



Tarehe ya Kuanza Kutumika: Disemba 21, 2020

Mwongozo wa Sekta – Maeneo ya Burudani za Ndani ya Jengo na ya Ufanyaji Mazoezi ya Mwili za Ndani ya Jengo

Mamlaka: Amri ya Serikali Nambari 20-66, ORS 433.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

Matumizi: Mwongozo huu unatumika kwa:

- biashara za burudani za ndani ya majengo na za ufanyaji mazoezi ya mwili za ndani ya majengo; na
- umma kwa ujumla, ligi, wakufunzi, makocha, maafisa, wachezaji na watazamaji, K-12 na wanariadha wa vyuo wakishiriki katika au wakitumia maeneo ya burudani za ndani ya majengo na vituo vya mazoezi ya mwili vya ndani ya majengo.

Kumbuka: Vituo vya wazee haviruhusiwi kufanya kazi bila kujali kiwango cha hatari kilichoteuliwa cha kaunti ambayo kituo hicho kipo.

Utekelezaji: Pale ambapo mwongozo huu unahitaji kutekelezwa kwa masharti fulani, unatekelezeshwa kama ilivyobainishwa katika Amri ya Serikali ya 20-66, aya ya 10.

Fafanuzi: Kwa madhumuni ya mwongozo huu, ufafanuzi ufuatao unatumika:

- “Michezo ya kugusana kabisa” inamaanisha michezo ambayo inahusisha hitaji au uwezekano mkubwa wa kiutaratibu, kukaribiana kwa muda au mgusano wa kimwili kati ya washiriki, na inajumuisha lakini sio tu mpira wa miguu, ruji, mieleka, kushangilia, mpira wa kikapu, magongo, densi, polo ya majini, lacrosse ya wanaume, isipokuwa iwe mchezo wenyewe unachezwa kwa sheria zinazoondoa mahitaji au uwezekano mkubwa wa utaratibu, kudumisha ukaribu au mgusano wa mwili kati ya washiriki.
- “Vidimbwi vya matumizi ya jumla” inamaanisha vituo vikubwa vya vidimbwi ikijumuisha na wala sio tu vidimbwi vya kuogelea vya manispaa na vidimbwi vya vituo vya kijamii.
- “Maeneo ya burudani za ndani ya majengo na ya mazoezi ya kimwili ya ndani ya majengo” inamaanisha maeneo ya burudani na mazoezi ya kimwili ya ndani mwa jengo” ikiwa ni pamoja na lakini sio tu maeneo ya mazoezi, kumbi za ndani ya majengo na vidimbwi vya ndani ya majengo ambapo shughuli za burudani na mazoezi ya ndani ya majengo hutokea kama vile michezo ya burudani ya ndani ya majengo, michezo ya ndani majengo ya K-12, michezo ya ndani majengo ya vyuo, mafunzo ya kibinafsi ya ndani ya majengo na densi za ndani ya majengo.

- Vidimbwi vya matumizi kwa kipimo” inamaanisha vidimbwi vinavyoendeshwa kuhusiana na kituo mwenza, kama vile nyumba ya ghorofa, hoteli / hoteli kubwa, klabu ya faragha, chama au kambi ya shirika ambapo kidimbwi hicho kinaruhusiwa kwa matumizi ya wakazi, walinzi au wanachama.
- “Michezo ya kugusana kidogo na ya kadri” ni pamoja na lakini sio tu softiboli, besiboli, soka, voleboli, lacrosse ya wanawake, mpira wa bendera.
- “Ya kuchezeza Nje” inamaanisha nafasi yoyote ya wazi ikiwa ni pamoja na nafasi yoyote ambayo inaweza kuwa na kifuniko cha muda au cha kudumu (kwa mfano chandarua au paa) na angalau asilimia sabini na tano ya futi mraba ya pande zake wazi kwa ajili ya mwingilio wa hewa.
- “Michezo isiyo ya kugusana” ni pamoja na lakini sio tu tenisi, kuogelea, mbio za nje ya uwanja, mbio za uwanjani na nje, kurusha vifaa, kando ya uwanja / kushangilia na densi pasipo kuguzana.

Kama mwongozo wa jumla, vikundi vidogo vidogo viko salama kuliko vikubwa; maeneo ya nje ni salama zaidi kuliko maeneo ya ndani; michezo ambayo inaweza kuhakikisha umbali wa futi sita (6) au zaidi ni salama zaidi kuliko inayohitaji mgusano wa karibu; na muda mfupi ni salama zaidi kuliko muda mrefu. Waendeshaji wa maeneo ya burudani za ndani na ya mazoezi ya mwili wanahitaji kuzingatia mambo haya yote wanapopanga kurejea kucheza na shughuli.

Michezo ya kuguzana kamili ni marufuku wakati huu. Mazoezi na kuzoesha mwili, kama vile uinuaji uzani, mazoezi ya kukimbia mbio na michezo ya mashindano ya makundi, haiwezi kujumuisha mgusano kamili wa aina yoyote.

Michezo ya shule za K-12

Kushiriki katika shughuli za mazoezi ya mwili ni muhimu kwa afya na ustawi wa vijana. Mwongozo huu unakusudiwa kutoa fursa za shughuli za mazoezi ya mwili huku ukipunguza hatari ya maambukizi ya ugonjwa wa COVID-19. Miongozo ya Michezo ya Shule za K-12 sasa inategemea [kiwango cha hatari cha COVID-19 cha kaunti](#) (chini, wastani, juu, juu zaidi).

Miongozo ya Michezo ya Shule za K-12 haifungamani tena na mfano wa maelekezo ya shule. Rejelea [mwongozo wa ODE wa ufunguzi tena wa maelekezo ya mtu binafsi](#) kwa maelezo ya ziada ya oparesheni za shule.

Oparesheni:

Vituo vya ndani ya majengo vya burudani na mazoezi ya mwili vinahitajika:

- Kupitia na kutekeleza [Mwongozo wa Jimbo nzima wa Uvaliaji Barakoa, Kifuniko cha Uso na Kuinga Uso](#).
 - Hakikisha watu wote wanazingatia [Mwongozo wa Jimbo nzima wa Uvaliaji Barakoa, Kifuniko cha Uso na Kuinga Uso](#).
 - Barakoa, kifuniko cha uso au ngao ya uso haihitajiki wakati haiwezekani, kama vile wakati wa kuogelea au wakati wa kuoga. Kifuniko cha uso kimekusudiwa kuwakinga watu wengine iwapo umeambukizwa. Watu wanaweza kueneza ugonjwa wa COVID-19 kwa wengine hata kama hawajisikii wagonjwa.
- Hakikisha kwamba maeneo yoyote ya nje yaliyoundwa au kutumika kwa huduma au oparesheni yanazingatia fafanuzi za “maeneo ya shughuli za nje ya jengo”. **Ikiwa eneo**

halihitimu fafanuzi za shughuli za nje ya jengo, basi huduma au shughuli zitachukuliwa kuwa zinafanywa ndani ya jengo na kwa hivyo lazima zizingatie mahitaji na mwongozo wa shughuli za ndani ya jengo.

- Hakikisha vifaa na mitambo yote ni salama kufanya kazi na viko katika hali nzuri baada ya kufungwa kwa muda mrefu. Miongozo ya matengenezo na uendeshaji na taratibu za kawaida za uendeshaji zinapaswa kuongoza kazi hii.
- Funga vyumba vya sauna na vyumba vya maji joto.
- Funga vituo vya malezi ya mchana ya watoto.
- Rejelea na kutumia [Miongozo ya Kufunguliwa Upya kwa Programu za Vijana](#) za watoto wowote na programu za vijana.
- Chapisha [mabango wazi](#) yanayoorodhesha dalili za COVID-19, na kuwaomba watu wanaoonyesha dalili kukaa nyumbani, na kuorodhesha nani wa kuwasiliana naye ikiwa wanahitaji msaada.
- Chapisha [mabango wazi](#) kuhusu matakwa ya barakoa, kifuniko cha uso, au ya kinga ya uso.
- Tumia [mabango](#) ili kuhamasisha udumishaji wa umbali wa kimwili katika kituo chote, ikiwa ni pamoja na lakini sio tu kwa maeneo ya mapokezi, vyumba vya kubadilishia nguo, na karibu na vifaa vinavyotumika sana.
- Hakikisha kuwa mifumo ya uingizaji wa hewa inafanya kazi vizuri. Ongeza mizunguko ya hewa na uingizaji hewa iwezekanavyo kwa kufungua madirisha na milango. Katika nafasi kwenye maeneo ya ndani mwa jengo, feni zinapaswa kutumika tu wakati madirisha au milango ni wazi kwa yale maeneo ya nje ya jengo ili kuzungusha hewa ya ndani na ya nje. Usifungue madirisha na milango ikiwa kufanya hivyo kuna hatari ya usalama kwa wafanyakazi, watoto au wateja.
- Anzisha mtiririko wa trafiki wa mkondo mmoja, ikiwezekana, kwa mizunguko ya vifaa, mapitio, nk. Tumia mabango ya kuelekeza mtiririko wa trafiki wa mkondo mmoja.
- Weka vituo vya kunawa mikono au vieuzi vya mkono (vilivyo na asilimia 60-95 ya kiungo cha alkoholi kote kwenye kituo kwa matumizi ya wafanyakazi na wateja.
- Rejelea [Mwongozo kwa Vituo vya Ulaji na Unywaji](#) kwa taarifa kuhusu ushughulikiaji chakula na usambazaji kama inavyotumika.
- Wasilisha taarifa zote kuhusu sera na vituo kwa watu binafsi, kama inavyotumika, kabla ya kuanza upya burudani za ndani ya jengo na kufungua upya vituo vya mazoezi ya mwili.
- Rejelea na kutekeleza [Mwongozo Mkuu kwa Waajiri na Mashirika](#).

Kwa kiwango kinachowezezekana, vituo vya ndani ya majengo vya burudani na mazoezi ya mwili vinapaswa lakini havihitajiki:

- Kufikiria kuwa na miadi ya nyakati za kutembelea kituo cha ndani cha burudani na mazoezi ili kupunguza idadi ya watu kwenye kituo. Kuhimiza matumizi ya nyakati zisizo na watu wengi kama ilivyoamuliwa na kuenezwa na usimamizi wa kituo.
- Fikiria kupeana mafunzo ya mazoezi ya mwili mtandaoni, hasa kwa watu walio katika hatari kubwa ya matatizo ya COVID-19 kama vile watu wenye umri zaidi ya miaka 60 au walio na hali zingine za kimatibabu.

- Wahimimize sana wateja kubeba kituoni chupa zao za maji walizozijaza wenyewe.
- Ruhusu shughuli zinazokubaliana na shughuli za kukabiliana na dharura, ikiwa ni pamoja na mafunzo kwa wafanyakazi wa dharura, hata katika kaunti ambapo, kulingana na kiwango cha hatari kilichoteuliwa, shughuli hiyo haitaruhusiwa. Ikiwa shughuli kama hizo zitafanyika, mahitaji na mwongozo wa OHA bado unatumika.

Ikiwa unaendesha kidimbwi, vituo vya ndani ya majengo vya burudani na mazoezi ya mwili vinahitajika:

- Kuzingatia [OAR 333, Kitengo cha 60](#).
- Kuwataka wafanyakazi (ikiwa ni pamoja na walinzi wa maisha ¹) kuvaa Barakoa, kifuniko cha uso au ngao ya uso wakati HAWAKO katika maji.
- Kwa vidimbwi vya ndani vya maji moto, punguza matumizi ya kidimbwi kwa kaya moja kwa wakati mmoja. Waendeshaji wanaweza kufikiria kutenga nyakati za vipindi vilivyowachana kwa dakika-15.

Umbali wa Kimwili na Utumiaji:

Vituo vya ndani ya majengo vya burudani na mazoezi ya mwili vinahitajika:

- Kupunguza idadi ya juu ya watumiaji kulingana na [kiwango kilichoteuliwa cha hatari](#) kwa kaunti ambayo kituo cha ndani cha burudani au cha mazoezi ya mwili kipo.
- Kuhakikisha uzingatiaji wa umbali wa kimwili wa angalau futi sita (6) kati ya watu binafsi unadumishwa wakati wote.
- Kufikiria kufanya shughuli za burudani na mazoezi ya mwili au madarasa nje ya jengo ikiwa inaweza kufanyika salama, wakati haikiuki maagizo yoyote ya utawala wa ndani, na wakati washiriki na waalimu wanaweza kudumisha futi sita ya umbali wa kimwili.
- Kama inavyohitajika, punguza vituo vya mitambo ya mazoezi kwa wale waliopo angalau futi sita (6) kandokando. Ikiwa mitambo haiwezi kuhamishwa ili kuwezesha umbali wa kimwili, ni lazima izuiwe kutumika.
- Vile inavyowezekana, tunganisha mitambo ya wachezaji ili kuzuia wachezaji kugusana mmoja kwa mwingine.
- Kwa mafunzo ya kibinafsi ya moja kwa moja, dumisha futi sita (6) ya umbali wa kimwili kati ya mkufunzi na mteja. Mkufunzi na mteja wanapaswa kunawa mikono kwa sabuni na maji ya uvuguvugu au kutumia kieuji cha mikono (kiungo cha alkoholi cha asilimia 60-95) haraka kabla na baada ya uteuzi.
- Julisha washiriki, wageni na wateja kwamba washiriki wa chama hicho wanaweza kushiriki katika shughuli pamoja na hawapaswi kukaa futi sita (6) kandokando.
- Teua msimamizi wa kufuatilia uzingatiaji wa umbali wa kimwili ili kuhakikisha kuzingatia matakwa yote ya umbali, ikiwa ni pamoja na milango ya kuingia, kutoka, vyumba vya vyoo na maeneo mengine yoyote ambayo watu wanaweza kukusanyika.

¹ [Kanuni za Utawala za Oregon](#) ambazo zinasimamia vidimbwi katika Oregon zina matakwa tofauti kwa kila aina ya kidimbwi. Kwa mfano, vidimbwi vingi vya matumizi ya muda havihitaji mlinzi wa maisha. Ikiwa kituo chako hakihitajiki kuwa na mlinzi wa maisha, unaweza kupuuza sehemu hiyo ya mwongozo.

- Andaa mpango wa kupunguza idadi ya watu walioingizwa katika kituo cha ndani cha burudani na mazoezi ya mwili ili futi sita (6) ya umbali wa kimwili iweze kudumishwa. Waendeshaji wanaweza kufikiria kuhitaji kupangia kutembelea kimbele ili kupunguza idadi ya watu katika eneo la kidimbwi.
- Wakati hafla nyingi za burudani ya ndani au mazoezi ya mwili zinatukia kwenye kituo kimoja cha ndani cha burudani au mazoezi ya mwili kwa wakati moja waendeshaji wa burudani za ndani na mazoezi ya ndani wanahitajika:
 - Kuhakikisha wafanyakazi, washiriki na watazamaji wa burudani za ndani au matukio ya mazoezi ya mwili hawashiriki nafasi, ikiwa ni pamoja na lakini sio tu vyoo, kumbi, au kwenye viegemeo vya migahawani.
 - Safisha na kutakasa sehemu zinazoguzwaguzwa sana kama vile vishikilio vya milango katikati ya matukio ya burudani za ndani au ya mazoezi ya ndani ya viungo.
 - Hakikisha kuwa maeneo yenye harakati nyingi kama vile milango, njia za kutokea, meza na maeneo ya kukutanika yanasafishwa na kuoshwa katikati ya matukio ya burudani za ndani au ya mazoezi ya ndani ya viungo.
 - ♦ Ikiwa wafanyakazi, washiriki na watazamaji katika burudani ileile ya ndani au matukio ya mazoezi ya viungo wanatumia kwa pamoja choo, wacha mlango /njia ya kutoka milango wazi, ikiwezekana, na uhakikishe kuwa maeneo yaliyoguzwaguzwa sana kama vile vishikilio vya mlango na mikato husafishwa mara kwa mara na viini kuuliwa.

Kwa kiwango kinachowezekana, vituo vya ndani vya burudani na ya mazoezi ya viungo vinapaswa:

- Kuteganisha nyakati za kuwasili na kuondoka kwa watu binafsi ili kupunguza kukusanyika katika milango, njia za kutoka na vyoo ili kuzingatia masharti yanayohitajika ya kudumisha umbali wa kimwili.
- Kuhimiza mtiririko wa trafiki kwa mkondo mmoja na viingilio vyenye alama na njia za kutoka, lakini usizuie njia za kuondoka kwa ajili ya kutoroka moto. Tumia mabango ya kuelekeza mtiririko wa trafiki wa mkondo mmoja.
- Fikiria kuweka vizuizi vya wazi vya plastiki au kioo mbele ya meza za kupokea watu, au katika maeneo mengine ambapo kudumisha futi sita (6) ya umbali wa kimwili kati ya wafanyakazi na wateja ni ngumu zaidi.
- Pangia maeneo yaliyotengwa kwa ajili ya watu binafsi, wakati hawashiriki, ili kuhakikisha umbali wa kimwili unatunzwa.

Ikiwa unaendesha kidimbwi, vituo vya ndani ya majengo vya burudani na mazoezi ya mwili vinahitajika:

- Badilisha mipangilio ya vifaa vitumikavyo kuruka ndani ya maji ya kidimbwi ili kuhakikisha watu wanaweza kuweka miguu sita (6) ya umbali wa kimwili.
- Kama kutumia kidimbwi kwa ajili ya kuogelea kuzunguka kidimbwi, buni na kutekeleza mpango ili watu waingie na kutoka kidimbwini kupitia pande tofauti ili kudumisha futi sita (6) ya umbali wa kimwili kati ya kila mmoja. Zuia mkusanyiko wa watu ndani ya kituo hicho, ikiwa ni pamoja na mwishoni mwa vinjia.
- Teua eneo la kusubiri kwa watu binafsi ambalo linaruhusu umbali wa futi sita (6).

Vyumba Vya Kubadilishia Nguo:

Ikiwa wanaoendesha kituo cha ndani cha burudani na mazoezi ya mwili wataruhusu matumizi ya chumba cha kubalisha nguo, wanahitajika:

- Kuendeleza na kutekeleza mpango wa kupunguza idadi ya watu wanaotumia bafu na vyumba vya kubadilishia nguo kwa wakati mmoja.
- Kuendeleza na kutekeleza mpango wa kuweka angalau futi sita (6) za umbali wa kimwili kati ya watu.
- Hakikisha kuwa chumba cha kubadilishia nguo hakiingii watu kuzidi ile idadi ya juu. Tumia jumla ya futi mraba ya chumba cha kubadilishia nguo ili kuamua idadi ya juu ya watu ya chumba cha kubadilishia nguo kulingana na kiwango cha chini cha futi mraba 35 kwa kila mtu.
- Teua mwangalizi kuhakikisha watu wanafuata mahitaji yote ya umbali wa kimwili, ikiwa ni pamoja na kwenye viingilio, njia za kutoka, vyoo na eneo lingine lolote ambapo watu wanaweza kukusanyika.

Kusafisha na Kua viini:

Vituo vya ndani ya majengo vya burudani na mazoezi ya mwili vinahitajika:

- Kusafisha kabisa maeneo yote ya shirika linalohusiana na mazoezi ya viungo kabla ya kufunguliwa upya baada ya kufungwa kwa muda mrefu. Tumia viua viini ambavyo vinajumuishwa kwenye [Orodha ya Shirika la Ulinzi wa Mazingira \(EPA\) iliyoidhinishwa²](#) kwa ajili ya virusi vya SARS-CoV-2 vinavyosababisha COVID-19.
- Kama inavyotumika, kuwahitaji watu binafsi kupunguza vifaa vyote (kwa mfano, mipira, vipima uzani, mashine, nk) mara moja kabla na baada ya kila matumizi na kua viini vilivyotolewa na chumba cha mazoezi ambayo yamejumuishwa kwenye bidhaa zilizoidhinishwa na EPA kwa virusi vya SARS-CoV-2 vinavyosababisha ugonjwa wa COVID-19. Mchanganyiko wenye kiungo cha alkoholi cha asilimia 70-95 pia kinakubalika.
- Safisha na kuosha mara kwa mara maeneo ya kazi, maeneo ya shughuli nyingi, na sehemu zilizoguzwaguzwa mara kwa mara.
- Wahimize watu kuleta viua viini vya mikono kwa matumizi ya kibinafsi. Waendesha makazi ya burudani za ndani na za mazoezi ya viungo ya ndani wanahimizwa kuanzisha maeneo ya kuosha mikono/ au viua viini vya kuosha mikono.
- Kusafisha vyoo kabisa angalau mara mbili kila siku na kuhakikisha vifaa vya kutosha vya usafi (kwa mfano, sabuni, karatasi ya choo, kieuzi chenye kiungo cha alkoholi ya asilimia 60-95) siku nzima. Waendesha maeneo ya burudani za ndani na za mazoezi ya viungo ya ndani wanaweza kufikiria kutumia sera ya “mmoja-kuingia-mmoja-kutoka”, ambapo mtu mmoja tu anaruhusiwa ndani ya choo kwa wakati mmoja.

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

Ikiwa vidimbwi zinafanya kazi, maeneo ya burudani za ndani na ya mazoezi ya viungo wanahitajika:

- Kusafisha kabisa maeneo yote ya kidimbwi kabla ya kufungua upya baada ya kufungwa kwa muda mrefu. Hasa, kwa ajili ya vidimbwi:
 - Zuia Legionella: Ikiwa kituo kimefungwa kwa muda mrefu:
 - ♦ Fungulia mfumo wako wa maji uyamwage, yote maji moto na baridi. Madhumuni ya kuyamwaga ni kubadilisha maji yote kwenye mabomba jengoni na kutia maji safi.
 - ♦ Mwaga hadi pale maji moto yafikie kiwango cha juu kabisa cha joto.
 - ♦ Uangalifu unapaswa kuzingatiwa ili kupunguza maji kuruka na kusababisha mvuke wakati wa kusambaa.
 - ♦ Vifaa vingine vya kutumia maji, kama vile mashine za barafu, vinaweza kuhitaji hatua za ziada za kusafisha kando na kumwaga maji, kama vile kutupa barafu ya zamani. Fuata maagizo ya wazalishaji wa kifaa.
- Kuwa na wafanyakazi wa matengenezo au kampuni ya matengenezo ya kidimbwi mara kwa mara kuangalia vifaa vya kuzugusha maji kidimbwini kwa ajili ya operesheni sahihi na viwango vya viua viini kabla ya ufunguzi wa kidimbwi.
- Zuia walinzi wa maisha kusafisha na kuosha wakati wakiwa kazini.

Kwa kiwango kinachowezekana, maeneo ya burudani ya ndani na ya mazoezi ya viungo yanapaswa lakini hayahitajiki:

- Kuhimiza sana wateja kunawa mikono kwa sabuni na maji kwa sekunde 20 na / au kutumia kieuji cha mkono (chenye asilimia 60-95 ya alkoholi) mara moja kabla na baada ya shughuli zao za burudani au mazoezi ya viungo pamoja na mara kadhaa wakati wa kikao.
- Kumwaga maji yote yaliyo kwenye mabomba kila wiki wakati jengo halina watumiaji na kabla ya kuanza kutumika tena kwa kawaida. Maji yaliyosimama katika mabomba yanaweza kuunda hali inayochangia ukuaji na kuenea kwa Legionella na bakteria wengine hatari (tazama [Mwongozo wa Kufungua Unya Mifumo ya Maji katika Majengo baada ya Kufungwa kwa muda mrefu](#)).

Ufuatiliaji wa Mtagusano:

Vituo vya ndani ya majengo vya burudani na mazoezi ya mwili vinahitajika:

- Kurekodi mshiriki, mgeni na taarifa ya wasiliano za wateja, tarehe na wakati wa burudani ya ndani au matumizi ya makazi ya mazoezi ya viungo. Ikiwa kuna kisa cha COVID-19 kinachohusiana na burudani ya ndani au eneo la mazoezi ya ndani ya viungo, maafisa wa afya ya umma wanaweza kuhitaji biashara kutoa habari hii kwa uchunguzi wa kufuatilia wasiliano. Isipokuwa ihitajike vinginevyo, taarifa hii inaweza kuharibiwa baada ya siku 60 kuanzia tarehe ya ushiriki.

Kwa kiwango kinachowezezana, maeneo ya burudani ya ndani na ya mazoezi ya viungo yanapaswa lakini hayahitajiki:

- Kukagua washiriki, wageni na wateja kabla ya kuanza kwa kikao cha burudani ya ndani au cha mazoezi ya viungo kama vile kuuliza:
 - Je, umewahi kuwa na kikohozi kipya au kibaya zaidi?
 - Je, umewahi kuwa na joto kali?
 - Je, umewahi kuwa na upungufu wa pumzi?
 - Je, umetangamana kwa karibu na mtu yeyote mwenye dalili hizi au mtu yeyote ambaye amegundulika kuwa na ugonjwa wa COVID-19 katika siku 14 zilizopita?

Ikiwa mshiriki, mgeni au mteja anajibu “ndio” kwa swali lolote la uchunguzi, waulize kurudi nyumbani na kusubiri kurudi kituoni hadi dalili zote, ikiwa ni pamoja na joto kali zimeisha kwa angalau masaa 24 bila dawa, au angalau siku 14 baada ya kutangamana na mtu mwenye kikohozi, joto kali, au kupatikana na COVID-19.

- Mhimize sana mshiriki, mgeni au mteja anayeonyesha dalili za ugonjwa kuondoka mara moja kituoni na kutorudi hadi angalau masaa 24 baada ya dalili kuisha bila matibabu.
- Wahimize sana washiriki, wageni na wateja walio katika hatari kubwa ya matatizo makali ya COVID-19 (watu wenye umri wa zaidi ya miaka 65 au wenye matatizo mengine ya kimatibabu) waendeleo kukaa nyumbani ili kupunguza hatari ya kuambukizwa.

Mazoezi na Kucheza:

Vituo vya ndani ya majengo vya burudani na mazoezi ya mwili vinahitajika:

- Kuhakikisha kuwa kuna mgusano mchache kabisa au wa wastani kati ya washiriki wanaohitajika kucheza mchezo.
- Zuia kusalamiana kwa mikono, kugasana kwa mikono iliyoinuliwa, salamu za kugusana kwa ngumi/kiwiko, salamu za kugusana kwa kifua na sherehe za vikundi.

Kwa kiwango kinachowezezana, Vituo vya ndani vya burudani na mazoezi ya mwili ikiwa ni pamoja na ligi, timu, makocha, na maafisa wanapaswa bali hawahitajiki:

- Kuhimiza wachezaji kutumia vifaa vyao wenyewe inapowezekana. Epuka au punguza kushiriki vifaa, inapowezekana.
 - Baadhi ya vifaa muhimu haviwezi kupatikana kwa kila mchezaji. Wakati ni muhimu kushiriki vifaa muhimu au vifaa haba, sehemu zote za kifaa kilichoshirikiwa lazima zisafishwe na kutumia kiuva viini mara kwa mara, kama

inavyofaa kwa mchezo huo (kwa mfano kati ya wachezaji, seti, vipindi, au michezo). Tumia viua viini ambavyo vinajumuishwa kwenye [Orodha ya Shirika la Ulinzi wa Mazingira \(EPA\)](#) iliyoidhinishwa kwa ajili ya virusi vya SARS-CoV-2 vinavyosababisha COVID-19.

- Safisha vifaa vyote ambavyo hugusana moja kwa moja na kichwa, uso na mikono kwa makini zaidi.
- Ruhusu wakufunzi tu, makocha na wachezaji kuhudhuria mazoezi ili kuhakikisha umbali wa kimwili na kuzuia watu kukusanyika.
- Ratibu muda wa kutosha kati ya mazoezi na michezo ili watu wote kutoka mazoezi ya awali waweze kuondoka jengoni kabla ya kundi linalofuata kuingia. Hii hupunguza mkusanyiko katika viingilio, njia za kutoka na vyoo huku ikitoa muda wa kutosha wa kuosha vituo/vifaa.
- Huhitaji watu kuingia kwenye majengo kupitia mlango ulioteuliwa na kutoka kupitia mlango ulioteuliwa. Usizibe njia za kutorokea moto.
- Himiza wafanyakazi, wachezaji na watazamaji kukaa nje ya majengo (kwa mfano katika magari) hadi muda wa mazoezi yaliyopangwa au wa kucheza ufike. Hii inaruhusu watu wengine kuondoka kwenye jengo kabla ya wengine kuingia na kupunguza mkusanyiko.

