

الاستخدام المطلوب لأغطية الوجه

في 18 يونيو، أصدرت إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا (CDPH) [إرشادات حول استخدام أغطية الوجه](#)، والتي تتطلب على نطاق واسع استخدام أغطية الوجه لكل من أفراد الجمهور والعاملين في جميع الأماكن العامة وأماكن العمل حيث يوجد خطر كبير من التعرض.

يجب على الأشخاص في كاليفورنيا ارتداء أغطية الوجه عندما يكونوا في المواقف عالية المخاطر المدرجة أدناه:

- داخل أو في طابور للدخول إلى أي مكان عام داخلي؛²
- الحصول على خدمات من قطاع الرعاية الصحية في أماكن تشمل، على سبيل المثال لا الحصر، مستشفى أو صيدلية أو عيادة طبية أو مختبر أو طبيب أو مكتب لعلاج الأسنان أو عيادة بيطرية أو بنك دم؛³
- الانتظار أو الركوب في وسائل النقل العام أو النقل المجتمعي أو أثناء التواجد في سيارة أجرة أو خدمة سيارات خاصة أو الركوب المشترك للمركبة؛
- المشاركة في العمل، سواء في مكان العمل أو العمل خارج الموقع، عند:
 - التعامل بصفة شخصية مع أي عضو من الجمهور
 - العمل في أي مساحة يزورها أفراد الجمهور، بصرف النظر عما إذا كان هناك أي شخص من الجمهور موجودًا في ذلك الوقت؛
 - العمل في أي مكان يتم فيه إعداد الطعام أو تعبئته للبيع أو التوزيع على الآخرين؛
 - العمل في المناطق المشتركة أو المشي فيها، مثل الممرات والسلالم والمصاعد ومرافق وقوف السيارات؛
 - في أي غرفة أو منطقة مغلقة حيث يتواجد أشخاص آخرون (باستثناء أفراد أسرة الشخص أو إقامتهم) عند عدم القدرة على تنفيذ التباعد الاجتماعي؛
 - قيادة أو تشغيل أي وسيلة نقل عامة أو مركبة نقل مجتمعي أو سيارة أجرة أو خدمة مركبة خاصة أو الركوب المشترك للمركبات عند تواجد الركاب. في حالة عدم وجود ركاب، يوصى بشدة بارتداء أغطية الوجه.
- الأماكن المفتوحة في الأماكن العامة عندما يكون من غير الممكن الحفاظ على التباعد الاجتماعي بستة أقدام عن الأشخاص الآخرين.

تحدد وثيقة إرشادات إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا (CDPH) أيضًا الأفراد المستثنين من ارتداء غطاء الوجه، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر الأشخاص الذين يعانون من حالة طبية أو حالة صحية عقلية أو إعاقة تمنع ارتداء غطاء الوجه والأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع أو التواصل مع أشخاص ضعاف السمع، حيث تكون القدرة على رؤية الفم ضرورية للتواصل.

يمكن العثور على التفاصيل الكاملة، بما في ذلك جميع المتطلبات والاستثناءات الخاصة بهذه القواعد، في [الإرشادات](#). نحث بشدة على ارتداء أغطية الوجه في ظروف أخرى، ويمكن لأصحاب العمل تنفيذ متطلبات إضافية لتغطية الوجه في الوفاء بالتزامهم بتزويد العمال بمكان عمل آمن وصحي. يجب على أصحاب العمل توفير أغطية للوجه للعمال أو تعويض العمال عن التكلفة المعقولة للحصول عليها.

يجب على أصحاب العمل وضع سياسة إقامة لأي عامل يستوفي أحد الاستثناءات من ارتداء غطاء الوجه. إذا كان العامل الذي سيطلب منه بخلاف ذلك ارتداء غطاء للوجه بسبب الاتصال المتكرر بالآخرين لا يستطيع ارتداء غطاء بسبب حالة طبية، فيجب تزويد العامل ببدل غير مقيد، مثل واقٍ للوجه مزود بغطاء متصلة بالحافة السفلية إن أمكن وإذا سمحت الحالة الطبية بذلك.

يجب أن تكون الشركات المفتوحة للجمهور على دراية باستثناءات ارتداء أغطية الوجه في [إرشادات تغطية وجه الخاصة بإدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا \(CDPH\)](#) ولا يجوز أن تستبعد أي فرد من الجمهور لا يرتدي غطاء وجه إذا كان هذا الشخص يمثل [للإرشادات](#). سوف تحتاج الشركات إلى وضع سياسات للتعامل مع هذه الاستثناءات بين الزبائن والعملاء والزوار والعمال.

خدمات صحة الطلاب التابعة لمؤسسات التعليم العالي

- راجع الإرشادات المفصلة الصادرة عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها وإدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا بشأن السلامة
 - تقديم خدمات الرعاية الصحية لأعراض كوفيد-19
 - حماية الموظفين والطلاب من كوفيد-19 أثناء تلقي الرعاية.

التنظيف والتطهير

- غلق المناطق التي يستخدمها شخص مريض وعدم استخدام هذه المناطق إلا بعد التنظيف والتطهير، كما هو موضح أعلاه.
- الانتظار 24 ساعة على الأقل قبل التنظيف والتعقيم. إذا لم تكن 24 ساعة ممكنة، انتظر قدر الإمكان. التأكد من [الاستخدام الآمن والصحيح](#) للمطهرات مع [موظفين مدربين](#) باستخدام معدات الحماية الشخصية والتهوية الموصى بها للتنظيف، كما هو موضح أعلاه. الاحتفاظ بالمنتجات المطهرة بعيدًا عن متناول الأطفال. والوضع في الاعتبار خدمات التنظيف الخاصة بطرف ثالث المتخصصة في تطهير المناطق المصابة.

إخطار مسؤولي الصحة والمخالفين

- إخطار مسؤولي الصحة المحليين وأفراد المجتمع في الحرم الجامعي على الفور بأي حالة إيجابية من كوفيد-19 مع الحفاظ على السرية على النحو الذي تقتضيه القوانين الفيدرالية وقوانين الولاية، بما في ذلك قانون الحقوق والخصوصية التعليمية للأسرة (FERPA) وقانون الأمريكيين ذوي الإعاقة (ADA). يمكن العثور على إرشادات إضافية [هنا](#).
- إبلاغ أولئك الذين [خالطوا](#) شخص تم تشخيصه بكوفيد-19 بالبقاء في المنزل أو في أماكن معيشتهم [والمراقبة الذاتية للأعراض](#)، واتباع [إرشادات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها](#) في حالة ظهور الأعراض.
- توثيق/تتبع حوادث التعرض المحتمل وإخطار مسؤولي الصحة المحليين والموظفين المناسبين والعائلات على الفور بأي حالة محتملة لكوفيد-19 مع الحفاظ على السرية، حسبما يقتضيه قانون الحقوق والخصوصية التعليمية للأسرة (FERPA) وقانون الولاية المتعلق بخصوصية السجلات التعليمية. يمكن العثور على إرشادات إضافية [هنا](#). يمكن أن يقوم منسق الموظفين بدور التنسيق لضمان الإخطار الفوري والمسؤول.
- إبلاغ الموظفين والطلاب المرضى بعدم العودة حتى يستوفوا معايير مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها لوقف [العزل المنزلي](#)، بما في ذلك 24 ساعة بدون حمى، وتحسن الأعراض، و10 أيام منذ ظهور الأعراض لأول مرة.
- التأكد من عدم التمييز ضد الطلاب والموظفين الذين تم أو يتم تشخيص إصابتهم بكوفيد-19.

