

قائمة المراجعة العامة المتعلقة بكوفيد-19 بالنسبة لمرافق اللياقة البدنية 2 يوليو 2020

تهدف قائمة المراجعة هذه إلى مساعدة مرافق اللياقة البدنية على تنفيذ خططهم لمنع انتشار كوفيد-19 في مكان العمل وهي مكملة [للتوجيهات الخاصة بمرافق اللياقة البدنية](#). تُعد قائمة المراجعة هذه ملخصًا وتحتوي على اختصار لبعض أجزاء التوجيهات؛ وتعرف على التوجيهات قبل استخدام قائمة المراجعة هذه.

محتويات الخطة المكتوبة الخاصة بمكان العمل

- الشخص (الأشخاص) المسؤول عن تنفيذ الخطة.
- تقييم المخاطر والإجراءات التي سيتم اتخاذها لمنع انتشار الفيروس.
- استخدام أغطية الوجه، وفقًا [لتوجيهات إدارة كاليفورنيا للصحة العامة](#).
- تدريب العمال وممثلي العمال على الخطة والتواصل معهم بشأنها.
- عملية للتحقق من الامتثال وتوثيق أوجه القصور وتصحيحها.
- عملية للتحقيق في حالات كوفيد، وتنبيه إدارة الصحة المحلية، وتحديد وعزل المخالطين القريبين في مكان العمل والعمال المصابين.
- بروتوكولات خاصة بموعد التقشي في مكان العمل، وفقًا [لتوجيهات إدارة كاليفورنيا للصحة العامة](#).



موضوعات تدريب العمال



- معلومات حول [كوفيد-19](#)، ومنعه من الانتشار، ومن يكون عرضة له بشكل خاص.
- الفحص الذاتي في المنزل، بما في ذلك فحوصات درجة الحرارة و/أو الأعراض باستخدام [الإرشادات الصادرة عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها](#).
- أهمية عدم الذهاب إلى العمل إذا كان لدى الموظفين أعراض كوفيد-19 التي حددها مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها مثل السعال أو الحمى أو صعوبة في التنفس أو القشعريرة أو الألم العضلي أو الصداع أو الالتهاب في الحلق أو فقدان التذوق أو الرائحة مؤخرًا أو الاحتقان أو سيلان الأنف أو الغثيان أو القيء أو الإسهال أو إذا كانوا هم أو شخص مخالطين له تم تشخيصه بكوفيد-19.
- لا تكون العودة إلى العمل بعد التشخيص بكوفيد-19 إلا بعد 10 أيام منذ ظهور الأعراض و72 ساعة من عدم وجود حمى.
- متى تطلب الرعاية الطبية.
- أهمية غسل اليدين.
- أهمية التباعد الاجتماعي، سواء في أوقات العمل أو في غيرها.
- الاستخدام الصحيح لأغطية الوجه القماشية، بما في ذلك المعلومات الموجودة في [توجيهات إدارة كاليفورنيا للصحة العامة](#).
- معلومات حول استحقاقات الإجازة، بما في ذلك [قانون كورونا الأول للاستجابة للعائلات](#) واستحقاقات تعويض العمال بموجب [الأمر التنفيذي للحاكم N-62-20](#) أثناء سريان هذا الأمر.
- تدريب أي مقاولين مستقلين أو عمال مؤقتين أو عمال متعاقدين ومتطوعين على هذه السياسات والتأكد من امتلاكهم لمعدات الوقاية الشخصية اللازمة.

