



ขั้นตอน SMARTER เป็นกลยุทธ์สำหรับชาวแคลิฟอร์เนียเพื่อใช้ในการสนับสนุนแผน SMARTER เพื่อปรับตัวต่อโควิด-19 ในชีวิตของเรา แนวทางจากนี้ต่อไปของแคลิฟอร์เนียจะอยู่ที่การกระทำที่รอบคอบขึ้นของแต่ละบุคคล ซึ่งจะทำให้เกิดผลลัพธ์ในทางที่ดีโดยรวมสำหรับชุมชนและรัฐของเรา หากต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโควิด-19 สำหรับชาวแคลิฟอร์เนีย โปรดไปที่ [เว็บไซต์โควิด-19 ของ CDPH](#)

## วัคซีน

ขอแนะนำให้ทุกคนฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ให้ครบ ซึ่งได้รับการปรับปรุงใหม่เพื่อป้องกันสายพันธุ์ล่าสุด บุสเตอร์วัคซีนสามารถเพิ่มการป้องกันการเกิดอาการรุนแรงจากโรคโควิด-19 ได้ โดยจะเสริมการป้องกันที่ได้รับจากวัคซีนชุดแรก [อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัคซีน](#)

## หน้ากาก

การใส่หน้ากากเป็นวิธีที่ได้ผลในการช่วยป้องกันตัวเองและคนอื่น ๆ และเป็นวิธีที่สำคัญมากสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยอย่างรุนแรงจากโควิด-19 เมื่อคนจำนวนมากในชุมชนอาจกำลังติดเชื้อโควิดและแพร่เชื้อแก่ผู้อื่นได้ หน้ากากที่กระชับและมีคุณภาพ การกรองดีจะช่วยให้คุณได้รับประโยชน์มากที่สุดจาก [การใส่หน้ากาก](#) และหน้ากากคุณภาพการกรองสูงจะป้องกันได้มากกว่า หน้ากากการแพทย์และหน้ากากผ้า

## การระบายอากาศ

เมื่ออยู่ภายในอาคาร การเพิ่มระบายอากาศ (การไหลของอากาศ) จะสามารถลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสนี้ได้ โดยลดปริมาณไวรัสในอากาศลง คุณสามารถทำให้คุณภาพอากาศภายในอาคารดีขึ้นได้ โดยการเปิดประตูและหน้าต่าง ใช้เครื่องปรับอากาศและระบบทำความร้อนที่มีตัวกรองคุณภาพดี และใช้เครื่องฟอกอากาศแบบเคลื่อนย้ายได้ หากต้องการทราบเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีปรับปรุงการระบายอากาศและการกรองอากาศให้ดีขึ้น โปรดไปที่ [คำแนะนำเฉพาะกาลว่าด้วยการระบายอากาศ การกรองอากาศ และคุณภาพอากาศในสภาพแวดล้อมภายในอาคาร](#) และ [คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับอากาศภายในอาคารและโคโรนาไวรัส \(โควิด-19\)](#).

## การตรวจ

หากคุณสัมผัสกับผู้ติดเชื้อหรือมีอาการของโควิด-19 คุณควรใช้ชุดตรวจเพื่อตรวจหาเชื้อโควิดด้วยตนเอง หรือรับการตรวจจากผู้ให้บริการรักษาพยาบาล หากผลการตรวจด้วยชุดตรวจด้วยตนเองที่บ้านเป็นลบ แต่คุณมีอาการของโควิด-19 ขอให้รออย่างน้อยหนึ่งวันหลังจากการตรวจครั้งแรก จากนั้นตรวจซ้ำอีกครั้งโดยใช้ชุดตรวจอีกชุดหนึ่ง หรือไปตรวจแบบ PCR ทั้งชุดตรวจด้วยตนเองและการตรวจแบบ PCR สามารถตรวจหาเชื้อโควิด-19 ได้ หากอาการของคุณไม่ดีขึ้น โปรดติดต่อผู้ให้บริการรักษาพยาบาลของคุณ [อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีตรวจโควิด](#)

## การแยกตัว

ผู้ที่รู้สึกไม่สบายหรือผลตรวจโควิดเป็นบวกควรอยู่กับบ้าน และหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนอื่น ๆ [อ่านคำแนะนำล่าสุดว่าด้วยการแยกตัว](#)

## การรักษา

มียาที่ได้รับการอนุมัติให้รักษาโควิด-19 โดยเฉพาะสำหรับชาวแคลิฟอร์เนียที่มีอายุอย่างน้อย 50 ปีขึ้นไป และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการรุนแรง ติดต่อผู้ให้บริการรักษาพยาบาลของคุณเพื่อสอบถามว่ายาตัวใดเหมาะสมสำหรับคุณ และวางแผนล่วงหน้าเผื่อคุณเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา [อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรักษาที่มีให้](#)

ชาวแคลิฟอร์เนียควรทราบคำแนะนำของหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณ เนื่องจากสถานการณ์ในท้องถิ่นนั้นอาจทำให้ต้องใช้วิธีที่แตกต่างออกไป เจ้าหน้าที่รัฐจะปรับปรุงขั้นตอน SMARTER เหล่านี้ต่อไปเพื่อช่วยป้องกันคุณและคนที่คุณรักจากโรคโควิด-19 ที่ร้ายแรง



สแกนรหัส QR เพื่อดูลิงก์โต้ตอบบนเอกสารนี้

[COVID19.CA.GOV](https://www.california.gov/covid19)

การกระทำของเราช่วยชีวิตคนได้

สายด่วนโควิด-19: 1-833-422-4255

จันทร์ - ศุกร์ เวลา 8.00 น. - 20.00 น. | เสาร์ - อาทิตย์ เวลา 8.00 น. - 17.00 น.