SMARTER քայլեր

Մայիս 2023

Կալիֆորնիայի բնակիչների համար SMARTER քայլերը ռազմավարություններ են, որոնք պետք է օգտագործեն՝ աջակցելու SMARTER ծրագրին՝ հարմարվելու COVID-19-ին մեր կյանքում: Կալիֆորնիայի առաջընթացի ուղին հիմնված կլինի մեր անհատական, ավելի խելացի գործողությունների վրա, որոնք միասին ավելի լավ արդյունքներ կտան մեր թաղամասերի, համայնքների և նահանգի համար: Կալիֆորնիայի բնակիչների համար COVID-19-ի վերաբերյալ վերջին թարմացումների մասին ավելին իմանալու համար այցելեք CDPH COVID-19 կայքը:

ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐ

Բոլոր անհատներին խորհուրդ է տրվում տեղեկացված լինել COVID-19-ի դեմ պատվաստումների վերաբերյալ, որոնք թարմացվել են՝ թիրախավորելու վերջին տարբերակը: Խթանիչ դեղաչափերը կարող են մեծացնել պաշտպանությունը COVID-19 ծանր հիվանդությունից՝ հիմնվելով առաջնային պատվաստումների շարքից ստացված պաշտպանության վրա: Ավելին իմացեք պատվաստանյութերի մասին:

ԴԻՄԱԿՆԵՐ

Դիմակ կրելն արդյունավետ գործիք է, որն օգնում է պաշտպանել ինքներդ ձեզ և ուրիշներին, և հատկապես կարևոր է նրանց համար, ովքեր COVID-19-ով լուրջ հիվանդանալու ավելի բարձր ռիսկի են ենթարկվում, երբ համայնքի շատ բնակիչներ ներկայումս կարող է վարակիչ լինել ուրիշների համար: Լավ տեղավորումն ու ֆիլտրացումը կապահովեն, որ դուք առավելագույն օգուտ քաղեք դիմակ կրելուց, իսկ ֆիլտրերն ավելի լավ պաշտպանություն են ապահովում, քան վիրաբուժական դիմակներն ու կտորից դիմակները:

ՕԴԱՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ

Օդափոխության (օդի հոսքի) բարելավումը փակ տարածքում կարող է նվազեցնել վարակի վտանգը՝ նվազեցնելով օդում վիրուսի քանակը: Դուք կարող եք բարելավել ներսի օդի որակը՝ բացելով դռներն ու պատուհանները, գործարկելով լավ որակի զտիչով օդորակման և ջեռուցման համակարգեր և օդը մաքրող շարժական սարքեր: Օդափոխումը և ֆիլտրումը բարելավելու մասին ավելին իմանալու համար այցելեք CDPH միջանկյալ ուղեցույց՝ օդափոխման, զտման և օդի որակը փակ տարածքներում և Փակ տարածքների և կորոնավիրուսի (COVID-19) մասին հաճախակի տրվող հարցեր:

ԹԵՍՏԵՐ

Եթե դուք ունեք COVID-19-ի ախտահարում կամ ախտանիշներ, դուք պետք է տնային թեստ անցնեք կամ թեստ հանձնեք բուժաշխատողի մոտ: Եթե տնային թեստը բացասական է, բայց ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ, ապա նորից թեստավորվեք այլ տնային թեստով առաջին թեստից առնվազն մեկ օր հետո կամ ստացեք PCR թեստ: Ինչպես տնայինը, այնպես էլ PCR թեստերը կարող են հայտնաբերել COVID-19-ը: Եթե ձեր ախտանիշները չեն բարելավվում, դիմեք ձեր բուժաշխատողին: Ավելին իմացեք, թե ինչպես թեստավորվել:

ՄԵԿՈՒՍԱՑՈՒՄ

Այն անհատները, ովքեր իրենց հիվանդ են զգում կամ թեստի դրական արդյունք ունեն, պետք է մնան տանը և խուսափեն ուրիշների հետ շփումից: Կարդացեք մեկուսացման վերաբերյալ վերջին ուղեցույցը:

ԲՈՒԺՈՒՄ

Կան դեղամիջոցներ, որոնք հաստատվել են COVID-19-ի բուժման համար, հատկապես 50 և ավելի բարձր տարիքի կալիֆորնիայի բնակիչների և առողջական խնդիրներ ունեցողների համար, որոնք մեծացնում են ծանր հիվանդության վտանգը: Կապվեք ձեր բուժաշխատողի հետ՝ որոշելու, թե դեղերի որ տարբերակներն են ճիշտ ձեզ համար և պլան կազմեք, եթե հիվանդանաք: Ավելին իմացեք մատչելի բուժումների մասին:

Կալիֆորնիայի բնակիչները պետք է նաև ուշադրություն դարձնեն իրենց տեղական հանրային առողջապահության վարչությունների ցուցումներին, քանի որ տեղական պայմանները կարող են տարբեր մոտեցումներ պահանջել: Նահանգի պաշտոնյաները կշարունակեն թարմացնել այս SMARTER քայլերը, որոնք կօգնեն ձեզ և ձեր սիրելիներին պաշտպանվել COVID-19-ից լուրջ հիվանդությունից:

Սկանավորեք QR կոդն՝ այս թռուցիկի ինտերակտիվ հղումները տեսնելու համար:

COVID19.CA.GOV

COVID-19 թեժ գիծ 1-833-422-4255

Երկուշաբթի – ուրբաթ, 8AM – 8PM | Շաբաթ – կիրակի, 8AM – 5PM

Ձեր գործողությունները կյանքեր են փրկում