

## Մարզասրահների և Ֆիթնես Հաստատությունների Վերաբացման Արձանագրություն. Հավելված Լ

**Վերջին թարմացումներ.** (փոփոխությունները նշված են դեղինով)  
2/5/21.

- Աշխատակիցները պետք է մշտապես դեմքի ծածկոց կրեն, բացառությամբ երբ միայնակ են փակ դռնով գրասենյակում կամ երբ ուտում/խմում են ընդմիջումների ընթացքում:
- Աշխատողների ընդմիջման սենյակները պետք է ունենան զբաղվածության սահմանափակումների վերաբերյալ ցուցանակներ և պետք է վերաձևակերպվեն, որպեսզի ընդմիջումների ժամանակ աշխատողների միջև 6 ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն լինի:

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը ընդունում է գիտական և հանրային առողջության փորձաքննության վրա հիմնված փուլային մոտեցում, որոշակի մարզասրահներին և ֆիթնես հաստատություններին անվտանգ վերաբացվել թույլ տալու համար: Ստորև բերվող պահանջները նախատեսված են այն մարզասրահների և ֆիթնես հաստատությունների համար, որոնք թույլատրվում են վերաբացվել Հանրային Առողջապահության Պատասխանատուի կողմից: Ի հավելումն Նահանգապետի կողմից այս հատուկ բիզնեսներին ներկայացվող պահանջներին, այս տեսակի բիզնեսները պետք է համապատասխանեն մարզասրահների և ֆիթնես հաստատությունների համար նախատեսված ստուգաթերթի ներկայացված պահանջներին:

Մինչ հետագա ծանուցումը, բոլոր մարզասրահների և ֆիթնես հաստատությունների գործունեությունները պետք է իրականացվեն բացօթյա պայմաններում: Բացօթյա աշխատանքները կարելի է իրականացնել հովանոցների տակ կամ արևից պաշտպանված այլ տարածքում, բայց այսպիսի ապաստարանների կողքերը չպետք է փակ լինեն որպեսզի դրսի օդի բավարար շարժում լինի: Բացօթյա լողավազանները կարող են բաց մնալ միայն այն դեպքում, եթե մեկ շարքում լողում է միայն մեկ լողորդ: Հիշեք, որ բոլոր աշխատակիցներն ու հաճախորդները ամբողջ ընթացքում պետք է դեմքի ծածկոց կրեն՝ բացառությամբ լողալիս:

Բացօթյա ջակուզիները կարող են բացվել միայն ընտանեկան խմբերի կողմից օգտագործման համար կամ որտեղ 6 ոտնաչափ հեռավորություն կարող է պահպանվել: Փակ տարածքների լողավազանները, ջակուզիները, սաունաները և գոլորշու սենյակները պետք է շարունակվեն փակ մնալ:

Խնդրում ենք նկատի ունենալ, որ այս փաստաթուղթը կարող է թարմացվել՝ կախված լրացուցիչ տեղեկությունների և ռեսուրսների հասանելիությունից, ուստի պարբերաբար ստուգեք Լոս Անջելես Շրջանի կայքը՝ <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/>՝ այս փաստաթղթի թարմացումների համար:

Այս ստուգաթերթը ներառում է՝

- (1) Աշխատավայրի կանոնադրությունն ու գործելակերպը աշխատողների առողջությունը պաշտպանելու համար
- (2) Ֆիզիկական հեռավորության ապահովման միջոցառումներ
- (3) Վարակի վերահսկումն ապահովող միջոցառումներ

- (4) Աշխատակիցների և հանրության հետ հաղորդակցություն
- (5) Խիստ կարևոր ծառայությունների անաչառ հասանելիության միջոցառումներ

Եթե ձեր հաստատությունը մշակում է վերաբացման ցանկացած արձանագրություն, ապա անհրաժեշտ է անդրադառնալ վերոհիշյալ հինգ հիմնական ոլորտներին:

**Այս ուղեցույցում ընդգրկված բոլոր բիզնեսները պետք է իրականացնեն ստորև նշված բոլոր կիրառելի միջոցառումները և պատրաստ լինեն բացատրել, թե ինչու որևէ չիրականացված միջոցառում չի վերաբերում իրենց բիզնեսին:**

Բիզնեսի անունը.

---

Հաստատության հասցեն.

---

Առավելագույն այցելուների քանակը՝ համաձայն Հրդեհային օրենսգրքի.

---

Հանրության համար բաց մտավոր ընդհանուր քառակուսի ոտնաչափ տարածքը.

---

**A. ԱՇԽԱՏԱՎԱՅՐԻ ԿԱՆՈՆԱՐԴՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ԳՈՐԾԵԼԱԿԵՐՊԸ՝ ՈՒՂԴՎԱԾ ԱՇԽԱՏԱԿԻՑՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆԸ (ՆՇԵՔ ԲՈԼՈՐ ԿԵՏԵՐԸ ՈՐՈՆՔ ԿԻՐԱՌԵԼԻ ԵՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ)**

