

身體距離： 保持距離以防止 COVID-19 感染



身體距離亦稱為社交距離，是指除同住者外，應避免與他人接觸。保持身體距離是減緩 COVID-19 蔓延的最佳方法之一。這場疫情將取決於每個人助力遏制 COVID-19 的蔓延。

- **留在家裏就能拯救生命。** 保持健康及防止 COVID-19 蔓延的最佳方式便是留在家裏。您必須將需要在家外完成的事情限制為**必做**事項。必做事項的示例為外出購置食品或取藥。州長頒布的條令不允許進行無法保持 6 英尺距離的群眾聚集。同時，該條令不允許進行人們將近距離接觸的社交活動和非必需業務。
- **如果您必須外出進行重要的活動，您應該：**
 - » 與他人保持 6 英尺距離。
 - » 在接觸任何表面後，對雙手進行清潔或消毒。
 - » 請勿觸摸臉頰，除非已清潔或消毒過雙手。
 - » 避免人群和與他人接觸。
 - » 如果無法保持 6 英尺距離，請用布遮蓋鼻和嘴巴以保護他人。即使您感覺良好而且沒有生病的症狀也請您這樣做。
 - 對於 2 歲以下的兒童、呼吸困難的人士和無法將布自行取下的人士，切勿用布遮蓋他們的鼻和嘴巴。
- **若生病，請留在家裏。**



若您生病且出現以下任何症狀，請留在家裏並諮詢您的醫生或診所：

- » 發燒，體溫達華氏 100 度或以上
- » 咳嗽
- » 呼吸急促



如果您需要協助以找到診所，請撥打 211。

- **保持距離。減緩病毒蔓延。** 有關保持身體距離和俄勒岡州新型冠狀病毒反應的詳細資訊，請瀏覽 www.healthoregon.org/coronavirus。



公共衛生部

無障礙： 每個人都擁有瞭解和使用俄勒岡州衛生局 (Oregon Health Authority, OHA) 計劃和服務的權利。OHA 提供免費援助。OHA 所提供的免費援助的一些例子包括：手語和傳譯、其他語言的書面材料、點字、大字體、音訊和其他格式。如果您需要幫助或有疑問，請聯絡 Mavel Morales，電話 1-844-882-7889，711 TTY，OHA.ADAModifications@dhsaha.state.or.us。

OHA 2268 Traditional Chinese (4/9/2020)