

# COVID-19 ԳՈՐԾԱՐԱՐ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ՝ Ֆիթնես Կենտրոններ

Հուլիսի 29, 2020թ

Ուղեցույցն ամբողջությամբ պետք է կիրառվի միայն վարչաշրջանի առողջապահության հարցերով պատասխանատուի հաստատման դեպքում, տեղական համաճարակաբանական տվյալները ուսումնասիրելուց հետո, ներառյալ դեպքերը յուրաքանչյուր 100,000 բնակչության հաշվարկով, դրական թեստերի տոկոսը և տեղական մակարդակով առողջապահական համակարգի վրա լարվածության աճը մեղմելու, բնակչության խոցելի խմբերին, կոնտակտավորների թեստավորմանը և ընդհանրապես թեստավորմանն աջակցելու հնավորությունը:

# ԱԿՆԱՐԿ

2020 թվականի մարտի 19-ին, հանրային առողջության պահպանման նահանգային ներկայացուցիչը և Կալիֆորնիայի հանրային առողջության դեպարտամենտի տնօրենը հրաման են արձակել, որով պահանջում է, որ Կալիֆորնիացիների մեծ մասը մնա տանը՝ բնակչության շրջանում COVID-19-ի տարածումը խաթարելու նպատակով:

COVID-19-ի ազդեցությունը Կալիֆորնիացիների առողջության վրա դեռևս լիովին հայտնի չէ: Նշված հիվանդությունը կարող է շատ թեթևից (որոշ մարդիկ ախտանիշ չունեն) վերածվել մահվան հանգեցնող ծանր հիվանդության: Որոշ խմբեր, ներառյալ 65 և ավելի բարձր տարիքի մարդիկ, և նրանք, ում մոտ առկա են բժշկական այնպիսի լուրջ խնդիրներ, ինչպիսիք են սրտի կամ թոքերի հիվանդությունը կամ շաքարախտը, հոսպիտալացման և լուրջ բարդացումների ավելի մեծ վտանգի տակ են: Հիվանդության փոխանցումն առավել հավանական է այն ժամանակ է, երբ մարդիկ գտնվում են վարակված անձի հետ սերտ շփման մեջ կամ վատ օդափոխվող տարածքում, նույնիսկ, եթե այդ մարդը չունի կամ դեռևս չի արտահայտել որևէ ախտանիշ:

Արդյունաբերության կամ մասնագիտական խմբերի կողմից՝ ներառյալ կրիտիկական ենթակառուցվածքների աշխատողների շրջանակը, COVID-19-ի քանակի և տեմպերի վերաբերյալ ճշգրիտ տեղեկություններ առաջմ հասանելի չեն: Մի շարք աշխատատեղերում բազմաթիվ բռնկումներ են եղել, ինչը ցույց է տալիս, որ աշխատողները COVID-19 վարակ ձեռք բերելու կամ փոխանցելու վտանգի տակ են: Այսպիսի աշխատատեղերի օրինակներից են հիվանդանոցները, երկարաժամկետ խնամքի հաստատությունները, բանտերը, սննդի արտադրությունը, պահեստները, մսի վերամշակման գործարանները և մթերային խանութները:

Քանի որ տանը մնալու որոշումները փոփոխված են, անհրաժեշտ է ձեռնարկել բոլոր հնարավոր քայլերը աշխատողների և հասարակության անվտանգության ապահովման ուղղությամբ:

Կանխարգելման հիմնական պրակտիկան ներառում է՝

- ✓ ֆիզիկական հեռավորություն առավելագույն հնարավոր չափով,
- ✓ աշխատողների (որտեղ շնչառական օրգանների պաշտպանություն չի պահանջվում) ֆիթնես կենտրոնի մշտական հաճախորդների կողմից դեմքի ծածկոցների կիրառում, և
- ✓ ձեռքերի հաճախակի լվացում և կանոնավոր մաքրում և ախտահանում,
- ✓ աշխատողների վերապատրաստում COVID-19 կանխարգելման պլանի այս և այլ տարրերի վերաբերյալ:

Բացի այդ, շատ կարևոր է աշխատավայրերում հիվանդության նոր դեպքերի հայտնաբերման ուղղությամբ համապատասխան գործընթացների իրականացումը և դրանց հաստատման դեպքում, առողջապահական մարմինների հետ համատեղ, արագ միջամտությունը՝ վարակի տարածումը դադարեցնելու համար:

# ՆՊԱՏԱԿ

Այս փաստաթուղթը ուղեցույցներ է տրամադրում ֆիթնես կենտրոններին՝ աշխատողների համար անվտանգ, մաքուր միջավայր ապահովելու նպատակով:

**ՆՇՈՒՄ.** Խաղահրապարակներ ունեցող ֆիթնես կենտրոնները պետք է այդ տարածքները փակ պահեն այնքան ժամանակ, մինչև այդպիսի կենտրոններին թույլ չտան վերսկսել փոփոխված կամ լիարժեք աշխատանքը: Երբ թույլատրվում է նորից անցնել փոփոխված կամ լիարժեք շահագործման, հղում կատարեք [COVID-19 կանխարգելման և հաղթահարման գործողությունների պլանի վեբ կայքին](#): 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 կանխարգելման և հաղթահարման գործողությունների պլանի վեբ 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:

Այս ուղեցույցը նախատեսված չէ չեղարկելու կամ ուժը կորցրած ճանաչելու աշխատողի օրենքով, կանոնակարգերով կամ համատեղ սահմանված որևէ իրավունք, և չի հանդիսանում սպառնիչ, քանի որ այն չի ներառում առողջության վերաբերյալ վարչաշրջանի հրամաններ, չի հանդիսանում գոյություն ունեցող անվտանգության և առողջությանն առնչվող կարգավորող պահանջների փոխարինող, ինչպես օրինակ՝ Cal/OSHA-ն:<sup>1</sup> Շարունակեք մնալ իրազեկ Հանրային առողջության պահպանման ուղեցույցում և նահանգային/տեղական հրամաններում փոփոխությունների վերաբերյալ, քանի որ COVID-19-ի հետ կապված իրավիճակը շարունակվում է: Cal/OSHA-ն պարունակում է ավելի շատ անվտանգության և առողջության պահպանման ուղեցույցներ իրենց [Cal/OSHA ուղեցույցում՝ Աշխատողներին կորոնավիրուսից պահպանելու պահանջների վերաբերյալ վեբ կայքում](#): CDC-ն ունի լրացուցիչ ուղեցույցներ [քիմիկատների և գործատուների համար](#):

