

# Kuv Puas Tsim Nyog Yuav Tsum Tau Rau ib Daim Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg Yeeb Vim Hais Tias Muaj Tus Kab Mob COVID-19?



## Nyob twj ywm hauv tsev, txuag txoj sia.

Txoj hau kev zoo tshaj plaws uas ua kom nyob muaj kev noj qab haus huv thiab tiv thaiv tau kev sib kis ntawm tus kab mob COVID-19 yog yuav tsum nyob twj ywm hauv tsev. Tsis tas li ntawd, txo cov hauj lwm uas koj ua nyob rau sab nraum zoov ntawm koj lub tsev kom tsawg.



## Yog hais tias koj yuam tsum tau tawm ntawm koj lub tsev mus ua cov hauj lwm uas koj yuav tsum tau ua:

- Nyob kom sib nrug deb ntawm lwm cov neeg tag nrho li 6 fij.
- Ntxuav los sis siv tshuaj ntxuav koj ob txhais tes kom huv si tom qab koj kov cov chaw (npoo) tsis hais dab tsi los xij.
- Zam tsis txhob nyob sib ze nrog neeg tsheej pab pawg thiab tsis txhob nyob sib ze nrog lwm cov neeg.



## Yog hais tias koj yuam tsum tau tawm ntawm koj lub tsev thiab tsis muaj peev xwm nyob kom sib nrug deb ntawm lwm cov neeg tag nrho li 6 fij:

- Rau ib [daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg](#) txhawm rau pov thaiv kev raug tau kab mob los ntawm lwm tus. Yuav tau ua li ntawd, txawm hais tias koj yeej noj qab nyab xeeb thiab tsis muaj cov tsos mob dab tsi los xij.
  - » Tsis txhob muab daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov me nyuam yaus uas muaj hnub nyoog qis dua 2 xyos rau, thiab txhua tus neeg uas ua pa nyuaj los sis tsis muaj peev xwm tshem daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg ntawd tawm tau los ntawm lawv tus kheej.
- Thov pab txuag cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg fab kev kuaj mob rau cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv uas kho mob rau cov neeg mob uas muaj cov tsos mob lawm.



## Qee cov neeg xav pom koj lub qhov ncauj txav los sis cov kev qhia tawm los ntawm lub ntsej muag txhawm rau thiaj li paub txog yam uas koj tab tom hais ntawd.

- Tej zaum kev siv tsis hais hom ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg twg los xij kuj yuav ua rau lawv ntsia tsis pom.
- Thov ua zoo xyuas kom paub tseeb tias koj muaj lwm txoj hau kev los mus sib txuas lus nrog lawv. Piv txwv li, koj muaj peev xwm siv ib phau nyuam ntawv sau lus tseg (notepad) los sis ib lub ev xov tooj (phone app) sau cov lus hais mus ua ntawv nyeem.

Rau kev paub ntau ntxiv hais txog daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg, mus saib ntawm:

[healthoregon.org/coronavirus](https://healthoregon.org/coronavirus) los sis [Cov Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention\)](#)

Koj tuaj yeem tau txais daim ntawv no sau ua lwm yam lus, ua ntawv loj, cov ntawv su rau neeg dig muag xuas thiab lwm hom uas koj nyiam siv. Hu rau Feem Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeeb ntawm 971-673-0977.

Peb txais txhua tsab xov tooj hu tuaj ntawm cov neeg tsis hnob lus zoo los sis los sis koj tuaj yeem ntaus 711.

OHA 2270, HMONG (04/20/2020)