11. الحفاظ على العمليات الصحية



! حماية الأشخاص المعرضين لخطر أعلى للإصابة بمرض شديد من كوفيد-19

- تقديم خيارات لأعضاء هيئة التدريس والموظفين **المعرضين لخطر أكبر للإصابة بأمراض خطيرة** (بما في ذلك كبار السن والأشخاص من جميع الأعمار الذين يعانون من بعض الحالات الطبية الأساسية) التي تحد من مخاطر تعرضهم (على سبيل المثال، العمل عن بعد، وتقديم الدورات التدريبية عن بُعد، ومسؤوليات الوظيفة المعدلة).
- تقديم خيارات للطلاب **المعرضين لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير** يحد من مخاطر تعرضهم (على سبيل المثال، فرص التعلم الافتراضية).
- توفير فرص لجميع الموظفين للعمل عن بعد، وفرص للطلاب للتعلم الافتراضي والدراسة المستقلة وخيارات أخرى، قدر الإمكان، لتقليل مخاطر النقل.

الوعي التنظيمي



- كن على دراية بسياسات الوكالة التنظيمية الحكومية أو المحلية الحالية المتعلقة بالتجمعات الجماعية لتحديد ما إذا كان يمكن عقد الأحداث.

الأنشطة



- بالنسبة للأنشطة الطلابية الخاصة بـ IHE، متابعة الفعاليات الجماعية أو التجمعات أو الاجتماعات الافتراضية، إن أمكن. يجب أن تلتزم التجمعات بالحضور الشخصي بالتوجيهات التالية:
 - **الأرجواني – واسع الانتشار – المستوى 1:** التجمعات ممنوعة.
 - **الأحمر – جوهري – المستوى 2:** يُسمح بالتجمعات ولكن يجب أن يقتصر العدد على 25% من السعة أو 100 شخص، أيهما أقل، مع تعديلات.
 - **البرتقالي – متوسط – المستوى 3:** يُسمح بالتجمعات ولكن يجب أن يقتصر العدد على 50% من السعة أو 200 شخص، أيهما أقل، مع تعديلات.
 - **الأصفر – بسيط – المستوى 4:** يُسمح بالتجمعات ولكن يجب أن يقتصر العدد على 50% من السعة مع تعديلات.
- اتباع الإرشادات التي تنطبق على الأحداث الرياضية والمشاركة في الأنشطة الرياضية بطرق تقلل من خطر انتقال كوفيد-19 إلى اللاعبين والأسر والمدربين والمجتمعات. (راجع الإرشادات الخاصة بالألعاب الرياضية الجامعية أدناه).
- بالنسبة لجميع التجمعات الأخرى، مثل العروض العامة، اتباع طلبات المسؤولين الحكوميين الحاليين والمستشارين المحليين بشأن الارشادات المطبقة على التجمعات.
- الحد، إلى أقصى حد يسمح به القانون، من أي زوار غير أساسيين أو متطوعين من الوصول إلى الحرم الجامعي. لا يُسمح في الوقت الحالي بالأنشطة الشخصية أو الاجتماعات التي تتضمن مجموعات أو منظمات خارجية - خاصة مع الأفراد الذين ليسوا من المنطقة الجغرافية المحلية (على سبيل المثال، المجتمع أو البلدة أو المدينة أو المقاطعة).

العمل عن بعد والاجتماعات والخدمات الافتراضية

- تشجيع العمل عن بعد لأكثر عدد ممكن من أعضاء هيئة التدريس والموظفين، وخاصة العمال المعرضين لخطر أكبر للإصابة بأمراض خطيرة من كوفيد-19
- استبدال الاجتماعات الشخصية بمكالمات الفيديو أو المكالمات الجماعية كلما أمكن ذلك.
- تقديم خدمات دعم الطلاب فعلياً قدر الإمكان.
- عندما يكون ذلك ممكناً، استخدام مواقع العمل أو التعلم المرنة (على سبيل المثال، العمل عن بعد، التعلم الافتراضي) والعمل المرن أو ساعات التعلم (على سبيل المثال، التحولات التدريجية أو الفصول الدراسية) للمساعدة في وضع سياسات وممارسات للتباعد الاجتماعي.

السفر والعبور

- الوضع في الاعتبار خيارات الحد من السفر غير الضروري وفقاً للوائح والتوجيهات المحلية والخاصة بالولاية.
- تشجيع الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والموظفين الذين يستخدمون وسائل النقل الجماعي على التفكير في استخدام خيارات النقل الأخرى (على سبيل المثال، المشي أو ركوب الدراجات أو القيادة أو ركوب السيارة بمفردهم أو مع أفراد الأسرة فقط) إذا كان ذلك ممكناً.

جهة اتصال كوفيد-19 المعنية

- تعيين مسؤول أو مكتب ليكون مسؤولاً عن الاستجابة لمخاوف كوفيد-19. يجب على جميع طلاب وأعضاء هيئة التدريس والموظفين في مؤسسات التعليم العالي معرفة هويتهم وكيفية الاتصال بهم. يجب تدريب المنسق على تنسيق التحقيق والتوثيق وتتبع حالات التعرض المحتملة لكوفيد-19، من أجل توجيه المخالطين بشكل مناسب إلى الحجر الصحي، وإخطار مسؤولي الصحة المحليين والموظفين والعائلات بطريقة سريعة ومسؤولة.

المشاركة في جهود الاستجابة المجتمعية

- الوضع في الاعتبار المشاركة مع سلطات الولاية أو السلطات المحلية في جهود استجابة المجتمع الأوسع لكوفيد-19 بما في ذلك السعي وراء السلطة المفوضة لتتبع المخالطة، والجلوس في لجان استجابة المجتمع، واستخدام مختبرات وموارد مؤسسات التعليم العالي، عند توفرها، لزيادة قدرة الاختبار.

أنظمة الاتصالات

- الحفاظ على أنظمة الاتصالات التي
 - تسمح للطلاب وأعضاء هيئة التدريس والموظفين بما يلي:
 - إبلاغ مؤسسات التعليم العالي إذا كانت لديهم أعراض كوفيد-19، أو كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، أو تعرضوا لشخص مصاب بكوفيد-19 وفقاً لإرشادات مشاركة المعلومات الصحية لكوفيد-19، و

- تلقي إخطارات فورية بالتعرضات والإغلاقات مع الحفاظ على السرية، كما هو مطلوب بموجب قانون الحقوق والخصوصية التعليمية للأسرة (FERPA) وقانون الولاية المتعلق بخصوصية السجلات التعليمية. يمكن العثور على إرشادات إضافية [هنا](#).
- إخطار أعضاء هيئة التدريس والموظفين والطلاب والعائلات والجمهور بإغلاق مؤسسات التعليم العالي وأي قيود مفروضة للحد من التعرض لكوفيد-19 (على سبيل المثال، ساعات محدودة من العمل).



سياسات الإجازة والغياب بإذن

- وضع سياسات للعودة إلى الفصول ومرافق مؤسسات التعليم العالي بعد مرض كوفيد-19. يمكن لمعايير مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها [الخاصة بوقف العزل المنزلي والحجر الصحي](#) الاسترشاد بهذه السياسات.

خطة التوظيف الاحتياطية



- مراقبة تغيب العمال والطلاب، وتدريب الموظفين، وإنشاء قائمة من الموظفين الاحتياطيين المدربين.