## Դեմքի ծածկոցների օգտագործման պահանջը

Հունիսի 18-ին, CDPH-ը հրապարակեց [Դեմքի ծածկոցների օգտագործման վերաբերյալ ուղեցույց](#), որը լայնորեն պահանջում է դեմքի ծածկոցների օգտագործում ինչպես հասարակության անդամների, այնպես էլ աշխատողների համար՝ բոլոր հասարակական և աշխատանքային վայրերում, որտեղ առկա է ազդեցության բարձր ռիսկ:

Կալիֆոռնիայում մարդիկ պետք է կրեն դեմքի ծածկոցներ, երբ նրանք զբաղվում են աշխատանքով, լինի դա աշխատավայրում կամ աշխատավայրից դուրս՝

- հասարակության ցանկացած անդամի հետ անձամբ շփվելիս,
- հասարակության անդամների այցելած տարածքներում աշխատելիս, անկախ նրանից՝ թե հանրությունից որևէ մեկը ներկա է այդ պահին, թե ոչ,
- ցանկացած վայրում աշխատելիս, որտեղ պատրաստվում կամ փաթեթավորվում է սնունդ վաճառքի կամ այլ անձանց բաշխելու համար,
- ընդհանուր տարածքներում աշխատելիս կամ շրջելիս, ինչպիսիք են՝ միջանցքները, աստիճանները, վերելակները և կայանատեղիները,
- ցանկացած սենյակում կամ փակ տարածքում, որտեղ ներկա են այլ մարդիկ (բացառությամբ անձի սեփական տնային տնտեսության կամ բնակության վայրի անդամների), և չեն կարող ֆիզիկապես հեռավորություն պահել,,
- ցանկացած հանրային փոխադրամիջոց կամ պարատրանզիտ (հատուկ միջանկյալ) տրանսպորտային միջոց, տաքսի կամ անձնական ավտոմեքենա կամ համատեղ փոխադրման տրանսպորտային միջոց վարելիս կամ գործարկելիս, որտեղ ուղևորները ներկա են: Ուղևորների բացակայության դեպքում, խստորեն խորհուրդ է տրվում դեմքի ծածկոցների օգտագործումը:

[Ուղեցուցում](#) կարող եք գտնել ամբողջական տեղեկատվությունը, ներառյալ բոլոր պահանջներն ու այս կանոններում արված բացառությունները: Դեմքի ծածկոցները խստորեն խրախուսվում են այլ հանգամանքներում, և գործատուները կարող են իրականացնել դեմքի ծածկոցին առնչվող լրացուցիչ պահանջներ՝ կատարելով իրենց պարտավորությունն աշխատողներին ապահով և առողջ աշխատավայր ապահովելու նպատակով: Գործատուները պարտավոր են աշխատողներին տրամադրել դեմքի ծածկոցներ կամ փոխհատուցեն աշխատողներին՝ դրանց ձեռք բերման ողջամիտ ծախսերի համար:

Գործատուները պետք է մշակեն փոխզիջման/կարգավորման քաղաքականություն ցանկացած աշխատողի համար, որը բավարարում է դեմքի ծածկոցի կրման բացառություններից մեկը: Եթե աշխատողը, ումից այլապես կպահանջվեր կրել դեմքի ծածկոց, այլ անձանց հետ հաճախակի շփման պատճառով, և, որ վերջինս, բժշկական վիճակով պայմանավորված, չի կարող կրել, ապա նրան պետք է տրամադրվի ոչ-սահմանափակով այլընտրանք, ինչպես օրինակ՝ դեմքի վահան, որի ստորին եզրին ամրացված է կտոր, եթե դա հնարավոր է, և թույլ է տալիս բժշկական վիճակը:

Այն բիզնես ընկերություններն, որոնք բաց են հանրության համար, պետք է գիտակցեն [CDPH-ի դեմքի ծածկոցների վերաբերյալ ուղեցուցում](#) առկա դեմքի ծածկոցների կրման վերաբերյալ բացառությունները և կարող են չբացառել հասարակության որևէ անդամի դեմքի ծածկոց չկրելու համար, եթե այդ անձը հետևում է [ուղեցուցին](#): Բիզնես ընկերությունները պետք է մշակեն քաղաքականություններ հաճախորդների, պատվիրատուների, այցելուների և աշխատողների շրջանում այս բացառությունների գործածման համար:



## Աշխատավայրին բնորոշ պլան

- Յուրաքանչյուր վայրում ստեղծել գրավոր, աշխատավայրին բնորոշ COVID-19-ի կանխարգելման պլան, իրականացնել բոլոր աշխատանքային ոլորտների և բոլոր աշխատանքային առաջադրանքների ռիսկերի համապարփակ գնահատում, և յուրաքանչյուր վայրում նշանակել անձ այս պլանն իրականացնելու համար:
- Ներառել [CDPH-ի դեմքի ծածկուցների վերաբերյալ ուղեցույցն](#) աշխատավայրին հատուկ պլանում և ընդգրկել բացառություններ գործարկելու քաղաքականություն:
- Պարզել տեղական առողջապահական վարչության կոնսուլտային տվյալներ, որտեղ գտնվում է աշխատողների կամ մշտական հաճախորդների շրջանում COVID-19-ի բռնկումների վերաբերյալ տվյալների հաղորդակցման օբյեկտը:
- Վերապատրաստել և հաղորդակցել աշխատողների և աշխատողների ներկայացուցիչների հետ պլանի վերաբերյալ, և այն հասանելի դարձնել աշխատողներին և նրանց ներկայացուցիչներին:
- Պարբերաբար գնահատել աշխատավայրի համապատասխանությունը պլանին և փաստաթղթին, և շտկել հայտնաբերված թերությունները:
- Ուսումնասիրել COVID-19-ով պայմանավորված ցանկացած հիվանդություն, և որոշել, թե արդյոք աշխատանքին առնչվող գործոնները կարող էին նպաստել վարակման ռիսկին: Անհրաժեշտության դեպքում թարմացնել պլանը՝ հետագա դեպքերը կանխելու նպատակով:
- [CDPH ուղենիշների](#) համաձայն, իրականացնել անհրաժեշտ գործընթացներն ու ընթացակարգերը, երբ աշխատավայրում տեղի է ունենում բռնկում:
- Պարզել վարակակիր աշխատողի սերտ շփման շրջանակը (վեց ոտնաչափ հեռավորությամբ 15 կամ ավելի րոպեների ընթացքում) և ձեռնարկել քայլեր մեկուսացնելու COVID-19 դրական ախտորոշումով աշխատողին(ներին) և սերտ շփման շրջանակի անձանց:
- Հետևել ստորև բերված ուղենիշներին: Այս պահանջի չկատարումը կարող է հանգեցնել աշխատավայրում հիվանդությունների առաջացման, որոնք էլ կարող են հանգեցնել գործողությունների ժամանակավոր դադարեցման կամ սահմանափակման:



## Թեմաներ աշխատողի վերապատրաստման համար

- Տեղեկատվություն [COVID-19-ի](#) մասին, թե ինչպես կանխել դրա տարածումը, և թե, որ ուղեկցող հիվանդությունները կարող են մեծացնել անհատների մոտ վարակվելու վտանգը:
- Ինքնազննում տանը, ներառյալ մարմնի ջերմաստիճանի և/կամ ախտանիշների ստուգում՝ օգտագործելով [CDC ուղեւիշները](#):
- Աշխատանքի չգալու կարևորությունը՝
  - Եթե աշխատողն ունի COVID-19-ի ախտանիշներ, ինչպես [նկարագրված է CDC-ի](#) կողմից, օրինակ՝ ջերմություն կամ սարսուռ, հազ, հևոց կամ դժվար շնչառություն, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավեր, գլխացավ, համի կամ հոտի կորուստ, կոկորդի ցավ, քթի փակվածություն կամ արտադրություն, սրտխառնոց, փսխում կամ լուծ, ԿԱՄ
  - Եթե աշխատողի մոտ աշխտորոշվել է COVID-19 և վերջինս դեռ դուրս չի եկել մեկուսացումից, ԿԱՄ
  - Եթե վերջին 14 օրվա ընթացքում աշխատողը շփում է ունեցել մեկի հետ, ում մոտ ախտորոշվել է COVID-19, և որը համարվում է պոտենցիալ վարակիչ (այսինքն՝ դեռ մեկուսացման մեջ է):
- Վերադառնալ աշխատանքի այն բանից հետո, երբ աշխատողը COVID-19 ախտորոշում է ստանում միայն այն դեպքում, եթե առաջին ախտանշանների ի հայտ գալուց անցել է 10 օր, նրա ախտանիշները բարելավվել են, և աշխատողը վերջին 72 ժամվա ընթացքում չի ունեցել ջերմություն (առանց ջերմությունն իջեցնող դեղամիջոցների օգտագործման): Առանց ախտանշաններով աշխատողը, ում մոտ ախտորոշվել է COVID-19, կարող է վերադառնալ աշխատանքի միայն այն դեպքում, եթե COVID-19-ի առաջին թեստի դրական արդյունքի ամսաթվից անցել է 10 օր:
- Դիմել բժշկական օգնության, եթե նրանց ախտանիշները դառնում են ծանր, ներառյալ կայուն ցավ կամ ճնշման զգացում կրծքավանդակում, շփոթմունք կամ կապտավուն շրթունքներ կամ դեմք: Թարմացումները և հետագա մանրամասները հասանելի են [CDC կայքում](#):
- Օճառով և ջրով ձեռքի հաճախակի լվացման կարևորությունը, ներառյալ լվանալ օճառով 20 վարկյան (կամ առնվազն 60% էթանոլ (Նախընտրելի) կամ 70% իզոպրոպանոլ (եթե ապրանքը պահվում առանց հսկողության երեխաների համար ոչ հասանելի տեղում) պարունակող ձեռքի ախտահանող միջոցի օգտագործումը, երբ աշխատողները չեն կարող հասնել լվացարան կամ ձեռքի լվացման վայր, ըստ [CDC ուղեւիշների](#)):
- Ֆիզիկական հեռավորության պահպանման կարևորությունը, ինչպես աշխատանքային վայրում, այնպես էլ վայրից դուրս գտնվելու ժամանակ

(տե՛ս ֆիզիկական հեռավորություն բաժինը ստորև):

- Դեմքի ծածկոցների պատշաճ օգտագործում, այդ թվում՝
  - Դեմքի ծածկոցները չեն պաշտպանում կրող անձին և չեն հանդիսանում անհատական պաշտպանիչ սարքավորումներ (personal protective equipment, PPE):
  - Դեմքի ծածկոցները կարող են օգնել պաշտպանել կրողին մոտ գտնվող մարդկանց, սակայն չեն փոխարինում ֆիզիկական հեռավորության և ձեռքերի հաճախակի լվացման անհրաժեշտությանը:
  - Դեմքի ծածկոցները պետք է ծածկեն քիթն ու բերանը:
  - Աշխատողները պետք է լվանան կամ ախտահանեն ձեռքերը դեմքի ծածկոցներն օգտագործելուց կամ կարգավորելուց հետո:
  - Խուսափել աչքերին, քթին և բերանին դիպչելուց:
  - Դեմքի ծածկոցները չպետք է լինեն համատեղ օգտագործման, և յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո պետք է լվացվեն կամ հեռացվեն:
- [CDPH դեմքի ծածկոցների օգտագործման վերաբերյալ ուղեցույցերի](#), մեջ պարունակվող տեղեկատվություն, որը սահմանում է հանգամանքները, որոնց դեպքում պետք է կրել դեմքի ծածկոցները, և բացառությունները, ինչպես նաև քաղաքականությունները, աշխատանքային կանոնակարգերը և գործելակերպերը, որոնք գործատուն ընդունել է՝ դեմքի ծածկոցների օգտագործումն ապահովելու նպատակով: Վերապատրաստման դասընթացը պետք է ներառի նաև գործատուի վարած քաղաքականությունը, թե ինչպես վարվել այն մարդկանց հետ, ովքեր ազատված են դեմքի ծածկոց կրելուց:
- COVID-19-ի կանխարգելման քաղաքականության մեջ պատշաճ կերպով պատրաստված անկախ կապալառուի, ժամանակավոր կամ պայմանագրային աշխատողներին, ինչպես նաև հաստատության կամավորներին ապահովել անհրաժեշտ պարագաներով և անհատական պաշտպանիչ սարքավորումներով: Այս պարտականությունները ժամանակից շուտ քննարկել ժամանակավոր և/կամ պայմանագրային աշխատողների հետ:
- Տեղեկատվություն վճարովի արձակուրդի նպաստների վերաբերյալ, որ աշխատողը կարող է իրավունակ լինել ստանալու, ինչը ֆինանսապես ավելի կհեշտացնի վերջինիս տանը մնալը: Տե՛ս լրացուցիչ տեղեկատվություն Covid- [19-ի համար հիվանդության արձակուրդի և աշխատողների փոխհատուցման աջակցման կառավարության ծրագրերի](#) վերաբերյալ, ներառյալ՝ [Ընտանիքների համար կորոնավիրուսի առաջին արձագանքման ակտի](#) շրջանակում աշխատողների հիվանդության արձակուրդի մասով իրավունքները, և աշխատողների իրավունքները՝ աշխատողների փոխհատուցման նպաստների և աշխատանքով պայմանավորված COVID-19-ով վարակման կանխավարկածի՝ համաձայն նահանգապետի [N-62-20 գործադիր հրամանի](#), մինչ այն գտնվում է ուժի մեջ:



## Անհատական հսկողության միջոցառումներ և գնևում

- Ապահովել ջերմաստիճանի և/կամ ախտանիշի գնևումներ բոլոր աշխատողների համար՝ նրանց հերթափոխի սկզբում, և բոլոր վաճառողների կամ կապալառուների համար՝ հաստատություն մուտք գործելիս: Որքան հնարավոր է խուսափել հպել ջերմաստիճանի/ախտանիշի ստուգման սարքը աշխատողներին:
- Եթե պահանջվում է ինքնագնևում տանը, ինչը համապատասխան այլընտրանք է այն հաստատությունում ապահովելու համար, համոզվել, որ ստուգումն իրականացվել է նախքան աշխատողի տանից դուրս գալը՝ հերթափոխի համար, և որ նա հետևում է [CDC ուղեկիշներին](#), ինչպես նկարագրված է վերոնշյալ՝ «Թեմաներ աշխատողի վերապատրաստման համար» բաժնում:
- Այն աշխատողներին, ովքեր հիվանդ են կամ COVID-19-ի ախտանիշներ ունեն, խրախուսել տանը մնալ:
- Գործատուները, անհրաժեշտության դեպքում, պետք է տրամադրեն և ապահովեն աշխատողներին՝ օգտագործել բոլոր անհրաժեշտ պաշտպանիչ սարքավորումները, ներառյալ աչքերի պաշտպանություն ու ձեռնոցներ:
- Գործատուները պետք է հաշվի առնեն, թե որտեղ կարող է մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցների կիրառումը օգտակար լինել ի լրումն ձեռքերի հաճախակի լվացման կամ ձեռքերի ախտահանիչ միջոցի օգտագործման, այս օրինակներն այն աշխատողների համար են, ովքեր գնևում են մյուսների ախտանիշները կամ գործածում ընդհանուր օգտագործման իրեր:
- Աշխատողները պետք է ձեռքերը լվանան աշխատանքի ժամանակ, ֆիթնեսի յուրաքանչյուր անդամի հետ աշխատելուց հետո, դեմքի ծածկոցին ձեռք տալուց հետո, զուգարանից օգտվելուց հետո և աշխատանքից հեռանալիս:
- Ներշնչալիս պայմաններում, աշխատողներն ու հաճախորդները պետք է մշտապես դեմքի ծածկոցներ կրեն, բացառությամբ, երբ լոգանք են ընդունում: Հնարավորության դեպքում խրախուսվում է լոգանք ընդունել տանը:
- CDPH-ի ուղեցույցները դեմքի ծածկոց կրելու բացառություն են տրամադրում աշխատողներին և հաճախորդներին, երբ նրանք մարզվում են դրսում, եթե նրանք կարող են մյուսներից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն ապահովել:
- Հնարավորության դեպքում իրականացնել հաստատության համար ամրագրման համակարգ: Օգտագործել ամրագրման համակարգը՝ հաճախորդների ժամանումից 24 ժամ առաջ հաստատելու նրանց ամրագրումը և հարցնելու, թե արդյոք նրանք կամ իրենց տնային տնտեսությունում ինչ-որ մեկի մոտ նկատվել են COVID-19-ի ախտանիշներ:



Եթե հաճախորդը դրական պատասխան է տալիս, ապա նրան պետք է հիշեցնել, որ նրանք պետք է օգտվեն ֆիթնես կենտրոնից միայն եթե իրենք այլ հաճախորդների կամ ֆիթնես կենտրոնի աշխատողների առողջության համար վտանգ չեն ներկայացնում: Հնարավորության դեպքում նման հաղորդակցությունը կարող է իրականացվել հավելվածի, Էլ.փոստի կամ տեքստային հաղորդագրության միջոցով:

- Ժամանելիս պետք է ստուգվեն հաճախորդների ջերմաստիճանը և/կամ ախտանիշները և պետք է խնդրեն օգտվել ձեռքերն ախտահանող միջոցներից և կրել դեմքի ծածկոցներ՝ համաձայն CDPH-ի ուղեցույցների:
- Հիշեցնել մշտական հաճախորդներին՝ նախապես իրենց հետ ունենալ դեմքի ծածկոց, և տրամադրել այն անձանց, հնարավորության դեպքում, ովքեր ներկայանում են առանց դրա: Ֆիթնես կենտրոնները պետք է ողջամիտ քայլեր ձեռնարկեն, ներառյալ բոլոր մուտքերին և ռազմավարական և շատ տեսանելի վայրերում ցուցանակներ տեղադրելով՝ աշխատողներին և հասարակությանը հիշեցնելու դեմքի ծածկոցների օգտագործման և ֆիզիկական հեռավորության կարևորության մասին:



## Մաքրման և ախտահանման ընթացակարգեր

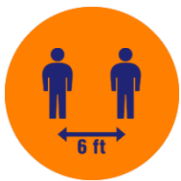
- Գնահատել ֆիթնես կենտրոնի մաքրման և ախտահանման առկա ընթացակարգերը, ներառյալ մուտքի տարածքները, հանդերձարանը, զուգարանները և ցնցուղները և անհրաժեշտության դեպքում թարմացնել մաքրման ընթացակարգերը: Ֆիթնես կենտրոնները պետք է պատրաստ լինեն՝
  - Մշակել մանրամասն գրաֆիկ և հարմարեցնել կամ փոփոխել աշխատանքային ժամերը՝ օրվա ընթացքում կանոնավոր, մանրակրկիտ մաքրման և ախտահանման համար բավարար ժամանակ տրամադրելու նպատակով:
  - Օրվա ընթացքում մանրակրկիտ մաքրում կատարել բարձր երթևեկ ունեցող 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 համատեղ օգտագործման մակերեսները, ներառյալ անձնական մարզանքի մեքենաները և սարքավորումները, սեղանների մակերեսները, առևտրային ավտոմատները, դռների փականները և ձեռքի լվացման հարմարությունները:
  - Աշխատողներին հատկացնել ժամանակ իրենց հերթափոխի ընթացքում մաքրում իրականացնելու համար: Մաքրման գործողությունները պետք է հանձնարարվեն աշխատանքային ժամերին, որպես աշխատողների աշխատանքային պարտականությունների մաս:
  - Անհրաժեշտության դեպքում համոզվել, որ բոլոր աշխատողները

