



这些更明智的步骤提供了一个简单明了的工具,在本州进入新冠病毒(COVID-19)疫情下一阶段期间,可供加州人用来适应更明智的计划。要详细了解我们如何为未来的新冠病毒(COVID-19)激增或变异株做好准备,请访问 [covid19.ca.gov/smarter](https://covid19.ca.gov/smarter)。

## 接种疫苗

建议所有人及时接种新冠病毒(COVID-19)疫苗。如果还没有接种初级系列(莫德纳或辉瑞疫苗的两剂,或强生疫苗的一剂),应立即去接种。可以接种加强剂时,也应去接种。

## 口罩

良好的贴合性和过滤性将确保可以充分利用口罩。建议使用呼吸器(包括 N95、KN95 或 KF94)或外科口罩代替布制口罩,但任何口罩都比不戴好。无论是否已接种疫苗,都强烈建议每个人在室内戴口罩,以继续保护最弱势群体的健康和福祉。这些群体包括:没有资格接种疫苗的儿童、加州长者、残疾人,以及免疫系统受损或复杂慢性病患者。

## 通风

室外聚会总是最安全的。在室内改善通风(气流)可降低空气中的病毒量,获得更好的保护。可打开门窗和使用便携式空气净化器来改善室内空气质量。

## 检测

如果有过接触或出现症状,应在家中或去检测站或医疗机构做检测。如在家中检测结果为阴性但出现了新冠病毒(COVID-19)症状,应在 24-48 小时内再次在家中检测,或去做聚合酶链式反应(PCR)检测。目前,聚合酶链式反应(PCR)和家用检测都可检出新冠病毒(COVID-19),但是,每种检测都一样,偶尔都会出现假阳性和假阴性。

## 隔离

检测阳性者应在家中至少待五天,直到发烧和症状有所改善。在第五天或之后再做家用检测,以确认不再具有传染性。

## 治疗

已有一些获批药物可用于治疗新冠病毒(COVID-19)感染,尤其是对于罹患严重疾病风险高者。请联系医务人员确定某种药物是否适合您。

加州人还应注意地方公共卫生领导人发布的指导,因为当地情况可能需要采取不同的方法。州府官员将继续更新这些更明智的步骤,以帮您安全应对疫情。

新冠病毒(COVID-19)求助热线  
1-833-422-4255

周一至周五上午 8 点至晚上 8 点  
周六至周日上午 8 点至下午 5 点

**COVID19.CA.GOV**  
**我们采取的行动在挽救生命**