المؤسسات التابعة



- التأكد من أن أي منظمات تابعة لمؤسسات التعليم العالي، مثل النوادي خارج الحرم الجامعي، والمنظمات اليونانية، وما إلى ذلك، تتبع هذه الإرشادات. تطوير أنظمة لفرص الالتزام بهذه الإرشادات على المنظمات التابعة ومساءلتها عليها.

دعم التكيف والمرونة



- تشجيع العمال والطلاب على أخذ فترات راحة من مشاهدة القصص الإخبارية أو قراءتها أو الاستماع إليها، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي إذا كانوا يشعرون بالإرهاق أو الضيق.
- تعزيز الأكل الصحي وممارسة الرياضة والنوم وإيجاد وقت للاسترخاء.
- تشجيع العمال والطلاب على التحدث مع الأشخاص الذين يتقنون بهم بشأن مخاوفهم وكيف يشعرون.
- دراسة وضع لافتات للخط الساخن الوطني للاستغاثة: 1-800-985-5990، أو إرسال TalkWithUs إلى 66746.
- نشر لافتات على الموارد داخل الحرم الجامعي لمساعدة الطلاب على علاج الإجهاد والحضور إلى عيادات الصحة العقلية.

الاختبار



- يجب أن يؤخذ في الاعتبار إجراء اختبار الفحص الدوري المنتظم للطلاب والموظفين للكشف عن عدوى كوفيد-19 الحالية، وشراء الموارد لفحص طلاب وموظفي IHE المعرضين في حالة تعرضهم. فائدة الاختبار الأولي أو الروتيني لوجود الأجسام المضادة في المصل بعد الإصابة غير واضحة حاليًا.



12. اعتبارات للإغلاقات الجزئية أو الكلية

- التحقق من أوامر مسؤول الصحة بالولاية والمحلي وإشعارات إدارة الصحة بشكل متكرر حول الإرسال في المنطقة أو الإغلاق وضبط العمليات وفقاً لذلك.
- عندما تكون نتيجة اختبار الطالب أو عضو من أعضاء هيئة التدريس أو الموظف إيجابية لكوفيد-19 وتعرض الآخرين في المدرسة، تنفيذ الخطوات التالية:
 - استشارة إدارة الصحة العامة المحلية بخصوص المتابعة الإضافية اللازمة لتحديد المخالطين، والإجراءات الموصى بها، والإغلاق، أو التدابير الأخرى لحماية مجتمعك.
 - تقديم إرشادات قياسية للعزل المنزلي لمدة 10 أيام بالنسبة للأشخاص المصابين بعدوى كوفيد-19.
 - تقديم إرشادات قياسية للحجر الصحي في المنزل لمدة 14 يوماً على الأقل بعد المخالطة، فقد تحتاج أجزاء من الحرم الجامعي أو كله إلى الإغلاق مؤقتاً أثناء عزل الطلاب أو الموظفين. الرجوع إلى موقع إدارة الصحة المحلية أو [إرشادات العزل والحجر الصحي الصادرة عن إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا](#).
 - يجب أيضاً فرض الحجر الصحي على المخالطين الإضافيين خارج محل الإقامة والفصل الدراسي لمدة 14 يوماً في محل إقامتهم.
 - وضع خطط اتصال لإخطارات التعرض أو إغلاق المدرسة لتشمل التواصل مع الطلاب وأولياء الأمور وأعضاء هيئة التدريس والموظفين والمجتمع.
 - تضمين معلومات للعاملين فيما يتعلق بقوانين العمل، والمعلومات المتعلقة بتأمين الإعاقة، والإجازة العائلية مدفوعة الأجر، والتأمين ضد البطالة، حسب الاقتضاء.
 - تقديم الإرشادات للطلاب وأولياء الأمور وأعضاء هيئة التدريس والموظفين لتذكيرهم بأهمية تدابير التباعد الاجتماعي المجتمعية في حين أن يكون بعض أو جميع الحرم الجامعي مغلق، بما في ذلك حث الطلاب أو الموظفين على عدم التجمع في مكان آخر.
 - وضع خطط لاستمرارية التعليم أو مراجعتها.
 - مراقبة موقع إدارة الصحة العامة المحلية والحفاظ على اتصالات منتظمة.

إرشادات مؤقتة محددة للألعاب الجامعية

تهدف الإرشادات والاعتبارات التالية إلى مساعدة مؤسسات التعليم العالي ومجتمعاتها على التخطيط والاستعداد لاستئناف التدريب الرياضي في الكليات، واستئناف المنافسة عندما تتطلب الظروف ذلك.

يعتمد خطر نقل فيروس كوفيد-19 على عدة عوامل مرتبطة بالرياضة، بما في ذلك:

- عدد الأشخاص في الموقع
- نوع الموقع (داخلي مقابل خارجي)
- المسافة أو التلامس البدني بين الأشخاص
- طول الوقت في الموقع
- لمس العناصر المشتركة
- استخدام أغطية الوجه
- اختلاط الأشخاص من مواقع ذات مستويات مختلفة من النقل المجتمعي

يزيد طول الوقت وقرب المخالطة واستخدام المعدات المشتركة من المخاطر المحتملة للرياضيين. للمساعدة في التخفيف من هذه المخاطر، يجب على الكليات التي ترغب في استئناف المنافسة توفير حماية قوية للطلاب الرياضيين، بما في ذلك السماح لهم باختيار الانسحاب من الموسم دون التعرض لخطر إلغاء المنحة الدراسية أو تخفيضها أو إلغاؤها أو أي نوع آخر من النشاط الانتقامي. من المتوقع أيضًا أن تقوم الإدارات الرياضية بالكليات بفرض بروتوكولات الاختبار والإبلاغ الموضحة أدناه بقوة.

كإرشادات عامة، تعتبر المجموعات الأصغر عددًا أكثر أمانًا من المجموعات الأكبر؛ المواقع الخارجية أكثر أمانًا من الداخلية؛ تكون الرياضات التي يمكن أن تضمن مسافة ستة أقدام أو أكثر أمانًا من المخالطة؛ والمدة الأقصر أكثر أمانًا من الأطول. بالنسبة لمعظم الأنشطة الرياضية، تفترض هذه الإرشادات أن استخدام أغطية الوجه أثناء اللعب ليس أمرًا مُجديًا، بالرغم من ضرورة ارتدائها من جانب اللاعبين وغيرهم أثناء التواجد على الخطوط الجانبية. يحتاج المديرين والمدربين الرياضيين إلى التفكير في جميع هذه العوامل أثناء تخطيطهم لاستئناف التدريب والتكيف.

بالإضافة إلى ذلك، يتدرب الطلاب الرياضيون ويدرسون وربما يعيشون خارج الحرم الجامعي ويسافرون للتنافس في مناطق جغرافية أخرى، مما يزيد من مخاطر انتقال العدوى. تحتاج مؤسسات IHE إلى مراعاة هذه العوامل عند استئناف التمرين، ووضع بروتوكولات لاستخدام مرافق اللياقة البدنية في الحرم الجامعي، ووضع توجيهات لإسكان الطلاب الرياضيين. السماح للفرق بالحضور إلى الحرم الجامعي من مناطق جغرافية أخرى يزيد أيضًا من خطر انتقال المرض.

مع تعديل أوامر البقاء في المنزل، من الضروري اتخاذ جميع الخطوات الممكنة لضمان سلامة الطلاب الرياضيين والعاملين والجمهور.

