

BE SAFE  
CHICAGO



حافظ على سلامتك.  
الصحة واللياقة البدنية



## إن إعادة فتح شيكاغو بحذر يتطلب ما يلي:

### المرونة التشغيلية والرصد:

#### النماذج المرنة



مرونة مع الإجازات المرضية  
والعمل عن بعد (عند الإمكان)

#### المرونة التشغيلية



دعم المرونة التشغيلية  
(مثل: تعدد نوبات العمل)

#### إرشادات السفر



الحد من حركة الأشخاص  
بين المواقع

#### الاختبار/الرصد



تسهيل الاختبار والرصد

### الظروف والمساحات الآمنة

#### السماح بالدخول



شرط الدخول/الخروج للوصول  
إلى المساحة

#### معايير التنظيف



إجراءات متخذة لتطهير  
المساحة

#### الإرشادات البصرية



نشر موارد وإرشادات النظافة  
الشخصية في المكان

#### ظروف أماكن العمل



تقييم حركة السير والتهوية وغيرها

### التعاملات الصحية

#### التباعد الاجتماعي



وضع قيود على المسافات  
الجسدية مع الأشخاص الآخرين

#### حجم التجمع



قيود على تجمعات الأفراد

#### معدات الوقاية



استخدام الأفراد لمعدات الوقاية

#### متطلبات النظافة الشخصية



ضمان التعاملات بأسلوب صحي  
(مثل: غسل اليدين)



### توفير مساحة كافية لتحقيق التباعد الجسدي (أكبر من 6 أقدام)

- التأكيد من التباعد بمسافة 6 أقدام بين جميع الأفراد، بما يتضمن التدريبات القائمة على أساس فردي (شخص واحد إلى شخص واحد)
- توفير مساحات كافية في الهواء الطلق لممارسة تمارين وتدريبات جلسات القلب لضمان تحقيق التباعد الاجتماعي المناسب بمسافة 6 أقدام



التباعد الاجتماعي

### السماح بالتدريبات الداخلية على أساس فردي (شخص واحد إلى شخص واحد)، وألا تزيد الجلسات التي تُجرى في الهواء الطلق عن 10 أشخاص

- اقتصار استخدام الأماكن الداخلية على التدريبات الفردية (مع وجود موظف من المؤسسة) بحيث يُحدد الاستخدام الإجمالي للأماكن الداخلية بنسبة 25% فقط من سعتها الأصلية
- إغلاق أماكن الإقامة الإضافية (مثل: غرف الخزائن، وغرف الساونا والبخار، ورعاية الأطفال، والصالات) لمنع التجمعات
- تقييد دروس اللياقة البدنية التي تُجرى في الأماكن المفتوحة بحيث لا تزيد عن 10 أشخاص مع التأكد من الالتزام بالتباعد الاجتماعي المناسب



حجم التجمع



## التأكد من ارتداء العاملين والزبائن لمعدات الوقاية

- في أي مساحات مشتركة داخلية وخارجية، يجب ارتداء أقنعة الوجه (الكمامات) بحيث تغطي الأنف والفم (يُمكن استثناء الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية أو إعاقات تمنعهم من ارتداء أقنعة الوجه بصورة آمنة)
- أثناء النشاط البدني، يجب على جميع المشاركين والمدربين ارتداء أقنعة الوجه (الكمامات)



معدات الوقاية

## التأكد من تعقيم اليدين والمناطق الأكثر عرضة للمس بصورة منتظمة

- توفير منتجات التعقيم لاستخدام الزبائن (مثل الصابون والماء، ومعقمات اليدين)
- تعطيل العمل بموزعات المياه، إلا عند استخدامها لملء زجاجات المياه
- تشجيع العاملين على إكمال تدريب الصحة والسلامة المتعلق بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) عند العودة إلى العمل
- مطالبة الموظفين بغسل أيديهم قبل وبعد التدريب الفردي أو أي اختلاط وثيق مع الأفراد



متطلبات النظافة الشخصية



## وضع بروتوكول للفحص الصحي للموظفين

- قبل مغادرة المنزل، يُشجّع الأفراد على أن يتعرفوا بأنفسهم على الأعراض وأن يبقوا في المنزل إذا كانوا يعانون من أعراض
- قبل دخول المنشأة، يقوم الموظفون بإجراء فحص ذاتي للتأكد من عدم وجود أعراض للإصابة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) (عن طريق استبيان على سبيل المثال - انظر الملحق)
- يجب على الموظفين عدم الحضور إلى العمل، أو لن يُسمح لهم بالبقاء في العمل، إذا ظهرت عليهم أعراض أو أبلغوا عن شعورهم بالمرض
- التأكد من حضور المشاركين إلى المنشأة وهم يرتدون ملابس التمرين، بسبب إغلاق غرف تبديل الملابس



