



SMARTER(더 스마트한) 조치는 캘리포니아 주민들이 생활 속에서 코로나-19에 적응할 수 있도록 SMARTER 계획을 지원하기 위해 사용하는 전략입니다. 캘리포니아가 앞으로 나아갈 방향은 우리 개개인의 현명한 행동에 따라 결정될 것이며, 이는 우리 이웃, 지역사회 및 주를 위해 더 나은 결과를 가져올 것입니다. 캘리포니아 주민을 위한 코로나-19 관련 최신 업데이트에 대한 자세한 내용은 [CDPH 코로나-19 웹페이지](#)를 방문하세요.

백신 접종

모든 개인은 최신 변종을 목표로 삼아 업데이트된 코로나-19 백신 접종 상태를 최신으로 유지할 것을 권장합니다. 부스터 접종은 1차 백신 시리즈를 통해 얻은 예방 효과를 바탕으로 중증 코로나-19 질환에 대한 예방 효과를 높일 수 있습니다. [백신에 관해 자세히 알아보세요.](#)

마스크 착용

마스크 착용은 자신과 타인을 보호하는 데 효과적인 도구이며, 특히 지역사회에서 많은 사람에게 감염될 수 있는 상황에서 [코로나-19 중증 질환에 걸릴 위험이 높은](#) 사람들에게 더욱 중요합니다. 착용감과 여과 기능이 좋으면 [마스크 착용](#)의 이점을 최대한 활용할 수 있으며 필터는 수술용 마스크나 천 마스크보다 더 나은 보호 기능을 제공합니다.

환기

실내에서 환기(공기 흐름)를 개선하면 공기 중 바이러스의 양을 줄여 감염 위험을 줄일 수 있습니다. 문과 창문을 열고, 양질의 필터를 설치하여 냉방방 시스템을 가동하고, 휴대용 공기 청정기를 사용하여 실내 공기의 질을 개선할 수 있습니다. 환기 및 여과를 개선하는 방법에 대한 자세한 내용은 [CDPH 실내 환경에서의 환기, 여과 및 공기의 질에 대한 임시 지침](#) 및 실내 공기 및 코로나바이러스(코로나-19)에 대해 자주 묻는 질문을 참조하세요.

검사

COVID-19에 노출되었거나 증상이 있는 경우, 재택 검사를 받거나 의료서비스 제공자로에게서 검사를 받아야 합니다. 재택 검사에서 음성 판정을 받았지만 COVID-19 증상이 있는 경우, 첫 번째 검사 후 최소 하루 후에 다른 재택 검사 키트로 다시 검사를 하거나 PCR 검사를 받아야 합니다. 재택 검사와 PCR 검사 모두 코로나-19를 검출할 수 있습니다. 증상이 호전되지 않으면 담당 의료서비스 제공자와 상담하세요. [검사를 받는 방법에 관해 자세히 알아보세요.](#)

격리

몸이 아프거나 양성 판정을 받은 개인은 집에 머물면서 다른 사람들과의 접촉을 피해야 합니다. [최신 격리 지침을 읽으세요.](#)

치료

특히 50세 이상의 캘리포니아 주민과 [중증 질환 위험을 증가시키는](#) 건강 문제가 있는 사람들을 위한 코로나-19 치료제로 승인된 약물이 있습니다. 담당 의료서비스 제공자에게 문의하여 본인에게 적합한 약물 옵션을 결정하고 아플 때를 대비한 계획을 세우세요. [사용 가능한 치료제에 관해 자세히 알아보세요.](#)

캘리포니아 주민들은 지역 상황에 따라 다른 접근 방식을 보장할 수 있으므로 지역 공중 보건 부서의 지침에도 주의를 기울여야 합니다. 주 정부 공무원들은 중증 코로나-19 질환으로부터 귀하와 귀하의 가족을 보호하기 위해 이러한 SMARTER 조치를 계속 업데이트할 것입니다.



QR 코드를 스캔하면 이 전단지에는 대화형 링크를 볼 수 있습니다.