

Այս փաստաթուղթն ուղեցույցներ է պարունակում ֆիթնես հաստատությունների համար՝ աշխատողների համար անվտանգ, մաքուր միջավայր ապահովելու նպատակով:

ՆՇՈՒՄ. Խաղաղապարակներ ունեցող ֆիթնես հաստատությունները պետք է այդ

տարածքները փակ պահեն այնքան ժամանակ, մինչև այդպիսի հաստատություններին թույլ չտան վերսկսել փոփոխված կամ լիարժեք աշխատանքը: Երբ թույլ տան վերսկսել փոփոխված կամ լիարժեք աշխատանքը, հղում կատարեք [COVID-19-ի Կայունության ճանապարհային քարտեզի կայքի](#) ուղեցույցներին: Այս ուղեցույցը չի տարածվում ցերեկային խնամքի կամ երեխաների խնամքի ծառայությունների, երիտասարդական ճամբարների, թիմային կամ կոնտակտային սպորտի, դպրոցական և կրթական գործունեության և հասարակական այլ հավաքույթների վրա: Ցերեկային ճամբարների, բացօթյա հանգստի վայրերի և երեխաների խնամքի վերաբերյալ ուղեցույցների համար հղում կատարեք [COVID-19-ի Կայունության ճանապարհային քարտեզի կայքին](#): Բազմաթիվ կազմակերպված գործողություններ և սպորտային խաղեր, ինչպիսիք են բասկետբոլը, բեյսբոլը, ֆուտբոլը և ամերիկյան ֆուտբոլը, որոնք անցկացվում են զբոսայգիների մարզադաշտերում, բաց տարածքներում և մարզադահլիճներում թույլատրված չեն այնքանով, որքանով նրանք պահանջում են մարզիչներ և մարզիկներ, որոնք նույն տնային տնտեսությունից կամ բնակարանից չեն, ինչը մեծացնում է COVID-19-ի ազդեցությանն ենթարկվելու նրանց հնարավորությունը: Նույն տնային տնտեսության անդամները կարող են միասին զբաղվել այդպիսի գործունեությամբ և սպորտով:

Ուղեցույցը նպատակ չունի չեղարկելու կամ վերացնելու որևէ աշխատողի իրավունքները՝ կանոնադրական, կարգավորող կամ կոլեկտիվորեն սակարկված, և սպառնիչ չէ, քանի որ այն չի ներառում վարչաշրջանի առողջապահական իրամասներ, ոչ էլ այն փոխարինում է անվտանգությանը և առողջությանն առնչվող կարգավորող ցանկացած պահանջի, ինչպիսիք են Cal/OSHA:¹ Ուշադիր հետևեք հանրային առողջապահության ուղեցույցների և նահանգային/տեղական իրամասների փոփոխություններին, մինչ COVID-19-ի հետ կապված իրավիճակը շարունակվում է: Cal/OSHA-ի լրացուցիչ անվտանգության և առողջապահության ուղեցույցները մատչելի են [Կորոնավիրուսից աշխատողներին պաշտպանելուն նվիրված Cal/OSHA-ի ուղեցույցների կայքում](#): CDC-ին լրացուցիչ ուղեցույցներ ունի [քիմիկատների և գործատուների](#) համար:

Դիմակներ կրելու պահանջ

Հունիսի 18-ին CDPH հրապարակել է [Դիմակ կրելու ուղեցույց](#), որը լայնորեն պահանջում է դիմակների կրում ինչպես հանրության, այնպես էլ աշխատողների համար՝ բոլոր հասարակական և աշխատանքային վայրերում, որտեղ առկա է ազդեցության բարձր ռիսկ:

Կալիֆորնիայում մարդիկ պետք է դիմակ կրեն, երբ նրանք զբաղվում են աշխատանքով՝ լինի դա աշխատավայրում, թե դրսում աշխատանք կատարելիս, երբ:

- Անձամբ շփվում են հասարակության ցանկացած անդամի հետ,
- Աշխատում են հասարակության անդամների կողմից այցելած ցանկացած տարածքում՝ անկախ այն հանգամանքից, թե արդյոք հանրությունից որևէ մեկն այդ պահին ներկա է,
- Աշխատում են ցանկացած վայրում, որտեղ սնունդը պատրաստվում կամ փաթեթավորվում է վաճառքի կամ այլ անձանց բաշխելու համար,

- Աշխատում կամ շրջում են ընդհանուր տարածքներով, ինչպիսիք են միջանցքները, աստիճանահարթակները, վերելակները և կայանատեղիները,
- Ցանկացած սենյակում կամ փակ տարածքում, որտեղ այլ անձինք (բացառությամբ անձի սեփական տան կամ բնակության վայրի անդամների) ներկա են, երբ ֆիզիկապես չեն կարողանում հեռավորություն պահել, կամ
- Վարում կամ գործարկում են հասարակական որևէ տրանսպորտային միջոց, պարատրանզիտ մեքենա, տաքսի կամ անձնական ավտոմեքենա կամ համատեղ երթևեկության մեքենա, երբ առկա են ուղևորներ: Երբ ուղևորներ չկան, դիմակ կրելը խստորեն խորհուրդ են տրվում:

[Ուղեցուցում](#) կարող եք գտնել ամբողջական մանրամասներ, ներառյալ բոլոր կանոններն ու պահանջները և բացառությունները: Դիմակները խստորեն խրախուսվում են այլ հանգամանքներում, և գործատուները կարող են կիրառել դիմակներին վերաբերող լրացուցիչ պահանջներ՝ աշխատողներին ապահով և առողջ աշխատատեղ ապահովելու իրենց պարտավորությունը կատարելու համար: Գործատուները պետք է ապահովեն դիմակներ աշխատողներին կամ փոխհատուցեն ողջամիտ ծախսերը դրանք ձեռք բերելու համար:

Գործատուները պետք է մշակեն հարմարեցման քաղաքականություն ցանկացած աշխատողի համար, ով բավարարում է դիմակ կրելու բացառություններից որևէ մեկը: Եթե աշխատողը, ով այլ կերպ պետք է կրեր դիմակ, քանի որ ուրիշների հետ հաճախակի է շփվում, առողջական վիճակի պատճառով չի կարող կրել դիմակ, ապա նրան պետք է տրամադրեն ոչ սահմանափակող այլընտրանք, օրինակ՝ դեմքի վահան, որի ներքևի եզրին կցված է կերպաս, եթե հնարավոր է, և եթե բժշկական պայմանը դա թույլ է տալիս:

Հասարակության համար բաց բիզնեսները պետք է ճանաչեն [CDPH-ի դիմակների ուղեցույց](#) դիմակ կրելու բացառությունները և չբացառեն հասարակության որևէ անդամի դիմակ չկրելու համար, եթե այդ անձն ենթարկվում է [ուղեցույցին](#): Բիզնեսները պետք է մշակեն քաղաքականություն՝ այս բացառությունները կիրառելու համար հաճախորդների, այցելուների և աշխատողների շրջանում:



Աշխատատեղին հատուկ ծրագիր

- Յուրաքանչյուր հաստատությունում ստեղծեք գրավոր, աշխատատեղերի համար հատուկ COVID-19 կանխարգելման ծրագիր, կատարեք ռիսկերի համապարփակ գնահատում բոլոր աշխատանքային ոլորտների և աշխատանքային առաջադրանքների վերաբերյալ և յուրաքանչյուր հաստատությունում նշանակեք անձ՝ ծրագիրը կյանքի կոչելու համար:
- Աշխատատեղին հատուկ ծրագրում ներառեք [CDPH-ի դիմակների ռևոլյուցիոն](#) և ներառեք բացառություններին վերաբերող քաղաքականություն:
- Պարզեք տեղական առողջապահական բաժանմունքի կոնտակտային տվյալներն՝ աշխատողների կամ հաճախորդների շրջանում COVID-19 բռնկումների մասին տեղեկատվություն հաղորդելու համար:
- Վերապատրաստեք և հաղորդակցվեք աշխատողների և աշխատողների ներկայացուցիչների հետ ծրագրի վերաբերյալ, և ծրագիրը հասանելի դարձրեք աշխատողներին և սրանց ներկայացուցիչներին:
- Պարբերաբար գնահատեք աշխատավայրը՝ ծրագրին համապատասխանելու և հայտնաբերված թերությունները փաստաթղթավորելու և շտկելու համար:
- Ուսումնասիրեք COVID-19 ցանկացած հիվանդություն և որոշեք, թե արդյոք աշխատանքի հետ կապված որևէ գործոն կարող է նպաստել վարակի ռիսկին: Անհրաժեշտության դեպքում թարմացրեք ծրագիրը՝ հետագա դեպքերը կանխելու համար:
- Իրականացրեք անհրաժեշտ գործընթացներն ու պրոտոկոլներն, երբ աշխատատեղում բռնկումներ են առաջացել՝ համաձայն [CDPH ռևոլյուցիոնների](#):
- Բացահայտեք վարակված աշխատողի հետ սերտ շփվողներին (վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա 15 րոպե կամ ավելի) և քայլեր ձեռնարկեք մեկուսացնելու COVID-19 դրական ախտանիշով աշխատող(ներ)ին և իրեն հետ սերտորեն շփվողներին:
- Հետևեք հետևյալ ցուցումներին: Դա չկատարելը կարող է հանգեցնել աշխատավայրում հիվանդությունների, որոնք կարող են բերել գործունեության ժամանակավոր փակման կամ սահմանափակման:



Թեմաներ աշխատողների վերապատրաստման համար

- Տեղեկատվություն [COVID-19](#)-ի մասին, ինչպես կանխարգելել դրա տարածումը և ուղեկցող հիվանդությունները, որոնք կարող են անհատի կողմից վարակվելն ավելի հավանական դարձնել:
- Ինքնաստուգում տանը, ներառյալ՝ ջերմաստիճանի և/կամ ախտանիշների ստուգում՝ ըստ [CDC ուղեցույցների](#):
- Գործի չգալու կարևորությունը՝
 - Եթե աշխատողն ունի COVID-19-ի ախտանիշներ, ինչպես [նկարագրված է CDC](#)-ի կողմից, ինչպես օրինակ՝ տենդ կամ դողերոցք, հազ, հևոցք կամ դժվար շնչառություն, հոգնածություն, մկանների կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, հոտի կամ համի նոր կորուստ, կոկորդի ցավ, խցանված կամ հոսող քիթ, սրտխառնոց, փսխում կամ փորլուծություն, ԿԱՄ
 - Եթե աշխատակցի մոտ ախտորոշվել է COVID-19, և նրան դեռ ինքնամեկուսացումից դուրս չեն հանել, ԿԱՄ
 - Եթե վերջին 14 օրվա ընթացքում աշխատակիցն առնչվել է COVID-19-ով ախտորոշված մեկի հետ և պոտենցիալ վարակակիր է համարվում (օր. դեռևս ինքնամեկուսացման մեջ է):
- Վերադառնալ աշխատանքի այն բանից հետո, երբ աշխատողի մոտ COVID-19 է ախտորոշվել, միայն եթե 10 օր անցել է նախանշաններն ի հայտ գալուց հետո, դրանց ախտանիշները բարելավվել են, և աշխատողը վերջին 72 ժամվա ընթացքում չունի տենդ (առանց տենդի նվազեցման դեղամիջոցների օգտագործման): COVID-19-ով ախտորոշված աշխատողը կարող է վերադառնալ աշխատանքի միայն այն դեպքում, եթե 10 օր անցել է առաջին դրական COVID-19 թեստի ամսաթվից:
- Բժշկական օգնություն խնդրել, եթե ախտանիշները դառնան ծանր, ներառյալ կրծքավանդակի կայուն ցավը կամ ճնշումը, շփոթվածությունը կամ կապտավուն շրթունքները կամ դեմքը: Թարմացումները և հետագա մանրամասները հասանելի են [CDC-ի կայքում](#):
- Օճառով և ջրով հաճախակի ձեռքերի լվացման կարևորությունը, ներառյալ 20 վայրկյան օճառով լվանալը (կամ առնվազն 60% էթանոլով (նախընտրելի է) ձեռքերի ախտահանիչ միջոց օգտագործելը կամ 70% իզոպրոպանոլով (եթե արտադրանքն անհասանելի է չվերահսկվող երեխաների համար), երբ աշխատողների համար հասանելի չէ լվացարան՝ ըստ [CDC-ի ուղեցույցների](#)):
- Ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելու կարևորությունն ինչպես աշխատավայրում, այնպես էլ դրանից դուրս (տե՛ս Ֆիզիկական հեռավորության բաժինն ստորև):

