



更明智步骤是加州人为适应生活中新冠病毒 (COVID-19) 用于支持更明智计划的策略。加州的前进道路将取决于每个人的更明智行动，只有这样才能共同为本州邻里、社区和全州带来更好的结果。欲详细了解新冠病毒 (COVID-19) 最新动态，请访问 [加州公共卫生厅 \(CDPH\) 新冠病毒 \(COVID-19\) 网站](#)。

接种疫苗

建议所有人及时接种新冠病毒 (COVID-19) 疫苗，该疫苗已针对最新变异株进行了更新。加强剂以从初级疫苗接种系列所得保护为基础，可增强对新冠病毒 (COVID-19) 重病的保护。 [详细了解疫苗](#)。

口罩

社区中许多人目前都有传染性，戴口罩是一种有效工具，可助保护自己和他人，尤其是那些 [更可能因新冠病毒 \(COVID-19\) 患重病的人](#)。如果贴合性和过滤性都好，[戴口罩](#) 更能获得最大益处，而且过滤器提供的保护远超外科口罩和布制面罩。

通风

在室内改善通风（气流）可降低空气中的病毒量，减少感染。可打开门窗、使用优质过滤器运行空调和供暖系统，使用便携式空气净化器改善室内空气质量。欲详细了解如何改善通风和过滤，请访问 [加州公共卫生厅 \(CDPH\) 室内环境通风、过滤和空气质量临时指导](#) 及 [室内空气和冠状病毒 \(COVID-19\) 常见问题](#)。

检测

如果接触过或出现了新冠病毒 (COVID-19) 症状，则应在家或就医做检测。如在家中检测结果为阴性，但出现了新冠病毒 (COVID-19) 症状，应在第一次检测后至少一天再做家用检测，或做聚合酶链式反应 (PCR) 检测。这两种检测都可测出新冠病毒 (COVID-19)。如果症状没有改善，请去就医。 [详细了解如何做检测](#)。

隔离

如果感到不适或检测为阳性，则应留在家中，避免接触他人。 [细读读最新隔离指导](#)。

治疗

新冠病毒 (COVID-19) 已有获批治疗药物，如已年满 50 岁或有健康问题，[就更可能患重病](#)，更应求药医治。如果生病，请就医了解最适药物并制定计划。 [详细了解可得治疗方法](#)。

加州人还应注意地方公共卫生部门发布的指导，因为当地情况可能需要采取不同的方法。州府官员会继续更新这些更明智步骤，以助保护您和您的亲人免受新冠病毒 (COVID-19) 重病侵害。



扫描快速响应 (QR) 码查看此传单上的互动链接。