Kusafiri

Kusafiri nje ya jimbo kunaweza kuongeza uwezekano wa maambukizi ya magonjwa. Safari ndefu za ndege, ikiwa ni pamoja na za ndani, zenyewe, zina hatari ya wastani ya maambukizi. Jambo lenye wasiwasi mkubwa, na kutokana nalo hatari kubwa zaidi, ni kuongezeka kwa uwezekano wa kuambukizana wakati wa usafiri katika viwanja vya ndege.

Ikiwa wanariadha wanasafiri kwenda au kutoka kwa kituo cha ndani cha burudani au mazoezi ya ndani ya mwili wanahitajika:

- Kupunguza uwezekano wa kuambukizana kwa wale walio nje ya kitengo cha kusafiri wakati wa usafiri:
 - Watu wote wa kitengo cha kusafiri ikiwa ni pamoja na madereva, ikiwa kwenye basi au kwenye gari ndogo, lazima wavae barakoa, kinga ya uso au kifuniko cha uso na kudumisha umbali wa kiwango kisichopungua futi tatu (3) kati ya abiria ndani ya kitengo cha kusafiri.
 - Punguza usafiri kwa wale ambao wamekuwa wakitangamana mara kwa mara na wanachukuliwa kuwa wafanyakazi muhimu (yaani, wanariadha, makocha, wafanyakazi wa matibabu).
- Usafiri wa ndege
 - Inapowezakana, fikiria safari za dege za kukodi badala ya safari za anga za kibiashara. Usafiri wa anga wa kibiashara unapaswa kuwa kwenye shirika la ndege lenye mbinu imara za kudhibiti maambukizi na utekelezaji wa matakwa ya uvaaji barakoa.
 - Beba kieuzi cha mkononi ambacho ina kiungo cha alkoholi cha asilimia 60-95 wakati wote na uitumie mara kwa mara.

- Vaa barakoa au vifuniko vya uso wakati wote na upunguze kuondoa wakati wa kula au kunywa.
- Epuka kusafiri kwenye ndege hiyo hiyo ya kibinafsi na timu tofauti.
- Rekodi majina ya abiria wote ikiwa ni pamoja na dereva, rubani na wafanyakazi wa ndege, pamoja na tarehe na muda wa safari na nambari ya gari / leseni, ikiwa inatumika.
- Ruhusu madereva kusafirisha vitengo vingi vya usafiri ikiwa wamevaa barakoa na kutakasa mikono kabla na baada ya kupeleka kila kikundi. Magari lazima yasafishwe katikati mwa usafiri wa kila kitengo cha usafiri kwa kuzingatia [miongozo ya usafirishaji](#).
- Ikiwa umekumbwa na dalili za ugonjwa wa COVID-19wasiliana na kituo chako cha huduma za afya ili kupimwa.
- Kushirikiana na Mamlaka ya Afya ya Umma ya Mitaa, ikiwa imewasilianwa nawe, kwa madhumuni ya kufuatilia mtagusano.

Kwa kiwango kinachowezekana, wanariadha wanaosafiri kwenda au kutoka kwa makazi ya burudani ya ndani na ya mazoezi ya ndani ya viungo wanapaswa, lakini hawahitajiki:

- Kufuata [Mwongozo wa OHA \(Mapendekezo\) ya Kusafiri](#).
- Kusafiri na kucheza siku iyo hiyo ili kuepuka kukaa usiku kucha, inapowezekana. Kuhusu kukaa usiku kucha au usafiri wa siku iyo hiyo, vyakula vya kubebwa au vya kuletewa chumbani vinapaswa kuzingatiwa. Ikiwa kula mgahawani ndio chaguo la pekee, fikiria chakula cha kubeba au kulia nje ya jengo kama chaguo.

Nyenzo za ziada:

- [Mabango unayoweza kuchapisha](#)
- [Mwongozo wa Jimbo nzima wa Uvaliaji Barakoa, Kifuniko cha Uso na Kuinga Uso](#)
- [Mwongozo Mkuu wa OHA kwa Waajiri na Mashirika](#)

Ufikiaji wa hati: Kwa watu walio na ulemavu au watu wanaozungumza lugha nyingine isiyo Kiingereza, OHA inaweza kutoa taarifa katika mifumo badala kama vile tafsiri, maandishi makubwa au breli. Wasiliana na Kituo cha Taarifa za Afya kwa 1-971-673-2411, 711 TTY au COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us