



이 SMARTER 단계는 캘리포니아 주민들이 코로나-19 팬데믹의 다음 단계인 SMARTER 계획을 탐색할 때 사용할 수 있는 간단하고 명확한 도구입니다. 향후 코로나-19 급증 또는 변이에 대비하는 방법에 대해 자세히 알아 보려면, covid19.ca.gov/smarter 를 방문하세요.

백신 접종

모든 개인은 코로나-19 백신 접종 상태를 최신으로 유지할 것을 권장합니다. 1차 백신 시리즈 (모더나 또는 화이자 백신 2회 투여, 또는 J&J 백신 1회 투여)를 완료하지 않은 경우 즉시 완료해야 합니다. 기한이 되면 부스터 접종을 받으세요.

마스크 착용

마스크 착용을 최대한 활용하려면 잘 맞고 여과성이 좋아야 합니다. 천으로 된 마스크 대신 방진 마스크 (N95, KN95, or KF94 포함) 또는 수술용 마스크를 권장하지만, 어느 마스크든지 없는 것보다 낫습니다. 백신 접종 여부에 관계 없이, 모든 사람은 실내에서 마스크를 착용하여 가장 취약한 사람들의 건강과 웰빙을 함께 보호할 수 있도록 계속 노력할 것을 강력히 권장합니다. 이러한 취약 그룹에는 백신 접종 자격이 되지 않는 어린이, 고령의 캘리포니아 주민, 장애가 있는 사람, 면역 체계가 손상된 사람 또는 복합 만성 질환이 있는 사람이 포함됩니다.

환기

야외에서 만나는 것이 언제나 가장 안전합니다. 실내에 있을 때 환기 (공기 흐름)를 개선하면 공기 중 바이러스 양을 줄여 사람들을 보호할 수 있습니다. 문과 창문을 열고 휴대용 공기 청정기를 사용하면 실내 공기의 질을 개선할 수 있습니다.

검사

노출되었거나 증상이 있는 경우, 재택 검사를 받거나 검사장이나 의료 시설에서 검사를 받아야 합니다. 재택 검사에서 음성 결과가 나왔지만 코로나-19 증상이 있는 경우, 24-48 시간 이내 재택 검사를 다시 하거나 PCR 검사를 받으세요. 현재, PCR 및 재택 검사 모두 코로나-19를 감지할 수 있지만, 모든 검사에서와 마찬가지로 가끔 거짓 양성 및 거짓 음성 반응이 나옵니다.

격리

양성 판정을 받은 사람은 열과 증상이 호전될 때까지 최소 5일 동안 집에 머물러 있어야 합니다. 더 이상 전염성이 없는지 확인하기 위해 5일차 또는 그 이후에 재택 검사를 하세요.

치료

특히 위중증의 위험이 높은 사람을 위한 코로나-19 감염 치료용으로 승인된 약물이 있습니다. 이 약이 귀하에게 적합한지 확인하려면 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하세요.

캘리포니아 주민들은 또한 지역 상황에 따라 다른 접근 방식이 필요할 수 있으므로 지역 공중보건 지도부의 지침에 주의를 기울여야 합니다. 주 공무원들은 주민들이 팬데믹을 안전하게 헤쳐 나갈 수 있도록 이러한 SMARTER 단계를 계속 업데이트할 것입니다.

코로나-19 핫라인
1-833-422-4255

월요일 - 금요일 오전 8시 - 오후 8시
토요일 - 일요일 오전 8시 - 오후 5시

COVID19.CA.GOV

**우리의 행동이 생명을
구합니다**