

## Covid-19 Information

Following CDC guidance, California has lifted pandemic restrictions, which allows those who are vaccinated to resume regular activities.

- Fully vaccinated individuals **are not required to wear a mask**. You are welcome to wear a mask if you choose.
- **Unvaccinated individuals are required to wear a mask at all times inside the Gary and Mary West Senior Wellness Center**, except when eating and drinking in the dining room.

## Frequently Asked Questions

**I'm vaccinated.  
Is it safe to remove my mask?**

Vaccines are highly effective at reducing the spread of Covid-19 and preventing serious illness.

CDC guidance states that it is safe for vaccinated individuals to resume activities without wearing a mask or social distancing.

**What is the delta variant?**

The delta variant is a more transmissible strain of Covid-19. If you are vaccinated, you are well protected against the virus.

**How can I protect myself from getting Covid-19?**

If you are not vaccinated, wear a mask and maintain distance from others. Consider getting a Covid-19 vaccine through the help of Serving Seniors' staff, your healthcare provider, or local pharmacy.

Whether you are vaccinated or not, always practice good hygiene. Wash your hands with soap and water and use hand sanitizer.

## Información de Covid-19

Siguiendo las directrices de la CDC, California ha levantado las restricciones por la pandemia, lo que permite a aquellos que están vacunados reanudar sus actividades regulares.

- Las personas completamente vacunadas **no están obligadas** a usar una máscara. Le invitamos a usar una máscara si lo desea.
- **Las personas no vacunadas están obligadas a usar una máscara en todo momento dentro del Gary and Mary West Senior Wellness Center**, excepto cuando comen y beben en el comedor.

## Preguntas Frecuentes

### Estoy vacunado. ¿Es seguro quitarme la máscara?

Las vacunas son altamente efectivas para reducir la propagación del Covid-19 y prevenir enfermedades graves.

La CDC establece que es seguro para las personas vacunadas reanudar las actividades sin usar una máscara o distanciamiento social.

### ¿Qué es la variante delta?

La variante delta es una cepa más transmisible de Covid-19. Si está vacunado, está bien protegido contra el virus.

### ¿Cómo puedo protegerme de contraer Covid-19?

Si no está vacunado, use una máscara y mantenga la distancia con los demás. Considere la posibilidad de recibir una vacuna contra el Covid-19 a través de la ayuda del personal de Serving Seniors, su proveedor de atención médica o una farmacia local.

Ya sea que esté vacunado o no, siempre practique buen higiene. Lávese las manos con agua y jabón y use desinfectante para manos.

## 新冠肺炎資訊

根據美國疾病管制局(CDC)的指示，加州已移除了疫情時的限制，讓已接種疫苗的人恢復正常的活動。

- 全劑量接種疫苗的人**不需要戴口罩**。但你仍可選擇戴口罩。
- **未接種疫苗的人在 Gary and Mary West Senior Wellness Center 中心內必須按規定戴口罩**，除了在食堂內進食的時候。

## 常見問題

### 我已經接種了疫苗，可以不戴口罩了嗎？

疫苗能夠有效的減低新冠肺炎的傳播，並預防重症。

根據國家疾病管制局 (CDC) 表示，打了疫苗的人能夠安全的恢復活動，不需要戴口罩或保持社交距離。

### 我要如何保護自己不得到新冠肺炎？

如果你未接種疫苗，請戴口罩及與人保持社交距離。請考慮讓 Serving Seniors 的員工，你的家庭醫生，或藥房人員幫你安排打疫苗。

不管你是否打了疫苗，請繼續保持良好的衛生習慣。用肥皂及清水洗手，並使用乾洗手液。

### Delta 變種是什麼？

Delta 變種是更容易傳染的新冠肺炎病毒。如果你已接種了疫苗，你已有對抗病毒的保護。