



日期：2021 年 6 月 30 日

## 对公众的 COVID-19 公共卫生建议

虽然2021年6月30日，Kate Brown（凯特-布朗）州长取消了与COVID-19有关的大多数限制，但重要的是要记住，COVID-19确实仍然构成风险。我们所有人都必须尽力保护自己和彼此。如果我们都遵循这些措施，我们就是在帮助拯救同事、邻居、朋友和家人的生命。

### 保护我们自己和他人免受 COVID-19 感染的措施：

- 请接种疫苗。
- 生病时要留在家里。SARS-CoV2病毒的更多感染性变种在俄勒冈州很普遍。这些变种更容易传播，可能导致更多的人感染COVID-19。接种疫苗有助于减少这些变种的传播。
- 查看 [《公共卫生建议》：在公共场合戴口罩、面罩和面部防护罩并保持身体距离](#)
- 如果您没有接种疫苗或有 [患严重COVID-19疾病的风险](#)，在人群或大型集会中，要戴上口罩并与他人保持物理距离。
- 如果您在公共场所出现症状（如咳嗽、发热或呼吸急促），请立即回家并进行自我隔离。
- 如果您有COVID-19的症状，请进行测试。
- 如果您需要医学服务，请与您的医护人员联系。
- 经常洗手至少 20 秒或使用净手液（酒精含量为 60-95%），以保持良好的手部卫生。
- 当您咳嗽/打喷嚏时用肘部或纸巾遮挡。如果使用纸巾，请立即将纸巾丢弃在垃圾桶中并洗手。
- 避免接触您的面部。

### 额外资源

- [公共健康建议：在公共场合戴口罩、面罩和面部防护罩并保持身体距离](#)
- [了解有关冠状病毒的事实](#)
- [俄勒冈州的 COVID-19 检测](#)

**文件可访问性：**对于残障人士或说英语以外的其他语言的人，OHA 可以提供其他格式的信息，例如翻译、大号字体或盲文。请致电 1-971-673-2411、711 TTY、或登录 [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)，与健康信息中心联系