لا يُسمح للفرق الرياضية الجامعية بالبدء في العودة إلى التدريب إلا إذا:

- تتبنى مؤسسة التعليم العالي، وتتبع فرقها، خطة سلامة خاصة بمؤسسة "العودة إلى اللعب"، و
- يتم تأكيد وتنفيذ الاختبار الدوري للكشف عن كوفيد-19 للرياضيين وموظفي الدعم من قبل IHE. يُقبل كل من اختبار PCR الدوري وكذلك اختبار المستضد اليومي. (انظر القسم 3 أدناه لمعرفة المتطلبات المحددة لإجراء الفحص).
- بما يتفق مع المتطلبات التي تفرضها الرابطة الوطنية لرياضة الجامعات (NCAA)، لا يُطلب من الرياضيين التنازل عن حقوقهم القانونية المتعلقة بكوفيد-19 كشرط للمشاركة في الألعاب الرياضية.
- تلتزم مؤسسة التعليم العالي بالتوجيهات العامة لمؤسسات التعليم العالي وإرشادات الصحة العامة الحكومية والمحلية المتعلقة بالعزل والحجر الصحي للأفراد الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 والمخالطين المباشرين لهؤلاء الأفراد.

لا يُسمح بالمنافسة بين الفرق بدون متفرجين إلا إذا:

- يمكن لـ IHE توفير اختبار الكشف عن كوفيد-19 والنتائج في غضون 48 ساعة قبل المنافسة في الرياضات التي تنطوي على المخالطة عالية الخطورة.⁴
- نظرت إدارات الألعاب الرياضية في أفضل السبل لتقديم ضمان معقول بأن نفس المخاطر قد تم دراستها ومعالجتها بشكل مناسب من قبل الفرق الأخرى. وهذا يشمل النظر في كيفية مشاركة نتائج الاختبار وضمانات السلامة ذات الصلة مع الفرق المتنافسة قبل بدء الحدث بطريقة تتفق مع قوانين المعلومات الصحية والخصوصية التعليمية المعمول بها.
- بالاشتراك مع مسؤولي الصحة العامة المحليين ومنتبعي المخالطة، يجب أن يكون لدى المدارس آلية لإخطار المدارس الأخرى في حالة ظهور نتيجة إيجابية لاختبار رياضي من أحد الفرق في غضون 48 ساعة بعد المنافسة مع فريق آخر.
- يجب على إدارات الألعاب الرياضية، بالتشاور مع القيادة المؤسسية، تقييم مدى توافر موارد تتبع المخالطين المحلية والوصول إليها. عندما يكون توافر موارد تتبع المخالطين المحلية غير كافٍ، يجب على المدارس تدريب العاملين في الموقع أو شراء موارد تتبع المخالطين. يمكن أن يكون الموظفون الذين يكملون تدريباً رسمياً في تتبع المخالطين مورداً لا يقدر بثمن فيما يتعلق بجهود إدارة المخاطر المؤسسية والموارد.

هذه الإرشادات مؤقتة. تستند هذه الإرشادات والاعتبارات إلى أفضل بيانات الصحة العامة المتاحة في هذا الوقت، وأفضل الممارسات الدولية المستخدمة حالياً، والحقائق العملية لإدارة العمليات؛ سيتم تحديث الإرشادات مع ظهور بيانات وممارسات جديدة. بالإضافة إلى ذلك، لا تعكس الإرشادات والاعتبارات النطاق الكامل للمشكلات التي ستحتاج برامج الألعاب الجامعية إلى معالجتها.

يُتوقع من مؤسسات التعليم العالي وإدارات الألعاب الرياضية اتباع المعايير المعتمدة من قبل NCAA، بما في ذلك [توجيهات NCAA لإعادة التكيف الاجتماعي للرياضات⁵](#) و/أو مؤتمراتها الرياضية، إذا كان الأمر منطبقاً. إلى الحد الذي تفرض فيه هذه التوجيهات أو توجيهات إدارة الصحة المحلية قيوداً أو متطلبات إضافية تتجاوز هذه التوجيهات، أي أكثر صرامة من هذه التوجيهات، يجب على مؤسسات التعليم العالي وإدارات الألعاب الرياضية الالتزام بالمتطلبات الأكثر صرامة.

سيعتمد تنفيذ هذه التوجيهات كجزء من إعادة الفتح التدريجي على تحسين اتجاهات وبائية محلية أو مفضلة وتوافر قدرات الرعاية الصحية لموارد الاختبار الخاصة بـ IHE والمجتمع، وتأهب IHE الكافي للاستجابة للتحقيق في الحالات وحوادث التفشي. ينبغي اتخاذ جميع القرارات المتعلقة بخطة IHE المخصصة بالتعاون مع مسؤولي الصحة العامة المحليين والسلطات الأخرى. قد يكون لدى إدارات الصحة العامة المحلية متطلبات أكثر صرامة من هذه التوجيهات والتي يجب اتباعها.

يجب أن يكون تنفيذ هذه الإرشادات مصممة خصيصاً لكل مكان، بما في ذلك الاعتبار الكافي للبرامج العاملة في كل مؤسسة واحتياجات الطلاب الرياضيين والعاملين. يجب على المسؤولين إشراف أصحاب المصلحة المعنيين - بما في ذلك الطلاب الرياضيين وأسرةهم والموظفين وشركاء العمل في مجتمع المدرسة - لصياغة وتنفيذ الخطط.

حتى مع الالتزام بالتباعد البدني، فإن الاجتماع في مكان يجلب أشخاصاً من مجتمعات متعددة ومختلفة للمشاركة في نفس النشاط، وعلى الأخص الأنشطة الداخلية أو مع مخالطين مباشرين، ينطوي على مخاطر أعلى لانتقال فيروس كوفيد-19 على نطاق واسع، وقد يؤدي إلى زيادة معدلات العدوى ودخول المستشفى والوفاة، خاصة بين الفئات الأكثر عرضة للإصابة.

ولذلك يجب أن تحد المرافق الرياضية من إشغال الموظفين الأساسيين، مثل اللاعبين والمدربين والأمن وموظفي الأحداث. ستقوم إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا، بالتشاور مع إدارات الصحة العامة المحلية، بمراجعة وتقييم أثر هذه القيود المفروضة على الصحة العامة وتقديم مزيد من التوجيه كجزء من استعادة تدريجية للأنشطة الترفيهية.

الاستخدام المطلوب لأغطية الوجه

في 18 يونيو، أصدرت إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا (CDPH) [إرشادات حول استخدام أغطية الوجه](#)، والتي تتطلب على نطاق واسع استخدام أغطية الوجه لكل من أفراد الجمهور والعاملين في جميع الأماكن العامة وأماكن العمل حيث يوجد خطر كبير من التعرض. يخضع جميع هؤلاء المشاركين في الألعاب الجامعية، بما في ذلك المدربين والموظفين ووسائل الإعلام واللاعبين الذين لا يشاركون في اللعب لهذه المتطلبات. يمكن العثور على تفاصيل أغطية الوجه في [الصفحة 3](#) من هذه الإرشادات.

تم تحديد المجالات التالية على أنها قضايا شاملة يجب الالتزام بها عند التخطيط لاستئناف الألعاب الجامعية.



