



# Các bước THÔNG MINH - SMARTER

Ngày 4/5/2022

Các bước THÔNG MINH là công cụ đơn giản rõ ràng để người dân California sử dụng khi định hướng Kế hoạch THÔNG MINH, giai đoạn đại dịch COVID-19 tiếp theo của tiểu bang. Để biết thêm về việc chúng ta hiện đang chuẩn bị cho những đợt tăng mạnh hoặc các biến thể COVID-19 trong tương lai như thế nào, vui lòng truy cập [covid19.ca.gov/smarter](https://covid19.ca.gov/smarter)

## CÁC MŨI TIÊM (SHOTS)

Mọi người cần duy trì cập nhật thông tin về các loại vắc-xin COVID-19. Nếu quý vị chưa tiêm đầy đủ các mũi cơ bản (hai liều vắc-xin Moderna hoặc Pfizer hoặc một liều vắc-xin J&J), thì quý vị cần lập tức thực hiện tiêm đầy đủ. Tiêm các mũi tiêm tăng cường khi đến hạn.

## KHẨU TRANG (MASKS)

Khẩu trang vừa vặn và có bộ lọc tốt sẽ đảm bảo quý vị có được hiệu quả tối đa từ việc đeo khẩu trang. Các loại khẩu trang (bao gồm N95, KN95 và KF94) hoặc khẩu trang phẫu thuật được khuyến nghị sử dụng thay vì khẩu trang vải, tuy nhiên khẩu trang nào cũng tốt hơn là không. Tất cả mọi người, bất kể đã tiêm vắc-xin hay chưa, đều nên đeo khẩu trang trong môi trường khép kín để cùng nhau chúng ta có thể tiếp tục bảo vệ sức khỏe của những người dễ bị tổn thương nhất. Nhóm này bao gồm: trẻ không đủ điều kiện tiêm vắc-xin, người cao tuổi ở California, người khuyết tật, cũng như những người có hệ thống miễn dịch kém hoặc tình trạng bệnh mãn tính phức tạp.

## THÔNG GIÓ (VENTILATION)

Gặp gỡ ngoài trời luôn là an toàn nhất. Tăng cường thông gió (luồng khí) khi ở trong môi trường khép kín có thể bảo vệ mọi người bằng việc giảm lượng vi rút trong không khí. Quý vị có thể cải thiện chất lượng không khí trong môi trường khép kín bằng việc mở cửa ra vào & cửa sổ, và sử dụng máy làm sạch không khí di động.

## XÉT NGHIỆM (TESTS)

Nếu quý vị bị phơi nhiễm hoặc có triệu chứng, thì quý vị cần thực hiện xét nghiệm tại nhà hoặc xét nghiệm tại một địa điểm xét nghiệm hoặc cơ sở y tế. Nếu xét nghiệm tại nhà cho kết quả âm tính nhưng quý vị có triệu chứng COVID-19, thì vui lòng xét nghiệm lại tại nhà sau 24-48 giờ hoặc thực hiện xét nghiệm PCR. Hiện tại, cả hai loại xét nghiệm PCR và xét nghiệm tại nhà đều có thể phát hiện COVID-19, nhưng cũng như mọi xét nghiệm khác, đôi khi vẫn có các kết quả dương tính và âm tính sai.

## CÁCH LY (ISOLATION)

Những người có kết quả xét nghiệm dương tính phải ở nhà tối thiểu năm ngày VÀ cho đến khi đỡ sốt và giảm triệu chứng. Thực hiện xét nghiệm tại nhà vào hoặc sau ngày thứ năm để xác nhận quý vị không còn lây nhiễm nữa.

## ĐIỀU TRỊ (TREATMENT)

Có những loại thuốc đã được phê duyệt để điều trị nhiễm COVID-19, đặc biệt đối với những người có nguy cơ cao bị bệnh nặng. Liên hệ nhà cung cấp dịch vụ y tế để xác định xem có loại thuốc phù hợp với quý vị hay không.

Người dân California cũng phải chú ý đến hướng dẫn của lãnh đạo y tế cộng đồng tại địa phương, vì có thể có những phương pháp tiếp cận khác nhau tùy vào tình trạng tại địa phương. Các viên chức tiểu bang sẽ tiếp tục cập nhật các bước THÔNG MINH - SMARTER để giúp quý vị định hướng đại dịch an toàn.

Đường Dây Nóng Trợ Giúp về COVID-19  
1-833-422-4255

Thứ hai – Thứ sáu 8:00h sáng – 8:00h tối  
Thứ bảy – Chủ Nhật 8:00h sáng – 5:00 chiều

**COVID19.CA.GOV**

**Hành Động Của Chúng Ta Sẽ  
Cứu Được Nhiều Mạng Sống**