



Дата: 30 июня 2021 г.

Рекомендации общественного здравоохранения для широкой общественности по COVID-19

В то время как 30 июня 2021 года губернатор штата Кейт Браун (Kate Brown) повысила дополнительные ограничения, связанные с COVID-19, важно помнить, что COVID-19 до сих пор представляет риск. Мы должны сделать все возможное, чтобы защитить себя и друг друга. Если все будут выполнять эти действия, то мы поможем сохранить жизнь наших коллег, соседей, друзей и членов семьи.

Меры по защите себя и других от COVID-19:

- Пройти вакцинацию.
- Если Вы заболели, оставайтесь дома. Более заразные варианты вируса SARS-CoV2 распространены в Орегоне. Эти варианты распространяются быстрее и могут стать причиной заражения COVID-19 многих людей-19. Вакцинация помогает уменьшить распространение этих вариантов.
- Ознакомьтесь с рекомендациями [общественного здравоохранения: Ношение масок, лицевых повязок, лицевых щитков и физическое дистанцирование в общественных местах](#)
- Если вы не прошли вакцинацию или находитесь в группе риска [тяжелого заболевания COVID-19](#), носите маску и соблюдайте физическую дистанцию, когда находитесь в окружении большого количества людей или на массовом мероприятии.
- Если во время пребывания в общественном месте у вас появятся симптомы (например, кашель, повышенная температура тела или одышка), пожалуйста, вернитесь домой и немедленно примите меры по самоизоляции.
- Пройдите тест, если у вас есть симптомы COVID-19.
- Если вам нужна медицинская помощь, свяжитесь со своим врачом.
- Соблюдайте правила гигиены рук, регулярно мойте руки в течение не менее 20 секунд или используя дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта 60–95%.
- Прикрывайте рот при кашле/чихании локтем или салфеткой. Если вы использовали салфетку, немедленно выбросьте ее в мусор и вымойте руки.
- Старайтесь не касаться лица.

Дополнительные ресурсы

- [Рекомендации управления общественного здравоохранения: Ношение масок, лицевых повязок, лицевых щитков и физическое дистанцирование в общественных местах](#)
- [Факты о коронавирусе, которые необходимо знать](#)
- [Тестирование на COVID-19 в штате Орегон](#)

Доступность документа: для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на языке, отличном от английского, ОНА может предоставить информацию в альтернативных форматах, например, в переводе, крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Обращайтесь в Информационный центр здоровья семьи штата Орегон по номеру телефона 1-971-673-2411, 711 ТТТ или по адресу COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us