

# 保持身体距离

## 保持距离以防止 COVID-19 传播



保持身体距离，也称为保持社交距离意味着您应避免与同住者之外的其他人接触。保持身体距离是减慢 COVID-19 传播的最好方法之一。我们每个人都有责任帮助阻止 COVID-19 的传播。

- **待在家里，就是挽救生命。** 保持健康并防止 COVID-19 传播的最佳方法是待在家里。您还必须将出门所做的事情限制为**必须**要做的事情。您必须做的事举例包括购买食品或药品。州长令禁止举办那些无法让人们保持6英尺距离的聚会。此外，州长令不允许人们之间密切接触的社交活动和非必需商业活动。
- **如果您必须离家进行必要活动，则应：**
  - » 与他人之间保持6英尺距离。
  - » 接触任何表面后都要洗手或消毒。
  - » 除非洗手或消毒，否则请勿用手触摸脸部。
  - » 避免聚会和与他人接触。
  - » 如果无法与他人保持6英尺距离，请用一块布罩遮住口鼻以保护他人。即使您感觉良好并且没有生病症状，也要这样做。
    - 请勿给2岁以下孩子、呼吸困难者或无法自行取下布罩者戴上遮盖口鼻的布罩。
- **生病时要留在家里。**



如果您生病并有以下任何症状，请留在家中并咨询医生或诊所：

- » 发热，体温100华氏度或更高
- » 咳嗽
- » 呼吸短促



如果您需要帮助以找到诊所，请致电211。

- **保持距离。延缓传播。** 有关保持身体距离和俄勒冈州新型冠状病毒响应的更多信息，请访问 [www.healthoregon.org/coronavirus](http://www.healthoregon.org/coronavirus)。



公共卫生部门

**信息访问渠道：** 每个人都有权利了解和使用俄勒冈州卫生局(OHA)的项目和服务。OHA提供免费帮助。OHA提供的免费帮助包括手语和口语翻译、其他语言的书面材料、盲文、大字印刷、音频和其他格式。如果您需要帮助或有疑问，请致电1-844-882-7889, 711

TTY, [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us) 联系 Mavel Morales。

OHA2268 Simplified Chinese (2020年4月9日)