



Các bước THÔNG MINH - SMARTER Steps

Tháng 5/2023

Các bước THÔNG MINH - SMARTER Steps là các chiến lược để người dân California sử dụng để hỗ trợ Kế hoạch SMARTER nhằm thích nghi sống cùng COVID-19. Con đường phía trước của California sẽ được xác định trên cơ sở hành động thông minh của cá nhân chúng ta mà sẽ cùng đem lại kết quả tốt hơn cho các khu phố, cộng đồng và tiểu bang của chúng ta. Để tìm hiểu thêm về các thông tin cập nhật mới nhất dành cho người dân California về COVID-19, hãy truy cập [trang web của CDPH](#).

CÁC MŨI TIÊM (SHOTS)

Mọi người cần duy trì cập nhật thông tin về các loại vắc-xin COVID-19 đã được cập nhật để nhắm đến biến thể mới nhất. Mũi tiêm tăng cường có thể tăng cường khả năng bảo vệ chống lại bệnh COVID-19 nặng, trên nền móng bảo vệ của chuỗi tiêm chủng ban đầu. [Tìm hiểu thêm về vắc-xin](#).

KHẨU TRANG (MASKS)

Đeo khẩu trang là một công cụ hữu hiệu giúp bảo vệ bản thân và những người khác, đồng thời đặc biệt quan trọng đối với những người [có nhiều nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19](#) khi nhiều người trong cộng đồng hiện có thể lây nhiễm cho người khác. Độ vừa vặn và khả năng lọc tốt sẽ đảm bảo quý vị nhận được nhiều lợi ích nhất từ việc [đeo khẩu trang](#), đồng thời bộ lọc mang lại khả năng bảo vệ tốt hơn so với khẩu trang y tế và khẩu trang vải.

THÔNG GIÓ (VENTILATION)

Tăng cường thông gió (luồng khí) khi ở trong môi trường khép kín có thể giảm việc lây nhiễm bằng việc giảm lượng vi-rus trong không khí. Quý vị có thể cải thiện chất lượng không khí trong nhà bằng cách mở cửa ra vào và cửa sổ, chạy hệ thống điều hòa không khí và sưởi ấm với bộ lọc chất lượng tốt và sử dụng máy lọc không khí di động. Để tìm hiểu thêm về cách cải thiện hệ thống thông gió và lọc khí, hãy xem trang [Hướng Dẫn Tam Thời của CDPH về Thông Gió, Lọc Khí và Chất Lượng Không Khí trong Môi Trường Trong Nhà](#) và [Câu hỏi thường gặp về Không Khí Trong Nhà và virus Corona](#).

XÉT NGHIỆM (TESTS)

Nếu quý vị bị phơi nhiễm hoặc có triệu chứng COVID-19, thì quý vị cần thực hiện xét nghiệm tại nhà hoặc xét nghiệm bởi cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. 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 lần đầu ít nhất một ngày hoặc thực hiện xét nghiệm PCR. Xét nghiệm tại nhà và xét nghiệm PCR đều có thể phát hiện COVID-19. Nếu các triệu chứng của quý vị không cải thiện, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. [Tìm hiểu thêm về cách để được xét nghiệm](#).

CÁCH LY (ISOLATION)

Những người cảm thấy có bệnh hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính nên ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác. [Đọc hướng dẫn cách ly mới nhất](#).

ĐIỀU TRỊ (TREATMENT)

Có những loại thuốc được phê duyệt để điều trị COVID-19, đặc biệt dành cho người dân California từ 50 tuổi trở lên và những người có vấn đề về sức khỏe [làm tăng nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng](#). Hãy liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để xác định lựa chọn thuốc nào phù hợp với quý vị và kế hoạch trong trường hợp quý vị bị bệnh. [Tìm hiểu thêm về vắc-xin](#).

Người dân California cũng phải chú ý đến hướng dẫn của ban 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 HƠN này để giúp bảo vệ quý vị và người thân tránh bệnh COVID-19 nghiêm trọng.



Quét mã QR để xem các đường link tương tác trên tờ hướng dẫn này.

Đường dây nóng COVID-19: 1-833-422-4255

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

[COVID19.CA.GOV](https://www.cdph.ca.gov/COVID19)

Hành Động Của Chúng Ta Sẽ Cứu Được Nhiều Mạng Sống