վերապատրաստվել են օգտագործելու բոլոր նպատակների համար մաքրող միջոցները և ախտահանող նյութերը և ունեն դրանց համարժեք պաշար: Հետամուտ լինել [մաքրման և ախտահանման CDC ուղեցիշներին](#): Հետևել Cal/OSHA պահանջներին և մաքրող նյութերի արտադրողների հրահանգներին՝ անվտանգ օգտագործման և պահանջվող անձնական պաշտպանիչ սարքերի համար:

- Աշխատողները պետք է ունենան բավարար օդափոխություն (օդի հոսք) ախտահանվող տարածքներում: Լոգարանում կամ այլ փոքր տարածքի մաքրման դեպքում համոզվել, որ դուռը և պատուհանները բացված են:
  - Ամեն օր մաքրել 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: Իրականացնել գործընթաց, որով հնարավոր կլինի պարբերաբար հետևել աշխատողներին, որպեսզի նրանք ապահովեն այցելուների կողմից այս արձանագրության կատարմանը: Ապահովել, որ աշխատողները կարողանան փոխանակել այդպիսի տեղեկատվություն՝ առանց վախենալու հաշվեհարդարից կամ վրեժխնդրությունից:
  - Անհրաժեշտության դեպքում, երրորդ կողմի մաքրող ընկերությունների համար ձեռք բերել տարբերակներ՝ մաքրման աճող պահանջը բավարարելու նպատակով:
- 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 անձեռնոցիկներ, 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 անձեռնոցիկներով ախտահանեն անհատական մարզանքի սարքերը, գորգերը և մեքենաները: Ապահովել, որ ներդիրով, առանց դիպչելու օգտագործվող աղբամանները հասանելի լինեն ֆիթնես կենտրոնի ամբողջ տարածքով մեկ՝ օգտագործված անձեռնոցիկները նետելու համար:
  - Եթե կենտրոնի անդամները չեն կարող կամ չեն ցանկանում մարզանքից հետո սրբել/ախտահանել սարքերը, նրանց տրամադրել «պատրաստ է մաքրման համար» ցուցանակներ, որպեսզի դրանք տեղադրվեն սարքերի վրա օգտագործումից հետո՝ համոզվելու համար, որ սարքը կախտահանվի նախքան հաջորդ օգտագործումը:

- Հնարավորությունն ստեղծել հաճախորդների համար դուրս գրելու համակարգ կիրառելը ցանկացած փոքր սարքավորման և պարագաների համար (օրինակ՝ մարզանքի ժապավեններ, պարաններ, գորգեր, փրփուր միոցներ և այլն): Մշակել այս ապրանքների մաքրելու և ախտահանելու գործընթաց դրանց վերադարձից հետո:
- Հետևել [CDC ուղեւիշներին](#)՝ ապահովելու, որ բոլոր ջրի համակարգերն անվտանգ են օգտագործման համար հաստատության երկարատև փակումից հետո՝ նվազեցնելու համար [եզոհնելից](#) և ջրի հետ առնչվող այս հիվանդությունների առաջացման վտանգը:
- Հնարավորության դեպքում, տեղադրել ջրի անհպում, ավտոմատ դիսպենսերներ՝ անձնական, մեկ անգամյա օգտագործման ջրի շշերով կամ մեկանգամյա օգտագործման թղթե բաժակներով օգտագործելու համար: Տեղադրել ցուցանակներ՝ հիշեցնելով աշխատողներին և հաճախորդներին, որ շիշը կամ բաժակը չպետք է դիպչի ջրի դիսպենսերին: Եթե ջրի անհպում դիսպենսեր տեղադրելը հնարավոր չէ, ապա աշխատողներին և հաճախորդներին հիշեցնել՝ լվանալ ձեռքերը կամ օգտագործել ձեռքի ախտահանման համապատասխան միջոց՝ խմելու շատրվանների վրա ջրի բացթողման կոճակը սեղմելուց առաջ և հետո:
- Խրախուսել հաճախորդներին բերել իրենց սրբիչները և գորգերը և հաշվի առնել հաստատության կողմից տրամադրվող սրբիչների կամ անձնական հիգիենայի միջոցների տրամադրման դադարեցում:
- Կենտրոնում օգտագործվող ցանկացած սրբիչ, կտորից անձեռոցիկ կամ այլ լվացվող ապրանքի համար, հետևել [CDC ուղեւիշներին](#): Տրամադրել փակվող կոնտեյներներ, որտեղ հաճախորդները կարող են տեղադրել օգտագործված սրբիչները կամ այլ պարագաներ: Համոզվել, որ այդ ապրանքները նորից չօգտագործվեն մինչև պատշաճ կերպով չլվացվեն առևտրային լվացքի ծառայության, կամ այնպիսի լվացքի ծառայության միջոցով, որը ներառում է ըստ Ֆարենհայթի առնվազն 160 աստիճանի ջրի մեջ առնվազն 25 րոպե ընկղմում: Ամբողջ մաքուր սպիտակեղենը պահել մաքուր, ծածկված տեղում: Ապահովել, որ այն աշխատողները, ովքեր գործ են ունենում կեղտոտ սպիտակեղենի կամ լվացքի հետ, կրեն ձեռնոցներ:
- Հարմարությունները, ներառյալ ամսագրերը, գրքերը, ջրի ինքնասպասարկման կետերը (եթե անհպում չեն), և հաճախորդների համար նախատեսված այլ իրեր պետք է հեռացվեն ընդունարանից և ֆիթնես կենտրոնի այլ վայրերից: Ժամանցի համար նախատեսված ոչ էական այլ ապրանքներ նույնպես պետք է հեռացվեն կղավող պահարանների սենյակներից՝ համան կետերը նվազեցնելու համար:
- Աշխատողներն ու հաճախորդները պետք է խուսափեն ձեռքսեղմումներից, բռնկվածքներով կամ արմունկներով իրար ողջունելուց 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 համատեղ չօգտագործել անհատական պաշտպանիչ սարքավորումները:

- Քիմիական ախտահանիչներ ընտրելիս գործատուները պետք է օգտագործեն COVID-19-ի դեմ օգտագործման համար հաստատված և [Շոթակա միջավայրի պահպանության գործակալության \(EPA\) կողմից հաստատված](#) ցանկում ներառված արտադրատեսակներ, և հետևեն արտադրատեսակի օգտագործման ցուցումներին: Օգտագործել ախտահանիչներ, պիտակավորված՝ որպես արդյունավետ միջոց ի դեմս առաջացող վիրուսային պաթոգենների, նոսր կենցաղային սպիտակեցնող լուծույթներ (5 ճաշի գդալ մեկ գալոն ջրի համար), կամ ալկոհոլային լուծույթներ առնվազն 70% ալկոհոլի պարունակությամբ, որոնք համապատասխան են տվյալ մակերեսին: Աշխատողներին տրամադրել դասընթացներ քիմիական վտանգների, արտադրողի ցուցումների, օդափոխության պահանջների, և Cal/OSHA պահանջների վերաբերյալ՝ անվտանգ օգտագործման նպատակով: Մաքրող կամ ախտահանող միջոցներ օգտագործող աշխատողները պետք է հագնեն ձեռնոցներ և այլ պաշտպանիչ սարքավորումներ, ինչպես դա պահանջվում է արտադրանքի ցուցումներով: Հետամուտ լինել [Հանրային առողջապահության Կայիֆորնիայի դեպարտամենտի կողմից առաջարկվող մաքրման](#) անշնչարգել մեթոդներին և ապահովել պատշաճ օդափոխություն:
- Հնարավորության դեպքում, չմաքել հատակներն ավելով կամ այլ մեթոդներով, որոնք կարող են ցրել պաթոգենները օդի մեջ: Հնարավորության դեպքում օգտագործե՞ք HEPA զտիչով վակուում:
- Դիտարկել բարձր արդյունավետությամբ աշխատող դյուրակիր օդամաքիչների տեղակայումը, հնարավորինս բարձր արդյունավետությամբ օդազտիչներով կառույցի արդիականացումը և այլ փոփոխությունների կատարումը, գրասենյակներում և այլ վայրերում արտաքին օդի և օդափոխության քանակը մեծացնելու համար:
- Ֆիթնես կենտրոնի տարածքում տեղադրել նշաններ՝ շեշտելով վարակի կանխարգելման հիմնական միջոցառումները, ներառյալ դեմքի ծածկոցների կրման և ձեռքերի հաճախակի լվացման կարևորությունը:



## Ֆիզիկական հեռավորության պահպանման ուղեցույցներ

- Իրականացնել միջոցառումներ աշխատողների և հաճախորդների միջև նվազագույնը վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորության ապահովման 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 տեղադրել առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա՝ ավելի մեծ հեռավորություն պահելով թրեմփիլի և բարձր ճնշման աերոբիկ ֆիթնես սարքավորումների համար: Սարքավորումները կարելի է տեղադրել «X» ձևով՝ ավելի մեծ հեռավորության տրամադրելու համար: Ֆիզիկական պատնեշները

նույնպես կարող են օգտակար լինել՝ հաճախորդների միջև վարակի տարածումը նվազեցնելու կամ մարզանքի տարածքները բաժանելու համար:

- Ընդունարանում տեղադրել պլեքսի ապակուց կամ այլ թափանցիկ պատնեշներ, եթե հնարավոր է՝ նվազեցնելու համար շփումն ընդունարանի աշխատակիցների և հաճախորդների միջև: Եթե հնարավոր է, կիրառել գրանցման վիրտուալ, անհայտն միջոցներ, որպեսզի հաճախորդներն ստիպված չլինեն օգտվելու ընդունարանից:
- Աշխատել դադարեցնել ոչ-հիմնական ծառայությունները, ներառյալ մանրածախ գործունեությունն, սպա ծառայություններն, երեխայի խնամքն, ընտանեկան ծրագրերը և սննդի ծառայությունը: Եթե ֆիթնես կենտրոնը գործարկում է այդ ծառայություններն, այն պետք է վերանայի համապատասխան հարմարություններն, այդ ծառայություններին առնչվող ուղեցույցները՝ [COVID-19 կանխարգելման և հաղթահարման գործողությունների պլանի վերկայք:](#)
- Եթե հնարավոր է, կիրառել հատուկ ժամեր բարձր ռիսկայնության և բժշկական առումով խոցելի բնակչության համար, ներառյալ տարեցների՝ միայն ամրագրումով մուտքի պայմաններում:
- Գնահատել 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 հեռավորությունն ապահովելու այլ տարբերակներն են՝
  - Առցանց ամրագրման վրա հիմնված համակարգի կիրառումն, ինչպես առաջարկվում է այս փաստաթղթի Անհատական վերահսկման միջոցների և ստուգման բաժնում՝ կենտրոնում կամ դրանից դուրս հաճախորդների սպասելուց խուսափելու և տարողունակության մակարդակներն ապահովելու համար:
  - Կենտրոնում միաժամանակ գտնվող հաճախորդների քանակի սահմանափակում: Միայն այդ պահին մարզվող հաճախորդները պետք է լինեն կենտրոնում: Հաճախորդները չպետք է սպասեն սպասասրահում:
  - Կենտրոնի մեջ մի ուղղությամբ տեղաշարժվելու նշանների օգտագործում՝ տեսողական հիշեցումներով և ցուցանակներով:
  - Ընդհանուր օգտագործման կահույքի հեռացում և/կամ անդամների հանգստի տարածքի առանձնացում:
  - Իրարից հեռու գտնվող կղպվող պահարանների տրամադրում՝ ֆիզիկական հեռավորությունն ապահովելու համար:
  - Բոլոր սարքավորումների և մեքենաների իրարից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա տեղակայում կամ որոշների հեռացում՝ ֆիզիկական հեռավորությունն 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:
- Փոփոխել աշխատողների հետ անձնական հանդիպումներն, եթե անհրաժեշտ է՝ ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար և օգտագործել վիրտուալ տարբերակները կամ հանդիպումների համար ավելի փոքր վայրերը՝ ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար:
- Հաշվի առնել այն աշխատողներին, ովքեր հայցում են փոփոխված պարտականությունների այնպիսի տարբերակներ, որոնք նվազագույնի են հասցնում իրենց կապը հաճախորդների և այլ աշխատողների հետ (օրինակ՝ վարչական կարիքների կառավարումը հեռահաղորդակցման միջոցով):
- Կարգավորել աշխատողի ընդմիջումները, աշխատավարձի և ժամի կանոնակարգերի համաձայն՝ պահպանելու ֆիզիկական հեռավորության վերաբերյալ ընթացակարգերը:
- Փակել ընդմիջման սենյակները, օգտագործել խոչընդոտներ կամ ավելացնել սեղանների/աթոռների միջև հեռավորությունը՝ աշխատողներին առանձնացնելու և ընդմիջումների ժամանակ հավաքներից խուսափելու համար: Հնարավորության դեպքում ստեղծել բացօթյա ընդմիջման տարածքներ՝ ստվերային ծածկոցներով և նստատեղերով, որոնք ապահովում են ֆիզիկական հեռավորությունը:



## Լրացուցիչ նկատառումներ ընդհանուր գուգարանների և ցնցուղի հարմարությունների համար

- Ֆիթնես կենտրոնները պետք է նկատի առնեն աշխատակիցների և այլ անհրաժեշտ հնարավորությունների և ռեսուրսների անհրաժեշտություն՝ համոզվելու համար, որ 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 հավող մակերեսներն, ինչպիսիք են ծորակները, զուգարանները, դռան թակոցները և լույսի անջատիչները պետք է հաճախ մաքրվեն և ախտահանվեն:
- Ստեղծել և տեղադրել մաքրման ժամանակացույց զուգարանների և կղավող պահարանների սենյակների համար: Մաքրման ժամանակացույցը տեղադրել դռան առջևի մասում, որպեսզի հաճախորդներն իմանան, երբ նրանք կարող են/չեն կարող օգտագործել զուգարանը և/կամ կղավող պահարանների սենյակները: Մաքրման և ախտահանման ընթացքում համոզվել, որ զուգարանները փակ են:
- Ստուգացանկ կամ աուդիտային համակարգ օգտագործել՝ հետևելու համար, թե որքան հաճախ են դրանք մաքրվում:
- Լոգարաններն ու կղավող պահարանների սենյակներն օգտագործել միայն, եթե օգտագործվում են միջնապատեր կամ փակցված են նշաններ՝ նշելով ֆիզիկական հեռավորության պահանջները: Եթե միջնապատերը կամ համապատասխանությունը հնարավոր չեն, այդ կենտրոնները պետք է փակ մնան:
- Համոզվել, որ սանիտարական հարմարությունները մշտապես սարքին և պահեստավորված վիճակում են: Անհրաժեշտության դեպքում տրամադրել լրացուցիչ օժանոթ, թղթե անձեռոցիկներ և ձեռքերի ախտահանիչներ: Հնարավորության դեպքում, տեղադրել առանց հպման սարքեր, ներառյալ շարժման ցուցիչով լվացարաններ, ծորակներ, օժանոթ դիսպենսերներ, ախտահանիչ միջոցների դիսպենսերներ և թղթե սրբիչի դիսպենսերներ:
- Մի քանի զուգարանակոնքերով զուգարանների դռները պետք է հնարավոր լինի բացել և փակել առանց բռնակին հպվելու՝ օգտագործելով բացող սարքեր կամ ձեռքի շարժումով դուռը բացելու սարքեր, երբ դա հնարավոր է: Եթե դռները հնարավոր չէ բացել առանց բռնակին կամ դուռը բացող միջոցին ձեռքով դիպչելու, ապա դռան կողքին տեղադրել աղբաման, որպեսզի թղթե անձեռոցիկները կարելի լինի գցել դրա մեջ դուռը բացելուց կամ փակելուց հետո: Աղբարկղերի տեղադրումը չպետք է խանգարի տարիանման, շտապ օգնության սարքավորումների կամ հաշմանդամություն ունեցող ամերիկացիների մասին օրենքով նախատեսված այլ ողջամիտ հարմարություններին: Համոզվել, որ աղբարկղերը պարբերաբար դատարկվում են:
- Ֆիթնես կենտրոնների 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 կղավող պահարանների սենյակների հետ:

- Տեղեկություններ տրամադրել, թե ինչպես պատշաճ կերպով լվանալ ձեռքերը, ներառյալ նշանների տեղադրում զուգարաններում:



## Լրացուցիչ պայմաններ լողավազանների /ջրային վայրերի համար

- Լողավազաններով կամ ջրային ցողերով ֆիթնես կենտրոնները պետք է լրացուցիչ քայլեր ձեռնարկեն՝ ապահովելու համար այդ հաստատությունների պատշաճ մաքրությունն ու ախտահանումը հաճախորդների օգտագործման համար, համաձայն [CDC ուղեցուցիչների](#):
- Լողավազաններով ֆիթնես կենտրոնները, որոնք ներառում են ջրային սահիկներ, ջրային զբոսանքներ կամ ջրային այլ տեսարժան վայրեր, պետք է այդ տարածքները փակ պահեն այնքան ժամանակ, մինչև այդ գործողությունները վերսկսվեն: Լողավազաններն կարող են բաց մնալ:
- Խնդրում ենք հաշվի առնել, որ սաունաները, գոլորշու սենյակները և տաք լոգարանները պետք է մնան փակ՝ մինչև նման գործողությունների վերագործարկումը:
- Աշխատողներին և հաճախորդներին խորհուրդ տալ չկրել դեմքի ծածկոցներ ջրում և այլ վայրերում, այլ կրել դրանք՝ համաձայն CDPH-ի դեմքի ծածկոցների վերաբերյալ ուղեցուցիչների: Կտորից պատրաստված դեմքի ծածկոցները դժվարացնում են շնչելը, երբ դրանք թաց են: Դեմքի ծածկոցները պետք է հեռացվեն, երբ դրանք չեն օգտագործվում, այնպես որ դրանք պատահականորեն չեն հպվում կամ վերցվում ուրիշների կողմից:
- Պահպանել ախտահանման պատշաճ մակարդակ (1-10 մաս մեկ միլիոն քլոր կամ 3-8 պրոմիլ բրոմ) և pH (7.2-8):
- Խորհրդակցել ընկերության կամ ճարտարագետի հետ, որը նախագծել է ջրային վայրը՝ որոշելու, թե EPA-ի [կողմից հաստատված որ ախտահանման միջոցներն](#) են լավագույնը ջրային վայրում: Ապահովել ախտահանիչ միջոցների [անվտանգ և ճիշտ օգտագործումը](#) և պահպանումը, ներառյալ երեխաներից հեռու պահելու միջոցները:
- Ստեղծել համակարգ, որպեսզի կահույքն ու սարքավորումները (օրինակ՝ լողասենյակի աթոռները), որոնք մաքրելու և ախտահանելու կարիք ունեն, պետք է առանձին պահվեն արդեն իսկ մաքրված և ախտահանված կահույքից: Օգտագործված սարքավորումների համար պիտակավորել բեռնարկղեր, որոնք դեռ չեն մաքրվել և ախտահանվել, ինչպես նաև բեռնարկղերը՝ մաքրված և ախտահանված սարքավորումների համար:
- Հնարավորության դեպքում, խրախուսել հաճախորդներին բերել և օգտագործել իրենց սրբիչները: Եթե կենտրոնը դրանք տրամադրում է, լվացեք սրբիչները՝ համաձայն արտադրողի հրահանգների: Օգտագործել ջրի ամենաթափաք համապատասխան ջերմաստիճանը և չորացնել իրերը



