BE SAFE CHICAGO

حافظ على سلامتك.
الصحَّة واللياقة البدنية

CHICAGO

حافظ على سلامتك. الصحَّة واللياقة البدنية

ماذا يوجد في هذا الدليل؟

استأنفوا تدريجيًا
(المرحلة الرابعة)

إن إعادة فتح شيكاغو بحذر يتطلب ما يلي:

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)

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 وغيرهما

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

BE SAFE CHICAGO

استأنفوا تدريجيًا
(المرحلة الرابعة)

حافظ على سلامتك. الصحَّة واللياقة البدنية

ماذا يوجد في هذا الدليل؟

ما الذي قد يكون مختلفًا؟

1. **تقييد سعة استخدام المساحات الداخلية بنسبة لا تتجاوز 40% من السعة الأصلية**
2. **إعادة فتح غرف الخزائن/الاستحمام** مع الالتزام بإجراءات التنظيف السليمة وإغلاق بعض الأماكن الإضافية
3. قيام الموظفين **بتطهير** المرافق والمعدات **باستمرار**
4. إلزام جميع الأفراد بارتداء **أقنعة الوجه** (الكمامات) طوال الوقت
5. تتاح **منتجات التعقيم** حتى يستخدمها الموظفون والعملاء
6. **اقتصار فصول** اللياقة على 15 فردًا فقط في المساحات الداخلية، و100 فرد في المساحات الخارجية، مع الالتزام بالتباعد الاجتماعي

BE SAFE CHICAGO

حافظ على سلامتك. الصحَّة واللياقة البدنية

التعاملات الصحية

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

- التأكد من تحقيق التباعد بمسافة 6 أقدام بين جميع الأفراد في جميع مناطق الساحة الرياضية/النادي الصحي
- توفير مسافة تباعد بطول 6 أقدام بين المعدات؛ والسماح بالتباعد بمسافة 3 أقدام عند استخدام حواجز مادية عازلة بينها
- توفير مساحات كافية في الهواء الطلق لممارسة تمارين وتدريبات جلسات القلب لضمان تحقيق التباعد الاجتماعي المناسب بمسافة 6 أقدام

تقييد سعة الأماكن الداخلية عند 40% من سعتها الأصلية، وعدم زيادة دروس التمرينات في الأماكن الداخلية عن 50 فردًا

- تقييد سعة الأماكن الداخلية بحيث لا تزيد عن 40% من سعتها القصوى
- تحديد حجم دروس اللياقة في الأماكن الداخلية بحيث لا تزيد عن 15 فردًا، وحجم دروس اللياقة في الأماكن الخارجية بحيث لا تزيد عن 100 فرد، مع التأكد من الحفاظ على التباعد الاجتماعي السليم
- يُمكن أن تظل غرف الخزائن والاستحمام مفتوحة في حالة وجود إجراءات تنظيف صارمة ومتكررة
- إغلاق بعض الأماكن الإضافية الملحقة، بما يتضمن غرف الساونا وغرف البخار، والتي لا يُسمح بتحقيق التباعد الاجتماعي داخلها
- يُمكن إعادة فتح بعض الأماكن الإضافية الملحقة مثل خدمات الطعام ورعاية الأطفال والبيع بالتجزئة وغيرها وفقًا للتوجيهات المخصصة للمجال التابعة له
- يُسمح بالرياضات المخصصة للهواة/الشباب في الأماكن الداخلية، سواء أكان فيها تلامس أم كانت خالية من التلامس، ذا كان عدد المشاركين فيها لا يزيد عن 15 مشاركين مع تحقيق التباعد الاجتماعي بين المتفرجين
- يُسمح بالرياضات المخصصة للهواة/الشباب في الأماكن الخارجية، سواء أكان فيها تلامس أم كانت خالية من التلامس، إذا إذا كان عدد المشاركين فيها لا يزيد عن 50 مشاركًا (من بينهم اللاعبون والحكام والمدربون)، مع تحقيق التباعد الاجتماعي بين المتفرجين

حافظ على سلامتك. الصحَّة واللياقة البدنية

التعاملات الصحية

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 في الأماكن الداخلية، يجب على جميع المشاركين والمدربين ارتداء أقنعة الوجه (الكمامات)
- بالنسبة إلى الفصول/النشاط البدني في الأماكن الخارجية، يمكن خلع أقنعة الوجه طالما كان الأفراد يحافظون على التباعد الاجتماعي

التأكد من تعقيم اليدين والمناطق الأكثر عرضة للمس بصورة منتظمة

- توفير منتجات التعقيم لاستخدام الزبائن (مثل الصابون والماء، ومعقمات اليدين)
- تشجيع الأفراد على استخدام زجاجات مياه قابلة لإعادة الاستخدام، وتوفير أكواب مخصصة للاستخدام مرة واحدة بالقرب من موزعات مياه الشرب، قدر الإمكان؛ وتشجيع الضيوف والموظفين على غسل اليدين بعد لمس الأسطح
- تشجيع العاملين على إكمال تدريب الصحة والسلامة المتعلق بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) عند العودة إلى العمل
- إلزام الموظفين بغسل اليدين قبل وبعد الاختلاط بالآخرين عن قرب (مثل: التدريبات الفردية، وفصول التمارين الجماعية)

حافظ على سلامتك. الصحَّة واللياقة البدنية

المساحات الآمنة وظروف العمل

وضع بروتوكول للفحص الصحي للموظفين

- قبل مغادرة المنزل، يُشجّع جميع 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

وضع معايير للتنظيف اليومي للمساحات والأشياء الأكثر عرضة للمس

- تقديم لوازم تطهير مريحة ومتوفرة لتعقيم المعدات
- إلزام رواد المكان بتعقيم المعدات المستخدمة (باستخدام المناديل المبللة المتاحة) بعد كل استخدام، أو تخصيص موظف (واحد أو أكثر) لتنظيف المعدات عقب كل استخدام
- 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)

حافظ على سلامتك. الصحَّة واللياقة البدنية

المساحات الآمنة وظروف العمل

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 (مثل: بروتوكولات تغطية الوجه، وإغلاق أي مرافق)
- تقديم توجيهات حول التباعد الاجتماعي في الجلسات المنعقدة بالخارج (مثل الأشرطة أو العلامات الموضوعة على العشب/الرصيف)
- تشجيع السكان الضعفاء على تجنب المواقف التي تتطلب اتصالًا جسديًّا بالآخرين عن قرب

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

- إعادة ترتيب معدات تمارين القلب (الكارديو) الداخلية أو إيقاف العمل بها من أجل السماح بتحقيق التباعد بمسافة 6 أقدام، أو السماح بتباعد 3 أقدام فقط في حالة وجود حاجز عازل بين المعدات
- السماح بإعادة فتح المسابح الخاصة في الأماكن المغلقة بسعة 40%، وإعادة فتح المسابح الخاصة بالأماكن الخارجية بسعة 50%؛ ولا يتوجب ارتداء معدات الوقاية الشخصية (PPE) أثناء وجود الأفراد في المسبح
- إذا كان هذا عمليًّا، فقم بتعزيز تدفق الهواء في المساحات الداخلية (من خلال النوافذ والتهوية مثلاً) وفقًا لتوجيهات مراكز CDC

BE SAFE CHICAGO

حافظ على سلامتك. الصحَّة واللياقة البدنية

العمليات والرصد

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

حافظ على سلامتك. الصحَّة واللياقة البدنية

العمليات والرصد

اتباع إرشادات CDPH وCDC 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 وفقًا 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 وفقًا لتوجيهات مراكز CDC
- إذا أصبحت المنشأة على دراية بوجود حالتين أو أكثر قد تكونان مرتبطتين بمؤسسة ما خلال فترة 14 يومًا، 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

حافظ على سلامتك. الصحَّة واللياقة البدنية

الملحق

مسرد المصطلحات

التجمع: مجموعة من الأفراد من خارج الأسرة الواحدة يشاركون في حدث عفوي أو مخطط له ويتجمعون لمدة تزيد عن عشر دقائق

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

عينة لاستبيان الفحص الذاتي

الفحص الذاتي: بروتوكول يُجيب العامل من خلاله عن أسئلة عند بدء نوبة العمل. رهنًا بتوجيهات مفوّض 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 لحاستَي الشم أو التذوق؟

الموارد الوطنية لمزيد من التوجيه

إرشادات عامة لمكان العمل

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

توجيهات الصحة واللياقة

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/

إخلاء المسؤولية

إن أي روابط موجودة في هذا المستند هي لأغراض التيسير والمعلومات فقط؛ وهي لا تشكل موافقة أو تصديقًا 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.