



重新开放指南

州长Kate Brown的俄勒冈州重新开放框架将帮助俄勒冈州人重新开始公共生活和事业，同时保持健康的俄勒冈州社区。该框架概述了俄勒冈州人为安全复工而必须采取的措施。

当本州重新开放时，记住风险很重要。我们所有人都必须尽力保护自己 and 彼此。如果我们都遵循这些措施，我们就在帮助拯救同事、邻居、朋友和家人的生命。

这些措施包括:

- 生病时要留在家里。
- 为避免接触COVID-19，有可能出现重度并发症的人（超过60岁或患有基础疾病）应呆在家里，即使您感觉良好也是如此。
- 如果您在公共场所出现症状（咳嗽、发热、呼吸急促），请立即回家并自我隔离。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秒或使用洗手液（酒精含量为60-95%）以保持良好的手部卫生。
- 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。
- 在您和与之不同住的人士之间保持至少六（6）英尺的物理距离。
- 在公共场所戴布制、纸制或一次性口罩。由于俄勒冈州正在重新开放，并且对商家和公共场所的限制正在逐步解除，因此可能很难确保您始终与他人保持六（6）英尺的距离。请查看 [全州口罩、面部防护罩、面罩指南](#)。
- 待在家里。避免过夜旅行，并尽量减少其他不必要的旅行，包括前往您所居住社区之外的目的地的休闲一日游。行进获得基本服务所需的最短距离；在农村地区，居民可能必须行进较大距离才能获得基本服务，而在城市地区，居民可能只需要行进几英里即可获得这些服务。

额外资源:

- [全州口罩、面部防护罩、面罩指南](#)
- [OHA雇主通用指南](#)

可达性: 对于残疾人或说英语以外的其它语言的人, OHA可以提供其它格式的文件, 例如其它语言版本, 大字体, 盲文或您喜欢的格式。请致电1-844-882-7889, 711 TTY联系Mavel Morales或发送邮件至 OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us。