- Դիմակների պատշաճ կրումը ներառում է՝
 - Դիմակները չեն պաշտպանում կրողին և անհատական պաշտպանության միջոցներ (PPE) չեն:
 - Դիմակները կարող են օգնել պաշտպանել կրողի շրջապատում գտնվող անձանց, սակայն չեն փոխարինում ֆիզիկական հեռավորության և հաճախակի ձեռքերը լվանալու անհրաժեշտությունը:
 - Դիմակները պետք է ծածկեն քիթը և բերանը:
 - Աշխատողները պետք է լվանան կամ ախտահանեն ձեռքերը դիմակներն օգտագործելուց կամ դրանք շտկելուց առաջ և հետո:
 - Խուսափեք աչքերին, քթին և բերանին ձեռք տալուց:
 - Դիմակները չպետք է համատեղ կրեք ուրիշների հետ, և դրանք պետք է լվանա կամ նետել յուրաքանչյուր աշխատանքային հերթափոխից հետո:
- [Դիմակների օգտագործման վերաբերյալ CDPH-ի ուղեցույցներում](#) տեղ գտած տեղեկությունները, որտեղ նշվում են դեպքերն, երբ դիմակներ կրելը պարտադիր է և բացառությունները, ինչպես նաև ցանկացած քաղաքականություններ, աշխատանքային կանոններ և գործատուների գործելակերպեր ընդունվել են՝ դիմակների օգտագործումն ապահովելու համար: Դասընթացները պետք է ներառեն նաև, թե ինչպես պետք է կիրառվի դիմակներ կրելուց բացառություն ստացած անձանց վերաբերող գործատուի քաղաքականությունը:
- Վստահ եղեք, որ հաստատությունում գործող անկախ կապալառուները, ժամանակավոր կամ պայմանագրային աշխատողները պատշաճ կերպով վերապատրաստված են COVID-19 կանխարգելման քաղաքականությունների գիտելիքներով և ունենան անհրաժեշտ պարագաներ և PPE: Ժամանակ առ ժամանակ քննարկեք այս պարտականությունները ժամանակավոր և (կամ) պայմանագրային աշխատողներ մատակարարող կազմակերպությունների հետ:
- Աշխատողին հասանելի հիվանդության հետևանքով վճարովի արձակուրդի նպաստների վերաբերյալ տեղեկություններ, որոնք կարող են ֆինանսապես հեշտացնել նրա տանը մնալը: Տե՛ս լրացուցիչ տեղեկություններ [COVID-19-ի պատճառով հիվանդության հետևանքով վճարովի արձակուրդի և աշխատողների փոխհատուցման աջակցող պետական ծրագրերի](#) վերաբերյալ, ներառյալ աշխատողի՝ հիվանդության հետևանքով արձակուրդի իրավունքն՝ [Ընտանիքների առաջնահերթության Կորոնավիրուսին արձագանքման մասին օրենքը](#) և աշխատողների փոխհատուցման նպաստների իրավունքները և COVID-19-ի՝ գործի հետ կապված լինելու կանխավարկածը՝ համաձայն նահանգապետի [Գործադիր կարգադրություն N-62-20](#), մինչ Կարգադրությունը ուժի մեջ է:



Անձնական վերահսկման միջոցառումներ և ստուգումներ

- Տրամադրել բոլոր աշխատողների ջերմաստիճանի և (կամ) ախտանիշների ստուգում հերթափոխից առաջ, ինչպես նաև հաստատություն մուտք գործող ցանկացած վաճառողի կամ կապալառուի ստուգում: Համոզվեք, որ ջերմաստիճանի/ ախտանիշների ստուգողը հնարավորինս խուսափի աշխատողների հետ սերտ շփումից:
- Եթե տանը ինքնաստուգում եք պահանջում, ինչը համապատասխան այլընտրանք է հաստատությունում այն ապահովելու համար, ապա ապահովեք, որ ստուգումը կատարվել է նախքան աշխատողը լքել է տունն իր հերթափոխին անցնելու համար, և այն հետևում է [CDC ուղեցույցներին](#), ինչպես նկարագրված է վերևում Թեմաներ աշխատողների վերապատրաստման համար բաժնում:
- Խրախուսեք, որպեսզի այն աշխատողները, ովքեր հիվանդ են կամ COVID-19-ի ախտանիշներ են ցուցաբերում, մնան տանը:
- Գործատուները պետք է տրամադրեն և ապահովեն, որպեսզի աշխատողները օգտագործեն անհրաժեշտ բոլոր պաշտպանիչ միջոցները, ներառյալ՝ աչքերի պաշտպանություն ու ձեռնոցներ, եթե անհրաժեշտ է:
- Գործատուները պետք է նկատի առնեն, երբ միանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ կրելը կարող է օգտակար լինել՝ փոխարինելու համար ձեռքերի հաճախակի լվացումը կամ ձեռքերի ախտահանման միջոցների օգտագործումը: Օրինակ այն աշխատողների համար, ովքեր ուրիշների ախտանիշներն են ստուգում կամ գործ ունեն այլոց կողմից հաճախակի ձեռք տրվող ապրանքների հետ:
- Աշխատողները պետք է ձեռքերը լվանան աշխատանքի ժամանակիս, ֆիթնեսի յուրաքանչյուր անդամի հետ աշխատելուց հետո, դիմակին ձեռք տալուց հետո, գուգարանից օգտագործելուց հետո և աշխատանքից հեռանալիս:
- Ներշնչային պայմաններում, աշխատողներն ու հաճախորդները պետք է մշտապես դիմակներ կրեն, բացառությամբ, երբ լոգանք են ընդունում: Հնարավորության դեպքում խրախուսվում է լոգանք ընդունել տանը:
- CDPH-ի ուղեցույցը դիմակ կրելու բացառություն են տրամադրում աշխատողներին և հաճախորդներին, երբ նրանք մարզվում են դրսում, եթե նրանք կարող են մյուսներից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն ապահովել:
- Հնարավորության դեպքում իրականացրեք հաստատության համար ամրագրման համակարգ: Օգտագործեք ամրագրման համակարգը՝ հաճախորդների ժամանումից 24 ժամ առաջ հաստատելու նրանց ամրագրումը և հարցնելու, թե արդյոք նրանք կամ իրենց տնային տնտեսությունում ինչ-որ մեկը ցուցաբերել է COVID-19-ի ախտանիշներ: Եթե հաճախորդը դրական պատասխան է տալիս, ապա նրան պետք է հիշեցնել,

որ նրանք պետք է օգտվեն ֆիթնես հաստատությունից միայն եթե իրենք այլ հաճախորդների կամ ֆիթնես հաստատության աշխատողների առողջության համար վտանգ չեն ներկայացնում: Հնարավորության դեպքում նման հաղորդակցությունը կարող է իրականացվել հավելվածի, էլ.փոստի կամ տեքստի միջոցով:

- Ժամանելիս պետք է ստուգվեն հաճախորդներին ջերմաստիճանը և/կամ ախտանիշները և պետք է խնդրեն օգտվել ձեռքերն ախտահանող միջոցներից և կրել դիմակներ՝ համաձայն CDPH-ի ուղեցույցների:
- Նախապես հիշեցրեք հաճախորդներին բերել դիմակներ և դրանք մատչելի դարձրեք այն մարդկանց համար, ովքեր զալիս են առանց դիմակների, եթե հնարավոր է: Ֆիթնես հաստատությունները պետք է ողջամիտ քայլեր ձեռնարկեն, ներառյալ բոլոր մուտքերին և ռազմավարական և շատ տեսանելի վայրերում ցուցանակներ տեղադրել՝ աշխատողներին և հասարակությանը հիշեցնելու դիմակների օգտագործման և ֆիզիկական հեռավորության կարևորության մասին:



Մաքրման և ախտահանման պրոտոկոլներ

- Գնահատեք ֆիթնես հաստատության մաքրման և ախտահանման առկա պրոտոկոլները, ներառյալ մուտքի տարածքները, հանդերձարանը, զուգարանները և ցնցուղները և անհրաժեշտության դեպքում թարմացրեք մաքրման պրոտոկոլները: Ֆիթնես հաստատությունները պետք է պատրաստ լինեն՝
 - Մշակել մանրամասն գրաֆիկ և հարմարեցնել կամ փոփոխել աշխատանքային ժամերը՝ օրվա ընթացքում կանոնավոր, մանրակրկիտ մաքրման և ախտահանման համար համապատասխան ժամանակ տրամադրելու նպատակով:
 - Օրվա ընթացքում մանրակրկիտ մաքրում կատարել շատ օգտագործվող վայրերում, ինչպիսիք են՝ ընդունարանը և սպասման տարածքները, հանդերձարանը, կղպվող պահարանների և հանգստի սենյակները և մուտքի և ելքի տարածքները, ներառյալ աստիճանները, շարժասանդուղքները և վերելակների կառավարման վահանակները:
 - Հաճախակի ախտահանել հաճախակի օգտագործվող մակերեսները, ներառյալ անձնական մարզանքի մեքենաները և սարքավորումները, սեղանների մակերեսներն, առևտրային ավտոմատները, դռների փականները և ձեռքի լվացման հարմարությունները:
 - Ժամանակ տրամադրել աշխատողներին՝ իրենց հերթափոխի ընթացքում իրականացնել մաքրման պրակտիկա: Մաքրման հանձնարարականները պետք է նշանակվեն աշխատանքային ժամերին՝ որպես աշխատողների աշխատանքային պարտականությունների մաս:
 - Անհրաժեշտության դեպքում համոզվեք, որ բոլոր աշխատողները վերապատրաստվել են օգտագործելու բոլոր նպատակների համար մաքրող միջոցները և ախտահանող նյութերը և ունեն դրանց համարժեք պաշար:

Հետևեք [մաքրման և ախտահանման CDC-ի ուղեցուցներին](#): Հետևեք Cal/OSHA պահանջներին և մաքրող կյուլթերի արտադրողների հրահանգներին անվտանգ օգտագործման և պահանջվող անձնական պաշտպանիչ սարքերի համար:

- Աշխատողները պետք է ունենան բավարար օդափոխություն (օդի հոսք) այն տարածքներում, որտեղ նրանք ախտահանվում են: Լոգարանում կամ այլ փոքր տարածքի մաքրման դեպքում համոզվեք, որ դուռը և պատուհանները բացված են:
- Ամեն օր մաքրեք HVAC-ի օդափոխության վայրերը:
- Աշխատողներին պետք է տրամադրել առաջին բուժօգնության պարագաներ, ներառյալ վիրակապեր կամ այլ իրեր, մաշկի վրա եղած ցանկացած կտրվածքներ, քերծվածքներ կամ բաց վերքեր ծածկելու համար և ունենալ բավարար քանակություն՝ վիրակապները հաճախակի փոխելու համար:
- Հաճախորդներին պետք է հիշեցնել, որ պահպանեն վեց ոտնաչափ հեռավորություն հավաքարարներից: Կիրառել մի գործընթաց՝ աշխատողներին պարբերաբար ստուգվելու համար, որպեսզի այցելուները հետևեն այս պրոտոկոլին: Ապահովել, որ աշխատողները կարողանան փոխանակել այդպիսի տեղեկատվություն՝ առանց վախենալու հաշվեհարդարից կամ վրեժխնդրությունից:
- Անհրաժեշտության դեպքում օգտվել երրորդ կողմի մաքրող կազմակերպությունների ծառայություններից՝ մաքրման մեծացող պահանջները բավարարելու համար:
- Ապահովել, որպեսզի մուտքերը և ելքերը, մարզանքի մեքենաները, ֆիթնես սենյակները, հանդերձարանները և կղպվող պահարանների սենյակները և այլ տարածքներ ունենան համապատասխան ախտահանիչ միջոցներ, ներառյալ՝ ձեռքի ախտահանման միջոցներ և ախտահանող անձեռոցիկներ, և ձեռքի անհատական ախտահանման միջոցներ տրամադրել այն աշխատողներին, ովքեր պարբերաբար գործ ունեն հաճախորդների հետ (օրինակ՝ ընդունարանի աշխատողներ):
- Պահանջել, որպեսզի մարզանքից առաջ և հետո հաճախորդներն ախտահանող անձեռոցիկներով ախտահանեն անհատական մարզանքի սարքերը, գորգերը և մեքենաները: Ապահովել, որ ներդիրով, առանց դիպչելու օգտագործվող աղբամանները հասանելի լինեն ֆիթնես հաստատության ամբողջ տարածքով մեկ՝ օգտագործված անձեռոցիկները նետելու համար:
- Եթե անդամները չեն կարող կամ չեն ցանկանում մարզանքից հետո սրբել/ախտահանել սարքերը, նրանց տրամադրեք «պատրաստ է մաքրման համար» ցուցանակներ, որպեսզի դրանք տեղադրվեն սարքերի վրա օգտագործումից հետո՝ ապահովելու համար, որ սարքը կախտահանվի նախքան հաջորդ օգտագործումը:
- Հնարավորություն ստեղծեք հաճախորդների համար դուրս գրելու համակարգ կիրառելը ցանկացած փոքր սարքավորման և պարագաների համար (օրինակ՝

մարզանքի ժապավեններ, պարաններ, գորգեր, փրփուր միոններ և այլն): Մշակեք այս ապրանքների մաքրելու և ախտահանելու գործընթաց դրանց վերադարձից հետո:

- Հետևեք [CDC ուղեցույցներին](#)՝ ապահովելու, որ բոլոր ջրի համակարգերն անվտանգ են օգտագործման համար հաստատության երկարատև փակումից հետո՝ նվազեցնելու համար [Legionnaires-ի հիվանդության](#) և ջրի հետ առնչվող այս հիվանդությունների առաջացման վտանգը:
- Հնարավորության դեպքում, տեղադրեք ջրի անհալում, ավտոմատ դիսպենսերներ՝ անձնական, մեկ անգամյա օգտագործման ջրի շշերով կամ մեկանգամյա օգտագործման թղթե բաժակներով օգտագործելու համար: Տեղադրեք ցուցանակներ՝ հիշեցնելով աշխատողներին և հաճախորդներին, որ շիշը կամ բաժակը չպետք է դիպչի ջրի դիսպենսերին: Եթե անհալում ջրի դիսպենսեր տեղադրելը հնարավոր չէ, ապա աշխատողներին և հաճախորդներին հիշեցրեք լվանալ իրենց ձեռքերը կամ օգտագործել ձեռքի ախտահանման համապատասխան միջոց՝ խմելու շատրվանների վրա ջրի բացթողման կոճակը սեղմելուց առաջ և հետո:
- Խրախուսեք հաճախորդներին բերել իրենց սրբիչները և գորգերը և հաշվի առնել հաստատության կողմից տրամադրվող սրբիչների կամ անձնական հիգիենայի միջոցների տրամադրման դադարեցում:
- Հաստատությունում օգտագործվող ցանկացած սրբիչ, կտորից անձեռոցիկ կամ այլ լվացվող ապրանքի համար հետևեք [CDC ուղեցույցներին](#): Տրամադրեք փակվող կոնտեյներներ, որտեղ հաճախորդները կարող են տեղադրել օգտագործված սրբիչները կամ այլ պարագաներ: Ապահովեք, որ այս ապրանքները կրկին չօգտագործվեն մինչև դրանց պատշաճ կերպով լվանալը կամ կոմերցիոն մաքրող ընկերության կողմից, կամ լվանալու գործընթացի միջոցով, որը ներառում է դրանց առնվազն 160 աստիճան Ֆարենհայթ ջրում թրջվելն առնվազն 25 րոպե: Բոլոր մաքուր սպիտակեղենը պահեք փակ տարածքում: Վստահ եղեք, որ աղտոտ սպիտակեղենով զբաղվող աշխատակիցները կրում են ձեռնոցներ:
- Հարմարությունները, ներառյալ ամսագրերը, գրքերը, ջրի ինքնասպասարկման կետերը (եթե անհալում չեն), և հաճախորդների համար նախատեսված այլ իրեր պետք է հեռացվեն ընդունարանից և ֆիթնես հաստատության այլ վայրերից: Ժամանցի համար նախատեսված ոչ էական այլ ապրանքներ նույնպես պետք է հեռացվեն կղավող պահարանների սենյակներից՝ հպման կետերը նվազեցնելու համար:
- Աշխատողներն ու հաճախորդները պետք է խուսափեն ձեռ սեղմելուց, բռնկեցնելու կամ արմունկներն իրար հպելուց և այլ ֆիզիկական շփումից: Աշխատողները պետք է նաև հնարավորինս խուսափեն փոխանակել գործիքներ, հեռախոսներ, էլեկտրոնային սարքեր և գրասենյակային պարագաներ և ապահովեն, որպեսզի աշխատողներն ունենան հատուկ հատկացված աշխատավայրեր իրենց անձնական օգտագործման համար: Երբեք PPE մի փոխանակեք:

- Ախտահանող քիմիական նյութեր ընտրելիս, գործատուները պետք է օգտագործեն COVID-19-ի դեմ պայքարի համար օգտագործվող հաստատված միջոցներ՝ [Ընապահականական գործակալության \(EPA\) կողմից հաստատված](#) ցանկից և հետևեն միջոցի օգտագործման հրահանգներին: Օգտագործեք այն ախտահանիչ միջոցները, որոնց պիտակի վրա նշված է, որ այն արդյունավետ պաշտպանում է զարգացող վիրուսային պաթոգեններից, կեղտոտ կենցաղային սպիտակեցնող լուծույթներ (5 ճաշի գդալ՝ ջրի մեկ գալոնի համար) կամ ալկոհոլային լուծույթներ՝ առնվազն 70% ալկոհոլով, որոնք հարմար են մակերեսներ մաքրելու համար: Աշխատողներին կրթեք քիմիական միջոցների վտանգների, արտադրողի ուղեցույցների, օդափոխման պահանջների և Cal/OSHA պահանջների վերաբերյալ՝ դրանք անվտանգ օգտագործման նպատակով: Մաքրող և ախտահանող նյութեր օգտագործող աշխատողները պետք է կրեն ձեռնոցներ և այլ պաշտպանիչ միջոցներ՝ ըստ ապրանքի պահանջների: Օգտվեք [ասթմայի համար ավելի անվտանգ մաքրող միջոցներից](#), որոնք առաջարկվում են Կալիֆորնիայի Զանրային առողջապահության վարչության կողմից և ապահովեք համապատասխան օդափոխություն:
- Հնարավորության դեպքում մի մաքրեք հատակներն ավելով կամ այլ միջոցներով, որոնք կարող են պաթոգենները տարածել օդի մեջ: Եթե հնարավոր է, օգտագործեք փոշեկուլներ՝ HEPA զտիչով:
- Եթե հնարավոր է, տեղադրեք դյուրակիր բարձր արդյունավետությամբ օդը մաքրող սարքեր, արդիականացրեք շենքի օդային զտիչները հնարավորինս բարձր արդյունավետության զտիչներով և այլ փոփոխություններ կատարեք՝ գրասենյակների և այլ վայրերի օդափոխության որակը բարձրացնելու համար:
- Ֆիթնես հաստատության տարածքում տեղադրեք նշաններ՝ շեշտելով վարակի կանխարգելման հիմնական միջոցառումները, ներառյալ դիմակների կրման և ձեռքերի հաճախակի լվացման կարևորությունը:



Ֆիզիկական հեռավորության ուղեցույցներ

- Կիրառեք միջոցներ՝ աշխատողների և հաճախորդների միջև առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն ապահովելու համար: Սա կարող է ներառել ֆիզիկական բաժանման կամ տեսողական նշանների օգտագործում (օր. հատակի գծանշաններ, գունավոր ժապավեն կամ ցուցանակներ, որտեղ նշվում է, թե որտեղ պետք է կանգնեն աշխատողները և (կամ) հաճախորդներն ընդունարանում լինելու ժամանակ կամ սարքավորումների համար սպասելիս):
- Սարքերը տեղադրեք առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա՝ ավելի մեծ հեռավորություն պահելով թրեդմիլի և բարձր ճնշման յալ աերոբիկ ֆիթնես սարքավորումների համար: Սարքավորումները կարելի է տեղադրել «X» ձևով՝ ավելի մեծ հեռավորության տրամադրելու համար: Ֆիզիկական արգելքները նույնպես կարող են օգտակար լինել՝ հաճախորդների միջև

վարակի տարածումը նվազեցնելու կամ մարզանքի տարածքները բաժանելու համար:

- Ընդունարանում տեղադրեք պլեքսիգլաս կամ այլ արգելքներ, եթե հնարավոր է՝ նվազեցնելու համար շփումն ընդունարանի աշխատակիցների և հաճախորդների միջև: Եթե հնարավոր է, կիրառեք գրանցման վիրտուալ, անհայում միջոցներ, որպեսզի հաճախորդներն ստիպված չլինեն օգտվելու ընդունարանից:
- Աշխատեք դադարեցնել ոչ-հիմնական ծառայությունները, ներառյալ մանրածախ գործունեությունն, սպա ծառայություններն, երեխայի խնամքն, ընտանեկան ծրագրերը և սննդի ծառայությունը: Եթե ֆիթնես հաստատությունը գործարկում է այդ ծառայություններն, այն պետք է վերանայի համապատասխան հարմարություններն, այդ ծառայություններին առնչվող ուղեցույցները՝ [COVID-19-ի Կայունության ճանապարհային քարտեզի կայքում:](#)
- Եթե հնարավոր է, կիրառեք հատուկ ժամեր բարձր ռիսկայնության և բժշկական առումով խոցելի բնակչության համար, ներառյալ տարեցների՝ միայն ամրագրումով մուտքի պայմաններում:
- Գնահատեք առավելագույն տարողունակության կանոնները՝ հիմնվելով հաստատության չափերի վրա՝ ստեղծելով տարողունակության ծրագիր, որը նպաստում է ֆիզիկական հեռավորությանը և սահմանափակում է տվյալ պահին հաստատությունում գտնվող հաճախորդների քանակն՝ ապահովելով նմանց հեռավորությունը: Հաճախորդների համար ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու այլ տարբերակներն են՝
 - Առցանց ամրագրման վրա հիմնված համակարգի կիրառումն, ինչպես առաջարկվում է այս փաստաթղթի Անհատական վերահսկման միջոցների և ստուգման բաժնում՝ հաստատությունում կամ դրանից դուրս հաճախորդների սպասելուց խուսափելու և տարողունակության մակարդակներն ապահովելու համար:
 - Հաստատությունում միաժամանակ գտնվող հաճախորդների քանակի սահմանափակում: Միայն այդ պահին մարզվող հաճախորդները պետք է լինեն հաստատությունում: Հաճախորդները չպետք է սպասեն սպասասրահում:
 - Հաստատության մեջ մի ուղղությամբ տեղաշարժվելու նշանների օգտագործում՝ տեսողական հիշեցումներով և ցուցանակներով:
 - Ընդհանուր օգտագործման կահույքի հեռացում և/կամ անդամների հանգստի տարածքի առանձնացում:
 - Իրարից հեռու գտնվող կղավող պահարանների տրամադրում՝ ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար:
 - Բոլոր սարքավորումների և մեքենաների իրարից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա տեղակայում կամ որոշների հեռացում՝ ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար:
 - Անհատական մարզումների հարմարեցում, որպեսզի մարզիչը

պահպանի առնվազն վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն:

- Խմբակային մարզումների դասընթացների փոփոխում՝ սահմանափակելով խմբի չափը՝ հաճախորդների միջև առնվազն վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար, և/կամ մարզումների անցկացում դրսում կամ ավելի մեծ տարածքներում, ինչպես օրինակ լրիվ չափի բասկետբոլի հրապարակ, եթե հնարավոր է: Խմբակային մարզումների դասընթացները պետք է առաջարկվեն միայն, եթե հեռավորության պայմանները կարելի է պահպանել և բացառել անձնական շփումը:
- Վեց ոտնաչափից պակաս շփում պահանջող շատ կոնտակտային ծրագրերը պետք է դադարեցվեն: Սա կներառի այնպիսի միջոցառումներ, ինչպիսիք են խմբակային սպորտաձևերը, փակ տարածքում կազմակերպվող միջոցառումները, պիկապ բասկետբոլը կամ կազմակերպված մրցավազքները:
- Փոփոխեք աշխատողների հետ անձնական հանդիպումներն, եթե անհրաժեշտ է՝ ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար և օգտագործեք վիրտուալ տարբերակները կամ հանդիպումների համար ավելի փոքր վայրերը՝ ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար:
- Փոփոխված պարտականություններ խնդրող աշխատողներին առաջարկեք տարբերակներ, որոնք նվազեցնում են հաճախորդների և այլ աշխատողների հետ նրանց շփումը (օր. վարչական կարիքների կառավարում հեռավար եղանակով):
- Աշխատողներին տարբեր ժամերին հանգիստ տրամադրեք՝ համաձայն աշխատավարձի և աշխատաժամերի կանոնակարգերի՝ ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար:
- Փակեք հանգստի սենյակներն, օգտագործեք պատնեշներ կամ մեծացրեք աթոռների/սեղանների միջև հեռավորությունն՝ աշխատողներին բաժանելու և հանգստի ժամերին կուտակումներից խուսափելու համար: Հնարավորության դեպքում, դրսում ստեղծեք հանգստի տարածքներ՝ արևից պաշտպանությամբ և ապահովելով ֆիզիկական հեռավորություն:



Լրացուցիչ պայմաններ հանրային զուգարանների և լոգարանների համար

- Ֆիթնես հաստատությունները պետք է նկատի առնեն աշխատակիցների և այլ անհրաժեշտ հնարավորությունների և ռեսուրսների անհրաժեշտություն՝ ապահովելու համար, որպեսզի կղավող պահարանների սենյակները և լոգարանները կարող են մաքրվել և ախտահանվել պարբերաբար, ամբողջ օրվա ընթացքում:
- Համատեղ օգտագործվող զուգարաններն ու կղավող պահարանների

