

Lub Kaum Ob Hlis Ntuj 17, 2020

## **Cov Lus Muab Tswv Yim Qhia uas siv rau Cov Yeej Pw Xub Tsuag Rau Cov Neeg Tsis Muaj Tsev Nyob**

### **Cov hauv paus them pib hais txog txoj kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)**

Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) muaj cov tsos mob zoo sib xws li tus kab mob ua daus no (tau khaub thuas). Cov tsos mob muaj xam nrog rau, tab sis tsis yog tag rau, kub taub hau, hnoos thiab txog siav. Tus kab mob vais lav sib kis ntawm ib tug neeg rau ib tug neeg los ntawm cov hmoov pa dej thaum ib tug neeg muaj mob hnoos, txham los sis sib tham. Cov iab oo dej ya muaj peev xwm raug tau rau ntawm cov qhov ncauj los sis qhov ntswg ntawm cov neeg uas nyob sib ze – nyob rau hauv thaj tsam li rau (6) fij (feet). Yog hais tias ib tus neeg noj qab haus huv mus tuav (chwv) ib qho chaw (npoo los sis ntug), yam khoom, los sis ib tus neeg muaj mob txhais tes uas muaj tus kab mob vais lav (virus) tsuas raug los ntawm tus neeg muaj mob cov iab oo dej ya los ntawm kev hnoos/kev txham, tus kab mob vais lav (virus) no muaj peev xwm kis tau rau tus neeg noj qab haus huv ntawd thaum lawv tuav (chwv) lawv tus kheej lub qhov ncauj los sis qhov ntswg.

Cov neeg feem coob yeej zoo rov qab los yam tsis tau kho mob thiab tsuas muaj cov tsos mob me ntsis xwb. Tab sis muaj qee cov neeg muaj kev pheej hmoo siab dua ua rau muaj cov tsos mob loj zuj zus tuaj, muaj xam nrog rau mob ntsws muaj dej tib si. Cov pej xeem uas nyob rau kev pheej hmoo siab dua ntawd feem coob mas yog cov neeg laus, uas muaj cov roj ntsha tiv thaiv kab mob hauv nrog cev tsis zoo lawm los sis muaj cov yam ntxwv mob lwm yam txuam nrog (piv txwv li cov kab mob plawv los sis kab mob ntsws). Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) is ib tus kab mob tshwm sim tshiab, tab sis yeej muaj ntau cov hau kev los mus txo nws txoj kev sib kis thiab txhawb nqa cov neeg uas muaj mob.

### **Cov kauj ruam pab txo cov kev sib kis kab mob**

- Kev ntxuav tes yog ib qho tseem ceeb, tab sis peb yeej paub zoo hais tias kev nkag cuag tau rau cov chaw ntxuav tes yog ib qho nyuaj rau cov pej xeem uas tsis muaj tsev pheej suab nyob. Tsis tas li ntawd tshuaj ntxuav tes tua kab mob los kuj yog ib yam tshuaj uas siv tau hauj lwm zoo. Yog hais tias ib tus neeg twg muaj mob, kev ntxuav los sis kev siv tshuaj ntxuav ob txhais tes yuav pab ua rau lawv tsis kis cov kab mob ntawm lawv cov ntsws los sis lub qhov ntswg mus rau lwm yam khoom uas lawv tuav (chwv) ntawd. Yog hais tias lawv yeej noj qab haus huv, kev ua raws li cov kauj ruam no yuav pab ua rau lawv tsis kis tau cov kab mob los ntawm cov khoom uas lawv tuav (chwv)

thiab yuav tsis kis tau kab mob ntawd mus rau ntawm lawv lub qhov ncauj, qhov ntswg los sis qhov muag.

- Cov pej xeem sawv daws yuav tau ua raws li qhov lawv muaj peev xwm ua tau txhawm rau zam tsis txhob tuav (chvv) lawv cov qhov ntswg, qhov muag, thiab qhov ncauj.
- Npog cov kev hnoos: yuav tsum npog txhua zaus thaum hnoos xws li kev hnoos rau ntawm ib sab luj tshib, ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los sis ib daim phuum so hws.
- Yog hais tias ua tau, txhawb siab rau cov neeg uas koj ua hauj lwm nrog txhawm rau txo kom lawv tsis txhob sib koom siv cov khoom siv rau tus kheej, xws li cov luam yeeb (ua tej tus lawm), khoom noj, cov xov tooj thiab cov twj tais diav.

## **Kev nyiam huv thiab kev tu ntxuav kom huv si**

Yog hais tias ua tau, siv cov ntaub tshuaj tsuag tua kab mob uas sau lo lus rau sab nraum qab tias “tua tus kab mob khaus lauv nam vais lav (coronavirus) ntawm tib neeg”. Ua raws li cov lus qhia nyob rau ntawm daim ntawv nplaum muab lus qhia. Tsis txhob siv tshuaj ntxuav tes tua kab mob los sis ib daim ntaub so los mus so kom qhuav. Txawm yuav muab dab tsi so los xij yuav tsum cia nws noo zaw li ntawd kom ntev raws li lub sijhawm uas tau teev qhia tseg nyob rau ntawm daim ntawv nplaum muab lus qhia. Qhov no yog ib kauj ruam tseem ceeb vim hais tias lub sijhawm tuav (chvv) ntawd yog yam uas yuav tsum tau tua cov kab mob ntawd kom ploj mus. Muaj peev xwm siv tau cov ntaub so los mus tu ntxuav cov khoom siv uas tuav (chvv) heev tshaj plaws xws li cov xov tooj thiab lwm cov chaw (npoo los sis ntug) kom huv si.

## **Cov ntaub npog ntsej muag**

Cov neeg muaj mob thiab hnoos yuav tsum muaj kev nkag cuag tau rau, thiab rau, cov ntaub npog ntsej muag (los sis cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas siv rau kev phais mob yog hais tias muaj). Cov ntaub npog ntsej muag yuav pab tswj tau cov iab oo dej ya uas muaj peev xwm ua rau sib kis tau tus kab mob khaus lauv nam vais lav tawm tshiab (novel coronavirus). Cov neeg ua hauj lwm tswj xyuas kev sib kis kab mob yuav tshuam txheeb xyuas cov neeg uas hnoos tshiab, hnoos mob loj los sis hnoob txawv. Daim ntaub npog ntsej muag los sis cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas lawv rau ntawd yuav pab tswj tau cov kua dej tsav ib ce los sis cov iab oo dej ya.

Tus neeg twg los xij uas tau nyob ze rau ntawm lwm tus neeg sib ze tshaj 6 fij (feet), txawm hais tias lawv yuav muaj mob los sis tsis muaj mob los xij, yeej yuav tsum tau rau ib daim ntaub npog ntsej muag tib yam nkaus. Cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thiab cov ntaub npog ntsej muag tsuas siv tau hauj lwm zoo thaum yus rau tau raug raws li cov lus qhia nkaus xwb. Yuav tsum tau ua raws li cov kev cai uas siv rau kev siv daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas raug nyob rau nram qab no:

- Daim ntaub npog ntsej muag yuav tsum ua ntsug raws lub ntsej muag thiab npog tau koj lub qhov ntswg thiab qhov ncauj.
- Tso sab muaj tsos xim ntawm daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg tig tawm rau sab nrauv.
- Tso cov xov khiab los sis cov hlua yas khiab kom raug es thiaj li ua rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg npog tau zoo.
- Muab tus ntug txhav khiab kom ncaj rau ntawm koj tus caj ntswm. Mus saib qhov vis dis aus no rau ntawm (<https://www.youtube.com/watch?v=9VbojLOQe94>) txog ntawm kev siv daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas raug.

