

راهنمای فعالیت مراکز سرمایشی طی کووید-19 بروز رسانی جولای 2022

گرمای شدید تهدیدی بزرگ برای سلامت عموم است. قرارگیری در معرض حرارت شدید می‌تواند سبب انواع مشکلات سلامتی از خستگی مفرط کلی تا گرفتگی عضلانی و گرمزدگی که جان را تهدید می‌کند، شود. مراکز سرمایشی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که طی گرمای شدید، آسایش خاطر و حفاظت را تأمین کنند.

سلامت و ایمنی کارکنان و مراجعان مراکز سرمایشی اولویت اول ماست. مراکز سرمایشی محیط‌های پر خطرتری برای کووید-19 محسوب می‌شوند زیرا ممکن است خانوارهای مختلفی از افراد آسیب‌پذیر (مانند سالمندان و افراد مبتلا به عارضه‌های پزشکی) برای مدت زمان طولانی در فضای سرپوشیده دور هم جمع شوند.

نکات مهم
<ul style="list-style-type: none"> • به‌عنوان یک محیط پر خطر، اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس استفاده از ماسک‌های محافظت‌کننده را برای هر شخصی که وارد مرکز سرمایشی می‌شود الزامی می‌داند. • افراد مبتلا به بیماری عفونی کووید-19 یا دارای علائم کووید-19 باید از حضور در مرکز سرمایشی منع شوند. • عموم افراد که ممکن است مخاطبین تأیید شده فرد مبتلا به کووید-19 باشند مجازند به مراکز سرمایشی وارد شوند مادامی که هیچ علائمی نداشته باشند، در تمام مدت یک ماسک محافظت‌کننده بپوشند و فاصله حداقل شش فوتی از سایر خانوارها را حفظ کنند. • کارکنانی که مخاطبین نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 هستند، اگر وضعیت واکسیناسیون کووید-19 آنان بروز نیست و به‌تازگی به کووید-19 مبتلا نبوده‌اند، باید از کار در مرکز سرمایشی منع شوند (به استانداردهای کارکنان در محل کار در زیر مراجعه کنید).
علامت
<p><input type="checkbox"/> در هر ورودی علامتیⁱ نصب کنید که به همه افرادی که وارد می‌شوند آموزش می‌دهد که:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ یک ماسک محافظت‌کننده بپوشندⁱⁱ. کودکان زیر دو سال و افراد دچار ناتوانی‌های خاص مستثنی هستند.ⁱⁱⁱ ➤ وارد نشوید اگر فردی: <ul style="list-style-type: none"> • علائم کووید-19 دارد، • در 5 روز گذشته آزمایش کووید-19 او مثبت شده، و/یا • تحت فرمان انزوای خانگی قرار دارد. ➤ فاصله شش فوت را از افراد سایر خانوارها حفظ کنید. <p><input type="checkbox"/> در سراسر مجموعه، در خصوص استفاده از ماسک، طرز پوشیدن ماسک تنفسی، شستشوی دست و فاصله گذاری فیزیکی پیام‌های یادآور اضافی نصب کنید.</p> <p><input type="checkbox"/> چنانچه خوردن یا آشامیدن مجاز است، علامت‌های موجود در محوطه تعیین‌شده باید به مراجعان یادآور شود که:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ آنها باید هنگام خوردن یا آشامیدن نشسته باشند، و ➤ آنها نباید ماسک را از صورت خود بردارند مگر زمانی که به‌طور پیوسته مشغول خوردن یا آشامیدن هستند.
فاصله گذاری فیزیکی و بهداشت
<p><input type="checkbox"/> در صورت امکان، به‌منظور محدود کردن ازدحام اقداماتی اتخاذ کنید، از جمله از طریق کاهش گلوگاه‌ها در ورودی و خروجی مجموعه، فاصله گذاری بین میزها صندلی‌ها و فراهم کردن امکان دسترسی آسان به سرویس‌های بهداشتی.</p>

□ چنانچه خوردن و آشامیدن مجاز است:

- ناحیه معینی را به دور از سایر محوطه‌های قرارگیری صندلی‌ها برپا کنید که به‌طور خاص مورد استفاده کسانی قرار گیرد که مشغول خوردن و آشامیدن هستند. مطمئن شوید که این محوطه به‌خوبی تهویه می‌شود (به زیر مراجعه کنید).
- افراد را ملزم کنید که هنگام خوردن یا آشامیدن فاصله 6 فوت را از دیگران حفظ کنند، و فقط زمانی ماسک خود را بردارند که به‌طور پیوسته مشغول خوردن یا آشامیدن باشند.

□ ضدعفونی کننده دست را در ورودی‌ها و مناطق مشترک قرار دهید و از امکان دسترسی به صابون و آب در مجموعه اطمینان یابید. سرویس‌های بهداشتی که به روی عموم باز هستند می‌توانند به روی عموم باز بمانند.

