

بروتوكول إعادة فتح الصالات الرياضية ومؤسسات اللياقة البدنية: الملحق ل تاريخ السريان اعتباراً من الساعة 12:01 صباحاً يوم الثلاثاء الموافق 6 مايو 2021

آخر التحديثات: (تم تمييز التغييرات باللون الأصفر)

5/5/21: يمكن زيادة السعة الداخلية إلى 50٪ من الحد الأقصى للإشغال بناءً على قانون البناء أو الحريق المعمول به. يمكن إعادة فتح أحواض الاستحمام الساخنة الداخلية وغرف الساونا والبخار للاستخدام.

انخفضت معدلات حالات الإصابة بـ COVID-19، والاستشفاء، والوفيات نوعاً ما وتبدو مستقرة، لكن COVID-19 لا يزال يشكل خطراً كبيراً على المجتمعات ويتطلب من جميع الأشخاص والشركات اتخاذ الاحتياطات وتعديل العمليات والأنشطة لتقليل مخاطر الانتشار.

نظراً لدخول مقاطعة لوس أنجلوس "المستوى الأصفر" في مخطط الولاية لإطار عمل اقتصادي أكثر أمناً، فقد تم تحديث هذا البروتوكول لرفع بعض القيود الخاصة بالنشاط المحلي. يجب على الصالات الرياضية ومؤسسات اللياقة البدنية المضي قدماً بحذر والالتزام بالمتطلبات الواردة في هذا البروتوكول لتقليل الانتشار المحتمل لـ COVID-19 داخل عملياتهم التجارية.

المتطلبات أدناه خاصة بالصالات الرياضية ومؤسسات اللياقة البدنية واستوديوهات اليوجا والرقص وتدريب اللياقة البدنية بنسبة 1:1 وجدران التسلق (ويشار إليها مجتمعة بـ "الصالات الرياضية ومؤسسات اللياقة البدنية"). بالإضافة إلى الشروط التي يفرضها الحاكم على هذه الأماكن المحددة، يجب أن تمتثل هذه الأنواع من الأعمال التجارية أيضاً للشروط المنصوص عليها في بروتوكول إعادة الفتح هذا للصالات الرياضية ومؤسسات اللياقة البدنية.

يمكن إعادة فتح الصالات الرياضية ومؤسسات اللياقة البدنية للعمليات الداخلية في ظل إشغال محدود. تقتصر العمليات الداخلية في الصالات الرياضية ومؤسسات اللياقة البدنية على نسبة إشغال تبلغ 50٪ بناءً على قانون البناء أو الحريق المعمول به ويستمر فتحها للجمهور للعمليات الخارجية. نظراً لأن عمليات اللياقة البدنية في الهواء الطلق تمثل خطراً أقل في انتقال العدوى مقارنة بالعمليات الداخلية، فإننا نشجع الصالات الرياضية ومؤسسات اللياقة البدنية على مواصلة إعطاء الأولوية للخدمات الخارجية. بالنسبة للعمليات الداخلية والخارجية، يجب على جميع الموظفين والمستفيدين ارتداء **كامرة الوجه المناسبة** في جميع الأوقات باستثناء أثناء السباحة. لمزيد من المعلومات حول كامرات الوجه، راجع صفحة الويب لكمامات COVID-19 في مقاطعة لوس أنجلوس (LACDPH) على <http://ph.lacounty.gov/masks>.

يمكن فتح أحواض المياه الساخنة الداخلية والخارجية والساونا وغرف البخار مفتوحة الداخلية. يجوز فتح أحواض المياه الساخنة الداخلية والخارجية إلا للاستخدام من قبل المجموعات من نفس الوحدة المعيشية أو في الحالات التي يمكن فيها الحفاظ على التباعد لمسافة ستة أقدام عن الأشخاص من غير أفراد الوحدة المعيشية. يجب ألا تزيد سعة غرف الساونا والبخار عن 50٪. يجب أن تمتثل جميع حمامات السباحة لـ **بروتوكولات حمامات السباحة العامة** الصادرة عن إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس.

يرجى ملاحظة ما يلي: قد يتم تحديث هذا المستند كلما توفرت معلومات ومصادر إضافية، لذا تأكد من الاطلاع على الموقع الإلكتروني لمقاطعة لوس أنجلوس على <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> بانتظام للحصول على أي التحديثات التي تطرأ على هذا المستند.

تغطي القائمة المرجعية ما يلي:

- (1) سياسات وممارسات مكان العمل لحماية صحة الموظفين
- (2) تدابير لضمان التباعد الجسدي
- (3) تدابير لضمان مكافحة العدوى
- (4) التواصل مع الموظفين والجمهور
- (5) تدابير لضمان الوصول العادل إلى الخدمات الحيوية.

يجب معالجة هذه المجالات الرئيسية الخمسة بينما تقوم منشأتك بتطوير أي بروتوكولات لإعادة الفتح.

يجب على جميع الأعمال التجارية التي تشملها هذه الإرشادات تنفيذ جميع التدابير المعمول بها المدرجة أدناه وتكون مستعدة لتوضيح سبب عدم تطبيق أي تدبير لم يتم تطبيقه على العمل التجاري.

