

مايو 2023

خطوات خطة SMARTER هي استراتيجيات لسكان كاليفورنيا لاستخدامها في دعم خطة SMARTER من أجل التكيف مع كوفيد-19 في حياتنا. سيعتمد مسار كاليفورنيا الآتي على أفعالنا الفردية والأكثر ذكاءً، والتي ستعمل مجتمعة على تحقيق نتائج أفضل لأحبابنا ومجتمعاتنا وولايتنا. لمعرفة المزيد حول آخر المستجدات المتعلقة بكوفيد-19 لسكان كاليفورنيا، قم بزيارة [موقع CDPH الإلكتروني الخاص بكوفيد-19](#).

## اللقاءات

يوصى كل الأفراد بمواكبة لقاءات كوفيد-19 وتلقيها، والتي تم تحديثها للتغلب على أحدث متحور. يمكن للجرعات المعززة أن تزيد من الحماية ضد الإصابة بالمرض الشديد بكوفيد-19، وذلك بتعزيزها للحماية التي تحققت من تلقى سلسلة اللقاءات الأساسية. تعرّف على المزيد حول اللقاءات.

## الكمامات

ارتداء الكمامة وسيلة فعالة للمساعدة في حماية نفسك والآخرين، وهو أمر مهم بالأخص للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد بسبب كوفيد-19، وذلك عندما يكون الكثير في المجتمع في الوقت الحالي ناقلاً للعدوى للآخرين. سيضمن ارتداء كمامة محكمة وقادرة على الترشيح حصولك على أفضل النتائج، وستعمل المرشحات على توفير أفضل حماية من الكمامات الجراحية والكمامات القماشية.

## التهوية

يمكن أن يؤدي تحسين التهوية (تدفق الهواء) في الداخل إلى تقليل خطر الإصابة بالعدوى عن طريق تقليل كمية الفيروس في الهواء. يمكنك تحسين جودة الهواء في الأماكن الداخلية عن طريق فتح الأبواب والنوافذ وتشغيل أنظمة تكييف الهواء والتدفئة ذات الترشيح عالي الجودة واستخدام منظفات الهواء المتنقلة. لمعرفة المزيد حول تحسين التهوية والترشيح، قم بزيارة [توجيه CDPH المؤقت الخاص بالتهوية والترشيح وجودة الهواء في الأماكن الداخلية](#) وقسم [الأسئلة الشائعة حول الهواء في الأماكن الداخلية وفيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#).

## الفحوصات

إذا كنت قد تعرّضت لكوفيد-19 أو ظهرت عليك أعراضه، ينبغي أن تفحص في المنزل أو تذهب للفحص لدى مقدم رعاية صحية. إذا كانت نتيجة فحصك سلبية في الفحص المنزلي ولكن أعراض كوفيد-19 كانت تظهر عليك، افحص مرة ثانية باستخدام مجموعة فحص منزلي أخرى بعد مرور يوم واحد على الفحص الأول على الأقل، أو اخضع لفحص PCR. يمكن لمجموعة الفحص المنزلي وفحص PCR الكشف عن كوفيد-19. في حالة لم تتعافى من الأعراض لديك، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. [تعرّف على المزيد حول كيفية الخضوع للفحص](#).

## العزل

على الأشخاص الذين يشعرون بالمرض أو الذين كانت نتيجة فحصهم إيجابية، البقاء في المنزل وتجنّب التواصل مع الآخرين. [اقرأ أحدث توجيه خاص بالعزل](#).

## العلاج

تم اعتماد أدوية لمعالجة كوفيد-19، وبالأخص للأشخاص ممن بلغوا 50 عامًا أو أكبر، والأشخاص الذين لديهم مشاكل صحية [والتي تزيد من مخاطر المرض الشديد](#). اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتحديد أي الأدوية المتاحة أفضل بالنسبة لك ولوضع خطة في حال أصبت بالمرض. [تعرّف على المزيد حول العلاجات المتاحة](#).

امسح رمز QR  
للاطلاع على  
الروابط التفاعلية في  
هذا المنشور.



ينبغي لسكان كاليفورنيا أيضًا أن يهتموا بالإرشادات الصادرة عن إدارات الصحة العامة المحلية، لأن الظروف المحلية قد تستدعي اتباع أساليب مختلفة. سيستمر المسؤولون في الولاية في تحديث خطوات خطة SMARTER لمساعدتك في حماية نفسك وأحبابك من الإصابة بمرض كوفيد-19 الشديد.