



Այս ԱՎԵԼԻ ԽԵԼԱՑԻ քայլերը պարզ և հստակ գործիք են կալիֆորնիացիների համար, որոնք կարող են օգտագործել այն ժամանակ, երբ նրանք նավարկելու են «ՍՄԱՐՏԵՐ» պլանում՝ նահանգի COVID-19 համավարակի հաջորդ փուլը: Ավելի մանրամասն իմանալու համար, թե ինչպես ենք մենք պատրաստվում COVID-19-ի ապագա աճերին կամ տարբերակներին, այցելեք covid19.ca.gov/smarter

ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐ

Բոլոր անհատներին խորհուրդ է տրվում տեղեկացված լինել COVID-19-ի դեմ պատվաստումների վերաբերյալ: Եթե դուք չեք ավարտել ձեր առաջնային շարքը (երկու դեղաչափ՝ Moderna կամ Pfizer պատվաստանյութերի համար, կամ J&J պատվաստանյութի մեկ դեղաչափ), դուք պետք է դա անեք անմիջապես: Ստացեք խթանիչներ, երբ դրանց ժամանակն է:

ԴԻՄԱԿՆԵՐ

Լավ տեղավորումը և ֆիլտրացումը կապահովեն, որ առավելագույն օգուտ քաղեք դիմակ կրելուց: Կտորե դիմակների փոխարեն առաջարկվում են շնչառական սարքեր (ներառյալ N95, KN95 կամ KF94) կամ վիրաբուժական դիմակներ, բայց ցանկացած դիմակ ավելի լավ է, քան ոչ մեկը: Բոլորին, անկախ պատվաստման կարգավիճակից, խստորեն խորհուրդ է տրվում դիմակ կրել փակ տարածքում, որպեսզի միասին շարունակենք պաշտպանել առավել խոցելի խավերի առողջությունն ու բարեկեցությունը: Այս խմբերը ներառում են՝ երեխաներ, ովքեր իրավասու չեն պատվաստանյութ ստանալու համար, տարեց կալիֆորնիացիներ, հաշմանդամություն ունեցող անձինք, ինչպես նաև նրանք, ովքեր խանգարված իմունային համակարգ կամ բարդ քրոնիկական հիվանդություններ ունեն:

ՕՂԱՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ

Բացօթյա հանդիպումը միշտ ամենաապահովն է: Օդափոխության (օդի հոսքի) բարելավումը փակ տարածքներում կարող է պաշտպանել մարդկանց՝ նվազեցնելով օդում վիրուսի քանակը: Դուք կարող եք բարելավել ներսի օդի որակը՝ բացելով դռներն ու պատուհանները և օգտագործելով օդը մաքրող շարժական սարքեր:

ԹԵՍՏԵՐ

Եթե դուք շփվել եք վարակված անձի հետ կամ ունեք ախտանիշներ, դուք պետք է անցնեք տնային թեստ կամ թեստ՝ թեստավորման վայրում կամ առողջապահական հաստատությունում: Եթե տնային թեստը բացասական է, բայց COVID-19-ի ախտանիշներ ունեք, 24-48 ժամ հետո նորից թեստավորվեք տնային թեստով կամ ձեռք բերեք PCR թեստ: Ներկայումս և՛ PCR, և՛ տնային թեստերը կարող են հայտնաբերել COVID-19-ը, սակայն, ինչպես յուրաքանչյուր թեստի դեպքում, երբեմն լինում են կեղծ դրական և կեղծ բացասական արդյունքներ:

ՄԵԿՈՒՄԱՑՈՒՄ

Անհատները, որոնց թեստը դրական է եղել, պետք է մնան տանը առնվազն հինգ օր ԵՎ մինչև նրանց ջերմությունը և ախտանիշները բարելավվեն: Փորձեք տնային թեստը հինգերորդ օրը կամ դրանից հետո՝ հաստատելու, որ դուք այլևս վարակիչ չեք:

ԲՈՒԺՈՒՄ

Կան դեղամիջոցներ, որոնք հաստատված են COVID-19 վարակի բուժման համար, հատկապես լուրջ հիվանդության բարձր ռիսկ ունեցողների համար: Կապվեք ձեր բուժաշխատողի հետ՝ որոշելու, թե արդյոք դեղը ճիշտ է ձեզ համար:

Կալիֆորնիայի բնակիչները պետք է նաև ուշադրություն դարձնեն իրենց տեղական հանրային առողջապահության ղեկավարների ցուցումներին, քանի որ տեղական պայմանները կարող են տարբեր մոտեցումներ պահանջել: Նահանգի պաշտոնյաները կշարունակեն թարմացնել այս ԱՎԵԼԻ ԽԵԼԱՑԻ քայլերը, որոնք կօգնեն ձեզ անվտանգ հարթահարել համավարակը:

COVID-19 թեժ գիծ՝
1-833-422-4255

Երկուշաբթի – ուրբաթ՝ 8AM – 8PM
շաբաթ – կիրակի՝ 8AM – 5PM

COVID19.CA.GOV

Ձեր գործողությունները
կյանքեր են փրկում