- Յուրաքանչյուր աշխատակից, ով կարող է իր աշխատանքային պարտականությունները կատարել տնից, հանձնարարվել է աշխատել տնից:
- Խոցելի աշխատակիցներին (65 տարեկանից բարձր տարիքի և խրոնիկական հիվանդություններ ունեցող) հանձնարարվել է այնպիսի աշխատանք, որը հնարավոր է տնից կատարել և նրանք պետք է իրենց մտահոգությունների համար խորհրդակցեն իրենց բուժաշխատողի կամ մասնագիտական առողջապահական ծառայության հետ՝ աշխատավայր վերադառնալու վերաբերյալ համապատասխան որոշումներ կայացնելու համար:
- Աշխատանքային գործընթացները հնարավորինս վերաձևակերպվել է ընդլայնելու համար աշխատակիցների տնից աշխատելու հնարավորությունները:
- Այլընտրանքային, տատանվող կամ հերթափոխով ժամանակացույցեր են կիրառվում՝ ֆիզիկական հեռավորությունն առավելագույնի հասցնելու համար:
- Բոլոր աշխատակիցներին զգուշացվել է աշխատանքի չներկայանալ, եթե հիվանդ են կամ շփում են ունեցել COVID-19-ով վարակված որևէ անձի հետ: Աշխատակիցները հասկանում են, որ պետք է հետևեն Հանրային Առողջապահության Վարչության ինքնամեկուսացման և կարանտինի ուղեցույցներին, եթե կիրառելի է: Աշխատանքից բացակայելու կանոնները վերանայվել և փոփոխվել են, որպեսզի աշխատողները չտուժեն, եթե հիվանդության պատճառով տանն են

մնացել:

- Աշխատակիցներին տրամադրվում է տեղեկատվություն գործատուի կամ կառավարության կողմից հովանավորվող բացակայության նպաստների մասին, որոնք աշխատակիցը միգուցե իրավունք ունենա ստանալու, որը ֆինանսապես կհեշտացնի տանը մնալը: Տես հավելյալ տեղեկություններ՝ հիվանդության հետևանքով բացակայությունների կառավարական [ծրագրերի](#) օժանդակության և COVID-19-ի հետ կապված աշխատակիցների փոխհատուցումների վերաբերյալ, ներառյալ՝ աշխատողների հիվանդության հետևանքով բացակայությունների իրավունքները ըստ [Ընտանիքների կողմից Գործնավիրուսի առաջին Արձագանքի Ակտի](#) և աշխատողների փոխհատուցման նպաստների իրավունքները և Մարտի 19-ից Հունիսի 5-ի միջակայքում COVID-19-ով վարակման դեպքերի ի հայտ գալուն առնչվող աշխատանքի հետ կապված կանխավարկածը՝ համաձայն Նահանգապետի [N-62-20 Գործադիր Հրամանի](#):
- Տեղեկանալով, որ մեկ կամ մի քանի աշխատակիցների թեստի արդյունքը դրական է, կամ եթե նրանք ունեն COVID-19-ի ախտանիշների նման ախտանիշներ, ապա գործատուն պետք է իր գործող ծրագրի համապատասխան պահանջի, որպեսզի «հիվանդ(ներ)ը [ինքնամեկուսանան տանը](#), ինչպես նաև պետք է պահանջի, որ բոլոր աշխատակիցները, որոնք աշխատավայրում շփվել են այդ «հիվանդի» հետ, անմիջապես [ինքնակարանտինի ենթարկվեն](#): Գործատուի ծրագիրը պետք է ներառի արձանագրություն, որով կարանտինի մեջ գտնվող բոլոր աշխատակիցները թեստավորվեն կամ նրանց համար հասանելի կլինի COVID-19-ի թեստավորումը, պարզելու համար թե արդյոք աշխատավայրում եղել են շփման լրացուցիչ դեպքեր, որի հետևանքով հնարավոր է պահանջվեն COVID-19-ի վերահսկման լրացուցիչ միջոցառումներ: Տես Հանրային Առողջապահության ուղեցույցը [Աշխատավայրում COVID-19-ին արձագանքելու վերաբերյալ](#):
- [Մուտքի ստուգումները](#) իրականացվում են՝ նախքան աշխատակիցներին կրոյլատրվի աշխատավայր մտնել: Ստուգումները պետք է ներառեն հազի, շնչարգելության, դժվարացած շնչառության, ջերմության կամ դողերոցքի դիտարկում, ինչպես նաև հարցում, թե արդյոք անհատը տվյալ պահին գտնվում է մեկուսացման կամ կարանտինի հրամանների ներքո: Այս ստուգումները կարող են կատարվել հեռավար կարգով կամ անհատապես՝ աշխատակցի ժամանելուն պես: Հնարավորության դեպքում աշխատավայրում պետք է կատարվի ջերմաչափում:
- Աշխատավայրում 14 օրվա ընթացքում 3 կամ ավելի վարակման դեպքեր բացահայտելու դեպքում գործատուն պետք է զեկուցի այս խմբի վերաբերյալ Հանրային Առողջապահության Վարչությանը՝ զանգահարելով (888) 397-3993 կամ (213) 240-7821 հեռախոսահամարներով [կամ անցանց \[www.redcap.link/covidreport\]\(http://www.redcap.link/covidreport\)](#): Եթե աշխատավայրում վարակված խումբ է հայտնաբերվում, Հանրային Առողջապահության Վարչությունը խմբի նկատմամբ արձագանք կնախաձեռնի, որը ներառում է վարակի վերահսկման ցուցումների և խորհուրդների տրամադրում, մասնագիտական օժանդակություն և հաստատության համար առանձնահատուկ վերահսկման միջոցառումներ: Կնշանակվի խմբի հետազոտման գործի ղեկավար՝ օգնելու ուղղորդել հաստատության արձագանքը: Հանրային Առողջապահության Վարչությանը անհրաժեշտ է լինելու հաստատության անհապաղ համագործակցությունը՝ որոշելու համար արդյոք վարակման մի խումբ դեպքերը հանդիսանում են COVID-19-ի բռնկում:
- Այն աշխատակիցներին, ովքեր շփվում են ուրիշների հետ, անվճար տրամադրվում է համապատասխան դիմակ, որը ծածկում է քիթը և բերանը: Աշխատակիցը [պետք է](#) մշտապես կրի դիմակը ողջ աշխատանքային օրվա ընթացքում՝ այլ անձանց հետ շփվելու կամ շփման հավանականության պարագայում: Աշխատակիցները, որոնք իրենց բժշկական մատակարարի կողմից հանձնարարվել է չկրել դեմքի ծածկոց, [պետք է](#) կրեն ներքնի եզրին շղարշ ունեցող դեմքի վահան, որպեսզի համապատասխանեն Նահանգային պահանջների պայմաններին, եթե միայն