اسم العمل التجاري:

عنوان المنشأة:

الحد الأقصى للإشغال، وفقاً لرمز الحريق:

بالتقريب، إجمالي الأقدام المربعة للمساحة
المفتوحة للجمهور:

أ. سياسات وممارسات مكان العمل لحماية صحة الموظفين (يرجى اختيار كل ما ينطبق على المنشأة)

- تم توجيه كل من يمكنه القيام بواجبات عمله من المنزل للقيام بذلك.
- يتم تكليف الموظفين الضعفاء (أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، والذين يعانون من حالات صحية مزمنة) بعمل يمكن القيام به من المنزل كلما أمكن ذلك، كما يجب عليهم مناقشة أي مخاوف مع مقدم الرعاية الصحية أو خدمات الصحة المهنية لاتخاذ القرارات المناسبة بشأن العودة إلى مكان العمل.
- تم إعادة تكوين إجراءات العمل إلى أقصى حد ممكن لزيادة فرص الموظفين للعمل من المنزل.
- تم وضع جداول بديلة أو متداخلة أو مناوبة لزيادة التباعد الجسدي.
- تم إخبار جميع الموظفين بعدم القدوم إلى العمل إذا كانوا مرضى، أو إذا تعرضوا لشخص مصاب بـ COVID-19. يفهم الموظفون اتباع إرشادات إدارة الصحة العامة للعزل الذاتي والحجر الصحي - إن أمكن. تمت مراجعة وتعديل سياسات الإجازات في مكان العمل لضمان عدم معاقبة الموظفين عند إقامتهم في المنزل بسبب المرض.
- يتم إجراء فحص الدخول قبل دخول الموظفين، البائعين، موظفي خدمة التوصيل وأي شخص يقوم بتقديم خدمة في الموقع إلى مساحة العمل وفقاً لـ [إرشادات الفحص عند الدخول](#) لـ LACDPH. يجب أن تتضمن الفحوصات إجراء فحص بخصوص السعال وضيق في التنفس وصعوبة في التنفس والحمى أو القشعريرة وما إذا كان الفرد حالياً قيد العزل وأوامر الحجر الصحي. يمكن إجراء فحوصات الدخول هذه عن بُعد أو شخصياً عند وصول الموظفين. يجب إجراء فحص درجة الحرارة في موقع العمل إذا كان ذلك ممكناً.
- الفحص السلبي (غير مصاب). إذا لم يعاني الشخص أي عرض (أعراض) ولم يكن لديه اتصال بحالة معروف إصابتها بـ COVID-19 في آخر 10 أيام، فيمكن السماح له بالدخول في ذلك اليوم.
- الفحص الإيجابي (مصاب):
 - إذا لم يتم تلقيح الشخص بالكامل¹ ضد COVID-19 وكان على اتصال بحالة COVID-19 المعروفة في آخر 10 أيام أو يخضع حالياً لأوامر الحجر الصحي، فلا يجوز له الدخول أو العمل في هذا المجال ويجب إرساله إلى المنزل فوراً للحجر الصحي المنزلي. قم بتزويدهم بتعليمات الحجر الصحي الموجودة في ph.lacounty.gov/covid-quarantine.
 - إذا كان الشخص يظهر أيًا من الأعراض المذكورة أعلاه أو يخضع حالياً لأوامر العزل، فلا يجوز له الدخول أو العمل في هذا المجال ويجب إرساله إلى المنزل فوراً للعزل المنزلي. قم بتزويدهم بتعليمات العزل الموجودة في ph.lacounty.gov/covidisolation.

¹ يعتبر الأشخاص ملقحين بالكامل ضد COVID-19 بعد أسبوعين (2) أو أكثر من تلقيهم الجرعة الثانية في سلسلة من جرعتين (على سبيل المثال، Pfizer-BioNTech أو Moderna)، أو أسبوعين (2) أو أكثر بعد حصولهم على لقاح جرعة واحدة (على سبيل المثال، Johnson and Johnson [J&J]/Janssen).
APPENDIX L: Reopening Protocol for Gyms and Fitness Establishments
Revised 5/5/2021 (Arabic)

□ قد يحق للموظف الحصول على معلومات عن مزايا إجازة صاحب العمل أو الإجازة التي ترعاها الحكومة مما يجعل البقاء في المنزل أسهل من الناحية المالية. انظر معلومات إضافية عن [البرامج](#) الحكومية التي تدعم الإجازات المرضية وتعويضات العمال عن COVID19، بما في ذلك حقوق الإجازات المرضية للموظفين بموجب [قانون الإجازة المرضية التكميلية لـ COVID-19 مدفوعة الأجر لعام 2021](#).

□ عند إبلاغك أن اختبار واحد أو أكثر من الموظفين إيجابي، أو لديه أعراض تتوافق مع (حالة) COVID-19، فإن صاحب العمل لديه خطة أو بروتوكول للحالة (الحالات) [لعزل أنفسهم بالمنزل](#) ويطلب [الحجر الصحي الذاتي](#) من جميع الموظفين الذين تعرضوا في مكان العمل الخاص بالحالة (الحالات). يجب على خطة صاحب العمل أن تأخذ في الاعتبار بروتوكولاً لجميع الموظفين المعزولين للوصول إلى أو إجراء اختبار COVID-19 لتحديد ما إذا كانت هناك حالات تعرض إضافية في مكان العمل، والتي قد تتطلب تدابير إضافية لمكافحة COVID-19. راجع إرشادات الصحة العامة حول [الاستجابة لـ COVID-19 في مكان العمل](#).

