



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

إدارة الصحة العامة  
كيت براون، حاكمة الولاية

Oregon  
Health  
Authority

تاريخ آخر تحديث: 8 سبتمبر 2020

## إرشادات إعادة الفتح في المرحلة الأولى والمرحلة الثانية – منشآت اللياقة البدنية

السلطة: الأمر التنفيذي رقم 20-27، وORS 443.441، وORS 433.443، وORS 431A.010

قابلية التطبيق: تطبق هذه الإرشادات على منشآت اللياقة البدنية، على سبيل المثال لا الحصر، الصالات الرياضية، ومراكز اللياقة البدنية، والتدريب الشخصي، واستوديوهات الرقص، ومراكز تعليم الفنون القتالية في مقاطعات المرحلة الأولى والمرحلة الثانية.

الإنفاذ: إلى الحد الذي تتطلب فيه هذه الإرشادات الامتثال إلى أحكام معينة، فإنها قابلة للتنفيذ على النحو المحدد في الأمر التنفيذي 20-27، الفقرة 26.

التعريفات: لأغراض هذه الإرشادات، تنطبق التعريفات التالية:

- يُقصد بمصطلح "الرياضات التلاحمية بالكامل" الرياضات التي تنطوي على شرط أو احتمالية جوهرية لحدوث تلاصق وثيق ومستمر أو احتكاك جسدي بين المشاركين، وتشمل على سبيل المثال لا الحصر كرة القدم، والرجبي، والمصارعة، والتشجيع في المباريات، وكرة السلة، والهوكي، والرقص، وكرة الماء، ورياضة لأكروس للرجال.
- تشمل "الرياضات التلاحمية البسيطة والمتوسطة" على سبيل المثال لا الحصر الكرة اللينة (السوفتبول)، والبيسبول، وكرة القدم، والكرة الطائرة، ورياضة لأكروس للسيدات، وكرة الحزام.
- تشمل "الرياضات غير الاحتلامية" على سبيل المثال لا الحصر التنس، والسباحة، والجولف، ورياضة جري المسافات الطويلة، وألعاب القوى، والتشجيع والرقص بدون احتكاك/في الخطوط الجانبية للملعب.

## التباعد والإشغال:

يجب على منشآت اللياقة البدنية القيام بما يلي:

- تحديد السعة بحد أقصى 100 شخص في الأماكن الداخلية أو 250 شخصاً في الأماكن الخارجية، على ألا يتجاوز مجموع من في الأماكن الداخلية والخارجية معاً 250 شخصاً؛ أو عدد الأشخاص، بما في ذلك الموظفين، بناءً على تحديد السعة (المساحة المربعة/الإشغال)، أيهما أقل.
- الحد من حجم فصول اللياقة البدنية إلى الحد الأقصى من إشغال الغرفة (طالما أنها تضمن وجود مسافة ستة (6) أقدام بين الأفراد).
- النظر في عقد أنشطة اللياقة البدنية أو الفصول في الهواء الطلق إذا كان من الممكن القيام بذلك بأمان، وعندما لا ينتهك ذلك أي قوانين محلية، وعندما يمكن للمشاركين والمدربين الالتزام بالتباعد الجسدي بمسافة ستة أقدام. قصر التدريب على المعدات والأجهزة التي بينها وبين الأجهزة الأخرى مسافة ستة (6) أقدام على الأقل. إذا تعذر نقل المعدات والأجهزة لتسهيل التباعد الجسدي، فيجب منع استخدامها.
- منع الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي الكامل.
- السماح فقط باستخدام الصالات الرياضية للرياضات غير الاحتكاكية أو تنمية المهارات الفردية التي لا تتطلب الاحتكاك بأشخاص آخرين.
- بالنسبة لفصول التدريب الشخصي، يجب الالتزام بالتباعد الجسدي بمسافة ستة (6) أقدام بين المدرب والعميل. يجب على المدرب والعميل غسل اليدين جيداً بالماء الدافئ والصابون أو استخدام معقم اليدين (يحتوي على كحول بنسبة 60 إلى 95%) مباشرة قبل الموعد وبعده.

## عمليات التشغيل:

### يجب على منشآت اللياقة البدنية القيام بما يلي:

- مراجعة وتطبيق إرشادات ارتداء الأقفعة وواقيات الوجه وأغطية الوجه على مستوى الولاية.
  - يجب على جميع الموظفين والعملاء ارتداء قناع أو واق للوجه أو غطاء للوجه عند ممارسة التمارين الرياضية في الأماكن الداخلية. يجب على جميع الموظفين والعملاء ارتداء قناع أو واق للوجه أو غطاء للوجه عند ممارسة التمارين الرياضية في الأماكن الخارجية المفتوحة في حال عدم التمكن من الالتزام بمسافة التباعد الجسدي البالغة ستة (6) أقدام.
- التأكد من أن جميع المرافق والمعدات آمنة للتشغيل وبحالة جيدة بعد الإغلاق الممتد. يجب أن توجه كتيبات الصيانة والعمليات وإجراءات التشغيل القياسية هذا العمل.
- إغلاق صناديق المياه، باستثناء تلك المصممة لإعادة تعبئة زجاجات المياه بطريقة غير تلامسية.
- إبقاء غرف الساونا وغرف البخار مغلقة.
- تشغيل حمامات السباحة لأنشطة السباحة الترفيهية، ودروس السباحة، وجميع الأنشطة المائية الأخرى التالية إرشادات الملاعب الرياضية، وأحواض الجاكوزي والأندية الصحية المرخصة، وحمامات السباحة المرخصة في المرحلة الأولى والثانية.
- إبقاء المناطق المخصصة للأطفال مغلقة.
- يُرجى الرجوع إلى إرشادات المعسكرات النهارية الصيفية للطلاب وتطبيقها على أي برامج خاصة بالأطفال والشباب.
- وضع لافتات وعلامات واضحة تبين أعراض فيروس كوفيد-19، وتطلب من الموظفين والعملاء الذين يعانون من أعراض البقاء في المنزل وتبين أيضًا من يجب الاتصال به إذا احتاجوا إلى المساعدة.
- استخدم اللافتات والعلامات لتشجيع التباعد الجسدي في جميع أنحاء المنشأة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، مناطق الاستقبال ومناطق تناول الطعام وغرف تغيير الملابس وبالقرب من المعدات والأجهزة.
- تعيين موظفين لرصد متطلبات التباعد الجسدي والتطهير والتعقيم.
- التأكد من أن أنظمة التهوية تعمل بشكل صحيح. زيادة دوران الهواء والتهوية قدر الإمكان عن طريق فتح النوافذ والأبواب. في الأماكن الداخلية، يجب استخدام المراوح فقط عندما تكون النوافذ أو الأبواب مفتوحة للخارج من أجل تدوير الهواء الداخلي والخارجي. وعدم فتح النوافذ والأبواب إذا كان القيام بذلك يشكل خطرًا على سلامة الموظفين أو الأطفال أو العملاء.
- إنشاء مسار لحركة المرور باتجاه واحد، حيثما أمكن، لدوائر المعدات والمسارات وما إلى ذلك. واستخدام اللافتات لتوجيه حركة المرور باتجاه واحد.
- توفير محطات غسل اليدين أو معقم اليدين (بنسبة كحول 60 إلى 95%) في جميع أنحاء المنشأة لاستخدامها من قبل الموظفين والعملاء.
- يُرجى الرجوع إلى إرشادات قطاع المطاعم للحصول على معلومات حول مناولة الأغذية وتوزيعها حسب الاقتضاء في كل مرفق لياقة بدنية.
- مراجعة وتطبيق الإرشادات العامة لأصحاب العمل.

إلى أقصى حد ممكن، يجب على منشآت اللياقة البدنية، ولكن ليس مطلوبًا منها، القيام بما يلي:

- النظر في وضع حواجز بلاستيكية أو زجاجية شفافة أمام موظفي الاستقبال، أو في أماكن أخرى حيث يصعب الحفاظ على مسافة التباعد الجسدي البالغة ستة (6) أقدام بين الموظفين والعملاء.
- النظر في تحديد مواعيد صالة الألعاب الرياضية عن طريق تحديد موعد للحد من عدد الأشخاص في المنشأة. والتشجيع على الاستخدام في غير أوقات الذروة كما هو محدد ومعلن من قبل إدارة المنشأة.
- النظر في تقديم دروس افتراضية للياقة البدنية، خاصةً للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمضاعفات كوفيد-19 الشديدة مثل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا أو الذين يعانون من حالات طبية كامنة.

- تشجيع التدفق باتجاه واحد مع مداخل ومخارج محددة، ولكن عدم غلق مخارج الطوارئ. واستخدام اللافتات لتوجيه حركة المرور باتجاه واحد.
- تشجيع العملاء بقوة على إحضار زجاجات المياه الخاصة بهم معهم إلى المنشأة.

## غرف تبديل الملابس:

إذا كانت منشآت اللياقة البدنية تسمح باستخدام غرفة خلع الملابس، فيجب عليها ما يلي:

- وضع خطة وتنفيذها للحد من عدد الأفراد الذين يستخدمون الحمامات وغرف تغيير الملابس في نفس الوقت.
- تطوير وتنفيذ خطة للحفاظ على التباعد الجسدي بمقدار ستة (6) أقدام بين الأشخاص.
- ضمان عدم تجاوز غرفة تغيير الملابس للحد الأقصى للإشغال. استخدام الحد الأقصى للمساحة بالقدم المربع لغرفة تغيير الملابس لتحديد الحد الأقصى للإشغال بالنسبة لغرفة تغيير الملابس بناءً على 35 قدم مربع لكل شخص.
- تعيين موظف لمراقبة الالتزام بتدابير التباعد الجسدي لضمان امتثال الأفراد لجميع متطلبات التباعد الجسدي، بما في ذلك المداخل والمخارج والمراحيض وأي منطقة أخرى قد يتجمع فيها الأشخاص.

## التنظيف والتطهير:

يجب على منشآت اللياقة البدنية القيام بما يلي:

- تنظيف جميع المناطق داخل منشآت اللياقة البدنية جيداً قبل إعادة الفتح بعد الإغلاق الممتد.
  - واستخدام المطهرات المدرجة في قائمة وكالة حماية البيئة (EPA) المعتمدة<sup>1</sup> لفيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة النوع 2 (SARS-CoV-2) الذي يسبب فيروس كوفيد-19. لا يوجد منتج مصنف لعلاج كوفيد-19 حتى الآن، ولكن العديد من المنتجات توضح فعاليتها في علاج فيروسات كورونا البشرية إما على الملصق أو متاحة على موقعها الإلكتروني.
  - مطالبة الموظفين أو ضيوف المنشأة بمسح جميع المعدات (على سبيل المثال، الكرات، والأوزان، والآلات، وما إلى ذلك) مباشرة قبل وبعد كل استخدام باستخدام مطهر توفره الصالة الرياضية والذي من ضمن المنتجات المعتمدة من وكالة حماية البيئة لفيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة النوع 2 الذي يسبب مرض كوفيد-19. والمحلول الذي يحتوي على كحول بنسبة 70 إلى 95% يكون فعالاً.
  - تكرار تنظيف وتطهير مناطق العمل، والمناطق التي بها حركة مرور كثيفة، والأسطح التي يكثر لمسها في المناطق التي يصل إليها العمال والجمهور.
  - تنظيف المراحيض جيداً مرتين يوميًا على الأقل، وضمان توفر المستلزمات الصحية الكافية (مثلاً، الصابون، وورق التواليت، ومعقم يدين كحولي بنسبة 60 إلى 95%) طوال اليوم.
- إلى أقصى حد ممكن، يجب على منشآت اللياقة البدنية، ولكن ليس مطلوباً منها، القيام بما يلي:
- تشجيع العملاء بقوة على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية و/أو استخدام معقم يدين (يحتوي على كحول بنسبة 60 إلى 95%) مباشرة قبل التدريب في صالة الألعاب الرياضية وبعده وكذلك عدة مرات أثناء جلسة التدريب.
  - شطف أنابيب المياه أسبوعياً عندما يكون المبنى خالياً وقبل استئناف الاستخدام العادي للمبنى. يمكن أن تؤدي المياه الراكدة في الأنابيب إلى تهيئة الظروف التي تساعد على نمو وانتشار الفيلقية والبكتيريا الضارة الأخرى (راجع إرشادات إعادة فتح أنظمة مياه المباني بعد إيقاف التشغيل لفترة طويلة).

<sup>1</sup> <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

## فحص العميل:

### يجب على منشآت اللياقة البدنية القيام بما يلي:

- تسجيل معلومات الاتصال بالعميل، وتاريخ ووقت استخدام العميل للمرفق. إذا كانت هناك حالة إيجابية لفيروس كوفيد-19 مرتبطة بالمنشأة، فقد يطلب مسؤولو الصحة العامة من الشركة تقديم هذه المعلومات لإجراء تفصي في تتبع المخالطين. قد يتم تدمير هذه المعلومات بعد 60 يومًا من تاريخ الجلسة، ما لم يُطلب خلاف ذلك.
- إلى أقصى حد ممكن، يجب على منشآت اللياقة البدنية، ولكن ليس مطلوبًا منها، القيام بما يلي:
  - فحص العملاء قبل بدء جلستهم في المنشأة مثل السؤال عما يلي:
    - هل عانيت من سعال جديد أو متفاقم؟
    - هل عانيت من حمى؟
    - هل عانيت من ضيق في التنفس؟
    - هل كنت مخالطًا لأي شخص يعاني من هذه الأعراض أو أي شخص تم تشخيص إصابته بمرض كوفيد-19 في الـ 14 يومًا الماضية؟
  - إذا أجاب العميل "نعم" على أي من أسئلة الفحص، فاطلب منه العودة إلى المنزل والانتظار للعودة إلى المنشأة حتى اختفاء جميع الأعراض، بما في ذلك الحمى لمدة 24 ساعة على الأقل بدون علاج، أو 14 يومًا على الأقل بعد مخالطة شخص مصاب بالسعال أو الحمى أو تم تشخيص إصابته بفيروس كوفيد-19.
- التشجيع بشدة العميل الذي تظهر عليه أعراض المرض على مغادرة المنشأة على الفور وعدم العودة إلا بعد 24 ساعة على الأقل بعد أن يتم اختفاء الأعراض بدون علاج.
- تشجيع العملاء المعرضين بشدة لخطر الإصابة بمضاعفات كوفيد-19 الشديدة (الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا أو الذين يعانون من حالات طبية كامنة) على الاستمرار في البقاء في المنزل للحد من خطر التعرض.

## موارد إضافية:

- [اللافتات والعلامات الممكن وضعها](#)
- [إرشادات ارتداء الأقنعة وواقبات الوجه وأغطية الوجه على مستوى الولاية](#)
- [الإرشادات العامة لأصحاب العمل من هيئة الصحة بولاية أوريغون](#)
- [إرشادات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها للإداريين في الحدائق وأماكن الترفيه](#)

**إمكانية الوصول إلى المستند:** بالنسبة للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الذين يتحدثون لغةً أخرى غير الإنجليزية، يمكن أن توفر هيئة الصحة بولاية أوريغون معلومات بتنسيقات بديلة مثل الترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل. يُرجى الاتصال بـ Mavel Morales على الرقم 1-844-882-7889، الهاتف النصي TTY 711، أو عبر البريد الإلكتروني

[OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us)