

BE SAFE
CHICAGO



सुरक्षित रहें।
स्वास्थ्य और तंदुस्स्ती

सुरक्षित रहें। स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती इस निर्देश-पुस्तिका में क्या है?



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें
(चरण IV)

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 निगरानी

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 / निगरानी



जाँच और निगरानी
की सुविधा

सुरक्षित रहें। स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती दर्शाए गए उदाहरण



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें
(चरण IV)



क्या अलग हो सकता है?

- 1 इनडोर उपयोग अधिकतम 40% क्षमता तक सीमित है
- 2 लॉकर कमरे / शावर उचित सफाई प्रक्रियाओं के साथ फिर से खोलें, कुछ सहायक आवास बंद रखें
- 3 कर्मचारियों द्वारा सुविधाएँ और उपकरण अक्सर कीटाणुरहित किए जाएँ
- 4 सभी व्यक्तियों के लिए फ़ेस कवरींग हर समय आवश्यक हो
- 5 कर्मचारी और ग्राहक के उपयोग के लिए स्वच्छता उत्पाद उपलब्ध रहें
- 6 फ़िटनेस क्लास का आकार इनडोर के लिए व्यक्ति 15 से अधिक न हों, आउटडोर के लिए 100 से अधिक न हों, शारीरिक दूरी के साथ प्रतिबंधित है

सुरक्षित रहें। स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती

स्वस्थ क्रियाकलाप



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें
(चरण IV)



शारीरिक दूरी

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

- जिम/हेल्थ क्लब के सभी क्षेत्रों में सभी व्यक्तियों के बीच 6 फीट की दूरी सुनिश्चित करें
- उपकरण के बीच 6 फुट की दूरी प्रदान करें; अगर अभेद्य भौतिक अवरोधों का उपयोग किया जाता है तो 3 फीट की दूरी की अनुमति है
- उचित 6 फुट शारीरिक दूरी सुनिश्चित करने के लिए कार्डियो और कक्षा व्यायामों के लिए बाहर पर्याप्त जगह प्रदान करें



भीड़ का आकार

40% पर इनडोर क्षमता, 15 से अधिक व्यक्तियों के साथ इनडोर कसरत कक्षाएँ

- इनडोर क्षमता को सीमित करें जो अधिकतम क्षमता के 40% से अधिक न हो
- इनडोर फिटनेस कक्षाओं में 15 से अधिक, और आउटडोर फिटनेस कक्षाओं में 100 से अधिक व्यक्तियों पर प्रतिबंध लगाएँ, उचित शारीरिक दूरी (Social Distancing) को सुनिश्चित करते हुए
- लॉकर रूम और शॉवर्स खुले रह सकते हैं यदि सख्त और लगातार सफाई के उपाय हों
- कुछ सहायक आवासों को बंद करें, जिनमें सौना और स्टीम रूम शामिल हैं, जहाँ शारीरिक दूरी (Social Distancing) संभव नहीं है
- भोजन सेवा, चाइल्डकेयर, रिटेल इत्यादि जैसे सहायक आवास, संबंधित उद्योग दिशानिर्देशों के अनुसार फिर से खुल सकते हैं
- इंडोर संपर्क और गैर-संपर्क युवा/शौकिया खेल की अनुमति है, यदि प्रतिभागी 15 से अधिक नहीं हैं, और दर्शक शारीरिक दूरी (Social Distancing) रखते हैं
- आउटडोर संपर्क और गैर-संपर्क युवा/शौकिया खेल की अनुमति है, यदि प्रतिभागी 50 से अधिक नहीं हैं (खिलाड़ी, रेफरी, कोच सहित), और दर्शक शारीरिक दूरी (Social Distancing) रखते हैं

सुरक्षित रहें। स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती

स्वस्थ क्रियाकलाप



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें
(चरण IV)



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)
- इन्डोर शारीरिक गतिविधि के दौरान, फ़ेस कवरींग सभी प्रतिभागियों और प्रशिक्षकों द्वारा पहना जाना चाहिए
- आउटडोर शारीरिक गतिविधि/कक्षाओं के लिए, फ़ेस कवरींग को हटाया जा सकता है, जब तक कि व्यक्ति शारीरिक दूरी (Social Distancing) का अभ्यास कर रहे हैं



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)
- प्रत्येक को पुनः प्रयोज्य पानी की बोतलों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें, और जहाँ संभव हो, पीने के फव्वारे के पास डिस्पोजेबल कप प्रदान करें; सतहों को छूने के बाद हाथ साफ करने के लिए मेहमानों और कर्मचारियों को प्रोत्साहित करें
- कर्मचारियों को काम पर लौटने पर COVID-19 से संबंधित स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रशिक्षण पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करें
- प्रत्येक के साथ घनिष्ठ संपर्क के पहले और बाद में कर्मचारियों के लिए हाथ धोना आवश्यक है (जैसे, 1:1 प्रशिक्षण, समूह अभ्यास कक्षाओं के दौरान)

सुरक्षित रहें। स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती

सुरक्षित स्थान और कार्य स्थितियाँ



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें
(चरण IV)



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-जाँच 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



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
- इस्तेमाल किए गए उपकरणों को साफ करने के लिए संरक्षक आवश्यक हैं प्रत्येक उपयोग के बाद (प्रदान किए गए पोंछे से), या प्रत्येक उपयोग के बाद उपकरणों को साफ करने के लिए कर्मचारी नियुक्त करें
- 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 तंदुरुस्ती

सुरक्षित स्थान और कार्य स्थितियाँ



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें
(चरण IV)



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)
- प्रवेश करने के लिए दिशानिर्देश और मापदंड चिपकाएं (उदा., चेहरे को ढकने के प्रोटोकॉल, किसी सुविधा का बंद हो जाना)
- 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

- 6 फीट दूरी की अनुमति देने के लिए इनडोर कार्डियो उपकरण को पुनर्व्यवस्थित या डिकमीशन करें, या 3 फुट दूरी यदि उपकरण के बीच अभेद्य अवरोध हो।
- इनडोर निजी पूल को 40% क्षमता के साथ फिर से खोलने, और आउटडोर निजी पूल को 50% क्षमता पर फिर से खोलने की अनुमति दें; PPE की आवश्यकता नहीं है, जब व्यक्ति पूल में हों
- यदि व्यावहारिक हो, तो CDC दिशानिर्देश के अनुसार भीतरी रिक्त स्थान (जैसे, खिड़कियाँ, वेंटिलेशन) के एयरफ़्लो में वृद्धि करें

सुरक्षित रहें। स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती संचालन और निगरानी



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें
(चरण IV)



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 के संपर्क में आता 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 किसी 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

जनसमूह: किसी एक घर के बाहर व्यक्तियों का एक समूह जो एक सहज या नियोजित कार्यक्रम का हिस्सा है और एक दूसरे से 10 मिनट से अधिक समय तक बातचीत कर रहे हैं

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 सवाल 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 सांस 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 तंदुरुस्ती

जन स्वास्थ्य संसाधन



धीरे-धीरे फिर से शुरू करें
(चरण IV)

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।