



更明智 (SMARTER) 步骤

2022 年 10 月

这些更明智 (SMARTER) 步骤提供了一个易用工具，在加州进入新冠病毒 (COVID-19) 疫情下一阶段时，可供加州人用来适应更明智 (SMARTER) 计划。欲详细了解加州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。

接种疫苗

建议所有人及时接种新冠病毒 (COVID-19) 疫苗。如果尚未接种初级系列，应立即接种。可以接种加强剂时，也应去接种。[详细了解疫苗](#)。

口罩

戴口罩是一种帮助减缓新冠病毒 (COVID-19) 传播的有效工具。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。加州使用 [疾病控制与预防中心 \(CDC\) 新冠病毒 \(COVID-19\) 社区级别](#) 根据社区低、中或高分级做出戴口罩建议和预防措施。详细了解 [现行戴口罩指导](#)。

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。[详细了解如何做检测](#)。

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。[详细了解现行隔离指导](#)。

治疗

已有一些获批药物可用于治疗新冠病毒 (COVID-19)，尤其是对于患重病风险高者。请联系医务人员确定某种药物是否适合您。[详细了解可用的治疗方法](#)。

加州人还应注意地方公共卫生部门发布的指导，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步骤，以帮您安全应对疫情。



扫描二维码查看此传单上的互动链接。

新冠病毒 (COVID-19) 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