



500 Summer St NE E20
Salem OR 97301
Voice: 503-947-2340
Fax: 503-947-2341

توصيات الصحة العامة بشأن إعادة الفتح لعامة الناس

سيساعد إطار عمل حاكمة الولاية، كيت براون، لإعادة فتح ولاية أوريغون الأشخاص المتواجدين بولاية أوريغون على العودة إلى الحياة العامة والأعمال التجارية مع الحفاظ على صحة المجتمعات وسلامتها. يحدد إطار العمل الإجراءات التي يجب أن يتخذها الأشخاص المتواجدون في ولاية أوريغون للمضي قدمًا بأمان.

مع إعادة فتح الولاية، من المهم تذكر المخاطر. يجب علينا جميعًا أن نبذل قصارى جهدنا لحماية أنفسنا وبعضنا البعض. إذا اتبعنا جميعًا هذه الإجراءات، فسنساعد في إنقاذ حياة زملائنا وجيراننا وأصدقائنا وأفراد عائلتنا.

إجراءات لحماية أنفسنا والآخرين من فيروس كوفيد-19:

- الزم المنزل إذا شعرت بالمرض.
- لتجنب التعرض لفيروس كوفيد-19، إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بمرض شديد (كان عمرك يزيد عن 65 عامًا أو كنت تعاني من حالات طبية كامنة) يجب عليك البقاء في المنزل حتى إذا كنت على ما يرام.
- إذا ظهرت عليك أعراض (على سبيل المثال، السعال أو الحمى أو ضيق التنفس) أثناء التواجد في الأماكن العامة، فُرجى العودة إلى المنزل والقيام بالعزل الذاتي على الفور.
- واتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الطبية.
- التزم بالنظافة الصحية السليمة لليدين مع غسلهما بشكل متكرر لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60 إلى 95%.
- احرص على تغطية الفم أو الأنف عند السعال والعطس في ثنية الكوع أو العطس بالمنديل. إذا كنت تستخدم منديلًا، فتخلص منه فورًا في القمامة واغسل يديك.
- تجنب لمس وجهك.
- التزم بالتباعد الجسدي بحيث تترك بينك وبين الأشخاص الذين لا يعيشون معك مسافة لا تقل عن ستة (6) أقدام.
- استخدام أغطية الوجه القماشية أو الورقية أو التي يمكن التخلص منها في الأماكن العامة. نظرًا لإعادة فتح ولاية أوريغون ورفع القيود من على الأنشطة التجارية والأماكن العامة، قد يكون من الصعب التأكد من أنه يمكنك الابتعاد عن الآخرين في جميع الأوقات مسافة ستة (6) أقدام. يُرجى مراجعة [إرشادات ارتداء الأقفعة وواقبات الوجه وأغطية الوجه على مستوى الولاية](#).
- البقاء على مقربة من المنزل. تجنب الرحلات الليلية وتقليل السفر غير الضروري، بما في ذلك الرحلات النهارية الترفيهية إلى وجهات خارج المنطقة التي تعيش فيه. اسلك أقصر مسار ممكن للحصول على الخدمات الأساسية؛ في المناطق الريفية، قد يضطر السكان إلى السفر لمسافات أكبر للحصول على الخدمات الأساسية؛ بينما في المناطق الحضرية، قد يحتاج السكان إلى السفر بضعة أميال فقط للحصول على هذه الخدمات.

موارد إضافية:

- [إرشادات ارتداء الأقفعة وواقبات الوجه وأغطية الوجه](#)

- الإرشادات العامة لأصحاب العمل من هيئة الصحة بولاية أوريغون
- إرشادات التجمعات واللقاءات الاجتماعية في الأماكن المغلقة على مستوى الولاية
- معرفة الحقائق حول فيروس كورونا
- التباعد الجسدي: احتفظ بوجود مسافة للوقاية من فيروس كوفيد-19
- اختبارات فيروس كوفيد-19 في أوريغون

إمكانية الوصول إلى المستند: بالنسبة للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الذين يتحدثون لغة أخرى غير الإنجليزية، يمكن أن توفر هيئة الصحة بولاية أوريغون معلومات بتنسيقات بديلة مثل الترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل. يُرجى الاتصال بـ Mavel Morales على الرقم 1-844-882-7889، الهاتف النصي TTY 711، أو عبر البريد الإلكتروني OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.