□ في حالة تحديد 3 حالات أو أكثر في مكان العمل خلال فترة 14 يوماً، يتوجب على صاحب العمل الإبلاغ عن هذه المجموعة إلى إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس على الرقم 397-3993 (888) أو 240-7821 (213) أو عبر الإنترنت على www.redcap.link/covidreport. إذا تم تحديد المجموعة في موقع العمل، فستبدأ إدارة الصحة العامة في استجابة المجموعة التي تشمل تقديم إرشادات وتوصيات لمكافحة العدوى، والدعم الفني وتدابير مكافحة الخاصة بالموقع. سيتم تعيين مديراً للحالات من الصحة العامة للتحقيق التراكمي بشأن الحالات للمساعدة في توجيه استجابة المنشأة. ستحتاج إدارة الصحة العامة إلى تعاون المنشأة الفوري لتحديد ما إذا كانت مجموعة الحالات تشكل تفشياً لوباء COVID-19.

□ يُمنح الموظفون الذين لديهم اتصال بالآخرين - بدون تكلفة - [كمامة الوجه المناسبة](#) التي تغطي الأنف والفم. للحصول على المزيد من المعلومات، اطلع على صفحة الويب الخاصة بـ كمامة COVID-19 الصادرة عن الصحة العامة <http://ph.lacounty.gov/masks>. يجب أن يرتدي الموظف كمامة الوجه في جميع الأوقات خلال يوم العمل عندما يكون على اتصال أو من المحتمل أن يكون على اتصال بالآخرين. يجب على الموظفين الذين تلقوا تعليمات من مقدم رعايتهم الطبية بعدم ارتداء كمامة للوجه ولكن يمكنهم ارتداء واقي الوجه مع ثنية على الحافة السفلية، للامتثال لتوجيهات الولاية، طالما تسمح حالتهم بذلك. يفضل أن يتناسب الثني مع الذقن. لا يجب استخدام الكمادات المزودة بصمامات أحادية الاتجاه. لا يُنصح باستخدام الكمادات التي تقيد تدفق الهواء تحت مجهود شديد (مثل أقتعة N-95).

□ على جميع الموظفين ارتداء كمادات الوجه في جميع الأوقات عدا أثناء العمل بمفردهم في المكاتب الخاصة ذات الأبواب المغلقة أو عند تناول الطعام أو الشراب. تم تجاوز الاستثناء السابق للموظفين الذين يعملون في مقصورات ذات أقسام صلبة تتجاوز ارتفاع الموظف أثناء الوقوف.

□ لضمان ارتداء الكمادات بشكل متسق وصحيح، لا يُشجّع الموظفين على تناول الطعام أو الشراب إلا أثناء فترات الراحة عندما يكونون قادرين على إزالة أفتعتهم بأمان وممارسة التباعد الجسدي عن الآخرين. في جميع الأوقات عند تناول الطعام أو الشراب، يجب على الموظفين الحفاظ على مسافة ستة أقدام على الأقل من الآخرين. عند تناول الطعام أو الشرب يفضل القيام بذلك في الهواء الطلق وبعيداً عن الآخرين إن أمكن. يُفضل تناول الطعام أو الشراب في المقصورة أو محطة العمل بدلاً من تناول الطعام في غرفة الاستراحة إذا كان تناول الطعام في مقصورة أو محطة عمل يوفر مسافة أكبر وحواجز بين العمال.

□ تم تخفيض الإشغال وتمت زيادة المسافات بين الموظفين لأقصى درجة ممكنة في أي غرفة أو منطقة يستخدمها الموظفون في تناول الوجبات أو في فترات الاستراحة. تم تحقيق ذلك عبر الآتي:

- إيفاد الحد الأقصى من الإشغال والذي يتوافق مع تمكين مسافة لا تقل عن 6 أقدام بين الأشخاص في الغرف أو المناطق المستخدمة في فترات الاستراحة؛ و
- يتم تقسيم فترة الاستراحة أو أوقات تناول الوجبات لتخفيض الإشغال في الغرف والمناطق المستخدمة في تناول الوجبات أو في فترات الاستراحة؛ و
- وضع المناضد على مسافة لا تقل عن ثمانية أقدام مع التأكد من تحقيق مسافة 6 أقدام بين المقاعد وإزالة المقاعد أو وضع علامات عليها لتخفيض الإشغال ووضع علامات على الأرضيات لضمان تحقيق التباعد وتنظيم وضعيات المقاعد بطريقة تُحقق الحد الأدنى من التواصل وجهاً لوجه. يُشجع استخدام الحواجز لمنع ازدياد الانتشار ولكن لا يجب اعتباره بديلاً لتخفيض الإشغال والحفاظ على التباعد الجسدي.

□ يجب على العمال الذين يكونون على مسافة أقل من ستة أقدام من العملاء أو زملاء العمل ولا يرتدون كمادات ارتداء حاجز ثانوي (على سبيل المثال، درع للوجه أو نظارات واقية) بالإضافة إلى كمامة الوجه. كما يجب على جميع الموظفين تقليل الوقت الذي يقضونه مع

الزوّار على بعد أقل من ستة أقدام. تعتبر واقيات الوجه اختيارية للموظفين الذين يظهرون دليلاً مقبولاً لصاحب العمل على التلقيح بالكامل ضد COVID-19؛ لا يزال ارتداء الكمامة أمرًا مطلوبًا. بالنسبة للموظفين الذين تم تلقيحهم بالكامل والذين أظهروا دليلاً على التلقيح بالكامل ضد COVID-19 واختاروا عدم ارتداء واقي الوجه، يجب على صاحب العمل إنشاء سجل مكتوب بالوثائق التي أظهرها كل من هؤلاء الموظفين لهم دليلاً مقبولاً على التلقيح بالكامل والاحتفاظ به. لا يحتاج صاحب العمل إلى الاحتفاظ بنسخة من إثبات التلقيح بالكامل الموضح.

