



# ขั้นตอน SMARTER

ตุลาคม 2022

ขั้นตอน SMARTER เป็นเครื่องมือง่าย ๆ สำหรับให้ชาวแคลิฟอร์เนียใช้ในการสำรวจแผน SMARTER ระยะต่อไปของการระบาดใหญ่ของโควิด-19 ถ้าต้องการทราบเพิ่มเติมถึงวิธีที่เรากำลังเตรียมรับมือกับการเพิ่มขึ้นของผู้ติดเชื้อโควิด-19 หรือการปรากฏสายพันธุ์ใหม่ ๆ ในอนาคต โปรดไปที่ [covid19.ca.gov/smarter](https://covid19.ca.gov/smarter)

## วัคซีน

ขอแนะนำให้ทุกคนฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ให้ครบ ถ้าคุณฉีดวัคซีนชุดแรกยังไม่ครบ คุณควรไปฉีดทันที ฉีดเข็มกระตุ้นเมื่อครบกำหนดการฉีดเข็มกระตุ้น [อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัคซีน](#)

## หน้ากาก

การใส่หน้ากากเป็นวิธีที่ได้ผลในการช่วยชะลอการแพร่ของโควิด-19 หน้ากากที่กระชับใบหน้าและมีคุณภาพการกรองที่ดีจะเป็นประโยชน์แก่คุณมากที่สุด ขอแนะนำให้ใช้หน้ากากคุณภาพดี (รวมทั้ง N95s, Kn95s หรือ KF94s) หรือหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ แทนหน้ากากผ้า อย่างไรก็ตาม การใส่หน้ากากก็ดีกว่าไม่ใส่เลย แคลิฟอร์เนียใช้ตัวเลขของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) ที่แสดงระดับการติดเชื้อโควิด-19 ในชุมชน เพื่อประกอบการตัดสินใจในการออกข้อแนะนำว่าด้วยการใส่หน้ากากและวิธีการป้องกัน โดยขึ้นอยู่กับระดับการติดเชื้อในชุมชนว่ามีระดับต่ำ ปานกลาง หรือสูง [อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำแนะนำปัจจุบันว่าด้วยการใส่หน้ากาก](#)

## การระบายอากาศ

การพบปะกันกลางแจ้งเป็นวิธีที่ดีที่สุดเสมอ เมื่ออยู่ภายในอาคาร การเพิ่มระบายอากาศ (การไหลของอากาศ) จะสามารถป้องกันคนจากการติดเชื้อไวรัสนี้ได้ โดยลดปริมาณไวรัสในอากาศลง คุณสามารถปรับปรุงคุณภาพอากาศภายในอาคารให้ดีขึ้นได้ โดยการเปิดประตูและหน้าต่างเอาไว้ และใช้เครื่องฟอกอากาศแบบเคลื่อนย้ายได้

## การตรวจ

如果你สัมผัสกับผู้ติดเชื้อหรือมีอาการของโควิด-19 คุณควรใช้ชุดตรวจเพื่อตรวจหาเชื้อโควิดด้วยตนเอง หรือเข้ารับการตรวจที่ศูนย์ตรวจหรือโรงพยาบาล ถ้าผลการตรวจด้วยชุดตรวจด้วยตนเองที่บ้านเป็นลบ แต่คุณมีอาการของโควิด-19 ขอให้ตรวจซ้ำด้วยชุดตรวจด้วยตนเองภายใน 24-48 ชั่วโมง หรือไปตรวจแบบ PCR ปัจจุบัน ทั้งการตรวจแบบ PCR และใช้ชุดตรวจเองที่บ้าน สามารถตรวจพบเชื้อโควิด-19 ได้ อย่างไรก็ตาม เช่นเดียวกับการตรวจอย่างอื่น บางครั้งอาจได้ผลบวกปลอมและผลลบปลอม [อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีตรวจโควิด](#)

## การแยกตัว

ผู้ที่ผลตรวจเป็นบวกควรอยู่กับบ้านเป็นเวลาอย่างน้อยห้าวัน และจนกว่าไข้และอาการต่าง ๆ จะดีขึ้น ตรวจโดยใช้ชุดตรวจเองที่บ้านในวันที่ห้าหรือหลังจากวันที่ห้า เพื่อยืนยันว่าคุณไม่แพร่เชื้อให้คนอื่นได้อีกต่อไปแล้ว [อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำแนะนำปัจจุบันว่าด้วยการแยกตัว](#)

## การรักษา

มียาที่ได้รับอนุมัติให้ใช้ในการรักษาโควิด-19 โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยอย่างรุนแรง ติดต่อผู้ให้บริการด้านการรักษาพยาบาลของคุณ เพื่อสอบถามว่ายาเหมาะสมสำหรับคุณหรือไม่ [อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรักษาที่มีให้](#)

ชาวแคลิฟอร์เนียควรทราบคำแนะนำของหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นของคุณ เนื่องจากสถานการณ์ในห้องที่นั่นอาจทำให้ต้องใช้วิธีที่แตกต่างออกไป เจ้าหน้าที่ของรัฐจะปรับแก้ขั้นตอน SMARTER เหล่านี้ต่อไปเพื่อช่วยคุณดำเนินชีวิตในช่วงการระบาดใหญ่ได้อย่างปลอดภัย



สแกนรหัส QR เพื่อดูลิงก์โต้ตอบบนเอกสารนี้

สายด่วนโควิด-19: 1-833-422-4255

จันทร์ – ศุกร์ เวลา 8.00 น. – 20.00 น. | เสาร์ – อาทิตย์ เวลา 8.00 น. – 17.00 น.

**COVID19.CA.GOV**

การกระทำของเราช่วย  
ชีวิตคนได้