BE SAFE CHICAGO

محفوظ رہیں۔
صحت اور تندرستی

CHICAGO

محفوظ رہیں۔ صحت اور تندرستی

اس گائیڈ میں کیا ہے؟

آہستہ آہستہ دوبارہ شروع کریں (مرحلہ IV)

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

صحت مندانہ میل جول

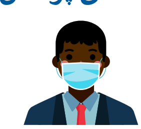
سماجی دوری

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)

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

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

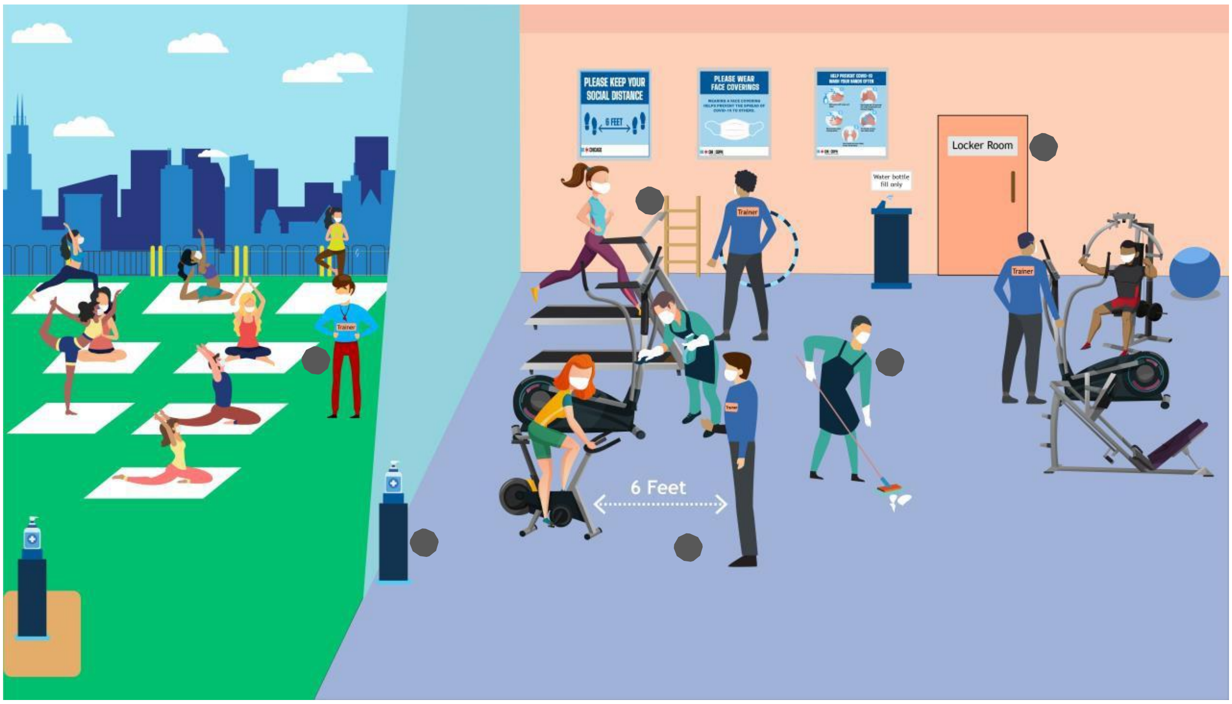
جانچ کرنا / ٹریک کرنا

جانچ کرنے اور ٹریک کرنے کی سہولت رسانی

BE SAFE CHICAGO

محفوظ رہیں۔ صحت اور تندرستی
عکاسی کرنے والی مثال

آہستہ آہستہ دوبارہ شروع کریں (مرحلہ IV)



کیا چیز مختلف ہو سکتی ہے؟

1. **اندرون کا استعمال زیادہ سے زیادہ 40% گنجائش تک محدود ہے**
2. صفائی کے مناسب طریق کار کے ساتھ **لاکر رومز / شاورز دوبارہ کھل گئے ہیں**، کچھ ذیلی سہولیات بند ہیں
3. فیسیلٹیز اور سازوسامان جن کی ملازمین کے ذریعہ **کثرت سے جراثیم کشی** کی جاتی ہے
4. تمام افراد کے لیے ہر وقت **فیس کورنگ** پہننا ضروری ہے
5. **جراثیم کشی کے پروڈکٹس** ملازم اور کلائنٹ کے استعمال کے لئے دستیاب ہیں
6. **فٹنس کلاس کا سائز** اندرونی سرگرمی کے لئے زیادہ سے زیادہ 15 افراد، جبکہ بیرونی سرگرمی کے لیے زیادہ سے زیادہ 100 افراد تک، سماجی دوری کے ساتھ **محدود کر دیا گیا ہے**

محفوظ رہیں۔ صحت اور تندرستی

صحت مندانہ میل جول

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

- جم / ہیلتھ کلب کی تمام جگہوں میں تمام افراد کے درمیان 6 فٹ کی دوری کو یقینی بنائیں
- سازوسامان کے مابین 6 فٹ کا فاصلہ فراہم کریں؛ اگر ناقابل نفوذ جسمانی رکاوٹوں کا استعمال کیا جاتا ہے تو 3 فٹ کے فاصلہ کی اجازت ہے
- مناسب 6 فٹ کی دوری یقینی بنانے کے لیے کارڈیو اور کلاس کی ورزشوں کے لیے بیرون میں معقول جگہ فراہم کریں

اندرونی گنجائش 40%، اندرونی ورزش کی کلاسز جن میں 50 سے زیادہ افراد نہیں ہونے چاہئیں

- اندرونی گنجائش کو زیادہ سے زیادہ 40% کی گنجائش تک محدود رکھیں
- مناسب سماجی دوری کو یقینی بنانے کے ساتھ، اندرونی فٹنس کلاسوں کو زیادہ سے زیادہ 15 افراد تک اور بیرونی فٹنس کلاسوں کو زیادہ سے زیادہ 100 افراد تک محدود رکھیں
- اگر سخت اور بار بار صفائی کے اقدامات کئے جاتے ہیں تو لاکر روم اور شاور کھلے رہ سکتے ہیں
- کچھ ذیلی سہولیات کو بند کر دیں، بشمول سوانا اور بھاپ کے کمرے، جہاں سماجی دوری ممکن نہیں ہے
- صنعت کے متعلقہ رہنما خطوط کے مطابق، فوڈ سروس، نگہداشت اطفال، ریٹیل وغیرہ جیسے ذیلی سہولیات دوبارہ کھولی جا سکتی ہیں
- انڈور رابطہ اور غیر رابطہ والے نوجوانوں / شوقیہ کھیلوں کی اجازت ہے اگر 15 سے زیادہ افراد شریک نہ ہوں، اور تماشائی سماجی فاصلہ اختیار کر رہے ہوں
- اگر شرکاء کی تعداد 50 سے زیادہ نہ ہوں (بشمول کھلاڑی، ریفری، کوچ) اور تماشائی سماجی دوری کے اصول پر عمل پیرا ہوں تو آؤٹ ڈو آر رابطہ اور غیر رابطہ والے نوجوانوں / شوقیہ کھیلوں کی اجازت ہے

محفوظ رہیں۔ صحت اور تندرستی

صحت مندانہ میل جول

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 ضروروی 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)
- اندرونی جسمانی سرگرمی کے دوران، تمام شرکاء اور تربیت دہندگان کے لیے فیس کورنگ پہننا ضروری ہے
- بیرونی جسمانی سرگرمی / کلاسوں کے لیے، فیس کورنگ کو ہٹایا جا سکتا ہے، جب تک کہ افراد سماجی دوری کے اصول پر عمل پیرا ہوں

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

- گاہکوں کے استعمال کے لیے سینیٹائزیشن والے پروڈکٹس (جیسے، صابن اور پانی، ہینڈ سینیٹائزر) فراہم کریں
- لوگوں کو دوبارہ قابل استعمال پانی کی بوتلیں استعمال کرنے کی ترغیب دیں، اور جہاں ممکن ہو وہاں پانی کے چشموں کے قریب قابل ضیاع کپ فراہم کریں؛ سطحوں کو چھونے کے بعد مہمانوں اور عملہ کو ہاتھ صاف کرنے کی ترغیب دیں
- ملازمین کو کام پر واپس آتے وقت COVID-19 سے متعلق صحت و سلامتی کی تربیت مکمل کرنے کو یقینی بنائیں
- ملازمین سے مطالبہ کریں کہ وہ افراد سے قریبی رابطے سے پہلے اور اس کے بعد ہاتھ دھوئیں (جیسے 1:1 ٹریننگ، گروپ میں ورزش کی کلاسوں کے دوران)