□ از رهنمودهای نظافتی و ضدعفونی مجموعه‌های اجتماعی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها تبعیت کنید.^{iv}

تهویه^v

□ تهویه را با انتقال هوای خارجی به فضاهای سرپوشیده و گردش هوای تمیز بهینه کنید.

- برای اطمینان از ورود هوای تمیز و پخش آن در سراسر ساختمان، در تمام ساعات شلوغی سیستم‌های گرمایشی، تهویه و تهویه مطبوع (HVAC) را به کار اندازید.
- مطمئن شوید که هواکش‌های سرویس‌های بهداشتی کار می‌کنند و هواکش‌ها را طوری تنظیم کنید تا در ساعات شلوغی کار کنند.
- در زمان‌هایی که خطر انتقال اجتماعی کووید-19 بیشتر است، با اصلاح دفعات تعویض هوا در هر ساعت حجم هوای تمیز و خارجی را افزایش دهید (ACH 2-6 توصیه می‌شود).
- برای تازه‌سازی هوا قبل از ورود و/یا حذف ذرات باقیمانده در پایان روز، در نظر داشته باشید که سیستم تهویه را روشن نگاه دارید (1-2 ساعت قبل/بعد از اشغال ساختمان).
- چنانچه شرایط جوی، کیفیت هوای خارجی، ایمنی فرد اشغال‌کننده و سیستم‌های تهویه اجازه می‌دهند، پنجره‌های باز شو را باز کنید تا حد امکان، با باز کردن پنجره‌ها و درهای روبروی هم در اتاق یا ساختمان، تهویه عرضی را برقرار کنید.
- به‌منظور درک حداکثر هوای خارجی که سیستم شما می‌تواند پشتیبانی کند، با یک متخصص تهویه مشورت کنید.
- تنظیمات دستگاه تهویه را با در نظر گرفتن آسایش دمایی، رطوبت، کیفیت هوای خارجی و مصرف انرژی تعدیل کنید.

□ با استفاده از سیستم تهویه مرکزی و دستگاه‌های پاکسازی هوای داخل اتاق، تصفیه هوا را تقویت کنید.

- فیلترهای هوای MERV-13 با اندازه مناسب یا فیلترهایی با بالاترین رتبه MERV را نصب کنید که سیستم تهویه می‌تواند در خود جای دهد.
- هرگونه شکاف اطراف فیلترهای هوا را ببندید تا عبور هوا از اطراف آن، به جای داخل آن را به حداقل برسانید.
- برای افزایش میزان پاکسازی هوا در محوطه‌هایی که جریان هوا و فیلتر مرکزی ناکافی است، از دستگاه‌های تهویه قابل حمل استفاده کنید.
- تهویه و/یا فیلتراسیون را در محوطه‌هایی که میزان انتشار ذرات معلق و آبروسل‌ها بیشتر است (مانند باشگاه‌های ورزشی، کافه تریاها و غیره) افزایش دهید. تنظیمات زیر را برای این محوطه‌ها اعمال کنید:
 - افزایش حجم تحویل هوای تمیز و خارجی.
 - استفاده از دستگاه‌های تهویه قابل حمل.
 - برپایی تهویه اضافی با هواکش برای انتقال مستقیم هوا به فضای باز.
 - برای تمیز کردن هوا، در نظر داشته باشید که از یک سیستم تابش ماوراء بنفش میکروب‌کش فضای فوقانی استفاده کنید (مستلزم طراحی و نصب حرفه‌ای، با مشورت کارشناسان).

استانداردهای محل کار کارکنان

- کلیه کارکنان مبتلا به کووید-19 باید از حضور در محل کار منع شوند و از الزامات بازگشت به کار CalOSHA تبعیت کنند. کارمندان بدون علائم که مخاطب نزدیک فرد مبتلا بودند که 1) سری واکسن کووید-19 را تکمیل کرده‌اند و چنانچه واجد شرایط هستند یک دوز تقویتی دریافت کرده‌اند، یا 2) طی 90 روز گذشته به کووید-19 مبتلا شده بودند، ممکن است به کار خود ادامه دهند مگر اینکه دچار علائم کووید-19 شوند. کارکنان بدون علائم که مخاطب نزدیک فرد مبتلا بودند که سری اولیه واکسن را تکمیل نکرده‌اند و چنانچه واجد شرایط هستند یک دوز تقویتی دریافت نکرده‌اند، باید حداقل به مدت 5 روز پس از آخرین مواجهه از حضور در مرکز سرمایشی منع شوند. به سؤالات متداول استانداردهای اضطراری موقت کووید-19 CalOSHA - سؤالات متداول انزوا و قرنطینه اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH) مراجعه کنید.^{vi}
- از دستورالعمل‌های ارائه شده از سوی اداره منابع انسانی خود تبعیت کنید. به استانداردهای اضطراری موقت کووید-19 CalOSHA مراجعه کنید.^{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>