սենյակները պետք է օրվա ընթացքում հաճախակի լվացվեն՝ օգտագործելով [EPA-ի կողմից գրանցված ախտահանիչները](#): Հաճախակի հալոդ մակերեսներն, ինչպիսիք են ծորակները, զուգարանները, դռան թակոցները և լույսի անջատիչները պետք է հաճախ մաքրվեն և ախտահանվեն:

- Ստեղծեք և տեղադրեք մաքրման ժամանակացույց զուգարանների և կղպվող պահարանների սենյակների համար: Մաքրման ժամանակացույցը տեղադրեք դռան առջևի մասում, որպեսզի հաճախորդներն իմանան, երբ նրանք կարող են/չեն կարող օգտագործել զուգարանը և (կամ) կղպվող պահարանների սենյակները: Մաքրման և ախտահանման ընթացքում համոզվեք, որ զուգարանները փակ են:
- Ստուգացանկ կամ աուդիտային համակարգ օգտագործեք՝ հետևելու համար, թե որքան հաճախ են դրանք մաքրվում:
- Լոգարաններն ու կղպվող պահարանների սենյակներն օգտագործեք միայն, եթե բաժանումներ կան կամ փակցված են նշաններ՝ նշելով ֆիզիկական հեռավորության պահանջները: Եթե բաժանումները կամ համապատասխանությունը հնարավոր չեն, այդ հաստատությունները պետք է փակ մնան:
- Ապահովեք, որպեսզի զուգարանները մնան բաց և մշտապես բոլոր պարագաներով համալրված: Անհրաժեշտության դեպքում տրամադրեք լրացուցիչ օճառ, թղթե անձեռոցիկներ և ձեռքերի ախտահանիչներ: Տեղադրեք անհպում սարքեր, եթե հնարավոր է, ներառյալ շարժման սենսորով աշխատող լվացարաններ, օճառի, ախտահանիչ նյութերի և թղթե անձեռոցիկների դիսպենսերներ:
- Մի քանի զուգարանակոնքերով զուգարանների դռները պետք է հնարավոր լինի բացել և փակել առանց բռնակին հպվելու՝ օգտագործելով բացող սարքեր կամ ձեռքի շարժման միջոցով դուռը բացելու սարքեր, երբ հնարավոր է: Եթե դռները հնարավոր չէ բացել առանց բռնակին կամ դուռը բացող միջոցին ձեռքով դիպչելու, ապա դռան կողքին տեղադրեք աղբաման, որպեսզի թղթե անձեռոցիկները կարելի լինի գցել դրա մեջ դուռը բացելուց կամ փակելուց հետո: Աղբամանների տեղադրման վայրը չպետք է խանգարի ելքին, տարհանմանը, շտապ օգնության սարքերին կամ որևէ ողջամիտ հարմարություններին, որոնք տրամադրվում են՝ Հաշմանդամ ամերիկացիների մասին օրենքի համաձայն: Անպայման հաճախակի դատարկեք աղբամանները:
- Ֆիթնես հաստատությունների հաճախորդներին պետք է հրահանգել, որ լվացարանները կարող են վարակի աղբյուր հանդիսանալ, և որ նրանք պետք է խուսափեն մազերի խոզանակները և այլ իրեր ուղղակի այդ մակերեսի վրա դնելուց: Կտորե պայուսակները նույնպես կարող են օգտագործվել անձնական իրերի համար՝ սահմանափակելով իրենց շփումը զուգարանների կամ կղպվող պահարանների սենյակների հետ:
- Տեղեկություններ տրամադրեք, թե ինչպես պատշաճ կերպով լվանալ ձեռքերը, ներառյալ նշանների տեղադրում զուգարաններում:



Լրացուցիչ պայմաններ լողավազանների / ջրային վայրերի համար

- Լողավազաններով կամ ջրային ցողերով ֆիթնես հաստատությունները պետք է լրացուցիչ քայլեր ձեռնարկեն՝ ապահովելու համար այդ հաստատությունների պատշաճ մաքրությունն ու ախտահանումը հաճախորդների օգտագործման համար, համաձայն [CDC ուղեցույցների](#):
- Ջրային սլայդերով կամ այլ ջրային ատրակցիոններով ֆիթնես հաստատությունները պետք է փակ պահեն այդ տարածքները, մինչև այդ գործունեությունը վերսկսվի: Լողավազանները կարող են բաց մնալ:
- Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ սառնաները, շոգեբաղնիքները և ջակուզիները պետք է փակ մնան մինչև այդ գործողությունների վերսկսումը:
- Աշխատողներին և հաճախորդներին խորհուրդ տվեք չկրել դիմակներ ջրում և այլ վայրերում կրել դրանք՝ համաձայն CDPH-ի դիմակների ուղեցույցների: Կտորից պատրաստված դիմակները կարող են դժվարացնել շնչառությունը, երբ դրանք թաց են: Դիմակները պետք է մի կողմ դնել, երբ դրանք չեն օգտագործվում, որպեսզի այլ անձինք պատահաբար դրանք ձեռք չտան կամ չվերցնեն:
- Պահպանեք ախտահանման պատշաճ մակարդակներ (1-10 մաս՝ մեկ միլիոն ազատ քլորին կամ 3-8 պպմ բրոմին) և pH (7.2-8):
- Կապվեք կազմակերպության կամ այդ ջրային հաստատությունը նախագծողի հետ՝ որոշելու համար, թե ինչ [EPA-ի կողմից հաստատված N ցանկի ախտահանիչներ](#) են պետք օգտագործել այդ հաստատության համար: Ապահովեք ախտահանիչների [անվտանգ և ճիշտ օգտագործումը](#) և պահեստավորումը, ներառյալ ապրանքների անվտանգ պահեստավորումն երեխաներից հեռու:
- Հիմնեք մի համակարգ, որպեսզի մաքրելու և ախտահանելու ենթակա կահույքն ու սարքավորումները (օր. բազմոցները) պահվեն առանձին արդեն մաքրված և ախտահանված կահույքից: Պիտակավորեք դեռևս չմաքրված և չախտահանված սարքավորումներով կոնտեյներները և նրանք, որոնք արդեն մաքրված և ախտահանված են:
- Խրախուսեք, որպեսզի հնարավորության դեպքում հաճախորդները բերեն իրենց սեփական սրբիչները: Եթե հաստատությունը դրանք տրամադրում է, լվացեք սրբիչները՝ համաձայն արտադրողի հրահանգների: Օգտագործեք թույլատրվածից ամենատաք ջուրը և ամբողջովին չորացրեք այն: Սրբիչներին դիպչեք մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներով և հնարավորինս քիչ շփմամբ, այսինքն դրանք մի թափահարեք:
- Խրախուսեք, որպեսզի մարդիկ ապրանքներ չփոխանակեն, հատկապես դժվար մաքրվող և ախտահանվող կամ դեմքի հետ հպվող ապրանքներ (օր. ջրային ակնոցներ, քթի ճարմանդներ և լողանալու խողովակներ):

