

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

### راهنمای بازگشایی

چارچوب فرماندار کیت براون (Kate Brown) برای بازگشایی اورگان به اهالی اورگان کمک می‌کند تا ضمن حفظ سلامت جوامع اورگان، زندگی و کسب و کار عمومی را دوباره آغاز کنند. در این چارچوب، اقداماتی که اهالی اورگان باید برای حرکت به جلو توأم با حفظ ایمنی انجام دهند، مطرح شده است.

بازگشایی ایالت، مهم است خطرات را به یاد داشت. همه ما باید تمام تلاش خود را انجام دهیم تا از خودمان و یکدیگر محافظت کنیم. اگر همه این اقدامات را رعایت کنیم، به نجات جان همکاران، همسایگان، دوستان و اعضای خانواده خود کمک خواهیم کرد.

### این اقدامات شامل موارد زیر است:

- اگر بیمار هستید در خانه بمانید.
- برای جلوگیری از قرار گرفتن در معرض کووید 19، افرادی که در معرض خطر عوارض شدید هستند (افراد دارای سن بیش از 60 سال یا بیماری پزشکی زمینه‌ای) باید در خانه بمانند، حتی اگر حالشان خوب باشد.
- اگر در هنگام حضور در مکان‌های عمومی علائم (سرفه، تب، تنگی نفس) را احساس کردید، لطفاً بلافاصله به خانه برگردید و خود را جداسازی کنید. در صورت نیاز به مراقبت پزشکی با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.
- بهداشت دست را به خوبی رعایت کنید و به این منظور دستان خود را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید یا از ضدعفونی کننده دست (حاوی 60-95% الکل) استفاده کنید.
- سرفه/عطسه خود را به آرنجتان یا دستمال کاغذی ببوشانید. اگر از دستمال کاغذی استفاده می‌کنید، بلافاصله آن را در سطل زباله بیندازید و دستهایتان را بشویید.
- از دست زدن به صورت خود اجتناب کنید.
- فاصله‌گیری فیزیکی به میزان حداقل شش (6) فوت بین خودتان و افرادی که با آنها زندگی نمی‌کنید را رعایت کنید.
- در مکان‌های عمومی از پارچه، کاغذ یا ماسک صورت یکبار مصرف استفاده کنید. با بازگشایی اورگان و برطرف شدن محدودیت‌ها در مورد مشاغل و اماکن عمومی، ممکن است اطمینان از حفظ فاصله به اندازه شش (6) فوت از دیگران کار دشواری باشد. لطفاً دستورالعمل ماسک و پوشش صورت برای کسب و کار، حمل و نقل و عموم مردم را بررسی کنید.
- نزدیک خانه بمانید. از سفرهای یک‌شنبه خودداری کنید و سایر سفرهای غیرضروری، از جمله سفرهای تفریحی روزانه به مقصد خارج از جایی که در آن زندگی می‌کنید را به حداقل برسانید. حداقل مسافت مورد نیاز را برای دریافت خدمات ضروری طی کنید؛ در مناطق روستایی، ممکن است ساکنان ناچار باشند برای دریافت خدمات اساسی مسافت‌های بیشتری را طی کنند، در حالی که در مناطق شهری، ساکنان برای دریافت این خدمات احتمالاً نیاز به طی کردن تنها چند مایل خواهند داشت.

## منابع تکمیلی:

- [دستور العمل ماسک و پوشش صورت برای کسب و کار، حمل و نقل و عموم مردم](#)
- [راهنمای عمومی OHA برای کارفرمایان](#)

در دسترس بودن: در مورد افراد دارای معلولیت یا کسانی که به زبانی غیر از انگلیسی صحبت می‌کنند، OHA می‌تواند اسناد را در قالب‌های دیگر مانند سایر زبان‌ها، چاپ بزرگ، بریل یا قالب مورد نظرتان ارائه دهد. با ماول مورالس (Mavel Morales) به شماره 711 TTY، 1-844-882-7889 یا [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us) تماس بگیرید.