

پروتکل بازگشایی باشگاهها

و مجموعه‌های بدنسازی: ضمیمه L

لازم الاجرا از پنجشنبه، 6 می 2021 ساعت 12:01 بامداد

بروز رسانی‌های اخیر: (تغییرات با رنگ زرد مشخص شده‌اند)

5/5/2021: با توجه به اساسنامه ساختمان یا آیین‌نامه حریق، می‌توان ظرفیت فضای سرپوشیده را تا 50٪ حداکثر گنجایش محل افزایش داد. وان‌های گرم (جکوزی‌ها)، سوناها و اتاق‌های بخار سرپوشیده را می‌توان جهت استفاده بازگشایی کرد.

شمار مبتلایان، موارد بستری در بیمارستان و تعداد جان‌باختگان کووید-19 کاهش یافته و ثابت به نظر می‌رسد، اما کووید-19 همچنان عامل ایجاد خطری شگرف برای جوامع بوده و کلیه افراد و مشاغل ملزم هستند اقدامات پیشگیرانه اتخاذ کرده و برای کاهش خطر شیوع بیماری، عملیات‌ها و فعالیت‌های خود را اصلاح نمایند.

به دلیل ورود شهرستان لس آنجلس به «طرح زرد» طرح کلی اقتصادی ایمن‌تر این ایالت، پروتکل پیش رو به منظور لغو برخی محدودیت‌های فعالیت-محور محلی بروز رسانی شد. باشگاه‌ها و مجموعه‌های بدنسازی باید احتیاط پیش روند و به الزامات این پروتکل پایبند باشند تا از شیوع احتمالی کووید-19 در فعالیت‌های تجاری خود بکاهند.

الزامات زیر مختص این موارد هستند: باشگاه‌ها و مجموعه‌های بدنسازی هستند، سالن‌های یوگا و رقص، تمرین‌های آموزش بدنسازی 1:1 و دیواره‌های سنگ نوردی (که در مجموع تحت عنوان «باشگاه‌ها و مجموعه‌های بدنسازی» اطلاق می‌شوند). علاوه بر شروط اعمال شده بر این مشاغل خاص توسط فرماندار، این نوع مشاغل همچنین باید از شروط عنوان شده در این پروتکل بازگشایی در خصوص باشگاه‌ها و مجموعه‌های بدنسازی، پیروی نمایند.

باشگاه‌ها و مجموعه‌های بدنسازی مجازند با حداقل ظرفیت برای فعالیت‌های داخل سالن بازگشایی کنند. فعالیت‌های داخل سالن در باشگاه‌ها و مجموعه‌های بدنسازی، با توجه به اساسنامه ساختمان یا آیین‌نامه حریق ذیربط، به 50٪ ظرفیت محل محدود می‌شود و مجموعه نامبرده کماکان برای انجام فعالیت‌های فضای باز به روی عموم باز است. انجام فعالیت‌های بدنسازی در فضای باز در مقایسه با فضای سرپوشیده، از منظر انتقال بیماری خطر کمتری همراه خواهد داشت. به همین سبب به باشگاه‌ها و مجموعه‌های بدنسازی توصیه می‌شود ارائه خدمات در فضای باز را کماکان اولویت خود قرار دهند. برای فعالیت‌های سرپوشیده و همچنین روباز، همه کارکنان و مراجعان، باید همواره، به جز هنگام شنا، ماسکی مناسب بر چهره داشته باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ماسک‌های صورت می‌توانید از وبسایت اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH)، صفحه ماسک کووید-19 به نشانی <http://ph.lacounty.gov/masks> دیدن فرمایید.

وان‌های گرم سرپوشیده و روباز، سوناها سرپوشیده و اتاق‌های بخار باید می‌توانند باز باشند. وان‌های گرم سرپوشیده و روباز می‌توانند فقط برای استفاده گروه‌های خانوار یا در مواردی که برقراری فاصله شش فوت میان اعضای غیر خانوار امکان پذیر است، باز باشند. ظرفیت سونا اتاق بخار باید به 50٪ محدود شود. استخرهای سرپوشیده و روباز می‌توانند برای استفاده روزمره باز باشند. تمامی استخرها باید از پروتکل‌های LACDPH برای استخرهای عمومی تبعیت کنند.

لطفاً در نظر داشته باشید: این سند ممکن است همزمان با دریافت اطلاعات و منابع تکمیلی به روز شود، بنابراین برای اطلاع از به‌روز رسانی‌های این سند حتماً به طور منظم وب سایت شهرستان لس آنجلس به نشانی <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> را بررسی کنید.

این چک لیست موارد زیر را در بر می‌گیرد:

- (1) سیاست‌ها و رویه‌های محل کار جهت حفاظت از سلامت کارکنان
- (2) اقداماتی برای تضمین فاصله گذاری فیزیکی
- (3) اقداماتی برای تضمین کنترل سرایت
- (4) ارتباط با کارکنان و عموم افراد
- (5) اقداماتی برای تضمین دسترسی عادلانه به خدمات ضروری

در حین تدوین هرگونه پروتکل بازگشایی در مجموعه شما، این پنج حوزه کلیدی باید مورد توجه قرار گیرند.

کلیه مشاغل تحت پوشش این راهنما باید تمامی اقدامات ذیربط مندرج در زیر را اجرا نمایند و آماده توضیح این نکته باشند که به چه دلیل هر اقدامی که اجرا نمی‌شود، برای این کسب و کار قابل اطلاق نبوده است.

