Ang SMARTER Steps

Mayo 2023

Ang SMARTER steps ay mga estratehiya para sa mga Taga-California na gumamit ng suporta sa Planong SMARTER upang makaakma sa COVID-19 sa ating buhay. Ang daan ng California pasulong ay maaaring pag-uukulan sa mga indibidwal, mas matalinong mga aksyon, na pinagsamang tungo sa mas mabuting kinalalabasan sa ating mga kapit-bahayan, komunidad, at estado. Upang malaman ang tungkol sa pinakabago sa mga Taga-Califronia tungkol sa COVID-19, bumisita sa CDPH COVID-19 website.

MGA BAKUNA

Lahat ng mga indibidwal ay rinerekomenda na manatiling kumpleto sa mga bakuna ng COVID-19, which have been updated to target the latest variant. Ang mga dosis na booster ay maaaring magpaigting sa proteksyon laban sa malubhang sakit sa COVID-19, ang pagbuo ng proteksyon na matatangap laban sa pangunahing serye ng pagpapabakuna. Alamin ang tungkol sa mga bakuna.

MGA MASK

Ang pagsuot ng mask ay isang epektibong kagamitan na tumutulong sa pagprotekta sa sarili at iba, at lalo na sa mga nasa mataas na panganib na magkakasakit sa COVID-19 kapag marami sa komunidad ay kasalukuyang nakakahawa sa iba. Ang tamang sukat ay pansala ay naninigurado na nakukuha ang benepisyo sa pagsuot ng mask, at pansala na nagbibigay ng mas mabuting proteksyon kaysa sa surgical masks at telang mga mask.

BENTILASYON

Ang pagpapabuti sa bentilasyon (daloy ng hangin) sa looban ay maaring makabawas sa panganib ng impeksyon sa pagpapababa sa dami ng virus sa hangin. Maaari mong paigtingin ang kalidad ng hangin sa loob sa pamamagitan ng pagbukas ng pinto at bintana, pagbukas ng air condition at sistema ng pagpapainit na may mabuting kalidad ng filter, at paggamit ng portable air cleaners. Upang malaman kung paano mapabuti ang bentilasyon at pansala bumista sa CDPH Interim na Patnubay Para sa Bentilasyon, Pansala, at Kalidad ng Hangin sa Looban na Kapaligiran at Madalaas na mga Katanungan tungkol sa Panloob na hangin at Coronavirus (COVID-19).

MGA PAGSUSURI

Kung ikaw ay nailantad o may sintomas sa COVID-19, kailangan mo na kumuha ng pagsusuri sa tahanan o magpasuri sa isang tagapagkalob ng pangangalaga sa kalusugan. Kung ikaw ay negatibo sa isang pagsusuri sa tahanan ngunit may sintomas ng COVID-19, magpasuri muli sa ibang pagsusuri sa tahanan isang beses pagkatapos ng unag pagsusuri o kumuha ng PCR test. Parehong ang pagsusuri sa tahanan at PCR test ay nakakadetekta ng COVID-19. Kung ang iyong sintomas ay hindi bumuti, makipag-ugay sa iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan. Alamin ang kung paano magpasuri.

PAGBUBUKLOD

Ang mga inidbidwal na may sakit o nasuring positibo ay kailangan na manatili sa bahay at iwasan na makihalobilo sa iba. Basahin ang pinakabagong patnubay sa pagbubuklod.

PAGPAPAGAMOT

May mga gamit na inaprubahan sa pagpapagamot sa COVID-19, lalo na sa mga Taga-California na nasa edad 50 at pataas at sa mga may problema sa kalusugan na nagpapataas sa panganib ng malubhang sakit. Makipag-ugnay sa tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan upang mapagpasyahan aling gamot ang nararapat sa iyo at gumawa ng plano kung sakaling ikaw ay magkasakit. IAlamin ang mga magagamit na pagpapagamot.

Kailangan din na bigyan ng pansin ng mga taga-Califronia ang patnubay mula sa kanilang lokal na pampublikong departamento sa kalsugan, dahil ang mga lokal na kondisyon ay maaaring kinakailangn ng ibang mga habkang. Ipagpapatuloy ng mga opisyal ng Estado na baguhin ang SMARTER steps na ito upang makatulong na protektahan ka at ang iyong minamahal mula sa malubhang sakit na COVID-19.

I-scan ang QR na kodigo upang makita ang interaktibong link sa pliyego na ito.

COVID19.CA.GOV

Ang Ating mga Aksyon ay Nakakaligtas ng Buhay

Hotline sa COVID-19: 1-833-422-4255

Lunes – Biyernes, 8AM – 8PM | Sabado – Linggo, 8AM – 5PM