



РАЗУМНЫЕ шаги (SMARTER Steps)

Май 2023 г.

РАЗУМНЫЕ шаги (SMARTER Steps) — это способ, позволяющий всем калифорнийцам использовать план SMARTER для того, чтобы приспособиться к наличию COVID-19 в нашей жизни. Дальнейший путь Калифорнии — это индивидуальная работа каждого жителя штата. Коллективные действия — это условие положительного результата в каждом районе, сообществе и штате. Для того чтобы подробно узнать обо всех обновлениях, относящихся к COVID-19, посетите [сайт департамента CDPH о COVID-19](#).

ПРИВИВКИ

Ни в коем случае не пропускайте очередные прививки от COVID-19. Прививки постоянно совершенствуются, чтобы предотвращать последние варианты вируса. Ревакцинация повышает защиту против тяжелого течения COVID-19 и укрепляет иммунитет, полученный после первичной серии прививок. [Подробнее о вакцинах](#).

МАСКИ

Ношение маски — это надежный способ помочь себе и другим. Это особенно важно для людей [из группы риска](#), когда многие жители района их проживания могут быть носителями вируса COVID-19. Хорошо прилегающие и фильтрующие [маски](#) защищают лучше, чем хирургические и матерчатые маски.

ВЕНТИЛЯЦИЯ

Помещения нужно хорошо вентилировать. Хорошая вентиляция защищает от заражения, так как уменьшает содержание вирусных частиц в воздухе. Качество воздуха в помещениях можно улучшить, открывая двери и окна, включая кондиционеры и системы обогрева с хорошими фильтрами и используя портативные воздухоочистители. Подробнее о том, как улучшить вентиляции и фильтрацию воздуха, см. на страницах сайта департамента CDPH [Временное руководство по вентиляции и фильтрации/кондиционированию воздуха в помещениях](#) и [Часто задаваемые вопросы о воздухе в помещении и коронавирусе \(COVID-19\)](#).

ТЕСТЫ

Если у вас был контакт с носителем вируса или появились симптомы COVID-19, вам следует сделать тест на дому или в медицинском учреждении. Если сделанный дома тест отрицательный, но у вас есть симптомы COVID-19, повторите его через не менее чем через один день или сделайте ПЦР-тест. Домашние тесты и ПЦР-тесты могут определять COVID-19. Если симптомы не слабеют, обратитесь к своему врачу. [Подробнее о том, как пройти тестирование](#).

ИЗОЛЯЦИЯ

Тем, кто чувствует себя больным или чей тест оказался положительным, нужно оставаться дома и избегать контактов с окружающими. [Прочтите последнее руководство по изоляции](#).

ЛЕЧЕНИЕ

Существуют лекарства, утвержденные для лечения COVID-19. Они особенно важны в случае людей в возрасте 50 и старше и тех, кто страдает определенными хроническими заболеваниями, [повышающими риск тяжелого течения болезни](#). Для того чтобы решить, какое лекарство вам требуется, обратитесь к своему врачу и составьте план на случай заражения. [Подробнее об имеющихся вариантах лечения](#).

Кроме того, калифорнийцам нужно следить за рекомендациями местных отделов общественного здравоохранения: ситуация на местах может требовать ужесточения рекомендаций. Для того чтобы защищать вас и ваших любимых от COVID-19, официальные органы штата будут постоянно обновлять эти «Разумные шаги» (SMARTER steps).



Для того чтобы увидеть интернет-ссылки, просканируйте смартфоном этот QR-код.

Горячая линия COVID-19: 1-833-422-4255

Понедельник – пятница, 8:00 – 20:00 | Суббота – воскресенье, 8:00 – 17:00

[COVID19.CA.GOV](https://www.cdph.ca.gov)

Ваши усилия спасают жизни