

Հովացման Կենտրոնների Շահագործման Ուղեցույց COVID-19-ի Ընթացքում 2022 Թվականի Հուլիսի Թարմացում

Ծայրահեղ շոգը մեծ սպառնալիք է հանրության առողջությանը: Ծայրահեղ շոգին ենթարկվելը կարող է առաջացնել մի շարք առողջական խնդիրներ՝ ընդհանուր հոգնածությունից մինչև մկանային կծկումներ (ջղածություն) և կյանքին սպառնացող ջերմային հարված: Հովացման կենտրոնները նախատեսված են ծայրահեղ շոգի ժամանակ վիճակը մեղմացնելու և պաշտպանություն ապահովելու համար:

Հովացման կենտրոնների աշխատակիցների և այցելուների առողջությունն ու անվտանգությունը մեր առաջնահերթությունն է: Հովացման կենտրոնները համարվում են ավելի բարձր վտանգավորության միջավայրեր COVID-19-ի համար, քանի որ տարբեր ընտանիքներից խոցելի անձինք (օրինակ՝ տարեցները և առողջական խնդիրներ ունեցող անձինք) կարող են երկար ժամանակով միասին հավաքվել փակ տարածքներում:

ԿԱՐԵՎՈՐ ԿԵՏԵՐ
<ul style="list-style-type: none"> • Որպես բարձր վտանգավորության միջավայր՝ Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Կարչությունը հովացման կենտրոն մտնող բոլոր անձանցից պահանջում է կրել պաշտպանիչ դիմակներ: • COVID-19-ով վարակված կամ COVID-19-ի ախտանիշներ ունեցող անձանց մուտքը հովացման կենտրոն չպետք է թույլատրվի: • Հանրության այն անդամներին, որոնք կարող են լինել COVID-19-ով վարակված անձի հետ սերտ շփում ունեցած անձ, թույլատրվում է մուտք գործել հովացման կենտրոններ, քանի դեռ նրանք չունեն ախտանիշներ, ինչպես նաև մշտապես կրել պաշտպանիչ դիմակ և պահպանել առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն մյուս ընտանիքներից: • COVID-19-ով վարակված անձի հետ սերտ շփում ունեցած աշխատակիցների մուտքը չպետք է թույլատրվի հովացման կենտրոնի տարածք, եթե նրանք չեն ստացել COVID-19-ի դեմ բոլոր առաջարկվող դեղաչափերը և վերջերս վարակված չեն եղել COVID-19-ով (ստորև տե՛ս աշխատավայրի չափանիշները):
ՑՈՒՑԱԼԱԿ
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Բոլոր մուտքերի մոտ տեղադրեք ցուցանակներⁱ, որոնք մուտք գործող բոլոր անձանց կտեղեկացնեն՝ <ul style="list-style-type: none"> ➢ Կրել պաշտպանիչ դիմակⁱⁱ: Երկու տարեկան և ավելի փոքր տարիքի երեխաները և որոշակի հաշմանդամություն ունեցող անձինք ազատվում են դիմակ կրելու պահանջիցⁱⁱⁱ: ➢ Մի՛ մտք, եթե որևէ անձ՝ <ul style="list-style-type: none"> • Ունի COVID-19-ի որևէ ախտանիշ, • Վերջին 5 օրվա ընթացքում COVID-19-ի թեստի արդյունքը եղել է դրական և/կամ • Գտնվում է տնային մեկուսացման հրամանի ներքո: ➢ Պահպանեք վեց ոտնաչափ հեռավորություն այլ ընտանիքների անդամներից: <input type="checkbox"/> Ամբողջ հաստատությունում տեղադրեք հիշեցման լրացուցիչ հաղորդագրություններ դիմակ կրելու, շնչելու վարվելակարգի, ձեռքերի լվացման և ֆիզիկական հեռավորության պահպանման վերաբերյալ: <input type="checkbox"/> Եթե ուտելը կամ խմելը թույլատրված է, նախատեսված տարածքում ցուցանակները պետք է այցելուներին հիշեցնեն, որ՝ <ul style="list-style-type: none"> ➢ Նրանք պետք է նստած լինեն ուտելիս կամ խմելիս, և ➢ Նրանք պետք է շարունակեն կրել դիմակ, եթե այդ պահին չեն ուտում կամ խմում:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՀԵՌԱԿՈՐՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍԱՆԻՏԱՐԱԿԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ՊԱՅՊԱՆՈՒՄ

- Հնարավորության դեպքում ձեռնարկեք քայլեր մարդկանց կուտակումները սահմանափակելու համար՝ նվազեցնելով խցանումները հաստատության մուտքի և ելքի նեղ հատվածներում, առանձնացնելով սեղաններն ու նստատեղերը և հեշտացնելով մուտքը զուգարաններ:
- Եթե թույլատրվում է ուտել և խմել՝
 - Ստեղծեք հատուկ գոտի նստելու համար՝ նախատեսված մյուս վայրերից հեռու, որը հատուկ կօգտագործվի ուտող և խմող անձանց համար: Հավաստիացեք, որ այդ տարածքը լավ օդափոխվում է (տես ստորև):
 - Պահանջեք, որ ուտելիս կամ խմելիս մարդիկ պահպանեն 6 ոտնաչափ հեռավորություն ընդհանուրից և հանեն դիմակը միայն այն ժամանակ, երբ այդ պահին ուտում կամ խմում են:
- Տեղադրեք ձեռքերի ախտահանիչներ մուտքերի և ընդհանուր տարածքների մոտ և հավաստիացեք, որ օճառն ու ջուրը հասանելի են հաստատության տարածքում: Հանրության համար մշտապես գործող զուգարանները պետք է շարունակեն բաց լինել հանրության համար:
- Հետևեք Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոնների՝ համայնքային հաստատությունների համար^{iv} մաքրման և ախտահանման ուղեցույցներին:

ՕՂԱՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ^v

- Բարելավեք օդափոխությունը՝ ներս բերելով դրսի օդը և ապահովելով մաքուր օդի շրջանառությունը:
 - Աշխատեցրեք ջեռուցման, օդափոխության և օդորակման (HVAC) համակարգերը զբաղված ժամերի ամբողջ ընթացքում՝ ապահովելու համար մաքուր օդի ներհոսքը և բաշխումը ամբողջ շենքի տարածքում:
 - Հավաստիացեք, որ զուգարանների օդը դուրս քաշող օդափոխիչները գործում են և աշխատեցրեք դրանք զբաղված ժամերին:
 - Ավելացրեք մաքուր, դրսի օդի ծավալը COVID-19-ի համայնքային տարածման ավելի մեծ վտանգի ժամանակ՝ փոփոխելով ժամում օդի փոփոխությունների քանակը (խորհուրդ է տրվում 2-6 ACH):
 - Դիտարկեք HVAC համակարգի գործարկումը նախքան ժամանելը՝ օդը թարմացնելու և/կամ մնացած մասնիկները օրվա վերջում հեռացնելու համար (1-2 ժամ շենքը զբաղեցնելուց առաջ/հետո):
 - Բացեք օգտագործվող պատուհանները, եթե եղանակային պայմանները, դրսի օդի որակը, բնակիչների անվտանգությունը և HVAC համակարգերը թույլ են տալիս: Հնարավորության սահմաններում կատարեք խաչաձև օդափոխում՝ բացելով սենյակի կամ շենքի հակառակ կողմերում գտնվող պատուհանները և դռները:
 - Ապահովեք HVAC համակարգի ստուգումը փորձագետի կողմից՝ հասկանալու համար, թե որքան արտաքին օդի ներհոսք կարող է ապահովել ձեր համակարգը:
 - Հարմարեցրեք HVAC-ի կարգավորումները (settings)՝ հաշվի առնելով ջերմային հարմարավետությունը, խոնավությունը, դրսի օդի որակը և էներգիայի օգտագործման քանակը:
- Բարելավեք օդի զտումը՝ օգտագործելով կենտրոնական HVAC համակարգ և սենյակի օդը մաքրող սարքեր:
 - Տեղադրեք համապատասխան չափի MERV-13 օդային գոտիչներ կամ ամենաբարձր գնահատված MERV գոտիչներ, որոնք կարող են տեղադրվել HVAC համակարգում:
 - Փակեք օդային գոտիչների շուրջ բոլոր բաց հատվածները, որպեսզի նվազագույնի հասցնեք օդի շարժը դրանց շուրջը, այլ ոչ՝ դրանց ներսում:
 - Օգտագործեք օդը մաքրող շարժական սարքեր՝ օդի մաքրման արագությունը

ավելացնելու համար այն վայրերում, որտեղ օդի հոսքը և կենտրոնական գտումը բավարար չեն:

- Ավելացրեք օդափոխությունը և/կամ գտումը օդակաթիլային մասնիկների և աերոզոլների ավելի բարձր արտանետումներով տարածքներում (օրինակ՝ մարզասրահներ, ճաշարաններ և այլն): Կատարեք փոփոխություններ այդ տարածքներում՝
 - Ավելացնելով մաքուր, բացօթյա օդի ներհոսքի ծավալները
 - Օգտագործելով օդը մաքրող շարժական սարքեր
 - Տեղադրելով օդը կլանող/մաքրող լրացուցիչ օդափոխման համակարգեր՝ օդը անմիջապես դուրս մղելու համար:
 - Դիտարկելով սենյակի վերևում Ուլտրամանուշակագույն Մանրէասպան Ճառագայթման (upper-room Ultraviolet Germicidal Irradiation) համակարգի տեղադրումը՝ օդը մաքրելու համար (պահանջվում է մասնագիտական նախագծում և տեղադրում՝ խորհրդակցելով մասնագետների հետ):

ԱՇԽԱՏԱՎԱՅՐԻ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐ

- COVID-19-ով հիվանդ բոլոր աշխատակիցները պետք է չգան աշխատանքի և հետևեն CalOSHA-ի աշխատանքի վերադառնալու պահանջներին: Ախտանիշներ չունեցող աշխատակիցները, որոնք սերտ շփում են ունեցել վարակի հետ և որոնք կամ 1) ավարտել են COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութի շարքը և իրավասու լինելու դեպքում ստացել են խթանիչ դեղաչափը կամ 2) վարակվել են COVID-19-ով վերջին 90 օրվա ընթացքում, կարող են շարունակել աշխատել, եթե նրանց մոտ COVID-19-ի ախտանիշներ չեն հայտնվում: Վարակված անձի հետ սերտ շփում ունեցած ախտանիշներ չունեցող աշխատակիցները, որոնք չեն ավարտել հիմնական պատվաստանյութի շարքը և իրավասու լինելու դեպքում չեն ստացել խթանիչ դեղաչափը, պետք է չգան աշխատանքի հովացման կենտրոն վարակի հետ վերջին շփումից հետո առնվազն 5 օր: Տե՛ս CalOSHA-ի՝ COVID-19-ի Արտակարգ Իրավիճակների Ժամանակավոր Չափանիշների Չաճախ Տրվող Չարցերը՝ CDPH-ի Մեկուսացում և Կարանտին. Չաճախակի Տրվող Չարցեր:^{vi}
- Զեռուեք Մարդկային Ռեսուրսների Վարչության կողմից տրամադրված հրահանգներին: Կարդացեք CalOSHA-ի՝ Արտակարգ Իրավիճակների Ժամանակավոր Չափանիշները: ^{vii}

ⁱ publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/BestPractices/#signage

ⁱⁱ <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/RulesAndRecommendations/>

ⁱⁱⁱ <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/#kindofmask>

^{iv} <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>

^v https://www.epa.gov/system/files/documents/2022-03/508-cleanairbuildings_factsheet_v5_508.pdf

^{vi} <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/covid19faqs.html#iso>

^{vii} <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/ETS.html>