- Վստահ եղեք, որ հաստատությունն ունի համապատասխան սարքեր հաճախորդների համար, որպեսզի հնարավորության դեպքում նվազեցնեք համատեղ օգտագործումն, ինչպես օրինակ՝ քիկ-բորդեր, լողավազանային արիշտա և ֆլուտացիոն այլ սարքեր: Յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո մաքրեք և ախտահանեք սարքերը:
- Շենքի ներսում գործող լողավազաններում հնարավորինս շատ շրջանառեք դրսի օդը՝ բացելով պատուհաններն ու դռներն, օգտագործելով հովհարներ և այլ մեթոդներ: Սակայն մի բացեք դռներն ու պատուհաններն, եթե դա անելը ռիսկեր է պարունակում աշխատողների, հաճախորդների կամ լողացողների անվտանգության համար:
- Փոխեք լողավազանը շրջապատող տարածքի դասավորությունն՝ ապահովելու համար, որպեսզի կանգնելու և նստելու տարածքներն ենթարկվեն ֆիզիկական հեռավորության պահանջներին:
- Տրամադրեք ֆիզիկական հիշեցումներ և ուղեցույցներ (օր. գծանշաններ ջրում, աթոռների և սեղանների մոտ՝ ջրից դուրս) և տեսողական հիշեցումներ (օր. կաշուն ժապավեն տախտակամածերի, հատակների կամ մայթերի վրա) և ցուցանակներ՝ ապահովելու համար, որպեսզի աշխատողները, հաճախորդները կամ լողացողները մեկը մյուսից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեն՝ ինչպես ջրում, այնպես էլ ջրից դուրս:
- Հնարավորության դեպքում տեղադրեք անթափանց ֆիզիկական արգելքներ, ինչպես օրինակ պլեքսիգլաս, որտեղ աշխատողներն ու հաճախորդները պետք է շփվեն, իսկ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելը դժվար է:
- Եթե հնարավոր է, կիրառեք լողավազանից օգտվելու ամրագրումներ կամ կիրառեք այլ մեխանիզմներ՝ ֆիզիկական հեռավորության պահպանմանն աջակցելու համար: Սա կարող է ներառել ջրավազանի մեկ ամբողջ ուղու ամրագրում ծայրից ծայր՝ շրջանով լողացողների համար և կես ուղու ամրագրում՝ առանձին ընտանիքի կողմից օգտագործման համար:
- Վստահ եղեք, որ ակտիվորեն հսկողություն կատարող փրկարարներից չի ակնկալվում հետևել լվացարաններից օգտվելու, դիմակներ կրելու կամ ֆիզիկական հեռավորություն պաշտպանելու գործողություններին: Նման հսկողության պատասխանատվությունը դրեք մեկ այլ անձի վրա:
- Լողավազանները պետք է խուսափեն այնպիսի գործողություններից, որոնք նախատեսում են խմբերով հավաքվելը և պետք է տեղյակ լինեն հավաքույթների վերաբերյալ տեղական քաղաքականությունների մասին՝ պարզելու համար, թե արդյոք կարելի է կազմակերպել ջրային ֆիթնես դասընթացներ, լողալու դասեր, լողի թիմերի պարապմունքներ, լողավազանում հանդիպումներ և լողավազանում խնջույքներ:
- CDC-ի [Մոդելային ակվատիկ առողջության մասին օրենքը](#) լրացուցիչ խորհուրդներ է պարունակում այգիների հանրային լողավազաններում հիվանդությունների և վնասվածքների կանխարգելման մասին:



Լրացուցիչ պայմաններ սննդի ծառայության (ներառյալ հյուրի բարեր, Նախուտեստի բարեր և վաճառքի համար պարագաներ) և մանրածախ վաճառքի համար

- Սննդի սպասարկման գործունեությունները, ներառյալ հյուրի բարերը, Նախուտեստի բարերը և այլ պարագաների վաճառքը պետք է իրականացվի՝ համաձայն այդ հաստատությունների համար ներկայումս գործող հրամաններին և ուղեցույցներին, որոնք հասանելի են [COVID-19-ի Կայունության ճանապարհային քարտեզի կայքում](#): Սննդի ինքնասպասարկման բոլոր կայանները պետք է փակվեն:
- Հնարավորության դեպքում, հաճախորդները պետք է սնունդ պատվիրեն առցանց կամ հեռախոսով, և սնունդը պետք է մատչելի լինի այնտեղից վերցնելու համար: Եթե սննդի Նախապես պատվիրելը հնարավոր չէ, ապահովվեք, որ պատվեր տալու համար հերթում կանգնած մարդիկ պահպանում են ֆիզիկական հեռավորություն:
- Նախուտեստի բարերը և այլ ապրանքները պետք է վաճառվեն առանձին-առանձին Նախա-փաթեթավորված վիճակում, եթե հնարավոր է: Դանակ-պատառաքաղները առանձին-առանձին փաթեթեք անձեռոցիկի մեջ, որպեսզի մարդիկ չվերցնեն դրանք զամբյուղից, գավաթից կամ արկղից՝ այլ սպասքի միջոց:
- Եթե հնարավոր է, ուտելիքի և մանրածախ վաճառքի ապրանքների համար խրախուսեք վարկային քարտերի օգտագործումը կամ վճարում ընդունեք հեռախոսով: Վստահ եղեք, որ վճարման համակարգն օգտագործումից առաջ մաքրվել է:
- Ռեստորանների և մանրածախ վաճառքով զբաղվող հաստատությունների համար լրացուցիչ ուղեցույցներ կարելի է գտնել [COVID-19-ի Կայունության ճանապարհային քարտեզի կայքում](#):

¹ Խոցելի բնակչության համար կարող են կիրառվել լրացուցիչ պահանջներ: Ֆիթնես հաստատությունները պետք է հետևեն [Cal/OSHA](#)-ի բոլոր չափանիշներին և պատրաստ լինեն ենթարկվել իրենց, ինչպես նաև [Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնների \(CDC\)](#) և [Կալիֆորնիայի Հանրային առողջապահության բաժանմունքի \(CDPH\)](#) ուղեցույցներին: Բացի այդ, աշխատողները պետք է պատրաստ լինեն փոփոխելու իրենց գործողություններն, եթե այդ ուղեցույցները փոփոխվեն:

