



## Արձանագրություն Երիտասարդական Մարզական Մրցաշարերի Վերաբացման Վերաբերյալ

### Վերջին Թարմացումները

10/22/20` Նախադասություն է ավելացվել պարզաբանելու համար, որ եթե հաստատուն խմբում առկա է COVID-19-ով վարակված անձի հետ շփում, ապա խմբի բոլոր անդամները պետք է կարանտին պահպանեն: Պարզաբանվել են Հանրային Առողջապահության Վարչությանը գեկուցման պահանջները, երբ երիտասարդական մարզական ծրագիրը ծանուցվում է Ծրագրի շրջանակում COVID-19 վարակ ունեցող անձի մասին **(Փոփոխությունները նշված են դեղին գույնով):**

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը որդեգրում է փուլային մոտեցում, հիմնվելով գիտական և հանրային առողջապահական փորձաքննության վրա, թույլատրելու որոշ բիզնեսների անվտանգ վերաբացումը: Ստորև ներկայացվող պահանջները վերաբերում են Երիտասարդական մարզական ծրագրերին, որոնց Հանրային Առողջապահության պատասխանատուի հրամանով թույլատրվել է վերաբացվել: Այս հատուկ տարածքների համար նահանգապետի կողմից սահմանված պայմաններից բացի՝ այս տեսակի ծրագրերը պետք է նաև հետևեն Երիտասարդական մարզաձևերի սույն Ստուգաթերթում սահմանված պայմաններին:

Նկատի ունեցեք, որ այս արձանագրությունը վերաբերվում է հանգստի երիտասարդական սպորտային լիգաներին, ակումբային մարզաձևերին, ճամփորդական մարզաձևերին և մասնավոր և պետական դպրոցների կողմից հովանավորվող և TK-12 աշակերտներին սպասարկող մարզաձևերին: Այն նախատեսված չէ չափահասների մարզական լիգաների կամ չափահասների սիրողական մարզաձևերի կիրառման համար, որոնք պետք է փակ մնան՝ համաձայն Առողջապահության Նահանգային պատասխանատուի Հրամանի: **Մինչ հետագա ծանուցումը, բոլոր երիտասարդական մարզական գործողությունները պետք է տեղի ունենան բացօթյա պայմաններում:**

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

Այս ստուգաթերթն ընդգրկում է.

- (1) Աշխատավայրի քաղաքականություններ և գործելակերպեր՝ ուղղված աշխատակիցների առողջության պահպանմանը:
- (2) Ֆիզիկական հեռավորություն ապահովող միջոցառումներ:
- (3) Վարակի վերահսկողություն ապահովող միջոցառումներ:
- (4) Հաղորդակցությունը աշխատակիցների և հանրության հետ:

(5) Կարևորագույն ծառայություններին անաչառ հասանելիություն ապահովող միջոցառումներ:

Նշված հինգ ոլորտները պետք է իրականացվեն, մինչև ձեր հաստատությունը մշակում է վերաբացման որևէ արձանագրություն

Բոլոր Երիտասարդական Մարզական Թիմերը պետք է իրականացնեն ստորև նշված բոլոր կիրառելի միջոցառումները և պատրաստ լինեն բացատրելու, թե ինչու որևէ չիրականացված միջոցառում կիրառելի չէ տվյալ ճամբարի համար:

Երիտասարդական մարզաձևերի  
թիմի/լիգային անունը.

Մարզիչի անունը և  
հաստատության հասցեն.

