



Рекомендации общественного здравоохранения для населения при возобновлении деятельности

Концепция губернатора штата Кейт Браун по возобновлению деятельности в штате Орегон поможет людям в штате Орегон возобновить общественную жизнь и бизнес, сохраняя при этом здоровье жителей сообществ. В концепции изложены действия, которые должны предпринять люди в штате Орегон, чтобы продолжать жить дальше, не подвергая себя опасности.

Поскольку в штате возобновляется деятельность, важно не забывать о рисках. Мы должны сделать все возможное, чтобы защитить себя и друг друга. Если все будут выполнять эти действия, то мы поможем сохранить жизнь наших коллег, соседей, друзей и членов семьи.

Меры по защите себя и других от COVID-19:

- Если вы заболели, оставайтесь дома.
- Чтобы избежать заражения COVID-19, если вы находитесь в группе риска развития тяжелых болезней (старше 65 лет или с сопутствующими заболеваниями), вы должны оставаться дома, даже при хорошем самочувствии.
- Если во время пребывания в общественном месте у вас появятся симптомы (например, кашель, повышенная температура тела или одышка), пожалуйста, вернитесь домой и немедленно примите меры по самоизоляции.
- Если вам нужна медицинская помощь, свяжитесь со своим врачом.
- Соблюдайте правила гигиены рук, регулярно мойте руки в течение не менее 20 секунд или используя дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта 60–95%.
- Прикрывайте рот при кашле/чихании локтем или салфеткой. Если вы использовали салфетку, немедленно выбросьте ее в мусор и вымойте руки.
- Старайтесь не касаться лица.
- Соблюдайте физическую дистанцию не менее 6 (шести) футов от людей, с которыми вы не проживаете.
- Используйте тканевую, бумажную или одноразовую маску для лица в общественных местах. Так как в штате Орегон возобновляется деятельность, и отменяются ограничения для предприятий и общественных мест, может быть затруднительно постоянно соблюдать дистанцию не менее шести (6) футов от

других людей. Ознакомьтесь с [Руководством по ношению масок, лицевых щитков и повязок на территории штата](#).

- Держитесь поближе к дому. Избегайте поездок в ночное время и сведите к минимуму несущественные поездки, в том числе однодневные развлекательные поездки за пределы вашего населенного пункта. Для получения основных услуг отъезжайте на минимальное необходимое расстояние; в сельской местности жителям для получения основных услуг, возможно, придется преодолевать большие расстояния, в то время как в городских районах жителям может потребоваться проехать всего несколько миль для получения этих услуг.

Дополнительные ресурсы:

- [Руководство по ношению масок, лицевых щитков и лицевых повязок на территории штата](#)
- [Общее руководство ОНА для работодателей](#)
- [Руководство штата по проведению собраний и светских мероприятий в помещениях](#)
- [Факты о коронавирусе, которые необходимо знать](#)
- [Физическое дистанцирование: Сохраняйте дистанцию, чтобы предотвратить COVID-19](#)
- [Тестирование на COVID-19 в штате Орегон](#)

Доступность документа: Для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на языке, отличном от английского, ОНА может предоставить информацию в альтернативных форматах, например, в переводе, крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Обратитесь к Мавел Моралес (Mavel Morales) по номеру 1-844-882-7889 или 711 ТТУ, либо по электронной почте ONA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.