



# Ang mga hakbang ng SMARTER

Mayo 4, 2022

Ang mga hakbang ng SMARTER na ito ay isang simple at klarong kasangkapan para sa mga taga-California na gamitin habang sila ay maglalayag sa SMARTER na plano, ang susunod na hakbang ng estado sa COVID-19 na pandemiko. Upang alamin ang tungkol sa paghanda sa kinabukasan sa pag-usbong ng COVID-19 o mga variant, bumisita sa [covid19.ca.gov/smarter](https://covid19.ca.gov/smarter)

## MGA BAKUNA

Lahat ng mga indibidwal ay rinerekomenda na manatiling kumpleto sa mga bakuna ng COVID-19. Kung hindi pa nakumpleto ang pangunahing serye (dalawang dosis para sa Moderna o Pfizer na bakuna, o isang dosis ng J&J vaccine) kailangan isagawa ito. Magpabooster kung kinakailangan ito.

## MGA MASK

Sisiguraduhin ang tamang sukat at pansala sa pagsuot ng mask. Ang mga respirator (kasama ang N95s, KN95s, o KF94s) o surgical mask ay rinerekomenda kaysa sa telang mask, ngunit anumang mask ay mas mabuti kaysa sa wala. Lahat, maliban sa katayuan sa pagpapabakuna, ay mahigpt na rinerekomenda na magsuot ng mask sa loob upang patuloy na maprotektahan ang kalusugan at kabutihan sa mga maseselan. Kasama sa grupo: mga bata na hindi karapt-dapat para sa bakuna, nakatatanda na mga taga-California, mga may kapansanan, pati na rin ang mga may kumpremisong immune system o komplikadong malubhang medikal na kondisyon.

## BENTILASYON

Ang pagpupulong sa labas ay pinakaligtas. Ang pagpapabuti ng bentilasyon (daloy ng hangin) kapag nasa loob ay maaaring protektahan ang mga tao sa pamamagitan ng pagbaba sa halaga ng virus sa hangin. Maaaring pagbutihin ang kalidad ng panloob na hangin sa pamamagitan ng pagbukas ng pinto at bintana at paggamit ng portable na panlinis sa hangin.

## MGA PAGSUSURI

Kung ikaw ay nailantad o may sintomas, kailangan magpasuri sa isang pagsusuri sa tahanan na kit o kumuha ng isang pagsusuri sa sityo o pasilidad sa pangangalaga sa kalusugan. Kung ikaw ay nasuring negatibo sa isang pagsusuri sa tahanan ngunit may sintomas ng COVID-19, magpasuri uli sa isang pagsusuri sa tahanan sa 24-48 na oras o kumuha ng isang PCR test. Sa kasalukuyan, parehong PCR at pagsusuri sa tahanan ay maaring madetektahan ng COVID-19, ngunit sa bawat pagsusuri may okasyonal na maling positibo at maling negatibo.

## PAGBUBUKLOD

Ang mga indibidwal na nasuring positibo ay dapat manatili sa tahanan ng hindi bababa sa limang araw AT hanggang bumuti ang kanilang lagnat at sintomas. Magpasuri gamit ang pagsusuri sa tahahan o pagkatapos ng araw na kumpirnahin na hindi na ito nakakahawa

## PAGPAPAGAMOT

May mga medikasyon na naaprubahan para sa pagpapagamot para sa COVID-19 na impeksyon, lalo na sa may mataas na panganib ng malubhang sakit. Makipag-ugay sa iyong tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan upang alamin kung nararapat ang medikasyon para sa iyo.

Kailangan pagtuonan ng pansin ng mga taga-California ang patnubay mula sa kanilang lokal na pampublikong pinuno ng kalusugan, dahil ang lokal na kondisyon ay may iba't-ibang hakbang. Patuloy na babaguhin ng mga opisyal ng estado ang mga hakbang ng SMARTER upang makatulong sa iyong kaligtasan sa paglalakbay sa pandemiko.

Hotline ng COVID-19  
1-833-422-4255

Lunes – Biyernes 8AM – 8PM  
Sabado – Linggo 8AM – 5PM

**COVID19.CA.GOV**

**Ang Ating mga Aksyon ay  
Nakakaligtas ng Buhay**