

BE SAFE
CHICAGO



सुरक्षित रहें।
स्वास्थ्य और तंदुस्स्ती

सुरक्षित रहें। स्वास्थ्य और तंदुस्स्ती

इस निर्देश-पुस्तिका में क्या है?



सावधानी से पुनः खोलें
(चरण III)

शिकागो को सावधानी से पुनः खोलने के लिए आवश्यक है:

स्वस्थ क्रियाकलाप

शारीरिक दूरी



अन्य व्यक्तियों से
शारीरिक दूरी की सीमाएँ

भीड़ का आकार



व्यक्तियों की भीड़
की सीमाएँ

सुरक्षात्मक गियर



व्यक्तियों द्वारा
सुरक्षात्मक गियर
का उपयोग

स्वच्छता की आवश्यकताएँ



स्वच्छ क्रियाकलाप
सुनिश्चित करना
(जैसे, हाथ धोना)

सुरक्षित स्थान और शर्तें

प्रवेश पहुँच



स्थान की पहुँच के लिए
प्रवेश/निकास की शर्तें

सफाई मानक



स्थान की टाणुरहित करने
के लिए उठाए गए कदम

दृश्य मार्गदर्शन



स्थान पर स्वच्छता
संसाधन और मार्गदर्शन
पोस्ट करना

कार्यस्थल स्थिति



पैदल आवागमन का
मूल्यांकन, वेंटिलेशन, आदि

संचालन सुलभता और निर्गरानी

लचीले मॉडल



बीमारी अवकाश, दूरस्थ
कार्य (जब संभव हो)
का लचीलापन

संचालन सुलभता



संचालन लचीलेपन
का समर्थन
(जैसे, कई पारियाँ)

यात्रा संबंधी दिशा-निर्देश



स्थानों के बीच लोगों के
आवागमन पर प्रतिबंध

जाँच / निर्गरानी



जाँच और निर्गरानी
की सुविधा

- अनुशासित मार्गदर्शन -

BE SAFE
CHICAGO



भौतिक दूरी के लिए पर्याप्त स्थान प्रदान करें (>6 फीट)

- 1:1 प्रशिक्षण के दौरान सभी व्यक्तियों के बीच 6 फुट की दूरी सुनिश्चित करें
- उचित 6 फुट शारीरिक दूरी सुनिश्चित करने के लिए कार्डियो और कक्षा व्यायामों के लिए बाहर पर्याप्त जगह प्रदान करें



भीतरी 1:1 प्रशिक्षण और बाहरी कक्षा में 10 से अधिक व्यक्तियों की अनुमति न दें

- 25% क्षमता तक सीमित कुल भीतरी उपयोग के साथ 1:1 प्रशिक्षण (स्थापना के कर्मचारी समेत) के लिए भीतरी उपयोग को प्रतिबंधित करें
- भीड़ रोकने के लिए सहायक आवास (जैसे, लॉकर रूम, सौना और स्टीम रूम, चाइल्डकेयर, और लाउंज) बंद करें
- उचित शारीरिक दूरी सुनिश्चित करते हुए, 10 से अधिक व्यक्तियों के लिए आउटडोर फिटनेस कक्षाओं को प्रतिबंधित करें



सुरक्षात्मक गियर

सुनिश्चित करें कि कर्मचारियों और ग्राहकों द्वारा सुरक्षात्मक गियर पहने गए हैं

- किसी भी बाहरी और भीतरी आम स्थान में नाक और मुँह ढके रहने चाहिए (मेडिकल कंडीशन या विकलांग लोगों को छोड़कर, जिन्हें सुरक्षित रूप से मुँह ढकने में परेशानी होती है)
- शारीरिक गतिविधि के दौरान, सभी प्रतिभागियों और प्रशिक्षकों द्वारा फ़ेस कवर पहना जाना चाहिए



