



OFFICE OF THE DIRECTOR

Kate Brown, Governor

Oregon
Health
Authority

500 Summer St NE E20

Salem OR 97301

Voice: 503-947-2340

Fax: 503-947-2341

Mwongozo wa Kufungua Upya

Mpango wa Gavana Kate Brown wa Kufungua Upya Oregon utawasaidia wakazi wa Oregon kuanza upya maisha na biashara ya kawaida huku wakidumisha jumuiya zenye afya za Oregon. Mpango huu unaratibu hatua ambazo wakazi wa Oregon wanahitaji kuchukua kusonga mbele kwa namna salama.

Jimbo hili linapofunguliwa upya, ni muhimu kukumbuka hatari zilizopo. Sisi sote tunapaswa kutia juhudi zote kujilinda na kuwalinda watu wengine. Sote tukifuata hatua hizi, tutasaidia kuokoa maisha ya wafanyakazi wenza, majirani, marafiki na familia zetu.

Hatua hizi zinajumuisha:

- Kaa nyumbani ikiwa unaugua.
- Ili kuepuka hatari ya kuambukizwa COVID-19, watu walio katika hatari ya maambukizi makali (wenye umri wa zaidi ya miaka 60 au walio na ugonjwa unaoendelea) wanapaswa kukaa nyumbani hata ikiwa wanahisi wenye afya.
- Ukipatwa na dalili (kukohoa, homa, kushindwa kupumua ukiwa kwenye maeneo ya umma, tafadhali rejea nyumbani na ujitenge papo hapo). Wasiliana na mtoa huduma wako wa afya ikiwa unahitaji matibabu.
- Dumisha usafi kwa kunawa mikono mara kwa mara kwa angalau dakika 20 au utumie kitakasa mikono (kilicho na alkoholi ya asilimia 60-95).
- Unapokohoa au kupiga chafya, jifunike kwa tishu au sehemu ya ndani ya kiwiko chako. Ukitumia tishu, itupe papo hapo katika pipa la taka na unawe mikono.
- Usiguse uso wako.
- Dumisha umbali wa angalau futi sita (6) kati yako na watu usioishi nao.
- Ukiwa katika maeneo ya uma, tumia kitambaa, karatasi au barakoa zinazotupwa. Huku jimbo la Oregon likifunguliwa upya na vikwazo vilivyowekewa biashara na maeneo umma vikiondolewa, huenda itakuwa vigumu kukaa mbali na watu wengine kwa futi sita (6) kila wakati. Tafadhali rejelea [Mwongozo wa Kutumia Barakoa na Vitambaa vya Uso katika Biashara, Usafiri na Maeneo ya Umma](#).
- Kaa karibu na nyumbani. Epuka usafiri wa usiku kucha na upunguze usafiri mwingine usio muhimu kabisa, ikijumuisha safari za matembezi ya nje ya jumuiya unamoishi. Safiri mwendo mfupi kutafuta huduma za kimsingi; katika maeneo ya mashambani, huenda wakazi watasafiri kwenda mbali zaidi kutafuta huduma za kimsingi, ilhali wakazi wa mijini watasafiri mwendo mfupi kutafuta huduma hizi.

Nyenzo za ziada:

- [Mwongozo wa Kutumia Barakoa na Vitambaa vya Uso katika Biashara, Usafiri na Maeneo ya Umma.](#)
- [Mwongozo wa Jumla wa OHA kwa Waajiri](#)

Ufikiaji: Kwa watu wenye ulemavu au watu wanaozungumza lugha nyingine isipokuwa Kiingereza, OHA inaweza kutoa hati katika miundo mbadala kama vile lugha zingine, chapa kubwa, breli au muundo ambao wewe unapendelea. Wasiliana na Mavel Morales kwenye 1-844-882-7889, 711 TTY au OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.