



日期：2021 年 6 月 30 日

## 針對公眾的 COVID-19 公共衛生建議

雖然在 2021 年 6 月 30 日，州長凱特·布朗(Kate Brown)取消了與 COVID-19 相關的大部份限制，但重要的是要記住 COVID-19 仍然存在風險。我們所有人都必須盡力保護自己和互相保護彼此。如果我們每個人都遵從這些行動，將會有助拯救同事、鄰居、朋友和家人的生命。

### 保護自己和他人免受 COVID-19 感染的措施：

- 接種疫苗。
- 如果感到不適，請留在家中。在俄勒岡流行的是傳染力更高的非典肺炎冠狀病毒 2 型變種。這些更易於傳播的變種病毒有可能導致更多人感染 COVID-19。接種疫苗有助減少這些變異的傳播。
- 查看[公共衛生建議：在公共場所戴口罩、面罩和面部防護罩並保持身體距離](#)
- 如果您未接種疫苗或有[患上嚴重 COVID-19 疾病的風險](#)，請戴上口罩並在人群或大型聚會中與他人保持身體距離。
- 如果您在公共場所出現症狀（例如：咳嗽、發燒、呼吸急促），請立即回家並且進行自我隔離。
- 如果您有 COVID-19 的症狀便進行測試。
- 如果您需要醫療服務，請與您的醫療護理提供者聯絡。
- 應保持良好的手部衛生，經常洗手至少 20 秒或使用搓手液（酒精含量為 60% 至 95 %）。
- 在咳嗽 / 打噴嚏時，以手肘或紙巾蓋住。如果使用紙巾，請立即將紙巾丟進垃圾筒中和洗手。
- 避免觸摸臉頰。

### 其他資源

- [公共衛生建議：在公共場所戴口罩、面罩和面部防護罩並保持身體距離](#)
- [瞭解冠狀病毒的真相：](#)
- [俄勒岡州的 COVID-19 測試](#)

**無障礙文件索取：**對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，OHA 可以提供其他格式的資料，例如：翻譯、大字體或盲文版本。請致電 1-971-673-2411、711 聽障專線 (TTY) 或電郵至 [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us) 與健康資訊中心聯絡。