Protektahan ang Iyong Sarili at ang Iyong Pamilya mula sa COVID-19

Magpabakuna – Ito ay Ligtas, Epektibo, at Libre

Lahat ng mga bakuna ng COVID-19 na kasalukuyang makukuha sa California ay ligtas at epektibo sa pag-iwas sa malubhang mga sakit mula sa COVID-19. Ang pagpapabakuna ay makakaprotekta sa iyo at sa iyong mga minamahal. Ang mga taga-California na nasa edad 12 at pataas na taong gulang ay karapat-dapat para sa pagpapabakuna. Upang mapabakunahan tumawag sa (833) 422-4255 o bumisita sa myturn. Ang mga dumadalo sa mga malalaking mga kaganapan o bumibisita sa mga lugar ng pangangalaga sa kalusugan ay kailangan na magpakita ng patunay ng pagpapabakuna o isang negatibong pagsusuri sa COVID.

Magsuot ng mga Mask sa Loob ng Pampublikong mga Lugar

Dahil sa tumataas na mga kaso ng COVID-19 at mga ospitalisasyon, rinerekomenda ng California ang LAHAT na magsuot ng mask sa loob na pampublikong mga lugar (tulad ng pamilihan at mga sinehan) maliban sa katayuan ng pagpapabakuna. KINAKAILANGAN NG MASK sa mga lugar ng panloob na pampublikong mga lugar para sa lahat na hindi nakumpletong napabakunahan[1]. Ang mas strikto na pamantayan sa lokal at lugar ng pinagtratrabahuan ay maaaring nalalapat. LAHAT ay kailangan na magsuot ng mask sa pampublikong transit (paliparan, eroplano, tren, bus, estasyon) at sa mga lugar ng pangangalaga sa kalusugan, K-12 na paaralan, lugar ng pangangalaga sa mga bata, correctional na pasilidad, cooling centers, at mga tuluyan. Alamin ang tungkol sa patnubay ng pagsuot ng mask.

Manatili sa Tahanan at Magpasuri Kung Ikaw ay May Sakit

Manatili sa Tahanan kung ikaw ay may sakit at magpasuri kung ikaw ay may sintomas ng COVID-19, kahit na ikaw ay napabakunahan. Basahin ang aming patnubay ng pasusuri.

Maglagay ng Bentilasyon sa mga Panloob na Espasyo

Ang mabuting panloob na bentilasyon ay maaaring makabawas sa pagkalat ng COVID-19. Panatilihin na bukas ang mga bintana at pinto kung maaari, buksan ang pampainit at sistema ng daluyan ng hangin, at gumamit ng portable na panlinis ng hangin. Basahin ang aming patnubay ng bentilasyon.

Magpatala sa Abiso ng CA

Kung ikaw ay may smartphone, magpatala para sa abiso ng CA, ang kagamitan sa pag-abiso sa pagkalantad sa California. Kung ikaw ay nailantad sa COVID-19, ikaw ay makakatanggap ng alerto at karagdagang impormasyon sa pagpapasuri at sa susunod sa mga hakbnag. Magpatala sa Abiso ng CA .

[1] Ikaw ay kinokonsidera na kumpletong napabakunahan dalawang linggo o higit pa matapos ang iyong pangalawang dose ng Pfizer/Moderna o dalawang linggo pagkatapos ng isang dose ng J&J na bakuna.

I-scan ang QR na kodigo upang makita ang interaktibong link sa pliyego na ito.

CDPH
California Department of PublicHealth

Agusto 24 • © 2021, Departamento ng Pampublikong Pangkalusugan ng California