تدابير مكافحة الفردية والفحص



- فحوصات الأعراض و/أو فحوصات درجة الحرارة.
- تشجيع العمال المصابين أو الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 على البقاء في المنزل.
- توفير جميع معدات الوقاية الشخصية اللازمة وضمان استخدام العمال لها، مثل واقي العينين والقفازات.
- تشجيع غسل اليدين بشكل متكرر واستخدام مطهر اليدين.
- توفير القفازات التي تستخدم لمرة واحدة للعمال كمكمل للغسيل المتكرر لليدين لمهام مثل التعامل مع الأشياء التي يتم لمسها بشكل شائع أو إجراء فحص الأعراض.
- إذا كانت داخلية، ضمان ارتداء العمال والزيائن لأغطية الوجه في جميع الأوقات، إلا عند الاستحمام.
- استخدام نظام الحجز للمنشأة وإخبار الزيائن بالحجوزات قبل 24 ساعة من وصولهم المقرر للإلغاء إذا كانوا أو أحد أفراد أسرهم يعانون من أعراض أو مرضوا أو خالطوا شخص مريض.
- فحص الزيائن لمعرفة درجة الحرارة و/أو الأعراض ومطالبة الزيائن باستخدام مطهر اليدين واستخدام أغطية الوجه، وفقاً لإرشادات إدارة كاليفورنيا للصحة العامة.
- وضع اللافتات في جميع المداخل وفي مواقع استراتيجية، ومرئية للغاية لتذكير العمال والجمهور باستخدام أغطية الوجه وممارسة التباعد الاجتماعي.

بروتوكولات التنظيف والتطهير



- إجراء التنظيف الشامل في المناطق عالية الحركة.
- تطهير الأسطح شائعة الاستخدام بشكل متكرر.
- تنظيف وتعقيم المعدات المشتركة بين كل استخدام.
- وضع مطهر اليدين ومناديل التعقيم في أرجاء المنشأة للاستخدام من قبل الزيائن والموظفين.
- توفير الوقت للعمال لتنفيذ ممارسات التنظيف خلال مناوباتهم.
- تدريب جميع العمال على الاستخدام والحصول على إمدادات كافية من المنظفات والمطهرات ذات الأغراض الشاملة. اتباع إرشادات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها للتنظيف والتطهير. اتباع متطلبات إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا وتعليمات الشركة المصنعة للاستخدام الآمن. توفير جميع معدات الوقاية الشخصية اللازمة.
- توفير التهوية الكافية في المناطق التي يتم تطهيرها.
- تنظيف المداخل المسترجعات في نظام التدفئة والتهوية وتكييف الهواء يوميًا.
- تقديم مستلزمات الإسعافات الأولية.
- تذكير الزيائن بالبقاء على بعد ستة أقدام من عمال الصيانة أو الحراسة. تسجيل الدخول لدى هؤلاء العمال لضمان اتباع الزوار للبروتوكول.
- تقديم منتجات التعقيم في جميع أنحاء المنشأة وتقديم مطهرات اليدين الشخصية للموظفين الذين يتعاملون بانتظام مع الزيائن، مثل موظفي الاستقبال.
- مطالبة الزيائن تطهير معدات التمريض الفردية مع توفير مناديل تطهير قبل وبعد الاستخدام.
- توفير بطاقات "جاهزة للتنظيف" للأعضاء غير القادرين أو غير الراغبين في تطهير المعدات بعد الاستخدام.
- توفير أوعية قمامة بدون تلامس.
- تشجيع الزيائن على إحضار مناشف وسجاجد خاصة بهم.
- استخدام نظام تسجيل خروج للركاب لاستخدام أي معدات صغيرة وملحقات، مثل أشرطة التمرينات والأحبال والسجاد، وتنظيف وتطهير العناصر عند إرجاعها.
- ضمان أن تكون جميع أنظمة المياه آمنة للاستخدام للحد من مخاطر مرض الفيالقة.
- تركيب موزعات مياه أوتوماتيكية لا تعمل باللمس للاستخدام مع زجاجات المياه الشخصية القابلة لإعادة الاستخدام أو الأكواب الورقية القابلة للتخلص منها أحادية الاستخدام، أو توزيع زجاجات مياه بلاستيكية فردية.