1. الخطة الخاصة بالمرفق الرياضي

- وضع خطة مكتوبة للوقاية من كوفيد-19 خاصة بالمنشأة في كل موقع، وإجراء تقييم شامل للمخاطر لجميع مجالات العمل والرياضة، مع تخصيص شخص في كل منشأة لتطبيق الخطة. ينبغي اتخاذ جميع القرارات المتعلقة بخطة IHE المختصة بالتعاون مع مسؤولي الصحة العامة المحليين والسلطات الأخرى.
- تعيين شخص مسؤول عن الاستجابة لمخاوف كوفيد-19 الخاصة بالألعاب الرياضية بشكل عام، ولكل فريق أو رياضة. يجب على جميع المدربين والموظفين والرياضيين معرفة الشخص الذي تتصل به المعني بكوفيد-19 وكيفية الاتصال به.
- دمج [إرشادات إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا لاستخدام أغطية الوجه](#)، في خطة خاصة بالمرفق الرياضي تتضمن سياسة للتعامل مع الاستثناءات.
- تحديد معلومات الاتصال الخاصة بإدارة الصحة المحلية حيث يوجد المرفق لتوصيل معلومات حول تفشي كوفيد-19 بين العمال والطلاب الرياضيين.
- تدريب والتواصل مع العمال وممثلي العمال والطلاب الرياضيين بشأن الخطة وإتاحة الخطة للعمال وممثليهم.
- تقييم المرفق بانتظام للتأكد من الامتثال للخطة والوثائق وتحديد أوجه القصور الصحيحة.
- التحقق من أي مرض كوفيد-19 وتحديد ما إذا كانت هناك أي عوامل تتعلق بالعمل أو تتعلق بالرياضة قد أسهمت في خطر العدوى. تحديث الخطة حسب الضرورة لمنع ظهور المزيد من الحالات.
- تطبيق العمليات والبروتوكولات وفقاً [لتوجيهات وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا](#) وأوامر إدارة الصحة المحلية، إذا شهد مكان العمل تفشيًا.
- الامتثال للإرشادات أدناه. قد يؤدي عدم القيام بذلك إلى أمراض قد تنتسب في إغلاق العمليات مؤقتاً أو تقييدها.

2. موضوعات إضافية لتدريب الطلاب الرياضيين والعمال



- يجب أن يُقدم إلى الطلاب الرياضيين، والموظفين، والمدربين جلسة تعليمية بشأن كوفيد-19 عند أو قبل العودة إلى الحرم الجامعي، بما في ذلك موضوعات إضافية مثل:
- المخاطر التي يشكلها كوفيد-19 على الرياضيين
- الاستخدام السليم لأغطية الوجه، بما في ذلك:
 - أغطية الوجه ليست من معدات الوقاية الشخصية (PPE).
 - يمكن أن تساعد أغطية الوجه في منع تعرض الأشخاص بالقرب من مرتديها ومن يرتديها، ولكنها لا تحل محل الحاجة إلى التباعد الاجتماعي وغسل اليدين المتكرر.
 - يجب أن تغطي أغطية الوجه الأنف والفم.
 - يجب على العمال غسل اليدين أو تطهيرها قبل وبعد استخدام أغطية الوجه أو تعديلها.
 - تجنّب لمس العينين والأنف والفم.
 - يجب عدم مشاركة أغطية الوجه ويجب غسلها أو التخلص منها بعد كل نوبة عمل.
- المعلومات الواردة في [إرشادات إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا لاستخدام أغطية الوجه](#)، والتي تنص على الظروف التي يجب ارتداء أغطية الوجه والاستثناءات، بالإضافة إلى أي سياسات وقواعد عمل وممارسات

اعتمدها أصحاب العمل لضمان استخدام أغطية الوجه. يجب أن يشمل التدريب أيضًا سياسات مؤسسات التعليم العالي بشأن كيفية التعامل مع الأشخاص المستنئين من ارتداء غطاء الوجه.

- ينبغي أن يكون جميع الموظفين والعاملين والمدربين والطلاب الرياضيين على دراية بنشاطهم اليومي ومخاطباتهم عالية الخطورة (في نطاق 6 أقدام لمدة 15 دقيقة على الأقل).

- قد يحق للعمال الحصول على معلومات عن صاحب العمل أو مزايا الإجازة التي ترعاها الحكومة والتي تجعل البقاء في المنزل أسهل من الناحية المالية. راجع المعلومات الإضافية عن [البرامج الحكومية التي تدعم الإجازة المرضية](#) و [تعويضات العمال بسبب كوفيد-19](#)، بما في ذلك حقوق الإجازة المرضية للعامل بموجب [قانون كورونا الأول للاستجابة للعائلات](#) وحقوق العمال في مزايا تعويض العمال واقتراض ارتباط كوفيد-19 بالعمل وفقًا [للأمر التنفيذي رقم N-62-20](#) الذي أصدره الحاكم أثناء سريان هذا الأمر.

- أهمية التباعد الاجتماعي

- بروتوكولات الإبلاغ عن أي أعراض

- أي تغييرات خاصة بالمرفق

3. تدابير مكافحة الفردية والفحص



- وضع إجراءات فعالة للاختبار الدوري المنتظم للرياضيين والعاملين الذين يعملون مع الرياضيين للكشف عن كوفيد-19 وفقًا لأي توجيهات منشورة من قبل مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) وإدارة الصحة العامة بكاليفورنيا (CDPH) وفي المناقشة مع إدارة الصحة المحلية.

- الحد من نقاط دخول المبنى أو المرفق متى أمكن.

- توفير فحوصات للأعراض وفحوصات صحية لجميع العمال والطلاب الرياضيين الذين يدخلون المرفق أو الحدث. التأكد من أن القائم بفحص درجة الحرارة/الأعراض يتجنب مخالطة العمال أو الطلاب الرياضيين إلى أقصى حد ممكن.

- الفحص: ينبغي فحص الرياضيين والموظفين للكشف عن الحمى وأعراض كوفيد-19 أو التعرض قبل كل تمرين لرفع اللياقة أو اجتماع فريق أو تدريب أو منافسة

- قياس درجة الحرارة للكشف عن الحمى ($\leq 100.4^\circ$ فهرنهايت)

- اسأل عما إذا كان لديهم سعال جديد، أو التهاب جديد في الحلق، أو ضيق في التنفس، أو بداية جديدة لفقدان حاسة التذوق أو الشم، أو القيء، أو الإسهال

- اسأل عما إذا كانوا قد تعرضوا لحالة كوفيد-19 معروفة أو مشتبه بها في الأيام الـ 14 الماضية

- إذا تطلب الأمر الفحص الذاتي في المنزل، وهو بديل مناسب لتقديمه في المؤسسة، فتأكد من إجراء الفحص قبل مغادرة العامل للمنزل لمناوبته واتباع [إرشادات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها](#).

- يجب على العمال ارتداء القفازات عند مناولة المواد الملوثة بسوائل الجسم.

- يجب على المدربين أو الحكام الذين ينقلون الأشياء التي يستخدمها الرياضيون (على سبيل المثال، الكرات) أو يقومون بمناولة أكياس القمامة استخدام قفازات يمكن التخلص منها (وغسل اليدين قبل ارتدائها وبعد إزالتها) أو غسل اليدين قبل وبعد التعامل مع العناصر المشتركة.

- الحد من أي زوار غير أساسيين أو موظفين أو متطوعين قدر الإمكان. لا يُسمح حاليًا بالمشاهدين أثناء التدريب أو المنافسة.