○ يُعتبر الأشخاص مُلقحين بالكامل ضد COVID-19 بعد أسبوعين أو أكثر بعد تلقيهم الجرعة الثانية في سلسلة من جرعتين (Pfizer-BioNTech أو Moderna)، أو بعد أسبوعين أو أكثر من تلقيهم لقاح جرعة واحدة (Johnson and Johnson) [J&J]/Janssen.

○ المستندات التالية مقبول للموظف إظهارها لصاحب العمل كدليل على التلقيح الكامل لـ COVID-19: بطاقة التلقيح (التي تتضمن اسم الشخص الذي تم تلقيحه ونوع اللقاح المقدم وتاريخ آخر جرعة تم إعطاؤها) أو صورة من بطاقة اللقاح باعتبارها مستند منفصل أو صورة لبطاقة اللقاح الخاصة بالحاضر مخزنة على الهاتف أو الجهاز الإلكتروني أو توثيق التلقيح بالكامل من مقدم الرعاية الصحية (والذي يتضمن اسم الشخص الذي تم تلقيحه ويؤكد أن ذلك الشخص قد تم تلقيحه بالكامل ضد COVID-19).

يُطلب من الموظفين غسل أو استبدال كمامات الوجه يوميًا.

تم فصل جميع محطات العمل بما لا يقل عن ستة أقدام.

يتم تطهير غرف الاستراحة الحمّات والمناطق المشتركة الأخرى مرة يوميًا على الأقل، وفقًا للجدول التالي:

○ غرف الاستراحة

○ الحمّات

○ أخرى

ضمان تدريب العمال المؤقتين أو المتعاقدين في المنشأة بشكل صحيح أيضًا على سياسات الوقاية من COVID-19 والحصول على الإمدادات اللازمة ومعدات الوقاية الشخصية. ناقش هذه المسؤوليات مسبقًا مع المنظمات التي تزود العمال المؤقتين و/أو المتعاقدين.

كمامات الوجه مطلوبة عندما يكون الموظفون بالقرب من الآخرين. يجب أن يكون لدى العمال كمامات للوجه متوفرة ويرتدونها في منشأة اللياقة البدنية أو المكاتب أو في المركبات المملوكة للشركة عند السفر مع الآخرين. **كمامات** الوجه مهمة بشكل خاص إذا كان لا يمكن الحفاظ على التباعد الجسدي في العمل (على سبيل المثال، المدربون الشخصيين والموظفين الذين يساعدون الأعضاء في التمارين). لا يجب مشاركة كمامات الوجه. يطلب من أصحاب العمل توفير كمامات الوجه لجميع الموظفين.

المواد المطهرة وما يتصل بها متاحة للموظفين في الموقع (المواقع) التالية:

معقم اليدين الفعال ضد COVID-19 متاح لجميع الموظفين في الموقع (المواقع) التالية:

يتم السماح للموظفين بأخذ فترات راحة متكررة لغسل أيديهم.

تم توزيع نسخة من هذا البروتوكول على كل موظف.

يتم تعيين أدوات ومعدات خاصة ومساحة عمل محددة لكل عامل. يتم تقليل أو إزالة مشاركة الأشياء التي يتم إمساكها باليد.

يتم تطبيق جميع السياسات الموضحة في قائمة المراجعة هذه بخلاف تلك المتعلقة بشروط التوظيف على موظفي التسليم وأي شركات أخرى قد تكون في المبنى كطرف ثالث.

اختياري – قم بوصف التدابير الأخرى:

ب. تدابير لضمان التباعد الجسدي

- العمليات الداخلية. تقتصر عمليات إنشاء صالة الألعاب الرياضية واللياقة البدنية التي يتم تقديمها في الأماكن الداخلية على 50٪ من الحد الأقصى للإشغال الداخلي للمنشأة بناءً على قانون البناية أو الحريق المعمول به. ينطبق حد الإشغال هذا على الغرف الفردية داخل صالة الألعاب الرياضية أو مؤسسة اللياقة البدنية، بما في ذلك الحمامات وغرف الاستحمام والساونا وغرف البخار وغرف تبديل الملابس.
- يقتصر الحد الأقصى لعدد المستفيدين في المنشأة على: _____
- العمليات الخارجية. يقتصر الإشغال في الأماكن الخارجية على هذا المستوى الذي يمكن جميع الموظفين والمستفيدين من الحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل من الآخرين في جميع الأوقات.
- الهياكل والمساحات الخارجية. يجوز للعمليات الخارجية. يجوز إجراء العمليات في الهواء الطلق تحت مظلة أو أي مأوى شمسي آخر، بشرط ألا تكون جوانب المظلة أو المأوى الشمسي مغلقة وأن هناك حركة هواء كافية في الهواء الطلق داخل المساحة. يجب أن تتوافق أي مساحة خارجية أو هيكل مؤقت مستخدم للعمليات الخارجية مع معايير الولاية للإعدادات الخارجية، على النحو المحدد في الإرشادات الإلزامية لإدارة الصحة العامة في كاليفورنيا بشأن استخدام الهياكل المؤقتة للعمليات الخارجية.
- يتم تصنيف الهياكل الخارجية التي لا تفي بمعايير الولاية للإعدادات الخارجية كإعدادات داخلية، وسيتم احتساب أي زبائن بداخلها وإدراجها كجزء من إجمالي حد الإشغال الداخلي للمنشأة البالغ 50٪.
- يجب على الموظفين تعداد دخول وخروج الزبائن بشكل صارم ومستمر عند جميع مداخل المناطق الداخلية والخارجية في صالة الألعاب الرياضية/مؤسسة اللياقة البدنية من أجل تتبع الإشغال وضمان الامتثال لحدود السعة ومتطلبات التباعد الجسدي. قد تختار الصالات الرياضية/مؤسسات اللياقة البدنية الحد من عدد المداخل المفتوحة للجمهور خلال ساعات العمل العادية لتسهيل عملية التتبع. قد يتم إغلاق الصالات الرياضية/مؤسسات اللياقة البدنية التي لا تقوم بالقياس بشكل كافٍ أو التي تتجاوز سعة الإشغال - وفقاً لتقدير مفتش الصحة العامة - بشكل مؤقت حتى يتم تصحيح هذه المشكلات على النحو الذي يحدده مفتش الصحة في الموقع.
- تجنب اصطافاف أعضاء النادي خارج المنشأة وخذ في الاعتبار تعيين موظف عند مدخل الصالات الرياضية/مؤسسات اللياقة البدنية للمساعدة في الحفاظ على مستويات الإشغال.
- يجب أن يكون فقط الأعضاء الذين يمارسون الرياضة في الصالات الرياضية/منشأة اللياقة البدنية.
- يجب على جميع الموظفين ورواد صالة الألعاب الرياضية/منشأة اللياقة البدنية الداخلية أو الخارجية ارتداء كمامة الوجه في جميع الأوقات، ما عدا عند السباحة، أو في غرفة الساونا/البخار أو عند الاستحمام.
- يجب أن يتم إعطاء فصول التدريب الجماعي مثل التمارين الرياضية واليوجا والرقص في الهواء الطلق بقدر الإمكان ويجب تعديلها للحد من حجم الفصل لضمان مسافة لا تقل عن ستة أقدام من التباعد الجسدي بين المستفيدين.
- يجوز تقديم دروس التمرين الجماعي فقط إذا كان من الممكن الحفاظ على متطلبات التباعد وعدم وجود اتصال جسدي من شخص لآخر.
- بالنسبة لدروس التمارين الرياضية العالية مثل أدوات الأيروبيكس أو التدوير أو التكييف أو الآلات مثل آلات البيضاوية أو آلات المشي أو السلالم، فكر في وضع الأفراد والمعدات على مسافة 8 أقدام على الأقل بدلاً من 6 أقدام.
- يمكن استخدام الملاعب الرياضية في الهواء الطلق للممارسة الفردية أو للأنشطة حيث يمكن الحفاظ على 6 أقدام من التباعد الجسدي طوال فترة ممارسة النشاط. عندما ينتظر الأشخاص استخدام الصالة، يجب تطبيق حد زمني أقصى لاستخدام الصالة من قبل كل مشارك. يجب على المشاركين المنتظرين ممارسة التباعد الجسدي.
- يجب عدم تشجيع دروس اليوجا التي تتعقد في درجات حرارة تزيد عن 100 درجة فهرنهايت.
- يُسمح بالمدرسين الشخصيين إذا حافظوا على مسافة ستة أقدام من العميل وارتداء كمامة الوجه. ويجب على أعضاء النادي ارتداء كمامة الوجه أثناء تلقي التعليمات ويجب تنبيههم للقيام فقط بالتمارين إلى الحد الذي يمكنهم من التنفس بشكل مريح أثناء ارتداء كمامة الوجه على أنوفهم وأفواههم في جميع الأوقات.
- تم وضع المعدات بفارق 6 أقدام على الأقل مع مسافة أكبر لآلة الركض وغيرها من معدات الأيروبيكس عالية الجهد. يمكن ترتيب المعدات في