स्वच्छता
आवश्यकताएँ

हाथों और उच्च-स्पर्श क्षेत्रों की नियमित स्वच्छता सुनिश्चित करें

- ग्राहक उपयोग के लिए स्वच्छता उत्पाद प्रदान करें (जैसे, साबुन और पानी, हैंड सैनिटाइज़र)
- यदि पानी की बोतल भरने के लिए उपयोग नहीं किया जाए तो पानी का फ़ाउंटेन बंद करें
- कर्मचारियों को काम पर लौटने पर COVID-19 से संबंधित स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रशिक्षण पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करें
- हर 1:1 प्रशिक्षण या व्यक्तियों के साथ अन्य निकट संपर्क से पहले और बाद में हाथ धोने के लिए कर्मचारियों की आवश्यकता होती है

सुरक्षित रहें। स्वास्थ्य और तंदुस्स्ती

सुरक्षित स्थान और कार्य स्थितियाँ



सावधानी से पुनः खोलें
(चरण III)



प्रवेश पहुँच

कर्मचारी स्वास्थ्य जाँच प्रोटोकॉल स्थापित करें

- घर छोड़ने से पहले, सभी व्यक्तियों को लक्षणों की स्व-पहचान करने और लक्षण होने पर घर रहने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है
- स्थान में प्रवेश करने से पहले, COVID-19 का कोई लक्षण नहीं है, यह सुनिश्चित करने के लिए कर्मचारी स्व-जांच करें (जैसे, प्रश्नावली - परिशिष्ट देखें)
- कर्मचारियों को रिपोर्ट करने या उन पर बने रहने की अनुमति नहीं देनी चाहिए, यदि वे लक्षण प्रदर्शित करते हैं या रिपोर्ट करते हैं कि वे बीमार महसूस कर रहे हैं
- सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी लॉकर रूम के बंद होने के कारण व्यायाम के कपड़े पहने हुए आया/आई है



सफाई मानक

स्थान और उच्च-स्पर्श वाली वस्तुओं के लिए दैनिक सफाई मानक स्थापित करें

- उपकरण स्वच्छता के लिए सुविधाजनक और उपलब्ध कीटाणुनाशक आपूर्ति प्रदान करें
- जब भी संभव हो (प्रदान किए गए पोंछे के साथ) उपयोग किए गए उपकरणों को स्वयं-सफाई करने के लिए संरक्षक की आवश्यकता होती है
- साझा प्रशिक्षक उपकरण (जैसे, माइक्रोफोन, स्टीरियो, वेट, योग मैट आदि) को मना करें और कर्मचारियों को जहाँ कहीं भी संभव हो स्वयं के उपकरण लाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रत्येक उपयोग के बाद सभी साझा किए गए उपकरण (प्रतिभागी या प्रशिक्षक) साफ और कीटाणुरहित करें
- नियमित दैनिक सफाई के अलावा रात में गहरी सफाई का संचालन करें (उच्च स्पर्श वाले बिंदुओं पर जोर देते हुए)

सुरक्षित रहें। स्वास्थ्य और तंदुस्स्ती

सुरक्षित स्थान और कार्य स्थितियाँ



सावधानी से पुनः खोलें
(चरण III)



दृश्य मार्गदर्शन

स्वच्छता मानकों और प्रवेश आवश्यकताओं पर दृश्य मार्गदर्शन प्रदान करें

- संपूर्ण इकाइयों में व्यापक स्वास्थ्य, स्वच्छता और भौतिक दूरी के साइनेज पोस्ट करें (जैसे, CDC दिशानिर्देशों से साइनेज)
- 1:1 प्रशिक्षण के प्रवेश हेतु ग्राहकों के लिए दिशानिर्देश और मानदंड पोस्ट करें (जैसे, फ़ेस कवरेज प्रोटोकॉल, सुविधाओं का बंद होना)
- बाहरी कक्षाओं में शारीरिक दूरी मार्गदर्शन प्रदान करें (जैसे, घास/फुटपाथ चिहनों या टेप)
- दूसरों के साथ निकट शारीरिक संपर्क की आवश्यकता वाली स्थितियों से बचने के लिए कमजोर आबादी को प्रोत्साहन दें



कार्यस्थल

संपर्क मेल-मिलाप को कम करने और एयरफ़्लो में सुधार करने के लिए कार्यस्थल की स्थितियाँ बदलें

- 1:1 प्रशिक्षण के लिए 6 फीट की दूरी की अनुमति देने के लिए भीतरी कार्डियो उपकरणों को पुनर्व्यवस्थित या बंद करें
- केवल 1:1 ट्रेनर (जैसे, टेनिस, तैराकी) के साथ गैर-संपर्क के खेलों को प्रतिबंधित करें
- यदि व्यावहारिक हो, तो CDC दिशानिर्देश के अनुसार भीतरी रिक्त स्थान (जैसे, खिड़कियाँ, वेंटिलेशन) के एयरफ़्लो में वृद्धि करें



लचीले मॉडल



संचालन सुगमता



यात्रा संबंधी
दिशा-निर्देश

जहाँ संभव हो वहाँ व्यक्तिगत काम को सीमित करें

- व्यक्तिगत मेल-मिलाप कम करें (उदाहरण के लिए, ऑनलाइन प्रशिक्षण / आभासी कर्मचारी बैठकों का उपयोग करने पर विचार करें)
- बीमार कर्मचारियों के लिए आवश्यक है घर में रहें

व्यक्तियों के बीच मेल-मिलाप सीमित करें

- ग्राहक ओवरलैप को कम करें (जैसे, प्रति कर्मचारी एक ग्राहक, ग्राहकों में कोई निर्धारित ओवरलैप नहीं)
- शारीरिक दूरी और स्वच्छता आवश्यकताओं का पालन करने के लिए उचित प्रोटोकॉल पर कर्मचारियों को प्रशिक्षित करें
- जहाँ संभव हो, श्रमिकों के लिए ए/बी पारियों को बढ़ावा दें और कक्षा पेशकशों के ओवरलैप को सीमित करें

व्यापार के लिए सीमित यात्रा

- यदि लागू हो, तो भिन्न स्थानों पर कर्मचारी यात्रा सीमित करें



जाँच/
निगरानी

जाँच और अनुरेखण प्रोटोकॉल के लिए CDPH और CDC मार्गदर्शन का पालन करें

- यदि कर्मचारी COVID-19 अनुबंध करता है, तो उसे काम पर लौटने से पहले सभी CDC दिशानिर्देश का पालन करना होगा
- यदि किसी कर्मचारी को जाँच द्वारा COVID-19 पॉजिटिव के रूप में पहचाना जाता है, तो CDC दिशानिर्देशों के अनुसार सफाई और कीटाणुनाशक का प्रयोग किया जाना चाहिए।
- कोई भी कर्मचारी जो सहकर्मी या किसी अन्य व्यक्ति के साथ उस व्यक्ति के निकट संपर्क में हो, जिसमें COVID-19 का पता चला है, तो उसे CDC दिशानिर्देश के अनुसार स्वयं एकांतवास करना चाहिए।
- यदि कोई इकाई संभवतः किसी 14 दिन की अवधि में उस स्थान के 2 या अधिक मामलों के बारे में जानती है, जो उनसे जुड़े हैं, तो नियोक्ताओं को आवश्यक रूप से CDPH को मामलों की रिपोर्ट करनी चाहिए
- कार्यस्थल के प्रकोप के जवाब में CDPH की सिफारिशों का पालन करते हुए निर्धारित अन्य सभी CDPH मार्गदर्शन का पालन करें



शब्दावली

भीड़: एक नियोजित या सहज घटना जहाँ व्यक्ति निकट दूरी (<6 फीट) के लिए गैर-घरेलू सदस्यों के साथ बातचीत कर रहे हों

