

## د سیکتور لارښود – داخلي یا په پوښلي ځایونو کې د تفریح او د فټنس تاسیسات

واک: اجرايوي امر لمبر 20-66، ORS 433.441، ORS 433.443، ORS 431A.010

د پلي کولو وړتیا: دا لارښود پدې لاندې مواردو او ځایونو کې پلي کیږي:

- داخلي ځایونو کې د تفریح او د فټنس تاسیسات؛ او
  - عام خلک، لیګونه، روزونکي، بنوونکي، چارواکي، لوبغاړي او ننداره چپان، د K-12 او کالج ورزشکاران کله چې په داخلي ځایونو کې د تفریح او د فټنس تاسیساتو کې برخه اخلي یا کاروي یې.
- یادونه:** د لویانو مرکزونه د هغه کاونټي د ټاکلي خطر کچې په پام کې نیولو پرته په کوم کې چې تاسیسات موقعیت لري د فعالیت اجازه نلري.

**تفښ:** تر دې پورې چې دا لارښود د ځینې مقرراتو سره باید تطابق ولري، دا لکه څنګه چې اجرايوي امر 20-66، پاراګراف 10 کې مشخص شوي د تفښ وړ دی.

**تعریفونه:** د دې لارښود د موخو لپاره، لاندې تعریفونه اړوند دي:

- "د بشپړ – اړیکي ورزشونه" هغه ورزشونه دي چې د ګډون کونکو ترمینځ د منظم، دوامداره نږدې والي یا فزیکي اړیکي اړتیا یا د پام وړ احتمال پکې موجود وي، او د محدودیت پرته پکې فټبال، رګبي، پهلواني، د هڅولو ډله، باسکټبال، هاګي، نڅا، د اوبو پولو، د نارینه و لاکروس شامل دي، غیرلږدې که اړوند ورزش د داسې مقرراتو له مخې ولوبول شي چې د ګډون کونکو ترمینځ د منظم، دوامداره نږدې والي یا فزیکي اړیکي اړتیا یا د پام وړ احتمال پکې شتون ونلري یا لیرې کړی شي.
- "د عام – استعمال حوضونه" د لویو حوضونو تاسیسات دي چې د محدودیت پرته د ښاروالی د لامبو حوضونه او د ټولني مرکز حوضونه پکې شامل دي.
- "داخلي یا پوښلي ځایونو کې د تفریح او فټنس تاسیسات" د تفریح او فټنس لپاره پوښلي او سرپټ ځایونه دي چې پدې کې د محدودیت پرته جمنازيومنه، د لوبو سرپټ ډګرونه یا کورټ او پوښلي حوضونه شامل دي چې د چټ لاندې تفریح او د فټنس فعالیتونه ترسره کیږي لکه په پوښلي ځایونو کې تفریحي او د ساعتی ورزشونه، د K-12 داخلي لوبې، د کالج داخلي لوبې، په سرپټ ځایونو کې شخصي روزنه او نڅا.
- "د محدود – استعمال حوضونه" هغه حوضونه دي چې د اړوند تاسیساتو سره په تړاو کې چلول کیږي، لکه د اپارتمان ودانۍ، هوټل/موټل، شخصي کلب، د انجمن یا سازمان کیمپ چیرې چې حوض اوسیدونکو، مالیکینو یا غړو پورې محدود یې.
- "د لږترلږه – او متوسط – اړیکي ورزشونه" پدې کې د محدودیت پرته سافټ بال، بیسبال، ساکر، والیبال، د بنڅو لاکروس، فلیک فټبال شامل دي.

- "پرانیستی ځای" د آزادې فضا ځای دی چې پدې کې هغه ځایونه شامل دي کوم چې ممکن لنډمهاله یا کلک کړی پوښ (لکه څپر یا چت) لري او لږترلږه پنځه اویا سلنه فټ مربع اړخونه یې د هوا جریان لپاره پرانیستي وي.
- "د نه – اړیکې ورزشونه" پدې کې د محدودیت پرته ټینس، لامبو، کراس – کنټري، ټریک او فیلډ، سایډلاین/د نه – اړیکې هڅونه او نڅا شامل دي.

د عمومي لارښود په توګه، کوچنی ډلې او ګروپونه د لوی ګروپونو په پرتله خوندي دي؛ د پرانیستي ځای موقعیتونه د سرپټ او پوښلي ځایونو په پرتله خوندي دي؛ هغه ورزشونه په کومو کې چې شپږ (6) فټ یا ډیر واټن شونی وي هغه د نږدې اړیکې ورزشونو په پرتله ډیر خوندي دي؛ او لنډه موده د اوږدې مودې په پرتله خوندي ده. د داخلي او پوښلي تفریح او فټنس تاسیساتو چلونکي اړ دي د لوبو او فعالیتونو بیرته پیل کولو پلان په لږ کې دا ټول فاکتورونه په پام کې ونیسي.

د اوسمهال لپاره د بشپړ – اړیکې ورزشونه منع دي. روزنه او سمبالښت، لکه د وزن وچتول، د ځغاسټي تمرین او د تیمونو ترمینځ تشریفاتو کې هیڅ ډول بشپړ اړیکې نشي شامل کیدی.

## د K-12 ښوونځي ورزشونه

په فزیکي فعالیتونو کې ګډون کول د ځوانانو روغتیا او سلامتی لپاره خورا مهم دي. دا لارښود د دې لپاره دی چې د کوویډ – 19 د انتقال خطر په راکمولو سره فزیکي فعالیت لپاره فرصتونه چمتو کړي. د K-12 ښوونځي ورزشونو لپاره لارښوونې اوس د کاونټي د کوویډ – 19 د خطر کچې (ټیټ، متوسط، لوړ، شدید) پربنسټ دي. د K-12 ښوونځي ورزشونو لپاره لارښوونې نورې د ښوونځي ښوونیز بیلګې یا ماډل پورې تړلي ندي. د ښوونځي فعالیتونو په اړه نورو معلوماتو لپاره د مخامخ ښوونې بیاځل پرانیستل کیدو لپاره د ODE لارښود ته رجوع وکړئ.

## فعالیتونه:

د داخلي او پوښلي تفریح او فټنس تاسیسات اړ دي:

- د آیالت په کچه د ماسک، مخ پوښلو، د مخ شیلډ لارښود وګوری او پلي کړي.
  - ډاډ لاسته راوړي چې ټول افراد د آیالت په کچه د ماسک، مخ پوښلو، د مخ شیلډ لارښود مراعات کوي.
  - کله چې شونې نه وي ماسک، د مخ پوښ یا د مخ شیلډ ته اړتیا نشته، لکه د لامبو کولو پرمهال یا د شاور کولو پرمهال. د مخ پوښ د دې لپاره دی چې که تاسې ناروغ یې د نورو خلکو خونديتوب وشي. خلک حتی که د ناروغۍ احساس هم ونلري کولی شي نورو خلکو ته کوویډ – 19 خپور کړي.
- ډاډ لاسته راوړي چې د خدماتو یا فعالیتونو او عملیاتو لپاره جوړ شوي یا کارول کیدونکي بهرني ځایونه د "پرانیستي ځای" تعریف سره تطابق لري. که چیرې کوم ځای د پرانیستي ځای تعریف سره سمون نلري، نو پدې صورت کې اړوند خدمات یا عملیات داخلي ګڼل کېږي او د همدې لپاره باید د داخلي او پوښلي ځای عملیاتو لپاره د شرایطو او لارښود سره تطابق ولري.
- ډاډ لاسته راوړي چې ټول تاسیسات او تجهیزات د اوږدې مودې لپاره د نه کارول کیدو وروسته د کارولو لپاره خوندي او په ښه حالت کې دي. د پاملرنې او عملیاتو جزوي او د معیاري عملیاتو طرز العملونه باید دا کار لارښود کړي.
- د سونا او بخار خوني تړلي وساتي.
- د ماشومانو پاملرنه تړلي وساتي.
- د ماشومانو او د ځوانانو پروګرامونو لپاره د آیالت په کچه د ځوانانو پروګرامونو لپاره د بیرته پرانیستلو لارښود ته رجوع وکړئ او پلي کړئ.
- د کوویډ – 19 د علامو ښکاره ښیې وڅړوي، د علامو لرونکي افرادو نه وغواړي چې په کور پاتې شي، او د دې معلوماتو څړول چې د مرستې ته اړتیا په صورت کې د چا سره اړیکه ونیول شي.
- د ماسک، د مخ پوښ، یا د مخ شیلډ اړتیاو او شرایطو په اړه ښکاره ښیې وڅړوي.
- په ودانۍ کې د فزیکي واټن هڅولو لپاره ښیې وکاروي، د محدودیت پرته پشمول د هرکلي ځایونو، لاکر خونو، او ډیر کارول کیدونکي تجهیزاتو ته څیرمه.

- ډاډ لاسټه راوړي چې د تهويه سيستمونه صحيح کار کوي. د کرکيو او دروازو په پرانيستلو سره د امکان ترحد پورې د هوا تگ راتگ او تهويه ډيره کړي. په پوښلي ځايونو کې، باد پکې بايد يوازي هغه مهال وکارول شي چې کرکې يا دروازې بهر ته پرانيستي وي ترڅو د دننه او بهر هوا تگ راتگ وکړي. که دا کار کارمندانو، ماشومانو يا مراجعه کونکو ته د خونديتوب خطر پېښوي نو دروازې او کرکې مه پرانيږئ.
- چيرې چې ممکن وي، د تجهیزاتو سرکټ، لريو وغيره لپاره يو اړخيز ترافیک يا تگ برابر کړئ. د يو اړخ ترافیک جريان لارښود کولو لپاره نښې وکاروئ.
- د کارمندانو او د مراجعه کونکو د استعمال لپاره په تاسيساتو کې د لاسونو مينځلو چوپړتياوې يا د لاس سنيتايزر (-60 95% الکول لرونکی) کيږدئ.
- لکه څنگه چې اړوند دي د خوړو سمبالولو او توزيع په اړه د معلوماتو لپاره د خوړو او څښاک کولو اسانتياو لارښود ته رجوع وکړئ.
- د داخلي يا پوښلي تفريح او د فټنس تاسيساتو بيرته پرانيستلو او پيل کولو نه مخکې لکه څنگه چې اړوند وي د پاليسيو او تاسيساتو ټول معلومات د افرادو سره شريک کړئ.
- د کارمندانو او سازمانونو لپاره عمومي لارښود وگورئ او پلي کړئ.

### لازم ندي مگر د امکان تر حد پورې، د داخلي او پوښلي تفريح او فټنس تاسيسات بايد:

- د داخلي يا پوښلي تفريح يا فټنس د تاسيساتو وخت د ملاقات اخيستنې له مخې ملاحظه کړي ترڅو په تاسيساتو کې په يو وخت کې د خلکو شمير محدود شي. ډيره گڼه گڼه نلرونکي وختونو کې لکه څنگه چې د تاسيساتو مديريت لخوا مشخص شوي او عام شوي کارول وهڅوي.
- د فټنس مجازي ټولگيو وړاندې کول په پام کې ونيسي، په ځانگړي توگه د کوويد – 19 شديد عوارضو لپاره د لوړ خطر سره مخ افرادو لپاره لکه د 60 کلونو نه ډير عمر لرونکي يا د طبي ناروغيو لرونکي خلکو لپاره.
- مراجعه کونکي په کلکه وهڅوي چې تاسيساتو ته د ځان سره پخپله د اوبو ډک کړي بوتلونه راوړي.
- د بېرني غبرگون سره سازگار فعاليتونو ته اجازه ورکړي، پشمول د بېرني چارو پرسونل لپاره روزنه، حتی په هغه کاونټي کې هم، چيرې چې د ټاکلي خطر کچې له مخې، د فعاليت اجازه نه وي. که دا ډول فعاليتونه کيږي، د OHA مقررات او لارښود بياهم پلي کيږي.

### که حوض چلوي، د داخلي او پوښلي تفريح او فټنس تاسيسات اړ دي:

- د OAR 333، برخه 60 سره تطابق ولري.
- کارمندان اړ کړي (پشمول د ژوند ژغورونکي ساتونکو<sup>1</sup>) چې د اوبو نه بهر ماسک، د مخ پوښ يا د مخ شيلډ واغوندي.

<sup>1</sup> د اورپگون اداري مقررات چې په اورپگون کې حوضونه تنظيموي د هرډول حوض لپاره مختلف مقررات لري. د مثال په توگه، ډير محدود کارول کيدونکي حوضونو کې د ژوند ژغورونکي ساتونکي اړين دي. که ستاسې تاسيسات ژوند ژغورونکي ساتونکو ته اړتيا نلري، تاسې د لارښود دغه برخې نه تير شئ.

- د داخلي او پوښلي تودو اوبو حوضونو لپاره، د حوض کارول په يوه وخت کې د يوې کورنۍ واحد ته محدود کړئ. چلونکي کولی شي د ريزرف مهالوېش کې د 15 دقيقو ډيروالی وکړي.

## واتن ساتل او نيونه:

د داخلي او پوښلي تفريح او فېټنس تاسيسات اړ دي:

- په کومه کاونټي کې چې د داخلي او پوښلي تفريح او فېټنس تاسيسات موقعيت لري د هغه کاونټي لپاره د ټاکلي خطر حد پر بنسټ اکثر حد ظرفيت محدوديت کړي.
- ډاډ لاسته راوړي چې د افرادو ترمينځ هروخت لږترلږه شپږ (6) فټ فزيکي واتن وساتل شي.
- د تفريح او فېټنس فعاليتونو يا ټولگيو بهر په پرانيستي ځای کې کول ملاحظه کړئ که چيرې په خوندي ډول ترسره کول يې شوني وي، که د ځایي مقرراتو نه سرغړونه پکې نه وي، او که گډون کونکي او روزونکي يا بسونکي وکولی شي شپږ فټ فزيکي واتن وساتي.
- څنگه چې اړوند وي، د تجهيزاتو تمرين د يو بل نه لږترلږه شپږ (6) فټ ليري موقعيت لرونکو ته محدود کړئ. که چيرې د فزيکي واتن اسانتيا لپاره تجهيزات نشي ليري کيدی، بايد د کارولو نه يې مخنيوی وشي.
- څنگه چې اړوند وي، د لوبغاړو تجهيزات سره ليري کړئ ترڅو د لوبغاړو د يو او بل سره د مستقيم اړيکي نه مخنيوی وشي.
- د يو – په – يو شخصي روزني لپاره، د روزونکي او مراجعه کونکي ترمينځ شپږ (6) فټ فزيکي واتن وساتي. روزونکي او مراجعه کونکي بايد د ملاقات نه سمدستي مخکې او وروسته خپل لاسونه مکمل په صابون او تودو اوبو ومنيځي يا د لاس سنيټايزر (60-95% الکول لرونکی) وکاروي.
- گډون کونکي، ليدونکي او مراجعه کونکي خبر کړي چې د ورته يا يوې ډلې غړي کولی شي په فعاليتونو کې په گډه برخه واخلي او اړ ندي چې شپږ (6) فټ ليري سره اوسي.
- د فزيکي واتن نظارت کونکی وگوماري ترڅو د واتن ساتني ټولو مقرراتو سره د سمون ډاډ لاسته راوړي، پشمول د ننوتلو، وتلو لارو، ارام خونو او نورو ټولو هغه ځايونو کې چيرې چې خلک راټوليزي.
- د داخلي او پوښلي تفريح او فېټنس تاسيساتو کې د خلکو د شمير محدود کولو لپاره پلان جوړ کړي ترڅو شپږ (6) فټ فزيکي واتن وساتل شي. چلونکي کولی شي د حوض ساحه کې د افرادو شمير محدودولو لپاره د ريزرف کولو اړتيا ملاحظه کړي.
- کله چې په يوه وخت کې د داخلي او پوښلي تفريح او فېټنس ورته تاسيساتو کې د پوښلي تفريح او فېټنس څو برنامې کيږي، د داخلي او پوښلي تفريح او فېټنس چلونکي اړ دي:
  - ډاډ لاسته راوړي چې د داخلي او پوښلي تفريح يا فېټنس برنامو لپاره کارمندان، گډون کونکي او ننداره چيان ځای شريک نکړي، پشمول د محدوديت پرته د ارام خونو، دهليزونو، د ودریدو ځايونو.
  - عام لمس کيدونکي سطحې پاک کړي او عفونيت يې ليري کړي، لکه د دروازې لاستي، د داخلي او پوښلي تفريح يا فېټنس پرله پسې برنامو ترمينځ.
  - ډاډ لاسته راوړي چې ډيره گڼه گڼه لرونکي ځايونه لکه د ننوتلو لارې، د وتلو لارې، د نوم ليکنې ميزونه، د ارام خونې او د ودریدو ځايونه د داخلي او پوښلي تفريح يا فېټنس پرله پسې برنامو ترمينځ پاک کړي شوي او عفونيت يې ليري کړي شوی دی.
- ♦ که چيرې کارمندان، گډون کونکي او ننداره چيان په ورته داخلي او پوښلي تفريح يا فېټنس برنامو کې د ارام خونه شريکه کړي، که ممکن وي د ننوتلو/وتلو دروازې پرانيستي پريردئ، او ډاډ لاسته راوړئ چې عام لمس کيدونکي سطحې لکه د دروازو لاستي او نلونه په منظم ډول پاک کړئ او عفونيت يې ليري کړئ.

## د امکان تر حد پورې، د داخلي او پوښلي تفریح او فټنس تاسیسات باید:

- د افرادو لپاره د راتګ او تللو وختونه تنظیم کړي ترڅو د اړین فزیکي واټن ساتنې شرایطو تعقیب کولو لپاره د ننوتلو، وتلو لارو او د ارام خونو کې ګڼه ګڼه کمه کړی شي.
- د په نښه کړي ننوتلو لارو او وتلو لارو سره د یو اړخیز تګ او راتګ جریان وهڅوي، مګر د اور لګیدو په صورت کې د وتلو لپاره ټاکلي لارې بندې نکړي. د یو اړخ ترافیک جریان لارښود کولو لپاره نښې وکاروئ.
- د هرکلي کاونټرونو مخې ته، یا په هغه ځایونو کې چې د کارمندانو او مراجعه کونکو ترمینځ د شپږ (6) فټ فزیکي واټن ساتل ډیر مشکل وي هلته روښانه پلاستيکي یا شیشه ای موانع لګول ملاحظه کړي.
- د نه ګډون کولو پرمهال د افرادو لپاره معلوم ځایونه وټاکي ترڅو د فزیکي واټن ساتنې ډاډ موجود وي.

## که حوض چلوي، د داخلي او پوښلي تفریح او فټنس تاسیسات اړ دي:

- د حوض د غولي پورونه پدې توګه چمتو کړي چې د افرادو ترمینځ شپږ (6) فټ فزیکي واټن ساتل شوني شي.
- که چېرې حوض په اوږدو د لامبو کولو لپاره کارول کېږي، نو یو پلان چمتو او پلي کړئ ترڅو افراد د حوض یو اړخ نه ننوځي او د بل اړخ نه ووځي او د یو او بل ترمینځ شپږ (6) فټ فزیکي واټن وساتي. د لیکو د پای پشمول په تاسیساتو کې د خلکو راټولیدل منع کړي.
- د افرادو لپاره د انتظار ځای وټاکي ترڅو شپږ (6) فټ فزیکي واټن وساتل شي.

## لاکر خونې:

### که چېرې د داخلي او پوښلي تفریح او فټنس تاسیساتو چلونکي د لاکر خونې کارولو اجازه ورکوي، هغوی اړ دي:

- په یو وخت کې د شاور او د کالیو بدلولو خونو کارونکي افرادو شمیر محدودولو لپاره پلان جوړ کړي او پلي کړي.
- د خلکو ترمینځ د لږترلږه شپږ (6) فټ فزیکي واټن ساتلو لپاره پلان جوړ کړي او پلي کړي.
- ډاډ لاسته راوړي چې لاکر خونه د اکثر حد ظرفیت نه ډیره ونه کارول شي. د هر نفر په سر د لږترلږه 35 فټ مربع پربنسټ د لاکر خونې اکثر حد کارولو لپاره د لاکر خونې ټولټال فټ مربع سنجش وکاروي.
- د فزیکي واټن نظارت کونکي وګوماري ترڅو ډاډ لاسته راشي چې افراد د فزیکي واټن ټول مقررات تعقیبوي، پشمول د ننوتلو، وتلو لارو، ارام خونو او نورو ټولو هغه ځایونو کې چېرې چې خلک راټولېږي.

## پاکول او عفونیت لیري کول:

### د داخلي او پوښلي تفریح او فټنس تاسیسات اړ دي:

- د اوږدې مودې بندښت وروسته د پرانیستلو نه مخکې فټنس پورې تړلي ټول ځایونه په بشپړ ډول پاک کړي. د عفونیت هغه پاکونکي وکاروي چې د کووید – 19 لامل کېدونکي SARS-CoV-2 ویروس لپاره د [جایبیریل د ساتنې ادارې \(EPA\) تایید شوي لست](#)<sup>2</sup> کې شامل وي.

<sup>2</sup> <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

- څنگه چې اړوند وي، افراد اړ کړي چې د کووید - 19 لامل کېدونکي SARS-CoV-2 ویروس لپاره د EPA - تایید شوي محصولاتو کې شامل د جمنایزیم لخوا برابر شوي عفونیت پاکونکي سره د هرځل کارولو نه مخکې او وروسته سمدلاسه ټول تجهیزات (لکه بالونه، وزنونه، ماشینونه وغیره) پاک کړي. د 95% - 70% الکل لرونکی محلول هم د منلو وړ دی.
- کاري ساحې، د ډیرې ګڼې ګونې ساحې او عام لمس کېدونکي سطحې په مکرر ډول پاک او عفونیت یې لیرې کړي.
- افراد وڅوي چې د شخصي استعمال لپاره خپل د لاسونو سنیتایزر راوړي. د داخلي او پوښلي تفریح او فیتنس تاسیساتو چلونکي هڅول کيږي د لاسونو مینځلو چوپړتیاوې او/یا د لاس سنیتایزر برابر کړي.
- په ورځ کې لږترلږه دوه ځله د آرام خونې په بشپړ ډول پاکې کړي او د ورځې په اوږدو کې د نظافت کافي توکو (لکه صابون، تشناب کاغذ، 60-95% الکل لرونکي د لاس سنیتایزر) د موجودیت نه ډاډمن شي. د داخلي او پوښلي تفریح او فیتنس تاسیساتو چلونکي کولی شي د "یو - دننه - یو - بهر" پالیسي کارول په پام کې ونیسي، چیرې چې د آرام خونه کې په یو وخت کې یوازې یو نفر اجازه ولري.

#### که چیرې حوضونه چلوي، د داخلي او پوښلي تفریح او فیتنس تاسیسات اړ دي:

- د اوږدمهال بندښت وروسته د بیرته پرانیستلو نه مخکې د حوض ټولې برخې په بشپړ ډول پاکې کړي. په ځانګړي توګه، د حوضونو لپاره:

▪ د لیګیونیا (*Legionella*) مخنیوی: که چیرې کوم تاسیسات یا ودانۍ د اوږدې مودې لپاره بند وي:

- ♦ خپل د اوبو سیستم فلش کړئ، دواړه د ګرمو او یخو اوبو. د فلش کولو موخه د ودانۍ پایپونو کې دننه موجود د ټولو اوبو ایستل او تازه اوبو ډکول دي.
- ♦ تر هغه وخت پورې فلش کړئ چې ګرمې اوبه خپل نهایی تودوخي ته ورسیري.
- ♦ د فلش کولو پرمهال د اوبو توپدو او پاشل کیدو ته باید توجه وشي.
- ♦ د اوبو کارولو نور وسایل، لکه د کنګل او اوږي ماشینونه د فلش کولو سربیره د پاکولو نورو اقداماتو ته هم اړتیا لري، لکه د زړې اوږي او کنګل لیرې کول. د اوبو کارولو وسیلې د تولیدونکو لارښوونې تعقیب کړئ.

- د حوض پرانیستلو نه مخکې د پاملرنې او مراقبت کارمندان یا د حوض د پاملرنې شرکت باید په منظم ډول د حوض د اوبو جریان تجهیزات د مناسب عملیاتو او د عفونیت پاکونکي د سطحو لپاره وګوري.
- د دندې پرمهال د پاکولو او سنیتایز کولو څخه د ژوند ژغورنې ساتونکي منع کړئ.

#### لازم ندي مګر د امکان تر حد پورې، د داخلي او پوښلي تفریح او فیتنس تاسیسات باید:

- په کلکه مراجعه کونکي وڅوي چې د تفریح یا فیتنس فعالیت نه سمدستي مخکې او وروسته او همدارنګه برنامې پرمهال څو ځله د 20 ثانیو لپاره لاسونه په صابون او اوبو ومینځي او/یا د لاسونو سنیتایزر (95%-60% الکل لرونکي) وکاروي.
- کله چې ودانۍ خالي یې او د ودانۍ نورمال فعالیت پیل کولو نه مخکې په اونیز ډول د اوبو پایپونه فلش کړي. په پایپونو کې ولاړې اوبه داسې شرایط او حالات رامینځته کولی شي چې د لیګیونیا او نورو زیان لرونکي باکتریا د ودې او خپریدو لپاره مناسب یې (د اوږدمهال بندښت وروسته د ودانۍ د اوبو سیستمونو بیرته پرانیستلو لپاره لارښود وګوري).

## د اړیکې تعقیبول:

د داخلي او پوښلي تفریح او فټنس تاسیسات اړ دي:

- د گډون کونکي، لیدونکي او د مراجعه کونکي د اړیکې معلومات، د داخلي او پوښلي تفریح یا فټنس تاسیساتو د کارولو نیټه او وخت ثبت کړي. که چیرې د داخلي او پوښلي تفریح یا فټنس تاسیساتو پورې اړوند کووید – 19 مثبت پېښه یې، د عامې روغتیا چارواکي اړوند سوداګری نه غواړي چې د اړیکې د تعقیب پلټنې لپاره دا معلومات وړاندې کړي. غیر لدې که کوم بل ډول اړین وي، دا معلومات د برنامې د نیټې نه 60 ورځې وروسته له مینځه وړل کېږي.

لازم ندي مګر د امکان تر حد پورې، د داخلي او پوښلي تفریح او فټنس تاسیسات باید:

- د داخلي او پوښلي تفریح او فټنس برنامې د پیل نه مخکې گډون کونکي، لیدونکي او مراجعه کونکي معاینه کړي، د هغوی نه پوښتنه وکړي:

▪ آیا تاسې تازه یا ډیر ناوړه توخې لرئ؟

▪ آیا تاسې تبه لرئ؟

▪ آیا تاسې ساه لنډی لرئ؟

▪ آیا تاسې کوم داسې چا سره نږدې اړیکه کې وئ چې دا علامې لري یا کوم داسې چا سره چې په تیرو 14 ورځو کې پکې کووید – 19 تشخیص شوی یې؟

که چیرې گډون کونکي، لیدونکي یا مراجعه کونکي د معاینې کومو پوښتنو ته د "هو" ځواب ورکړي، د هغوی نه دې غوښتنه وشي چې بیرته کور ته لاړ شي او تاسیساتو ته تر هغه وخت پورې د راستنیدو انتظار وکړي چې ټولې علامې، پشمول د تېې لږترلږه د 24 ساعتونو لپاره د درمل پرته ورکې شي، یا لږترلږه د توخي، تېې یا د کووید – 19 لرونکي فرد سره د اړیکې نه 14 ورځې وروسته.

- په کلکه گډون کونکي، لیدونکي یا مراجعه کونکي چې د ناروغی علامې لري وهڅوي چې سمدلاسه تاسیساتو نه لاړ شي او تر هغه وخت پورې بیرته راستون نشي چې لږترلږه د 24 ساعتونو لپاره د درملو پرته علامې ورکې شي.

- په کلکه هغه گډون کونکي، لیدونکي او مراجعه کونکي وهڅوي چې په کور پاتې شي او د ناروغی سره د مخ کیدو خطر راکم کړي څوک چې د کووید – 19 شدید عوارضو لوړ خطر سره مخ یې (د 65 کلونو نه ډیر عمر لرونکي خلک یا طبي ناروغی لرونکي خلک).

## روزنه او لوبیدل:

د داخلي او پوښلي تفریح او فټنس تاسیسات اړ دي:

- ډاډ لاسته راوړي چې لوبه کې برخه اخیستونکي خلکو تر مینځ یوازې لږترلږه یا متوسط اړیکه یې.

- د لاسونو ورکول، پنجه اچول، د یو بل سره د موتي/ځنګل وهل، د سینې وهل او ګروپي لمانځل منع کړي.

لازم ندي مګر د امکان تر حد پورې، د داخلي او پوښلي تفریح او فټنس تاسیسات پشمول د لیګونو، تیمونه، روزونکي او چارواکي باید:

- لوبغاړي وهڅوي چې کله شوني وي یوازې خپل تجهیزات وکاروي. کله چې شوني وي د تجهیزاتو شریکولو نه ډډه وکړي یا راکم یې کړي.

▪ ځینې مهم تجهیزات ممکن ټولو لوبغاړو ته موجود نه یې. کله چې د مهمو یا محدود تجهیزاتو شریکول لازمي یې، د شریک تجهیزاتو د هرې پرزې ټولې سطحې باید په مکرر ډول څنګه چې د ورزش لپاره مناسب یې پاکې کړی شي او عفونیت یې لیرې شي (لکه د لوبغاړو، سیتونو، دورو، یا لوبو تر مینځ). د عفونیت هغه پاکونکي وکاروي چې د کووید – 19 لامل کیدونکي SARS-CoV-2 ویروس لپاره د [جایبیریل د ساتنې ادارې \(EPA\)](#) تایید شوي لسټ کې شامل وي.

- ټول هغه تجهیزات چې د سر، مخ او لاسونو سره مستقیم په اړیکه کې کیږي هغه په خورا ډیرې توجه او دقت سره پاک کړئ.
- په تمرینونو کې یوازې روزونکي، ښوونکي او لوبغاړي پریږدئ ترڅو د فزیکي واټن ساتنې ډاډ لاسته راشي او د خلکو د راټولیدو مخنیوی وشي.
- د تمرینونو او لوبو ترمینځ کافي وخت مهالویش کړي ترڅو د مخکیني تمرین ټول خلک وکولی شي د بلې ډلې او ګروپ د راتګ نه مخکې ودانې نه ووځي. دې سره به د ننوتلو، وتلو لارو او آرام خونو کې ګڼه ګونه راکمه شي او د تاسیساتو/تجهیزاتو پاکولو او عفونیت لیرې کولو لپاره به هم کافي وخت شتون ولري.
- افراد اړ کړي چې ودانې ته د ټاکلي لارې ننوځي او د وتلو لپاره په ټاکلي لاره ووځي. د اور په صورت کې د وتلو لارې مه بندوئ.
- کارمندان، لوبغاړي او ننداره چپان و هڅوي چې د مهالویش شوي تمرین یا لوبې وخت پوري د ودانې نه بهر اوسي (لکه په موټرو کې). پدې سره د هغوی د ننوتلو نه مخکې په ودانې کې موجود خلک د ودانې نه وتلی شي او ګڼه ګونه راکمیري.

## سفر

د آیالت نه بهر سفر د ناروغی د لیرد احتمال ډیروي. د اوږد مهال الوتنې، پشمول د داخلي، پخپله د لیرد مینځني خطر لامل کیږي. ډیره انډیننه، او په پایله کې لوړ خطر، په هوایی ډګرونو کې د ترانزیټ پرمهال د ناروغي سره مخ کیدل ډیروي.

**که چیرې ورزشکاران کوم داخلي یا پوښلي تفریح او فیتنیس تاسیساتو ته سفر کوي یا ورنه سفر کوي، هغوی اړ دي:**

- د ترانزیټ پرمهال د سفري واحد نه بهر هغوی سره مخ کیدل محدود کړي:
  - د سفري واحد ټول غړي پشمول د ډرایورانو، که چیرې بس یا موټر کې سفر کوي، باید ماسک، د مخ شیلډ یا د مخ پوښ واغوندي او په سفري واحد کې د مسافرینو ترمینځ لږترلږه درې (3) فټ واټن وساتل شي.
  - سفر هغوی پوري محدود کړي چې تل یا منظم په اړیکه کې یې او لازمي پرسونل ګڼل کیږي (لکه ورزشکاران، روزونکي، طبي کارکونکي).
- هوای سفر
  - کله چې کولی شئ، د سوداګریز هوای سفر پرځای چارټر الوتنې په پام کې ونیسئ. سوداګریز هوای سفر باید پداسې الوتنه کې یې چې د عفونیت قوي کنټرول میتودونه او د نړیوال ماسک مقرراتو تطبیق ولري.
  - د 60-95% الکول لرونکي د لاسونو سنیټایزر تل د ځان سره ولری او په مکرر ډول یې وکاروئ.
  - تل ماسکونه او د مخ پوښونه واغوندي او د خوړو یا څښاک لپاره یې ډیر لږ لیرې کړئ.
  - د بل یا مختلف ټیم سره یوه شخصي الوتنه کې سفر کولو نه ډډه وکړئ.
- د ټولو مسافرینو، پشمول د ډرایور، پیلوټ او د الوتنې د کارمندانو نومونه د سفر د نیټې او وخت سره او که اړوند وي د واسطې لمبر/جواز ولیکئ.



- ډرايورانو ته اجازه ورکړئ چې څو سفري واحدونه وليردوي که چيرې ماسک اغوندي او د هر گروپ ورلو نه مخکې او وروسته لاسونه سنډايږي کوي. وسايط بايد د ترانسپورټيشن لارښوونو په تعقيبولو سره د هر سفري واحد ليردولو تر مينځ پاک کړی شي.

- که د کوويد - 19 علامې، تجربه کوئ، د ټيسټ او معاینې لپاره ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

- که چيرې درسره د اړیکې تعقيبولو موخو لپاره اړیکه ونیول شي، د عامې روغتيا ځایي ادارې سره ملتيا وکړئ.

لازم ندي مگر د امکان تر حد پورې، د داخلي يا پوښلي تفریح او فټنس تاسيساتو ته سفر کونکي يا ورنه سفر کونکي ورزشکاران بايد:

- د سفر لپاره د OHA لارښود (سيارښتنې) تعقيب کړي.

- کله چې شوني وي د شپې پرمهال پاتي کيدو نه د ډډه کولو لپاره په يوه ورځ کې سفر او لوبه وکړي. د شپې پرمهال پاتي کيدو يا د ورته ورځې سفر لپاره، دمخه بسته بندي شوي خواړه يا د خونې خدمت بايد په پام کې ونیول شي. که چيرې د ريستورانټ خواړه يوازینی انتخاب يې، د خورو اخیستل او وړل يا بهر په پرانيستي ځای کې خورل د بدیل په توگه ملاحظه کړي.

## نورې سرچينې:

- هغه نښې چې تاسې يې څرولې شئ

- د آيلت په کچه ماسک، د مخ پوښ، د مخ شيلډ لارښود

- د کارگومارونکو او سازمانونو لپاره د OHA عمومي لارښود

اسنادو ته د لاسرسۍ وړتيا: د هغه افرادو لپاره چې معيوبیتونه لري يا هغه افراد چې د انگلسي پرته په کومه بله ژبه خبرې کوي، د هغوی لپاره OHA کولی شي معلومات په بدیل بڼه کې وړاندې کړي لکه ژباړې، لوی چاپ يا بریل. د روغتيا معلوماتو مرکز سره په 1-971-673-2411، 711 TTY يا په [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us) اړیکه ونیسئ