



Recomendaciones de salud pública para la reapertura dirigidas al público en general

El plan de la gobernadora Kate Brown para la reapertura de Oregon ayudará a las personas de Oregon a reiniciar la vida pública y las actividades comerciales al mismo tiempo que se mantiene la salud de las comunidades. El plan detalla las medidas que deben tomar las personas de Oregon 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.

Medidas para protegernos a nosotros mismos y a los demás de la COVID-19:

- Quédese en casa si está enfermo.
- Para evitar la exposición a la COVID-19, si tiene riesgo de padecer una enfermedad grave (mayores de 65 años o con afecciones médicas subyacentes), debe quedarse en casa aunque se sienta bien.
- Si comienza a tener síntomas (por ejemplo, tiene tos, fiebre o 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: lávese las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos o use desinfectante para manos con un contenido de alcohol del 60 % al 95 %.
- Cúbrase al toser y estornudar con el codo o un pañuelo de papel. Si usa un pañuelo de papel, deséchelo 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 Oregon 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:

- [Pautas estatales sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#)
- [Guía de la OHA para empleadores](#)
- [Guía estatal para reuniones y reuniones sociales bajo techo](#)
- [Conozca la información sobre el coronavirus](#)
- [Distanciamiento físico: Mantenga su distancia para prevenir la COVID-19](#)
- [Pruebas de COVID-19 en Oregón](#)

Accesibilidad a los documentos: Para las personas con una discapacidad o aquellas que hablan un idioma que no es inglés, la OHA puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, información en letra grande o en braille. Comuníquese con Mavel Morales llamando al 1-844-882-7889, TTY 711, o envíe un correo electrónico a OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.