



The SMARTER Steps

4 мая 2022 г.

«Разумные шаги» (SMARTER steps) — это простое и понятное руководство, объясняющее калифорнийцам, как себя вести сейчас, во время следующей фазы пандемии COVID-19, когда действует план SMARTER. Подробнее о том, как мы готовимся к будущим вспышкам COVID-19 и новым вариантам вируса, см. на сайте covid19.ca.gov/smarter

ПРИВИВКИ

Ни в коем случае не пропускайте очередные прививки от COVID-19. Если вы не сделали первую серию прививок (две прививки вакциной Moderna или Pfizer или одна прививка вакциной J&J), сделайте ее как можно скорее. Пройдите ревакцинацию сразу, как только будет пора.

МАСКИ

Лучше всего использовать хорошо прилегающие и фильтрующие маски. Вместо того, чтобы закрывать лицо лоскутом материи, лучше использовать респиратор (N95, KN95 или KF94) или хирургическую маску — однако любая маска лучше, чем ее отсутствие. Всем, независимо от сделанных прививок, настоятельно рекомендуется носить маску в помещении. Это позволит нам, всем вместе, защитить здоровье самых уязвимых для болезни людей. К их числу относятся: дети, которым пока рано делать прививку; пожилые люди; инвалиды и те, у кого нарушен иммунитет или кто постоянно принимает лекарство от тяжелой болезни.

ВЕНТИЛЯЦИЯ

Всегда безопаснее собираться на открытом воздухе. Помещения нужно хорошо вентилировать. Хорошая вентиляция защищает от заражения, так как уменьшает содержание вирусных частиц в воздухе. Качество воздуха в помещениях можно улучшить, открывая двери и окна и используя портативные воздухоочистители.

ТЕСТЫ

Если у вас был контакт с носителем вируса или появились симптомы, вам следует сделать тест. Это может быть тест для самостоятельного использования или тест в медицинском учреждении. Если сделанный дома тест отрицательный, но у вас есть симптомы COVID-19, повторите его через 24-48 часов или сделайте ПЦР-тест. В настоящее время COVID-19 могут определять как домашний тест, так и ПЦР-тест, но, как с любым тестом, возможны ложные положительные и ложные отрицательные результаты.

ИЗОЛЯЦИЯ

Если тест положительный, нужно оставаться дома хотя бы пять дней, НО в любом случае, пока не исчезнут температура и симптомы. На пятый день или позже сделайте домашний тест, для того чтобы узнать, заразны вы все еще или нет.

ЛЕЧЕНИЕ

Существуют лекарства, утвержденные для лечения COVID-19. Они особенно важны, если больной входит в группу риска. Для того чтобы выяснить, нужно ли вам принимать лекарство, и если да, то какое, обратитесь к врачу.

Кроме того, калифорнийцам нужно следить за рекомендациями местных отделов общественного здравоохранения: ситуация на местах может требовать ужесточения рекомендаций. Для того чтобы обезопасить вас во время пандемии, официальные органы штата будут постоянно обновлять эти «Разумные шаги» (SMARTER steps).

Горячая линия по вопросам COVID-19
1-833-422-4255

С понедельника по пятницу: с 8 утра до 8 вечера.
В субботу и воскресенье: с 8 утра до 5 дня.

COVID19.CA.GOV
Ваши действия
спасают жизни