



主任办公室

Kate Brown, 州长

Oregon
Health
Authority

500 Summer St NE E20

Salem OR 97301

语音信箱: 503-947-2340

传真: 503-947-2341

为公众重新开放公共卫生的建议

州长 Kate Brown 的“俄勒冈州重新开放框架”将帮助俄勒冈州人在保持健康的社区的同时，重新开始公众生活和事业。该框架概述了俄勒冈州人为安全向前发展而必须采取的措施。

当本州重新开放时，记住风险很重要。我们所有人都必须尽力保护自己和彼此。如果我们都遵循这些措施，我们就是在帮助拯救同事、邻居、朋友和家人的生命。

保护我们自己和他人免受 COVID-19 感染的措施：

- 生病时要留在家里。
- 为避免接触 COVID-19，如果您有患严重疾病的风险（超过 65 岁或患有基础疾病），则应呆在家里，即使您感觉良好也是如此。
- 如果您在公共场所出现症状（如咳嗽、发热或呼吸急促），请立即回家并进行自我隔离。
- 如果您需要医学服务，请与您的医护人员联系。
- 经常洗手至少 20 秒或使用净手液（酒精含量为 60-95%），以保持良好的手部卫生。
- 当您咳嗽/打喷嚏时用肘部或纸巾遮挡。如果使用纸巾，请立即将纸巾丢弃在垃圾桶中并洗手。
- 避免接触您的面部。
- 在您和与之不同住的人士之间保持至少六（6）英尺的物理距离。
- 在公共场所戴布制、纸制或一次性口罩。由于俄勒冈州正在重新开放，并且对商家和公共场所的限制正在逐步解除，因此可能很难确保您始终与他人保持六（6）英尺的距离。请查看[全州口罩、面部防护罩、面罩指南](#)。
- 待在家里。避免过夜旅行，并尽量减少不必要的旅行，包括前往您所居住社区之外的目的地的休闲一日游。行进获得基本服务所需的最短距离；在农村地区，居民可能必须行进较大距离才能获得基本服务，而在城市地区，居民可能只需要行进几英里即可获得这些服务。

额外资源：

- [全州口罩、面部防护罩、面罩指南](#)
- [OHA 雇主通用指南](#)

- [全州集会、室内社交聚会指南](#)
- [了解有关冠状病毒的事实](#)
- [物理疏离：保持距离以防止 COVID-19 传播](#)
- [俄勒冈州的 COVID-19 检测](#)

文件可访问性：对于残疾人或说英语以外的其它语言的人，OHA 可以提供其它格式的信息，例如其它语言版本、大字体、盲文。请致电 1-844-882-7889，711 TTY，或发送邮件至 OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us，联系 Mavel Morales。