



Руководство по возобновлению деятельности

Концепция губернатора штата Кейт Браун по возобновлению деятельности в штате Орегон поможет жителям штата Орегон возобновить общественную жизнь и бизнес, сохраняя при этом здоровье жителей сообществ штата Орегон. В концепции изложены действия, которые должны предпринять жители штата Орегон, чтобы двигаться вперед, не подвергая себя опасности.

Поскольку в штате возобновляется деятельность, важно не забывать о рисках. 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.

Эти действия включают следующие:

- Если вы заболели, оставайтесь дома.
- Чтобы избежать заражения COVID-19, люди, которые подвергаются риску серьезных осложнений (старше 60 лет или с сопутствующими заболеваниями), должны оставаться дома, даже при хорошем самочувствии.
- Если во время пребывания в общественном месте у вас появятся симптомы (кашель, повышенная температура тела, одышка), пожалуйста, вернитесь домой и немедленно примите меры по самоизоляции. Если вам нужна медицинская помощь, свяжитесь со своим врачом.
- Соблюдайте правила гигиены рук — регулярно мойте руки в течение не менее 20 секунд или используйте 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.
- Соблюдайте расстояние не менее шести (6) футов от людей, с которыми вы не проживаете.
- Используйте тканевую, бумажную или одноразовую маску для лица в общественных местах. Так как в штате Орегон возобновляется деятельность, и отменяются ограничения для предприятий и общественных мест, может быть затруднительно постоянно соблюдать дистанцию не менее шести (6) футов от других людей. Ознакомьтесь с [Руководством по ношению масок, лицевых щитков и повязок на территории штата](#).
- Держитесь поближе к дому. Избегайте поездок в ночное время и сведите к минимуму другие несущественные поездки, в том числе однодневные

развлекательные поездки за пределы вашего населенного пункта. Для получения основных услуг отъезжайте на минимальное необходимое расстояние; в сельской местности жителям для получения основных услуг, возможно, придется преодолевать большие расстояния, в то время как в городских районах жителям может потребоваться проехать всего несколько миль для получения этих услуг.

Дополнительные ресурсы:

- [Руководство по ношению масок, лицевых щитков и повязок на территории штата](#)
- [Общее руководство ОНА для работодателей](#)

Доступность: для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на языке, отличном от английского, ОНА может предоставить документы в альтернативных форматах, например на других языках, крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Обратитесь к Мавел Моралес (Mavel Morales) по телефону 1-844-882-7889 или 711 ТТУ либо посетите веб-сайт [ОНА.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:ONA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us).