**A. ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐԻ ԵՎ ՄԱՐԶԻՉԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՊԱՀՈՎՈՂ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ**

- Ամբողջ ընթացքում պահանջվում է 6 ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորության պահպանում յուրաքանչյուր խաղացողի և մարզիչների միջև:** Երիտասարդական մարզաձևերի գործողությունները սահմանափակվում են այն գործողություններով, որոնք հնարավորություն են տալիս բոլոր խաղացողներին և մարզիչներին միմյանցից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել ամբողջ ընթացքում և ութ ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել՝ ծանր ֆիզիկական ճիգերի ժամանակ: Այս գործողությունները ներառում են, բայց չեն սահմանափակվում մարզական, բարելավման և հմտությունների ձևավորման աշխատանքներով: Կոնտակտային մարզաձևերը չեն կարող վարվել նույն ձևով, ինչպես դրանք արվում էին նախքան COVID-19-ը:
- Բոլոր խաղացողները, մարզիչները, ընտանիքի անդամները և այցելուները պետք է դեմքի համապատասխան ծածկոց կրեն, որը փակում է քիթը և բերանը ամբողջ ընթացքում, բացառությամբ՝ լողալիս, ցնցուղ ընդունելիս, ուտելիս/խմելիս, ծանր ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս (մյուսներից 8 ոտնաչափ կամ ավել հեռավորություն պահպանելու պայմաններում), կամ միայնակ ֆիզիկական մարզումների մեջ ներգրավվելիս (օրինակ՝ մենակ վազելը): Մա վերաբերվում է չափահասներին և 2 տարեկան և ավելի մեծ երեխաներին: չի կարելի կիրառելի միակողմանի փականներով դիմակներ: Միայն այն անձիք, ում բուժաշխատողը հանձնարարել է չկրել դեմքի ծածկոց առողջական խնդիրների, հոգեկան խնդիրների կամ հաշմանդամության պատճառով, որը թույլ չի տալիս դեմքի ծածկոց կրել՝ ազատվում են այս պահանջից: Ձեր աշխատակիցների և այլ այցելուների անվտանգությանն աջակցելու նպատակով՝ հարկավոր է դեմքի ծածկոցներ տրամադրել այն այցելուներին, ովքեր գալիս են առանց դրանց: Խաղացողները պետք է ընդմիջում տան մարզումներին, եթե նկատվում է



դժվարացած շնչառություն և պետք է փոխեն իրենց դիմակը կամ դեմքի ծածկոցը, եթե այն խոնավանում է և կաչում խաղացողի դեմքին և խոչընդոտում շնչառությանը: մարզումների ժամանակ խորհուրդ չի տրվում այն դիմակների կիրառումը, որոնք խոչընդոտում են օդի շարժը ծանր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ (օրինակ՝ N-95 դիմակները):

- Իրականացվում են [ստուգումներ](#)՝ նախքան խաղացողների և մարզիչների մասնակցությունը երիտասարդական մարզական գործողություններին: Ստուգումները պետք է ներառեն հազի, շնչարգելության, դժվարացած շնչառության, ջերմության կամ դողերոցքի դիտարկում, ինչպես նաև հարցում, թե արդյոք աշխատակիցը նախորդ 14 օրվա ընթացքում շփվել է COVID-19-ով վարակված մարդու հետ: Այս ստուգումները կարող են կատարվել անհատապես կամ այլընտրանքային մեթոդներով, օրինակ՝ գրանցման առցանց համակարգերով կամ հաստատության մուտքի մոտ փակցված [նշանների](#) միջոցով, որոնք տեղեկացնում են, որ տվյալ ախտանիշներով այցելուները չպետք է տարածք ներս մտնեն:
  - Եթե անձը ախտանիշներ չունի և նախորդ 14 օրերի ընթացքում չի շփվել COVID-19-ով վարակված կամ ենթադրյալ վարակված մարդու հետ, նրանց կարելի է թույլատրել մասնակցելու այդ օրը:
  - Եթե անձը նախորդ 14 օրերի ընթացքում շփվել է COVID-19-ով վարակված կամ ենթադրյալ վարակված մարդու հետ, նրան պետք է անհապաղ տուն ուղարկել և պահանջել, որ տանը կարանտինում մնա: Տրամադրեք նրանց կարանտինի ցուցումները, որոնք կարող եք գտնել [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) կայքում:
  - Եթե անձը ցուցաբերում է վերոնշյալ ախտանիշներից որևէ մեկը, նրան հարկավոր է անհապաղ տուն ուղարկել և պահանջել, որ տանը ինքնամեկուսանա: Տրամադրեք նրանց կարանտինի ինքնամեկուսացման ցուցումները, որոնք կարող եք գտնել [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation) կայքում:
- Մինչ հետագա ծանուցումը, բոլոր երիտասարդական մարզական գործողությունները պետք է տեղի ունենան բացօթյա պայմաններում: Թիմերը կարող են օգտագործել արևապաշտպան ծածկեր, բայց միայն այն պայմանով, որ արևապաշտպան ծածկի կողմերը փակ չեն և դրսի օդի բավականաչափ շարժ կա:
- Երիտասարդական բոլոր մարզական միջոցառումները, ներառյալ մրցաշարերը, միջոցառումները կամ մրցումները, այս պահին թույլատրված չեն: Նույն թիմի խաղացողների միջև վարժական խաղերը (ներ-հավաքական խաղերը, պայքարները, և/կամ խաղերը) թույլատրվում են միայն ոչ-կոնտակտային մարզաձևերի համար: Ոչ-կոնտակտային մարզաձևերը ներառում են այն մարզաձևերը, որոնք թույլ են տալիս խաղի, պայքարի, մրցույթի խաղացողներին՝ մրցույթի ընթացքում միմյանցից 8 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել (օրինակ՝ անհատական թենիսի խաղեր, գոլֆի խաղեր, որոշ շավիղային և դաշտային միջոցառումներ):
- Ցանկացած տեղեր, որտեղ խաղացողները նստում են դաշտից դուրս (օրինակ՝ նստարաններ, ապաստարաններ, պարապելու տարածքներ) պետք է փոփոխվեն՝

