



Ang SMARTER Steps

Oktubre 2022

Ang SMARTER steps ay mas simple na kasangkapan para sa mga taga-California na gamitin upang hanapin ang SMARTER Plan, ang susunod na yugto ng etsado sa COVID-19 na pandemiko. Upang malaman ang tungkol sa kung paano ihanda ang hinaharap sa mga pagusbong ng COVID-19 o mga variants, bumisita sa covid19.ca.gov/smarter.

MGA BAKUNA

Lahat ng mga indibidwal ay rinerekomenda na manatiling kumpleto sa mga bakuna ng COVID-19. Kung hindi nakumpleto ang iyong pangunahing serye, gawin ito kaagad. Magpabooster kung kinakailangan ito. [Alamin ang tungkol sa mga bakuna](#).

MGA MASK

Ang paggamit ng mask ay isang epektibong kasangkapan sa pagtulong na mabagal na pagkalat ng COVID-19. 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. Ginagamit ng mga taga-California ang [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\) COVID-19 Antas sa Komunidad](#) upang ipagbigay alam ang mga rekomendasyon sa paggamit ng mask at mga aksyon sa pag-iwas na dumedepende sa klasipikasyon ng komunidad kung ito ay mababa, nasa kalagitnaan, o mataas. Alamin ang tungkol sa [kasalukuyang patnubay sa paggamit ng mask](#).

BENTILASYON

Ang pagpupulong sa labas ay pinakaligtas. Ang pagpapabuti sa bentilasyon (daloy ng hangin) sa loob ay maaaring protektahan ang mga tao sa pagpapababa sa dami 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. [Alamin ang kung paano magpasuri](#).

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 tahanan o pagkatapos ng araw na kumpirmahin na hindi na ito nakakahawa [Alamin ang tungkol sa kasalukuyang patnubay sa pagbubuklod](#).

PAGPAPAGAMOT

May mga medikasyon na naaprubahan sa pagpapagamot sa COVID-19, 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. [Alamin ang mga magagamit na pagpapagamot](#).

Kailangan din na bigyan ng pansin ng mga taga-California ang patnubay mula sa kanilang lokal na pampublikong departamento sa kalsugan, dahil ang mga lokal na kondisyon ay maaaring kinakailangan ng ibang mga habkang. Patuloy na babaguhin ng mga opisyal ng estado ang mga hakbang ng SMARTER upang makatulong sa iyong kaligtasan sa paglalakbay sa pandemiko.



I-scan ang QR na kodigo upang makita ang interaktibong link sa pliyego na ito.

Hotline sa 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