



일반 대중을 위한 재개 관련 공중보건 권장 사항

Kate Brown 주지사의 오리건 재개를 위한 프레임워크는 지역사회를 건강하게 유지하면서 오리건 주민들이 공공 생활과 비즈니스를 다시 시작하는 데 도움을 될 것입니다. 이 프레임워크는 향후 오리건 주민들이 안전하게 활동하고 생활하기 위해 따라야 하는 수칙의 개략적인 윤곽을 제시합니다.

주가 활동을 재개하게 되면, 위험을 기억하는 것이 중요합니다. 우리 모두는 스스로와 서로를 보호하기 위해 최선을 다해야 합니다. 모두가 다음 수칙을 따르면 동료, 이웃, 친구 및 가족들의 생명을 구하는 데 도움이 됩니다.

우리 자신과 다른 사람들을 COVID-19로부터 보호하기 위한 수칙:

- 아픈 경우 집에 머무르십시오.
- COVID-19에 노출되는 것을 막으려면, 종종 질환의 위험이 있는 사람(65세 이상 고령자 또는 기저질환자)은 증상이 완화되더라도 집에 머물러 있어야 합니다.
- 공공 장소에서 증상(예: 기침, 발열 또는 숨참)이 나타나면, 즉시 귀가하여 자가격리 조치를 취하십시오.
- 치료가 필요한 경우, 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오.
- 자주 20초 이상 손을 씻거나 알코올 함량 60-95%의 손 소독제를 사용하여 건강한 손 위생을 생활화하십시오.
- 기침/재채기가 나올 때는 팔이나 티슈로 가리십시오. 사용한 티슈는 즉시 쓰레기통에 버리고 손을 씻으십시오.
- 얼굴을 만지지 마십시오.
- 함께 살지 않는 사람과는 최소 육(6) 피트의 물리적 거리두기를 유지하십시오.

- 공공 장소에서는 천, 종이 재질 또는 일회용 얼굴 가리개를 사용하십시오. 오리건이 비즈니스와 공공 장소에서 활동을 재개하고 제한이 완화되면 다른 사람과 항상 6 피트 거리를 유지하는 것이 어려워질 수 있습니다.

[주 전역 마스크, 안면 보호대, 얼굴 가리개 지침](#)을 읽어보시기 바랍니다.

- 집 근방에 머무르십시오. 거주하는 지역사회 외부 지역으로 떠나는 여가를 위한 당일 여행을 비롯한 숙박 여행을 피하고 꼭 필요하지 않은 이동을 최소화하십시오. 필수 서비스를 받기 위해 필요한 이동은 거리를 최소화하십시오. 시골 지역 거주민은 필수 서비스를 위해 더 먼 거리를 이동할 수 있지만, 도시 지역 거주민은 몇 킬로만 이동해도 이러한 서비스를 받을 수 있습니다.

추가 자료:

- [주 전역 마스크, 안면 보호대, 얼굴 가리개 지침](#)
- [OHA 의 고용주를 위한 일반 지침](#)
- [집회, 실내 친목 모임에 관한 주 전역 지침](#)
- [코로나바이러스에 대한 정확한 정보 바로 알기](#)
- [물리적 거리두기: COVID-19 를 예방하기 위해 거리를 유지하십시오.](#)
- [오리건 주의 COVID-19 검사](#)

문서 접근성: 장애가 있으시거나 영어 외의 다른 언어를 사용하시는 분을 위해, OHA 에서는 번역, 큰 글자 또는 점자와 같이 다른 형태로 된 정보를 제공해드릴 수 있습니다. 문의 사항은 1-844-882-7889, 711 TTY 또는 OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us 로 Mavel Morales 에게 연락 주시기 바랍니다.