- يجب تأكيد وتنفيذ اختبارات كوفيد-19 الدورية المنتظمة للرياضيين وموظفي الدعم من قبل مؤسسات IHE التي تتفق على الحد الأدنى من معايير الاختبار التي تشمل معدل تكرار الاختبار، ومن الأشخاص الذين يخضعون للاختبار (جميع الرياضيين والموظفين الذين لديهم اتصال وثيق بالرياضيين)، وما نوع الاختبار الذي يتم إجراؤه، قبل العودة إلى التدريب.
- استنادًا إلى الأدلة والمعايير الحالية، يعد كل من اختبار المستضد اليومي واختبار PCR الدوري طرق اختبار مقبولة لكل من اختبار الفحص الأساسي والمستمر.
- في حالة اتباع بروتوكول اختبار مستضد يومي، يجب أن يبدأ البروتوكول باختبار PCR متبوعًا باختبار مستضد يومي. يجب أن يؤدي أي اختبار مستضد إيجابي النتيجة إلى إجراء اختبار PCR للتأكيد. اختبار PCR مطلوب للرياضيين والموظفين الذين تظهر عليهم الأعراض وينبغي إجراؤه في غضون 24 ساعة من الإبلاغ عن الأعراض.
- استراتيجيات الاختبار مرتبطة دائمًا بتوافر لوازم اختبار ووفرة، وقدرة المختبر، ووقت المعالجة الفعال، وسهولة الوصول إلى الاختبار. إذا تم إعطاء الأولوية لاختبار PCR في المجتمع للأفراد الذين تظهر عليهم الأعراض (معايير أولوية الاختبار المحدثة على [موقع CDPH الإلكتروني](#))، أو إذا لم يكن اختبار المستضد اليومي ممكنًا، أو إذا كانت لوازم اختبار PCR/وقت المعالجة غير موثوقين، أو مع تطور تقنية الاختبار، فقد تكون هناك حاجة لأن تؤخذ استراتيجيات بديلة بعين الاعتبار.
- لاحظ أن نتيجة اختبار PCR الإيجابية تشير إلى وجود الحمض النووي الرايبوزي (RNA) لفيروس SARS-CoV-2 في تلك النقطة الزمنية، والذي يمكن أن يمثل عدوى حالية أو سابقة، وقد لا يشير إلى قابلية العدوى الحالية. يشير اختبار المستضد الإيجابي إلى وجود مستضد SARS-CoV-2 في تلك النقطة الزمنية، ومن المحتمل أن يشير إلى قابلية العدوى الحالية. من الممكن ظهور نتيجة سلبية في أي من الاختبارين إذا تم جمع العينة في وقت مبكر من الإصابة. من الممكن أيضًا الحصول على نتائج إيجابية كاذبة مع أي من الاختبارين.
- يُسمح ببدء المنافسة بين الفرق بدون متفرجين فقط إذا:
 - يمكن لـ IHE توفير اختبار كوفيد-19 والنتائج في غضون 48 ساعة من المنافسة في الرياضات التي تنطوي على مخالطة عالية الخطورة. ⁶

4. العزل والحجر الصحي



- من أجل المشاركة في ممارسة الرياضة أو المنافسة التي تتطلب الاحتكاك الجسدي، يجب على مؤسسات التعليم العالي ومديري الفرق الرياضية والرياضيين الالتزام بإجراءات العزل والحجر الصحي المناسبة.
- يجب أن يظل جميع الرياضيين والموظفين الذين تظهر عليهم أعراض تحت العزل حتى تتوفر نتائج الاختبار، ويجب التفكير في تكرار الاختبار إذا كانت الاختبارات الأولية سلبية ولكن الأعراض مستمرة ومتوافقة مع أعراض كوفيد-19.
- يجب على جميع الرياضيين والموظفين الذين أظهرت اختباراتهم نتيجة إيجابية أو تم تشخيص إصابتهم سريريًا بمرض كوفيد-19 الخضوع للعزل:
 - لمدة 10 أيام بعد ظهور الأعراض لأول مرة (أو 10 أيام من جمع عينة الاختبار الذي أظهر أول نتيجة إيجابية)، و
 - مرور 24 ساعة على الأقل بدون حمى (زوال الحمى بدون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة)، و
 - طرأ تحسن على الأعراض الأخرى.

- الأفراد الذين أظهرت اختباراتهم نتيجة إيجابية للإصابة بفيروس SARS-CoV-2 والذين لم تظهر عليهم أعراض **على الإطلاق**، يمكن أن يعودوا إلى العمل أو المدرسة بعد 10 أيام من تاريخ جمع عينة الاختبار الذي أظهر أول نتيجة إيجابية للإصابة بفيروس SARS-CoV-2.
- يجب على الأفراد الذين تم تحديدهم على أنهم من المخالطين المباشرين (في نطاق 6 أقدام لمدة 15 دقيقة على الأقل) اتباع توجيهات أو أوامر الصحة العامة الحكومية والمحلية أو أوامر الحجر الصحي، بغض النظر عن معدل تكرار الاختبار لمن هم في المجموعة أو المنطقة المتأثرة. يجب على المخالطين المباشرين القيام بالحجر الصحي لمدة 14 يومًا منذ آخر تعرّض.
- نظرًا لطبيعة المشاركة الرياضية، ستتخذ المؤسسات خطوات للمساعدة في تتبع المخالطات بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، مراجعة تسجيلات التدريب، إذا كان ذلك متاحًا، والتقييم الموسع للمخالطة المرتبطة بالمشاركة الرياضية بحيث يمكن تحديد جميع المخالطين للرياضي.



5. الإرشادات المتعلقة بالتباعد الاجتماعي

- تنظيف وتطهير شامل للأسطح في المناطق عالية الحركة، بما في ذلك غرف تغيير الملابس، والمخابئ، والمقاعد، ودرازين السلم، والكراسي، والأبواب/مقابض الأبواب، وما إلى ذلك، حسب الاقتضاء.
- يجب تجنب استخدام الأشياء والمعدات المشتركة (مثل الكرات أو المضارب أو معدات الجيم أو أعلام الجولف) أو تنظيفها بين كل فرد إن أمكن. لا تدع اللاعبين يشتركون في المناشف أو الملابس أو الأشياء الأخرى التي يستخدمونها لمسح وجوههم أو أيديهم.
 - تجنب مشاركة المعدات أو الكرات قدر الإمكان. بالنسبة للرياضات القابلة للتطبيق، يجب تدوير الكرات بشكل منتظم للحد من التلامس من قبل عدة مستخدمين حتى يتم تطهيرها. على سبيل المثال، في لعبة البيسبول والكرة اللينة، يجب أن يحد الحكام من ملامسة الكرة إلا إذا كانوا يرتدون قفازات، ويجب على الحكام استرداد الكرات الخاطئة والكرات الممررة حيثما أمكن ذلك. يجب عزل الكرات المستخدمة في الإحماء داخل الملعب/خارج الملعب عن حاوية كرة مشتركة.
- التأكد من وجود إمدادات كافية من العناصر لتقليل مشاركة المعدات إلى أقصى حد ممكن، على سبيل المثال عن طريق وضع العلامات عليها وتخصيصها للأفراد (على سبيل المثال، المعدات الواقية والكرات والمضارب وزجاجات المياه)؛ خلاف ذلك، قصر استخدام الإمدادات والمعدات على مجموعة واحدة من اللاعبين في وقت واحد وتنظيفها وتطهيرها بين الاستخدام.
- تحديد أحد الموظفين أو المتطوعين لضمان التنظيف والتطهير الملائمين للأدوات والمعدات، خاصة بالنسبة لأي معدات مشتركة أو أسطح يتم لمسها بشكل متكرر.
- تنظيف الأسطح التي يمكن لمسها بين المناوبات أو بين المستخدمين، أيهما أكثر تكرارًا، بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، ساعات اللعبة، لوحات النتائج، المجارف، الساعات، الأقلام الشائعة لصفحات تسجيل الدخول وما إلى ذلك.
- تجنب مشاركة المعدات الصوتية والهواتف والأجهزة اللوحية والأقلام ومستلزمات العمل الأخرى حيثما أمكن ذلك.
- التوقف عن الاستخدام المشترك لساعات الرأس وغيرها من المعدات بين العمال ما لم يكن من الممكن تطهير الجهاز بشكل صحيح بعد الاستخدام. استشارة الشركات المصنعة للمعدات لتحديد خطوات التطهير المناسبة، خاصة بالنسبة للأسطح الناعمة المسامية مثل أغطية الأذن الرغوية.
- وضع وتنفيذ جدول زمني للتنظيف والتطهير الروتيني المتزايد.
- توفير الوقت للعمال لتنفيذ ممارسات التنظيف خلال مناوباتهم. يجب تعيين مهام التنظيف أثناء ساعات العمل كجزء من مهام عمل العمال.

- توفير خيارات لشركات التنظيف الخارجية للمساعدة في زيادة الطلب على التنظيف حسب الحاجة.
- التأكد من أن تظل المرافق الصحية دائماً عاملة ومزودة بالمخزون وتوفير الصابون الإضافي والمناشف الورقية ومطهر اليدين عند الحاجة.
- عند اختيار مواد كيميائية مطهرة، يجب على الإدارات الرياضية استخدام المنتجات المعتمدة للاستخدام ضد كوفيد-19 في القائمة المعتمدة من وكالة حماية البيئة واتباع تعليمات المنتج. استخدم المطهرات المصنفة على أنها فعالة ضد مسببات الأمراض الفيروسية الناشئة، أو محاليل التبييض المنزلية المخففة (5 ملاعق كبيرة لكل جالون من الماء)، أو محاليل كحولية تحتوي على 70% كحول على الأقل مناسبة للأسطح. تقديم تدريب العمال على المخاطر الكيميائية، وتوجيهات الشركة المصنعة، والتهوية المطلوبة، ومتطلبات إدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا للاستخدام الآمن. يجب على العمال الذين يستخدمون المنظفات أو المطهرات ارتداء القفازات والمعدات الواقية الأخرى وفقاً لتعليمات المنتج. يجب الوفاء بمتطلبات إدارة تنظيم المبيدات الحشرية في ولاية كاليفورنيا للاستخدام الآمن للمطهرات. اتباع طرق تنظيف أكثر أمناً من الربو التي أوصت بها إدارة الصحة العامة.
- يجب أن تزيد المرافق الداخلية من دوران الهواء النقي عن طريق فتح النوافذ أو الأبواب، إن أمكن. لا تفتح النوافذ والأبواب إذا كان القيام بذلك يشكل خطراً على السلامة أو الصحة (على سبيل المثال، خطر السقوط أو ظهور أعراض الربو) للاعبين أو الآخرين الذين يستخدمون المرفق.
- التفكير في تركيب منظفات هواء محمولة عالية الكفاءة، ورفع مستوى فلاتر الهواء في المبنى إلى أعلى كفاءة ممكنة، وإجراء تعديلات أخرى لزيادة كمية الهواء الخارجي والتهوية في جميع مناطق العمل.
- تأكد من أن المساحات المغلقة للتدريب والألعاب هي مناطق داخلية كبيرة ذات تهوية جيدة وبها تبادل للهواء.
 - على سبيل المثال، قم بزيادة ترشيح الهواء المركزي لأنظمة التدفئة والتهوية وتكييف الهواء لأقصى درجة ممكنة (تصنيف المرشح المستهدف 13 MERV على الأقل).
- تركيب موزعات المعقم اليدوي، إذا أمكن، في المداخل ومناطق عالية التلامس.
- اتباع إرشادات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها للتأكد من أن جميع أنظمة المياه آمنة للاستخدام بعد إغلاق المرفق لفترة طويلة لتقليل مخاطر الإصابة بمرض الفيالقة والأمراض الأخرى المرتبطة بالمياه.

6. الإرشادات المتعلقة بالتباعد الاجتماعي



- إعطاء الأولوية للممارسة واللعب في الهواء الطلق، قدر الإمكان.
- إذا كان اختبار المستضد اليومي هو البروتوكول المعتمد، يمكن أن تتدرب الفرق في الهواء الطلق في مجموعات لا تزيد عن 75 شخصاً. يوصى بتقسيم الفرق، لأقصى درجة ممكنة، إلى مجموعات من 25 شخصاً.
- التدريب في مجموعات صغيرة. ينبغي أن تنشئ مؤسسات IHE مجموعات كاستراتيجية لتقليل الانتشار المحتمل لكوفيد-19. يمكن أن تتكون المجموعة من 25 شخصاً بحد أقصى، جميعهم أعضاء في نفس الفريق بما في ذلك المدربين والموظفين، الذين يمارسون التمارين ويشاركون في الأنشطة معاً باستمرار. ينبغي أن تتجنب كل مجموعة الاختلاط بالمجموعات الأخرى.
- افصل بين المجموعات المختلفة إلى أقصى حد ممكن. ضع في اعتبارك استخدام العلامات أو الأقماع أو الشرائط لتوضيح خطوط التقسيم.
- خاصة بالنسبة للرياضيين الذين يمارسون الرياضات عالية خطر التلامس على النحو المحدد سابقاً، إلى أقصى حد ممكن عملياً، يتم توفير أماكن مخصصة داخل الحرم الجامعي وفضول دراسية منفصلة عن باقي الحرم الجامعي لتقليل مخاطر الانتقال أثناء التدريب والتكيف.
- يجب أن يحافظ الرياضيون والمدربون على مسافة ستة أقدام على الأقل من الآخرين عندما لا يكونون في ميدان اللعب أو يشاركون في اللعب/النشاط، حيثما كان ذلك ممكناً.

- اترك مسافة معقولة بين اللاعبين عند شرح التدريبات أو قواعد اللعبة أو التجمع للتشاور.
- تحديد عدد اللاعبين الذين يجلسون في مناطق جلوس اللاعبين المحصورة (على سبيل المثال، المخبأ) من خلال السماح للاعبين بالانتشار في مناطق المتفرج إذا توفر مساحة أكبر.
- حظر التلامس الجسدي غير الضروري مثل الأطفال دون سن الخامسة وخطوط المصافحة وغيرها من أشكال التلامس الجسدي مع الزملاء والفرق المقابلة والمدربين والحكام والمشجعين. يجب على المدربين مراجعة قواعد التباعد الاجتماعي بانتظام مع الرياضيين.
- التفكير في توفير أدلة مادية، مثل اللافتات والشريط اللاصق على الأرضيات أو الملاعب، للتأكد من أن المدربين واللاعبين لا يزالون على مسافة ستة أقدام على الأقل.
- الحفاظ على مسافة ستة أقدام على الأقل بين اللاعبين أثناء المشاركة في الرياضة كلما أمكن (على سبيل المثال، أثناء الإحماء وأنشطة بناء المهارات وتمارين المحاكاة).
- يجب على المسؤولين الحفاظ على مسافة ستة أقدام من الآخرين وعند التفاعل مع الرياضيين والمدربين خارج الملعب. يجب أن يتجنب المسؤولون تبادل الوثائق أو المعدات مع اللاعبين والمدربين. قد يتطلب ذلك إدخالاً رقمياً للتشيكولات وتعديلات أخرى.
- إذا كان يجب مشاركة مرافق التدريب أو المنافسة، التفكير في زيادة مقدار الوقت بين الممارسات والمسابقات للسماح لمجموعة واحدة بالمغادرة قبل دخول مجموعة أخرى إلى المرفق. بالنسبة للمرافق التي يمكن مشاركتها مع مجتمع الحرم الجامعي الأوسع، تخصيص وقتاً منفصلاً لاستخدام الفريق. إذا أمكن، ترك وقت للتنظيف و/أو التطهير.
- يجب استخدام بروتوكولات التباعد الاجتماعي في أي مناطق عالية الكثافة وعالية الحركة.
- ينبغي إجراء الاجتماعات والتدريبات لأكثر من 25 شخصاً بشكل افتراضي، ويمكن أن تشمل الاجتماعات بالحضور الشخصي 25 شخصاً كحد أقصى. ينبغي أن تعقد الاجتماعات في الهواء الطلق وفي المناطق التي تسمح بالتباعد الجسدي المناسب بين الموظفين أو الرياضيين أو غيرهم من العاملين.
- تتأثر فترات الاستراحة، وفقاً للوائح الأجور والساعات عند الاقتضاء، للالتزام ببروتوكولات التباعد الاجتماعي.
- النظر في تزويد العمال الذين يطلبون تعديل المهام بخياراتٍ تقلل من اتصالهم باللاعبين والمدربين والمسؤولين والعمال الآخرين.

7. الأطعمة وتناول الطعام



- ينبغي على جميع اللاعبين والمدربين والحكام إحضار زجاجات المياه أو الشراب الخاصة بهم. ينبغي وضع ملصق على زجاجة الشرب باسم صاحبها. لا توفر مبردات مياه جماعية أو محطات شرب مشتركة. يمكن أن يعطى الفريق أيضاً مياه معلبة.
- إذا تم تقديم طعام، الحرص على توفير صناديق أو أكياس معبأة مسبقاً للاعبين بدلاً من بوفيه أو وجبة عائلية.
- حظر استخدام:
 - علب توابل ذاتية الخدمة، وأوعية للأواني، والمناديل، والأغطية، والشفاطات، وأباريق الماء، والحاويات الجاهزة، وما إلى ذلك.
 - آلات الخدمة الذاتية، بما في ذلك موزعات الثلج والصودا والزيادي المجمد، وما إلى ذلك.
 - مناطق الطعام ذاتية الخدمة، مثل البوفيهات، وبارات الصلصة، وبارات السلطة، وما إلى ذلك.
- اتباع إرشادات السلامة الخاصة بإدارة الصحة العامة وإدارة السلامة والصحة المهنية في ولاية كاليفورنيا بشأن مطاعم تناول الطعام في الداخل.

8. السفر أثناء المنافسة



- يجب أن يقتصر السفر على الموظفين الأساسيين (على سبيل المثال، الرياضيون والمدربون وفريق العمل الطبي).
- يجب أن تقود الفرق إلى الأحداث متى أمكن ذلك.
- في حالة استخدام أكثر من مركبة، يجب تقسيم أطراف السفر وفقًا لأولئك الذين بينهم اختلاط بالفعل (على سبيل المثال، المجموعات).
- يجب ارتداء أغطية الوجه وإزالتها بحد أدنى للطعام أو الشرب.
- في حالة السفر بالحافلة، محاولة إبقاء المقاعد مفتوحة أمام وخلف كل شخص (على سبيل المثال، باستخدام نمط "رقعة الشطرنج").
- عندما يكون السفر بالطائرة ضروريًا، يجب أن يكون على شركة نقل ذات أساليب قوية لمكافحة العدوى (على سبيل المثال، أغطية الوجه المطلوبة لجميع الركاب وموظفي الرحلة)، ويجب أن يتم غسل اليدين أو استخدام مطهر اليدين بشكل متكرر، وفقًا لإرشادات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها.
- عند السفر إلى المباريات الخارجية، يجب أن تظل الفرق في مجموعة ضمن نطاق الفريق دون اختلاط بالفرق المحلية أو أعضاء آخرين من المجتمع المضيف.

9. العودة إلى المرفق أو التدريب بعد اختبار إيجابي



- إبلاغ الموظفين والطلاب الرياضيين المرضى بعدم العودة حتى يستوفوا معايير مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها لوقف العزل المنزلي، بما في ذلك 24 ساعة بدون حمى (بدون أدوية خافضة للحمى)، وتحسن الأعراض، و10 أيام منذ ظهور الأعراض لأول مرة أو منذ إجراء الاختبار.
- يجب أن يعمل الطلاب الرياضيون مع مقدم الخدمات الطبية وأي عضو في الفريق الطبي لتحديد كيفية الحصول على تصريح للعودة إلى التدريب بأمان. يجب أن تسمح العودة إلى النشاط في جميع الحالات بعملية التأقلم.
- قد تنظر إدارات الصحة المحلية في التوقف عن التدريب بالحضور الشخصي والمنافسة لبقية الموسم إذا كانت نتيجة اختبار أكثر من 10% من الرياضيين في الفريق إيجابية خلال فترة 14 يومًا. بالنسبة للفرق التي تضم أقل من 20 رياضيًا في المجموع، إذا كانت نتيجة اختبار أكثر من 5 أعضاء إيجابية، يمكن النظر في التوقف عن التدريب بالحضور الشخصي والمنافسة لبقية الموسم.



10. التواصل والتوعية العامة

- يجب أن تلتزم مؤسسات IHE بتطوير وتنفيذ خطة للتواصل، أو إجراء إضافات للخطة الحالية، والتي تتناول الحد من المخاطر في مجتمع الحرم الجامعي والخريجين وقاعدة المعجبين الأوسع فيما يتعلق باتباع طرق أكثر أمانًا للاستمتاع باللعبة أو المنافسة (التباعد الجسدي، والكمامات، وضرورة الالتزام بأوامر وتوجيهات الصحة العامة المحلية فيما يتعلق بأي تجمعات أو أحداث في كل من الألعاب المحلية والخارجية) وتوزيع هذه الرسائل في أوضاع متعددة (وسائل التواصل الاجتماعي والتقليدي) قبل وأثناء العرض التلفزيوني للأحداث الرياضية.

1 توفر مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها معلومات إضافية محددة إلى الجامعات والكليات .

2 ما لم يتم الاستثناء بموجب إرشادات الولاية لأماكن عامة محددة

3 ما لم يتم توجيهك بخلاف ذلك من قبل أحد العاملين أو مقدم الرعاية الصحية

4 تعتمد هذه الإرشادات تصنيف "الرياضة عالية الخطورة" المحدد في إرشادات الرابطة الوطنية لرياضة الجامعات لإعادة دمج الرياضات في المجتمع التي تشمل: كرة السلة، وهوكي الحقل، وكرة القدم، وهوكي الجليد، واللاكروس، والتجديف، والرجبي، وكرة القدم، والاسكواش، والكرة الطائرة، والكرة المائية، والمصارعة.

5 الرابطة الوطنية لرياضة الجامعات (NCAA): إعادة دمج الرياضة الجامعية في المجتمع: وضع معايير للممارسة والمنافسة. 7/16/20 .

6 راجع أعلاه.