նրանց վիճակը դա թույլ է տալիս: Նախընտրելի են այն տեսակի շղարշները, որոնք մարմնի ձևն են ստանում կզակի տակ: Միակողմանի փականներով դիմակները **չպետք է** օգտագործվեն:

Բոլոր աշխատակիցները պետք է դեմքի ծածկոցներ կրեն, բացառությամբ այն պահերի, երբ միայնակ աշխատում են անհատական գրասենյակներում, որոնց դռները փակ են, կամ երբ ուտում կամ խմում են: Նախկինում կատարված բացառությունը, որը կատարվել է աշխատողների հասակը գերազանցող ամուր միջնապատերով խցիկներում աշխատող աշխատողների համար, փոխարինվում է:

Դիմակների հետևողական և ճշգրիտ կրելը ապահովելու համար աշխատակիցներին չի խրախուսվում ուտել կամ խմել՝ բացառությամբ իրենց ընդմիջման ժամերի, երբ նրանք կարող են անվտանգ կերպով հանել իրենց դիմակները և մյուսներից ֆիզիկական հեռավորություն պահպանել: Ուտելիս կամ խմելիս աշխատակիցները պետք է մյուսներից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեն: Նախընտրելի է ուտել կամ խմել դրսում և հնարավորության դեպքում մյուսներից հեռու: Խցիկում կամ աշխատավայրում ուտելը կամ խմելը ավելի նախընտրելի է, քան ընդմիջման սենյակում ուտելը, եթե խցիկում կամ աշխատավայրում ուտելը մյուսներից ավելի շատ հեռավորություն և միջնապատեր է ապահովում:

Զբաղվածությունը կրճատվում է, և աշխատողների միջև տարածությունն առավելագույնի է հասցվում ցանկացած սենյակում կամ տարածքում, որն աշխատակիցներն օգտագործում են ճաշերի և/կամ ընդմիջումների համար: Այս պահանջին հնարավոր է հասնել հետևյալ կերպ.

o Նշել առավելագույն զբաղվածությունը, որը համապատասխանում է ընդմիջումների համար օգտագործվող սենյակներում կամ տարածքներում առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորության ապահովմանը, և

o Փոփոխել ընդմիջումների կամ ճաշի ժամերը՝ ճաշերի և ընդմիջումների համար օգտագործվող սենյակներում կամ տարածքներում զբաղվածության թիվը նվազեցնելու համար, և

o Մեղանները տեղադրել վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա և ապահովել նստատեղերի միջև վեց ոտնաչափ հեռավորությունը, նստատեղերը հեռացնել կամ ժապավեններ կպցնել՝ զբաղվածությունը նվազեցնելու համար, հատակի վրա գծանշումներ դնել՝ հեռավորությունն ապահովելու համար, և նստատեղերը դասավորել այնպես, որ նվազագույնի հասցվի դեմ առ դեմ շփումը: Միջնապատերի օգտագործումը խրախուսվում է՝ տարածման հետագա կանխարգելման համար, բայց չպետք է համարվի զբաղվածության կրճատմանը և ֆիզիկական հեռավորության պահպանմանը փոխարինող միջոց:

Այն աշխատողները, որոնք հաճախորդից կամ մյուս աշխատակիցներից պետք է մշտապես գտնվեն 6 ոտնաչափ հեռավորության սահմաններում, դիմակին զուգահեռ պետք է կրեն երկրորդական պաշտպանիչ միջոց (օր.՝ դեմքի վահան կամ անվտանգության ակնոցներ (goggles)): Բոլոր աշխատակիցները պետք է նվազեցնեն հյուրերի հետ 6 ոտնաչափ հեռավորության սահմաններում անցկացրած ժամանակը:

Աշխատակիցներին հանձնարարվում է ամեն օր լվանալ կամ փոխել իրենց դիմակները:

Բոլոր աշխատակալանները միմյանցից բաժանված են առնվազն 6 ոտնաչափով:

Ընդմիջման սենյակները, պետքարանները և այլ ընդհանուր տարածքները հաճախակի ախտահանվում են հետևյալ ժամանակացույցով.:

- o Ընդմիջման սենյակներ \_\_\_\_\_
- o Պետքարաններ \_\_\_\_\_
- o Այլ վայրեր \_\_\_\_\_

- Ընդմիջումները կազմակերպվում են այնպես, որ ընդմիջման սենյակներում աշխատակիցների միջև մշտապես հնարավոր լինի պահպանել վեց (6) ոտնաչափ հեռավորություն:
- Ապահովեք, որ հաստատությունում ժամանակավոր կամ պայմանագրային աշխատողները պատշաճ կերպով պատրաստ լինեն COVID-19 կանխարգելման կանոնադրությանը, և ունենան անհրաժեշտ պարագաներ և Անձնական Պաշտպանողական Սարքավորումներ: Նախապես քննարկեք այս պարտականությունները ժամանակավոր և/կամ պայմանագրային աշխատողներ մատակարարող կազմակերպությունների հետ:
- Դիմակները պահանջվում են, երբ աշխատակիցները միմիանց մոտիկ են աշխատում: Աշխատողները պետք է ունենան դիմակներ և կրեն դրանք ֆիթնես հաստատությունում, գրասենյակներում կամ ընկերությանը պատկանող ավտոմեքենաներում, երբ երթևեկում են ուրիշների հետ: Դիմակները հատկապես կարևոր են, եթե աշխատանքի ժամանակ հնարավոր չէ ֆիզիկական հեռավորություն պահելը (օր` երբ անձնական մարզիչները և աշխատակազմը օգնում է անդամներին մարզանքների ժամանակ): Դիմակները չի կարելի փոխանակել: Գործատուները պարտավոր են դիմակներ տրամադրել բոլոր աշխատակիցներին:
- Որպեսզի համոզվեք, որ աշխատակիցները իրենց դիմակները հետևողականորեն և ճիշտ են կրում, ապա խրախուսեք նրանց իրենց ընդմիջման ժամերից դուրս չուտել և չխմել, երբ նրանք անվտանգ եղանակով կարող են հանել իրենց դիմակները և մյուսներից ֆիզիկական հեռավորություն պահպանել միայն ընդմիջման սենյակներում:
- Ախտահանող և հարակից նյութերը աշխատակիցներին հասանելի են հետևյալ վայր(եր)ում`

---

COVID-19-ի դեմ արդյունավետ ձեռքերի ախտահանման միջոցը հասանելի է բոլոր աշխատակիցներին հետևյալ վայր(եր)ում

---

- Աշխատակիցներին թույլատրվում է հաճախակի ընդմիջումներ` ձեռքերը լվանալու համար:
- Յուրաքանչյուր աշխատակցի բաժանվել է այս արձանագրության պատճեն:
- Յուրաքանչյուր աշխատողին հատկացվում է իր սեփական գործիքները, սարքավորումները և աշխատելու համար սահմանված վայրը: Իրերի համատեղ օգտագործումը նվազագույնի է հասցված կամ վերացված է:
- Այս ստուգաթերթիկում նկարագրված բոլոր կանոնադրությունները, բացի նրանցից, որոնք կապված են աշխատանքի ընդունման պայմանների հետ, վերաբերում են նաև առաքման անձնակազմին և ցանկացած այլ ընկերություններին, որոնք կարող են գտնվել տվյալ տարածքում որպես երրորդ կողմ:
- Լրացուցիչ (ընտրովի)- Նկարագրել այլ միջոցառումներ.

---

**B. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՀԵՌԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ ԱՊԱՀՈՎԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ**

- Մարզասրահի և ֆիթնես հաստատության բոլոր գործունեությունները, որոնք առաջարկվում են հանրությանը, պետք է իրականացվեն բացօթյա պայմաններում: Բացօթյա աշխատանքները կարելի է իրականացնել հովանոցի տակ կամ արևից պաշտպանված այլ տարածքում, երբ

հովանոցի և արևապաշտպան ապաստարանի կողքերը փակ չեն և բավարար դրսի օդի շարժում գոյություն ունի: Բացօթյա տարածքների տարողությունը սահմանափակված է 50%-ով կամ այն չափով, որը թույլ է տալիս բոլոր աշխատակիցներին և հաճախորդներին պահպանել առնվազն 6 ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն ամբողջ ընթացքում:

- Աշխատակիցներին թույլատրվում է սրահի ներսի տարածք մտնել ապրանքներ վերցնելու, սարքավորումներն ախտահանելու, զուգարաններից օգտվելու, ընդմիջում վերցնելու կամ ցանկացած այլ կարևոր աշխատանքային գործողություններ իրականացնելու նպատակով: Սրահի հաճախորդները որևէ ժամանակ կամ որևէ պատճառով չեն կարող սրահ ներս մտնել՝ բացառությամբ հաստատության ներսում գտնվող զուգարանից անհատապես օգտվելու համար: Հաճախորդները, որոնք սպասում են, որպեսզի օգտվեն ներսի զուգարանից, պետք է սպասեն դրսում, մինչև զուգարանն այլևս զբաղված չլինի: Մարզասրահները և ֆիթնես հաստատությունները պետք է վերահսկեն, որպեսզի սահմանափակեն զուգարանների կարողությունը /տեղավորելիությունը/ և զուգարանից օգտվելու հերթի մեջ սպասող հաճախորդների միջև ապահովեն ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը: Ցնցողների, հանդերձարանների և պահարաններով հանդերձարանների գործունեությունն արգելվում է:
- Հնարավորության սահմաններում, հաճախորդների համար կիրառեք ամրագրման համակարգ՝ ամրագրելու ժամերը բացօթյա ֆիթնես տարածքի համար, որպեսզի հաստատությունը կարողանա կառավարել հաճախորդների քանակը: Օգտվեք ամրագրման համակարգից և կապ հաստատեք ամրագրված հաճախորդների հետ նրանց նախատեսված ժամանումից 24 ժամ առաջ, որպեսզի հաստատեն իրենց ամրագրումը և հարցրեք, թե նրանք կամ իրենց ընտանիքի անդամներից որևէ մեկն ունի COVID-19- ի որևէ ախտանիշներ: Եթե հաճախորդը հաստատում է իր այցը, ապա պետք է հիշեցնել նրան, որ կարող է ֆիթնես հաստատությունից օգտվել միայն այն ժամանակ, երբ հիվանդ չէ: Հնարավորության դեպքում նման հաղորդակցությունները կարող են իրականացվել հատուկ հավելվածի (app), էլ. փոստի կամ հաղորդագրության միջոցով:
- Խուսափեք հաստատության դրսում հաճախորդների հերթերի գոյացումից և ցանկալի է, որ անձնակազմից որևէ մեկը հետևի բացօթյա ֆիթնեսի մուտքը օգնելու համար պահպանել տարողության քանակը:
- Բոլոր հաճախորդներից պահանջվում է կտորե դիմակ կրել ֆիթնեսի բացօթյա տարածքում գտնվելու ընթացքում, կամ հաստատության ներսի զուգարանից օգտվելիս, բացառությամբ այն դեպքում, երբ հաճախորդները լողում են բացօթյա լողավազանում: Սա վերաբերվում է բոլոր չափահասներին և 2 տարեկան և ավելի մեծ երեխաներին: Միայն այն անձիք, ում բուժաշխատողը հանձնարարել է չկրել դեմքի ծածկոց, ազատվում են այս պահանջից: Ձեր աշխատակիցների և այլ այցելուների անվտանգությանն աջակցելու նպատակով՝ հարկավոր է դեմքի ծածկոցներ տրամադրել այն այցելուներին, ովքեր գալիս են առանց դրանց:
- Մարզասրահի տարողունակությունը սահմանափակվում է 50%-ով կամ ավելի քիչ: Միայն այն հաճախորդները, որոնք իրականում մարզվում են, կարող են գտնվել բացօթյա հաստատության տարածքում: Հաճախորդները, ովքեր սպասում են իրենց ամրագրված ժամին, պետք է սպասեն իրենց մեքենաներում:
- Խմբային մարզումների դասերը, ինչպիսիք են՝ աերոբիկան, յոգան և պարը, պետք է իրականացվեն բացօթյա տարածքում և պետք է ձևափոխվեն սահմանափակելու համար խմբի անդամների քանակը, որպեսզի հաճախորդների միջև պահպանվի առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորությունը:
  - Խմբային վարժության դասերը կարող են առաջարկվել միայն այն դեպքում, եթե հեռավորության պահանջները կարող են պահպանվել, և եթե բացակայում է անձանց միջև ֆիզիկական շփումը:
  - Աերոբիկայի բարձրակարգ դասերի համար, ինչպիսիք են աերոբիկան կամ մարզական

տեխնիկան, օրինակ՝ էլիպսաձև, քայքի կամ աստիճանների մեքենաները, անհատներին կանգնեցրեք և սարքավորումները տեղադրեք միմյանցից առնվազն 8 ոտնաչափ հեռավորության վրա՝ 6 ոտնաչափի փոխարեն:

- ❑ Շատ շփում ներառող ծրագրերը, որոնք պահանջում են 6 ոտնաչափից փոքր հեռավորության վրա սերտ շփում, պետք է դադարեցվեն: Մա կարող է ներառել այնպիսի միջոցառումներ, ինչպիսիք են խմբակային սպորտային միջոցառումները, ներքին թիմային միջոցառումները, փիկ-ափ բասկետբոլը կամ կազմակերպված վազքի մրցումները:
- ❑ Բացօթյա սպորտային դաշտերը կարող են օգտագործվել անհատական մարզումների կամ այնպիսի գործունեությունների համար, որոնց ընթացքում հնարավոր է պահպանել 6 ոտնաչափ հեռավորություն: Երբ մարդիկ սպասում են դաշտից օգտվելու համար, ապա յուրաքանչյուր մասնակցի համար հարկավոր է կիրառել դաշտից օգտվելու առավելագույն ժամանակահատված: Սպասող մասնակիցները պետք է ֆիզիկական հեռավորություն պահպանեն:
- ❑ Յոգայի դասերը, որոնք իրականացվում են 100 աստիճանից բարձր ջերմաստիճանի պայմաններում պետք է դադարեցնել:
- ❑ Անհատական մարզիչների աշխատանքը թույլատրվում է, եթե նրանք հաճախորդից 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեն և դիմակ կրեն: Հաճախորդները պետք է դիմակ կրեն ցուցումունքներ ստանալու ընթացքում և պետք է միայն այնպիսի վարժություններ կատարեն, որոնց ընթացքում կարող են հանգիստ շնչել կտորե դիմակ կրելով, որը պետք է ամբողջ ընթացքում ծածկի նրանց քիթն ու բերանը:
- ❑ Միայն այն սարքավորումներն են տեղադրվել դրսում, որոնք հնարավոր են բացօթյա պայմաններում անվտանգ ձևով օգտագործվել, և նշումներ են կատարվել որպեսզի հաճախորդները կարողանան առնվազն վեց (6) ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեն միմյանցից: Կաշոտ ժապավենը կամ այլ կարգի նշումները կօգնեն հաճախորդներին 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել իրենց և շարքում կանգնած ցանկացած այլ մարդկանց միջև: Նշումը կսահմանի սկզբնակետը այն հաճախորդների համար, ովքեր հերթ են կանգնում, և՛ 6 ոտնաչափ հեռավորությամբ գծանիշները կլինեն շարքին հետագա միացող հաճախորդների համար:
- ❑ Բացօթյա ֆիթնես տարածքում կիրառեք միակողմանի քայլելու ճանապարհներ՝ տեսանելի նշաններով և ցուցանակներով:
- ❑ Տեղադրեք բոլոր սարքավորումները և մեքենաները բացօթյա տարածքում միմյանցից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա, կամ մի քանիսը հանեք գործածությունից՝ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելու համար:
- ❑ Աշխատակիցներին հանձնարարվել է պահպանել առնվազն վեց (6) ոտնաչափ հեռավորություն հաճախորդներից և միմյանցից բացօթյա մարզասրահի բոլոր տարածքներում: Աշխատակիցները կարող են ակնթարթորեն մոտենալ, երբ դա անհրաժեշտ է վճարումներն ընդունելու, ապրանքներ կամ ծառայություններ մատուցելու կամ այլ անհրաժեշտության դեպքում:
- ❑ Այսուհետ թույլատրվում են մերաման ծառայությունները, սակայն դրանք պետք է իրականացվեն բացօթյա տարածքներում և պետք է համապատասխանեն [Անհատական Խնամքի Ծառայությունների](#) հրապարակված արձանագրության համապատասխան բաժիններին:
- ❑ Ջուգարաները, որոնք գտնվում են հաստատության ներսում, կարող են բացվել հաճախորդների համար՝ սահմանափակ կարողությամբ (տեղավորելիությամբ):
- ❑ Ցնցուղները և պահարաններով հանդերձարանները պետք է շարունակեն փակ մնալ:
- ❑ Ջուգարանից օգտվելուն սպասող հաճախորդների միջև պատշաճ ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը ապահովվելու համար անհրաժեշտ է տեղադրել ցուցատախտակներ և հատակին