نام کسب و کار:

آدرس مجموعه:

حداکثر ظرفیت، مطابق ~~بین نامه~~ حریق:

کل متراژ تقریبی فضای

باز به روی عموم:

A. سیاست‌ها و شیوه‌نامه‌های محل کار جهت حفاظت از سلامت کارکنان
(همه گزینه‌هایی که درباره این تسهیلات صدق می‌کند، انتخاب نمایید)

- هر فردی که بتواند وظایف کاری خود را از خانه به انجام رساند، به این منظور دستورات به وی ابلاغ شده است.
- به کارمندان آسیب پذیر (افرادی که بالای 65 سال سن دارند، افرادی که دچار بیماری‌های حاد پزشکی هستند) وظایفی محول می‌شود که بتوان آن را تا حد امکان از خانه انجام داد، و این افراد باید هر گونه نگرانی خود را با ارائه کننده خدمات درمانی یا خدمات بهداشت مشاغل در میان بگذارند تا بتوانند تصمیماتی مناسب در خصوص بازگشت به محل کار اتخاذ نمایند.
- فرآیندهای کاری تا حد امکان مجدداً تدوین می‌شوند تا فرصت کار از خانه برای کارکنان، افزایش یابد.
- جداول زمانی جایگزین، نوبتی یا شیفتی برای رسیدن به حداکثر فاصله گذاری فیزیکی تعیین شده‌اند.
- به همه کارکنان ابلاغ شده است که در صورت ابتلا به بیماری یا قرار گرفتن در معرض شخصی که به کووید-19 مبتلا بوده، به محل کار نیایند. کارکنان متوجه هستند که در صورت اطلاق، باید از راهنمای DPH برای انزوای شخصی و قرنطینه، پیروی کنند. سیاست‌های مرخصی محل کار مورد بررسی و اصلاح قرار گرفته است تا اطمینان حاصل شود کارکنان در هنگام اقامت در منزل به دلیل بیماری، مورد مؤاخذه قرار نمی‌گیرند.
- مطابق راهنمای غربالگری ورودی LACDPH، پیش از ورود کارکنان، فروشندگان، کارکنان تحویل و هر یک از افراد ارائه‌کننده خدمات در محل، به محیط کاری، غربالگری ورودی انجام می‌شود. غربالگری‌ها باید شامل معاینه در مورد سرفه، تنگی نفس، مشکل تنفس و تب یا لرز باشد، و اینکه آیا فرد اکنون تحت فرمان انزوا یا قرنطینه قرار دارد یا خیر. این معاینات را می‌توان از راه دور یا به شکل حضوری حین ورود کارکنان انجام داد. در صورت امکان معاینه دمایی بدن نیز باید در محل کار انجام شود.
- غربالگری منفی (ترخیص شده). چنانچه فرد فاقد نشانه(علائم) است و در 10 روز گذشته با مورد قطعی کووید-19 هیچ گونه تماسی نداشته، می‌تواند برای ورود محل کار و آغاز فعالیت کاری در آن روز ترخیص شود.
- غربالگری مثبت (ترخیص نشده):
 - اگر فرد کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه نشده¹ و در 10 روز گذشته با مورد قطعی کووید-19 تماس داشته است یا اکنون تحت فرمان قرنطینه قرار دارد، اجازه ورود به فعالیت‌ها یا انجام کار میدانی نخواهد داشت و باید فوراً برای قرنطینه به منزل فرستاده شود. دستورالعمل‌های مربوط به قرنطینه در نشانی ph.lacounty.gov/covidquarantine را در اختیار آنان قرار دهید.
 - اگر فردی دارای هرکدام از علائم ذکر شده در بالا باشد یا اکنون تحت فرمان انزوا قرار داشته باشد، اجازه ورود به فعالیت‌ها یا انجام کار میدانی نخواهد داشت و باید فوراً به منزل فرستاده شود تا در خانه ایزوله گردد. دستورالعمل‌های مربوط به ایزوله در ph.lacounty.gov/covidisolation را در اختیار آنان قرار دهید.

1 افراد پس از گذشت دو (2) هفته یا بیشتر از دریافت دوز دوم در سری واکسن 2-نوبتی (مانند واکسن Pfizer-BioNTech یا Moderna)، یا پس از گذشت دو (2) هفته یا بیشتر از دریافت واکسن تک-دوزی (مانند Johnson and Johnson [J&J]/Janssen) کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه می‌شوند.

- اطلاعات مربوط به مزایای مرخصی تحت حمایت کارفرما یا دولت که ممکن است شامل کارکنان شود در اختیار آنان قرار گرفته که از نظر مالی ماندن در منزل را برایشان آسان تر می کند. مراجعه کنید به اطلاعات تکمیلی طرح های دولتی حمایت از مرخصی استعلاجی و غرامت کارکنان بابت کووید-19، شامل حقوق مرخصی استعلاجی کارکنان تحت قانون تکمیلی مرخصی استعلاجی با حقوق کووید-19 مصوب 2021.
- پس از اطلاع از اینکه نتیجه آزمایش یک یا چند نفر از کارمندان مثبت شده، یا آنان علائمی مشابه (موارد ابتلا به) کووید-19 دارند، کارفرما برنامه یا پروتکلی در اختیار دارد تا از این مورد/موارد ابتلا درخواست نماید در منزل خود را ایزوله کنند و قرنطینه شخصی همه کارمندانی که در محل کار در معرض این مورد/موارد ابتلا قرار گرفته بودند، الزام آور شود. طرح کارفرما باید پروتکلی برای تمام کارمندان قرنطینه شده در نظر داشته باشد که به آن دسترسی داشته باشند یا مورد آزمایش کووید-19 قرار گیرند تا مشخص شود آیا در محل کار افراد بیشتری در معرض قرار گرفته اند یا خیر، که این امر ممکن است نیازمند تدابیر کنترلی تکمیلی کووید-19 باشد. به راهنمای اداره بهداشت عمومی در خصوص پاسخ به کووید-19 در محل کار مراجعه نمایید.
- در صورتی که 3 یا تعداد بیشتر از موارد ابتلا در داخل محل کار ظرف مدت 14 روز شناسایی شوند، کارفرما باید این همه گیری را به اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس از (طریق شماره 397-3993 (888) یا 240-7821 (213) یا بصورت آنلاین از طریق وبسایت www.redcap.link/covidreport گزارش دهد. در صورت شناسایی یک گروه افراد مبتلا در محل کار، اداره بهداشت عمومی پاسخ خوشه ای را آغاز خواهد کرد که شامل ارائه رهنمودها و توصیه های در زمینه کنترل سرایت، پشتیبانی فنی و تدابیر کنترلی مختص محل می باشد. در راستای کمک به هدایت پاسخ مجموعه، یک مدیر هماهنگی بالینی اداره بهداشت عمومی به این تحقیقات خوشه ای اختصاص می یابد. اداره بهداشت عمومی نیازمند همکاری فوری مجموعه است تا مشخص شود آیا خوشه موارد ابتلا، به منزله همه گیری کووید-19 قلمداد می شود یا خیر.
- به کارمندانی که با سایر افراد در تماس هستند، بصورت رایگان، ماسک مناسبی داده می شود که بینی و دهان را می پوشاند. برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت ماسک کووید-19 LAC DPH به نشانی <http://ph.lacounty.gov/masks> مراجعه نمایید. کارکنان باید همواره در طول روز کاری، زمانی که در تماس با سایرین هستند یا احتمال تماس آنان با سایرین وجود دارد، ماسک بزنند. کارمندانی که به دستور ارائه دهنده خدمات پزشکی شان نباید ماسک بزنند، می بایستی از یک محافظ صورت به همراه آویزی پارچه ای در لبه پایینی استفاده نمایند، و اینگونه تا زمانی که شرایط آنان اجازه دهد، پایبند دستورات ایالتی هستند. ترجیح با آویز پارچه ای است که زیر چانه را بطور کامل بپوشاند. نباید از ماسک هایی با سوپاپ یک طرفه استفاده کرد. ماسک هایی که تحت فعالیت فیزیکی شدید جریان هوا را محدود می کنند (مانند ماسک های N-95) برای ورزش توصیه نمی شوند.
- تمامی کارکنان باید همواره ماسک بزنند، مگر در مواقعی که تنها در دفتر شخصی پشت درهای بسته مشغول به کار هستند یا هنگام خوردن یا آشامیدن. استثنائی که بیشتر برای کارکنانی در نظر گرفته شده بود که در اتاقک هایی با پارتیشن های مستحکم کار می کنند، که ارتفاع پارتیشن های مذکور از قامت کارمند در حالت ایستاده بلندتر است، لغو می شود.
- جهت اطمینان از استفاده مستمر و صحیح ماسک ها، کارکنان از خوردن یا آشامیدن منع می شوند، مگر در زمان استراحتشان که قادرند در آن ماسک خود را بصورت ایمن بردارند و بین خود و دیگران فاصله فیزیکی برقرار کنند. در تمام مدت خوردن یا آشامیدن، کارکنان باید فاصله حداقل شش فوتی را از دیگران حفظ کنند. هنگام خوردن یا آشامیدن، در صورت امکان ترجیح آن است که این کار در فضای باز و به دور از دیگران انجام شود. اگر خوردن یا آشامیدن در اتاقک پارتیشنی یا ایستگاه کاری باعث شود فاصله بیشتری از حائل ها و کارکنان برقرار گردد، ترجیح با خوردن یا آشامیدن در اتاقک پارتیشنی یا ایستگاه کاری خواهد بود.
- در هر اتاق یا محوطه مورد استفاده کارکنان جهت صرف غذا و/یا استراحت، ظرفیت کاهش و فاصله بین کارکنان به حداکثر افزایش می یابد. این مهم بدین طریق به انجام رسیده است:
 - ابلاغ حداکثر ظرفیت، به گونه ای که با ایجاد فاصله حداقل شش فوتی بین افراد در اتاق ها یا محوطه استراحت آنان سازگار باشد؛ و
 - نوبتی کردن زمان استراحت یا صرف غذا جهت کاهش فضای اشغال شده در اتاق ها یا محوطه غذاخوری و استراحت؛ و
 - قرار دادن میزها به فاصله حداقل شش فوتی از یکدیگر و اطمینان از وجود فاصله شش فوتی بین صندلی ها، برداشتن یا برجسب زدن صندلی ها برای کاهش ظرفیت، نشانه گذاری در کف برای تضمین فاصله، و چیدمان صندلی ها به نحوی که تماس چهره به چهره را به حداقل رسد. استفاده از پارتیشن ها برای جلوگیری از انتشار بیماری توصیه می شود اما این امر نباید جایگزینی برای کاهش ظرفیت و حفظ فاصله گذاری فیزیکی تلقی شود.
- کارکنانی که باید بطور منظم در فاصله شش فوتی از مشتریان یا همکارانی قرار گیرند که ماسک نزنده اند، می بایستی علاوه بر ماسک، یک حائل ثانویه نیز بپوشند (مانند محافظ صورت یا عینک ایمنی). تمامی کارکنان باید مدت زمان صرف شده در فاصله 6 فوتی میهمانان را به حداقل برسانند. پوشیدن محافظ صورت برای

کارکنانی که مدارکی قابل قبول برای اثبات واکسیناسیون کامل خود در برابر کووید-19 به کارفرمایان ارائه کرده‌اند اختیاری است؛ اما زدن ماسک همچنان الزامی است. کارکنانی که کاملاً واکسینه شده‌اند و مدارک واکسیناسیون کامل خود در برابر کووید-19 را ارائه کرده‌اند و تصمیم دارند محافظ صورت نپوشند؛ در این صورت کارفرما باید سابقه کتبی را ثبت و نگهداری کند که در آن مستندات مربوط به ارائه مدارک قابل قبول واکسیناسیون کامل از سوی هر یک از کارکنان درج شده است. نیازی نیست کارفرما کپی مدارک ارائه شده مربوط به واکسیناسیون کامل را نگهداری کند.

- افراد پس از گذشت 2 هفته یا بیشتر از زمان دریافت دوز دوم در سری واکسن 2-نوبتی (Moderna یا Pfizer-BioNTech)، یا پس از گذشت 2 هفته یا بیشتر از دریافت واکسن تک-دوزی (Johnson and Johnson [J&J]/Janssen) کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه می‌شوند.
- ارائه موارد زیر از سوی کارمند به کارفرما جهت اثبات واکسیناسیون کامل کووید-19 قابل قبول است: کارت واکسیناسیون (که شامل نام فرد واکسینه شده، نوع واکسن دریافتی و تاریخ دریافت آخرین دوز است) یا عکسی از کارت واکسیناسیون به عنوان سندی مجزا یا عکسی از کارت واکسن فرد شرکت کننده در رویه‌ای که بر روی گوشی یا دستگاه الکترونیکی ذخیره شده است یا مستندات صادره از سوی یک ارائه دهنده خدمات درمانی در خصوص واکسیناسیون کامل (که شامل نام فرد واکسینه شده و تأیید این مورد است که وی کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه شده است).
- به کارمندان ابلاغ می‌شود که روزانه ماسک خود را بشویند یا تعویض نمایند.
- تمام ایستگاه‌های کاری دست کم شش فوت از یکدیگر فاصله دارند.
- اتاق‌های استراحت، سرویس‌های بهداشتی و سایر فضاهای مشترک، حین ساعات کاری حداقل روزانه یکبار، طبق برنامه زیر ضدعفونی می‌شوند:
 - اتاق‌های استراحت
 - سرویس‌های بهداشتی
 - سایر موارد
- اطمینان حاصل نمایید که کارکنان موقت یا قراردادی این مجموعه نیز در ارتباط با سیاست‌های پیشگیری از کووید-19 به درستی آموزش دیده‌اند و تجهیزات و PPE لازم را در اختیار دارند. این مسئولیت‌ها را از قبل با سازمان‌های تأمین کننده کارکنان موقت و/یا قراردادی مطرح نمایید.
- زدن ماسک زمانی که کارکنان در مجاورت سایر افراد هستند، الزامیست. کارکنان باید ماسک در دسترس داشته باشند و حین حضور در مرکز تناسب اندام، دفاتر، یا هنگام سفر با دیگران در خودروهای شرکتی ماسک بزنند. ماسک‌ها به‌ویژه زمانی مهم هستند که رعایت فاصله گذاری فیزیکی حین کار میسر نباشد (برای مثال، مربیان خصوصی و کارکنانی که به اعضا در تمرینات کمک می‌کنند). نباید ماسک‌ها را به اشتراک گذاشت. کارفرمایان موظفند ماسک در اختیار کلیه کارکنان قرار دهند.
- ضدعفونی کننده و تجهیزات مرتبط در محل(های) زیر در دسترس کارکنان قرار دارد:
 - ضدعفونی کننده دست مؤثر در برابر کووید-19 در محل(های) زیر در دسترس تمامی کارکنان قرار دارد:
- به کارکنان اجازه استراحت‌های مکرر داده می‌شود تا دست‌های خود را بشویند.
- یک نسخه کپی از این پروتکل در اختیار هر یک از کارکنان قرار گرفته است.
- به هر یک از کارکنان ابزار، تجهیزات و فضای کاری تعریف شده وی اختصاص داده می‌شود. به اشتراک گذاری اقلام لمس شده به حداقل می‌رسد یا حذف می‌شود.
- کلیه سیاست‌های تشریح شده در این چک لیست غیر از آن چه مربوط به شرایط اشغال است، در مورد کارکنان تحویل و هر شرکت دیگری که ممکن است در محوطه مجموعه به عنوان اشخاص ثالث حضور داشته باشند، اعمال می‌شود.
- اختیاری — سایر اقدامات را شرح دهید:

B. اقداماتی برای تضمین فاصله گذاری فیزیکی

- عملیات‌های فضای داخلی. ظرفیت باشگاه‌ها و مجموعه‌های بدنسازی که خدمات داخل سالن ارائه می‌دهند، با توجه به اساسنامه ساختمان یا آیین‌نامه حریق ذیربط، به 50٪ بیشینه ظرفیت فضای داخلی مجموعه محدود شده است. این محدودیت بر مورد اتاق‌های مجزا واقع در باشگاه و مجموعه بدنسازی، از جمله سرویس بهداشتی، دوش، سونا، اتاق بخار و رختکن اعمال می‌شود.
 - حداکثر تعداد مراجعان حاضر در مجموعه با اتخاذ اقدامات زیر محدود شده است: _____
- عملیات‌های فضای باز ظرفیت فضاهای روباز به میزانی محدود شده است که تمام کارکنان و مراجعان قادر باشند همواره حداقل فاصله فیزیکی 6 فوت را از سایر افراد حفظ کنند.
- سازه و فضای خارجی. فعالیت‌های ارائه شده در فضای باز می‌توانند زیر سایبان خیمه‌ای، یا سایر چادرهای سایبان انجام شوند به شرط آنکه کناره‌های سایبان خیمه‌ای یا چادرهای سایبان محصور نباشند و جریان هوای خارجی به میزان کافی در محدوده فضای آن وجود داشته باشد. همانطور که در راهنمای لازم‌الاجرای اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا درباره استفاده از سازه‌های موقت برای فعالیت کسب و کارها در فضای باز مشخص شده، هرگونه سازه روباز یا موقتی استفاده شده باید با شاخص‌های ایالتی مربوط به محیط‌زیست هم‌خوانی داشته باشد.
- سازه‌های خارجی که با شاخص‌های ایالت برای محوطه فضای باز مطابقت ندارند، به‌عنوان محوطه سرپوشیده طبقه بندی شده و هر یک از مشتریان حاضر در آن مطابق 50٪ محدودیت ظرفیتی مقرر شمارش می‌شوند.
- جهت اطلاع از ظرفیت و اطمینان از پایبندی به محدودیت‌های ظرفیتی و فاصله گذاری فیزیکی، کارکنان باید به‌دقت و پیوسته آمار ورود و خروج مشتریان در تمامی ورودی‌های محوطه داخلی ساختمان باشگاه/مجموعه بدنسازی را ارزیابی نمایند. به‌منظور تسهیل ردیابی آمار ورود و خروج، باشگاه‌ها/مجموعه‌های بدنسازی می‌توانند تعداد ورودی‌هایی را که در طول ساعات کاری معمول به روی عموم باز هستند، محدود سازند. باشگاه‌ها/مجموعه‌های بدنسازی که ارزیابی‌های کافی را انجام نمی‌دهند یا مطلقاً ارزیابی نمی‌کنند یا به‌ظاهر از ظرفیت مقرر فراتر رفته‌اند، ممکن است به صلاحدید بازرس اداره بهداشت عمومی موقتاً تعطیل شوند تا زمانی که این مسائل برطرف شده و بازرس بهداشت صحت آن را تأیید کند.
- از مراجعانی که در خارج از مجموعه در صف ایستاده‌اند، پرهیز کنید و در محوطه ورودی باشگاه/مجموعه بدنسازی فضای باز، کارمندی را جهت کمک به رعایت میزان ظرفیت مستقر نمایید.
- تنها آن دسته از مراجعانی که واقعاً مشغول ورزش هستند باید در باشگاه/مجموعه بدنسازی باشند.
- همه کارکنان و مراجعان باشگاه/مجموعه بدنسازی، باید در تمام مدت، بجز هنگام شنا کردن، حضور در اتاق سونا، اتاق بخار یا دوش گرفتن، ماسک بزنند.
- کلاس‌های آموزشی گروهی مانند ایروبیک، یوگا و رقص باید تا جای ممکن در فضای باز برگزار شده و بگونه‌ای اصلاح شوند که گنجایش کلاس محدود شود و فاصله فیزیکی حداقل شش فوت بین مراجعان تضمین گردد.
 - کلاس‌های تمرین گروهی را تنها در صورتی می‌توان ارائه کرد که الزامات فاصله گذاری رعایت شوند و تماس فیزیکی فرد وجود نداشته باشد.
 - برای کلاس‌های هوازی شدید مانند ایروبیک، اسپین یا کاندیشنینگ یا دستگاه‌هایی مانند اپتیکیال، تردمیل یا دستگاه پله نوردی، افراد و تجهیزات را به جای 6 فوت، به فاصله حداقل 8 فوت از یکدیگر قرار دهید.
- زمین‌های ورزشی فضای باز می‌توانند برای تمرین فردی یا برای فعالیت‌هایی که 6 فوت فاصله فیزیکی را می‌توان در حین انجام فعالیت رعایت نمود، استفاده شوند. هنگامی که افراد منتظر استفاده از زمین هستند، حداکثر زمان استفاده از زمین توسط هر شرکت کننده باید پیاده سازی شود. شرکت‌کنندگان منتظر باید فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنند.
- برگزاری کلاس‌های یوگا در دمای بیش از 100 درجه فارنهایت باید متوقف شود.
- مربیان خصوصی در صورتی اجازه حضور دارند که فاصله شش فوتی را از مشتری حفظ کنند و ماسک بزنند. مراجعان باید هنگام دریافت دستورالعمل‌ها از مربی، ماسک بزنند و به آنان تذکر داد که شدت ورزش خود را به‌گونه‌ای تنظیم کنند که انجام آن با وجود دائم ماسک بر روی بینی و دهان برایشان راحت باشد.
- تجهیزات به فاصله دست کم 6 فوت از هم قرار گرفته‌اند، و میان تردمیل‌ها و سایر تجهیزات بدنسازی مربوط به تمرینات هوازی پُر فشار فاصله بیشتری لحاظ

- شده است. برای ایجاد فاصله بیشتر، نحوه چیدمان تجهیزات را می‌توان مشابه حرف "X" در نظر گرفت. تجهیزات به منظور اطمینان از این که مشتریان می‌توانند حداقل شش (6) فوت فاصله از دیگران را حفظ نمایند، تجهیزاتی که قابل جابجایی نیستند علامت گذاری شده‌اند. نوار یا سایر نشانه گذاری‌ها به مشتریان در حفظ فاصله 6 فوت بین آنان و سایر افراد در هر صف کمک می‌کند. یک نشانه گذاری تعیین کننده نقطه شروع برای مشتریانی است که به تازگی وارد صف شده‌اند و همچنین فواصل 6 فوت را برای مشتریان بعدی که به صف می‌پیوندند، مشخص می‌کند.
- در سراسر محوطه باشگاه فضای باز، از الگوهای تردد یک طرفه به همراه نشانه‌های بصری و علائم استفاده نمایید.
 - به کارکنان ابلاغ شده که در تمامی محوطه باشگاه/مجموعه بدنسازی، فاصله حداقل شش (6) فوتی را از مشتریان و از یکدیگر حفظ نمایند. هر گاه لازم باشد، کارکنان می‌توانند جهت پذیرش پرداخت، تحویل کالا یا خدمات، یا در صورت لزوم، به صورت لحظه‌ای (به مشتری) نزدیک‌تر شوند.
 - ارائه خدمات **ماساژ** مجاز است. مستلزم تبعیت از بخش‌های مربوط در پروتکل ابلاغ شده **خدمات مراقبت شخصی** است.
 - سرویس‌های بهداشتی، دوش‌ها و دستکشی‌های واقع در داخل مجموعه، با **50%** ظرفیت برای استفاده مشتریان باز هستند.
 - برای اطمینان از برقراری فاصله گذاری فیزیکی مناسب زمانی که مشتریان در رختکن هستند، باید از علائم و نشانه‌گذاری‌های کف استفاده شود.
 - سرویس بهداشتی مشترک مجموعه‌ها باید مرتباً در طول روز با استفاده از ضدعفونی‌کننده‌های ثبت‌شده در سازمان حفاظت از محیط زیست (EPA)، نظافت شود. سطوح پُر تماس مانند شیرهای آب، توالت‌ها، دستگیره‌های در و کلیدهای برق باید حداقل روزانه یکبار یا در صورت لزوم به دفعات بیشتری تمیز و ضدعفونی شوند.
 - یک برنامه زمانی نظافت را برای سرویس بهداشتی مجموعه‌ها، تهیه و ابلاغ کنید. حتماً در حین فرآیند نظافت و ضدعفونی، سرویس بهداشتی را ببندید.
 - از یک چک لیست یا سیستم حساسی استفاده کنید تا متوجه شوید که نظافت هر چند وقت یک بار انجام می‌شود.
 - اطمینان حاصل کنید که امکانات بهداشتی قابل استفاده باقی می‌مانند و همواره بطور مداوم ذخیره کافی از آن وجود دارد. در مواقع نیاز، صابون اضافی، دستمال توالت، و ضدعفونی کننده دست تهیه کنید. در صورت، امکان دستگاه‌های هند فوری نصب کنید، از جمله دستگاه‌های حسگر حرکتی شیرهای آب، صابون ساز، دستگاه‌های ضد عفونی کننده خودکار و دستگاه‌های دستمال توالت خودکار.
 - درب سرویس‌های بهداشتی که چندین اتاقک دارند را تغییر دهید، تا در صورت امکان، بدون لمس دستگیره‌ها و با استفاده از دستگاه‌های در باز کن یا راندن درب با نیروی دست، باز و بسته شوند. اگر نمی‌توان درب را بدون لمس دسته یا راندن درب با نیروی دست باز کرد، یک سطل آشغال را کنار درب قرار دهید تا مطمئن شوید که می‌توان دستمال توالت را بلافاصله پس از راندن درب دور انداخت. محل و موقعیت سطل‌های زباله نباید با خروجی‌ها، تخلیه اضطراری، تجهیزات اورژانسی یا هر گونه تجهیزاتی که ذیل قانون آمریکایی‌های دچار معلولیت‌های عنوان شده است، تداخل داشته باشد.
 - با آویزان نمودن علائمی در سرویس‌های بهداشتی، اطلاعاتی در مورد نحوه شستشوی صحیح دست‌ها ارائه دهید.
 - تعلیق فعالیت‌های غیر اصلی را در نظر داشته باشید، از جمله فعالیت‌های خرده فروشی، مراقبت از کودکان، و خدمات غذایی. اگر مراکز تناسب اندام چنین امکاناتی را به کار می‌گیرد، باید پروتکل‌های ابلاغ شده اداره بهداشت عمومی شهرستان دیربط را برای این فعالیت‌ها بررسی و پذیرش نمایند.
 - مجموعه‌های شنای واقع در باشگاه می‌بایستی از **پروتکل استخرهای عمومی** نیز تبعیت کنند. استخرهای سرپوشیده، وان‌های گرم، سوناها و اتاق‌های بخار همچنان تعطیل هستند.

C. اقداماتی برای کنترل سرایت

- سیستم تهویه به خوبی کار می‌کند؛ تهویه تا حداکثر حد ممکن، افزایش یافته است. تهویه مؤثر یکی از مهم‌ترین راه‌های کنترل انتقال خفیف بیماری از طریق ذرات هوا است. نصب تصفیه کننده‌های هوای قابل حمل پر بازده، ارتقاء فیلترهای هوای ساختمان به بالاترین بهره‌وری ممکن، و انجام سایر اصلاحات برای افزایش کمیت هوای بیرون و تهویه در ادارات و فضاهای دیگر را در نظر داشته باشید. برای کسب اطلاعات دقیق به **راهنمای موقت تهویه، فیلتراسیون و کیفیت هوای محیط‌های داخلی** صادره اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا مراجعه نمایید.
- لطفاً در نظر داشته باشید: تهویه و سایر بهبودهای کیفیت هوای فضای داخلی مکمل اقدامات الزام آور حفاظتی هستند نه جایگزین آن. از جمله این

اقدامات می‌توان به این موارد اشاره نمود: پوشیدن پوشش صورت (به جز در برخی محیط‌های پر خطر که مستلزم استفاده از پوشش‌های حفاظت تنفسی مناسب است)، حفظ فاصله حداقل شش فوت میان افراد، شستشوی مکرر دست‌ها، و محدود کردن فعالیت‌هایی که اعضای خانوارهای مختلف را دور هم جمع می‌کند.

کلیه مراجعان هنگامی که در باشگاه/مجموعه بدنسازی هستند، موظفند ماسک بزنند. تنها استثنا مربوط به زمانیست که مراجعان در استخر مشغول شنا هستند، در حال دوش گرفتن باشند یا در اتاق سونا/اتاق بخار باشند. این امر در مورد کلیه بزرگسالان و کودکان 2 سال به بالا صدق می‌کند. افرادی که به دستور ارائه دهنده خدمات پزشکی‌شان نباید ماسک بزنند، می‌بایستی در انطباق با مقررات ایالتی، تا زمانی که شرایط برایشان مہیاست، از یک محافظ صورت به همراه آویزی پارچه‌ای در لبه پایینی استفاده کنند. ترجیح با آویز پارچه‌ای است که به تناسب زیر چانه را پوشش می‌دهد. نباید از ماسک‌هایی با سوپاپ یک طرفه استفاده کرد. حتی در آستانه تحریک فعالیت فیزیکی شدید، زدن ماسک الزامیست.

به مراجعان باید یادآور شد که شدت فعالیت خود را به گونه‌ای تنظیم کنند که انجام آن با وجود ماسک برایشان راحت باشد و در صورت بروز هرگونه مشکل تنفسی حین تمرین، آن را متوقف کرده یا پی در پی استراحت کنند. اگر ماسک خیس شود، به صورت فرد پوشنده بچسبد یا تنفس او را سد کند باید آن را تعویض کرد. به منظور تأمین امنیت کارکنان خود و سایر مراجعان، باید به مراجعانی که بدون ماسک وارد می‌شوند، ماسک داده شود.

معاینات علائم قبل از ورود مراجعان به مجموعه انجام می‌شود. بررسی‌ها باید شامل معاینه در مورد سرفه، تنگی نفس، مشکل تنفسی، تب یا لرز باشد و اینکه آیا فرد اکنون تحت فرمان انزوا یا قرنطینه قرار دارد یا خیر. انجام معاینات می‌تواند بصورت حضوری یا از طریق روش‌های جایگزین باشد مانند سامانه‌های معاینه آنلاین یا از طریق **علائمی** نصب شده در ورودی مجموعه. مقرر می‌کنند مراجعان مبتلا به این علائم نباید به مستغلات مجموعه وارد شوند.

○ غربالگری منفی (ترخیص شده). چنانچه فرد فاقد نشانه علائم) است و در 10 روز گذشته با مورد قطعی کووید-19 هیچ‌گونه تماسی نداشته، می‌تواند برای ورود به و شرکت در فعالیت‌های آن روز ترخیص شود.
○ غربالگری مثبت (ترخیص نشده):

▪ اگر فرد در 10 روز گذشته با مورد قطعی کووید-19 تماس داشته است یا اکنون تحت فرمان قرنطینه قرار داشته باشد، اجازه ورود به فعالیت‌ها را نخواهد داشت و باید فوراً به منزل فرستاده شود تا در خانه قرنطینه گردد. دستورالعمل‌های مربوط به قرنطینه در نشانی ph.lacounty.gov/covidquarantine را در اختیار آنان قرار دهید.

▪ اگر فردی دارای هرکدام از علائم ذکر شده در بالا باشد یا اکنون تحت فرمان انزوا قرار داشته باشد، اجازه ورود به فعالیت‌ها را نخواهد داشت و باید فوراً به منزل فرستاده شود تا در خانه ایزوله گردد. دستورالعمل‌های مربوط به ایزوله در ph.lacounty.gov/covidisolation را در اختیار آنان قرار دهید.

□ سامانه‌های پرداخت و پذیرش غیر لمسی تعبیه شده‌اند، یا چنانچه این کار میسر نیست، سامانه‌ها حداقل روزانه یکبار ضد عفونی می‌شوند. شرح دهید:

□ نظافت کامل را در تمام طول روز در نواحی پر تردد ساختمان باشگاه و مجموعه بدنسازی که احتمال می‌رود توسط کارکنان مورد استفاده قرار گیرند، مانند اتاق‌های استراحت و نواحی ورود و خروج شامل راه پله‌ها، پلکان‌ها، پله برقی‌ها، نرده‌ها و کنترل آسانسور انجام دهید.

□ مرتباً سطوح اشتراکی استفاده شده را ضد عفونی نمایید، از جمله دستگاه‌های تمرین شخصی و تجهیزات، دستگیره درها، و تجهیزات شستشوی دست.

□ مراجعان را ملزم کنید به ضد عفونی تجهیزات ورزشی، زیر اندازها، و دستگاه‌ها قبل و بعد از استفاده بوسیله دستمال‌های مرطوب ضد عفونی کننده که در اختیارشان قرار گرفته است. مطمئن شوید که سطوح‌های زباله غیر لمسی در سراسر مرکز تناسب اندام برای دور ریختن دستمال‌های مرطوب استفاده شده وجود دارند.

○ اگر اعضا قادر یا مایل به پاک کردن/ضد عفونی کردن تجهیزات پس از تمرین نیستند، برچسب‌های «آماده تمیز کردن» را در اختیار اعضا بگذارید تا پس از استفاده آن را روی تجهیزات قرار دهند، تا اطمینان حاصل کنید قبل از استفاده بعدی، تجهیزات توسط کارکنان ضد عفونی می‌شوند.

□ اطمینان حاصل کنید که کلیه کارکنان برای استفاده آموزش دیده و در صورت نیاز از میزان کافی از پاک کننده‌ها و ضد عفونی کننده‌های همه منظوره برخوردار هستند. از مقررات Cal/OSHA و دستورالعمل‌های شرکت سازنده برای استفاده ایمن و تجهیزات حفاظتی شخصی مورد نیاز برای محصولات نظافتی پیروی نمایید.

□ کارکنان باید در مناطقی که ضد عفونی می‌کنند، تهویه کافی (جریان هوا) داشته باشند.