- تشجيع الزبائن على إحضار مناشف وسجادات خاصة بهم.
- اتباع إرشادات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بخصوص أي غسيل للمواد المستخدمة في المنشأة. توفير حاوية مغلقة للزبائن لوضع المناشف المستعملة أو غيرها من العناصر. تخزين جميع الملاءات النظيفة في مكان نظيف ومغطي. توفير قفازات للعمال الذين يتعاملون مع الملاءات المتسخة أو الغسيل وضمان استخدامها من جانبهم.
- إزالة المجلات والكتب ومحطات مياه الخدمة الذاتية (ما لم يكن ذلك بدون تلامس)، وغيرها من العناصر للزبائن.
- تجنب السلام باليدين أو المصافحة بالقبضة أو المرفقين أو التلامس الجسدي الآخر.
- تجنب مشاركة الأدوات والهواتف واللوازم المكتبية. عدم مشاركة معدات الوقاية الشخصية مطلقاً.
- استخدام المنتجات المعتمدة للاستخدام ضد كوفيد-19 في [القائمة المعتمدة من وكالة حماية البيئة \(EPA\)](#) وتدريب العاملين على المخاطر الكيميائية، وتعليمات المنتج، ومتطلبات التهوية، ومتطلبات إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا.
- اتباع [طرق تنظيف أكثر أماناً من الربو](#) التي أوصت بها إدارة كاليفورنيا للصحة العامة.
- تنظيف الأرضيات باستخدام مكنسة مزودة بمرشح جسيمات الهواء عالية الكفاءة أو طرق أخرى لا تفرق مسببات الأمراض في الهواء.
- دراسة إجراء ترقيات لتحسين ترشيح الهواء والتهوية.
- وضع لافتات على مركز اللياقة البدنية لتأكيد تدابير الوقاية الأساسية من العدوى، بما في ذلك أهمية ارتداء أغطية الوجه وغسيل اليدين المتكرر.

الإرشادات المتعلقة بالتباعد الاجتماعي



- تنفيذ تدابير لفصل الأشخاص فعلياً بمسافة ستة أقدام باستخدام تدابير مثل الحواجز المادية أو الإشارات المرئية (مثل الحواجز الزجاجية في مكتب الاستقبال أو مناطق الاستقبال أو اللافتات للإشارة إلى مكان الوقوف عند انتظار استخدام المعدات).
- وضع المعدات بعيداً عن بعضها البعض بمسافة ستة أقدام على الأقل.
- تنفيذ ساعات خاصة للسكان ذوي المخاطر العالية أو المعرضين للخطر.
- ضبط قواعد الحد الأقصى للإشغال والحد من عدد الزبائن المسموح لهم في المنشأة في وقت واحد.
- استخدام نظام حجز عبر الإنترنت.
- استخدم أنماط حركة المرور في اتجاه واحد في جميع أنحاء المنشأة مع إشارات مرئية.
- إزالة الأثاث المشترك و/أو تطويق مناطق صالة الأعضاء.
- تناوب الخزانات المتاحة في غرف الخزانات.
- وضع جميع المعدات والآلات تبعد عن بعضها البعض بمسافة ستة أقدام على الأقل أو إزالة بعض الآلات من الخدمة.
- تعديل عروض التدريب الشخصي وفئات التدريب الجماعي لتوفير التباعد الاجتماعي.
- تعديل الاجتماعات الشخصية للعمال لضمان التباعد الاجتماعي أو عقد الاجتماعات الافتراضية.
- عرض واجبات معدلة للعمال الذين يطلبونها.
- تنظيم استراحات العمال تعاقبياً، وفقاً للوائح الأجور والساعات، للالتزام بالتباعد الاجتماعي.
- غلق غرف الاستراحة واستخدام الحواجز أو زيادة المسافة بين الكراسي. إنشاء أماكن استراحة مفتوحة مزودة بمظلات ومقاعد تضمن التباعد الاجتماعي.

اعتبارات إضافية للمراحيض العامة ومرافق الاستحمام

- تنظيف مرافق المراحيض المشتركة وغرف الخزانات مرتين يوميًا على الأقل.
- وضع جدول تنظيمي لمنشآت المراحيض وغرف الخزانات ونشره.
- التأكد من أن تظل المرافق الصحية عاملة ومزودة بالمخزون في جميع الأوقات.
- تركيب الأجهزة بدون تلامس، مثل أحواض مستشعر الحركة، وموزعات الصابون، وما إلى ذلك.
- التأكد من أن أبواب المراحيض متعددة الطوابق قادرة على الفتح والإغلاق دون لمس المقابض أو أدوات التحكم في الفتح. إذا لم يكن الأمر كذلك، ضع وعاء القمامة بجوار الباب بحيث يمكن التخلص من المناديل الورقية عند استخدام الباب.
- إبلاغ الزبائن أن الأحواض يمكن أن تكون مصدرًا للعدوى، لذا يجب عدم وضع فراشي الأسنان أو غيرها من العناصر مباشرة على الطاوات.
- عدم السماح باستخدام الحمام إلا إذا كانت هناك حواجز في مرفق الاستحمام. وإلا، تحديد الاستخدام للحفاظ على التباعد الاجتماعي.
- نشر المعلومات في المراحيض حول كيفية غسل اليدين بشكل صحيح.

