



Lub Rau Hli Ntuj Hnub Tim 30, 2021

Cov Lus Muab Tswv Yim Qhia Txog Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Zej Tsoom Sawv Daws txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19): Cov Chaw So Pab Cuam Ib Ntus rau Cov Neeg Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob

Cov neeg uas ntsib rau txoj kev tsis muaj vaj tsev nyob tej zaum yuav muaj kev pheed hmoos siab heev rau txoj kev sib sau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) los ua kev thiab yog cov raug teeb meem yooj yim rau txoj kev sib kis ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tshwj xeeb. Cov neeg uas tseev tab tom ntsib rau txoj kev tsis muaj vaj tsev nyob thiab tab tom siv cov chaw so pab cuam ib ntus ntawm lub zej zos nyob tej zaum yuav muaj teeb meem rau txoj kev tswj kev nyob kom sib nruag deb ntawm lub cev los ntawm lwm tus thiab tej zaum yuav muaj ncuas kev haj yam mob heev zog tuaj ntawm cov zwj ceeb mob lwm yam txuam nrog uas cuam tshuam txog rau txoj kev mob khaus thus hnyav yog tias lawv mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

Txoj kev nyob rau hauv cov kev pab cuam kev tsis muaj vaj tsev nyob thaum lub sij hawm uas lub zej zos muaj txoj kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yog ib qhov nyuaj heev li. Cov chaw so pab cuam ib ntus rau cov neeg uas tab tom ntsib rau txoj kev tsis muaj vaj tsev nyob yuav tsum tsis txhob muab kaw los sis cais cov neeg uas muaj cov tsos mob los sis kuaj pom tus muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tawm yam tsis teev txoj kev npaj rau qhov chaw uas cov neeg qhua no yuav tuaj yeem nkag cuag tau rau cov kev pab cuam thiab nyob tau yam nyab xeeb lug. Cov kev txiav txim siab tias seb cov neeg qhua txais kev pab cuam uas mob tsis hnyav vim los ntawm txoj kev xav tias nyob tsam mob los sis yeej paub tseeb tias mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) puas yuav tau txais kev tso cai los nyob rau hauv lub chaw so pab cuam ib ntus mus txuas ntxiv, los sis seb txoj hauv kev twg uas tus neeg ntawd yuav tau txais kev txhawb pab kom nkag cuag tau rau cov vaj tsev chaw nyob uas xaiv tau ntawd lub cheeb nroog ntawd, yuav tsum raug tsim yam sib koom tes nrog cov oos kas saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeem hauv lub zej zos (local public health authorities).

Txoj kev sib txuas lus nrog cov khub koom tes nrog uas tseem ceeb.

Cov kws muab kev pab cuam txoj kev tsis muaj vaj tsev nyob yuav tsum tiv tauj nrog cov khub koom lag luam uas tseem ceeb (lub oos kas saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeem hauv lub zej zos (local public health authority), cov thawj tswj hwm xwm txheej kub ntxhov ceev, feem saib xyuas kev tswj (siv thiab ua raws) txoj cai lij choj, cov kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv, cov oos kas saib xyuas fab vaj tsev chaw nyob, cov thawj coj ntawm tsoom fww hauv zej zos) txhawm rau ua kom paub tseeb tias seb lawv puas tuaj yeem sib txuas lus tau yooj yim nrog lwm tus tau nyob rau thaum npaj rau thiab thaj tsob rau cov neeg raug tau tus kab mob ntawd hauv koj lub chaw. Lawv yuav tsum muab kev

koom tes, faib ntaub ntawv qhia paub, thiab txheeb saib cov kev npaj nrog rau cov kws saib xyuas kev noj qab haus huv txhawm rau pab tiv thaiv cov neeg ua hauj lwm, cov neeg qua txais kev pab cuam, thiab cov neeg yeem pab dawb los ntawm txoj kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

Txoj kev npaj rau ib tus neeg kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm

Cov kws muab kev saib xyuas kho mob yuav tsum txhim kho txoj kev npaj rau tias seb koj lub chaw yuav daws txoj kev muaj feem tshwm sim tau no li cas los sis yuav paub tau li cas rau ntawm tus neeg kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Cov kauj ruam pib uas koj tuaj yeem ua tau ua ntej yog:

- Txheeb xyuas daim ntawv teev npe tseem ceeb ntawm koj lub oos kas saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zej zos, ua ke nrog rau daim ntawv teev npe ntawm cov chaw muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv uas yog qhov chaw cov neeg qhua txais kev pab cuam uas mob hlab ua pa tuaj yeem nrhiav kev saib xyuas kho mob tau yog thaum lawv xav tau nws.
- Tsim cov kev npaj txog qhov nyiaj pab thaum muaj xwm ceev rau koj lub chaw so pab cuam ib ntus uas tswj xyuas seb tias neeg ua hauj lwm puas mob khaub thuas los sis seb ib tug tswv cuab hauv yim neeg puas mob khaub thuas uas tseev kom cov neeg ua hauj lwm thiab/los sis cov neeg yeem pab dawb los nyob twj ywm hauv tsev.
- Ua hauj lwm nrog rau feem saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm pej xeem hauv zos txhawm rau xyuas kom paub tseeb tias cov neeg uas tab tom ntsib rau txoj kev tsis muaj vaj tsev nyob ntawd puas muaj kev nkag cuag tau rau txoj kev caiv nyob ib leeg/kev caiv tus kheej ntawm cov chaw ntawd rau cov neeg uas tsis tuaj yeem los [caiv cais tus kheej tawm](#) thiab tsis tas yuav tsum tau mus pw kho hauv tsev kho mob.
- Faib koj cov kev npaj ntawd mus rau cov neeg ua hauj lwm, cov neeg yeem pab dawb, thiab cov neeg muaj feem xyuam nrog hauv lub zos uas tseem ceeb nrog paub thiab thov kom muab lus pab tswv yim rov qab rau koj cov npaj.

Txheeb xyuas thiab caiv nyob ib leeg rau cov neeg mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) uas tej zaum muaj feem tshwm sim tau.

Cov chaw so pab cuam ib ntus rau cov neeg tsis muaj vaj tsev nyob yuav tsum ntsuam xyuas cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua txais kev pab cuam tas li — tshwj xeeb tshaj yog cov neeg nkag los tshiab — seb puas muaj cov tsos mob ntawm kev sib kis kab mob txog rau txoj hlab ua pa. Cov neeg qhua txais kev pab cuam uas muaj cov tsos mob tej zaum yuav mob los sis tej zaum yuav tsis mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Cov neeg qhua txais kev pab cuam uas tau tshaj qhia cov tsos mob raug raws li Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yuav tsum raug cais nyob rau qhov chaw faj seeb uas lawv tuaj yeem nyob tau yam nyab xeeb lug hauv lub chaw so pab cuam ib ntus los sis nyob rau ib qho chaw cais sab nraud ib ntus uas raug tswj xyuas yam muab kev koom tes nrog rau cov oos kas saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zej zos.

Txhua tus neeg uas tseem tab tom ntsib rau txoj kev tsis muaj vaj tsev nyob uas ua rau pom nyob rau ntawm lub chaw so pab cuam ib ntus rau cov neeg tsis muaj vaj tsev nyob tias muaj cov tsos mob raug raws li Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) (kub taub hau los sis ua

daus no, hnoos, txog siav los sis ua pa nyuaj, sab nkees, mob leeg nqaij los sis mob ib ce, mob taub hau, tsis hnov qab los los sis tsis hnov ntxhiab zoo, mob qa, txhaws ntswg los sis los ntswg, xeev siab los sis ntuav, los sis raws plab) yuav tsum tau txais kev txhawb pab los ntawm cov neeg ua hauj lwm hauv lub chaw so pab cuam ib ntus txhawm rau npaj tos cov kws muab kev saib xyuas kho mob uas ntseeg siab tau (xws li cov kws tswj xyuas txog qhov teeb meem los sis lis ntaub ntawv, cov neeg ua hauj lwm hauv lub chaw so pab cuam ib ntus, lwm cov kws pab cuam txoj kev kho mob los sis kev saib xyuas). Txhua tus neeg uas ua rau pom tau tias muaj cov tsos mob yuav tsum tau txais daim ntaub npog ntsej muag thiab, yog tias xav tau, muab txoj nkag cuag tau rau lub xov tooj es kom lawv thiaj tuaj yeem tiv toj rau lawv cov kws muab kev saib xyuas kho mob uas ntseeg siab tau rau txoj kev txhawb pab.

Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum pab cov tib neeg uas muaj tsos mob kom nkag siab txog txoj hauv kev los ua qhov [caiv nyob ib leeg](#) ntawm lawv tus kheej. Cov neeg qhua uas muaj cov tsos mob yuav tsum tau txais cai uas yuav tsum tau xub thawj rau cov chav pw ntiag tug. Lawv yuav tsum nyob twj ywm hauv lawv chav pw tsuas zam rau thaum los siv chav dej xwb (chav uas siv rau cov neeg qhua uas muaj tsos mob nkaus xwb), thiab lawv yuav tsum rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los sis daim ntaub npog ntsej muag yog lawv tawm hauv lub chav.

Yog tias cov chav ntiag tug ntawd tsis muaj txaus siv, ua zoo txheeb xam los siv chav lim cua uas loj, thiab zoo uas yog qhov chaw cov neeg muaj tsos mob tuaj yeem los nyob tau ib ntus yam nyob sib nrug tshaj li rau fij (6 feet) ntawm lwm tus kom txog ntua rau thaum cov neeg ua hauj lwm tuaj yeem pab xa tau mus rau lub chaw caiv tus kheej uas yog lwm txoj kev xaiv. Chav no yuav tsum cais tawm ntawm qho chaw uas raug siv rau txoj kev muab chaw so pab cuam ib ntus ntawm cov neeg uas tsis muaj cov tsos mob tshwm sim.

Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum pab cov neeg qhua uas mob tsos mob los txheeb xyuas cov kev xaiv rau fab kev saib xyuas kho mob raws li qhov tsim nyog. Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum muab lus qhia kom cov neeg qhua uas mob tsos mob ntawd mus rhiav kev saib xyuas, pab lawv txheeb xyuas cov chaw muab kev pab hauv zej zos rau txoj kev saib xyuas kho mob, xws li cov kev xaiv ntawm txoj kev kho mob hauv xov yog tias ua tau, thiab pab lawv tiv tauj rau ib tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv los sis lub chaw kuaj mob. Txoj kev kuaj xyuas cov neeg, tab txawm hais tias yog cov muaj cov tsos me xwb los xij, yog qhov tseem ceeb heev es kom cov kev neeg chwv zes rau hauv lub chaw so pab cuam ib ntus ntawd kom tuaj yeem tau txais kev ceeb tom tias lawv yuav tsum tau [caiv tus kheej](#). Nrog rau txoj kev koom tes los ntawm cov kws txiav txim hauv lub chaw so pab cuam ib tus, lub oos kas saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeeb hauv lub zej zos (local public health authority, LPHA) yuav lis txoj kev taug lw qhia txog kev sib tiv tauj nyob sib ze nrog thiab txheeb xyuas cov tib neeg uas yuav tsum tau raug caiv nyob ib leeg thiab txhawb pab rau txoj kev muab cov tib neeg ntawd tso chaw nyob rau hauv cov chaw saib xyuas kho mob. Txheeb xyuas Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeeb Hauv Lub Zej Zos (Local Public Health Authority, LPHA) txog rau ntawm txhua cov neeg uas nyob tsam raug tau tus kab mob nyob rau hauv lub chaw es kom lawv tuaj yeem npaj los txhawb pab nrog rau txoj kev taug lw qhia txog kev sib tiv tauj nyob sib ze nrog thiab kev tswj xyuas cov neeg raug tau tus kab mob.

Tsis tas li ntawd, cov neeg ua hauj lwm yuav tsum pab cov neeg qhua uas mob tsos mob los ntsuam xyuas seb lawv puas yuav tsum tau nrhiav txoj kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm txheej ceev kiag tam sim ntawd. Tus neeg qhua puas muaj:

- Kev ua pa nyuaj?
- Kev mob hauv siab?
- Kev ua fem feeb?
- Tsim dab ntub nyuaj los sis xav tso dab ntub nkaus xwb
- Ob sab di ncauj los sis ntsej muag xiav lus ntshaus ntsho

Yog hais tias muaj ib qho ntawm cov sawm toj no, ua raws li cov qauv ua txheej txheem pib rau cov kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm txheej ceev.

Cov Neeg Ua Hauj Lwm thiab Cov Neeg Yeem Pab Dawb

- Cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg yeem pab dawb yuav tsum tsis txhawb tuaj ua hauj lwm yog tias lawv muaj mob lawm. Txhua cov neeg ua hauj lwm los sis cov neeg yeem pab dawb uas muaj mob nyob rau ntawm chaw hauj lwm yuav tsum raug xa mus rau tom tsev.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum ntxuav los sis siv tshuaj ntxuav ob txhais tes kom huv si tuab ntws thiab tsis txhob chwv rau lawv lub ntsej muag.
- Cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua yuav tsum rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg, cov nab kaj npog ntsej muag, los sis cov daim ntaub npog ntsej muag thaum nyob rau sab hauv tsev. Txhua leej neeg uas muab txoj kev saib xyuas kho mob kias rau cov neeg qhua uas muaj mob ntawd yuav tsum rau ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg, daim thaiv qhov muag, cov tsho sev npog, thiab cov hnab looj tes.
- Cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg yeem pab dawb uas muaj mob yuav tsum nrhiav txoj kev kuaj tshawb txog rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Yog hais tias lawv mus kuaj pom tias muaj mob (los sis tsis tau kuaj tab sis muaj cov tsos mob tshwm sim), lawv yuav tsum caiv tus kheej. Cov lus qhia rau txoj kev caiv tus kheej tuaj yeem nriav tau nyob rau ntawm [no](#). Yog lawv mus kuaj pom tias tsis muaj mob, lawv tuaj yeem rov qab tuaj ua hauj lwm tau nyob rau 24 teev tom qab uas cov tsos mob zoo lawm.

Lub chaw yuav tsum teeb cov kev ua zoo txheeb xam txhawm rau txo txoj kev pheej hmoo txog ntawm kev sib kis kab mob.

Cov chaw pw

Tus kab mob vais lav (virus) ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) feem ntau lawm yog nyiam kis rau ib tus neeg twg nyob rau ncuu rau fij (feet) ze rau tus neeg kis tau kab mob. Cov chaw so yuav tsum tsim qhov chaw seem sib nrug li rau-fij nyob rau ntawm txhua lub txaj tsuas zam rau cov tswv cuab hauv tsev neeg xwb. Cov txaj los sis cov lev pua yuav tsum raug npaj tseg kom cov neeg ntawd pw taub hau tig rau ko taw raws sab ntawm ib tug rau ib tug.

Nws nyuaj heev los cais cov tib neeg uas muaj tsos mob (**kub taub hau, hnoos, ua daus no tshee, txog siav, ua pa nyuaj, sab nkees, mob leeg nqaij los sis mob ib ce, mob taub hau, tsis hnov qab los los sis tsis hnov ntxhiab zoo, mob qa, txhaws ntswg los sis los ntswg, xeev siab los sis ntuav, los sis raws plab**) ntawm cov neeg uas tsis muaj cov tsos mob tshwm sim. Cov txav pw uas cais tawm yuav tsum tau muab rau cov neeg qhua uas kub taub hau los sis muab cov tus tsos mob ntawm txoj hlab ua pa. Yog lub chaw so tsis tuaj

yeem muab cov chav ntiag tug rau cov neeg qhua uas muaj tsos mob, yuav tsum tau muab kev txhawb pab los nrhiav cov kev pab cuam uas yog lwm txoj kev xaiv kom sai li sai tau yam sab laj tawm tswv yim nrog Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem Hauv Lub Zej Zos (Local Public Health Authority, LPHA).

Cov chaw so rau txhawb los soj qab taug lw rau cov chaw muab kev pab cuam rau cheeb tsam zej zos txhawm rau muab cov kev xaiv fab chaw so ntxiv rau cov neeg uas muaj cov tsos mob rau txoj hlab ua pa.

Cov puas mov, cov chav dej, thiab lwm cov chaw uas niaj hnuv nyob tas li

Pab tsim ntau cov chaw sib nruv ntawm cov tib neeg nyob rau hauv cov chaw uas niaj hnuv nyob tas li txhawm rau tiv thaiv cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua. Ua zoo xav txog txoj kev siv cov khoom thaiv lub cev txhawm rau tiv thaiv cov neeg ua hauj lwm uas yuav muaj cov kev sib cuam tshuam sib tham nrog cov neeg qhua txais kev pab cuam yam paub tsis tau txoj tias puas muaj kev sib kis tus kab mob (piv txwv li, cov neeg ua hauj lwm kuaj xyuas). Piv txwv li, txoj kev nruab khoom pov thaiv kev txham nyob rau ntawm lub rooj kuaj xyuas neeg nkag los sis nruab ib lub rooj ntxiv rau nruab nrab ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua txhawm rau ntxiv ncuu kev sib nruv ntawm lawv kom deb txog li rau fij (6 feet) kom tuaj yeem muaj txiaj ntsig zoo.

Nyob rau ntawm cov chaw muab puas mov noj, ua zoo txheeb xam txog txoj kev tsim kom nyob sib nruv deb li rau fij (6 feet) ntawm cov chaw zaum, los sis tso cai rau xa cov zaub mov mus rau cov qhua los sis cia rau cov qhua nqa zaub mov tawm mus noj lwm qhov. Yog hais tias ua tau, ua zoo txheeb xam txog txoj kev mob cov puas mov los mus. Ua zoo txheeb xam txog kev ncig mus los rau cov sij hawm noj mov rau cov neeg qhua uas muab cais tawm nyob deb. Cov puas mov yuav tsum muab xa rau cov neeg qhua uas muaj tsos mob hauv lawv cov chav ntiag tug los sis nyob rau sab nraum zoov.

Nquas ua raws cov cai kev tu ntxuav kom huv si thiab zaub mov noj yam nyab xeeb txog txoj kev khaws cov zauv mov npog cia, tsis txhob siv cov twj tais diav ntiag tug los siv xyaw rau hauv cov thoob ntim khoom, ntxuav tes ua ntej noj mov thiab ua ntej tuav cov khoom sib koom siv, thiab ntxuav lub tsev ua mov noj tej npoos plag tsev thiab cheeb tsam chav noj mov nyob rau txhua zaus uas siv.

Cov chaw yuav tsum ua zoo txheeb xam txog txoj kev muab cov chav dej uas cais tawm rau cov neeg qhua uas nyab xeeb thiab cov qhua uas muaj mob.

Txoj kev ntxuav tu kom huv si

Ua raws li tus qauv nqis tes thiab cov qauv cai uas tsim nyog tas li yam tshwj zias mus rau koj hom cov qauv cai uas tsawg tshaj plaws ntawm txoj kev tu ntxuav kom huv si thiab kev tsuag tshuaj tua kab mob.

Ua zoo txheeb xam txog qhov nquag tshwm sim ntawm koj li txheej txheem kev tu ntxuav kom huv si thiab kev tsuag tshuaj tua kab mob txhua hnuv mus rau ncuu kev tu ntxuav thiab kev tua kab mob raws cov khoom thiab cov npoo plag tsev uas nquag kov chwv tas li kom huv si yam tsim nyog, thiab mob siab hlo rau xws li cov chav da dej, cov taub haus dej txias dej sov, cov rooj, cov chaw ua noj, cov pob xauv qhov rooj, cov khis npoj ntaus ntawv, cov khoom siv rau fab kev kawm ntawv uas tuav ntawm tes, cov tes tuav tus kais dej, cov xov tooj, thiab cov khoom ua si.

Cov txheej txheem thiab cov khoom siv rau kev tu ntxuav tshwj xeeb yog yam tsis tsim nyog yuav tau muaj yog tias muaj cov txheej txheem qib xub thawj ntawm kev tu ntxuav kom huv si thiab kev tsuag tshuaj tua kab mob lawm yam uas siv Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Txog Kev Pov Thaiv Cheeb Tsam Ib Puag Ncig (Environmental Protection Agency, EPA) uas raug tso cai siv rau txoj kev tsuag tshuaj tua kab mob rau txoj kev thov rau cov kab mob khaus lauv nam vais lav (coronaviruses) ntawm tib neeg.