हाथ धोना: कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से हाथों को अच्छे से धोना या एक निस्संक्रामक का उपयोग करना
COVID-19 का कारण बनने वाले वायरस को खत्म करने में सक्षम है

शारीरिक दूरी: व्यक्तियों, या व्यक्तियों के समूहों के बीच कम से कम छह फीट की शारीरिक दूरी।

पीपीई: व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पर्सनल प्रोटेक्टिव इक्विपमेंट) (जैसे, चेहरे के कवर, काले चश्मे, चेहरे की ढाल); उद्योग और विशिष्ट परिस्थितियों के आधार पर आवश्यकताएँ भिन्न होती हैं

स्व-जाँच नमूना प्रश्नावली

स्व-जाँच: एक प्रोटोकॉल जिसके द्वारा एक कर्मचारी एक पारी की शुरुआत में सवालियों के जवाब देता है। स्वास्थ्य आयुक्त के मार्गदर्शन के अधीन, प्रश्नों में शामिल हो सकते हैं:

- क्या आपके शरीर का तापमान 100 डिग्री फ़ारेनहाइट से अधिक है या आपने पिछले 24 घंटों में 100 डिग्री फ़ारेनहाइट से अधिक के शरीर के तापमान का इलाज करने के लिए बुखार निवारण का उपयोग किया है?
- क्या आपको कोई नई खांसी हुई है जिसे आप किसी अन्य स्वास्थ्य स्थिति से नहीं जोड़ सकते?
- क्या आपके गले में कोई नई खराबी हुई है या गला खराब है, जिसे आप किसी अन्य स्वास्थ्य स्थिति से नहीं जोड़ सकते?
- क्या आपको साँस की कोई नई तकलीफ हो रही है जिसे आप किसी अन्य स्वास्थ्य स्थिति से नहीं जोड़ सकते?
- क्या आप हाल ही में गंध या स्वाद समझने में पूरी तरह से मुश्किल अनुभव कर रहे हैं?

सुरक्षित रहें। स्वास्थ्य और तंदुस्ती

जन स्वास्थ्य संसाधन



सावधानी से पुनः खोलें
(चरण III)

सामान्य कार्यस्थल मार्गदर्शन

अधिक मार्गदर्शन के लिए राष्ट्रीय संसाधन

CDC - COVID-19 प्रतिक्रिया का समर्थन करतीं गतिविधियाँ और पहल और अमेरिका को फिर से खोलने के लिए राष्ट्रपति की योजना:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/CDC-Activities-Initiatives-for-COVID-19-Response.pdf>

CDC - व्यवसाय और कार्यस्थलों के लिए मार्गदर्शन

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/businesses-employers.html>

OSHA COVID-19 के लिए कार्यस्थलों को तैयार करने पर मार्गदर्शन:

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

CDC - एथलेटिक सुविधाओं के लिए मार्गदर्शन

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

IHRSA - आपके जिम के लिए रोकथाम और सर्वोत्तम अभ्यास

<https://www.ihrsa.org/improve-your-club/coronavirus-prevention-best-practices-for-your-gym/>

स्वास्थ्य और फिटनेस मार्गदर्शन

अस्वीकरण

इस दस्तावेज़ में दिए गए सभी लिंक केवल सुविधा और सूचना के उद्देश्यों के लिए हैं; वे निगम या संगठन या व्यक्ति के किसी भी उत्पाद, सेवाओं या राय के लिए सिटी ऑफ़ शिकागो द्वारा मान्यता या अनुमोदन का गठन नहीं करते हैं। सिटी ऑफ़ शिकागो उस बाहरी साइट या उसके बाद के लिंक की सटीकता, वैधता या सामग्री के लिए कोई जिम्मेदारी नहीं लेता है। उसकी सामग्री के बारे में सवाल के जवाब के लिए बाहरी साइट से संपर्क करें।