



# ขั้นตอน SMARTER

4 พฤษภาคม 2022

ขั้นตอน SMARTER เหล่านี้เป็นเครื่องมือที่ง่ายและชัดเจน เพื่อให้ชาวแคลิฟอร์เนียใช้ในการทำตามแผน SMARTER ซึ่งเป็นขั้นตอนที่รัฐใช้ในการรับมือกับการระบาดใหญ่ของโควิด-19 ถ้าต้องการทราบเพิ่มเติมถึงวิธีที่เรากำลังเตรียมรับมือกับการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 หรือการปรากฏสายพันธุ์ใหม่ ๆ ในอนาคต โปรดไปที่ [covid19.ca.gov/smarter](https://covid19.ca.gov/smarter)

## วัคซีน

ขอแนะนำให้ทุกคนฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ให้ครบ ถ้าคุณยังฉีดวัคซีนชุดแรกไม่ครบ (สองเข็มสำหรับวัคซีนของ Moderna หรือ Pfizer หรือหนึ่งเข็มสำหรับวัคซีนของ J&J) คุณควรฉีดให้ครบทันที ฉีดเข็มกระตุ้นเมื่อครบกำหนดการฉีด

## หน้ากาก

หน้ากากที่กระชับใบหน้าและมีคุณภาพการกรองที่ดีจะเป็นประโยชน์แก่คุณมากที่สุด ขอแนะนำให้ใช้หน้ากากคุณภาพดี (รวมทั้ง N95s, Kn95s หรือ KF94s) หรือหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ แทนหน้ากากผ้า อย่างไรก็ตาม การใส่หน้ากากก็ดีกว่าไม่ใส่เลย ขอแนะนำอย่างยิ่งให้ทุกคน (ไม่ว่าสถานการณ์ฉีดวัคซีนจะเป็นเช่นใดก็ตาม) ใส่หน้ากากเมื่ออยู่ในอาคาร เพื่อที่เราจะช่วยกันป้องกันสุขภาพและสภาวะของประชากรกลุ่มที่เสี่ยงที่สุดได้ต่อไป ประชากรเหล่านี้ได้แก่ เด็กที่ไม่มีสิทธิ์รับวัคซีน ผู้สูงอายุ บุคคลทุพพลภาพ ตลอดจนผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือมีโรคเรื้อรังที่ซับซ้อน

## การระบายอากาศ

การพบปะกันกลางแจ้งเป็นวิธีที่ดีที่สุดเสมอ เมื่ออยู่ในอาคาร การเพิ่มระบายอากาศ (การไหลของอากาศ) จะสามารถป้องกันคนจากการติดเชื้อไวรัสนี้ได้ โดยลดปริมาณไวรัสในอากาศลง คุณสามารถปรับปรุงคุณภาพอากาศภายในอาคารให้ดีขึ้นได้ โดยการเปิดประตูและหน้าต่างเอาไว้ และใช้เครื่องฟอกอากาศแบบเคลื่อนย้ายได้

## การตรวจ

如果你สัมผัสกับผู้ติดเชื้อหรือมีอาการของโควิด-19 คุณควรใช้ชุดตรวจเองที่บ้านเพื่อตรวจหาเชื้อโควิด หรือเข้ารับการตรวจที่ศูนย์ตรวจหรือโรงพยาบาล ถ้าผลการตรวจด้วยชุดตรวจเองที่บ้านเป็นลบ แต่คุณมีอาการของโควิด-19 ขอให้ตรวจซ้ำด้วยชุดตรวจเองที่บ้านภายใน 24-48 ชั่วโมง หรือเข้ารับการตรวจแบบ PCR ปัจจุบัน ทั้งการตรวจแบบ PCR และการใช้ชุดตรวจเองที่บ้าน สามารถตรวจพบเชื้อโควิด-19 ได้ อย่างไรก็ตาม เช่นเดียวกับการตรวจอย่างอื่น บางครั้ง อาจได้ผลบวกปลอมและผลลบปลอม

## การแยกตัว

ผู้ที่ผลตรวจเป็นบวกควรอยู่บ้านเป็นเวลาอย่างน้อยห้าวัน และจนกว่าไข้และอาการต่าง ๆ จะดีขึ้น ตรวจโดยใช้ชุดตรวจเองที่บ้านในวันที่ห้าหรือหลังจากวันที่ห้า เพื่อยืนยันว่าคุณจะไม่แพร่เชื้อให้คนอื่นได้

## การรักษา

ปัจจุบัน มียาที่ได้รับอนุมัติให้ใช้ในการรักษาการติดเชื้อโควิด-19 โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้มีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยอย่างรุนแรง ติดต่อผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาลของคุณ เพื่อสอบถามว่ายาเหมาะสมสำหรับคุณหรือไม่

ชาวแคลิฟอร์เนียควรทราบคำแนะนำของหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณ เนื่องจากสถานการณ์ในห้องที่นั่นอาจทำให้ต้องใช้วิธีที่แตกต่างออกไป เจ้าหน้าที่ของรัฐจะปรับแก้ขั้นตอน SMARTER เหล่านี้ต่อไป เพื่อช่วยให้คุณสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัยในช่วงการระบาดใหญ่

สายด่วน COVID-19  
1-833-422-4255

จันทร์ – ศุกร์ เวลา 8.00 น. – 20.00 น.  
เสาร์ – อาทิตย์ เวลา 8.00 น. – 17.00 น.

**COVID19.CA.GOV**

การกระทำของเราช่วยชีวิตคนได้