հավելյալ նստատեղեր ստեղծելու համար, որպեսզի խաղացողները և աշխատակիցները կարողանան տարածքում լինելիս 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել:

- Երիտասարդական մարզական ծրագրերը պետք է ապահովեն, որ խաղացողները մնան կայուն խմբաքանակով, որպեսզի սահմանափակվի վարակի փոխանցման վտանգը (տես՝ [CDC Ուղեցույցը Դպրոցների և խմբաքանակների վերաբերյալ](#)):
  - Կարող եք երիտասարդական մարզական գործողությունները ձևափոխել փոքր խմբերի համար և վերափոխել պարապունքների և խաղերի տարածքները՝ ֆիզիկական հեռավորությունը պահպանելու համար:
  - Առավելագույն հնարավոր չափով, խաղացողներին խրախուսվում է բերել իրենց անձնական սարքավորումները (օրինակ՝ մականներ, գոլֆի մականներ, ռակետներ) պարապելու համար և սարքավորումները համատեղ չօգտագործել: Խաղացողները կարող են մասնակցել սահմանափակ քանակով համատեղ սարքավորումների օգտագործմանը, ինչպիսիք են՝ ոտքով հարվածել-փոխանցել ֆուտբոլի գնդակը երկու խաղացողների միջև, կամ նետել բեյսբոլի կամ ֆուտբոլի գնդակը կամ ֆրիզբին՝ որպես հմտությունները զարգացնող վարժություններ: Այնուամենայնիվ, սարքավորումների նմանատիպ համատեղ օգտագործումը պետք է նախատեսված լինի միայն գույգերով խաղալու, այլ ոչ թե խմբակային խաղերի համար: Եթե հարկավոր է սարքավորումները համատեղ օգտագործել, դրանք պետք է ախտահանվեն տարբեր մարդկանց կողմից օգտագործումների միջև՝ COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար:
  - Խաղացողներին, մարզիչներին և աշխատակիցներին խրախուսվում է խուսափել միմյանց հետ ոչ անհրաժեշտ ֆիզիկական շփումներից (օրինակ՝ ձեռքսեղմումներ, ձեռքով ողջույններ, բռունցքով ողջույններ)՝ սահմանափակելու հիվանդության տարածման հնարավորությունը:
  - Մարզական թիմերը, որոնք կարող են մտնել շինության ներսի զուգարաններ և հանդերձարաններ, կարող են օգտվել դրանցից ձեռքերի հիգիենան ապահովելու, զգեստափոխվելու, ցնցուղ ընդունելու և զուգարաններից օգտվելու նպատակով: Սահմանեք հերթափոխ՝ հանդերձարաններ կամ զուգարաններ այցելությունների համար, որպեսզի ներսում եղած ժամանակ թույլ տաք ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը:
  - Օգտագործվող բոլոր հանդերձարանները կամ զուգարանները պետք է հաճախակի ախտահանվեն, հետևյալ ժամանակացույցով՝
    - Հանդերձարաններ
- 
- Զուգարաններ
- 
- Այլ
- 
- Խաղացողները և մարզիչները պետք է օգտագործեն ձեռքի ախտահանիչ



