



總監辦公室

州長 Kate Brown

Oregon  
Health  
Authority

500 Summer St NE E20

Salem, OR 97301

錄音電話：503-947-2340

傳真：503-947-2341

## 給公眾有關重開的公共衛生建議

州長 Kate Brown 所採用的重開俄勒岡州架構將會協助俄勒岡州居民重新開始公共生活和商業活動，並同時維持健康的社區。架構則概述了俄勒岡州居民要為邁步向前而必須採取的行動。

將我們的州重啟時，緊記風險仍存在是重要的。我們所有人都必須盡力保護自己和互相保護。如果我們每個人都遵從這些行動，將會有助拯救同事、鄰居、朋友和家人的生命。

### 保護自己和他人免受 COVID-19 感染的措施：

- 如果感到不適，請留在家中。
- 如果您有患上嚴重疾病的風險（65 歲以上或有潛在疾病），即使您感覺良好亦應留在家中，以避免接觸到 COVID-19。
- 如果您在公共場所出現症狀（例如：咳嗽、發燒、呼吸急促），請立即回家並且進行自我隔離。
- 如果您需要醫療服務，請與您的醫療護理提供者聯絡。
- 應保持良好的手部衛生，經常洗手至少 20 秒或使用搓手液（酒精含量為 60% 至 95 %）。
- 在咳嗽 / 打噴嚏時，以手肘或紙巾蓋住。如果使用紙巾，請立即將紙巾丟進垃圾筒中和洗手。
- 避免觸摸臉頰。
- 與不同住人士之間要保持至少六（6）呎身體距離。
- 在公共地方時佩戴布質、紙質或即棄面罩。由於俄勒岡州正在逐止重啟，而州政府對企業和公共場地的限制陸續解除，因此可能很難確保您經常與他人保持六（6）英尺的距離。請審核[州立口罩、面部防護罩、面罩指引](#)。
- 最好留在家附近。避免過夜的旅程，並盡量減少不必要的旅程，包括前往您所在社區以外的目的地進行休閒的一日遊。在取得基本服務時選用所需的最短距離。郊區居民可能必須經過更長距離才可獲得基本服務，而市區居民則可能只需要走幾英里便可獲得該等服務。

## 其他資源：

- [州立口罩、面部防護罩、面罩指引](#)
- [OHA 僱主一般指引](#)
- [全州集會、室內社交聚會之指引](#)
- [瞭解冠狀病毒的真相](#)
- [身體距離：保持距離以防止 COVID-19 感染](#)
- [俄勒岡州的 COVID-19 測試](#)

**無障礙文件索取：**對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，OHA 可以提供其他格式的資訊，例如：翻譯、大字體或盲文。請聯絡 Mavel Morales，電話：1-844-882-7889，711 TTY，或電郵：[OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us)。