



The SMARTER Steps

May 2023

The SMARTER steps are strategies for Californians to use to support the SMARTER Plan to adapt to COVID-19 in our lives. California's path forward will be predicated on our individual, smarter actions, that will collectively yield better outcomes for our neighborhoods, communities, and state. To learn more about the latest updates for Californians about COVID-19, visit the [CDPH COVID-19 website](#).

SHOTS

All individuals are recommended to stay up to date with COVID-19 vaccinations, which have been updated to target the latest variant. Booster doses can increase protection against severe COVID-19 disease, building on the protection received from the primary vaccination series. [Learn more about vaccines.](#)

MASKS

Wearing a mask is an effective tool to help protect yourself and others, and is especially important for those who are [at higher risk for getting very sick from COVID-19](#) when many in the community may currently be infectious to others. Good fit and filtration will ensure you get the most benefit from [wearing a mask](#), and filters provide better protection than surgical masks and cloth masks.

VENTILATION

Improving ventilation (air flow) when indoors can reduce the risk of infection by lowering the amount of virus in the air. You can improve indoor air quality by opening doors and windows, running air conditioning and heating systems with a good quality filter, and using portable air cleaners. To learn more about how to improve ventilation and filtration visit the [CDPH Interim Guidance for Ventilation, Filtration, and Air Quality in Indoor Environments](#) and [Frequent Questions about Indoor Air and Coronavirus \(COVID-19\)](#).

TESTS

If you have an exposure to or symptoms of COVID-19, you should take an at-home test or get a test from a healthcare provider. If you test negative on an at-home test but have COVID-19 symptoms, test again with another at-home test at least one day after the first test or obtain a PCR test. Both at-home and PCR tests can detect COVID-19. If your symptoms do not improve, contact your healthcare provider. [Learn more about how to get tested.](#)

ISOLATION

Individuals who feel sick or who have tested positive should stay home and avoid contact with others. [Read the latest isolation guidance.](#)

TREATMENT

There are medications approved to treat COVID-19, especially for Californians aged 50 and older and those with health problems [that increase the risk of severe disease](#). Contact your healthcare provider to determine which medication options are right for you and make a plan in case you get sick. [Learn more about available treatments.](#)

Californians should also pay attention to guidance from their local public health departments, as local conditions may warrant different approaches. State officials will continue to update these SMARTER steps to help protect you and your loved ones from serious COVID-19 disease.



Scan the QR code to see the interactive links on this flyer.

COVID-19 Hotline: 1-833-422-4255

Monday – Friday, 8AM – 8PM | Saturday – Sunday, 8AM – 5PM

COVID19.CA.GOV

Our Actions Save Lives



Los pasos SMARTER

Mayo de 2023

Los pasos SMARTER son estrategias para que usen los californianos a fin de apoyar el Plan SMARTER para adaptar nuestras vidas al COVID-19. El camino de California de aquí en adelante se afirmará a través de nuestras acciones más inteligentes a nivel individual que, en su conjunto, ofrecerán mejores resultados para nuestros vecindarios, nuestras comunidades y el estado. Para conocer las últimas novedades sobre el COVID-19 para los californianos, visite el [sitio web sobre COVID-19 del CDPH](#).

VACUNAS

Se recomienda que todas las personas estén al día con las vacunas contra el COVID-19, las cuales se han actualizado para incluir la última variante. Las dosis de refuerzo pueden aumentar la protección contra la enfermedad grave por COVID-19 sobre la base de la protección recibida mediante el esquema principal de vacunación. [Obtenga más información sobre las vacunas](#).

MASCARILLAS

El uso de mascarillas es una herramienta eficaz para protegerse a usted y a los demás, y es especialmente importante para quienes corren un [mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19](#) cuando muchas personas en la comunidad podrían estar contagiando el virus en este momento. Un buen ajuste y filtración garantizará que el [uso de mascarillas](#) se aproveche al máximo, y los filtros ofrecen una mejor protección comparados con las mascarillas quirúrgicas y de tela.

VENTILACIÓN

Mejorar la ventilación (el flujo de aire) en lugares cerrados puede reducir el riesgo de infección al disminuir la cantidad de virus en el aire. Usted puede mejorar la calidad del aire en lugares cerrados abriendo puertas y ventanas, usando sistemas de aire acondicionado y calefacción con filtros de buena calidad y usando limpiadores de aire portátiles. Para obtener más información sobre cómo mejorar la ventilación y la filtración, consulte la [Guía provisional del CDPH para ventilación, filtración y calidad del aire en interiores](#) y las [Preguntas frecuentes sobre el aire en interiores y el coronavirus \(COVID-19\)](#).

PRUEBAS

Si usted ha estado expuesto o tiene síntomas de COVID-19, debería hacerse una prueba en casa o pedirle a un proveedor de atención médica que le haga una. Si da negativo en una prueba en casa pero tiene síntomas de COVID-19, vuelva a hacerse otra prueba al menos un día después de la primera prueba o hágase una prueba PCR. Tanto las pruebas en casa como las pruebas PCR pueden detectar COVID-19. Si los síntomas no se alivian, comuníquese con su proveedor de atención médica. [Obtenga más información sobre cómo hacerse las pruebas](#).

AISLAMIENTO

Las personas que se sientan enfermas o que hayan dado positivo en la prueba deben quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas. [Lea la última guía de aislamiento](#).

TRATAMIENTO

Hay medicamentos aprobados para tratar el COVID-19, especialmente para los californianos de más de 50 años de edad y para aquellos que tengan problemas de salud [que aumenten el riesgo de contraer una enfermedad grave](#). Comuníquese con su proveedor de atención médica para determinar qué opciones de medicamentos son aptas para usted y elaborar un plan por si se enferma. [Obtenga más información sobre los tratamientos disponibles](#).

Los californianos también deben prestar atención a las guías de sus departamentos de salud pública locales, dado que las condiciones locales podrían tener enfoques diferentes. Los funcionarios estatales seguirán actualizando estos pasos SMARTER para protegerlo a usted y a sus seres queridos de enfermedades graves por COVID-19.



Escanee el código QR para ver los enlaces interactivos de este folleto.

Línea directa de COVID-19: 1-833-422-4255

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. | Sábados y domingos de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

COVID19.CA.GOV

Nuestras acciones
salvan vidas