الدخول

## وضع معايير للتنظيف اليومي للمساحات والأشياء الأكثر عرضة للمس

- تقديم لوازم تطهير مريحة ومتوفرة لتعقيم المعدات
- مطالبة المستفيدين بالتعقيم الذاتي للمعدات المستخدمة كلما أمكن ذلك (باستخدام المناديل المتاحة)
- التشجيع على تجنب مشاركة معدات المدرب (مثل: الميكروفونات، ومكبرات الصوت والأحمال/الأوزان، وحصائر اليوجا، وغيرها) وتشجيع الموظفين على إحضار المعدات الخاصة بهم كلما أمكن
- تنظيف وتطهير جميع المعدات المشتركة (سواء للمشارك أو المدرب) بعد كل استخدام
- إجراء تنظيف عميق ليلاً، بالإضافة إلى التنظيف اليومي المتكرر (مع التركيز على النقاط التي يتم لمسها بشكل متكرر)



معايير التنظيف



## توفير إرشادات بصرية بشأن معايير النظافة ومتطلبات الدخول

- نشر لافتات شاملة فيما يتعلق بالصحة والنظافة العامة والتباعد الاجتماعي في جميع أنحاء المرافق (مثل اللافتات المقتبسة من توجيهات مراكز CDC)
- نشر توجيهات ومعايير لدخول العملاء للتدريبات الفردية (مثل: بروتوكولات تغطية الوجه، وإغلاق المرافق ووسائل الراحة)
- تقديم توجيهات حول التباعد الاجتماعي في الجلسات المنعقدة بالخارج (مثل الأشرطة أو العلامات الموضوعة على العشب/الرصيف)
- تشجيع السكان الضعفاء على تجنب المواقع التي تتطلب اتصالاً جسدياً بالآخرين عن قرب



الإرشادات  
البصرية

## تعديل ظروف أماكن العمل لتقليل التعاملات التي تتضمن الاختلاط وتحسين تدفق الهواء

- إعادة ترتيب معدات تمارين القلب (الكارديو) أو إيقافها عن الخدمة للسماح بتحقيق التباعد بمسافة 6 أقدام للتدريبات الفردية (شخص واحد إلى شخص واحد)
- اقتصار الرياضات على تلك التي لا تتضمن تلامساً مع مدرب فردي (مثل: التنس، والسباحة)
- إذا كان هذا عملياً، فقم بتعزيز تدفق الهواء في المساحات الداخلية (من خلال النوافذ والتهوية مثلاً) وفقاً لتوجيهات مراكز CDC



مكان العمل



## التقليل من العمل المتطلب للحضور الشخصي قدر الإمكان

- تقليل التعاملات الشخصية (على سبيل المثال: التفكير في الاستعانة بالتدريبات عبر الإنترنت/اجتماعات الموظفين الافتراضية)
- مطالبة الموظفين المرضى بالبقاء في المنزل

## الحد من التعامل بين الأفراد

- الحد من التداخل بين العملاء (كأن يخصَّص عميل واحد لكل موظف دون تداخل مجدول بين العملاء)
- تدريب الموظفين على البروتوكولات المناسبة المخصصة للالتزام بمتطلبات التباعد الاجتماعي والنظافة الشخصية
- التشجيع على نوبتي عمل (أ) و(ب) للعاملين قدر الإمكان، وتقييد التداخل بين دروس اللياقة المقدمة

## تقييد السفر لأغراض العمل

- حسب الإمكان، يجب تقييد سفر الموظفين عبر المواقع المتعددة



النماذج المرنة



مرونة الإدارة



إرشادات السفر



## اتباع إرشادات CDC و CDPH لاختبار وتتبع البروتوكولات

- إذا التقط أحد العاملين عدوى فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، فيجب عليه اتباع جميع توجيهات مراكز CDC قبل العودة إلى العمل
- إذا تم تحديد إيجابية نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لدى أحد العاملين، فيجب إجراء التنظيف والتعقيم وفقاً لتوجيهات مراكز CDC بالنسبة إلى أي عامل كان يختلط بزميل أو أي شخص آخر تم تشخيص إصابته بفيروس كورونا المستجد (COVID-19)، يجب أن يلتزم بالحجر الذاتي لنفسه وفقاً لتوجيهات مراكز CDC
- إذا أصبحت المنشأة على دراية بوجود حالتين أو أكثر قد تكونان مرتبطين بمؤسسة ما خلال فترة 14 يوماً، فيجب على أصحاب العمل أن يبلغوا إدارة الصحة العامة بشيكاغو (CDPH) بهذه الحالات
- اتبع جميع إرشادات إدارة CDPH الأخرى الموضحة، ويجب الامتثال لتوصيات إدارة CDPH عند الاستجابة لتفشي المرض في مكان العمل



الاختبار/  
الرصد

# حافظ على سلامتك. الصحة واللياقة البدنية

الملحق

إعادة الفتح بحذر  
(المرحلة الثالثة)



**التجمع:** هو حدث مخطط له أو عفوي بحيث يتعامل فيه الأفراد مع أشخاص آخرين من خارج الأسرة، ويكون التعامل على مقربة شديدة (>6 أقدام) لمدة زمنية طويلة

**غسل اليدين:** عملية تنظيف اليدين بالكامل باستخدام الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو باستخدام مُطهر قادر على القضاء على الفيروس المسبب لمرض كورونا المستجد (COVID-19)

**التباعد الاجتماعي:** التباعد الجسدي بمسافة لا تقل عن ست أقدام بين أي فردين أو مجموعتين من الأفراد.

**معدات الوقاية الشخصية (PPE):** معدات الوقاية الشخصية (مثل أغطية الوجه، والنظارات الواقية، وواقيات الوجه)؛ وتختلف المتطلبات حسب الظروف المحددة والصناعة

## مسرد المصطلحات

## عينة لاستبيان الفحص الذاتي

**الفحص الذاتي:** بروتوكول يُجيب العامل من خلاله عن أسئلة عند بدء نوبة العمل. رهناً بتوجيهات مفوض الصحة، قد تشتمل الأسئلة على ما يلي:

- هل تعرضت لارتفاع في درجة حرارة جسمك إلى أعلى من 100 درجة فهرنهايت، أو هل استخدمت مخفّضًا للحرارة خلال آخر 24 ساعة من أجل علاج ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى أعلى من 100 درجة فهرنهايت؟
- هل تعاني من سعال جديد لا يمكنك أن تنسبه إلى حالة صحية أخرى؟
- هل تعاني من التهاب جديد أو متفاقم في الحلق ولا يمكنك أن تنسبه إلى حالة صحية أخرى؟
- هل تعاني من ضيق تنفس جديد ولا يمكنك أن تنسبه إلى حالة صحية أخرى؟
- هل عانيت مؤخرًا من فقدان كامل لحاسي الشم أو التذوق؟



## الموارد الوطنية لمزيد من التوجيه

**CDC** – الأنشطة والمبادرات التي تدعم الاستجابة لفيروس كورونا المستجد (COVID-19) وخطة الرئيس لفتح أمريكا مرة أخرى: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/CDC-Activities-Initiatives-for-COVID-19-Response.pdf>

**CDC** – توجيهات للشركات وأماكن العمل - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/businesses-employers.html>

**OSHA** توجيهات لتجهيز أماكن العمل للتصدي لفيروس كورونا المستجد (COVID-19): <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

**CDC** – دليل للمنشآت الرياضية

<https://www.cdc.gov/mrsa/community/environment/athletic-facilities.html>

**IHRSA** – الوقاية وأفضل الممارسات لصالتك الرياضية - <https://www.ihrsa.org/improve-your-club/coronavirus-prevention-best-practices-for-your-gym/>

إن أي روابط موجودة في هذا المستند هي لأغراض التيسير والمعلومات فقط؛ وهي لا تشكل موافقة أو تصديقاً من مدينة شيكاغو على أي من المنتجات، أو الخدمات، أو الآراء الخاصة بالشركة، أو المنظمة، أو الفرد. تُخلي مدينة شيكاغو مسؤوليتها عن دقة أو قانونية الموقع الخارجي، أو المحتوى الخاص به، أو الروابط اللاحقة. اتصل بالموقع الخارجي للحصول على إجابات عن الأسئلة المتعلقة بمحتواه.

إرشادات عامة  
لمكان العمل

توجيهات  
الصحة واللياقة

إخلاء المسؤولية