- نمط "X" لتوفير مسافة أكبر. المعدات التي لا يمكن نقلها تم وضع علامة عليها للتأكد من أن الزبائن يمكنهم الحفاظ على مسافة لا تقل عن ستة (6) أقدام عن الآخرين. يساعد الشريط أو العلامات الأخرى العملاء في الحفاظ على مسافة 6 أقدام بينهم وبين الآخرين في أي صف. تحدد العلامة كلاً من مكان البداية للعملاء الذين يصلون إلى الصف ومسافات تباعد قدرها 6 أقدام للعملاء اللاحقين الذين ينضمون إلى الصف.
- استخدم أنماط حركة المرور في اتجاه واحد في جميع الأماكن الخارجية في منطقة اللياقة البدنية مع الإشارات والعلامات المرئية.
 - تم توجيه الموظفين للحفاظ على مسافة لا تقل عن ستة (6) أقدام من الزبائن ومن بعضهم البعض في جميع المناطق في مساحة صالة الألعاب الرياضية/مؤسسة اللياقة البدنية. قد يقترب الموظفون للحظات عند الضرورة لقبول الدفع، أو تسليم السلع أو الخدمات، أو حسب الضرورة.
 - يُسمح بخدمات **التدليك** ويشترط الامتثال للأجزاء ذات الصلة من بروتوكول **خدمات العناية الشخصية** المنشور.
 - تم فتح الحمامات، وغرف الاستحمام، وغرف تبديل الملابس الموجودة داخل المنشأة لاستخدام الزبائن بسعة محدودة بنسبة **50%**.
 - يجب استخدام اللافتات والعلامات الأرضية لضمان الحفاظ على التباعد الجسدي المناسب أثناء تواجد الزبائن في غرف تبديل الملابس.
 - يجب تنظيف الحمامات المشتركة بانتظام طوال اليوم باستخدام المطهرات المسجلة لدى وكالة حماية البيئة. يجب تنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها مرة يومياً على الأقل، ولكن بشكل أكثر تكراراً عند الضرورة مثل الصنابير والمراحيض ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة.
 - قم بإنشاء ولصق جدول تنظيف لمنشآت الحمام. تأكد من إغلاق الحمام أثناء عملية التنظيف والتعقيم.
 - ضع في اعتبارك استخدام قائمة مرجعية أو نظام تدقيق لتتبع عدد مرات إجراء التنظيف.
 - تأكد من استمرار تشغيل المرافق الصحية وتجهيزها باستمرار في جميع الأوقات. وفر صابوناً إضافياً ومناشف ورقية ومعقم لليدين عند الحاجة. قم بتركيب أجهزة تعمل بدون استخدام اليدين - إن أمكن - بما في ذلك صنابير، أحواض وموزعات الصابون وموزعات المطهرات وموزعات المناشف الورقية ذات مستشعر الحركة.
 - ضع في اعتبارك تعديل أبواب الحمامات لمتعددة الأبواب حتى يمكن فتحها وإغلاقها دون لمس المقابض أو استخدام أجهزة الفتح أو مشغلي الأبواب باليد، كلما أمكن ذلك. إذا تعذر فتح الباب دون لمس المقبض أو عامل تشغيل الباب باليد، فضع سلال قمامة بجوار الباب لضمان سهولة التخلص من المنشفة الورقية عند تشغيل الباب. يجب ألا يتداخل موقع ومكان أوعية النفايات مع الخروج أو الإخلاء أو معدات الطوارئ أو أي من وسائل الراحة المعقولة التي يتم توفيرها بموجب قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة.
 - قدم معلومات عن كيفية غسل اليدين بشكل صحيح، بما في ذلك اللافتات المعلقة في الحمامات.
 - فكر في وقف الأنشطة غير الأساسية، بما في ذلك عمليات البيع بالتجزئة ورعاية الأطفال وخدمة الطعام. إذا كانت مرافق اللياقة البدنية تشغل هذه المرافق، فيجب عليها مراجعة واتباع بروتوكولات الصحة العامة المعمول بها في المقاطعة لهذه الأنشطة.
 - يجب أيضاً أن تمتثل منشآت حمامات السباحة الموجودة داخل صالة الألعاب الرياضية لبروتوكولات **حمامات السباحة العامة** الصادرة عن المقاطعة. تبقى أحواض الاستحمام الساخنة الداخلية مغلقة.

ج. تدابير مكافحة العدوى

- نظام التكييف والتهوية (HVAC) في حالة جيدة، تمت زيادة التهوية إلى أقصى حد ممكن. تعتبر التهوية الفعالة إحدى أهم الطرق للتحكم في انتقال الهباء الجوي الصغير. ضع في اعتبارك تثبيت منظفات الهواء المحمولة عالية الكفاءة، وترقية فلاتر الهواء في المبنى إلى أعلى كفاءة ممكنة، وإجراء تعديلات أخرى لزيادة كمية الهواء الخارجي والتهوية في المكاتب والمساحات الأخرى. راجع **الإرشادات المؤقتة للتهوية والترشيح وجودة الهواء في البيئات الداخلية** الصادرة عن إدارة الصحة العامة بكاليفورنيا للحصول على معلومات مفصلة.
- يرجى ملاحظة أن: التهوية وتحسينات جودة الهواء الداخلي الأخرى هي إضافة - وليست بديلاً - للحماية الإلزامية بما في ذلك ارتداء كمامات الوجه (باستثناء بعض البيئات عالية الخطورة التي تتطلب استخدام حماية تنفسية مناسبة)، والحفاظ على التباعد لمسافة ستة أقدام على الأقل بين الأشخاص، وغسل اليدين بشكل متكرر، والحد من الأنشطة التي تجمع بين أفراد من وحدات معيشية مختلفة.

- يُطلب من جميع الزبائن ارتداء كمادات الوجه أثناء وجودهم في صالة الألعاب الرياضية/مؤسسة اللياقة البدنية. الاستثناء الوحيد هو عندما يمكن للمستفيدين السباحة في حمام السباحة، أو في الساونا/غرف البخار، أو غرف الاستحمام. ينطبق هذا على جميع البالغين والأطفال بعمر سنتين وما فوق. يجب على الأشخاص الذين تم توجيههم بعدم ارتداء كمادة الوجه من قبل طبيبيهم الخاص بهم ارتداء واقي الوجه مع ستار عند الحافة السفلية للامتثال لتوجيهات الولاية إذا كانت حالتهم تسمح بذلك. يفضل استخدام الستار الذي يتركب لتحت الذقن. يجب عدم استخدام الكمادات ذات الصمامات أحادية الاتجاه. الكمادات مطلوبة حتى أثناء المجهود البدني على النحو المتحمل.
- يجب تذكير المستفيدين بالحد من مجهودهم إلى مستوى مريح أثناء ارتداء كمادة الوجه والتوقف أو أخذ فترات راحة متكررة من التمرين إذا بدأوا في مواجهة أي صعوبة في التنفس. يجب تغيير الكمادات إذا تبللت أو التصقت بوجه الشخص أو أعاقت التنفس. لدعم سلامة موظفيك والزوار الآخرين، يجب توفير كمادة الوجه للزوار الذين يصلون بدونها.
- يتم إجراء فحص الأعراض قبل دخول أعضاء النادي إلى المنشأة. يجب أن تتضمن الفحوصات إجراء فحص بخصوص السعال أو ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس أو الحمى أو القشعريرة، وما إذا كان الشخص يخضع للعزل أو الحجر الصحي. يمكن إجراء هذه الفحوصات شخصياً أو من خلال طرق بديلة مثل أنظمة تسجيل الوصول عبر الإنترنت أو من خلال [اللافتات](#) المنشورة عند مدخل المنشأة والتي تنص على منع الزوار الذين يعانون من هذه الأعراض إلى المبنى.
 - الفحص السلبي (غير مصاب). إذا لم يعاني الشخص أي عرض (أعراض) ولم يكن لديه اتصال بحالة معروف إصابته بـ COVID-19 في آخر 10 أيام، فيمكن السماح له بالدخول والمشاركة في ذلك اليوم.
 - الفحص الإيجابي (مصاب):
 - إذا كان الشخص قد اتصل بحالة معروف إصابته بـ COVID-19 في آخر 10 أيام أو يخضع حالياً لأوامر الحجر الصحي، فلا يجوز له الدخول ويجب إرساله إلى المنزل فوراً للحجر الصحي المنزلي. قم بتزويدهم بتعليمات الحجر الصحي الموجودة في [.ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine).
 - إذا أظهر الشخص أيًا من الأعراض المذكورة أعلاه أو يخضع حالياً لأوامر العزل، فلا يجوز له الدخول ويجب إرساله إلى المنزل فوراً للعزل المنزلي. قم بتزويدهم بتعليمات العزل الموجودة في [.ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation).
- توجد أنظمة للدفع وتسجيل الوصول بدون تلامس، أو - إذا لم يكن ذلك ممكناً - يتم تعقيم الأنظمة مرة يومياً على الأقل. قم بالوصف:
- قم بإجراء تنظيف شامل طوال اليوم في مناطق حركة المرور الكثيفة في صالة الألعاب الرياضية أو مبنى مؤسسة اللياقة البدنية التي قد يستخدمها الموظفون، مثل غرف الاستراحة ومناطق الدخول والخروج بما في ذلك السلالم وبنر السلالم والسلالم الكهربائية والدرابزين وأدوات التحكم في المصاعد.
- قم بتطهير الأسطح ذات الاستخدام المشترك، بما في ذلك آلات ومعدات التمارين الشخصية، ومقابض الأبواب، ومرافق غسل اليدين.
- مطالبة الأعضاء بتطهير معدات وحصائر وآلات التمرين الشخصية قبل وبعد الاستخدام باستخدام المناديل المطهرة المقدمة لهم. تأكد من توفر أوعية القمامة المبطنة والتي تعمل بدون لمس في جميع أنحاء منشأة اللياقة البدنية للتخلص من المناديل المستخدمة.
 - إذا كان الأعضاء غير قادرين أو غير راغبين في مسح/تطهير المعدات بعد التمرين، قم بتوفير علامات "جاهزة للتنظيف" للأعضاء لوضعها على المعدات بعد الاستخدام، للتأكد من تعقيم المعدات من قبل الموظفين قبل الاستخدام التالي.
- تأكد من تدريب جميع العمال على الاستخدام ولديهم إمدادات كافية من المنظفات والمطهرات لجميع الأغراض - عند الحاجة. اتبع متطلبات Ca/OSHA وتعليمات الشركة المصنعة للاستخدام الآمن ومعدات الحماية الشخصية المطلوبة لمنتجات التنظيف.
- يجب أن يكون لدى العمال ما يكفي من التهوية (تدفق الهواء) في المناطق التي يقومون بتطهيرها.