ամբողջությամբ: Մեկնգամյա օգտագործման ձեռնոցներով և նվազագույն կերպով սրբիչներ տեղափոխել, այսինքն՝ չթափահարել դրանք:

- Թույլ չտալ մարդկանց իրերը համօգտագործել, մասնավորապես այն բաները, որոնք դժվար է մաքրել և ախտահանել, կամ, որոնք նախատեսված են դեմքի համար (օրինակ՝ ակնոցներ, քթի ճարմանդներ և խորտուկներ):
- Ապահովել, որպեսզի հաստատությունը ունենա հաճախորդների համար նախատեսված պատշաճ սարքավորումներ, ինչպիսիք են հրման տախտակները, լողավազանային ձողերը և լողացող այլ սարքեր՝ ընդհանուր օգտագործումը հնարավորինս նվազագույնին հասցնելու համար: Յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո մաքրել և ախտահանել իրերը:
- Փակ ջրային տարածքներում հնարավորինս ներդնել և ապահովել օդի շրջանառություն՝ բացելով պատուհանները և դռները, օգտագործելով օդափոխիչներ կամ այլ մեթոդներ: Այնուամենայնիվ, չբացել պատուհանները և դռները, եթե դա անելը վտանգ է ներկայացնում աշխատողների, հաճախորդների կամ լողորդների համար:
- Փոխել տախտակամածի և լողավազանին հարող այլ տարածքների դասավորությունը՝ նստելու և կանգնելու տարածքներում ֆիզիկական հեռավորության պահանջներն ապահովելու նպատակով: Սա կարող է ներառել դահլիճի աթոռները հեռացնելը կամ տարածքները դուրս հանել՝ օգտագործումը խոչընդոտելու համար:
- Տրամադրել ֆիզիկական ցուցանակներ կամ ուղեցույցներ (օր., ջրի մեջ գծային նշումներ կամ տախտակամածի աթոռներ և սեղաններ) և տեսողական ցուցանակներ (օր., ժապավեններ տախտակամածների, հատակների կամ մայթերի վրա) և նշաններ՝ աշխատողների, հաճախորդների և լողորդների՝ միմյանցից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորությունն ապահովելու համար՝ ինչպես ջրի մեջ, այնպես էլ ջրից դուրս:
- Հնարավորության դեպքում, տեղադրել անթափանցիկ ֆիզիկական պատնեշներ, օրինակ պատրաստված պլեքսի ապակուց, որտեղ աշխատողները և հովանավորները պետք է շփվեն, և ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը դժվար է:
- Նախատեսել լողավազանների օգտագործման համար ամրագրումների կամ այլ մեխանիզմների իրականացում՝ ֆիզիկական հեռավորության ապահովման համար: Սա կարող է ներառել ամբողջական տարածք անհատական լողի համար և տարածքի կեսը ընտանեկան անհատական օգտագործման համար:
- Համոզվել, որ թիկնապահները, որոնց աշխատանքը կայանում է մարդկանց կյանքը պահպանելուն մեջ, չեն կարող նաև վերահսկել ձեռքի լվացումը, դեմքի ծածկոցների օգտագործումը կամ ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը: Հանձնարարել այս մոնիտորինգի պատասխանատվությունը մեկ այլ աշխատողի:
- Ջրային վայրերի օբյեկտները պետք է խուսափեն խմբակային հավաքման

գործողություններից և տեղյակ լինեն հավաքագրման պահանջների վերաբերյալ տեղական քաղաքականության մասին՝ որոշելու, թե արդյոք կարող են անցկացնել ջրային մարզական դասընթացներ, լողալու դասեր, թիմային պարապմունքներ, լողալու հանդիպումներ կամ լողավազանների երեկոյթներ:

- CDC-ի [Ջրային առողջության մոդելային օրենսգիրքը](#) ավելի շատ առաջարկություններ ունի հանրային այգիների լողավազաններում հիվանդությունները և վնասվածքները կանխելու համար:



## Լրացուցիչ պայմաններ սննդի ծառայության (ներառյալ հյուրի բարերի, նախուտեստի բարերի 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 կենտրոնների համար ներկայումս գործող հրամաններին և ուղենիշներին, որոնք հասանելի են [COVID-19 կանխարգելման և հաղթահարման գործունեությունների պլանի վեբ 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, ապահովել, որ պատվեր տալու համար հերթում կանգնած մարդիկ պահպանում են ֆիզիկական հեռավորությունը:
- Խորտկարաններն ու կոնցեսիոներները պետք է հնարավորության դեպքում վաճառել նախապես փաթեթավորված և անհատականորեն փաթաթված սնունդ: Դանակ-պատառաքաղները առանձին-առանձին փաթաթել անձեռոցիկի մեջ, որպեսզի մարդիկ չվերցնեն դրանք զամբյուղից, գավաթից կամ արկղից՝ այլ սպասքի միջից:
- Եթե հնարվոր է, ուտելիքի և մանրածախ վաճառքի ապրանքների համար խրախուսել վարկային քարտերի օգտագործումը, կամ վճարումն ընդունել հեռախոսով: Համոզվել, որ վճարման համակարգն օգտագործումից առաջ մաքրվել է:
- Ռեստորանների և մանրածախ վաճառքով զբաղվող հաստատությունների համար լրացուցիչ ուղենիշներ կարելի է գտնել [COVID-19 կանխարգելման և հաղթահարման գործողությունների պլանի վեբ կայքում](#):

---

Ինքնաօգնության միջոցների համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել լրացուցիչ պահանջներ: Ֆիթնես կենտրոնները պետք է համապատասխանեն [Cal/OSHA](#) (Աշխատանքի և առողջության պաշտպանության դաշնային գործակալություն) բոլոր չափորոշիչներին և պատրաստ լինեն հետևելու իրենց ուղեցույցին, ինչպես նաև [Յիվանությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնների \(CDC\)](#) և [Հանրային առողջապահության Կայսրությանի դեպարտամենտի \(CDPH\) ուղեցույցին](#): Բացի այդ, գործատուները պետք է պատրաստ լինեն փոփոխել իրենց գործողությունները, քանի որ այդ ուղենիշները փոխվում են:

