



更明智步驟是加州人為適應生活中新冠病毒 (COVID-19) 用於支持更明智計劃的策略。加州的前進道路將取決於每個人的更明智行動，只有這樣才能共同為本州鄰里、社區和全州帶來更好的結果。欲詳細了解新冠病毒 (COVID-19) 最新動態，請造訪 [加州公共衛生廳 \(CDPH\) 新冠病毒 \(COVID-19\) 網站](#)。

## 接種疫苗

建議所有人及時接種新冠病毒 (COVID-19) 疫苗，該疫苗已針對最新變異株進行了更新。加強劑以從初級疫苗接種系列所得保護為基礎，可增強對新冠病毒 (COVID-19) 重病的保護。[詳細了解疫苗](#)。

## 口罩

社區中許多人目前都有傳染性，戴口罩是一種有效工具，可助保護自己和其他人，尤其是那些 [更可能因新冠病毒 \(COVID-19\) 患重病的人](#)。如果貼合性和過濾性都好，[戴口罩](#) 更能獲得最大益處，而且過濾器提供的保護遠超外科口罩和布制面罩。

## 通風

在室內改善通風（氣流）可降低空氣中的病毒量，減少感染。可打開門窗、使用優質過濾器運行空調和供暖系統，使用攜帶型空氣清淨機改善室內空氣品質。欲詳細了解如何改善通風和過濾，請造訪 [加州公共衛生廳 \(CDPH\) 室內環境通風、過濾和空氣品質臨時指導](#) 及 [室內空氣和冠狀病毒 \(COVID-19\) 常見問題](#)。

## 檢測

如果接觸過或出現了新冠病毒 (COVID-19) 症狀，則應在家或就醫做檢測。如在家中檢測結果為陰性，但出現了新冠病毒 (COVID-19) 症狀，應在第一次檢測後至少一天再做家用檢測，或做聚合酶連鎖反應 (PCR) 檢測。這兩種檢測都可測出新冠病毒 (COVID-19)。如果症狀沒有改善，請去就醫。[詳細了解如何做檢測](#)。

## 隔離

如果感到不適或檢測為陽性，則應留在家中，避免接觸他人。[細讀最新隔離指導](#)。

## 治療

新冠病毒 (COVID-19) 已有核准治療藥物，如已年滿 50 歲或有健康問題，[就更可能患重病](#)，更應求藥醫治。如果生病，請就醫了解最適藥物並制定計劃。[詳細了解可得治療方法](#)。

加州人還應注意地方公共衛生部門發布的指導，因為當地情況可能需要採取不同的方法。州府官員會繼續更新這些更明智步驟，以助保護您和您的親人免受新冠病毒 (COVID-19) 重病侵害。



掃描快速響應 (QR) 碼查看此傳單上的互動連結。