



# The SMARTER Steps

Октябрь 2022 г.

«Разумные шаги» (SMARTER steps) — это простое и понятное руководство, объясняющее калифорнийцам, как себя вести сейчас, во время следующей фазы пандемии COVID-19, когда действует план SMARTER. Подробнее о том, как мы готовимся к будущим вспышкам COVID-19 и новым вариантам вируса, см. на сайте [covid19.ca.gov/smarter](https://covid19.ca.gov/smarter).

## ПРИВИВКИ

Ни в коем случае не пропускайте очередные прививки от COVID-19. Если вы не сделали первую серию прививок, сделайте ее как можно скорее. Пройдите ревакцинацию сразу, как только будет пора. [Подробнее о вакцинах.](#)

## МАСКИ

Использование масок — это надежная мера по замедлению распространения COVID-19. Лучше всего использовать хорошо прилегающие и фильтрующие маски. Вместо того, чтобы закрывать лицо лоскутом материи, лучше использовать респиратор (N95, KN95 или KF94) или хирургическую маску — однако любая маска лучше, чем ее отсутствие. Для того чтобы обновлять рекомендации по ношению масок, Калифорния использует [данные о распространенности COVID-19 на местах \(CDC Community Levels\)](#), публикуемые центрами CDC. Меры по предупреждению заболеваемости зависят от того, распространенность COVID-19 в сообществе высокая, средняя или низкая. Подробнее о том, как и когда носить маски, см. в [действующем руководстве по ношению масок](#).

## ВЕНТИЛЯЦИЯ

Всегда безопаснее собираться на открытом воздухе. Помещения нужно хорошо вентилировать. Хорошая вентиляция защищает от заражения, так как уменьшает содержание вирусных частиц в воздухе. Качество воздуха в помещениях можно улучшить, открывая двери и окна и используя портативные воздухоочистители.

## ТЕСТЫ

Если у вас был контакт с носителем вируса или появились симптомы, вам следует сделать тест. Это может быть тест для самостоятельного использования или тест в медицинском учреждении. Если сделанный дома тест отрицательный, но у вас есть симптомы COVID-19, повторите его через 24-48 часов или сделайте ПЦР-тест. В настоящее время COVID-19 могут определять как домашний тест, так и ПЦР-тест, но, как с любым тестом, возможны ложные положительные и ложные отрицательные результаты. [Подробнее о том, как пройти тестирование.](#)

## ИЗОЛЯЦИЯ

Если тест положительный, нужно оставаться дома хотя бы пять дней, НО в любом случае, пока не исчезнут температура и симптомы. На пятый день или позже сделайте домашний тест, для того чтобы узнать, заражны вы все еще или нет. [Подробнее о действующем руководстве по изоляции.](#)

## ЛЕЧЕНИЕ

Существуют лекарства, утвержденные для лечения COVID-19. Они особенно важны, если больной входит в группу риска. Для того чтобы выяснить, нужно ли вам принимать лекарство, и если да, то какое, обратитесь к врачу. [Подробнее об имеющихся вариантах лечения.](#)

Кроме того, калифорнийцам нужно следить за рекомендациями местных отделов общественного здравоохранения: ситуация на местах может требовать ужесточения рекомендаций. Для того чтобы обезопасить вас во время пандемии, официальные органы штата будут постоянно обновлять эти «Разумные шаги» (SMARTER steps).



Для того чтобы увидеть интернет-ссылки, просканируйте смартфоном этот QR-код.

Горячая линия COVID-19: 1-833-422-4255

Понедельник – пятница, 8:00– 20:00 | Суббота – воскресенье, 8:00 – 17:00

**COVID19.CA.GOV**

**Ваши усилия  
спасают жизни**