محفوظ رہیں۔ صحت اور تندرستی

محفوظ جگہیں اور کام کرنے کے حالات

داخلہ تک رسائی

ملازمین کی صحت کی اسکریننگ کا پروٹوکول طے کریں

- 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

صفائی کے معیارات

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
- سرپرستوں سے ہر استعمال کے بعد استعمال شدہ سامان کی (فراہم کردہ وائپ کے ساتھ) جراثیم کشی کرنے کا مطالبہ کریں، یا ہر استعمال کے بعد سامان کی جراثیم کشی کرنے کے لیے ملازم (ملازمین) وقف کریں
- معلم کے مشترکہ ساز و سامان (جیسے مائیکرو فون، اسٹیریو، بھار، 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 یا 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)

محفوظ رہیں۔ صحت اور تندرستی

محفوظ جگہیں اور کام کرنے کے حالات

مرئی رہنمائی

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 داخلے کے لیے رہنما خطوط اور معیار پوسٹ کریں (جیسے فیس کورنگ پروٹوکلز، کسی بھی سہولت کی بندش)
- بیرون کی کلاسوں میں سماجی دوری سے متعلق رہنمائی فراہم کریں (جیسے، گھاس/پگڈنڈی کے نشانات یا ٹیپ)
- مصیبت زدہ آبادی کو ایسے حالات سے بچنے کی ترغیب دیں جو دوسروں کے ساتھ قریبی رابطے کے متقاضی ہوں

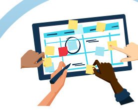
جائے کار

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

- 6 فٹ کا فاصلہ، یا اگر ساز و سامان کے بیچ ناقابل نفوذ رکاوٹ ہو تو 3 فٹ کا فاصلہ رکھنے کے لیے اندرون میں کارڈیو کے سامان کو دوبارہ ترتیب دیں یا اسے بند کر دیں
- اندرونی نجی تالابوں کو 40% گنجائش پر، اور بیرونی نجی تالابوں کو 50% گنجائش پر دوبارہ کھولنے کی اجازت دیں؛ جب افراد پول میں ہوں تب PPE کی ضرورت نہیں ہے
- اگر قابل عمل ہو تو، اندرون کی جگہوں (جیسے کھڑکیاں، ہوا داری) میں CDC کے رہنما خطوط کے مطابق ہوا کی روانی بڑھائیں

محفوظ رہیں۔ صحت اور تندرستی

اعمال اور نگرانی



لچک پذیر ماڈلز

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

عمل کا سکڑاؤ

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 یں، اور کلاس کی پیشکشوں میں اوورلیپنگ کو محدود کریں

سفر سے متعلق رہنما خطوط

کاروبار کے لیے محدود سفر

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

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

- اگر ملازم COVID-19 کی زد میں آتا ہی ہے تو انھیں 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 اسٹیبلشمنٹ 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: واحد گھر سے باہر افراد کا ایک گروپ جو دس منٹ سے زیادہ وقت تک منعقد ہونے والے کسی برجستہ یا منصوبہ بند پروگرام کا حصہ ہوتا ہے

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 کرکے 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

سیلف اسکریننگ کا نمونہ سوالنامہ

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:

- کیا آپ کے جسم کا درجۂ حرارت 100 ڈگری فارن ہائٹ سے زائد رہا ہے یا آپ نے 100 ڈگری فارن ہائٹ سے زائد جسم کے درجۂ 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 جسے آپ صحت کی دیگر کیفیت سے منسوب نہیں کر سکتے ہیں؟
- کیا آپ کو کوئی ایسی نئی یا خراب ہوتی گلے کی خراش ہے جسے آپ صحت کی دیگر کیفیت سے منسوب نہیں کر سکتے ہیں؟
- کیا آپ کو کوئی ایسی نئی سانس لینے میں دقت ہے جسے آپ صحت کی دیگر کیفیت سے منسوب نہیں کر سکتے ہیں؟
- کیا آپ میں حالیہ دنوں میں بو یا ذائقہ کا مکمل فقدان پیدا ہوا ہے؟

مزید رہنمائی کے لیے ملکی وسائل

جائے کار سے متعلق عام رہنمائی

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

صحت اور تندرستی سے متعلق رہنمائی

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/

اعلان دستبرداری

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۔