

در مقابل کووید – 19 از خود و فامیل‌تان محافظت نمایید

واکسن بگیریید – چون امن، موثر و رایگان است

همه واکسن‌های کووید – 19 که در حال حاضر در کالیفرنیا ارائه می‌شوند امن بوده و در وقایه از شدت گرفتن مریضی ناشی از کووید-19 موثر هستند. واکسن گرفتن از شما و کسانی که دوستشان دارید، محافظت می‌کند. شهروندان کالیفرنایی از سن 12 و بیشتر، حالا واجد شرایط واکسیناسیون هستند. برای دریافت واکسن با نمبر تلفون 425-422 (833) به تماس شوید و یا به [وبسایت myturn](#) مراجعه نمایید. کسانی که در [مراسم کلان](#) یا [محیط‌های مراقبت صحی](#) حضور می‌یابند، باید کارت واکسیناسیون یا نتیجه منفی تست کرونای خود را ارائه دهند.

در اماکن‌های عمومی بسته ماسک بپوشید

به دلیل افزایش مبتلایان به کووید – 19 و بسترهای ناشی از آن، مسئولین کالیفرنیا از تمامی مردم، صرفنظر از وضعیت واکسیناسیون آن‌ها، تقاضا دارد که در اماکن عمومی بسته (مثل فروشگاه‌ها و تالارهای سینما) ماسک بپوشند. تمامی اشخاصی که بطورمکمل واکسن نشده‌اند، حتماً باید در اماکن بسته عمومی ماسک بپوشند¹. ممکن است قوانین بازدارنده محلی و [محیط کار بیشتری](#) اجرا شوند. تمامی مردم باید در وسایل ترانسپورت عمومی (مثل میدان هوایی‌ها، قطارها، بس‌ها، ایستادگاه‌های بس) و محیط‌های مراقبت صحی، مکاتب K-12، محیط‌های مراقبت از طفل، مراکز بازپروری، مراکز سردسازی و پناهگاه‌ها ماسک بپوشند. استراتژی‌های پیرامون استفاده از ماسک را [در اینجا بخوانید](#).

اگر مریض هستید، در خانه بمانید و تست بدهید

اگر احساس مریض بودن می‌کنید، در خانه بمانید و اگر علائم ابتلا به کووید – 19 را در خود مشاهده می‌کنید، حتی اگر واکسن شده‌اید هم تست کرونا بدهید. استراتژی‌های پیرامون تست را [در اینجا بخوانید](#).

هوای فضاهاى بسته را تهویه کنید

تهویه هوای خوب در فضاهاى بسته می‌تواند خطر انتشار کووید – 19 را کاهش دهد. در صورت امکان، کلکین‌ها و دروازه‌های اتاق را باز کنید، سیستم‌های مرکزگرmyو تهویه هوا را فعال کنید و از تصفیه کننده هوای قابل حمل استفاده نمایید. استراتژی‌های پیرامون تهویه هوا را [در اینجا بخوانید](#).

در CA Notify ثبت نام کنید

اگر تلفون اندروید دارید، در CA Notify، سیستم اطلاع رسانی همگانی کالیفرنیا، ثبت نام کنید. با این سیستم اگر در معرض کووید – 19 قرار گرفته باشید، هشدار دریافت می‌کنید و معلومات بیشتر پیرامون انجام تست و اقدامات بعدی به شما ارائه خواهد شد. ثبت نام در [CA Notify](#).

¹ بعد از گذشت حداقل دو هفته از دریافت دوز دوم واکسن فایزر/مدرنا یا دو هفته بعد از دریافت تک دوز واکسن J&J، بطورمکمل واکسن شده‌اید.