- ❑ المرافق الصحية متاحة لاستخدام الموظفين فقط. تأكد من بقاء المرافق الصحية عاملة ومجهزة بشكل مستمر في جميع الأوقات. وفر كميات إضافية من الصابون والمناشف الورقية ومعقم اليدين عند الحاجة. قم بتركيب أجهزة تستخدم بدون استخدام اليدين. إذا أمكن، بما في ذلك حنفيات مغاسل الحركة وموزعات الصابون وموزعات المطهر وموزعات المناشف الورقية.
- ❑ تأكد من تفريغ سلال القمامة بانتظام.
- ❑ يجب تذكير المستفيدين بالحفاظ على مسافة ستة أقدام من موظفي التنظيف أو الحراسة. نفذ عملية للتحقق بانتظام من العمال للتأكد من اتباع الزوّار لهذا البروتوكول. ضمان قدرة العمال على مشاركة هذه المعلومات دون خوف من الثأر أو الانتقام.
- ❑ ضع في اعتبارك تنفيذ نظام سحب للمستفيدين لاستخدام أي معدات وإكسسوارات صغيرة (مثل أشرطة التمرين، الحبال، الحصر، أبسطة التمدد الرغوية، إلخ). تطوير عملية لتنظيف وتطهير هذه العناصر عند العودة.
- ❑ يتم تشجيع الزبائن على إحضار زجاجات المياه الخاصة بهم. شجع المستفيدين على إحضار المناشف والحصائر الخاصة بهم والنظر في حل توفير أي مناشف أو أدوات النظافة الشخصية المقدمة من قبل المنشأة.
- ❑ بالنسبة لأي مناشف، أو مناديل مبللة، أو غيرها من الأغراض المغسولة. قم بتقديم حاوية مغلقة حيث يمكن للمستفيدين وضع المناشف المستعملة أو الأغراض الأخرى. تأكد من عدم إمكانية استخدام هذه الأغراض مرة أخرى حتى يتم غسلها بشكل صحيح إما عن طريق خدمة غسيل تجارية أو عملية الغسيل بالمنشأة. قم بتخزين جميع البياضات النظيفة في مكان نظيف ومغطى. تأكد من ارتداء العمال الذين يتعاملون مع البياضات المتسخة أو الغسيل القفازات.
 - اطلب من أحد الموظفين توفير البياضات أو المواد الأخرى عند الطلب بدلاً من إنشاء منطقة خدمة ذاتية.
- ❑ يجب إزالة المرافق - بما في ذلك المجالات والكتب ومحطات المياه ذاتية الخدمة (ما لم تكن تعمل بدون لمس)، وغيرها من العناصر المخصصة للمستفيدين - من مناطق جميع المناطق.
- ❑ عند اختيار كيمويات التنظيف، يجب على أصحاب العمل استخدام المنتجات المعتمدة للاستخدام ضد COVID-19 في القائمة المعتمدة من وكالة حماية البيئة (EPA) واتباع تعليمات المنتج. استخدم المطهرات المصنفة لتكون فعالة ضد مسببات الأمراض الفيروسية الناشئة أو محاليل التبييض المنزلية المخففة (5 ملاعق كبيرة لكل جالون من الماء) أو المحاليل التي تحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل المناسب للسطح. توفير تدريب للموظفين على إرشادات الشركة المصنعة ومتطلبات Cal/OSHA للاستخدام الآمن. يجب على العمال الذين يستخدمون المنظفات أو المطهرات ارتداء القفازات ومعدات الحماية الأخرى حسب ما يتطلبه المنتج. اتبع طرق التنظيف الآمنة للربو التي أوصت بها إدارة الصحة العامة بكاليفورنيا.
- ❑ مطهرات اليد والمناديل وسلال القمامة متاحة للجمهور في منطقة اللياقة البدنية/صالة الألعاب الرياضية في الهواء الطلق. ضع في اعتبارك إنشاء محطة واحدة على الأقل لغسل اليدين متاحة للموظفين والمستفيدين في منطقة في الهواء الطلق.
- ❑ اختياري - قم بوصف التدابير الأخرى (على سبيل المثال، توفير ساعات عمل لكبار السن فقط):

د. تدابير التواصل مع الجمهور

- ❑ يتم نشر نسخة من هذا البروتوكول أو شهادة امتثال السلامة من COVID-19 لمقاطعة لوس أنجلوس المطبوعة الخاصة بالمؤسسة في جميع المداخل العامة للمنشأة. لمزيد من المعلومات أو لإكمال برنامج الإقرار الذاتي للامتثال للسلامة من COVID-19، قم بزيارة <http://publichealth.lacounty.gov/eh/covid19cert.htm>. يجب على المنشآت الاحتفاظ بنسخة من البروتوكولات في الموقع في المنشأة للمرجعة - عند الطلب.
- ❑ يتم نشر اللافتات عند الدخول حيث يصطف الزبائن ومواقع واضحة للغاية التي تبلغ الموظفين والمستفيدين بحدود الإشغال، ومتطلبات الحفاظ على التباعد الاجتماعي والتي تتطلب ارتداء كمامات الوجه في جميع الأوقات، عدا التواجد في حمام السباحة. يجب أن تحذر اللافتات أيضاً المستفيدين من عدم بذل الجهد المفرط أثناء ارتداء كمامة الوجه وممارسة الرياضة. راجع [صفحة الويب الخاصة بإرشادات إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس حول COVID-19](#) للحصول على موارد إضافية وأمثلة على اللافتات التي يمكن أن تستخدمها الشركات.
- ❑ توفر المنافذ الإلكترونية للمؤسسة (الموقع الإلكتروني، وسائل التواصل الاجتماعي، وما إلى ذلك) معلومات واضحة حول ساعات عمل المتجر،

والاستخدام المطلوب لكمامات الوجه، والتشغيل في الهواء الطلق، وحد الإشغال، والسياسات المتعلقة بالحجز المسبق، والدفع المسبق، وغيرها من القضايا ذات الصلة.

هـ. التدابير التي تضمن الوصول العادل للخدمات الحيوية

- تم تحديد أولويات تقديم الخدمات ذات الأهمية الحاسمة للزبائن/العملاء.
- تم نقل المعاملات أو الخدمات التي يمكن تقديمها عن بعد عبر الإنترنت.
- يتم اتخاذ التدابير لضمان الوصول إلى الخدمات للزبائن الذين لديهم قيود على التنقل و/أو المعرضين لمخاطر عالية في الأماكن العامة.
- ضع في اعتبارك تنفيذ ساعات خاصة مخصصة للمجموعات المعرضة للخطر أو المعرضين لخطر طبي، بما في ذلك كبار السن الذين يتم قبولهم عن طريق الحجز فقط

يجب إدراج أي تدابير إضافية غير مدرجة أعلاه في صفحات منفصلة،
والتي يجب على العمل التجاري إرفاقها بهذا المستند.

يمكنك الاتصال بالشخص التالي لأية أسئلة
أو تعليقات حول هذا البروتوكول:

اسم جهة اتصال العمل
التجاري:
رقم الهاتف:
تاريخ آخر تحديث:
