

## COVID-19 Ընդհանուր ստուգացանկ Ֆիթնեստվ գրադվող հաստատությունների համար

2 հուլիսի, 2020թ.

Սույն ստուգացանկը նախատեսված է օգնել ֆիթնեստվ գրադվող հաստատություններին իրականացնել իրենց ծրագիրը՝ կանխելու COVID-19-ի տարածումն աշխատավայրում, որը նաև լրացնում է [Ֆիթնեստվ գրադվող հաստատությունների ցուցումներին](#)։ Սույն ստուգացանկն ամփոփում է և ուղեցույցի որոշ հատվածների սղագրություն է պարունակում. ծանոթացեք ուղեցույցներին՝ նախքան ստուգացանկից օգտվելը։



### Աշխատավայրի առանձնահատուկ գրավոր ծրագրի բովանդակություններ

- ☐ Այն անձը (անձինք), ովքեր պատասխանատու են ծրագրի իրականացման համար։
- ☐ Վտանգի գնահատում և միջոցառումներ, որոնք պետք է ձեռնարկվեն՝ վիրուսի տարածումը կանխելու համար։
- ☐ Դիմակների օգտագործում՝ համաձայն [CDPH ցուցումներին](#)։
- ☐ Ծրագրի վերաբերյալ աշխատակիցների և աշխատակիցների ներկայացուցիչների վերապատրաստում և նրանց հետ հաղորդակցություն։
- ☐ Գործընթաց՝ ստուգելու համապատասխանությունը և փաստաթղթերով հասատելու և շտկելու թերությունները։
- ☐ Գործընթաց՝ հետաքննելու COVID-ի դեպքերը, զգուշացնելու տեղական առողջապահական վարչությանը, ինչպես նաև գտնելու և մեկուսացնելու աշխատավայրին մոտ կոնտակտներին և վարակված աշխատողներին։
- ☐ Կանոններ այն մասին, երբ աշխատավայրում վարակի բռնկում կա՝ համաձայն [CDPH ցուցումներին](#)։



### Աշխատակիցների վերապատրաստման թեմաներ

- ☐ Տեղեկություններ [COVID-19-ի վերաբերյալ](#), կանխելու տարածումը, և այն, թե ով է հատկապես խոցելի։
- ☐ Ինքնապրոհական տանը, ներառյալ ջերմության և/կամ ախտանիշների ստուգում՝ օգտվելով [CDC-ի ուղեցույցներից](#)։
- ☐ Աշխատանքի չգալու կարևորությունը, եթե աշխատողները հազ, ջերմություն, դժվար շնչառության, դող, մկանների ցավ, գլխացավ, կոկորդի ցավ, վերջին ժամանակներում համի կամ հոտի կորուստ, քթի խցանում կամ քթից հոսք, սրտխառնոց կամ փսխում կամ փորլուծություն ունեն, կամ եթե նրանք կամ ինչ-որ մեկը, ում հետ նրանք կապ են ունեցել, ախտորոշվել է COVID-19-ով։

- COVID-19-ի ախտորոշումից հետո աշխատանքի վերադառնալ միայն 10 օր անց՝ սկսած ախտանշանների սկզբից և առանց տաքության 72 ժամ անցնելուց հետո:
- Ե՞րբ բժշկական օգնություն խնդրել:
- Ձեռք լվանալու կարևորությունը:
- Ֆիզիկական հեռավորության կարևորությունն ինչպես աշխատանքի, այնպես էլ աշխատանքից դուրս ժամանակահատվածում:
- Դեմքի կտորեղեն դիմակների պատշաճ օգտագործում, այդ թվում՝ [CDPH ցուցումներում ներառված տեղեկությունները](#):
- Տեղեկություններ արձակուրդի նպաստների մասին, ներառյալ [Ընտանիքների՝ կորոնավիրուսի առաջին արձագանքման ակտը](#), ինչպես նաև աշխատողների փոխհատուցման նպաստները՝ Նահանգապետի [Թիվ-62-20 գործադիր կարգադրության ներքո](#), մինչ այդ կարգադրությունն ուժի մեջ է:
- Այս կանոնների առնչությամբ վերապատրաստեք ցանկացած անկախ կապալառուներին, ժամանակավոր կամ պայմանագրային աշխատողներին և երաշխավորեք, որ նրանք համապատասխան անձնական պաշտպանիչ սարքավորումներ (PPE) ունեն:



## Անձնական վերահսկման միջոցառումներ և սքրինինգ

- Ախտանշանների սքրինինգ և/կամ ջերմության ստուգում:
- Խրախուսեք, որ այն աշխատողները, ովքեր հիվանդ են կամ COVID-19-ի արտահայտված ախտանիշներ ունեն, մնան տանը:
- Տրամադրեք և հավաստիացեք, որ աշխատակիցներն օգտագործեն բոլոր անհրաժեշտ PPE-ները, ինչպիսիք են աչքի պաշտպանությունը և ձեռնոցները:
- Խրախուսեք ձեռքերի հաճախակի լվացումը և ձեռքի ախտահանիչի օգտագործումը:
- Մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ տրամադրեք աշխատողներին՝ որպես հաճախակի ձեռք լվանալու հավելյալ միջոց այնպիսի աշխատանքների համար, ինչպիսիք են հաճախ դիպչված ապրանքները բռնելը կամ ախտանշանների սքրինինգ կատարելը:
- Շինության ներսում երաշխավորեք, որ աշխատակիցները և մշտական հաճախորդները մշտապես դիմակ կրեն, բացի ցնցուղ ընդունելիս:
- Հաստատության համար նախապես պատվիրելու համակարգ օգտագործեք և նախապես պատվերներ ունեցող մշտական հաճախորդներին տեղեկացրեք, որ նրանց պլանավորված այցելությունից 24 ժամ առաջ չեղարկեն, եթե նրանք կամ նրանց ընտանիքի որևէ անդամ ախտանիշներ ունի, հիվանդ է կամ շփում է ունեցել մեկի հետ, ով հիվանդ է եղել:
- Մշտական հաճախորդներին զննեք ջերմության և/կամ ախտանիշների համար, և խնդրեք, որ ձեռքի ախտահանիչ և դիմակ օգտագործեն՝ CDPH ցուցումների համաձայն:
- Նշաններ տեղադրեք բոլոր մուտքերի մոտ և ռազմավարական, բարձր տեսանելիությամբ տեղանքներում՝ աշխատողներին և հանրությունը հիշեցնելու դիմակ կրելու և ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելու մասին:



# Մաքրության և ախտահանման կանոններ

- ☐ Բարձր երթևեկության հատվածներում մանրակրկիտ մաքրություն կատարեք:
- ☐ Հաճախակի ախտահանեք հաճախ օգտագործվող մակերեսներ:
- ☐ Յուրաքանչյուր օգտագործումից առաջ և հետո միջև մաքրեք և ախտահանեք համատեղ օգտագործված սարքավորումները:
- ☐ Ձեռքի ախտահանիչը և սանիտարական անձեռոցիկները հասանելի պահեք ողջ հաստատությունով մեկ՝ մշտական հաճախորդների և աշխատակիցների օգտագործման համար:
- ☐ Աշխատողներին ժամանակ տրամադրեք՝ իրենց հերթափոխի ժամանակ մաքրություն կատարելու:
- ☐ Բոլոր աշխատողներին վերապատրաստեք՝ օգտագործելու և համապատասխան քանակությամբ բազմակապտակային մաքրող նյութերի և ախտահանիչների պաշար ունենալու համար: Հետևեք CDC ուղեցույցներին՝ մաքրության և ախտահանման համար: Հետևեք Cal/OSHA պահանջներին և արտադրողի հրահանգներին՝ ապահով օգտագործման համար: Տրամադրեք բոլոր անհրաժեշտ անձնական պաշտպանության սարքավորումները:
- ☐ Բավարար չափով օդափոխեք ախտահանվող տարածքները:
- ☐ Ամեն օր մաքրեք HVAC օդափոխման մուտքերը և ելքերը:
- ☐ Առաջին օգնության նյութեր տրամադրեք:
- ☐ Մշտական հաճախորդներին հիշեցրեք, որ պետք է վեց ոտնաչափ հեռու մնան դռնապաններից և պահպանության աշխատակիցներից: Այդ աշխատակիցներից ճշտեք, թե արդյոք այցելուները հետևում են կանոններին:
- ☐ Սանիտարական ապրանքներ տրամադրեք ողջ հաստատությունով մեկ, և ձեռքի անձնական ախտահանիչներ տրամադրեք անձնակազմին, ովքեր պարբերաբար շփվում են մշտական հաճախորդների հետ, օրինակ՝ ընդունող անձնակազմին:
- ☐ Մշտական հաճախորդներից պահանջեք տրամադրված ախտահանող անձեռոցիկներով օգտվելուց առաջ և հետո ախտահանել իրենց վարժությունների համար նախատեսված անձնական սարքավորումները:
- ☐ «Պատրաստ է մաքրության համար» պիտակներ տրամադրեք այն անդամներին, ովքեր ի վիճակի չեն կամ պատրաստակամ չեն ախտահանել սարքավորումն օգտագործելուց հետո:
- ☐ Աղբի չդիպչող տոպրակներ տրամադրեք:
- ☐ Մշտական հաճախորդներին խրախուսեք բերել իրենց սեփական սրբիչները և ուղեգորգերը:
- ☐ Մշտական հաճախորդների համար դուրս գրման համակարգ օգտագործեք՝ ցանկացած փոքր սարքավորումից կամ պիտույքից օգտվելու դեպքում, ինչպիսիք են վարժության ժապավենները, պարանները, ուղեգորգերը, ինչպես նաև դրանք վերադարձնելու ժամանակ մաքրեք և ախտահանեք:
- ☐ Երաշխավորեք, որ բոլոր ջրային համակարգերն ապահով են օգտագործման համար՝ նվազագույնի հասցնելու համար Լեգիոներների հիվանդության վտանգը:
- ☐ Տեղադրեք ջրի չդիպչող, ավտոմատ բաշխիչներ՝ անձնական, կրկին օգտագործվող ջրի տարաների կամ մեկանգամյա օգտագործման թղթե բաժակների հետ օգտագործվելու համար, կամ անձնական, պլաստմասե շշերով ջուր բաժանեք:

- Մշտական հաճախորդներին խրախուսեք բերել իրենց սեփական սրբիչները և ուղեգորգերը:
- Հետևեք CDC ուղեցույցներին՝ հաստատությունում օգտագործված ցանկացած իրի լվացման համար: Մշտական հաճախորդներին փակ տարաներ տրամադրեք՝ օգտագործված սրբիչները և այլ իրեր մեջը դնելու համար: Բոլոր մաքուր սավանները պահեք մաքուր, ծածկված տեղում: Տրամադրեք և հավաստիացեք, որ աշխատակիցները ձեռնոց են օգտագործում՝ կեղտոտ սավանները կամ լվացքը բռնելիս:
- Ամսագրերը, գրքերը, ջրի ինքնասպասարկման կայանները (եթե ձեռքով դիչպող չեն) և այլ իրերը հեռացրեք մշտական հաճախորդների համար:
- Խուսափեք ձեռքսեղմումից, բռնկումներից կամ արմունկներից բռնելուց կամ այլ ֆիզիկական կոնտակտից:
- Խուսափեք գործիքներից, հեռախոսներից և գրասենյակային ապրանքներից համատեղ օգտագործելուց: Երբեք համատեղ մի՛ օգտագործեք PPE-ը:
- Օգտվեք այն ապրանքներից, որոնք հաստատված են COVID-19-ի դեմ օգտագործելու համար՝ [Շոջակա միջավայրի պաշտպանության գործակալության \(EPA\) կողմից հաստատված](#) ցանկից, և աշխատողներին վերապատրաստեք քիմիական վնասակար նյութերի, ապրանքների ցուցումների, օդափոխման պահանջների և Cal/OSHA պահանջների վերաբերյալ:
- Հետևեք [ասթմայի համար ապահով մաքրության մեթոդներին, որոնք առաջարկվում են](#) CDP-ի կողմից:
- Հատակները մաքրեք HEPA զտիչ ունեցող փոշեկուլներով կամ այլ մեթոդներով, որոնք օդի մեջ ախտածին մանրէներ չեն ցրում:
- Դիտարկեք արդիացումներ՝ օդի զտումը և օդափոխությունը բարելավելու համար:
- Ֆիթնեսի ծառայություններ տրամադրող շինության ողջ տարածքում նշաններ տեղադրեք՝ շեշտելով վարակի կանխարգելման հիմնական միջոցառումները, ներառյալ դիմակ կրելը և հաճախիկ ձեռքերը լվալը:



## Ֆիզիկական հեռավորության ուղեցույցներ

- Միջոցառումներ իրականացրեք՝ մարդկանց առավազն վեց ոտնաչափ ֆիզիկապես առանձնացնելու համար, օգտագործելով միջոցներ, ինչպիսիք են ֆիզիկական արգելապատերը կամ տեսողական ակնարկները (օրինակ՝ Plexiglas պատնեշներ ընդունարանի սեղանի կամ տարածքի դիմաց կամ նշաններ՝ ցույց տալու, թե որտեղ պետք է կանգնել սարքավորումների օգտագործման համար սպասելիս):
- Սարքավորումները միմյանցից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռու դրեք:
- Հատուկ ժամեր կիրառեք բարձր ռիսկայնությամբ կամ խոցելի խմբերի համար:
- Առավելագույն զբաղվածության կանոններ կարգավորեք և սահմանափակեք մշտական հաճախորդներին միևնույն ժամանակ հաստատություն ներս թողնելը:
- Առցանց պատվերի համակարգ օգտագործեք:
- Ուղքով միակողմանի երթևեկության նշաններ օգտագործեք ողջ շինությունով մեկ՝ տեսողական ակնարկներով:
- Հեռացրեք ընդհանուր կահույքը և/կամ շրջափակեք անդամների սպասասրահի տարածքները:
- Կողպվող պահարանների սենյակում դասավորեք հասանելի կողպվող պահարանները
- Բոլոր սարքավորումները և սարքերը տեղավորեք առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորությամբ կամ որոշ սարքեր հանեք ծառայությունից:
- Կարգավորեք անձնական մարզման առաջարկները և խմբային մարզման դասերը՝ ֆիզիկական հեռավորություն տրամադրելով:
- Աշխատակիցների հետ անձամբ հանդիպումներ կազմակերպեք՝ ֆիզիկական հեռավորություն երաշխավորելով կամ վիրտուալ հանդիպումներ անցկացրեք:
- Աշխատակիցներին փոփոխված պարտականություններ առաջարկեք, ովքեր դա խնդրում են:
- Կարգավորեք աշխատողների ընդմիջումները՝ աշխատավարձի և ժամային կանոնակարգերի համապատասխանությամբ՝ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելով:
- Փակեք ընդմիջման սենյակները, օգտագործեք արգելքները կամ մեծացրեք աթոռների միջև հեռավորությունը: Ստեղծեք բացօթյա ընդմիջման տարածքներ՝ սովորաբար ծածկույթներով և նստատեղերով, որոնք ապահովում են ֆիզիկական հեռավորությունը:

# Լրացուցիչ նկատառումներ հասարակական զուգարանների և լոգարանախցիկների համար

- ☐ Մաքրեք համօգտագործվող զուգարանները և հանդերձարանները՝ նվազագույնը օրական երկու անգամ:
- ☐ Ստեղծեք և փակցրեք մաքրման ժամանակացույց՝ զուգարանների և հանդերձարանների համար:
- ☐ Ապահովեք, որ սանիտարական նյութերը շարունակեն օգտագործվել և շարունակաբար պահեստավորվեն:
- ☐ Հնարավորության դեպքում տեղադրեք հեռավար օգտագործման սարքեր, ինչպիսիք են շարժման սենսորով լվացարանները, օճառամանները, և այլն:
- ☐ Համոզվեք, որ բազմախուց զուգարանների դռները բացվեն և փակվեն՝ առանց բռնակներին դիպչելու կամ հսկիչ կետերը բացելու: Եթե ոչ, ապա դռան տակ դրեք աղբարկղ, որպեսզի դուռը բացելիս թղթե սրբիչն սկսի գործել:
- ☐ Տեղեկացրեք հաճախորդներին, որ լվացարանները կարող են լինել վարակի աղբյուր, այնպես որ նրանք չպետք է տեղադրեն ատամի խոզանակներ կամ այլ իրեր ուղղակի լվացարանի վրա:
- ☐ Միայն թույլատրեք ցնցուղի օգտագործումը, եթե ցնցուղային հարմարանքում կան միջնապատեր: Այլապես, սահմանափակեք օգտագործումը՝ ֆիզիկական հեռավորությունը պահպանելու համար:
- ☐ Տեղեկություններ տեղադրեք զուգարաններում այն մասին, թե ինչպես ճիշտ լվանալ ձեռքերը:

# Լրացուցիչ նկատառումներ լողավազանների/ջրային ավազանների համար

- Հետևեք CDC-ի ցուցումներին՝ ապահովելու, որ լողավազանները կամ ցայտադրյալները ճիշտ մաքրվեն և ախտահանվեն:
- Ջրային սղարանները, ջրային փոխադրամիջոցները և ջրային ատրակցիոնները փակված պահեք, մինչև որ նման գործողությունները հնարավոր լինի վերսկսել:
- Փակ պահեք սաունաները, շոգեսենյակները և տաք լոգարանները, մինչև որ նման գործողությունները հնարավոր լինի վերսկսել:
- Աշխատողներին և հաճախորդներին խորհուրդ տվեք ջրի մեջ դիմակներ չկրել, այլ դրանք կիրառել համաձայն CDPH-ի՝ դիմակներին վերաբերող ուղեցույցի:
- Պահպանեք ախտահանման պատշաճ մակարդակ և pH:
- Ապահովեք ախտահանման միջոցների անվտանգ և ճիշտ օգտագործումը և պահպանումը:
- Համակարգ ստեղծեք՝ մաքրված կահույքը և սարքավորումները չմաքրվածներից առանձնացնելու համար:
- Սրբիչներ տրամադրելու դեպքում դրանք լվացեք ջրի ամենատաք ջերմաստիճանում՝ ըստ արտադրողի ցուցումների, և ամբողջությամբ չորացրեք: Սրբիչներին դիպչեք մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներով և հնարավորինս քիչ:
- Մարդկանց մի՛ խրախուսեք իրերը համատեղ օգտագործել:
- Համոզվեք, որ հաստատությունում առկա են համապատասխան սարքավորումներ՝ մշտական հաճախորդների համատեղ օգտագործումը նվազագույնի հասցնելու համար: Մաքրեք և ախտահանեք իրերը՝ յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո:
- Ներքին ջրային ավազանների համար հնարավորինս ներմուծեք և շրջանառեք բացօթյա օդը, քանի դեռ անվտանգության ռիսկ չկա:
- Փոխեք հարթակի դասավորությունը և լողավազանը շրջապատող այլ տարածքները՝ համզովելու, որ կանգնելու և նստելու տարածքները կարող են ֆիզիկական հեռավորություն ապահովել:
- Ֆիզիկական ակնարկներ կամ ուղեցույցներ և տեսողական ակնարկներ ցուցադրեք, որպեսզի մարդիկ առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա մնան թե՛ ջրում և թե՛ ջրից դուրս:
- Տեղադրեք անթափանց ֆիզիկական արգելապատեր, որտեղ աշխատողները և հաճախորդները պետք է շփվեն, իսկ ֆիզիկական հեռավորություն պահելը դժվար է:
- Լողավազանների օգտագործման համար օգտագործեք ջրի պահուստավորման համակարգ:
- Փրկարարներ չեղող աշխատողներ նշանակեք՝ վերահսկելու դիմակների օգտագործումը և ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը:

# Լրացուցիչ նկատառումներ սննդի ծառայության (ներառյալ հյուրերի բարերը, խորտիկների բարերը և տաղավարների վրա վաճառվող սնունդը) և մանրածախ վաճառքի վերաբերյալ

- Կատարեք սննդի սպասարկման գործողություններ՝ նման հաստատությունների համար գործող կարգադրությունների և ուղեցույցների համաձայն:
- Կազմակերպեք հաճախորդների կողմից սննդի հեռախոսով պատվիրումը և սնունդը հասանելի դարձրեք վերցնելու համար: Եթե հնարավոր չէ նախապես սնունդ պատվիրել, ապա հերթում սպասող մարդկանց համար ֆիզիկական հեռավորություն ապահովեք:
- Հնարավորության դեպքում վաճառեք նախապես փաթեթավորված և առանձին փաթեթավորված սնունդ: Անհատական անձեռնոցիկի մեջ փաթեթավորեք արծաթե կամ պլաստմասե սպասքը:
- Խրախուսեք վարկային քարտերի օգտագործումը կամ ընդունեք վճարումը հեռախոսով: Մաքրեք վճարման համակարգը օգտագործումների միջև:

