

BE SAFE  
CHICAGO



محفوظ رہیں۔  
صحت اور تندرستی



## احتیاط سے دوبارہ کھولنے پر شکاگو درج ذیل کا طالب ہے:

### عمل آوری سے متعلق سکڑاؤ اور نگرانی

#### لچک پذیر ماڈلز



بیماری کی چھٹی کے ساتھ  
لچک، ریموٹ کام  
(ممکن ہونے پر)

#### عمل آوری سے متعلق سکڑاؤ



عمل آوری سے متعلق لچک  
پذیری کے لیے تعاون  
(جیسے، متعدد شفٹس)

#### سفر سے متعلق رہنما خطوط



مقامات کے بیچ لوگوں کی نقل و  
حرکت پر پابندی

#### جانچ کرنا / ٹریک کرنا



جانچ کرنے اور ٹریک کرنے کی  
سہولت رسانی

### محفوظ جگہیں اور حالات

#### داخلہ تک رسائی



جگہ تک رسائی حاصل کرنے کے  
لیے داخلہ/نکاسی کی حالت

#### صفائی کے معیارات



جگہ کی جراثیم ربائی کے لیے  
اختیار کردہ اقدامات

#### مرئی رہنمائی



جگہ میں پوسٹ کردہ حفظان  
صحت کے وسائل اور رہنمائی

#### جائے کار کے حالات



پیدل ٹریفک، ہوا داری، وغیرہ کی  
قدر پیمائی

### صحت مندانہ میل جول

#### سماجی دوری



دوسرے افراد سے سماجی دوری  
پر تحدیدات

#### مجمع کا سائز



افراد کے مجمع پر تحدیدات

#### حفاظتی پوشش



افراد کے ذریعے حفاظتی پوشش کا  
استعمال

#### حفظان صحت کے تقاضے



حفظان صحت سے متعلق میل  
جول کو یقینی بنانا  
(جیسے، ہاتھ دھونا)



## جسمانی دوری کے لیے معقول جگہ (>6 فٹ) فراہم کریں

- تمام افراد کے بیچ 6 فٹ کی دوری، بشمول 1:1 تربیت کے دوران یقینی بنائیں
- مناسب 6 فٹ کی دوری یقینی بنانے کے لیے کارڈیو اور کلاس کی ورزشوں کے لیے بیرون میں معقول جگہ فراہم کریں



سماجی دوری

## اندرون میں 1:1 تربیت کی اجازت دیں، اور بیرون کی کلاس میں 10 افراد سے زائد نہ ہوں

- اندرون کا استعمال 1:1 تربیت تک (اسٹبلشمنٹ کے ملازم کے ساتھ) محدود کریں نیز اندرون کا کل استعمال 25% گنجائش تک محدود ہو
- مجمع روکنے کے لیے ضمنی سہولیات (جیسے لاکر روم، سوانا ارو اسٹیم روم، نگہداشت صحت، اور لاؤنج) کو بند کریں
- بیرون میں تندرستی کی کلاسیں زیادہ سے زیادہ 10 افراد تک محدود کریں، جبکہ مناسب سماجی دوری یقینی بنائیں



مجمع کا سائز



## ملازمین اور گاہکوں کے ذریعہ حفاظتی پوشش پہنے جانے کو یقینی بنائیں

- کسی عمومی اندرون اور بیرون کی جگہوں پر، ناک اور منہ پر فیس کورنگز پہننا ضروری ہے (ایسی طبی کیفیات یا معذوریوں کے حامل افراد کے لیے استثناء ہو سکتے ہیں جو انہیں بحفاظت فیس کورنگ پہننے سے باز رکھتی ہیں)
- جسمانی سرگرمی کے دوران، تمام شرکاء اور تربیت دہندگان کو فیس کورنگ پہننا ضروری ہے



## ہاتھوں اور کثرت سے ٹچ ہونے والے حصوں کا مستقل سینینائزیشن یقینی بنائیں

- گاہکوں کے استعمال کے لیے سینینائزیشن والے پروڈکٹس (جیسے، صابن اور پانی، ہینڈ سینینائزر) فراہم کریں
- پانی کے فوارے موقوف کریں، آلا یہ کہ بوتل بھرنے کے لیے ہو
- ملازمین کو کام پر واپس آنے وقت COVID-19 سے متعلق صحت و سلامتی کی تربیت مکمل کرنے کو یقینی بنائیں
- ملازمین سے ہر 1:1 تربیت اور افراد کے ساتھ دیگر قریبی رابطے سے پہلے اور اس کے بعد ہاتھوں کو دھونے کا تقاضا کریں





