



重啟指引

州長 Kate Brown 的俄勒岡州重啟框架將幫助俄勒岡州居民重新開始公共生活和事業，同時確保俄勒岡州社區保持健康。該框架概述俄勒岡州居民必須採取的行動，以確保下一步安全。

將我們的州重啟時，緊記風險仍存在是重要的。我們所有人都必須盡力保護自己和互相保護。如果我們每個人都遵從這些行動，我們將可幫助拯救同事、鄰居、朋友和家人的生命。

這些行動包括：

- 如果感到不適，請留在家中。
- 為了避免暴露於 COVID-19，即使您沒有感到不適，但有可能出現嚴重併發症的人（60 歲以上或有其他疾病）仍應該呆在家裡。
- 如果您在公共地方出現症狀（咳嗽、發燒、呼吸急促），請立即回家並自我隔離。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 秒或使用免洗潔手液（酒精含量為 60-95 %）。
- 在咳嗽 / 打噴嚏時，以手肘或紙巾蓋住。如果使用紙巾，請立即將紙巾丟棄在垃圾並且洗手。
- 避免觸摸臉頰。
- 在您與不同住人士之間保持至少六（6）英尺的實際距離。
- 在公共地方時佩戴布質、紙巾或即棄面罩。由於俄勒岡州正在逐止重啟，而州政府對企業和公共場地的限制陸續解除，因此可能很難確保您經常與他人保持六（6）英尺的距離。
請審核 [州立口罩、面部防護罩、面罩指引](#)。
- 最好留在家附近。避免過夜旅程，並盡量減少其他不必要的旅程，包括前往您家社區以外的目的地進行即日來回的旅行。在取得基本服務時選用所需的最短距離。郊區居民可能必須經過更長距離才可獲得基本服務，而市區居民則可能只需要走幾英里便可獲得該等服務。

其他資源：

- [州立口罩、面部防護罩、面罩指引](#)
- [OHA 的僱主一般指引](#)

可及性：對於殘疾人或說英語以外的其他語言的人，OHA 可以提供其他格式的文檔，例如其他語言、大字體、盲文或您喜歡的格式。請聯絡 Mavel Morales，電話：1-844-882-7889，711 TTY，或電郵 OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us。