اعتبارات إضافية لحمامات السباحة/الأماكن المائية

- اتباع إرشادات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها لضمان تنظيف وتطهير حمامات السباحة أو المنتزهات المائية على نحو سليم.
- استمرار غلق أماكن التزحلق المائي، وركوب الماء، ومعالم الجذب المائية الأخرى حتى يمكن استئناف هذه العمليات.
- استمرار غلق الساونا وغرف البخار وأحواض الاستحمام الساخنة حتى يمكن استئناف هذه العمليات.
- نصح العمال والزبائن بعدم ارتداء أغطية الوجه أثناء وجودهم في الماء، وارتدائها بطريقة أخرى وفقاً لإرشادات تغطية الوجه الصادرة عن إدارة كاليفورنيا للصحة العامة.
- المحافظة على مستويات التطهير المناسبة ودرجة الحموضة.
- التأكد من استخدام وتخزين المطهرات بشكل آمن وصحيح.
- إعداد نظام لفصل الأثاث والمعدات التي تم تنظيفها بالفعل عن تلك التي لم يتم تنظيفها.
- في حالة توفير المناشف، يجب غسلها في درجة حرارة الماء الأكثر دقاً وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة وتجفيفها تماماً. مناوله المناشف باستخدام قفازات قابلة للتخلص منها والحد الأدنى من الاضطرابات.
- ثني الأشخاص عن مشاركة العناصر.
- التأكد من أن المرافق لديها معدات كافية للزبائن لتقليل المشاركة. تنظيف وتطهير العناصر بعد كل استخدام.
- بالنسبة للأماكن المائية الداخلية، دخول وتدوير الهواء الطلق قدر الإمكان، ما لم يشكل خطراً على السلامة.
- تغيير مخطط السطح والأماكن الأخرى المحيطة بحمام السباحة لضمان أن مناطق الوقوف والجلوس يمكن أن تدعم التباعد الاجتماعي.
- تقديم إشارات أو أدلة بدنية وإشارات بصرية بحيث يبقى الناس على بُعد ستة أقدام على الأقل داخل الماء وخارجه.
- تركيب حواجز مادية غير منفذة في الأماكن التي يتفاعل بها العمال والزبائن ويكون من الصعب فيها مراعاة التباعد الاجتماعي.
- استخدام نظام حجز لاستخدام حمام السباحة.
- تعيين عمال بخلاف رجال الإنقاذ لمراقبة غسل اليدين واستخدام أغطية من القماش للوجه ومراعاة التباعد الاجتماعي.

اعتبارات إضافية لخدمة الطعام (بما في ذلك حانات العصير، وحانات الوجبات الخفيفة، والامتيازات) والتجزئة

- تشغيل عمليات خدمات الطعام وفقًا للطلبات والمبادئ التوجيهية الحالية لهذه المنشآت.
- حث الزبائن على طلب عناصر الطعام عبر الإنترنت أو عبر الهاتف وإتاحة الطعام لتوصيلهم. إذا لم يكن من الممكن طلب الأطعمة مسبقًا، التأكيد من التباعد الاجتماعي بين الأشخاص الذين ينتظرون في الصف.
- بيع الأطعمة المعبأة مسبقًا والمغلقة على حدة متى أمكن ذلك. لف الأواني الفضية أو البلاستيكية على حدة داخل مندبل.
- الحث على استخدام بطاقات الائتمان أو قبول الدفع عبر الهاتف. مسح نظام الدفع بين مرات الاستخدام.

