

COVID-19: سوالات متداول برای ساختمانهای مسکونی

این نوشتار حاوی پاسخ برخی سوالات متداول درباره COVID-19 برای مالکان و مدیران ساختمانهای مسکونی است. برای کسب اطلاعات دقیقتر درباره بازگشایی شهر نیویورک به «[Frequently Reopening New York City](#)» (بازگشایی شهر نیویورک: سوالات متداول) مراجعه کرده یا در وبسایت [nyc.gov/health/coronavirus](#) عبارت «[Reopening NYC](#)» (بازگشایی شهر نیویورک) را جستجو کنید.

این چهار اقدام اساسی را برای جلوگیری از انتقال COVID-19 به خاطر نگه دارید:

- اگر بیمار هستید در خانه بمانید: اگر بیمار هستید یا در 14 روز گذشته با یک بیمار تماس داشته اید باید در خانه بمانید، مگر اینکه بخواهید برای دریافت مراقبت های پزشکی ضروری (شامل آزمایش) یا سایر امور ضروری از خانه خارج شوید.
- فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنید: از دیگران حداقل 6 فوت فاصله بگیرید.
- دست های خود را تمیز نگاه دارید و پروتکل های نظافت را رعایت کنید: دست ها را زود به زود و حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید، علی الخصوص بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، گرفتن بینی، سرفه یا عطسه. اگر آب و صابون در دسترس نبود از محصولات ضد عفونی کننده دست که حداقل 60% الکل دارند استفاده کنید. از لمس صورت خود با دست های نشسته خودداری کنید. وقتی سرفه یا عطسه می کنید جلوی دهان و بینی خود را با آستین تان بپوشانید و از سرفه یا عطسه کردن در دستان خود خودداری کنید. سطوحی که زیاد لمس می شوند را مرتب تمیز کنید.
- از پوشش صورت استفاده کنید: از اطرافیان خود محافظت کنید. ممکن است بدون داشتن علائم، عامل سرایت بیماری باشید و وقتی سرفه، عطسه یا حتی صحبت می کنید، بیماری را انتقال دهید. استفاده از پوشش صورت به شیوه اصولی می تواند به کاهش انتشار COVID-19 کمک کند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به این صفحه مراجعه کنید: [nyc.gov/facecovering](#)

اگر بیمار هستید در خانه بمانید

- کارکنان ساختمان که مشکوک به COVID-19 هستند یا آزمایش آنها مثبت بوده چه موقع می توانند به کار خود برگردند؟
- بر اساس رهنمود بازگشایی ایالت نیویورک، اکثر کارکنانی که به دلیل بیماری در محل کار خود حاضر نبوده اند نباید به کار برگردند مگر اینکه تمام شرایط زیر در مورد آنها صادق باشد:
- حداقل 14 روز از شروع ظهور علائم آنها گذشته باشد، یا اگر علائمی بروز نکرد، 14 روز پس از اولین نتیجه مثبت آزمایش آنها.
 - نداشتن تب در سه روز گذشته بدون استفاده از داروهای تب بر مانند تایلنول یا ایبوپروفن (بعنوان مثال Advil یا Motrin).
 - وضعیت کلی سلامتی آنها بهبود یافته است.

اگر کارکنان ساختمان سر کار خود حاضر نشوند چه باید کرد؟

مالکان ساختمانها و مدیران املاک می توانند به دنبال نیروهای ذخیره باشند یا از ساکنان داوطلب بخواهند در خصوص اموری مانند تحویل بسته بندی ها و نظافت و ضد عفونی کردن معمول کمک کنند. فاصله گذاری فیزیکی در تمام شرایط و زمانها باید رعایت شود.

آیا کارکنانی که به دلیل بیمار سر کار حاضر نمی شده اند باید قبل از برگشت به کار آزمایش COVID-19 بدهند؟

خیر، برای بازگشت به کار مجبور نیستند آزمایش بدهند. با این وجود شهر نیویورک توصیه می کند که تمام اهالی نیویورک بدون توجه به اینکه علامت داشته اند یا خیر و اینکه در معرض خطر بیشتر قرار دارند یا خیر آزمایش تشخیص COVID-19 بدهند. در توصیه های فعلی قید نشده افرادی که قبلاً آزمایش مثبت داشته اند باید دوباره آزمایش بدهند، مگر اینکه ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی آنها چنین درخواستی را بکنند یا بر اساس رهنمودهای سازمان بهداشت عمومی انجام آن توصیه شده باشد.

اگر آزمایش COVID-19 یکی از کارکنان مثبت باشد، آیا مدیریت ساختمان باید موضوع را به مقامات بهداشت عمومی گزارش کند؟

کارفرماها بر اساس رهنمودهای ایالت نیویورک موظف هستند در صورت آگاهی از تشخیص قطعی یا احتمالی بیماری کارکنان موضوع را به مقامات سازمان بهداشت عمومی گزارش کنند. کارفرمایان در صورت تمایل به گزارش کردن مستقیم موارد به مقامات سازمان بهداشت عمومی می توانند به آدرس CovidEmployerReport@nychhc.org برای NYC Test & Trace Corps (گروه آزمایش و ردیابی شهر نیویورک) ایمیل بفرستند.

لطفاً توجه داشته باشید که برنامه NYC Test & Trace (آزمایش و ردیابی شهر نیویورک) فقط موارد تأیید شده را پیگیری می کند و به گزارشات دریافتی در این ایمیل پاسخ نخواهد داد. شهر نیویورک تماس های موارد تأیید شده را با یک سیستم گزارش دهی الکترونیکی آزمایشگاهی بطور فعال و دقیق پیگیری می کند.

اگر یک نفر در ساختمان بیمار شود یا آزمایش COVID-19 او مثبت باشد، آیا شهرداری به مالکان یا ساکنان ساختمان اطلاع می دهد؟

خیر، سازمان بهداشت و سلامت روانی شهر نیویورک، موارد بیماری یا آزمایش مثبت را به مالکان یا ساکنان ساختمان ها گزارش نمی کند. گروه آزمایش و ردیابی شهر نیویورک سعی می کند با تمام افرادی که تشخیص COVID-19 در مورد آنها داده شده تماس بگیرد تا افرادی را که با آنها در تماس نزدیک بوده و احتمالاً در معرض خطر قرار گرفته اند شناسایی شوند. سپس از این افراد مورد تماس نزدیک درخواست می شود آزمایش بدهند و بسته به میزان در معرض قرارگیری شان خود را قرنطینه نمایند.

اگر شخصی نگران تماس خود با یک بیمار باشد اما از گروه آزمایش و ردیابی شهر نیویورک با او تماس گرفته نشده باشد، می تواند با ارائه کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود درباره گزینه های آزمایش COVID-19 صحبت کند و یا به وبسایت [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) مراجعه نماید.

فاصله گذاری را رعایت کنید

آیا کارکنان ساختمانها باید در محل خود فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنند؟

بله، کارکنان ساختمانها باید فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنند و هرگاه ممکن بود 6 فوت از دیگران فاصله بگیرند. اگر نمی توان 6 فوت فاصله گرفت باید از پوشش صورت استفاده کرد. برای جلوگیری از ازدحام، تعداد افرادی که همزمان می توانند از آسانسور استفاده کنند را محدود سازید. افراد باید سعی کنند فقط با هم گروه های خود سوار آسانسور شوند، از راه پله استفاده کرده یا منتظر آسانسور بعدی شوند.

دست های خود را تمیز نگاه دارید و پروتکل های نظافت را رعایت کنید

مالکان ساختمان ها، مدیران و کارکنان نگهداری چه کاری می توانند برای ترویج بهداشت مطلوب دستها و جلوگیری از انتشار COVID-19 انجام دهند؟

- کارکنان ساختمانها باید اطمینان حاصل کنند که سینکهای مخصوص شستن دست واقع در فضاهای عمومی همیشه دارای آب جاری تمیز، صابون و دستمال کاغذی باشند.

- برای ترویج بهداشت مطلوب دستها در میان ساکنان ساختمان، مواد ضدعفونی کننده دست با حداقل 60% الکل در فضاهای عمومی قرار دهید (مانند لابی، دستشویی، اتاق های لباسشویی، ورودی و خروجی ها و آسانسورها).
- در دستشویی ها و سایر فضاهای عمومی به تناسب پوسترهایی درباره شستن دستها قرار دهید. به وبسایت nyc.gov/health/coronavirus بروید و به دنبال بخش «Posters and Flyers» (پوسترها و اعلان ها) بگردید تا «Wash Your Hands Poster for Adults» (پوستر شستن دستها برای بزرگسالان) را به زبانهای مختلف بیابید.

کارکنان نگهداری چند وقت یکبار باید فضاهای عمومی مانند لابی، دستشویی یا اتاق های لباسشویی را تمیز کنند؟

- کارکنان نگهداری باید حداقل روزی یک بار روال نظافت و ضدعفونی عادی خود را انجام دهند.
 - اجسام و اشیای اشتراکی (مانند ابزارآلات) و سطوح پرتماس (مانند دستگیره های در، نرده راه پله ها، دکمه های آسانسور، کلیدهای روشنایی، میزهای پذیرش، دریچه ها، صفحات کشیدن و هل دادن، صندوق پست و تجهیزات) در فضاهای پرتردد و یا فضاهای عمومی (مانند دستشویی ها، لابی، آسانسورها، اتاق های لباسشویی و اتاق مخصوص صندوق پست) باید در فواصل کوتاه تر تمیز و ضدعفونی شوند.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه تمیز و ضدعفونی کردن سطوح، ضدعفونی کردن ابزارآلاتی مانند تی زمین شوی و پوشاک، و نیز مشاهده یک نمونه جدول ثبت زمان نظافت برای کمک به رعایت الزامات شهری و ایالت نیویورک به وبسایت «General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings» (راهنمای تمیز و ضدعفونی کردن برای محیط های غیردرمانی) در آدرس nyc.gov/health/coronavirus مراجعه کنید.
- کارکنان ساختمانها باید دستهای خود را زود به زود با آب و صابون و حداقل برای مدت 20 ثانیه بشویند، بخصوص بعد از کار نظافت. اگر آب و صابون در دسترس نبود باید از محصولات ضدعفونی کننده دست که حداقل 60% الکل دارند استفاده کنند.

از پوشش صورت استفاده کنید

آیا کارکنان ساختمانها باید در محل کار خود از پوشش صورت استفاده کنند؟

کارکنان ساختمانها در صورتی که نمی توانند با دیگران فاصله حداقل 6 فوتی را رعایت کنند باید از پوشش صورت استفاده نمایند. کارکنان باید یک پوشش صورت آماده داشته باشند تا در صورتی که دیگران از 6 فوت به آنها نزدیک تر شدند، از آن استفاده کنند.

آیا مدیریت ساختمان باید پوشش صورت برای کارکنان ساختمانها فراهم کند؟

مدیریت ساختمان باید پوششهای صورت را بدون هیچ هزینه ای در اختیار کارکنان ساختمانها قرار دهد. مدیریت ساختمان باید همیشه یک ذخیره مکفی داشته باشد. مدیریت باید به کارکنان اجازه دهد از پوششهای صورت خودشان که از حداقل استانداردها برخوردار است استفاده نمایند.

منظور از پوشش صورت قابل قبول چیست؟

لطفأً به [سئوالات متداول درباره پوششهای صورت](#) مراجعه کنید.

اگر کارکنان ساختمانها از پوشش صورت استفاده می کنند، باید با دیگران فاصله 6 فوتی را رعایت کنند یا خیر؟ استفاده از پوشش صورت جایگزین فاصله گذاری فیزیکی نیست. کارکنان ساختمانها باید هرگاه ممکن بود از دیگران 6 فوت فاصله بگیرند. هرگاه فاصله گذاری فیزیکی ممکن نبود، کارکنان باید از پوشش صورت استفاده کنند.

امور عمومی ساختمانها

آیا COVID-19 می تواند از راه سیستم تهویه منتشر شود؟ برای محافظت از کارکنان ساختمانها و دیگران چه اقداماتی می توان انجام داد؟

شواهد فعلی محدود است و نشان نمی دهد که هوای وارد شونده به سیستم تهویه بتواند ویروس را منتقل کند. اما باید توجه داشت که جابجایی قوی هوا میان فضاها از واحدهای تهویه مطبوع، کانال هوای تغذیه یا فن ها (شخصی یا فن اتاق ها) می تواند باعث حرکت قطرک ها در فواصل بیشتر از 6 فوت شود. بسته به شرایط فضای خود اقدامات زیر را برای بهبود تهویه انجام دهید:

- درصد هوای بیرون را حتی تا 100% افزایش دهید (ابتدا سازگاری با قابلیت های سیستم گرمایش و تهویه مطبوع (HVAC) را به لحاظ کنترل دما و رطوبت و نیز سازگاری با ملاحظات کیفیت هوای بیرون و داخل بررسی کنید).
- جریان هوای تغذیه کامل را در صورت امکان به فضای اشغال شده افزایش دهید.
- کنترل های تهویه مبتنی بر اساس تقاضا (DCV) که تغذیه هوا را بسته به دما یا تعداد نفرات حاضر در ساختمان کاهش می دهد، غیرفعال کنید.
- برای افزایش جریان هوا در مواقعی که شرایط جوی و الزامات ساختمانی اجازه می دهد به استفاده از تهویه طبیعی فکر کنید (بعنوان مثال، باز گذاشتن پنجره ها در صورت امکان و وقتی که بی خطر باشد).
- بدون ایجاد کاهش چشمگیر روی گردش هوای طراحی، فیلتراسیون هوای مرکزی را بهبود بخشید (MERV 13 یا 14).
- محفظه فیلتر و رک های فیلتر را بازبینی کنید تا مطمئن شوید از لحاظ اندازه با فیلتر مطابقت داشته باشند و همیشه به دنبال راه هایی برای به حداقل رساندن بای پس فیلتر باشید.
- بکار انداختن سیستم تهویه در طول ساعاتی که کسی در ساختمان حضور ندارد را مد نظر داشته باشید تا تریق تهویه را به حداکثر برسانید.
- اطمینان حاصل کنید که فن های تهویه دستشویی ها در مواقعی که افراد در محل کار حضور دارند، درست و با ظرفیت کامل کار می کنند.

آیا ویروس COVID-19 می تواند از طریق استخرها و وان های آب گرم منتشر شود؟

هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد COVID-19 می تواند از طریق استخر و وان های آب گرم میان افراد منتشر شود. راهبری، نگهداری و ضدعفونی اصولی (مثلاً با کلرین و برومین) استخرها و وان های آب گرم قاعداً می تواند ویروس مسبب COVID-19 را از بین برده یا غیرفعال سازد.

با این وجود اگر انتشار عمومی COVID-19 وجود داشته باشد، ساکنان باید بهداشت دست و فاصله گذاری فیزیکی را رعایت نمایند. راهبران و مالکان ساختمانها باید سطوح را بطور مرتب با استفاده از شیوه های اصولی نظافت و ضدعفونی تمیز کنند و به سطوح و اشیایی که زیاد با آنها تماس گرفته می شود توجه ویژه داشته باشند (برای آگاهی از

توصیه ها به « [General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care](#) »

«Settings» (راهنمای تمیز و ضدعفونی کردن برای محیط های غیردرمانی) در آدرس nyc.gov/health/coronavirus رجوع کنید).

آیا باید با اقلامی که به ساختمان تحویل می شود (مانند غذا، لوازم اساسی یا دارو) بنحو دیگری برخورد کرد؟
افراد حاضر در ساختمان (کارکنان و ساکنان) باید موقع دریافت بسته ها و نامه ها و موقع ورود و خروج از ساختمان، فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنند. تمام افراد حاضر در ساختمان بعد از دست زدن به نامه ها باید بهداشت دست ها را رعایت کنند. در ساختمان های مسکونی بزرگ که بسته ها در لابی گذاشته می شوند، کارکنان ساختمان می توانند با قرار دادن بسته ها پشت در آپارتمان به ساکنان کمک کنند.

برخی از سرویس های تحویل (مانند Uber Eats، FreshDirect و Amazon) یک بخش آنلاین مخصوص برای "دستورات ویژه" دارند و مشتریان می توانند اطلاعات بیشتر و درخواست های خود را در آنجا وارد کنند. بعنوان مثال

اینکه بسته ها به در منزل یا واحد آنها تحویل داده شود یا اینکه شخص تحویل دهنده بسته(ها) را پشت در بگذارد و به گیرنده تکست ارسال کند. هدف از این کارها کاستن از میزان تماس رو در رو و لمس سطوح است.

اگر هشدار آتش سوزی در ساختمان به صدا درآمد ساکنان چکار باید بکنند؟

اگر هشدار آتش سوزی به گوش رسید، افراد حاضر در ساختمان باید پروتکل های استاندارد ساختمان را رعایت کنید و به هیچ وجه نباید ایمنی در برابر آتش سوزی خدشه دار شود. مقررات ساختمانی و حریق باید کماکان رعایت شده و درب های حریق نباید به زور باز نگاه داشته شوند. افراد حاضر در ساختمان را تشویق کنید موقع خروج از ساختمان در چنین شرایطی حداقل 6 فوت از هم فاصله بگیرند.

اگر در یک واحد خاص نیاز به تعمیرات بود چکار باید کرد (مانند لوله کشی یا امور نگهداری)؟

افراد حاضر در ساختمان و کارکنان باید اقدامات پیشگیرانه معمول، مانند رعایت بهداشت دست ها و حفظ فاصله گذاری گذاری را در طول انجام کار بکار ببندند. افراد حاضر در ساختمان و کارکنان باید همچنین استفاده از پوشش صورت را مد نظر داشته باشند. سطوح کار بعد از پایان کار تمیز و ضدعفونی کنید (برای آگاهی بیشتر از روش های تمیز و ضدعفونی کردن سطوح به « [General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings](#) » (راهنمای تمیز و ضدعفونی کردن برای محیط های غیردرمانی) در آدرس [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) رجوع کنید).

مالکان و مدیران ساختمانهای مسکونی چگونه می توانند به حفظ سلامتی ساکنان و کاستن از فشار انزوا و تنهایی آنها در این دوران کمک کنند؟

کارکنان ساختمان در صورت امکان می توانند از طریق تلفن یا تکست (غیرحضور) با ساکنانی که به این نوع ارتباط ها ابراز علاقه کرده اند، تماس بگیرند.

برای کسب اطلاعات و پشتیبانی بیشتر:

- اگر به ارائه دهنده نیاز دارید، می توانید از خدمات NYC Health + Hospitals (اداره بهداشت و بیمارستان های نیویورک) که برای همه ساکنان نیویورک، صرف نظر از وضعیت مهاجرت، وضعیت بیمه یا توانایی پرداخت در نظر گرفته شده است، استفاده کنید. با شماره **844-692-4692** یا **311** تماس بگیرید.
- برای یافتن مراکز آزمایش به سایت [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) مراجعه کرده یا با شماره **311** تماس بگیرید.

6.26.20

اداره بهداشت شهر نیویورک ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع توصیه ها را تغییر دهد.