## ملازمین کی صحت کی اسکریننگ کا پروٹوکول تشکیل دیں

- گھر چھوڑنے سے پہلے تمام افراد کو علامات کو از خود شناخت کرنے اور علامات موجود ہونے کے صورت میں گھر پر رہنے کی ترغیب دی جاتی ہے
- اسٹبلشمنٹ میں داخل ہونے سے پہلے، ملازمین از خود اسکریننگ کر کے COVID-19 کی علامات نہیں ہونے کو یقینی بنائیں (جیسے، سوالنامہ – ضمیمہ دیکھیں)
- ملازمین میں اگر علامات نظر آ رہی ہوں یا وہ بیمار محسوس کرنے کی رپورٹ کر رہے ہوں تو انہیں کام پر رپورٹ نہیں کرنا چاہیے یا انہیں کام پر رہنے کی اجازت نہیں ہونی چاہیے
- لاکر روم بند ہونے کے سبب شرکاء کو ورزش والے کپڑے پہن کر آنے کو یقینی بنائیں



داخلہ تک رسائی

## جگہوں اور زیادہ ٹچ ہونے والے آئٹمز کے لیے یومیہ صفائی کے معیارات طے کریں

- ساز و سامان کی تطہیر کے لیے سہولت بخش اور جراثیم ربائی کی دستیاب رسد فراہم کریں
- جب بھی ممکن ہو مریبوں سے خود کو سینینٹائز کرنے کے لیے استعمال ہونے والے ساز و سامان کا تقاضا کریں (فراہم کردہ صافیوں کی مدد سے)
- معلم کے مشترکہ ساز و سامان (جیسے مائیکرو فون، اسٹیپریو، بہار، یوگا والے گدے وغیرہ) کی حوصلہ شکنی کریں اور جہاں بھی ممکن ہو عملہ کو خود اپنے ساز و سامان لانے کی ترغیب دیں
- ہر استعمال کے بعد تمام مشترکہ ساز و سامان (شرکت کنندہ اور معلم) کی صفائی اور جراثیم ربائی کریں
- رات میں جامع صفائی انجام دیں، روزانہ کثرت سے صفائی کرنے کے علاوہ (زیادہ ٹچ ہونے والے مقامات پر زور دیں)



صفائی کے معیارات



## حفظان صحت کے معیارات اور داخلہ کے تقاضوں پر مرئی رہنمائی فراہم کریں

- تمام فسیلیٹیز میں جامع صحت، حفظان صحت، اور جسمانی دوری کی علامتی تختی آویزاں کریں (جیسے CDC کے رہنما خطوط سے علامتی تختی)
- گاہکوں کے لیے 1:1 تربیت میں داخل ہونے کے رہنما خطوط اور معیار آویزاں کریں (جیسے فیس کورنگز، آسائش کی بندی)
- بیرون کی کلاسوں میں سماجی دوری سے متعلق رہنمائی فراہم کریں
- مصیبت زدہ آبادی کو ایسے حالات سے بچنے کی ترغیب دیں جو دوسروں کے ساتھ قریبی رابطے کے متقاضی ہوں



مرئی رہنمائی

## رابطے کے میل جول کو کم کرنے اور ہوا کی روانی کو بہتر بنانے کے لیے جائے کار کے حالات میں ترمیم کریں

- اندرون میں کارڈیو والے آلات دوبار ترتیب دیں یا موقوف کریں تاکہ 1:1 تربیت کے لیے 6 فٹ کی دوری رہے
- اسپورٹس کو صرف 1:1 تربیت دہندہ کے ساتھ غیر رابطہ تک محدود کریں (جیسے، ٹینس، تیراکی)
- اگر قابل عمل ہو تو، اندرون کی جگہوں (جیسے کھڑکیاں، ہوا داری) میں CDC کے رہنما خطوط کے مطابق ہوا کی روانی بڑھائیں



جائے کار



## جہاں بھی ممکن ہو بذات خود کام کو محدود کریں

- بذات خود میل جول کم سے کم کریں (جیسے، آن لائن تربیت / عملہ کی ورچوئل میٹنگ کا استعمال کرنے پر غور کریں)
- بیمار ملازم سے گھر پر رہنے کا تقاضا کریں

## افراد کے بیچ میل جول کو محدود کریں

- کلائنٹ کی اوورلیپنگ کم سے کم کریں (جیسے، فی ملازم ایک کلائنٹ، نیز کلائنٹس میں کوئی شیڈول شدہ اوورلیپنگ نہ ہو)
- سماجی دوری اور حفظان صحت کے تقاضوں پر عمل کرنے کے لیے مناسب پروٹوکولز کے حوالے سے ملازمین کو تربیت دیں
- جہاں ممکن ہو وہاں کارکنان کے لیے A/B شفٹ کو فروغ دیں، اور کلاس کی پیشکشوں میں اوورلیپنگ کو محدود کریں

