



## Guía para la reapertura

El plan de la gobernadora Kate Brown para la reapertura de Oregón ayudará a los ciudadanos de Oregón a reiniciar la vida pública y las actividades comerciales al mismo tiempo que se mantiene la salud de las comunidades de Oregón. El plan detalla las medidas que deben tomar los ciudadanos de Oregón para seguir adelante de manera segura.

Con la reapertura del estado, es importante recordar los riesgos. Todos debemos hacer lo mejor que podamos para protegernos a nosotros mismos y proteger a los demás. Si todos cumplimos estas medidas, ayudaremos a salvar las vidas de nuestros colegas, vecinos, amigos y familiares.

### Estas medidas incluyen:

- Quédese en casa si está enfermo.
- Para evitar la exposición a la COVID-19, las personas en riesgo de sufrir complicaciones graves (mayores de 60 años o con afecciones médicas subyacentes) deben quedarse en casa aunque se sientan bien.
- Si comienza a tener síntomas (tos, fiebre, falta de aire) en público, regrese a su casa y aíslese de inmediato. Comuníquese con su proveedor de atención médica si necesita asistencia médica.
- Implemente una higiene de manos adecuada, lavándose las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos o use desinfectante para manos (con un contenido de alcohol del 60 % al 95 %).
- Cúbrase la tos/los estornudos con el codo o un pañuelo de papel. Si usa un pañuelo de papel, arrójelo a la basura de inmediato y lávese las manos.
- Evite tocarse la cara.
- Mantenga un distanciamiento físico de al menos seis (6) pies entre usted y otras personas con las que no vive.
- Use mascarillas de tela, papel o desechables en público. A medida que comienza la reapertura de Oregón y se levantan las restricciones en los comercios y espacios públicos, puede ser difícil garantizar que se pueda mantener una distancia de seis (6) pies de otras personas en todo momento. Sírvase revisar la [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#).
- Quédese cerca de su casa. Evite los viajes nocturnos y reduzca al mínimo los viajes no esenciales, incluidos los viajes recreativos por el día a destinos fuera de la comunidad donde vive. Viaje la distancia mínima necesaria para obtener servicios esenciales; en áreas rurales, es posible que los residentes tengan que viajar distancias mayores para obtener servicios esenciales; mientras que en las áreas urbanas, los residentes posiblemente necesiten desplazarse solo unas millas para obtener esos servicios.

## Recursos adicionales:

- [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#)
- [Guía de la OHA para empleadores](#)

**Accesibilidad:** para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, la OHA puede proporcionar documentos en formatos alternativos, como en otros idiomas, en letra grande, en braille o en un formato de su preferencia. Comuníquese con Mavel Morales al 1-844-882-7889, 711 TTY o a [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us).