միջոց, երբ ձեռքերը լվանալը կիրառելի չէ: Ախտահանիչը պետք է քսեք ձեռքերին և շփեք մինչև ամբողջովին չորանա: Հիշեք. ձեռքերը հաճախակի լվանալն ավելի արդյունավետ է, քան ախտահանիչ միջոցի օգտագործումը, հատկապես, երբ ձեռքերը տեսանելիորեն կեղտոտ են:

- 9 տարեկանից փոքր երեխաները պետք է ձեռքերի ախտահանիչ միջոց օգտագործեն չափահասի հսկողության տակ: Կուլ տալու դեպքում, զանգահարեք Թույնների Վերահսկում՝ 1-800-222-1222 հեռախոսահամարով: Նախընտրելի են էթիլային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ նյութերը և պետք է դրանցից կիրառել, եթե երեխաների չվերահսկվող օգտագործման հնարավորություն կա: Իզոպրոֆիլ պարունակող ձեռքերի ախտահանիչ միջոցներն ավելի թունավոր են և կարող են ներծծվել մաշկի միջոցով:
- Խրախուսեք խաղացողներին բերել իրենց անձնական, նախապես լցված կրկնակի օգտագործման կամ գնված ջրի շշերը: Խմելու ջրի ցայտադրյուններից կարելի է օգտվել միայն շշերը լցնելու համար: Խաղացողները չպետք է խմեն նույն խմիչքի տարրայից կամ նույն խմիչքը միասին խմեն:
- Մաքրող նյութեր ընտրելիս, օգտագործեք Շրջակա Միջավայրի Պահպանության Գործակալության “N” ցանկից COVID-19-ի դեմ հաստատված նյութեր և հետևեք ապրանքի վրայի ցուցումներին: Այս ապրանքները պարունակում են բաղադրիչներ, որոնք ավելի անվտանգ են ասթմա ունեցողների համար:
- Օգտագործեք ախտահանիչներ, որոնք պիտակավորված են որպես արդյունավետ միջոց վիրուսային ախտածինների դեմ՝ հետևելով պիտակների ցուցումներին ճիշտ նոսրացման չափաբաժնի և շփման ժամանակների վերաբերյալ: Աշխատակիցներին վերապատրաստեք քիմիական նյութերի վտանգների, արտադրողի ցուցումների և անվտանգ օգտագործման Cal/OSHA պահանջների վերաբերյալ:
- Մաքրող անձնակազմը, որի պարտականությունն է մաքրել և ախտահանել տարածքը, պետք է զինված լինի համապատասխան պաշտպանիչ սարքավորումներով, ներառյալ՝ ձեռնոցներ, աչքերի, շնչառական և այլ համապատասխան պաշտպանիչ միջոցներ, որոնք պահանջվում են ապրանքի պիտակի ցուցումներով: Բոլոր ապրանքները պետք է հեռու պահել երեխաների հասանելիությունից և պահել սահմանափակ մուտքով տարածքում:
- Բոլոր աշխատակիցներին պետք է ասել, որ աշխատանքի չներկայանան, եթե հիվանդ են կամ շփվել են COVID-19-ով վարակված մարդու հետ: Աշխատակիցները պետք է գիտակցեն, որ հարկավոր է հետևել ինքնամեկուսացման և կարանտինի վերաբերյալ ՀԱՎ ցուցումներին, եթե կիրառելի է: Աշխատավայրից բացակայելու քաղաքականությունը վերանայվել և փոփոխվել է, որպեսզի աշխատողները չտուժեն, եթե հիվանդության պատճառով տանը մնան:
- Աշխատակիցներին տրամադրվում է տեղեկատվություն գործատուի կամ