- ❑ امکانات بهداشتی تنها برای استفاده کارکنان در دسترس است. اطمینان حاصل کنید که امکانات بهداشتی قابل استفاده باقی می‌مانند و همواره بطور مداوم ذخیره کافی از آن وجود دارد. در مواقع نیاز، صابون اضافی، دستمال توال، و ضدعفونی کننده دست تهیه کنید. در صورت، امکان دستگاه‌های هندی‌زفری نصب کنید، از جمله دستگاه‌های حسگر حرکتی شیرهای آب، صابون ساز، دستگاه‌های ضد عفونی کننده خودکار و دستگاه‌های دستمال توال خودکار.
- ❑ مطمئن شوید که سطل‌های زباله به طور منظم تخلیه می‌شوند.
- ❑ باید به مراجعان یادآور شد که فاصله شش فوت را از کارکنان سرایداری یا نگهداری حفظ نمایند. روندی را پیاده سازی کنید که بصورت منظم با کارکنان در تماس باشید تا از رعایت این پروتکل توسط مراجعان اطمینان حاصل نمایید. مطمئن شوید کارکنان بدون ترس از تلافی یا انتقام جویی قادر به اشتراک گذاری چنین اطلاعاتی هستند.
- ❑ برای استفاده از هر گونه تجهیزات و لوازم جانبی کوچک (مانند کفش‌های ورزشی، طناب‌ها، زیراندازها، غلطک‌های فومی و غیره) پیاده سازی سامانه پرداخت را برای مراجعان در نظر بگیرید. فرآیندی را جهت تمیز و ضدعفونی کردن این وسایل هنگام برگرداندن آن، تدوین نمایید.
- ❑ به مشتریان توصیه می‌شود بطری‌های آب اختصاصی را همراه داشته باشند. مراجعان را به آوردن حوله و زیرانداز شخصی تشویق نمایید و توقف ارائه هر گونه حوله یا محصولات بهداشتی شخصی تعلق به مجموعه را در نظر بگیرید.
- ❑ برای هرگونه حوله، دستمال‌های پارچه‌ای، یا سایر اقلام شسته شده محفظه‌ای سر پوشیده فراهم نمایید که مراجعان بتوانند حوله‌های استفاده شده یا سایر اقلام را در آن قرار دهند. مطمئن شوید این وسایل تا زمانی که به طور مناسب توسط یک سرویس شستشو تجاری یا درون سازمانی شسته نشده‌اند، نمی‌توانند دوباره مورد استفاده قرار گیرند. همه رخت‌های تمیز را در محلی پاکیزه و مستور قرار دهید. اطمینان حاصل کنید کارکنانی که رخت‌های کثیف یا لباس‌های شستنی را حمل می‌کنند دستکش می‌پوشند.
- بجای راه اندازی یک محوطه سلف سرویس، از یک کارمند در دسترس که در صورت نیاز، رخت‌ها و سایر وسایل‌ها را در اختیار افراد قرار دهد.
- ❑ امکانات رفاهی، اعم از مجلات، کتاب‌ها، ایستگاه‌های سلف سرویس آب (تنها بطریک غیر تماسی)، و سایر وسایل مراجعان باید از کلیه مناطق برداشته شود.
- ❑ هنگام انتخاب مواد شیمیایی نظافتی، کارکنان باید از محصولات مورد تأییدی برای استفاده برابر کووید-19 که در لیست تأیید شده سازمان حفاظت از محیط زیست (EPA) قرار دارند، استفاده نمایند و از دستورالعمل‌های محصول پیروی کنند. از مواد ضدعفونی کننده‌ای که آن در برابر عوامل بیماری‌زای جدید ویروسی مؤثر هستند، محلول‌های سفید کننده خانگی رقیق (5 قاشق غذاخوری در هر گالن آب) یا محلول‌های الکلی حاوی حداقل 60٪ الکل که برای سطح مناسب هستند، استفاده نمایید. به کارکنان آموزش‌هایی در خصوص دستورالعمل‌های شرکت تولید کنند و مقررات Cal/OSHA برای استفاده ایمن ارائه دهید. کارکنانی که از تمیز کننده‌ها یا ضدعفونی کننده‌ها استفاده می‌کنند باید در صورت نیاز محصول، از دستکش و سایر تجهیزات حفاظتی استفاده نمایند. روش‌های نظافتی ایمن تر برای آسم که توسط اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا توصیه شده است را دنبال کنید.
- ❑ ضدعفونی کننده دست، دستمال و سطل زباله در باشگاه/مجموعه بدنسازی فضای باز در دسترس عموم افراد قرار می‌گیرد. راه اندازی حداقل یک ایستگاه شستشوی دست که در محوطه فضای باز در دسترس کارکنان و مراجعان قرار دارد، در نظر بگیرید.
- ❑ اختیاری - سایر اقدامات را شرح دهید (مانند در نظر گرفتن ساعات مراجعه افراد سالمند):

D. اقدامات ابلاغ شده به عموم افراد

- ❑ یک نسخه کپی از این پروتکل یا گواهی چاپ شده مطابقت ایمنی کووید-19 صادره شهرستان لس آنجلس، در تمامی ورودی‌های عمومی مجموعه نصب شده است. برای کسب اطلاعات بیشتر یا گذراندن دوره خود آموز مطابقت ایمنی کووید-19، به نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/eh/covid19cert.htm> مراجعه نمایید. مجموعه‌ها باید یک نسخه کپی از پروتکل‌ها را در مجموعه داشته دارند تا در صورت درخواست، آن را جهت بررسی، در اختیار افراد قرار دهند.
- ❑ علائمی در ورودی، جایی که مشتریان در آن به صف می‌ایستند و محل‌هایی با قابلیت رؤیت بالا نصب شده است که ظرفیت محدود، الزامات حفظ فاصله گذاری اجتماعی و این نکته که زدن ماسک همواره، به جز در استخرها، الزامیست را به اطلاع کارکنان و مشتریان می‌رساند. علائم همچنین باید به مراجعان هشدار دهند

که از اعمال فشار بیش از حد به خود در حین زدن ماسک و ورزش کردن خودداری نمایند. برای مشاهده منابع تکمیلی و نمونه علائم قابل استفاده کسب و کارها به وبسایت راهنمای کووید-19 اداره بهداشت عمومی این شهرستان مراجعه نمایید.

نشریات آنلاین مرکز (وب سایت، رسانه‌های اجتماعی و غیره). اطلاعات مشخصی درباره ساعات کاری، لزوم استفاده از ماسک‌ها، فعالیت‌های فضای باز، ظرفیت محدود، سیاست‌های مربوط به رزرو پیش از موعد، پیش پرداخت و سایر موارد مربوطه ارائه می‌دهد.

E. اقداماتی برای تضمین دسترسی عادلانه به خدمات ضروری

- خدماتی که برای مشتریان الیاب رجوعان ضروری است در اولویت قرار گرفته‌اند.
- تراکنش‌ها یا خدماتی که از راه دور قابل ارائه هستند به بستر آنلاین منتقل شده‌اند.
- جهت اطمینان از دسترسی خدمات برای مشتریانانی که محدودیت‌های حرکتی دارند و/یا در فضاهای عمومی شدیداً در معرض خطر ابتلا قرار می‌گیرند، اقداماتی صورت گرفته است.
- پیاده سازی ساعات ویژه‌ای را برای اقساط خطر یا آسیب پذیر از لحاظ پزشکی در نظر بگیرید، از جمله سالمندان با که تنها از طریق رزرو اجازه ورود دارند.

هر گونه اقدامات اضافی که در بالا ذکر نشده است باید در صفحات جداگانه‌ای ذکر شود که این کسب و کار باید به این سند ضمیمه نماید.

چنانچه هرگونه سؤال یا نظری درباره این پروتکل دارید، می‌توانید با شخص زیر تماس بگیرید:

نام تجاری:

شماره تلفن:

تاریخ آخرین بازبینی: