



प्रभावी दिनांक: 21 दिसम्बर 2020

सेक्टर मार्गदर्शन - इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठान

प्राधिकार: शासकीय आदेश संख्या 20-66, ORS 433.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

प्रयोजनीयता: यह मार्गदर्शन इन पर लागू होता है:

- इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठान; और
- इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों में भाग लेते या उनका उपयोग करते समय आम जनता, लीग, प्रशिक्षक, कोच, अधिकारी, खिलाड़ी और दर्शक, K-12 और महाविद्यालय सदृश खेलकूद।

टिप्पणी: वरिष्ठ केंद्रों को उस काउंटी के विनिर्दिष्ट जोखिम स्तर को ध्यान में लाए बिना संचालित करने की अनुमति नहीं है जिसमें प्रतिष्ठान स्थित है।

कार्यान्वयन: इस मार्गदर्शन को इसकी सीमा तक कुछ निर्दिष्ट प्रावधानों के अनुसार होना आवश्यक है, यह लागू करने योग्य है, जैसाकि शासकीय आदेश 20-66, पैराग्राफ 10 में उल्लेख किया गया है।

परिभाषाएं: इस मार्गदर्शन के उद्देश्यों के लिए निम्नलिखित परिभाषाएं लागू होती हैं:

- "पूर्ण-संपर्क खेल" का तात्पर्य ऐसे खेलों से है जिसमें प्रतिभागियों के बीच नियमित, टिकाऊ घनिष्ठ निकटता या शारीरिक संपर्क शामिल होता है और इसमें फुटबॉल, रग्बी, कुश्ती, चीयर लीडिंग, बास्केटबॉल, हॉकी, नृत्य, वाटर पोलो, पुरुषों का लाक्रोस शामिल है लेकिन यह इन्हीं तक सीमित नहीं है, जब तक कि खेल ऐसे नियमों के हिसाब से न खेला जाए जो कि प्रतिभागियों के बीच नियमित, टिकाऊ घनिष्ठ निकटता या शारीरिक संपर्क की आवश्यकता या अच्छी-खासी संभावना का खात्मा करते हैं।
- "सामान्य-उपयोग वाले तालाब" का तात्पर्य म्युनिसिपल स्विमिंग पूल्स और सामुदायिक केंद्र के पूल्स समेत, लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं, तरण-ताल की विशाल सुविधाओं से है।
- "इनडोर मनोरंजन और फिटनेस प्रतिष्ठानों" का तात्पर्य इनडोर मनोरंजन और फिटनेस स्थानों से है, जिसमें जिम, इनडोर कोर्ट्स और इनडोर पूल्स शामिल हैं, लेकिन यह इन्हीं तक सीमित नहीं है, जहाँ पर इनडोर मनोरंजन और फिटनेस गतिविधियाँ की जाती हैं, जैसे कि मनोरंजन से जुड़े इनडोर खेल, इनडोर के -12 खेल, इनडोर कॉलेजिएट खेल, इनडोर व्यक्तिगत प्रशिक्षण और इनडोर नृत्य।
- "सीमित उपयोग वाले पूल्स" का तात्पर्य ऐसे पूल्स से है जिन्हें कि सहयोगी सुविधा के सिलसिले में परिचालित किया जाता है, जैसे कि अपार्टमेंट कॉम्प्लेक्स, होटल/मोटल, निजी क्लब, एसोसिएशन या संगठनात्मक शिविर जहां तरण-ताल निवासियों, संरक्षक या सदस्यों तक सीमित है।
- "न्यूनतम और मध्यम स्तर के संपर्क वाले खेल" में सॉफ्टबॉल, बेसबॉल, फुटबॉल, वॉलीबॉल, महिलाओं के लैक्रोस, फ्लैग फुटबॉल शामिल है लेकिन यह इन्हीं तक सीमित नहीं है।

- "आउटडोर" का अर्थ है खुली हवा वाला ऐसा स्थान जिसमें कोई भी ऐसा स्थान शामिल है जिसमें अस्थायी या निश्चित आवरण (जैसे शामियाना या छत) हो सकता है और हवा के बहाव के लिए उसके किनारों के कम से कम पचहत्तर प्रतिशत चौकोर फुटेज खुलते हैं।
- "गैर-संपर्क खेल" में टेनिस, तैराकी, क्रॉस-कंट्री, ट्रैक एंड फील्ड, साइडलाइन / नो-कॉन्टैक्ट चीयर और डांस शामिल हैं लेकिन यह इन्हीं तक सीमित नहीं हैं।

सामान्य मार्गदर्शन के रूप में, छोटे समूह बड़े से अधिक सुरक्षित होते हैं; इनडोर स्थानों की तुलना में बाहरी स्थान सुरक्षित हैं; ऐसे खेल जो छह (6) फीट या उससे अधिक की दूरी सुनिश्चित कर सकते हैं वे उनकी तुलना में अधिक सुरक्षित हैं जिनके लिए निकट संपर्क की आवश्यकता होती है; और अधिक अवधि के मुकाबले कम अवधि ज्यादा सुरक्षित है। इनडोर मनोरंजन और फिटनेस प्रतिष्ठान के संचालकों को इन सभी कारकों पर विचार करने की आवश्यकता है जबकि वे खेलने और गतिविधियों पर लौटने की योजना बना रहे हैं।

इस समय पूर्ण संपर्क वाले खेल निषिद्ध हैं। प्रशिक्षण और कंडीशनिंग, जैसे भारोत्तोलन, रनिंग ड्रिल और अंतःदस्ता गुत्थमगुत्था, किसी भी प्रकार का पूर्ण संपर्क शामिल नहीं कर सकते हैं।

K-12 स्कूली खेल

शारीरिक गतिविधि में भागीदारी युवा लोगों के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। इस मार्गदर्शन का उद्देश्य COVID-19 के संचरण के जोखिम को कम करते हुए शारीरिक गतिविधि के लिए अवसर प्रदान करना है। K-12 स्कूली खेलों के लिए मार्गदर्शन अब [काउंटी के COVID-19 जोखिम स्तर पर आधारित है](#) (कमतर, मध्यम, उच्च, अत्यधिक)। **K-12 स्कूली के खेल के लिए दिशानिर्देश अब स्कूल के अनुदेशात्मक मॉडल से बंधे नहीं हैं।** स्कूल के परिचालनों पर अतिरिक्त जानकारी के लिए देखें [वैयक्तिक रूप से निर्देश को फिर से खोलने के लिए ODE मार्गदर्शन](#)।

परिचालन:

इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों के लिए आवश्यक है:

- [राज्यव्यापी मास्क, फेस कवरिंग, फेस शील्ड मार्गदर्शन](#) की समीक्षा और क्रियान्वयन करें।
 - सुनिश्चित करें कि सभी लोग [राज्यव्यापी मास्क, फेस कवरिंग, फेस शील्ड मार्गदर्शन](#) का अनुपालन कर रहे हैं।
 - जिस समय संभव नहीं होता है उस समय मास्क, फेस कवरिंग या फेस शील्ड की आवश्यकता नहीं होती, जैसे कि तैरते समय या फव्वारा स्नान करते समय। फेस कवरिंग का उद्देश्य उस समय अन्य लोगों की सुरक्षा करना होता है जबकि आप संक्रमित होते हैं। लोग COVID-19 का प्रसार कर सकते हैं, फिर वे चाहे बीमार न भी महसूस कर रहे हों।
- सुनिश्चित करें कि सेवाओं या संचालन के लिए बनाए गए या उपयोग किए गए कोई भी बाहरी स्थान "आउटडोर" की परिभाषा का अनुपालन करते हैं। यदि कोई स्थान बाहरी की परिभाषा को पूरा नहीं करता है, तो सेवाओं या संचालन को इनडोर माना जाएगा और इसलिए इनडोर संचालन की आवश्यकताओं और मार्गदर्शन का अवश्य ही पालन किया जाना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि सभी सुविधाएं और उपकरण संचालित करने के लिए सुरक्षित हैं और किसी भी विस्तारित बंदी के बाद अच्छी स्थिति में हैं। रखरखाव और संचालन नियमावलियों और मानक संचालन कार्यविधियों को इस काम का मार्गदर्शन करना चाहिए।
- वाष्प-स्नानों और स्टीम रूमों को बंद रखें।

- ड्रॉप-इन चाइल्ड केयर बंद रखें।
- बच्चों और युवाओं के किसी भी कार्यक्रम के लिए [युवाओं के कार्यक्रम के लिए राज्यव्यापी रि-ओपनिंग मार्गदर्शन](#) को देखें और लागू करें।
- COVID-19 के लक्षणों को सूचीबद्ध करते हुए, लक्षणों वाले लोगों को घर पर रहने के लिए कहते हुए और अगर उन्हें आवश्यकता पड़ती है तो किससे संपर्क करें इसकी सूची बनाते हुए [स्पष्ट संकेतों](#) को पोस्ट करें।
- मास्क, फेस कवर या फेस शील्ड की आवश्यकताओं के बारे में [स्पष्ट संकेत](#) पोस्ट करें।
- स्वागत कक्षों, लॉकर रूमों और लोकप्रिय उपकरण के निकट समेत लेकिन यह इन्हीं तक सीमित नहीं है, सुविधा भर में शारीरिक दूरी बनाए रखने को प्रोत्साहित करने के लिए [संकेतों](#) का उपयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि वातायन प्रणालियाँ समुचित रूप से परिचालित होती हैं। खिड़कियों और दरवाजों को यथासंभव अधिकाधिक खोलकर वायु के संचार और वातायन में वृद्धि करें। इनडोर स्थानों में, प्रशंसकों का उपयोग केवल तब किया जाना चाहिए जब इनडोर और आउटडोर वायु को संचरित करने के लिए खिड़कियाँ या दरवाजे आउटडोर की ओर खुले हों। अगर कर्मचारियों, बच्चों या ग्राहकों को सुरक्षा का खतरा हो तो खिड़कियों और दरवाजों को न खोलें।
- उपकरण सर्किट, ट्रैक आदि के लिए, जहाँ संभव हो, एक तरफ़ा यातायात प्रवाह स्थापित करें। यातायात के एक तरफ़ा प्रवाह को निर्देशित करने के लिए संकेतों का उपयोग करें।
- कर्मचारियों और ग्राहकों द्वारा उपयोग के लिए कार्यस्थल भर में हैंडवाशिंग स्टेशन या हैंड सैनिटाइज़र (60-95% अल्कोहल सामग्री) प्रदान करें।
- जैसा कि लागू है, खाने के प्रबंध और वितरण के बारे में जानकारी के लिए [प्रतिष्ठानों के खाने और पीने पर मार्गदर्शन](#) को देखें।
- इनडोर मनोरंजन को फिर से शुरू करने और फिटनेस प्रतिष्ठानों को फिर से खोलने से पहले, जैसा कि लागू है, सभी नीतियों और कार्यस्थलों की जानकारी व्यक्तियों को दें।
- [नियोक्ताओं और संगठनों के लिए सामान्य मार्गदर्शन](#) की समीक्षा करें और उन्हें क्रियान्वित करें।

संभव हद तक, इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों को चाहिए, लेकिन उनके लिए आवश्यक नहीं है:

- कार्यस्थल में लोगों की संख्या को सीमित करने के लिए समय तय करके इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों या इनडोर मनोरंजन को चलाने पर विचार करें। गैर-व्यस्ततम समय के दौरान उपयोग को प्रोत्साहित करना, जैसा कि कार्यस्थल के प्रबंधन के द्वारा निर्धारित और प्रचारित किया गया है।
- विशेषकर 60 वर्ष से अधिक उम्र के या अंतर्निहित चिकित्सा दशाओं वाले लोगों की तरह के COVID-19 की तीव्र जटिलताओं के लिए उच्चतर जोखिम वाले व्यक्तियों हेतु आभासी फिटनेस कक्षाओं को प्रदान करने पर विचार करें।
- क्लाइंटों को पुरजोर प्रोत्साहित करें कि वे अपने साथ कार्यस्थल पर अपनी स्वयं की पानी की भरी हुई बोतलों को लेकर आएँ।
- यहाँ तक कि ऐसी काउंटी में भी आपातकालीन कर्मचारियों के लिए प्रशिक्षण समेत आपातकालीन प्रत्युत्तर गतिविधियों के अनुरूप गतिविधियों को अनुमति प्रदान करें, जहाँ पर जोखिम के विनिर्दिष्ट स्तर के आधार पर गतिविधि की अनुमति नहीं दी जा सकती। अगर इस प्रकार की गतिविधियाँ होती हैं तो OHA अपेक्षाएं और मार्गदर्शन फिर भी लागू होंगे।

अगर तरण-ताल चला रहे हैं तो इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों के लिए आवश्यक है:

- [OAR 333, डिवीजन 60](#) का अनुपालन करें।
- पानी में नहीं होने पर मास्क, फेस कवरींग या फेस शील्ड पहनने के लिए स्टाफ (जीवन-रक्षकों सहित¹) की आवश्यकता होती है।
- इनडोर स्पा तरण-ताल के लिए, एक समय में एक घरेलू इकाई तक तरण-ताल के उपयोग को सीमित करें। संचालक 15 मिनट की वृद्धियों में आरक्षणों को निर्धारित करने पर विचार कर सकते हैं।

दूरी बनाना और ऑक्स्पैन्सी:

इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों के लिए आवश्यक है:

- उस काउंटी के लिए [जोखिम के निर्दिष्ट स्तर](#) के आधार पर अधिकतम क्षमता को सीमित करें जिसमें इनडोर मनोरंजन या इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठान स्थित है।
- सुनिश्चित करें कि व्यक्तियों के बीच कम से कम छह (6) फीट की शारीरिक दूरी हर समय बनी रहती है।
- मनोरंजन और फिटनेस गतिविधियों या कक्षाओं को आउटडोर आयोजित करने पर विचार करें जबकि उन्हें सुरक्षित रूप से किया जा सकता हो, जब यह किसी भी स्थानीय अध्यादेशों का उल्लंघन नहीं करता है, और जब प्रतिभागी और प्रशिक्षक छह फीट की शारीरिक दूरी बनाए रख सकते हैं।
- जैसा कि लागू है, व्यायाम उपकरण स्टेशनों को उन लोगों तक सीमित करें जो कम से कम छह (6) फीट दूर स्थित हैं। यदि दूरी को सुगम बनाने के लिए उपकरण को स्थानांतरित नहीं किया जा सकता है, तो इसे उपयोग किए जाने से अवरुद्ध किया जाना चाहिए।
- जैसा कि लागू है, खिलाड़ियों को एक दूसरे के सीधे संपर्क में आने से रोकने के लिए खिलाड़ी उपकरण बीच में रखें।
- आमने-सामने के व्यक्तिगत प्रशिक्षण के लिए, ट्रेनर और क्लाइंट के बीच छह (6) फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखें। ट्रेनर और क्लाइंट को अच्छी तरह से साबुन और गर्म पानी से हाथ धोना चाहिए या मुलाकात से ठीक पहले और बाद में हैंड सैनिटाइज़र (60-95% अल्कोहल सामग्री) का उपयोग करना चाहिए।
- प्रतिभागियों, आगंतुकों और ग्राहकों को सूचित करें कि एक ही पार्टी के सदस्य एक साथ गतिविधियों में भाग ले सकते हैं और उन्हें छह (6) फीट दूर नहीं रहना है।
- प्रवेश द्वारों, निकासों, शौच-घरों और किसी भी अन्य क्षेत्र जहां लोग इकट्ठा हो सकते हैं, सहित दूर करने की सभी आवश्यकताओं के अनुपालन को सुनिश्चित करने के लिए शारीरिक दूरी बनाने वाले मॉनीटर को निर्दिष्ट करें।
- इनडोर मनोरंजन और फिटनेस प्रतिष्ठानों में भर्ती व्यक्तियों की संख्या को सीमित करने के लिए योजना विकसित करें ताकि छह (6) फीट की शारीरिक दूरी को बनाए रखी जा सके। ऑपरेटर तरण-ताल क्षेत्र में व्यक्तियों की संख्या को सीमित करने के लिए आरक्षण की आवश्यकता पर विचार कर सकते हैं।
- जब एक ही इनडोर मनोरंजन या फिटनेस प्रतिष्ठान में एक ही समय में कई इनडोर मनोरंजन या फिटनेस आयोजन होते हैं, तो इनडोर मनोरंजन और फिटनेस ऑपरेटरों के लिए आवश्यक है:

¹ [Oregon प्रशासनिक नियमों](#) हेतु प्रत्येक प्रकार के तरण-ताल के लिए विभिन्न आवश्यकताएं होती हैं, जो Oregon में पूल्स को विनियमित करते हैं। उदाहरण के लिए, सबसे सीमित उपयोग वाले तरण-ताल को एक जीवन-रक्षक की आवश्यकता नहीं होती है। यदि आपके कार्यस्थल के लिए जीवन-रक्षक की आवश्यकता नहीं है, तो आप मार्गदर्शन के उस हिस्से की अनदेखी कर सकते हैं।

- सुनिश्चित करें कि इनडोर मनोरंजन या फिटनेस आयोजनों के लिए स्टाफ, प्रतिभागी और दर्शक शौचालयों, गलियारों, रियायत स्टैंड समेत लेकिन यह इसी तक सीमित नहीं है, स्थान को साझा नहीं करते हैं।
- अनुवर्ती इनडोर मनोरंजन या फिटनेस आयोजनों के बीच दरवाजे के हैंडलों की तरह की साझे तौर पर स्पर्श की जाने वाली सतहों को साफ और सैनिटाइज करें।
- सुनिश्चित करें कि अनुवर्ती इनडोर मनोरंजन या फिटनेस आयोजनों के बीच प्रवेश-द्वारों, निकासों, आगमन टेबलों, शौचालयों और रियायत क्षेत्रों जैसे उच्च-यातायात वाले क्षेत्रों को साफ और सैनिटाइज किया जाता है।
 - ◆ यदि एक ही इनडोर मनोरंजन या फिटनेस आयोजनों में स्टाफ, प्रतिभागी और दर्शक एक टॉयलेट साझा करते हैं, तो यदि संभव हो तो प्रवेश द्वार / निकास द्वार खुला छोड़ दें, और सुनिश्चित करें कि साझे तौर पर स्पर्श की जाने वाली सतहें, जैसे कि स्टाल दरवाजे के हैंडल और टॉटियों को नियमित रूप से साफ और सैनिटाइज किया जाता है।

संभव हद तक, इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों को चाहिए:

- आवश्यक शारीरिक दूरी की अपेक्षाओं का पालन करने के लिए प्रवेश द्वारों, निकास द्वारों और शौचालयों पर एकत्रीकरण को कम से कम करने के लिए आगमन और प्रस्थान के समय को क्रमबद्ध करें।
- चिह्नित प्रवेश द्वारों और निकास के साथ एकतरफा प्रवाह को प्रोत्साहित करें, लेकिन आग के निर्गम के लिए निकास को अवरुद्ध न करें। यातायात के एक तरफा प्रवाह को निर्देशित करने के लिए संकेतों का उपयोग करें।
- रिसेप्शन काउंटरों के सामने, या अन्य जगहों पर जहां कर्मचारियों और ग्राहकों के बीच छह (6) फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखना अधिक कठिन होता है, पारदर्शी प्लास्टिक या काँच के अवरोधों को रखने पर विचार करें।
- जब हिस्सा न ले रहे हों तो व्यक्तियों के लिए विनिर्दिष्ट क्षेत्रों को नियत करें ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि शारीरिक दूरी को बनाए रखा जाता है।

अगर तरण-ताल चला रहे हैं तो इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों के लिए आवश्यक है:

- तरण-ताल डेक लेआउट को बदलें, जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि लोग छह (6) फीट की शारीरिक दूरी रख सकते हैं।
- यदि लैप स्विम के लिए तरण-ताल का उपयोग करते हैं तो योजना को डिजाइन और क्रियान्वित करें लोग विपरीत सिरों पर तरण-ताल में प्रवेश करें और निकलें तथा एक दूसरे के बीच छह (6) फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखें। गलियों के सिरों पर जमावड़े समेत कार्यस्थल के भीतर लोगों के जमावड़े को रोकें।
- व्यक्तियों के लिए प्रतीक्षा क्षेत्र विनिर्दिष्ट करें जो कि छह (6) फीट की शारीरिक दूरी की सुविधा प्रदान करता हो।

लॉकर रूम्स:

यदि इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठान संचालक लॉकर रूम उपयोग की अनुमति देते हैं, तो उनके लिए आवश्यक है:

- एक ही समय में फुहारों और कपड़े बदलने के कमरे का उपयोग करने वाले व्यक्तियों की संख्या को सीमित करने के लिए योजना विकसित और क्रियान्वित करें।

- लोगों के बीच कम से कम छह (6) फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखने के लिए एक योजना विकसित और लागू करें।
- सुनिश्चित करें कि लॉकर रूम अधिकतम ऑक्सीजन का अतिक्रमण नहीं करता है। लॉकर रूम की कुल वर्ग फुटेज का उपयोग प्रति व्यक्ति 35 वर्ग फीट के न्यूनतम के आधार पर लॉकर रूम की अधिकतम ऑक्सीजन को निर्धारित करने के लिए करें।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि लोग प्रवेश-द्वारों, निकासों, शौचालयों और ऐसे किसी अन्य स्थानों पर शारीरिक दूरी की आवश्यकताओं का अनुसरण करते हैं, जहाँ पर लोग जमा हो सकते हैं, शारीरिक दूरी मॉनिटर निर्दिष्ट करें।

सफाई और विसंक्रमण:

इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों के लिए आवश्यक है:

- विस्तारित बंदी के बाद फिर से खोलने से पहले फिटनेस से संबंधित संगठन के सभी क्षेत्रों को अच्छी तरह से साफ करें। ऐसे डिसइन्फेक्टेंट्स का उपयोग करें जो COVID-19 का कारण बनने वाले SARS-CoV-2 वायरस के लिए [पर्यावरण संरक्षण एजेंसी \(EPA\) द्वारा अनुमोदित सूची²](#) में शामिल हैं।
- जैसा कि लागू है, व्यक्तियों को जिम से प्रदान किए जाने वाले रोगाणुनाशक के साथ प्रत्येक उपयोग से पहले और बाद में सभी उपकरणों (जैसे, गेंद, वजन, मशीन, आदि) को पोंछने की आवश्यकता होती है जो कि SARS-CoV-2 वायरस के लिए EPA-अनुमोदित उत्पादों में शामिल है, जो COVID-19 का कारण बनते हैं। 70% - 95% अल्कोहल मात्रा का घोल भी स्वीकार्य है।
- कार्य क्षेत्रों, उच्च-यातायात क्षेत्रों, और साझे तौर पर स्पर्श की जाने वाली सतहों का बार-बार साफ और रोगाणुरहित करें।
- व्यक्तिगत उपयोग के लिए अपने स्वयं के हैंड सैनिटाइजर लाने के लिए व्यक्तियों को प्रोत्साहित करें। इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठान संचालकों को हैंडवाशिंग स्टेशन और / या हैंड सैनिटाइजर प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
- दिन में कम से कम दो बार शौचालयों को अच्छी तरह से साफ करें और दिन भर पर्याप्त सैनिटरी आपूर्तियों (जैसे कि, साबुन टॉयलेट पेपर, 60-95 अल्कोहल की मात्रा वाला हैंड सैनिटाइजर) को सुनिश्चित करें। इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठान संचालक "एक अंदर और दूसरा बाहर" पॉलिसी का उपयोग करने पर विचार कर सकते हैं, जहां एक समय में केवल एक व्यक्ति को टॉयलेट के भीतर अनुमति दी जाती है।

अगर तरण-ताल चला रहे हैं तो इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों के लिए आवश्यक है:

- विस्तारित बंदी के बाद फिर से खोलने से पहले तरण-ताल के सभी क्षेत्रों को अच्छी तरह से साफ करें। विशेष रूप से, तरण-ताल के लिए:
 - लीजोनेला को रोकें: अगर कार्यस्थल दीर्घकालीन अवधि के लिए बंद रहा है:
 - ♦ अपने पानी की प्रणाली को गर्म और ठंडे पानी दोनों में प्रवाहित करें। फ्लशिंग का उद्देश्य ताजे पानी से बिल्टिंग की पाइपों के अंदर के पूरे पानी को बदलना है।

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

- ◆ तब तक फ्लश करें जब तक गर्म पानी अपने अधिकतम तापमान तक न पहुँच जाए।
- ◆ फ्लशिंग के दौरान स्प्लैशिंग और एरोसोल के निर्माण को कम करने के लिए सावधानी बरती जानी चाहिए।
- ◆ बर्फ की मशीनों की तरह की पानी का उपयोग करने वाली अन्य डिवाइसों के लिए फ्लशिंग के अलावा सफाई के अतिरिक्त कदमों की आवश्यकता पड़ सकती है, जैसे कि पुरानी बर्फ को फेंकना। पानी का उपयोग करने वाली डिवाइस के विनिर्माताओं के निर्देशों का पालन करें।
- तरण-ताल को खोलने से पहले समुचित परिचालन और कीटाणुनाशक स्तरों के लिए रखरखाव स्टाफ या तरणताल रखरखाव कंपनी से तरणताल रिसर्कुलेशन उपकरण की नियमित रूप से जाँच करवाएं।
- ड्यूटी पर रहते हुए जीवन-रक्षकों को सफाई और सैनिटाइज करने से रोकें।

संभव हद तक, इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों को चाहिए, लेकिन उनके लिए आवश्यक नहीं है:

- क्लाइंटों को 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से हाथ धोने और/या सत्र के दौरान कई बार उनके मनोरंजन या फिटनेस गतिविधि से पहले और बाद में हाथ सैनिटाइज़र (60-95% अल्कोहल मात्रा) का उपयोग करने के लिए पुरजोर प्रोत्साहित करें।
- इमारत जब खाली हो और इमारत के सामान्य उपयोग को फिर से शुरू करने से पहले साप्ताहिक रूप से पानी की पाइपों को फ्लेश करें। पाइपों का प्रवाहहीन पानी ऐसी स्थितियां पैदा कर सकता है जो *Legionella* और अन्य हानिकारक जीवाणुओं के विकास और प्रसार के अनुकूल होती हैं (देखें [दीर्घकालिक बंदी के बाद इमारत की जल-प्रणालियों को फिर से खोलने के लिए मार्गदर्शन](#))।

कांटैक्ट ट्रेसिंग:

इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों के लिए आवश्यक है:

- प्रतिभागी, आगंतुक और ग्राहक की संपर्क जानकारी, इनडोर मनोरंजन या इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठान उपयोग की तारीख और समय को रिकार्ड करें। यदि इनडोर मनोरंजन या इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठान के साथ पॉजिटिव COVID-19 मामला जुड़ा हुआ है, तो जन स्वास्थ्य अधिकारियों के लिए कांटैक्ट ट्रेसिंग की जाँच हेतु इस जानकारी को व्यवसाय को प्रदान करने की आवश्यकता हो सकती है। जब तक अन्यथा आवश्यक न हो, यह जानकारी सत्र की तारीख से 60 दिनों के बाद नष्ट की जा सकती है।

संभव हद तक, इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों को चाहिए, लेकिन उनके लिए आवश्यक नहीं है:

- निम्नलिखित को पूछने की तरह के इनडोर मनोरंजन या इनडोर प्रतिष्ठान सत्र को प्रारंभ करने से पहले प्रतिभागियों, आगंतुकों और ग्राहकों की जाँच करें:
 - क्या आप खाँसने लगे थे या आपकी खाँसी बदतर हुई थी?
 - क्या आपको बुखार था?
 - क्या आपकी साँस उखड़ रही थी?
 - क्या आप इन लक्षणों वाले किसी व्यक्ति या ऐसे किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में हैं, पिछले 14 दिनों के भीतर जिसके COVID-19 से ग्रस्त होने का पता चला है?

यदि प्रतिभागी, आगंतुक या ग्राहक जाँच के किसी भी प्रश्न का जवाब "हां" में देता है, तो उसे घर लौटने के लिए कहें और बुखार समेत समस्त लक्षणों के बिना दवाई के कम से कम 24 घंटों के लिए खत्म होने तक या खाँसी, बुखार वाले या COVID-19 से ग्रस्त पाए गए व्यक्ति के साथ संपर्क के बाद कम से कम 14 दिनों पर कार्यस्थल पर लौटने के लिए प्रतीक्षा करें।

- बीमारी के लक्षणों को प्रदर्शित करने वाले प्रतिभागी, आगंतुक या ग्राहक को तुरंत कार्यस्थल छोड़ने और दवाई के बिना लक्षणों के खत्म होने के बाद कम से कम 24 घंटों तक नहीं लौटने के लिए पुरजोर प्रोत्साहित करें।
- अरक्षितता के जोखिम को कम करने हेतु निरंतर घर पर बने रहने के लिए COVID-19 की तीव्र जटिलताओं के लिए उच्चतर जोखिम वाले (65 वर्ष से अधिक के या अंतर्निहित चिकित्सा अवस्थाओं वाले लोग) प्रतिभागियों, आगंतुकों और ग्राहकों को पुरजोर प्रोत्साहित करें।

प्रशिक्षण और खेलना:

इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों के लिए आवश्यक है:

- सुनिश्चित करें कि खेल खेलने के लिए आवश्यक प्रतिभागियों के मध्य न्यूनतम या मध्यम संपर्क ही होता है।
- हाथ मिलाने, हाई फाइव्स, मुट्टी/कोहनी बंप्स, छाती के बंप्स और सामूहिक उत्सवनों को निषिद्ध करें।

यथासंभव हद तक, लीगों, टीमों, कोचों और अधिकारियों समेत इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठानों को निम्नलिखित को करना चाहिए लेकिन यह इन्हीं तक सीमित नहीं है:

- संभव होने पर केवल अपने स्वयं के उपकरण का उपयोग करने के लिए खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करें। संभव होने पर उपकरण साझा करने से बचें या कम से कम साझा करें।
 - कुछ अति महत्वपूर्ण उपकरण हो सकता है कि प्रत्येक खिलाड़ी को उपलब्ध न हों। अति महत्वपूर्ण या सीमित उपकरण को साझा करना जब आवश्यक हो तो साझा किए गए उपकरण की प्रत्येक पीस की

सभी सतहों को अवश्य ही अक्सर साफ और रोगाणुरहित किया जाना चाहिए जैसा कि खेल के लिए उपयुक्त हो (उदहारण के लिए, खिलाड़ियों, सेटों, अवधियों या खेलों के बीच)। ऐसे डिसइन्फेक्टेंट्स का उपयोग करें जो COVID-19 का कारण बनने वाले SARS-CoV-2 वायरस के लिए [पर्यावरण संरक्षण एजेंसी \(EPA\)](#) द्वारा अनुमोदित सूची में शामिल हैं।

- ऐसे सभी उपकरणों को अतिरिक्त ध्यान और विस्तार के साथ साफ करें जो सीधे सिर, चेहरे और हाथों का स्पर्श करते हैं।
- शारीरिक दूरी को सुनिश्चित करने और लोगों को जुटने से रोकने के लिए केवल प्रशिक्षकों, कोचों और खिलाड़ियों को अभ्यासों में हिस्सा लेने की अनुमति दें।
- अभ्यास और खेल के बीच पर्याप्त समय निर्धारित करें ताकि पिछले अभ्यास के सभी लोग अगले समूह के प्रवेश करने से पहले परिसरों को छोड़ सकें। यह कार्यस्थलों/उपकरण को सैनिटाइज करने के लिए पर्याप्त समय प्रदान करते हुए प्रवेश-द्वारों, निकासों और शौचालयों पर जुटान को कम से कम करता है।
- व्यक्तियों को निर्दिष्ट प्रवेश के माध्यम से परिसर में प्रवेश करने और निर्दिष्ट निकास के माध्यम से बाहर निकलने की आवश्यकता होती है। आग लगने पर निकास के रास्तों को अवरुद्ध न करें।
- निर्धारित अभ्यास या खेलने के समय तक कर्मचारियों, खिलाड़ियों और दर्शकों को परिसर के बाहर (जैसे वाहनों में) रहने के लिए प्रोत्साहित करें। यह लोगों को प्रवेश करने से पहले परिसर छोड़ने और जुटान को कम करने की अनुमति देता है।

यात्रा

राज्य से बाहर की यात्रा से रोग संचरण की संभावना बढ़ सकती है। घरेलू समेत लंबी दूरी की उड़ानें संचरण के मध्यम दर्जे के जोखिम को उत्पन्न करती हैं। हवाई अड्डों पर ट्रांजिट के दौरान बढ़ी हुई अरक्षितता अधिक चिंता और बाद में उच्चतर जोखिम की बात है।

यदि एथलीटों को इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठान से होकर गुजरना है, तो उनके लिए आवश्यक है:

- ट्रांजिट के दौरान यात्रा इकाई के बाहर के लोगों के लिए अरक्षितता को सीमित करें:
 - ड्राइवरों सहित यात्रा इकाई के सभी सदस्यों को, अगर बस या कार में हैं, मास्क, फेस शील्ड या फेस कवरींग पहनना चाहिए और ट्रेवल यूनिट के भीतर यात्रियों के बीच न्यूनतम तीन (3) फीट की दूरी सुनिश्चित करना चाहिए।
 - उन लोगों तक यात्रा सीमित करें जो नियमित संपर्क में रहे हैं और उन्हें आवश्यक कर्मी (यानी, एथलीट, कोच, मेडिकल स्टाफ) माना जाता है।
- हवाई यात्रा
 - अगर सक्षम हैं तो वाणिज्यिक हवाई यात्रा के बजाय चार्टर उड़ानों पर विचार करें। वाणिज्यिक हवाई यात्रा दमदार संक्रमण नियंत्रण विधियों और सार्वभौमिक मास्किंग आवश्यकताओं के प्रवर्तन वाले कैरियर पर होनी चाहिए।
 - हर समय 60-95% अल्कोहल की मात्रा वाले हैंड सैनिटाइज़र को वहन करें और इसे अक्सर इस्तेमाल करें।
 - हर समय मास्क या फेस कवरींग पहनें और खाने या पीने के लिए कम से कम निकालें।
 - अलग टीम के साथ एक ही निजी विमान पर यात्रा करने से बचें।

- यदि लागू हो, तो यात्रा और वाहन संख्या / लाइसेंस की तारीख और समय के साथ चालक, पायलट और उड़ान स्टाफ सहित सभी यात्रियों के नामों को प्रलेखित करें।
- प्रत्येक समूह की प्रत्येक ड्राइविंग से पहले और बाद में ड्राइवरों को उस दशा में अनेक यात्रा इकाइयों को लाने-ले जाने दें जबकि वे मास्क को पहने होते हैं और हाथों को सैनिटाइज करते हैं। [परिवहन दिशा-निर्देशों](#) का अनुसरण करते हुए प्रत्येक यात्रा इकाई के परिवहन के बीच वाहनों को अवश्य ही साफ किया जाना चाहिए।
- COVID-19 लक्षणों का अनुभव होने पर, परीक्षण के लिए स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें।
- संपर्क ट्रेसिंग के प्रयोजनों के लिए संपर्क किए जाने पर स्थानीय लोक स्वास्थ्य प्राधिकरण के साथ सहयोग करें।

संभव हद तक, इनडोर मनोरंजन और इनडोर फिटनेस प्रतिष्ठान तक आने-जाने वाले एथलीटों को करना चाहिए, लेकिन इसकी आवश्यकता नहीं है:

- [यात्रा के लिए OHA परामर्श \(अनुशंसाओं\)](#) का पालन करें।
- जब संभव हो, रात भर ठहराव से बचने के लिए यात्रा करें और उसी दिन खेलें। रात भर रहने या उसी दिन की यात्रा के लिए, पहले से तैयार भोजन या रूम सर्विस पर विचार किया जाना चाहिए। यदि रेस्तरां में खाना एकमात्र विकल्प है, तो विकल्प के रूप में भोजनालय के भोजन या आउटडोर ईटिंग पर विचार करें।

अतिरिक्त संसाधन:

- [आपके द्वारा पोस्ट किए जा सकने वाले संकेत](#)
- [राज्यव्यापी मास्क, फेस कवरींग, फेस शील्ड मार्गदर्शन](#)
- [नियोक्ताओं और संगठनों के लिए के लिए OHA आम मार्गदर्शन](#)

दस्तावेज़ उपलब्धता: अपंग व्यक्तियों या अंग्रेज़ी के अतिरिक्त कोई दूसरी भाषा बोलने वाले व्यक्तियों के लिए, OHA अनुवाद, बड़े प्रिंट, या ब्रेल जैसे वैकल्पिक फॉर्मेट में जानकारी उपलब्ध करा सकता है। 1-971-673-2411, 711 TTY या COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us पर स्वास्थ्य सूचना केंद्र से संपर्क करें।