



# 更明智 (SMARTER) 步驟

2022 年 10 月

這些更明智 (SMARTER) 步驟提供了一個易用工具，在加州進入新冠病毒 (COVID-19) 疫情下一階段時，可供加州人用來適應更明智 (SMARTER) 計劃。欲詳細了解加州如何為未來的新冠病毒 (COVID-19) 激增或變異株做好準備，請造訪 [covid19.ca.gov/smarter](https://covid19.ca.gov/smarter)。

## 接種疫苗

建議所有人及時接種新冠病毒 (COVID-19) 疫苗。如果尚未接種初級系列，應立即接種。可以接種加強劑時，也應去接種。[詳細了解疫苗](#)。

## 口罩

戴口罩是一種幫助減緩新冠病毒 (COVID-19) 傳播的有效工具。良好的貼合性和過濾性將確保可以充分利用口罩。建議使用呼吸器（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 [疾病控制與預防中心 \(CDC\) 新冠病毒 \(COVID-19\) 社區級別](#) 根據社區低、中或高分級做出戴口罩建議和預防措施。詳細了解 [現行戴口罩指導](#)。

## 通風

室外聚會總是最安全的。在室內改善通風（氣流）可降低空氣中的病毒量，獲得更好的保護。可打開門窗和使用攜帶型空氣清淨機來改善室內空氣品質。

## 檢測

如果有過接觸或出現症狀，應在家中或去檢測站或醫療機構做檢測。如在家中檢測結果為陰性但出現了新冠病毒 (COVID-19) 症狀，應在 24-48 小時內再次在家中檢測，或去做聚合酶鏈式反應 (PCR) 檢測。目前，聚合酶連鎖反應 (PCR) 和家用檢測都可檢出新冠病毒 (COVID-19)，但是，每種檢測都一樣，偶爾都會出現假陽性和假陰性。[詳細了解如何做檢測](#)。

## 隔離

檢測陽性者應在家中至少待五天，直到發燒和症狀有所改善。在第五天或之後再做家用檢測，以確認不再具有傳染性。[詳細了解現行隔離指導](#)。

## 治療

已有一些獲批藥物可用於治療新冠病毒 (COVID-19)，尤其是對於患重病風險高者。請聯絡醫事人員確定某種藥物是否適合您。[詳細了解可用的治療方法](#)。

加州人還應注意地方公共衛生部門發布的指導，因為當地情況可能需要採取不同的方法。州府官員將繼續更新這些更明智步驟，以幫您安全應對疫情。



掃描二維碼查看此傳單上的互動連結。

新冠病毒 (COVID-19) 熱線：1-833-422-4255

週一至週五上午 8 點至晚上 8 點 | 週六至周日上午 8 點至下午 5 點

[COVID19.CA.GOV](https://covid19.ca.gov)

我們採取的行動在挽救生命