



SMARTER 단계는 캘리포니아 주민들이 코로나-19 팬데믹에 대한 주정부의 다음 단계인 SMARTER 계획을 탐색하는 데 사용할 수 있는 간단한 도구입니다. 캘리포니아주가 향후 코로나-19 급증 또는 변종에 대비하는 방법을 자세히 알아보려면 covid19.ca.gov/smarter 를 방문하세요.

백신 접종

모든 개인은 코로나-19 백신 접종 상태를 최신으로 유지할 것을 권장합니다. 1차 시리즈를 완료하지 않았다면 즉시 완료해야 합니다. 기한이 되면 부스터 접종을 받으세요. [백신에 대해 자세히 알아보세요.](#)

마스크 착용

마스크 착용은 코로나-19의 확산을 늦추는 데 효과적인 도구입니다. 마스크 착용을 최대한 활용하려면 잘 맞고 여과성이 좋아야 합니다. 천으로 된 마스크 대신 방진 마스크 (N95, KN95, or KF94 포함) 또는 수술용 마스크를 권장하지만, 어느 마스크든지 없는 것보다 낫습니다. 캘리포니아에서는 [질병통제예방센터\(CDC\) 코로나-19 커뮤니티 수준](#) 을 사용하여 커뮤니티가 낮음, 중간 또는 높음으로 분류되는 것에 따라 마스크 권고 및 예방 조치를 통지합니다. [현재 마스크 착용 지침](#) 에 대해 자세히 알아보세요.

환기

야외에서 만나는 것이 언제나 가장 안전합니다. 실내에 있을 때 환기(공기 흐름)를 개선하면 공기 중 바이러스 양을 줄여 사람들을 보호할 수 있습니다. 문과 창문을 열고 휴대용 공기 청정기를 사용하면 실내 공기의 질을 개선할 수 있습니다.

검사

노출되었거나 증상이 있는 경우, 재택 검사를 받거나 검사장이나 의료 시설에서 검사를 받아야 합니다. 재택 검사에서 음성 결과가 나왔지만 코로나-19 증상이 있는 경우, 24-48 시간 이내 재택 검사를 다시 하거나 PCR 검사를 받으세요. 현재, PCR 및 재택 검사 모두 코로나-19를 감지할 수 있지만, 모든 검사에서와 마찬가지로 가끔 거짓 양성 및 거짓 음성 반응이 나옵니다. [검사받는 방법에 대해 자세히 알아보세요.](#)

격리

양성 판정을 받은 사람은 열과 증상이 호전될 때까지 최소 5일 동안 집에 머물러 있어야 합니다. 더 이상 전염성이 없는지 확인하기 위해 5일차 또는 그 이후에 재택 검사를 하세요. [현재 격리 지침에 대해 자세히 알아보세요.](#)

치료

특히 심각한 질병의 위험이 큰 사람들을 위해 코로나-19를 치료하도록 승인된 약물이 있습니다. 이 약이 귀하에게 적합한지 확인하려면 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하세요. [사용 가능한 치료제에 대해 자세히 알아보세요.](#)

캘리포니아 주민들은 지역 상황에 따라 다른 접근 방식을 보장할 수 있으므로 지역 공중 보건 부서의 지침에도 주의를 기울여야 합니다. 주 공무원들은 주민들이 팬데믹을 안전하게 헤쳐 나갈 수 있도록 이러한 SMARTER 단계를 계속 업데이트할 것입니다.



QR 코드를 스캔하면 이 전단지에 있는 대화형 링크를 볼 수 있습니다.

코로나-19 핫라인: 1-833-422-4255

월요일 - 금요일, 오전 8시 - 오후 8시 | 토요일 - 일요일, 오전 8시 - 오후 5시

COVID19.CA.GOV

우리의 행동이 생명을 구합니다