Cov neeg ua hauj lwm pab cuam rau fab kev tu saib xyuas los sis fab roj tsuag chaw nyob ib puag ntsig (custodial or environmental services, EVS) yuav tsum ua raws li cov lus qhia ntawm lub tuam txhab tsim tshuaj tsuag tua kab mob rau txoj kev siv xws li:

- Txoj kev siv cov kev sib tod cov tshuaj tsuag tua kab mob kom hauv
- Txoj kev cia kom muaj qhov noos rau thaum lub sijhawm sib tiv tauj mus los

Txhawb cov cwj pwm uas txo txoj kev sib kis kab mob

Npog koj lub qhov ncauj qhov ntswg thaum hnoos thiab txham

Kev paub cai thaum yus hnoos muaj li ib ob kauj ruam, xws li txoj kev hnoos hauv koj lub nqaws npab los sis siv ib daim ntaub so npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum koj hnoos los sis txham. Xyuas kom paub tseeb los ntxuav ob txhais tes kom huv si yam siv xab npum thiab dej yog hais tias koj siv ib daim ntaub so ntswg. Tso cov paib qhia hauv cov tsev ua mov noj, cov chav da dej thiab cov chaw uas niaj hnub nyob tas li thiab tso kom muaj cov ntaub so nrog rau lub thawv rau khib nyiab thiab cov kev xaiv ntawm tshuaj ntxuav tes ua kev nyiam huv uas nyob ze rau.

Ntxuav tes kom huv si

Tshuaj ntxuav tes ua kev nyiam huv yog yam uas tseem ceeb los ntsuas rau txoj kev tiv thaiv kev sib kis ntawm cov pathogens, nrog rau kev paub cai thaum yus hnoos. Ua zoo txheeb xam txog txoj kev tsim kom muaj tshuaj ntxuav tes tua kab mob (cawv 60%-95%) siv nyob rau ntawm cov chaw tseem ceeb hauv lub chaw (piv txwv li, lub rooj sau npe, chaw nkag/chaw tawm, cov chaw noj mov). Ntxuav tes yam siv dej sov thiab xab npum yog yam uas siv pab tau hauj lwm zoo. Cov chav da dej thiab lwm cov dab dej yuav tsum muaj npaj tseg yam muaj tas li thiab txaus siv nrog rau cov xab npum thiab cov khoom siv so kom qhuav uas siv tag pov tseg (piv txwv li, cov ntaub so tes) rau ntawm txoj kev ntxuav tes. Tswj cov khoom siv kom haum raws li cov tshuaj ntxuav tes ua kev nyiam huv, xws li cov chaw ntxuav tes uas huv si thiab haum xis chaw, cov xab npum, cov ntaub so tes, cov thoob rau khib nyiab thiab cov tshuaj ntxuav tes tua kab mob uas yog cawv.

Cov lus qhia txog daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua

[Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) xav kom](#) txhua tus neeg qhua, cov neeg ua hauj lwm, thiab cov neeg txaus siab yeem pab dawb yuav tsum rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thiab kev tswj kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev mus txuas ntxiv hauv cov chaw so, tsis hais yuav yog nyob rau xwm txheej xwm kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob tiav lawm los xij.

Yuav tsum tau rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas yog ntaub, ntawv los sis yam uas siv tag pov tseg tas li nyob rau sab hauv tsev. Lawv kuj tseem yuav tsum tau rau nyob rau sab nraum zoov nyob rau thaum uas cov neeg tsis tuaj yeem nyob sib nrug deb li rau fij (6 feet). Cov me nyuam yaus hnuv nyoog qis dua 2 xyoos , cov neeg uas muaj teeb meem rau txoj kev ua pa, los sis txhua tus neeg mob yam tsis nco qab li lawm, nti tsis taus, los sis tsis tuaj yeem tshem tau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yuav tsum tsis txhob rau cov ntaub npog ntsej muag. Qhov zoo tshaj, cov chaw so yuav tsum muab cov ntaub npog ntsej muag los sis cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas siv tag pov tseg rau cov neeg qhua.