## کاروبار کے لیے محدود سفر

- اگر قابل عمل ہو تو، متعدد مقامات پر عملہ کے سفر کو محدود کریں



لچک پذیر ماڈلز



عمل کا سکرٹاؤ



سفر سے متعلق  
رہنما خطوط



## جانچ کرنے اور پتہ لگانے کے پروٹوکول کے مدنظر CDC اور CDPH کی رہنمائی پر عمل کریں

- اگر ملازم COVID-19 کی زد میں آتا ہی ہے تو انہیں کام پر واپسی سے پہلے تمام CDC کے رہنما خطوط پر عمل کرنا ضروری ہے
- جانچ کے ذریعے COVID-19 مثبت کے بطور شناخت شدہ تمام ملازمین کی صفائی اور جراثیم ربائی CDC کے رہنما خطوط کے مطابق ہونا ضروری ہے
- جس کسی ملازم کا بھی ایسے ساتھی کارکن یا دیگر فرد سے قریبی رابطہ رہا ہے جس میں COVID-19 کی شناخت ہوئی ہے اسے CDC کے رہنما خطوط کے مطابق از خود کورنٹین کرنا چاہیے
- اگر کسی فسیلیٹی کو 14 دنوں کے اندر اسٹبلشمنٹ سے وابستہ امکانی طور پر 2 یا زائد کیسز کا علم ہو جاتا ہے تو ملازمین سے CDPH کے پاس ان کیسز کی رپورٹ کرنے کا تقاضا کیا جاتا ہے
- CDPH کی دیگر تمام طے شدہ رہنما خطوط پر عمل کریں اور جائے کار میں وبا کے جواب میں CDPH کی سفارشات کی تعمیل کریں





## فرہنگ

**مجمع:** منصوبہ بند یا برجستہ ایونٹس جہاں افراد قریبی معیت (6 فٹ) میں ایک توسیعی وقت کے لیے گھرانے کے باہر کے افراد سے میل جول کرتے ہیں

**ہاتھ دھونا:** کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے یا COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس کو ختم کرنے کے قابل جراثیم ربا کا استعمال کر کے کسی فرد کا ہاتھوں کو خوب اچھی طرح دھونے کا عمل

**سماجی دوری:** افراد، یا افراد کے گروپ کے بیچ کم از کم چھ فٹ کی جسمانی جگہ۔

**PPE:** ذاتی حفاظتی آلات (جیسے، فیس کورنگز، چشمے، فیس شیلڈ)؛ صنعت اور مخصوص حالات کی بنیاد پر تقاضے مختلف ہیں

از خود اسکریننگ: ایک پروٹوکول جس کے ذریعے کوئی ملازم شفٹ کے شروع میں سوالوں کا جواب دیتا ہے۔ کمشنر برائے صحت کی رہنمائی کے مطابق، سوالات میں شامل ہو سکتے ہیں:

## سیلف اسکریننگ کا نمونہ سوالنامہ

- کیا آپ کے جسم کا درجہ حرارت 100 ڈگری فارن ہائٹ سے زائد رہا ہے یا آپ نے 100 ڈگری فارن ہائٹ سے زائد جسم کے درجہ حرارت کا علاج کرنے کے لیے پچھلے 24 گھنٹے میں بخار کم کرنے والی دوا استعمال کی ہے؟
- کیا آپ کو کوئی ایسی نئی کھانسی ہے جیسے آپ صحت کی دیگر کیفیت سے منسوب نہیں کر سکتے ہیں؟
- کیا آپ کو کوئی ایسی نئی یا خراب ہوتی گلے کی خراش ہے جیسے آپ صحت کی دیگر کیفیت سے منسوب نہیں کر سکتے ہیں؟
- کیا آپ کو کوئی ایسی نئی سانس لینے میں دقت ہے جیسے آپ صحت کی دیگر کیفیت سے منسوب نہیں کر سکتے ہیں؟
- کیا آپ میں حالیہ دنوں میں بو یا ذائقے کا مکمل فقدان پیدا ہوا ہے؟



## مزید رہنمائی کے لیے ملکی وسائل

CDC – COVID-19 کے جوابی کی تائید کرنے والی سرگرمیاں اور پیشقدمیاں اور امریکہ کو دوبارہ کھولنے کے لیے صدر کا منصوبہ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/CDC-Activities-Initiatives-for-COVID-19-Response.pdf>

CDC – کاروبار اور جائے کار کے لیے رہنمائی: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/businesses-employers.html>

OSHA جائے کار کو COVID-19 کے لیے تیار کرنے سے متعلق رہنمائی: <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

CDC – ایتھلیٹک فسیلیٹیز کے لیے رہنمائی

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

IHRSA – آپ کے جم کے لیے روک تھام اور بہترین طرز عمل: <https://www.ihrsa.org/improve-your-club/coronavirus-prevention-best-practices-for-your-gym/>

اس دستاویز میں فراہم کردہ کوئی بھی لنکس صرف سہولت اور معلوماتی مقاصد کے لیے ہیں؛ ان سے کسی پروڈکٹ، خدمات یا کارپوریشن یا تنظیم یا فرد کی آراء کی سٹی آف شکاگو کی جانب سے تائید یا منظوری لازم نہیں آتی ہے۔ سٹی آف شکاگو خارجی سائٹ کی درستگی، قانونی جواز یا مشمولات کی یا مابعد کے لنکس کی کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتی ہے۔ خارجی سائٹس کے مشمولات کے سلسلے میں سوالوں کے جوابات کے لیے ان سے رابطہ کریں۔

جائے کار سے متعلق  
عام رہنمائی

صحت اور  
تندرستی سے  
متعلق رہنمائی

اعلان دستبرداری