

# خطوات خطة SMARTER



أكتوبر 2022

خطوات SMARTER هي أداة بسيطة ليستخدمها سكان ولاية كاليفورنيا لاستكشاف خطة SMARTER، وهي المرحلة التالية من خطة الولاية للتصدي لجائحة كوفيد-19. لمعرفة المزيد عن كيف نستعد تحسباً لأي متحولات لكوفيد-19 أو ارتفاعات مفاجئة في عدد الحالات، تفضل بزيارة [covid19.ca.gov/smarter](https://covid19.ca.gov/smarter).

## جرعات اللقاح

يوصى كل الأفراد بالبقاء على اطلاع حول لقاحات كوفيد-19. إذا لم تكن قد أكملت سلسلة الجرعات الأولية الخاصة بك، ينبغي أن تكملها فوراً. تلقى الجرعات المعززة عندما يحين موعدها. [تعرف على المزيد حول اللقاحات.](#)

## الكمامات

يعد ارتداء الكمامة أداة فعالة للمساعدة في إبطاء انتشار كوفيد-19. الكمامات الملائمة من حيث المقاس والترشيح ستوفر لك أفضل حماية. يوصى باستخدام كمامات التنفس (بما في ذلك كمامات N95 أو KN95 أو KF94) أو الكمامات الجراحية بدلاً من الكمامات القماشية، ولكن ارتداء أي كمامة من أي نوع أفضل من عدمه. تستخدم كاليفورنيا مستويات انتشار كوفيد-19 في المجتمع لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها لتوجيه توصيات ارتداء الكمامات وإجراءات الوقاية التي تعتمد على تصنيف المجتمع على أنه في مستوى منخفض أو متوسط أو مرتفع. [تعرف على المزيد حول التوجيه الحالي لارتداء الكمامات.](#)

## التهوية

تظل الاجتماعات في الأماكن المفتوحة هي الأكثر أماناً. وتعزيز التهوية (تدفق الهواء) في الأماكن المغلقة يمكن أن يحمي الأشخاص عن طريق تقليل كمية الفيروس في الهواء. يمكنك تحسين جودة الهواء في الأماكن المغلقة عن طريق فتح الأبواب والنوافذ واستخدام منظفات الهواء المحمولة.

## الفحوصات

إذا تعرضت للفيروس أو ظهرت لديك أعراض، يجب أن تُجري فحصاً منزلياً أو تذهب لأحد مواقع الفحص أو إحدى منشآت الرعاية الصحية. إذا كانت نتيجة الفحص المنزلي سلبية ولكنك تعاني من أعراض كوفيد-19، فأجر فحصاً منزلياً آخر بعد 24 إلى 48 ساعة أو أجر فحص PCR. حالياً، يمكن الكشف عن كوفيد-19 باستخدام كل من فحص PCR والفحص المنزلي، ولكن كما هو الحال مع أي فحص، فأحياناً ما تظهر نتائج إيجابية كاذبة ونتائج سلبية كاذبة. [تعرف على المزيد حول كيفية الخضوع للفحص.](#)

## العزل

ينبغي للأشخاص الذين كانت نتيجة فحصهم إيجابية البقاء في المنزل لمدة خمسة أيام على الأقل وحتى زوال الحمى وتحسن الأعراض. أجر فحصاً منزلياً في اليوم الخامس أو بعده للتأكد من أنك لم تعد معدياً. [تعرف على المزيد حول التوجيه الحالي للعزل.](#)

## العلاج

لقد حصلت بعض الأدوية على الموافقة لعلاج كوفيد-19، وخاصةً لدى أولئك الذين يرتفع احتمال إصابتهم بمرض خطير. تواصل مع مقدم الرعاية الصحية لك لتحديد إذا ما كان أحد الأدوية مناسباً لك. [تعرف على المزيد حول العلاجات المتاحة.](#)

ينبغي لسكان كاليفورنيا أيضاً أن يهتموا بالإرشادات الصادرة من إدارات الصحة العامة المحلية، لأن الظروف المحلية قد تستدعي اتباع نهج مختلفة. سيواصل مسؤولو الولاية تحديث خطوات SMARTER لمساعدتك على اجتياز فترة الجائحة بأمان.

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) للاطلاع على الروابط التفاعلية في هذا المنشور.



COVID19.CA.GOV

أفعالنا تنقذ الأرواح

الخط الساخن لكوفيد-19: 1-833-422-4255

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 8 مساءً | من السبت إلى الأحد من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 5 مساءً