գծանշումներ կատարել:

- Ընդհանուր զուգարանները պետք է կանոնավոր կերպով մաքրվեն ամբողջ օրվա ընթացքում՝ EPA-ի կողմից գրանցված ախտահանիչների օգտագործմամբ: Հաճախակի հպման մակերեսները՝ ինչպիսիք են ծորակները, զուգարանները, դռների բռնակները և լույսերի անջատիչները, պետք է հաճախ մաքրվեն և ախտահանվեն:
- Պետք է կազմել և փակցնել հաստատության զուգարանների մաքրման ժամանակացույց: Մաքրման ժամանակացույցը պետք է փակցվի առջևի դռան վրա, որպեսզի հաճախորդները իմանան՝ երբ նրանք կարող են /չեն կարող օգտվել զուգարանից: Մաքրման և ախտահանման ժամանակ զուգարանները պետք է փակ լինեն:
- Դիտարկեք ստուգացուցակի կամ հաշվեքնության համակարգի օգտագործման տարբերակը, որպեսզի հետևեք՝ որքան հաճախ է մաքրում իրականացվում:
- Ապահովեք, որպեսզի սանիտարական պարագաները գործող (սարքին) վիճակում լինեն և շարունակաբար համալրվեն: Ըստ անհրաժեշտության տրամադրեք լրացուցիչ օձառ, թղթե սրբիչներ և ձեռքերի ախտահանիչ միջոցներ: Հնարավորության դեպքում տեղադրեք առանց հպման սարքեր՝ ներառյալ շարժումով սենսորային լվացարաններ, օձառի, ախտահանիչների և թղթե սրբիչների դիսպենսերներ:
- Հնարավորության դեպքում դիտարկեք բազմախցիկ զուգարանների դռների ձևափոխման տարբերակը, որոնք հնարավոր կլինի բացել առանց բռնակներին դիպչելու՝ բացելու սարքերի օգտագործմամբ կամ ձեռքով կառավարվող սենսորային բացման տարբերակով: Եթե դուռը չի կարող բացվել առանց բռնակին կամ սենսորին դիպչելու, ապա դռների մոտ պետք է տեղադրվեն աղբամաններ, որպեսզի հնարավոր լինի հեշտությամբ նետել դուռը բացելու համար օգտագործված թղթե սրբիչները: Թափոնների համար նախատեսված տարաների (աղբամաններ) դիրքը և տեղակայումը չպետք է խոչընդոտեն ելքին, տարհանմանը, արտակարգ իրավիճակների դեպքում սարքավորումներ տեղադրելու կամ ցանկացած այլ խելամիտ հարմարությունների կիրառմանը՝ համաձայն Հաշմանդամություն Ունեցող Ամերիկացիների Մասին Օրենքի:
- Ապահովեք, որպեսզի աղբամանները կանոնավոր կերպով դատարկվեն:
- Անհրաժեշտ է տրամադրել տեղեկություններ ձեռքերի պատշաճ կերպով լվացման մասին՝ ներառյալ նշանների տեղադրում զուգարաններում:
- Ցանկալի է, որ դադարեցնեք ոչ հիմնական գործունեությունները, ներառյալ՝ մանրածախ գործողությունները, երեխաների խնամքը և սննդի ծառայությունը: Եթե ֆիթնես հաստատությունը մատուցում է նման ծառայություններ, ապա պետք է դիտարկեն և հետևեն Շրջանի Հանրային Առողջապահության կողմից հրատարակված կիրառելի արձանագրությունների պահանջներին:
- Մարզասրահի ներսում տեղակայված լողավազանները պետք է համաատասխանեն Հանրային Լողավազանների վերաբերյալ Շրջանային արձանագրությունների պահանջներին և կարող են գործել միայն եթե բացօթյա են:

**C. ՎԱՐԱԿԻ ՎԵՐԱՀՄԿՄԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ**

- HVAC համակարգը գտնվում է լավ, աշխատանքային վիճակում. առավելագույն հնարավորության չափով ավելացվել է օդափոխությունը: Ցանկալի է տեղադրել բարձր արդյունավետությամբ օդը մաքրող շարժական սարքեր, արդիականացնել շինության օդային զտիչները, փոխարինելով դրանք հնարավոր ամենաբարձր արդյունավետության զտիչներով, ինչպես նաև կատարել այլ փոփոխություններ՝ ավելացնելու համար դրսի օդի քանակը և օդափոխությունը գրասենյակներում ու այլ տարածքներում:



- ❑ Իրականացվում է հաճախորդների ախտանշանների ստուգումներ՝ նախքան նրանց կրթույլատրվի հաստատություն մտնել: Ստուգումները պետք է ներառեն հազի, շնչարգելության, դժվարացած շնչառության, ջերմության կամ դողերոցքի դիտարկում, ինչպես նաև հարցում, թե արդյոք անձը տվյալ պահին գտնվում է մեկուսացման կամ կարանտինի հրամանների ներքո: Այս ստուգումները կարող են կատարվել անհատապես կամ այլընտրանքային եղանակներով, օրինակ՝ ստուգման առցանց համակարգերով կամ հաստատության մուտքի մոտ փակցված [նշաններով](#), որոնք տեղեկացնում են, որ նման ախտանիշներով այցելուները չպետք է տարածք մտնեն:
  - ❑ Կիրառվում են առանց հպման վճարման և մուտքի համակարգեր, և եթե դրանք կիրառելի չեն, ապա համակարգերը կանոնավոր կերպով ախտահանվում են: Նկարագրեք.
- 
- ❑ Օրվա ընթացքում մանրակրկիտ մաքրման աշխատանքներ իրականացրեք մարզասրահի կամ ֆիթնեսի հաստատության շինության մարդաշատ տարածքներում, որոնցից օգտվում են աշխատակիցները, ինչպիսիք են՝ ընդմիջման սենյակները, էլք ու մուտքի տարածքները, ներառյալ՝ աստիճանավանդանները, սանդուխքները, շարժասանդուղքները, բազրիքները և վերելակների կոճակները:
  - ❑ Ախտահանեք հաճախակի օգտագործվող մակերեսները, ներառյալ՝ անձնական օգտագործման մարզական մեքենաները և սարքավորումներ, դռների բռնակները և ձեռքերը լվանալու տարածքները:
  - ❑ Հաճախորդներից պահանջեք տրամադրվող ախտահանող անձեռոցիկներով մաքրել անձնական օգտագործման մարզական սարքավորումները, գորգերը և մեքենաները օգտագործումից առաջ և հետո: Ֆիթնես հաստատության ամբողջ տարածքում տեղադրեք առանց հպման բացվող աղբամաններ օգտագործված անձեռոցիկները դնելու համար:
    - Եթե անձը ի վիճակի չէ կամ չի ցանկանում սրբել/ախտահանել սարքավորումները վարժանքներից հետո, տրամադրեք «պատրաստ է մաքրման համար» պիտակներ, որոնք անձը կտեղադրի սարքավորումների վրա օգտագործելուց հետո, որպեսզի անձնակազմը ախտահանի սարքավորումները հաջորդ օգտագործումից առաջ:
  - ❑ Համոզված եղեք, որ բոլոր աշխատողները վերապատրաստվել են օգտագործման և անհրաժեշտության դեպքում ունենալու բոլոր նպատակներով մաքրող և ախտահանող միջոցների համար: Մաքրող նյութերն օգտագործելիս հետևեք Cal/OSHA-ի պահանջներին, անվտանգ օգտագործման, և պահանջվող անձնական պաշտպանիչ միջոցների վերաբերյալ արտադրողի ցուցմունքներին:.
  - ❑ Աշխատողները պետք է բավարար օդափոխություն ունենան (օդի հոսք) այն տարածքներում, որտեղ կատարում են ախտահանման աշխատանքները:
  - ❑ Սանիտարական հարմարությունները հասանելի են միայն աշխատողների օգտագործման համար: Ապահովեք, որ սանիտարական տարածքները միշտ գործեն և հազեցած լինեն անհրաժեշտ պարագաներով: Անհրաժեշտության դեպքում տրամադրեք լրացուցիչ օձառ, թղթե սրբիչներ և ձեռքերի ախտահանիչ միջոց: Հնարավորության դեպքում տեղադրեք ձեռքով չհպվելու սարքավորումներ, ներառյալ՝ շարժման սենսորով ջրի ծորակներ, օձառի և թղթե սրբիչների դիսպենսերներ, և ձեռքերի ախտահանիչ միջոցներ:
  - ❑ Համոզվեք, որ աղբամանները պարբերաբար դատարկվում են:
  - ❑ Հաճախորդներին հարկավոր է հիշեցնել, որպեսզի 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեն մաքրող և սպասարկող անձնակազմից: Աշխատողներից կանոնավոր կերպով տեղեկացեք եթե այցելուները հետևում են այս արձանագրությանը: Ապահովեք, որ աշխատողները կարողանան հետևել նման տեղեկությանը առանց վախենալու հաշվեհարդարից կամ վրեժխնդրությունից:

- Անհրաժեշտության դեպքում օգտվեք երրորդ կողմ հանդիսացող մաքրող ընկերությունների ծառայություններից օժանդակելու համար մաքրման պահանջի աճին:
- Դիտարկեք հաճախորդների կողմից դուրս տարվող փոքր սարքավորումների կամ պարագաների (օր.՝ վարժանքի գոտիներ, պարաններ, գորգեր և այլն) դուրս գրման համակարգ: Վերադարձնելուց հետո մշակեք այս պարագաները ախտահանելու գործընթացը:
- Հաճախորդներին խրախուսեք բերել իրենց անձնական ջրի շշերը: Խրախուսեք հաճախորդներին բերել իրենց անձնական սրբիչներն ու գորգերը, և նախատեսեք դադարեցնել հաստատության կողմից տրամադրվող սրբիչների և անձնական հիգիենայի պարագաների տրամադրումը:
- Բոլոր սրբիչների, կտորե անձեռոցիկների և լվացվելիս օգտագործված այլ պարագաների համար տրամադրեք փակ տարրա, որի մեջ հաճախորդները կարող են դնել օգտագործված սրբիչները կամ այլ պարագաները: Ապահովեք, որ այս պարագաները չեն կարող նորից գտագործվել, քանի դեռ պատշաճ կերպով չեն լվացվել առևտրային լվացքատանը կամ հաստատության ներսում: Բոլոր մաքուր սպիտակեղենները պահեք մաքուր և ծածկված տեղում: Ապահովեք, որ այն աշխատողները, ովքեր կեղտոտ սպիտակեղենի կամ լվացքի հետ են գործ ունենում, ձեռնոցներ կրեն:
  - Աշխատակից նշանակեք, ով ըստ պահանջի սպիտակեղեն կամ այլ պարագաներ կտրամադրի՝ ինքնասպասարկման տարածք ունենալու փոխարեն:
- Հարմարությունները, ներառյալ՝ ամսագրերը, գրքերը, ջրի ինքնասպասարկման կայանները (բացառությամբ առանց հպվելու) և հաճախորդների համար նախատեսված այլ իրերը պետք է հանվեն բոլոր տարածքներից:
- Մաքրող նյութեր ընտրելիս գործատուները պետք է օգտագործեն ապրանքներ, որոնք Շրջակա Միջավայրի Պաշտպանության Գործակալության (EPA) հաստատված ցուցակով արդյունավետ են COVID-19-ի դեմ և հետևեն ապրանքի պիտակի ցուցմունքներին: Օգտագործեք ախտահանիչներ, որոնց պիտակի վրա նշված է, որ դրանք արդյունավետ են վիրուսային պաթոգենների դեմ, նուսրացված կենցաղային քլորային (բլիչ) լուծույթներ (5 ճաշի գդալ՝ 1 գալոն ջրին) կամ առնվազն 60% սպիրտային հիմքով լուծույթներ, որոնք համապատասխան են տվյալ մակերեսի համար: Աշխատողներին վերապատրաստեք անվտանգ օգտագործման համար արտադրողի ցուցմունքներին և Cal/OSHA պահանջներին: Աշխատողները, ովքեր օգտագործում են մաքրող և ախտահանող նյութեր, պետք է կրեն ձեռնոցներ և այլ պաշտպանիչ հանդերձանք, ինչպես պահանջում են ապրանքի պիտակի ցուցմունքները: Կիրառեք Կալիֆոռնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչության կողմից առաջարկվող աստմայի առումով անվտանգ մաքրման մեթոդները:
- Նախատեսեք տեղադրել շարժական, բարձր արդյունավետության օդը մաքրող սարքեր, բարելավվեք շինության օդափոխությունը՝ տեղադրելով հնարավորինս բարձր արդյունավետության գոտիչներ և այլ փոփոխություններ կատարեք ավելացնելու համար գրասենյակներում և այլ տարածքներում դրսի օդի քանակը և օդափոխությունը:
- Հանրային գուգարանները փակ են:
- Բացօթյա մարզասրահի/ֆիթնես հաստատության տարածքում հանրությանը տրամադրված են ձեռքի ախտահանիչ միջոց, անձեռոցիկներ և աղբամաններ: Ցանկալի է բացօթյա տարածքում տեղադրել ձեռքերը լվանալու առնվազն մեկ կայան, որից կարող են օգտվել աշխատակիցները և հաճախորդները:
- Լրացուցիչ (ընտրովի) - Նկարագրեք այլ միջոցառումներ (օր.՝ միայն տարեցներին սպասարկելու ժամեր սահմանելը).

**D. ՀԱՆՐՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ**

- Այս արձանագրության պատճեն փակցված է հաստատության բոլոր հանրային մուտքերի մոտ:
- Նշաններ փակցնել մուտքի մոտ և լավ տեսանելի վայրերում, որտեղ հաճախորդները շարք են կանգնում, որոնք կտեղեկացնեն աշխատակիցներին և հաճախորդներին տարողության սահմանափակումների, շինություն ներս մտնելու արգելքի, սոցիալական հեռավորություն պահպանելու պահանջները, և որ դեմքի ծածկոցները պահանջվում են բոլոր ժամանակներում, բացառությամբ լողավազանում եղած ժամանակ : Նշաններն ու ցուցանակները պետք է նաև զգուշացնեն հաճախորդներին, որ չգերծանրաբեռնեն իրենց, երբ դիմակ կրելով մարզվում են:
- Հաստատության առցանց հարթակները (վեբկայք, սոցիալական լրատվամիջոցներ և այլն) տալիս են հստակ տեղեկատվություն հաստատության ժամերի վերաբերյալ, դեմքի ծածկոցների կիրառման անհրաժեշտության, բացօթյա գործունեության, սահմանափակ տարողության, նախնական ամրագրման, կանխավճարի և այլ համապատասխան հարցերի վերաբերյալ:

**E. ԽԻՍՏ ԿԱՐԵՎՈՐ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՆ ԱՆԱՉԱՌ ՀԱՄԱՆԵԼԻՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ**

- Հաճախորդների համար խիստ կարևոր նշանակություն ունեցող ծառայություններին առաջնահերթություն է տրված:
- Գործարքները կամ ծառայությունները, որոնք կարող են առաջարկվել հեռակա կարգով, դարձել են առցանց:
- Միջոցներ են ձեռնարկվել, որպեսզի շարժունակության սահմանափակումներ և/կամ բարձր վտանգի տակ գտնվող հաճախորդների համար հանրային վայրերում ապահովվի ծառայությունների հասանելիությունը:
  - o Նախատեսք բարձր ռիսկային կամ բժշկական տեսանկյունից խոցելի բնակչության համար հատուկ ժամերի կիրառումը, ներառյալ՝ տարեցների մուտքը միայն ամրագրումով:

**Ցանկացած լրացուցիչ միջոցառումներ, որոնք չեն ներառված վերևում, պետք է նշվեն առանձին էջի վրա, որն էլ պետք է կցվի այս փաստաթղթին:**

**Այս արձանագրության հետ կապված ցանկացած հարցերի դեպքում, դուք կարող եք դիմել հետևյալ անձին.**

**Բիզնեսի կոնտակտային անձի անունը.**

---

**Հեռախոսահամարը.**

---

**Վերջին վերանայման ամսաթիվը.**

---