



Hướng dẫn mở cửa trở lại

Khuôn khổ mở cửa lại Oregon của Thống đốc Kate Brown sẽ giúp người dân Oregon khởi động lại cuộc sống công cộng và hoạt động kinh doanh trong khi duy trì các cộng đồng Oregon lành mạnh. Khuôn khổ này phác thảo các hành động người dân Oregon phải thực hiện để tiếp tục sống một cách an toàn.

Khi tiểu bang mở cửa trở lại, điều quan trọng là phải nhớ các rủi ro. Tất cả chúng ta phải làm hết sức mình để bảo vệ chính mình và bảo vệ lẫn nhau. Nếu tất cả chúng ta làm theo những hành động này, chúng ta sẽ giúp cứu mạng sống của đồng nghiệp, hàng xóm, bạn bè và thành viên gia đình của chúng ta.

Những hành động này bao gồm:

- Hãy ở nhà nếu bạn bị ốm.
- Để tránh tiếp xúc với COVID-19, những người có nguy cơ bị biến chứng nặng (trên 60 tuổi hoặc có tình trạng bệnh lý tiềm ẩn) nên ở nhà ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe.
- Nếu bạn trở nên có triệu chứng (ho, sốt, khó thở) khi ở nơi công cộng, xin hãy trở về nhà và tự cách ly ngay lập tức. Liên hệ với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn cần chăm sóc y tế.
- Thực hành vệ sinh tay tốt bằng cách rửa tay thường xuyên trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng nước khử trùng tay (nồng độ cồn 60-95%).
- Che miệng khi ho/hắt hơi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy. Nếu bạn sử dụng khăn giấy, hãy bỏ ngay khăn giấy vào thùng rác và rửa tay.
- Tránh chạm vào mặt của bạn.
- Thực hành giãn cách ít nhất sáu (6) feet giữa bạn và những người bạn không sống cùng.
- Sử dụng khẩu trang vải, giấy hoặc dùng một lần ở nơi công cộng. Trong khi Oregon đang mở cửa trở lại và các quy định hạn chế đang được dỡ bỏ đối với các hoạt động kinh doanh và không gian công cộng, nên có thể khó đảm bảo rằng bạn có thể tránh xa những người khác sáu (6) feet mọi lúc. Vui lòng xem [Hướng dẫn về mặt nạ, tấm che mặt, khẩu trang cho toàn tiểu bang](#).
- Ở gần nhà. Tránh các chuyến đi qua đêm và giảm thiểu các chuyến đi lại không cần thiết khác, bao gồm các chuyến đi trong ngày giải trí đến các điểm đến bên ngoài cộng đồng nơi bạn sống. Đi lại trong khoảng cách tối thiểu cần thiết để nhận các dịch vụ thiết yếu; ở nông thôn, người dân có thể phải di chuyển xa hơn để nhận các dịch vụ thiết yếu, trong khi ở khu vực đô thị, người dân có thể chỉ cần đi vài dặm để nhận các dịch vụ này.

Tài nguyên bổ sung:

- [Hướng dẫn về mặt nạ, tấm che mặt, khẩu trang cho toàn tiểu bang](#)
- [Hướng dẫn chung dành cho nhà tuyển dụng của OHA](#)

Trợ năng: Đối với những người khuyết tật hoặc cá nhân nói một ngôn ngữ không phải tiếng Anh, OHA có thể cung cấp tài liệu ở các định dạng thay thế như các ngôn ngữ khác, chữ in cỡ lớn, chữ nổi hoặc định dạng bạn mong muốn. Liên hệ với Mavel Morales theo số 1-844-882-7889, 711 TTY hoặc theo địa chỉ OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.