

發展障礙服務辦公室

俄勒岡州第一階段重啓指引

發展障礙服務辦公室 (ODDS) 在 COVID-19 大流行期間致力於為智力和發展殘障的俄勒岡居民提供安全與健康支持。

在公共衛生的指引下，俄勒岡州的部些縣正在重啓特定企業和服務。雖然留在家裡難免無趣，但研究表示，智力和發展障礙人士出現 COVID-19 不良副作用的風險更高，包括肺炎。即使縣重啓，ODDS 仍建議您目前盡可能留在家裡。

我們可以理解留在家裡並不容易，尤其是在您社區中的場所開始重啓時。試著留在家裡，但若您決定外出，請保護自己。普遍認為該病毒主要在有緊密接觸的人與人之間傳播。請記住，病毒仍然存在於我們的社區中，預防疾病的最佳方法是避免接觸。

以下是一些安全提示：

- 當您外出至公眾場所時，請佩戴布面罩或拋棄式醫療口罩。請記住，面罩不能取代您與他人保持距離。
- 對您家中經常接觸的表面進行每天清潔和消毒。包括桌子、門把、電燈開關、檯面、把手、書桌、電話、鍵盤、廁所、水龍頭和水槽。
- 若生病，請留在家裡。
- 若您有殘疾，年齡超過 60 歲或患有其他病況，即使您感覺良好也應留在家裡。
- 養成良好的衛生習慣 – 洗手、手部消毒、咳嗽時請遮住，並且不要觸摸臉頰。
- 保持身體距離，並與非家庭成員的人們保持至少六英尺的距離。

如果俄勒岡州的 COVID-19 病例開始再次增加，則社區可能有必要再度執行「居家令」。人人應盡一己之力，繼續留在家裡並保持安全。