



Các bước THÔNG MINH - SMARTER Steps

Tháng 10 năm 2021

Các bước THÔNG MINH là một công cụ đơn giản để người dân California sử dụng khi định hướng Kế hoạch THÔNG MINH, giai đoạn đại dịch COVID-19 tiếp theo của tiểu bang. Để biết thêm về việc chúng ta hiện đang chuẩn bị cho những đợt tăng mạnh hoặc các biến thể COVID-19 trong tương lai như thế nào, vui lòng xem trang covid19.ca.gov/smarter.

CÁC MŨI TIÊM (SHOTS)

Mọi người cần duy trì cập nhật thông tin về các loại vắc-xin COVID-19. Nếu quý vị chưa tiêm các mũi cơ bản, quý vị nên tiêm ngay. Tiêm các mũi tiêm tăng cường khi đến hạn. [Tìm hiểu thêm về vắc-xin](#).

KHẨU TRANG (MASKS)

Đeo khẩu trang là một cách hiệu quả giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19. Khẩu trang vừa vặn và có bộ lọc tốt sẽ đảm bảo quý vị có được hiệu quả tối đa từ việc đeo khẩu trang. Các loại khẩu trang (bao gồm N95, KN95 và KF94) hoặc khẩu trang phẫu thuật được khuyến nghị sử dụng thay vì khẩu trang vải, tuy nhiên khẩu trang nào cũng tốt hơn là không. California sử dụng [Các Mức COVID trong Cộng Đồng theo CDC - Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh](#) để cung cấp các khuyến nghị về khẩu trang trên toàn tiểu bang. Tìm hiểu thêm về [hướng dẫn đeo khẩu trang mới nhất](#).

THÔNG GIÓ (VENTILATION)

Gặp gỡ ngoài trời luôn là an toàn nhất. Tăng cường thông gió (luồng khí) khi ở trong môi trường khép kín có thể bảo vệ mọi người bằng việc giảm lượng virus trong không khí. Quý vị có thể cải thiện chất lượng không khí trong môi trường khép kín bằng việc mở cửa ra vào & cửa sổ, và sử dụng máy làm sạch không khí di động.

XÉT NGHIỆM (TESTS)

Nếu quý vị bị phơi nhiễm hoặc có triệu chứng, thì quý vị cần thực hiện xét nghiệm tại nhà hoặc xét nghiệm tại một địa điểm xét nghiệm hoặc cơ sở y tế. Nếu xét nghiệm tại nhà cho kết quả âm tính nhưng quý vị có triệu chứng COVID-19, thì vui lòng xét nghiệm lại tại nhà sau 24-48 giờ hoặc thực hiện xét nghiệm PCR. Hiện tại, cả hai loại xét nghiệm PCR và xét nghiệm tại nhà đều có thể phát hiện COVID-19, nhưng cũng như mọi xét nghiệm khác, đôi khi vẫn có các kết quả dương tính và âm tính sai. [Tìm hiểu thêm về cách để được xét nghiệm](#).

CÁCH LY (ISOLATION)

Những người có kết quả xét nghiệm dương tính phải ở nhà tối thiểu năm ngày VÀ cho đến khi đỡ sốt và giảm triệu chứng. Thực hiện xét nghiệm tại nhà vào hoặc sau ngày thứ năm để xác nhận quý vị không còn lây nhiễm nữa. [Tìm hiểu thêm về hướng dẫn cách ly mới nhất](#).

ĐIỀU TRỊ (TREATMENT)

Có những loại thuốc đã được phê duyệt để điều trị COVID-19, đặc biệt đối với những người có nguy cơ cao bị bệnh nặng. Liên hệ nhà cung cấp dịch vụ y tế để xác định xem có loại thuốc phù hợp với quý vị hay không. [Tìm hiểu thêm về vắc-xin](#).

Người dân California cũng phải chú ý đến hướng dẫn của ban y tế cộng đồng tại địa phương, vì có thể có những phương pháp tiếp cận khác nhau tùy vào tình trạng tại địa phương. Các viên chức tiểu bang sẽ tiếp tục cập nhật các bước THÔNG MINH - SMARTER để giúp quý vị định hướng đại dịch an toàn.



Quét mã QR để xem các đường link tương tác trên tờ hướng dẫn này.

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

Đường dây nóng COVID-19: 1-833-422-4255

Thứ hai – Thứ sáu, 8:00 sáng – 8:00 tối | Thứ bảy – Chủ Nhật, 8:00 sáng – 5:00 chiều

Hành Động Của Chúng Ta Sẽ
Cứu Được Nhiều Mạng Sống