



800 NE Oregon  
Portland OR 97232  
COVID.19@dhsosha.state.or.us  
healthoregon.org/coronavirus

تاریخ قابل اجرا: 12 فبروری 2021

## رهنمود سکتور – محلات تفریحی و فیتنس محصور یا سرپوشیده

مرجع: حکم اجراییوی نمبر 20-66، ORS 433.441، ORS 433.443، ORS 431A.010

ساحه قابل تطبیق: این رهنمود در موارد ذیل قابل تطبیق میباشد:

- مراکز تفریحی و فیتنس محصور؛ و
  - عامه مردم، لیگها، تریزها، سرپرستان، مسئولان، بازیکنان و تماشاچی ها، قهرمانان K-12 اشتراک کننده در/استفاده از مراکز تفریحی و فیتنس محصور.
- نوت: مراکز کلانسالان، علیرغم سطح ریسک تعیین شده در کاونتی محل استقرار مرکز، مجاز به فعالیت نمی باشند.
- تطبیق: از آنجاییکه این رهنمود ضرورت به احکام خاصی دارد تا تطبیق شود، بنابراین قسمیکه در حکم اجراییوی 20-66، فقره 10 تشریح شده است، قابل تطبیق میباشد.

تعاریف: در مورد این رهنمود، تعاریف ذیل تطبیق میشود:

- "سپورت با تماس-کامل" یعنی سپورتهایی که ضرورت یا احتمال زیاد به تماس فیزیکی بین اشتراک کنندگان دارند، و شامل (و نه محدود) فوتبال، راگبی، کشتی، تشویق ورزشی، بسکتبال، هاکی، دانس، واترپلو و لاکراس مردان میشود، مگر اینکه این سپورت یا ورزش بر اساس قوانینی بازی شود که مکلفیت یا احتمال نزدیک شدن نورمال و دوامدار یا تماس فیزیکی بین اشتراک کنندگان را از بین میبرد.
- "حوض آبیازی-عمومی" به معنای تسهیلات حوض آبیازی کلان، بشمول (و نه محدود به) حوض های آبیازی شاروالی و مراکز حوض های آبیازی عامه است.
- "مراکز تفریحی و فیتنس محصور" به معنای محلات تفریحی و فیتنس محصور، بشمول (و نه محدود به) جیمنازیوم ها، میدان های محصور و حوضهای آبیازی محصور است که در آنها فعالیت های تفریحی و فیتنس در فضای محصور انجام میشود؛ مانند ورزش های تفریحی در داخل سالون، ورزش های محصور K-12، تمرین شخصی داخل سالون و رقص داخل سالون.
- "حوض های آبیازی-محدود" به معنای حوض های آبیازی است که در یک تعمیر مستقل مثل مجتمع آپارتمنت، هتل/موتل، کلب خصوصی، کمپ اشتراکی یا سازمانی فعالیت میکنند و استفاده از آنها فقط برای ساکنین، مشتریان یا اعضاء محدود میباشد.
- "سپورت های تماس حداقلی و اوسط" بشمول (و نه محدود به) سافتبال، بیسبال، فوتبال، والیبال، لاکراس زنان و فلگ فوتبال میباشد.
- "فضای باز" به معنای فضای بیرون از تعمیر و شامل هر محل سرپوشیده موقت یا دائم است (مثل سایبان یا سقف) که حداقل پنجاه فیصد از مساحت کناری آن برای عبور جریان هوا باز باشد قسمیکه کناره های باز آن به یکدیگر وصل نباشد.
- "سپورت غیر-تماسی" بشمول (و نه محدود به) تنیس، آبیازی، کراس کانتیری، دوش میدانی، تشویق و دانس داخل لاین/بدون-تماس است.

- "محللات مجزا" به معنی یک ساحه ای مرکز است که از همه جوانب از سطح زمین الی چت آن محصور شده است، به استثنای یک دروازه راهرو یا یک ساحه مشابه بمنظور داخل و خارج شدن. اگر محل ورودی یک دروازه قابل بسته شدن دارد باید بسته باشد.

منحیث قاعده کلی، گروههای خورد تر، مصنونتر از گروههای کلانتر هستند؛ مکان های آزاد مصنونتر از مکان های محصور هستند؛ سپورتهایی که در آنها فاصله حداقل شش (6) فیت مراعات میشود مصنونتر از سپورتهایی هستند که ضرورت به تماس نزدیک دارند؛ و طول مدت کم، مصنونتر از مدت طولانی میباشد. موظفین مراکز تفریحی و فیتنس محصور در جریان پلانگذاری برای برگشت به بازی و فعالیت باید تمامی این مسائل را در نظر بگیرند.

سپورت های تماس-کامل در حال حاضر منع هستند. تمرین و آمادگی، مثل وزنه برداری، دوش های تمرینی و فوتبال امریکایی درون گروهی (intra-squad scrimmaging) نباید کدام تماس مکمل داشته باشند.

## سپورتهای مکتب K-12

اشتراک در فعالیت فیزیکی برای صحتمندی و سلامتی اطفال و نوجوانان حیاتی میباشد. هدف این رهنمود اینست تا در عین زمانیکه ریسک انتقال کوید-19، را کاهش میدهد، فرصتهایی را هم برای فعالیت فیزیکی ارائه نماید. رهنمودهای مربوط به سپورتهای مکتب K-12 حالا بر بنیاد سطح ریسک کووید-19 کاونتی (پایین، متوسط، بلند، بسیار بلند) پلان شده است. رهنمودهای مربوط به سپورتهای مکتب K-12 ارتباط و تعلق به معیارهای صحتی مکتب یعنی مکاتب آماده، رهنمود مصنون برای متعلمین، ندارد. جهت کسب معلومات بیشتر در باره فعالیت های مکتب، به رهنمود ODE در حصه بازگشایی مجدد آموزش حضوری مراجعه کنید. سپورتهای K-12 ممکن است در مطابقت با رهنمود ذکر شده در این سند از سر گرفته شود و باید با محدودیت های مبتنی بر سطح ریسک کووید-19 کاونتی مطابقت داشته باشد. مسابقات بین مکتبی برای سپورتهای مکتب K-12 داخل سالون مجاز میباشد اما این کار نباید شامل بیشتر از دو مکتب به قسم همزمان در یک فضای واحد تاسیساتی باشد.

برای کاونتی های ریسک بلند و بسیار بلند:

- سپورتهای با تماس کامل K-12 در ساحات فضای باز، از جمله تمرینات و مسابقات با تماس کامل، با مراعات شرایط مکاتب K-12 که در رهنمود مراکز تفریحی و فیتنس فضای باز آمده است، در کاونتی هایی که در ریسک بلند یا بسیار بلند قرار دارند، مجاز میباشد.

## فعالیت ها:

مراکز تفریحی و فیتنس محصور موظف به مراعات شرایط ذیل میباشدند:

- بررسی و تطبیق رهنمود ایالتی در مورد ماسک، پوشانیدن صورت و حفاظ صورت.
  - حصول اطمینان از رعایت همگانی رهنمود ایالتی در مورد ماسک، پوشانیدن صورت، حفاظ صورت.
  - استفاده از ماسک، پوشانیدن صورت و حفاظ صورت در حالاتیکه استفاده از آنها ممکن نیست، حتمی نمیشود؛ مثلاً در زمان آبیازی یا شاور گرفتن. پوشیدن صورت برای محافظت از اشخاص دیگر در مقابل مصابیت احتمالی شما در نظر گرفته شده است. اشخاص میتوانند COVID-19 را به دیگران انتقال بدهند، حتی اگر آنها احساس مریضی نمیکنند.
- مطمئن شوید که هر فضای بیرونی ساخته شده یا استفاده شده برای ارائه خدمات یا فعالیت ها، در مطابقت با تعریف "فضای باز" است. اگر یک مکانی شامل در تعریف فضای باز نشود، در اینحالت خدمات یا فعالیت ها به قسم محصور در نظر گرفته میشود و بنابراین باید با شرایط و رهنمود مربوط به فعالیت در محیط محصور مطابقت داشته باشد.
- بعد از بسته شدن طولانی مدت، از مصنون بودن و سالم بودن تمامی تسهیلات و تجهیزات، مطمئن شوید. در این حصه باید از رهنمودهای حفظ و مراقبت، استفاده، و پروسیجرهای استفاده ستندرد، کمک بگیرید.
- اطمینان حاصل کنید که تمامی مسابقات ورزشی داخل سالون که بیشتر از دو تیم در آن شامل است همزمان در یک فضای واحد تاسیساتی نباشد.
- اطاق های سونای خشک و بخار بسته باشند.
- کودکستانهای حضوری بسته باشند.

- در حصه پروگرام های اطفال و نوجوانان، به [رهنمود ایالتی افتتاح مجدد پروگرام های جوانان](#) مراجعه کنید و آنها را تطبیق کنید.
- [پوسترهای واضحی](#) را درباره اعراض و علائم COVID-19 و لزوم در خانه ماندن اشخاص دارای اعراض و علائم، و شخص ارتباطی را در صورت ضرورت به کمک داشتن، در این پوسترها نوشته کرده و نصب کنید.
- [پوسترهای واضحی](#) را درباره پوشیدن ماسک، پوشیدن صورت و حفاظ صورت نصب کنید.
- [لوچه هایی](#) را جهت تشویق به رعایت فاصله فیزیکی در ساحه مراکز، بشمول (و نه محدود به) قسمت پذیرش، اطاق تبدیل کالا یا لباس و در نزدیکی تجهیزات عمومی، نصب کنید.
- مطمئن شوید که سیستمهای تهویه هوا سالم هستند. گردش و تبدیل هوا را از طریق باز کردن دروازه ها و کلکین ها تا حد ممکن افزایش بدهید. در فضاهای محصور، اگر کلکین ها یا دروازه ها به فضای آزاد باز میشود، تنها استفاده از بادپکه برای تبدیل هوای داخل و بیرون ضروری خواهد بود. اگر باز کردن دروازه ها و کلکین ها باعث به خطر افتادن صحت کارمندان، اطفال یا مشتریان شود، باید این کار را انجام ندهید.
- در ساحتی که ممکن است، یک حالت رفت و آمد یک-طرفه را در اطراف تجهیزات، خطوط یا تراک ها و... ایجاد کنید. برای نشان دادن جهت حرکت یک-طرفه از لوحه های رهنمایی استفاده کنید.
- در تمامی ساحت مرکز، محلاتی را برای شستن دستها یا مایع ضد عفونی کننده دستها (با الکل 60-95%)، جهت استفاده کارمندان و مراجعین ایجاد کنید.
- جهت کسب معلومات درباره جابجا کردن و توزیع مواد غذایی در صورتیکه قابل تطبیق است، به [رهنمود مراکز عرضه مواد خوراکی و نوشیدنی](#) مراجعه کنید.
- در صورت امکان، تمام پالیسی ها و معلومات مراکز را قبل از افتتاح مجدد مراکز تفریحی و فیتنس محصور به اشخاص اعلام کنید.
- [رهنمود عمومی برای استخدام کنندگان و سازمان ها](#) را بررسی و تطبیق کنید.

علاوه بر این، مراکز تفریحی و فیتنس محصور در کاونتی هایی با ریسک بسیار بلند، ملزم هستند تا:

- برای اشتراک در فعالیت های تفریحی و فیتنس داخل سالون مراجعین خود را به مدت الی 45 دقیقه محدود نمایند.
- مصرف خوراکی و نوشیدنی را در محل و داخل سالون منع کنند به استثنای بوتل های آب یک نفره.

تا حد ممکن، باید مراکز تفریحی و فیتنس محصور موارد ذیل را مراعات نمایند (البته شرط ضروری نیست):

- ترجیحاً قسمی تنظیم کنید که مراجعه به مراکز تفریحی و فیتنس محصور بر اساس نوبت باشد تا تعداد اشخاص حاضر در این مراکز به حداقل برسد. اشخاص را تشویق کنید تا در جریان ساعتهای بیروبار-کم که مدیریت مرکز آنرا مشخص و نشر میکند، از مراکز استفاده کنند.
- صنوف سپورت مجازی را، خاصاً برای اشخاصی که در ریسک بیشتر عوارض شدید COVID-19، مانند اشخاص بیشتر از 60 سال سن یا اشخاص مصاب به مریضی های قبلی، قرار دارند، ارائه و در نظر بگیرید.
- مراجعین را اکیدا تشویق کنید تا بوتل شخصی پر آب را با خود به مرکز بیاورند.
- فعالیت هایی را که در مطابقت با فعالیت های عکس العمل ایمرجنسی هستند، اجازه بدهید از جمله تریننگ پرسونل ایمرجنسی، حتی در کاونتی هایی که در آنها این فعالیت ها، بر اساس سطح ریسک تعیین شده مجاز نمیباشد. اگر یک چنین فعالیت هایی انجام میشود، شرایط و رهنمودهای OHA، قابل تطبیق میباشد.

اگر مراکز تفریحی و فیتنس محصور یک حوض آبیازی دارند مکلف به رعایت شرایط ذیل میباشد:

- [OAR 333](#)، قسمت 60 را مراعات نمایید.

- پرسونل (بشمول نجات دهندگان غریق<sup>1</sup>) را در زمانیکه خارج از آب هستند به پوشیدن ماسک، پوشیدن صورت یا حفاظ صورت، مکلف کنید.
- در حوض های آبیازی تداوی با آبگرم، استفاده از حوض آبیازی را در هر نوبت به یک خانواده اختصاص دهید. موظفین این مراکز میتوانند جدول تقسیم اوقات ریزف آنرا با فاصله های 15 دقیقه ای تعیین کنند.

## رعایت فاصله و تصرف فضا:

### مراکز تفریحی و فیتنس محصور موظف به رعایت الزامات ذیل هستند:

- ظرفیت حداکثری را بر اساس سطح ریسک تعیین شده برای کاونتی هایی که مراکز تفریحی و فیتنس محصور در آنها قرار دارد، محدود کنید.
- اطمینان حاصل کنید که فاصله گذاری فیزیکی حداقل شش (6) فیت، یا در کاونتی های با ریسک بسیار بلند 25 فیت، بین اشخاص در تمامی زمانها حفظ شود، به استثنای زمانیکه سپورتهایی با تماس حداقل یا متوسط بازی میشوند.
- در صورت امکان به قسم مصئون، فعالیت ها یا صنوف تفریحی و فیتنس را در فضای باز برگزار کنید؛ البته اگر این اقدام قوانین محلی را نقض نکند و امکان رعایت فاصله فیزیکی حداقلی شش (6) فیت، یا در کاونتی های با ریسک بسیار بلند فاصله فیزیکی 25 فیت، بین اشتراک کنندگان و مربیان وجود داشته باشد.
- در صورت امکان، تجهیزات ورزشی را در فاصله حداقل شش (6) فیت، یا در کاونتی های با ریسک بسیار بلند فاصله فیزیکی 25 فیت از یکدیگر قرار دهید. اگر برای تسهیل فاصله فیزیکی جابجایی تجهیزات ممکن نباشد، استفاده از آنها باید منع شود.
- در صورت امکان، بین تجهیزات بازیکنان، قسمی فاصله گذاری کنید که از تماس مستقیم بازیکنان با یکدیگر پرهیز شود.
- برای تمرین شخصی یک نفر-به-یک نفر، فاصله فیزیکی شش (6) فیت، یا در کاونتی های با ریسک بسیار بلند فاصله فیزیکی 25 فیت، بین مربی و ورزشکار را مراعات کنید. لازم است که فوراً مربی و ورزشکار دستهای خود را قبل و بعد از تمرین، با آب گرم و صابون بطور مکمل شستشو نمایند یا از مایع ضد عفونی کننده دست (حاوی 95-60% الکل) استفاده نمایند.
- به اشتراک کنندگان، بازدیدکنندگان و مشتریان اعلام کنید که اعضای هر گروه، یا خانواده در کاونتی های با ریسک بسیار بلند، میتوانند با یکدیگر به فعالیت مشترک بپردازند و ضرورتی برای حفظ فاصله شش (6) فیت، یا در کاونتی های با ریسک بسیار بلند 25 فیت ندارند.
- یک نفر را منحیت مسئول تضمین انجام تمامی شرایط فاصله گذاری، بشمول ورودی ها، خروجی ها، تشناب ها و دیگر مکان هایی که ممکن است مردم در آنجا تجمع نمایند، موظف کنید.
- یک پلان برای محدود کردن تعداد افراد ورودی به مراکز تفریحی و فیتنس محصور انکشاف دهید تا امکان رعایت فاصله فیزیکی شش (6) فیت، یا در کاونتی های با ریسک بسیار بلند فاصله فیزیکی 25 فیت حفظ شود. برای محدود کردن تعداد اشخاص حاضر در حوض آبیازی موظفین میتوانند مراجعین را مکلف به ریزرف کردن نوبت نمایند.
- اگر چندین فعالیت تفریحی یا فیتنس محصور همزمان در یک مرکز تفریحی یا ورزشی واحد اجرا میشود، موظفین فعالیت های تفریحی و فیتنس محصور باید موارد ذیل را مراعات نمایند:
  - اطمینان حاصل کنید که پرسونل، اشتراک کنندگان و تماشاچی های رویدادهای تفریحی یا فیتنس محصور به قسم مشترک از فضاهای عامه بشمول (اما نه محدود به) تشناب ها، راهروها یا غرفه های خوراکی فروشی استفاده نمیکنند.
  - سطوح با تماس زیاد، مثل دستگیره دروازه، را در فاصله بین هر رویداد تفریحی یا فیتنس، پاکیزه و ضد عفونی کنید.

<sup>1</sup> در قوانین اداری اورگان که مکلفیت های حوض های آبیازی اورگان را تنظیم میکند، الزامات متفاوتی برای هر نوع حوض آبیازی در نظر گرفته شده است. بطور مثال، حضور نجات دهنده غریق در بیشتر حوض های آبیازی محدود، حتمی نیست. اگر مرکز شما مکلف به داشتن نجات دهنده غریق نیست، شما میتوانید این بخش از رهنمود را نادیده بگیرید.

- مطمئن شوید که ساحات بیرو بار و ازدحام زیاد، مانند ورودی ها، خروجی ها، میز ثبت ورود، تثناب ها و محلات خوراکی فروشی بین رویدادهای پشت سر هم تفریحی یا فیتنس محصور، پاکیزه و ضد عفونی میشود.
- ♦ اگر پرسونل، اشتراک کنندگان و تماشاچی ها در یک رویداد تفریحی یا فیتنس محصور واحد از یک تثناب مشترک استفاده میکنند، دروازه های ورودی/خروجی را در صورت امکان، باز بگذارید و مطمئن شوید که سطوح با تماس زیاد مانند دستگیره های دروازه و نلهای آب، به قسم منظم ضد عفونی و پاکیزه میشوند.

**علاوه براین، در کاونتی های با ریسک بسیار بلند، مراکز تفریحی و فیتنس محصور مکلف هستند تا:**

- ظرفیت اطاقهای تبدیل لباس و دیگر فضاهای مشترک را نهایتا الی شش (6) نفر محدود نمایند.
- تجهیزات ثابت را قسمی ترتیب کنید که اطمینان حاصل شود اشخاص بدون رعایت فاصله بین تجهیزات، رو در رو نشوند.
- برای مراکزی با 500 فیت مربع یا کلانتر:
  - ظرفیت را الی چهار (4) گروپ شش (6) نفری در هر گروپ محدود کنید.
    - ♦ هر گروپ باید در فعالیت های تفریحی و فیتنس محصور در یک محل جداگانه در مرکز اشتراک نماید.
    - ♦ گروپها ممکن است شامل اشخاصی از خانواده های جداگانه شوند.
    - ♦ اطمینان حاصل کنید که مراجعین از گروپهای مختلف، به قسم همزمان از مکانها استفاده نکنند، بشمول (اما نه محدود به) تثناب ها و اطاق های تبدیل لباس.
    - ♦ خانواده ها باید فاصله فزیزی 25 فیت را از یکدیگر حفظ کنند حتی اگر در یک گروپ باشند.
  - برای کارمندان:
    - ♦ ظرفیت کارمندان را به حداقل تعداد مورد ضرورت کارمند برای پیشبرد کاری این مراکز با حداکثر ظرفیت محدود کنید.
    - ♦ یک فضای جداگانه را در مرکز فقط برای کارمندان تعیین کنید تا تعامل با مشتریان و اطراف آنها محدود شود.
    - ♦ در همه زمانها بین کارمندان فاصله فزیزی شش (6) فیت را مراعات کنید.
    - ♦ کارمندان باید فاصله فزیزی 25 فیت را از مشتریان مراعات کنند، به استثنای تعاملات کوتاه مدت مثل کمک به مشتریان برای گذاشتن وزنه یا بررسی مشتری.
- برای مراکز خوردتر از 500 فیت مربع:
  - ظرفیت را در این مرکز به یک (1) مشتری محدود کنید.
  - برای کارمندان:
    - ♦ ظرفیت کارمند را به یک (1) نفر محدود کنید.
    - ♦ یک فضای جداگانه را در مرکز فقط برای کارمندان تعیین کنید تا تعامل با مشتریان و اطراف آنها محدود شود.
    - ♦ کارمند باید فاصله فزیزی 25 فیت را از مشتری حفظ کند، به استثنای تعاملات کوتاه مدت مثل کمک به مشتریان برای گذاشتن وزنه یا بررسی مشتری.
- شرایط اضافی برای مراکزی که در کاونتی های با ریسک بسیار بلند می باشند و حوض های آبیازی سرپوشیده دارند:
  - ظرفیت الی یک (1) نفر آبیاز را در هر خط محدود کنید.
  - مطمئن شوید که شش (6) فیت فاصله فزیزی بین آبیازها در داخل حوض مراعات شود، به استثنای عبور کوتاه مدت در خط های جداگانه.

- زمانیکه در حوض نیستند، اشخاصیکه از خانواده واحد میباشند باید حداقل فاصله فیزیکی 25 فیت را از دیگران حفظ کنند.

#### تا حد ممکن، باید مراکز تفریحی و فیتنس محصور موارد ذیل را مراعات نمایند:

- زمان های رسیدن و خارج شدن اشخاص را به نوبت تنظیم کنید تا میزان ازدحام در ورودی ها، خروجی ها و تشناب ها به حداقل برسد و الزامات فاصله گذاری فیزیکی مراعات شود.
- با علامت گذاشتن در ورودی ها و خروجی ها، جریان حرکت را یک-طرفه کنید ولی مسیرهای خروجی عاجل را مسدود نکنید. برای نشان دادن جهت حرکت یک-طرفه از لوحه های رهنمایی استفاده کنید.
- در مقابل غرفه های پذیرش یا دیگر مکان هایی که رعایت فاصله فیزیکی شش (6) فیت، یا در کاونتی های با ریسک بسیار بلند 25 فیت بین کارمندان و مراجعین دشوارتر است، از موانع پلاستیکی شفاف یا شیشه ای استفاده کنید.
- برای اطمینان از رعایت فاصله گذاری فیزیکی، ساحاتی را برای حضور اشخاصی که در فعالیت ها اشتراک نمیکنند تعیین کنید.

#### اگر مراکز تفریحی و فیتنس محصور یک حوض آبیازی دارند مکلف به رعایت شرایط ذیل میباشند:

- طرح محوطه حوض را قسمی تغییر دهید که اشخاص بتوانند فاصله فیزیکی شش (6) فیت، یا در کاونتی های با ریسک بسیار بلند 25 فیت را مراعات نمایند.
- اگر از حوض آبیازی برای آبیازی در طول حوض استفاده شود، لازم است که یک پلان برای ورود و خروج افراد از دو طرف مخالف حوض آبیازی طراحی و اجرا شود تا رعایت فاصله فیزیکی بین افراد تضمین گردد. تجمع اشخاص را در داخل مرکز، مثلاً در دو طرف حوض آبیازی، منع کنید.
- برای افراد، یک قسمت انتظار در نظر بگیرید تا رعایت فاصله فیزیکی شش (6) فیت، یا در کاونتی های با ریسک بسیار بلند 25 فیت تضمین شود.

## اطاق تبدیل لباس:

#### اگر مراکز تفریحی و فیتنس محصور مجهز به اطاق تبدیل کالا یا لباس است آنها مکلف به رعایت شرایط ذیل میباشند:

- برای محدود کردن تعداد اشخاصی که همزمان از شاورها و اطاق تبدیل لباس استفاده میکنند، یک پلان را تهیه و اجرا نمایید.
- پلانی برای تضمین رعایت فاصله حداقل شش (6) فیت، یا در کاونتی های با ریسک بسیار بلند 25 فیت، بین افراد انکشاف دهید و اجرا کنید.
- مطمئن شوید که تعداد افراد حاضر در اطاق تبدیل لباس از حداکثر ظرفیت بیشتر نشود. برای تعیین حداکثر ظرفیت اطاق تبدیل لباس، بر بنیاد حداقل 35 فوت مربع برای هر نفر، از مجموع مساحت قابل استفاده اطاق تبدیل لباس استفاده کنید.
- یک نفر را منحصراً مسئول تضمین رعایت تمامی شرایط فاصله گذاری فیزیکی توسط اشخاص، بشمول ورودی ها، خروجی ها، تشناب ها و دیگر مکان هایی که ممکن است مردم در آنجا تجمع نمایند، موظف کنید.

## پاک کاری و عفونت زدایی:

#### مراکز تفریحی و فیتنس محصور، موظف به رعایت الزامات ذیل هستند:

- تمامی ساحات مربوطه-فیتنس را قبل از افتتاح مجدد مرکز (بعد از دوران تعطیلی) کاملاً پاکیزه کنید. از مواد ضد عفونی کننده شامل در لیست سازمان محافظت از محیط زیست (EPA)<sup>2</sup> که خاص وایرس SARS-CoV-2 عامل COVID-19 در نظر گرفته شده است، استفاده کنید.

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

- در صورت امکان، اشخاص را ملزم کنید که فوراً قبل و بعد از استفاده از هریک از وسایل (مثلاً توپ، وزنه ها، دستگاه و...)، آنها را با ماده ضد عفونی کننده ای که توسط جیم ارائه شده و شامل در لست محصولات تایید شده EPA که خاص وایرس SARS-CoV-2 عامل COVID-19 در نظر گرفته شده است، ضد عفونی کنند. همچنین استفاده از مایعی که 95-70% الکل دارد، قابل قبول میباشد.
- ساحات کاری، قسمتهای بیرو بار و سطوح با تماس زیاد را مکرراً پاکیزه و ضد عفونی کنید.
- از اشخاص بخواهید که از مایع ضد عفونی کننده دست شخصی خود استفاده کنند. از موظفین مراکز تفریحی و فیتنس محصور خواسته میشود تا محلات شستشوی دست و/یا مایع ضد عفونی کننده دست را ایجاد نمایند.
- تشناب ها را حداقل دو مرتبه در روز کاملاً پاکیزه کنید و در جریان روز از وجود امکانات حفظ الصحه مناسب (مثلاً صابون، کاغذ تشناب، مایع ضد عفونی کننده دست که 95-60% الکل دارد) مطمئن شوید. موظفین مراکز تفریحی و فیتنس محصور میتوانند از پالیسی "یک نفر داخل، یک نفر خارج" استفاده کرده و آنرا اجرا کنند، که بر این اساس، در هر زمان فقط یک نفر مجاز به حضور در محوطه تشناب خواهد بود.

### اگر مراکز تفریحی و فیتنس محصور حوض آبیازی دارند، مکلف به رعایت شرایط ذیل میباشند:

- تمامی ساحات حوض آبیازی را قبل از افتتاح مجدد (بعد از دوران تعطیلی) کاملاً پاکیزه کنید. خاصاً، برای حوض های آبیازی:
  - از انتشار لژیونلا (Legionella) جلوگیری کنید: اگر مرکز برای مدت طولانی بسته بوده است:
    - ♦ آبهای سیستم تامین آب گرم و سرد، را تبدیل کنید. هدف از این کار، تبدیل کردن تمام آبهای جمع شده در داخل پیپ ها با آب تازه است.
    - ♦ این کار را تا زمانی ادامه بدهید که درجه گرمی آب گرم به حد اکثر برسد.
    - ♦ احتیاط کنید که مقدار پاشیدن و ضایع کردن آب و ایجاد بخارهای کوچک آب به حداقل برسد.
    - ♦ دیگر وسایل مرتبط با آب، مثل ماشین های یخ ساز، ممکن است علاوه بر تبدیل آب، ضرورت به اقدامات پاک کاری اضافی داشته باشند، مثل دور انداختن یخهای قدیمی. طرز العمل های سازنده دستگاه مربوطه مصرف-آب را تعقیب کنید.
- از پرسونل کمپنی حفظ و مراقبت حوض آبیازی بخواهید که کارکرد صحیح دستگاه چرخش آب حوض آبیازی و مقدار ماده ضد عفونی کننده را قبل از افتتاح حوض، مکرراً بررسی کنند.
- نجات دهندگان غریق در ساعات کار خود نباید مصروف پاک کاری و ضد عفونی شوند.

### تا حد ممکن، باید مراکز تفریحی و فیتنس محصور موارد ذیل را مراعات نمایند (البته شرط ضروری نیست):

- مشتریان را اکیداً تشویق کنید که دستهای خود را به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویند و/یا از مایع ضد عفونی کننده دست (که 95-60% الکل دارد) استفاده کنند، این کار باید فوراً قبل و بعد از فعالیت تفریحی یا فیتنس و چندین مرتبه در طول جلسه انجام شود.
- آب پیپ ها را هفته وار، در ساعات خالی بودن تعمیر و قبل از ادامه فعالیت نورمال تعمیر، تبدیل کنید. آب ایستاده و ثابت داخل پیپ ها میتواند باعث ایجاد وضعیتی شود که لژیونلا و باکتری های مضر دیگر رشد و انتشار پیدا کنند (به [رهنمود افتتاح مجدد سیستم های آبرسانی تعمیر بعد از رخصتی بلندمدت](#) مراجعه کنید).

## ردیابی تماس:

### مراکز تفریحی و فیتنس محصور موظف به رعایت الزامات ذیل هستند:

- معلومات تماس اشتراک کنندگان، بازدیدکنندگان و مشتریان مرکز تفریحی و فیتنس محصور را به همراه تاریخ و ساعت حضور آنها ریکارد کنید. اگر یک کیس مثبت مبتلا به COVID-19 در مرکز تفریحی یا فیتنس محصور موجود باشد،



مسئولان صحت عامه ممکن است از موظفین این مرکز بخواهند تا این معلومات را بمنظور تعقیب تماس ارائه کنند. ممکن است این معلومات بعد از 60 روز از تاریخ جلسه، از بین برده شود مگر در حالاتی که قسم دیگری شرط شده است.

**تا حد ممکن، باید مراکز تفریحی و فیتنس محصور موارد ذیل را مراعات نمایند (البته شرط ضروری نیست):**

- قبل از شروع جلسه مرکز تفریحی و فیتنس محصور، اشتراک کنندگان، مراجعه کنندگان و مشتریان را با پرسان کردن سوالات ذیل بررسی کنید:

- آیا به تازگی دچار سرفه شده اید یا سرفه قبلی شما شدیدتر شده است؟
- آیا تب دارید؟
- آیا نفس تنگی دارید؟

- آیا در جریان 14 روز گذشته با یک شخصی که این اعراض و علائم را داشته یا با یک شخص مصاب به مریضی COVID-19 تماس نزدیک داشته اید؟

اگر جواب اشتراک کننده، بازدیدکننده یا مشتری به هریک از سوالات سکرینگ "بله" است، باید از او بخواهید که به خانه برگردد و بعد از رفع علائم، یعنی 24 ساعت بعد از برطرف شدن تب بدون مصرف دوا، یا حداقل 14 روز بعد از تاریخ تماس با شخص دچار سرفه، تب یا مبتلا به COVID-19، مراجعه کند.

- از اشتراک کننده، بازدیدکننده یا مشتری که اعراض و علائم مریضی را دارد، اکیداً بخواهید که عاجل، مرکز را ترک کند و بعد از ختم حداقل 24 ساعت از رفع اعراض و علائم (بدون مصرف دوا)، مراجعه کند.

- از اشتراک کننده، بازدیدکننده یا مشتری که در معرض ریسک زیاد عوارض شدید COVID-19 قرار دارند (اشخاص بیشتر از 65 سال سن یا مصاب به امراض قبلی) اکیداً بخواهید که برای کاهش احتمال مصاب شدن به مریضی، همچنان در خانه بمانند.

## ترینگ و بازی:

**مراکز تفریحی و فیتنس محصور موظف به رعایت الزامات ذیل هستند:**

- مطمئن شوید که برای بازی کردن در بین اشتراک کنندگان فقط با تماس حداقلی یا متوسط ممکن است.
- دست دادن، های فایو، تماس بوکس/آرنج، زدن سینه ها به یکدیگر و جشنهای گروهی را منع کنید.

**تا حد ممکن، باید مراکز تفریحی و فیتنس محصور بشمول لیگها، تیمها، مربیان و مسئولان، موارد ذیل را رعایت نمایند (البته شرط ضروری نیست):**

- از بازیکنان بخواهید که تا حد ممکن فقط از وسایل خود استفاده کنند. تا حد ممکن از استفاده مشترک از وسایل پرهیز کنید یا به حداقل برسانید.

- تهیه بعضی از وسایل مهم برای هریک از بازیکنان ممکن نیست. اگر چاره ای جز استفاده مشترک از وسایل اساسی یا محدود وجود نداشته باشد، لازم است که همه سطوح هر یک از قسمت های وسایل مشترک، طبق ستندردهای سپورت (مثلاً بین بازیکنان، سنها، دوره ها یا بازی ها)، مکرراً پاکیزه و ضد عفونی شود. از مواد ضد عفونی کننده مندرج در [لیست تایید شده](#) سازمان محافظت از محیط زیست (EPA) که خاص وایرس SARS-CoV-2 عامل COVID-19 در نظر گرفته شده است، استفاده کنید.

- همه وسایلی را که مستقیماً با سر، صورت و دستها تماس دارد، با دقت و احتیاط کامل، پاک کنید.

- برای اطمینان از فاصله فزیک و جلوگیری از ازدحام اشخاص، فقط ترینرها، مربیان، و بازیکنان را اجازه بدهید تا در تمرین حاضر شوند.

- بین تمرینات و بازیها، وقت و فرصت کافی در نظر بگیرید تا همه اشخاصی که در تمرین قبلی بودند، بتوانند قبل از داخل شدن گروه جدید از محوطه خارج شوند. به این طریق، ازدحام در ورودی ها، خروجی ها و تشناب ها به حداقل میرسد و فرصت مناسب برای ضد عفونی کردن تسهیلات/تجهیزات فراهم میشود.



- از اشخاص بخواهید که از قسمت معین شده به محوطه وارد شوند و از قسمت تعیین شده از آن خارج شوند. مسیرهای خروجی عاجل را مسدود نکنید.
- از کارمندان، بازیکنان و تماشاچی ها بخواهید که الی زمان شروع تمرین یا بازی، در خارج از محوطه (مثلاً در موتر) منتظر بمانند. به این طریق، اشخاص قبلی میتوانند قبل از ورود اشخاص جدید از محوطه خارج شوند و ازدحام به حداقل برسد.

## سفر

سفرهای خارج از ایالت ممکن است احتمال انتقال مریضی را افزایش بدهد. پروازهای طولانی، بشمول داخلی، خود بخود، ریسک انتقال مریضی را در سطح اوسط قرار میدهد. نگرانی کلانتر و ریسک خطرناکتر بعدی اینست که، شخص در میدان هوایی در معرض مصاب شدن به مریضی قرار میگیرد.

### ورزشکارانی که به/از مراکز تفریحی و فیتنس محصور سفر میکنند، باید نکات ذیل را رعایت کنند:

- در زمان ترانزیت، تماس با اشخاص خارج از ساحه سفر را محدود کنید:
    - همه اعضای موظف در سفر بشمول دریور بس یا موتر، باید از ماسک، پوشش صورت یا حفاظ صورت استفاده کنند و مطمئن شوند که فاصله حداقلی سه (3) فیت در مدت سفر بین مسافرین مراعات میشود.
    - سفر را محدود به اشخاصی کنید که با آنها در تماس نورمال هستید و آنها منحنیث پرسونل ضروری (مثل ورزشکاران، مربیان، پرسونل صحی) فرض میشوند.
  - سفر هوایی
    - در صورت امکان، از پرواز چارتر بجای سفرهای هوایی تجاری استفاده کنید. سفر هوایی تجاری باید با میتوذهای کامل کنترول عفونت و دارای قابلیت اجرایی شرایط جهانی استفاده از ماسک انجام شود.
    - همیشه مایع ضد عفونی کننده دست را که 60-95% الکل دارد به همراه داشته باشید و مکرراً از آن استفاده کنید.
    - در همه زمانها از ماسک و پوشش صورت استفاده کنید و برداشتن آنرا در زمان خوردن یا آشامیدن محدود کنید.
    - از مسافرت در یک طیاره خصوصی با تیم های دیگر پرهیز کنید.
  - نام تمام مسافرین بشمول دریور، پیلوت و پرسونل پرواز را به همراه تاریخ و ساعت سفر و نمبر/پلیت موتر یا طیاره را، در صورت امکان، ریکارد کنید.
  - دریوران به شرط پوشیدن ماسک و ضد عفونی کردن دست قبل و بعد از رساندن هر گروپ، میتوانند چندین سفر را انجام دهند. بین انتقال هر سفر، پاک کردن واسطه نقلیه با رعایت رهنمودهای ترانسپورتیشن الزامی است.
  - در صورت مصاب شدن به اعراض و علایم COVID-19، با ارائه کننده خدمات صحی برای تست دادن به تماس شوید.
  - با مامورین اداره صحت عامه محلی که ممکن است برای تعقیب ارتباط با شما در تماس شوند، همکاری کنید.
- تا حد ممکن، ورزشکارانی که به/از مراکز تفریحی و فیتنس محصور سفر میکنند، باید موارد ذیل را مراعات کنند (البته الزامی در این زمینه وجود ندارد):

- رهنمود (توصیه های) OHA مربوط به سفر را مراعات کنید.
- برای پرهیز از اقامت شبانه، تا حد ممکن سفر و بازی را در یک روز واحد انجام دهید. برای اقامت شبانه یا سفر یک-روزه، باید بسته غذایی از قبل آماده شده یا سرویس اطاق در نظر گرفته شود. اگر چاره ای جز غذا خوردن در رستوران وجود نداشته باشد، غذا را به قسم بیرون بردنی (take-out) استفاده کنید یا خارج از رستوران غذا را میل کنید.

## منابع تکمیلی:

- لوچه هایی که میتوانید نصب کنید
- رهنمود ایالتی استفاده از ماسک، پوشیدن صورت و حفاظ صورت

• رهنمود عمومی برای استخدام کنندگان و سازمان های OHA

قابل دسترس بودن اسناد: برای اشخاص دارای معلولیت یا اشخاصی که به لسان دیگری غیر از انگلیسی گپ میزنند، OHA میتواند فارمت های بدیل معلومات را مانند ترجمه ها، چاپ به اشکال کلان، یا خط بریل ارائه کند. با مرکز معلومات صحی ذریعه نمبر 1-971-673-2411, 711 TTY یا ایمیل [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us) به تماس شوید