պետության կողմից հովանավորվող բացակայության նպաստների մասին, որոնք աշխատակիցը միգուցե իրավունք ունենա ստանալու, որը ֆինանսապես կհեշտացնի տանը մնալը: Տես հավելյալ տեղեկությունների՝ հիվանդության հետևանքով բացակայությունների աջակցության պետական [ծրագրերի](#) և COVID-19-ի հետ կապված աշխատակիցների փոխհատուցումների, ներառյալ՝ աշխատողների հիվանդության հետևանքով բացակայությունների իրավունքները [Ընտանիքների Կորոնավիրուսի Առաջին Արձագանքի](#) Օրենքի ներքո և աշխատողների փոխհատուցման նպաստների իրավունքները և Մարտի 19-ից Հուլիսի 5-ի միջակայքում COVID-19-ով վարակման դեպքերին առնչվող աշխատանքների հետ կապված տեղեկատվություն՝ համաձայն Նահանգապետի N-62-20 Գործադիր [Հրամանի](#) վերաբերյալ:

- Տեղեկացվելով, որ մեկ կամ մի քանի աշխատակիցների, մարզիչների կամ խաղացողների թեստի արդյունքը դրական է, կամ նրանք ունեն COVID-19-ի ախտանիշների նման ախտանիշներ (հիվանդ), գործատուն պետք է ունենա պատրաստի ծրագիր՝ որով [«հիվանդ\(ներ\)» կմեկուսանան տանը](#), ինչպես նաև պահանջի, որ բոլոր աշխատակիցները, [մարզիչները կամ խաղացողները](#) որոնք աշխատավայրում շփվել են «հիվանդի» հետ, անմիջապես [ինքնակարանտինի ենթարկվեն](#): Եթե երիտասարդական մարզական ծրագրի հաստատուն խմբում առկա է COVID-19-ով վարակված անձի հետ շփում, ապա հաստատուն խմբի բոլոր անդամները պետք է անմիջապես [ինքնակարանտին պահպանեն](#):
- Թիմի կամ լիգայի ծրագիրը պետք է ներառի արձանագրություն, որով կարանտինի մեջ գտնվող բոլոր աշխատակիցները կթեստավորվեն կամ նրանց հասանելի կլինի COVID-19-ի թեստավորումը՝ պարզելու, թե արդյոք աշխատավայրում եղել են շփման լրացուցիչ դեպքեր, որոնք կարող են պահանջել COVID-19-ի վերահսկման լրացուցիչ միջոցառումներ: Տես՝ Հանրային Առողջապահության ուղեցույցը [Աշխատավայրում COVID-19-ին արձագանքելու վերաբերյալ](#):
- Իրականացվում է [աշխատակիցների ստուգումներ](#)՝ նախքան աշխատակիցներին կրթույլատրվի աշխատավայր մտնել: Ստուգումները պետք է ներառեն հազի, շնչարգելության, դժվարացած շնչառության, ջերմության կամ դողերոցքի դիտարկում, ինչպես նաև հարցում, թե արդյոք աշխատակիցը նախորդ 14 օրվա ընթացքում շփվել է COVID-19-ով վարակված մարդու հետ: Այս ստուգումները կարող են կատարվել հեռավար կարգով կամ անհատապես՝ աշխատակցի ժամանելուն պես: Հնարավորության դեպքում աշխատավայրում պետք է կատարվի ջերմաչափում:
- Մարզիչը և լիգան պետք է Հանրային Առողջապահության Վարչությանը գեկուցեն երիտասարդական մարզական ծրագրի շրջանակում COVID-19-ով բոլոր վարակների դեպքերի մասին՝ լրացնելով [COVID-19-ի Դեպքերի և Կոնտակտների Ցուցակը Կրթական Ոլորտի համար](#)՝ դեպքի մասին տեղեկանալուց հետո 1 [աշխատանքային օրվա ընթացքում](#): Երիտասարդական մարզական [Ծրագրի](#)

շրջանակում 14 օրվա ընթացքում 3 կամ ավելի վարակման դեպքեր բացահայտելու դեպքում, մարզիչը կամ լիգան պետք է **անմիջապես** զեկուցի այս **խմբակային դեպքի** մասին Հանրային Առողջապահության Վարչությանը՝ հաղորդագրություն ուղարկելով հետևյալ էլ. հասցեին՝ **ACDC-Education@ph.lacounty.gov կամ** **զանգահարելով**՝ (888) 397-3993 կամ (213) 240-7821 հեռախոսահամարներով: Եթե աշխատավայրում վարակված խումբ հայտնաբերվի, Հանրային Առողջապահության Վարչությունը կնախաձեռնի խմբի նկատմամբ արձագանք, որը ներառում է վարակի վերահսկման ցուցումների և խորհուրդների տրամադրում, մասնագիտական օժանդակություն և հաստատության համար առանձնահատուկ վերահսկման միջոցառումներ: Վարակված խմբի հետազոտման գործով կնշանակվի Հանրային Առողջապահության հատուկ աշխատակից՝ օգնելու ուղղորդել հաստատության արձագանքը:

- Այն աշխատակիցներին, ովքեր շփվում են ուրիշների հետ, անվճար տրամադրվում է դեմքի ծածկոց, որը ծածկում է քիթը և բերանը: Աշխատակիցը պետք է մշտապես կրի դեմքի ծածկոցը ողջ աշխատանքային օրվա ընթացքում՝ այլ անձանց հետ շփվելու կամ շփման հավանականության պարագայում: Աշխատակիցները, ում բուժաշխատողները հանձնարարել են չկրել դեմքի ծածկոցներ, պետք է կրեն ներքևի եզրին շղարշ ունեցող դեմքի վահաններ, 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 փականներ ունեցող դիմակները չպետք է կիրառվեն: Աշխատակիցները կարիք չունեն դեմքի ծածկոցներ կրել, երբ մենակ են անձնական գրասենյակում կամ ամուր միջնապատերով առանձնացված աշխատախցում, որի միջնապատերի բարձրությունը գերազանցում է աշխատակցի հասակը կանգնած ժամանակ:.
- Աշխատակիցներին հանձնարարվել է իրենց դիմակներն ամեն օր լվանալ կամ փոխարինել:
- Աշխատակիցներին, մարզիչներին և երիտասարդական թիմի անդամներին պետք է հիշեցնել, որ պահպանեն անձնական կանխարգելման գործողությունները, ներառյալ՝
  - Մնան տանը, երբ հիվանդ են.
    - Մնացեք տանը մինչև առնվազն 10 օր անցնի ձեր ախտանիշներն ի հայտ գալուց հետո և առնվազն 24 ժամ ապաքինվելուց հետո, որը նշանակում է, որ ձեր ջերմությունն իջել է առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի կիրառման և ձեր ախտանիշների բարելավում կա (օրինակ՝ հագ, շնչարգելություն):
    - Եթե դուք COVID-19 դրական եք թեստավորվել, բայց երբեք ախտանիշներ չեք ունեցել, դուք պետք է տանը մնաք, մինչև՝
      - Առաջին դրական թեստից հետո 10 օր, բայց
      - Եթե ձեզ մոտ ախտանիշներ զարգանան, դուք պետք է հետևեք վերոնշյալ ցուցումներին:
  - Հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերը օձառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան: Եթե ձեռքի տակ օձառ և ջուր չկա, օգտագործեք սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ, որը պարունակում է առնվազն 60% սպիրտ: Լվացեք ձեր

ձեռքերը ուտելուց առաջ, զուգարանից օգտվելուց հետո և հազալուց և փռոտալուց հետո:

- Հազալիս և փռոտալիս ծածկեք քիթն ու բերանը անձեռոցիկով, ապա դեն նետեք անձեռոցիկը և անմիջապես լվացեք ձեռքերը: Եթե անձեռոցիկ չունեք, օգտագործեք արմունկը (ոչ թե ձեռքերը):
- Չլվացած ձեռքերով մի դիպչեք ձեր բերանին, աչքերին, քթին:
- Խուսափեք հիվանդ մարդկանց հետ շփումներից:
- Խուսափեք այնպիսի առարկաների համատեղ օգտագործումից, ինչպիսիք են՝ հեռախոսները կամ այլ սարքերը: Եթե սարքերը պետք է համատեղ օգտագործվեն, դրանք հարկավոր է ախտահանիչ թաց անձեռոցիկներով մաքրել օգտագործումների միջև:
- Մշտապես դիտարկեք ձեր աշխատանքային տարածությունները՝ մյուս անձնակազմի և խաղացողների հետ կապված: Միշտ պահպանեք առաջարկվող նվազագույն 6 ոտնաչափ հեռավորությունը մյուսներից, բացառությամբ միայն, երբ աշխատանքային առանձնահատուկ հանձնարարությունները պահանջում են ավելի քիչ հեռավորություն և դեմքի կտորե ծածկոց կրեք, երբ ուրիշների հետ կամ մոտակայքում եք աշխատում:
- Ախտահանեք հաճախակի հպման առարկաները և մակերեսները: Սա պետք է արվի ժամը մեկ՝ աշխատանքային ժամերի ընթացքում:
- Այս արձանագրության կրկնօրինակը պետք է բաժանել բոլոր աշխատակիցներին, երիտասարդներին և նրանց ընտանիքներին:

**B. ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

- Խմբային հավաքույթներն արգելված են, իսկ նստարաններն ու սեղանները հարկավոր է հանել կամ պատնեշել, քանի որ դրանք չի կարելի օգտագործել:
- Հաճախակի օգտագործվող առարկաները պետք է կանոնավոր ախտահանվեն:
- Ընդհանուր օգտագործվող սարքավորումները պետք է ախտահանել ամեն օգտագործումից առաջ և հետո:
- Ջուգարանները պետք է կանոնավոր ախտահանել:
- Խմելու ջրի ցայտադրյուններից կարելի է օգտվել միայն շշերը լցնելու համար:

**C. ԴԻՏԱՐԿՄԱՆ ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

- Հաստատության տարածքում փակցված են տեղեկատվական և ցուցումներ պարունակող նշաններ՝ վարակի վերահսկման, ֆիզիկական հեռավորության պահպանման և դեմքի ծածկոցների կիրառման վերաբերյալ: Երիտասարդական մարզաձևերի ծրագրերի առցանց հարթակները (վեբկայք, սոցիալական լրատվամիջոցներ և այլն) հստակ տեղեկատվություն են տրամադրում ֆիզիկական հեռավորության պահպանման, դեմքի ծածկոցների կիրառման և այլ հարցերի վերաբերյալ:
- Տեղադրված են նշաններ, որոնք այցելուներին հրահանգում են տանը մնալ, եթե





հիվանդ են և շնչառական ախտանիշներ ունեն:

- Մարզիչները և լիգայի ղեկավարները վերահսկում են փակցված սահմանափակումներին ենթարկվելը:
- Մասնակիցներին հարկավոր է պահանջել հեռանալ, եթե չեն ենթարկվում այս սահմանափակումներին:

Բոլոր լրացուցիչ միջոցները, որոնք նշված չեն վերևում, պետք է գրվեն առանձին էջերի վրա, որը երիտասարդական մարզաձևերի համակարգողը պետք է կցի այս փաստաթղթին:

**Այս արձանագրության մասին ցանկացած հարցի կամ մեկնաբանության համար կարող եք  
կապվել հետևյալ անձի հետ**

Երիտասարդական  
մարզաձևերի  
ղեկավարի անուն՝

Հեռախոսահամար՝

Վերջին  
վերանայման  
ամսաթիվ՝