



## 再開に向けたガイダンス

ケイト・ブラウン知事の「オレゴン州再開に向けての枠組み」は、健全なオレゴン州のコミュニティを維持しながら、オレゴン州住民の公共生活およびビジネスの再開を支援するものとなります。この枠組みには、オレゴン州の住民が安全に前に進むために取るべき行動の概要が示されています。

州の再開に伴い、リスクを覚えておくことが重要となります。自分の身を守るためにも、お互いを守るためにも、最善を尽くす必要があります。みんながこれらの行動に従えば、同僚、隣人、友人、家族の命を救うことができます。

## これらの行動には、以下の行動が挙げられます。

- 具合が悪い時は家にいてください。
- COVID-19の曝露を避けるために、重度の合併症の危険性がある人(60歳以上または基礎疾患がある人)は、体調が良くても家にいてください。
- 人前にいるときに症状(咳、発熱、息切れ)が出た場合は、すぐに家に帰り自己隔離してください。治療が必要な場合は、医療従事者に連絡してください。
- 頻繁に20秒間以上の手洗いをするか、手指消毒剤(アルコール度含有量60~95%)を使用して、手指の衛生管理をしっかりと行ってください。
- 咳やくしゃみをするときは肘またはティッシュで覆ってください。ティッシュを使用した場合は、すぐにゴミ箱に捨て、手指を洗ってください。
- 顔を触らないようにしてください。
- あなたと同居していない人との間に6フィート以上の物理的な距離を取ってください。
- 人前では布や紙、使い捨てのフェイスカバーを使用してください。オレゴン州が再開し、ビジネスおよび公共スペースにおける規制の解除に伴い、他人から常に6フィート距離を取る続けるのは困難な場合もあります。下記の点をご確認ください。[企業・交通機関・一般の方に向けたマスクおよびフェイスカバーにおけるガイダンス](#)をご確認ください。
- 家の近くにいてください。泊を伴う旅行は避け、自分が住んでいる地域外への気晴らしを目的とした日帰り旅行を含め、その他の不要不急の外出は最小限にとどめてください。外出は必要不可欠なサービスを受けるために必要な最小限の距離にしてください。ただし、農村部においては、住民がこれらのサービスを受けるにはより多くの距離を移動する必要がある場合もあります。一方、都市部においては、数マイル移動するだけで済む場合もあります。

## その他のリソース:

- [企業・交通機関・一般の方に向けたマスクおよびフェイスカバーにおけるガイダンス](#)
- [雇用主に向けたOHA一般ガイダンス](#)

アクセシビリティ: 障害のある方または英語以外の言語を話す方のために、OHAでは、他の言語、大きな活字、点字、またはご希望のフォーマットといった代替フォーマットで文書をご利用いただくことも可能です。Mavel Moralesへのお問い合わせは、1-844-882-7889、711 TTY、または [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us)まで。