



## แนวทางการปลดล็อกดาว์น

ขอขบข่ยในการปลดล็อกดาว์นหรือการเปิดเมืองของผู้ว่าราชการรัฐ Kate Brown จะช่วยให้ชาวออริกอนได้กลับมาเริ่มใช้ชีวิตในสังคมและธุรกิจได้ตามปกติ ในขณะที่ยังคงรักษาชุมชนออริกอนได้อย่างเป็นปกติสุข ขอขบข่ยนี้วางรูปแบบแนวปฏิบัติที่ชาวออริกอนควรต้องปฏิบัติตามเพื่อก้าวต่อไปอย่างปลอดภัย

เมื่อรัฐปลดล็อกดาว์น สิ่งสำคัญต้องไม่ลืมคำนึงถึงความเสี่ยงต่าง ๆ เราทุกคนต้องปฏิบัติตนให้ดีที่สุดเพื่อปกป้องตัวเราเองและคนอื่น หากเราปฏิบัติตามแนวปฏิบัติเหล่านี้ เราจะช่วยปกป้องชีวิตเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน เพื่อนฝูง และสมาชิกในครอบครัวของเราได้

## แนวปฏิบัติเหล่านี้รวมถึง

- อยู่บ้านหากคุณเจ็บป่วย
- เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อโควิด-19 ประชาชนทุกคนที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง (บุคคลที่อายุ 60 ปีขึ้นไป หรือมีภาวะเจ็บป่วยเป็นมาก่อน) ควรอยู่บ้าน ถึงแม้ว่าคุณจะรู้สึกสบายดีก็ตาม
- หากคุณมีอาการเจ็บป่วย (ไอ ไข้ หายใจหอบเหนื่อย) ในขณะที่อยู่ที่สาธารณะ โปรดกลับบ้าน และแยกตัวอยู่ต่างหากทันทีที่ติดต่อกับผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณ หากคุณจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษา
- ปฏิบัติตนให้ถูกสุขอนามัยโดยการล้างมือบ่อย ๆ อย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้น้ำยาล้างมือ (ที่มีแอลกอฮอล์ 60-95%)
- ใช้ช่อก หรือทิชชูปิดปาก/จมูกเมื่อเวลาไอหรือจาม หากคุณใช้ทิชชู ให้ทิ้งทิชชูนั้นในถังขยะ และล้างมือทันที
- หลีกเลี่ยงการจับหรือสัมผัสใบหน้าตนเอง
- เว้นระยะห่างอย่างน้อยหก (6) ฟุต ระหว่างตัวคุณและคนอื่น ๆ ที่คุณไม่ได้อยู่ด้วย
- ใช้ผ้า กระจดาษ หรือหน้ากากแบบใช้แล้วทิ้งปิดปากและจมูกเมื่ออยู่ที่สาธารณะ เมื่อรัฐปลดล็อกดาว์น และผ่อนคลยมาตรการต่าง ๆ ในธุรกิจ และที่สาธารณะ อาจเป็นเรื่องยากที่คุณจะสามารถอยู่ห่างหก (6) ฟุตจากคนอื่น ๆ ได้ตลอดเวลา โปรดอ่าน [แนวปฏิบัติในการใช้หน้ากากอนามัยและวัสดุปิดใบหน้าสำหรับธุรกิจ การเดินทาง และที่สาธารณะ](#)
- อยู่ใกล้บ้าน หลีกเลี่ยงการเดินทางค้างคืน และลดการเดินทางที่ไม่จำเป็นอื่น ๆ รวมถึง การเที่ยวพักผ่อนระหว่างวันในที่ต่าง ๆ ที่อยู่นอกชุมชนที่คุณอาศัยอยู่ เดินทางในระยะไกลที่สุดเท่าที่จำเป็นเพื่อรับบริการต่าง ๆ ที่จำเป็น กล่าวคือประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบท อาจจำเป็นต้องเดินทางระยะไกลขึ้นเพื่อรับบริการที่จำเป็นต่าง ๆ ในขณะที่ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเมือง อาจจำเป็นต้องเดินทางในระยะไม่ไกลเพื่อไปรับบริการที่จำเป็นเหล่านั้น

## แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม:

- [แนวปฏิบัติในการใช้หน้ากากอนามัยและวัสดุปิดใบหน้าสำหรับธุรกิจ การเดินทาง และที่สาธารณะ](#)
- [แนวปฏิบัติทั่วไปของ OHA สำหรับนายจ้าง](#)

การเข้าถึง: สำหรับบุคคลผู้พิการ หรือบุคคลที่พูดภาษาอื่นนอกเหนือจากภาษาอังกฤษ สำนักงาน OHA สามารถจัดหาเอกสารในรูปแบบอื่น เช่น ภาษาอื่น ๆ ตัวพิมพ์ขนาดใหญ่ อักษรเบลล์ หรือรูปแบบอื่นที่ท่านต้องการให้แก่ท่านได้ ติดต่อ Mavel Morales ที่หมายเลข 1-844-882-7889, 711 TTY หรือ [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us)