



## Các khuyến nghị về sức khỏe cộng đồng dành cho công chúng khi mở cửa trở lại

Khuôn khổ mở cửa trở lại Oregon của Thống đốc Kate Brown sẽ giúp người dân Oregon khởi động lại hoạt động xã hội và hoạt động kinh doanh trong khi duy trì các cộng đồng khỏe mạnh. Khuôn khổ này vạch ra các hành động người dân Oregon phải thực hiện để tiếp tục cuộc sống một cách an toàn.

Khi tiểu bang mở cửa trở lại, điều quan trọng là phải nhớ các rủi ro. Tất cả chúng ta phải làm hết sức mình để bảo vệ chính mình và bảo vệ lẫn nhau. Nếu tất cả chúng ta làm theo những hành động này, chúng ta sẽ giúp cứu mạng sống của đồng nghiệp, hàng xóm, bạn bè và thành viên gia đình của chúng ta.

### Những hành động để bảo vệ bản thân và người khác khỏi COVID-19:

- Hãy ở nhà nếu bạn bị ốm.
- Để tránh tiếp xúc với COVID-19, nếu bạn có nguy cơ bị bệnh nặng (trên 65 tuổi hoặc có tình trạng bệnh lý tiềm ẩn) nên ở nhà ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe.
- Nếu bạn trở nên có triệu chứng (ví dụ: ho, sốt hoặc khó thở) khi ở nơi công cộng, xin hãy trở về nhà và tự cách ly ngay lập tức.
- Liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn cần chăm sóc y tế.
- Thực hành vệ sinh tay tốt bằng cách rửa tay thường xuyên trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng dung dịch sát trùng tay có nồng độ cồn 60-95%.
- Dùng khuỷu tay hoặc khăn giấy che miệng khi ho/hắt hơi. Nếu bạn sử dụng khăn giấy, hãy bỏ ngay khăn giấy vào thùng rác và rửa tay.
- Tránh chạm vào mặt của bạn.
- Giữ khoảng cách ít nhất sáu (6) feet giữa bạn và những người bạn không sống cùng.
- Sử dụng khẩu trang vải, giấy hoặc dùng một lần ở nơi công cộng. Trong khi Oregon đang mở cửa trở lại và các quy định hạn chế đang được dỡ bỏ đối với các hoạt động kinh doanh và không gian công cộng, nên có thể khó đảm bảo rằng bạn có thể tránh xa những người khác sáu (6) feet mọi lúc. Vui lòng xem [Hướng dẫn về mặt nạ, tấm che mặt, khẩu trang cho toàn tiểu bang](#).
- Ở gần nhà. Tránh các chuyến đi qua đêm và giảm thiểu các chuyến đi lại không cần thiết, bao gồm các chuyến đi trong ngày giải trí đến các điểm đến bên ngoài cộng đồng nơi bạn sống. Đi lại trong khoảng cách tối thiểu cần thiết để nhận các dịch vụ thiết yếu; ở nông thôn, người dân có thể phải di chuyển xa hơn để nhận các dịch vụ thiết yếu, trong khi ở khu vực đô thị, người dân có thể chỉ cần đi vài dặm để nhận các dịch vụ này.

## Tài nguyên bổ sung:

- [Hướng dẫn về mặt nạ, tấm che mặt, khẩu trang cho toàn tiểu bang](#)
- [Hướng dẫn chung dành cho người sử dụng lao động của OHA](#)
- [Hướng dẫn về các cuộc tụ họp, buổi gặp gỡ xã giao trong nhà trên toàn tiểu bang](#)
- [Biết các dữ kiện về vi-rút Corona:](#)
- [Giữ khoảng cách vật lý: Giữ khoảng cách của bạn để ngăn ngừa COVID-19](#)
- [Xét nghiệm COVID-19 ở Oregon](#)

**Khả năng tiếp cận tài liệu:** Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin ở định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Mavel Morales theo số 1-844-882-7889, 711 TTY hoặc theo địa chỉ [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us).