

# از خود و خانواده تان محافظت کنید در برابر COVID-19

## واکسینه شوید - ایمن، مؤثر و رایگان است

همه واکسن‌های COVID-19 در حال حاضر موجود در کالیفرنیا در پیشگیری از بیماری‌های جدی ناشی از COVID-19 ایمن و مؤثر هستند. واکسیناسیون از شما و کسانی که دوستشان دارید محافظت می‌کند. کالیفرنایی‌های 12 ساله به بالا در حال حاضر واجد شرایط واکسیناسیون هستند. برای واکسینه شدن با شماره (833) 422-4255 تماس بگیرید یا به نوبت‌من مراجعه کنید. کسانی که در [رویدادهای بزرگ](#) شرکت می‌کنند یا به [مراکز مراقبت‌های بهداشتی مراجعه می‌کنند](#) باید مدرک واکسیناسیون یا آزمایش منفی COVID را نشان دهند.

## در اماکن عمومی سرپوشیده ماسک بزنید

با توجه به افزایش موارد COVID-19 و بستری، کالیفرنیا به همه، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون، توصیه می‌کند که در مکان‌های عمومی سرپوشیده (مانند فروشگاه‌های مواد غذایی و سینماها) ماسک بزنند. ماسک زدن در مکان‌های عمومی سرپوشیده برای همه افراد واکسینه نشده ضروری است<sup>1</sup>. قوانین محدودکننده بیشتر محلی و [محل کار](#) ممکن است اعمال شود. همه باید در حمل و نقل عمومی (فرودگاه‌ها، هواپیماها، قطارها، اتوبوس‌ها، ایستگاه‌ها) و در محیط‌های مراقبت‌های بهداشتی، مدارس مهدکودک تا دبیرستان، مراکز نگهداری از کودکان، مراکز اصلاح و تأدیب، مراکز خنک و پناهگاه‌ها ماسک بزنند. درباره [راهنمای ماسک زدن](#) ما بیشتر بدانید.

## اگر بیمار هستید در خانه بمانید و آزمایش بدهید

اگر احساس بیماری می‌کنید در خانه بمانید و در صورت داشتن علائم COVID-19 آزمایش بدهید، حتی اگر واکسینه شده باشید. [راهنمای آزمایش](#) ما را بخوانید.

## فضاهای سرپوشیده را تهویه کنید

تهویه مناسب فضاهای سرپوشیده می‌تواند شیوع COVID-19 را کاهش دهد. در صورت امکان پنجره‌ها و درها را باز نگه دارید، سیستم‌های گرمایش و هوا را روشن کنید و از پاک کننده‌های قابل حمل هوا استفاده کنید. [راهنمای تهویه](#) ما را بخوانید.

## در CA Notify ثبت‌نام کنید

اگر تلفن هوشمند دارید، در CA Notify، ابزار اطلاع‌رسانی کالیفرنیا برای در معرض بودن ثبت‌نام کنید. اگر در معرض COVID-19 قرار گرفته باشید، یک هشدار و سایر اطلاعات را در مورد آزمایش و مراحل بعدی دریافت خواهید کرد. در [CA Notify](#) ثبت نام کنید.

<sup>1</sup> دو هفته یا بیشتر بعد از دوز دوم Pfizer/Moderna یا دو هفته بعد از واکسن تک دوز J&J واکسینه به حساب می‌آید.



برای مشاهده پیوندهای تعاملی موجود  
در این صفحه، کد QR را اسکن کنید.

