



SMARTER քայլերը հասարակ գործիքներ են կալիֆորնիացիների կողմից օգտագործման համար՝ ուսումնասիրելու SMARTER ծրագիրը՝ նահանգում COVID-19 համավարակի հաջորդ փուլը: Ավելի մանրամասն իմանալու համար, թե ինչպես ենք մենք պատրաստվում COVID-19-ի ապագա աճին կամ տարբերակներին, այցելեք covid19.ca.gov/smarter:

ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄՆԵՐ

Բոլոր անհատներին խորհուրդ է տրվում տեղեկացված լինել COVID-19-ի դեմ պատվաստումների վերաբերյալ: Եթե դուք չեք ավարտել ձեր հիմնական շարքը, դուք պետք է դա անեք անմիջապես: Ստացեք խթանիչներ, երբ դրանց ժամանակն է: [Ավելի իմացեք պատվաստանյութերի մասին](#):

ԴԻՄԱԿՆԵՐ

Դիմակ կրելն արդյունավետ գործիք է COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելու համար: Լավ տեղավորումը և ֆիլտրացումը կապահովեն, որ առավելագույն օգուտ քաղեք դիմակ կրելուց: Կտորե դիմակների փոխարեն առաջարկվում են շնչառական սարքեր (ներառյալ N95, KN95 կամ KF94) կամ վիրաբուժական դիմակներ, բայց ցանկացած դիմակ ավելի լավ է, քան ոչ մեկը: Կալիֆորնիան օգտագործում է [Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնների \(CDC\) COVID-19 համայնքի մակարդակները](#)՝ դիմակավորման առաջարկությունների և կանխարգելիչ գործողությունների մասին տեղեկացնելու համար, որոնք կախված են համայնքի ցածր, միջին կամ բարձր դասակարգումից: Իմացեք ավելի [դիմակավորման ներկայիս ուղեցույցերի](#) մասին:

ՕՐԱՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ

Բացօթյա հանդիպումը միշտ ամենաապահովն է: Օդափոխության (օդի հոսքի) բարելավումը փակ տարածքներում կարող է պաշտպանել մարդկանց՝ նվազեցնելով օդում վիրուսի քանակը: Դուք կարող եք բարելավել ներսի օդի որակը՝ բացելով դռներն ու պատուհանները և օգտագործելով օդը մաքրող շարժական սարքեր:

ԹԵՍՏԵՐ

Եթե դուք շփվել եք վարակված անձի հետ կամ ունեք ախտանիշներ, դուք պետք է անցնեք տնային թեստ կամ թեստ՝ թեստավորման վայրում կամ առողջապահական հաստատությունում: Եթե տնային թեստը բացասական է, բայց COVID-19-ի ախտանիշներ ունեք, 24-48 ժամ հետո նորից թեստավորվեք տնային թեստով կամ ձեռք բերեք PCR թեստ: Ներկայումս և՛ PCR, և՛ տնային թեստերը կարող են հայտնաբերել COVID-19-ը, սակայն, ինչպես յուրաքանչյուր թեստի դեպքում, երբեմն լինում են կեղծ դրական և կեղծ բացասական արդյունքներ: [Ավելի իմացեք, թե ինչպես թեստավորվել](#):

ՄԵԿՈՒՍԱՑՈՒՄ

Անհատները, որոնք թեստը դրական է եղել, պետք է մնան տանը առնվազն հինգ օր ԵՎ մինչև նրանց ջերմությունը և ախտանիշները բարելավվեն: Փորձեք տնային թեստը հինգերորդ օրը կամ դրանից հետո՝ հաստատելու, որ դուք այլևս վարակիչ չեք: [Ավելի իմացեք մեկուսացման ներկայիս ուղեցույցերի մասին](#):

ԲՈՒԺՈՒՄ

Կան դեղամիջոցներ, որոնք հաստատված են COVID-19-ի բուժման համար, հատկապես լուրջ հիվանդության բարձր ռիսկ ունեցողների համար: Կապվեք ձեր բուժաշխատողի հետ՝ որոշելու, թե արդյոք դեղը ճիշտ է ձեզ համար: [Ավելի իմացեք մատչելի բուժումների մասին](#):

Կալիֆորնիայի բնակիչները պետք է նաև ուշադրություն դարձնեն իրենց տեղական հանրային առողջապահության վարչությունների ցուցումներին, քանի որ տեղական պայմանները կարող են տարբեր մոտեցումներ պահանջել: Նահանգի պաշտոնյաները կշարունակեն թարմացնել այս ԱՎԵԼԻ ԽԵԼԱՑԻ քայլերը, որոնք կօգնեն ձեզ անվտանգ հաղթահարել համավարակը:



Սկանավորեք QR կոդն՝ այս թռուցիկի ինտերակտիվ հղումները տեսնելու համար:

COVID19.CA.GOV

**Ձեր գործողությունները
կյանքեր են փրկում**

COVID-19 թեժ գիծ. 1-833-422-4255

Երկուշաբթի – ուրբաթ, 8AM – 8PM | Շաբաթ – կիրակի, 8AM – 5PM