Cov ntaub npog ntsej muag uas siv rau cov neeg qhua thiab cov neeg ua hauj lwm yuav tsum raug ntxhua tas li. Cov ntaub npog ntsej muag yuav tsum raug khaws rau hauv lub chaw ntim khoom uas ntom nti (xws li ib hnab zawm ncauj). Cov neeg ua hauj lwm uas muaj feem xyuam rau hauv txoj kev ntxuas tus neeg qhua cov ntaub npog ntsej muag yuav tsum rau cov hnab looj tes thiab cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas siv tag pov tseg. Kuj tseem xav kom hnav lub tsho sev npog rau, yog tias tsim nyog.

Nyob rau cov zwj ceeb uas cov neeg ua hauj lwm tseem tab tom muab kev saib xyuas kho mob rau cov neeg qhua uas nyob tsam mob los sis yeej paub zoo lawm tias mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab nyob sib ze rau (li ntawm rau fij [6 feet]) yam tsis tuaj yeem zam tau, cov neeg ua hauj lwm yam tsawg kawg yuav tsum rau khoom siv rau kev pov thaiv qhov muag (iav thaiv qhov muag los sis daim nab kaj npog ntsej muag), daim ntaub npog ntsej muag, lub tsho sev uas siv tag pov tseg, thiab cov hnab looj tes uas siv tag pov tseg. Cov ntaub npog ntsej muag yuav sib txawv ntawm qhov tiv thaiv tau zoo los tswj cov iab oo dej ya thiab cov iab oo (aerosol) uas raug tau kab mob thiab yuav tsum tsis txhob siv thaum uas twb siv lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa thiab daim ntaub npog ntsej muag lawm.

Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam

Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) Txoj Kev Tu Ntxuav Kom Huv Si thiab Kev Tsuag Tshuaj Tua Kab Mob Rau Koj Lub Chaw

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>

Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) Txoj Kev Cob Qhia Tus Neeg Ua Hauj Lwm Hauv Lub Chaw So Pab Cuam Ib Ntus rau Cov Neeg Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/community/Homeless-Shelter-Worker-Training.pdf>

Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) Cov Paib Qhau Xab Nas Txoj Kev Ntxuav Tes Kom Huv Si

Lus As Kiv: <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/Handwashing-Middle-School-8x11-p.pdf>

Lus Xab Pees Niv <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/wash-your-hands-poster-spanish-508.pdf>

Lus Suav: <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/wash-your-hands-poster-chinese-508.pdf>

Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) Daim paib qhau xab nas Txoj Hauv Kev los Ntxuv koj ob txhais tes

Lus As Kiv: <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/wash-your-hands-poster-english-508.pdf>

Lus Xab Pees Niv: <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/Handwashing-Middle-School-SPANISH-8x11-p.pdf>

Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) Daim paib qhau xab nas Ntxuav Ob Txhais Tes li 20 feeb

Lus As Kiv: <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/HH-Posters-Eng-Restroom-508.pdf>

Lus Xab Pees Niv: <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/HH-Posters-Spa-Restroom-508.pdf>

Daim paib qhau xab nas npog qhov ncauj thaum hnoos

<https://www.health.state.mn.us/people/cyc/index.html>

Kev muaj peev xwm nkag cuag tau rau daim ntaub ntawv: Rau cov tib neeg uas muaj kev xiam oob qhab los sis cov tib neeg uas hais tau ib hom lus uas tsis yog Lus Askiv, Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority, OHA) tuaj yeem muab tau cov lus qhia paub sau ua lwm hom ntaub ntawv xws li kev txhais lus, muab sau ua tus tsiaj ntawv loj, los sis muab sau ua cov ntawv su uas cov neeg tsis pom kev siv tau. Tiv tauj rau Lub Chaw Tswj Xyuav Ntaub Ntawv Kev Noj Qab Haus Huv ntawm 1-971-673-2411, 711 TTY los sis COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.