Cov neeg ua hauj lwm tswj xyuas kev sib kis kab mob thiab cov neeg ua hauj lwm pab dawb yuav tsum tsis txhob ua hauj lwm lawm thaum lawv hnov zoo li muaj mob thiab yuav tsum tsis txhob siv lub sij hawm nyob nrog lwm cov neeg uas muaj feem kis tau kab mob yooj yim nyob rau lub sij hawm ntawd. Lawv yuav tsum:

- Xyaum ua kev ua kev nyiam huv kom txhais tes huv si tau zoo tas li, muaj xam nrog rau ua ntej thiab tom qab cov kev sib cuam tshuam sib tham nrog lwm cov neeg tib si.
- Txuag nyob kom sib nrug deb ntawm lwm cov neeg yam tsawg li 6 fij (feet).
- Zam tsis txhob nqa (tsaws) tus neeg qhua tej khoom (tshwj tsis yog tias lawv rau hnab looj tes).

## **Kev teeb tsim ib lub chaw teeb yeej pw xub tsuag txhawm rau txo kev sib kis kab kom muaj tsawg zuj zus**

Yog hais tias ua tau, cov neeg uas teeb yeej pw xub tsuag yuav tsum ua hauj lwm txhawm rau muab cov tib neeg uas muaj cov tsos mob hlab ua pa (piv txwv li hnoos, kub taub hau, txog siav) cais tawm ntawm cov neeg ua tsis muaj mob. Qhov no yuav pab ua rau tus neeg muaj mob ntawd cov iab oo dej ya los ntawm txoj hlab ua pa tsis tuaj yeem ya tau mus rau ib tus neeg noj qab haus huv tau lub qhov ncauj los sis qhov ntswg los ntawm kev ya nrog huab nrog cua. Qhov no yog ib qho uas muaj txiaj ntsig zoo tab txawm hais tias cov neeg hnoos yuav rau ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los xij, thiab nws tseem ceeb tshwj xeeb rau thaum tsis muaj cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg li. Yog hais tias nyob rau ntawm cov chaw rau kev ua si sab nraum zoov, cov neeg yuav tsum cais lawv tus kheej nyob kom sib nrug deb ntawm lwm cov neeg. Qhov zoo tshaj, tus neeg noj qab haus huv thiab tus neeg muaj mob yuav tsum nyob kom sib nrug deb yam tsawg li rau fij (feet). Ib zaug ntxiv, yog hais tias ua tau, cov neeg muaj mob yuav tsum zam tsis txhob sib koom siv ib lub yeej pw (tent) nrog cov neeg uas tsis muaj cov tsos mob ntsig txog kev mob hlab ua pa (piv txwv li, hnoos, kub taub hau, txog siav).

Yog hais tias lub chaw ntawd raug txwv, ces siv cov lus qhia uas Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority, OHA) tau muab tuaj hais txog ntawm cov tsev pheb suab thiab lwm cov chaw rau kev sib koom txoos ua ke kuj yuav muaj peev xwm pab tau:

- Tsim kom muaj ncuva kev nyob kom sib nrug deb yam tsawg li 6 fuj (foot) ntawm cov yeej pw (tents) (qhov zoo tshaj mas kom sib nrug deb tshaj ntawd yog hais tias lub chaw ntawd dav fo) txhawm rau muab cov neeg uas muaj cov tsos mob ntsig txog kev mob hlab ua pa cais tawm ntawm cov neeg uas tsis muaj cov tsos mob.
- Zam tsis txhob mus rau ntawm tej chaw uas muaj neeg nyob coob ua tsheej npoj puag ncig rau ntawm khoom noj, dej thiab cov chaw rau kev ua kev nyiam huv.
- Rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los sis cov ntaub npog ntsej muag thaum nyob ze rau ib puag ncig ntawm lwm cov neeg. Tsis txhob muab cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov me nyuam yaus uas tseem yau hnub nyoog qis dua 2 xyoos rau, tus neeg twg los xij uas muaj kev ua pab nyuaj, los sis tus neeg twg los xij uas mob yam tsis nco qab li lawm los sis dhau ntawd tsis muaj peev xwm yuav saib xyuas tau lawv tus kheej thiab tsis muaj peev xwm yuav hle tau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los ntawm lawv tus kheej.
- Ceeb toom rau cov neeg sawv daws kom txhob sib koom siv ib chav txaj pw, cov khaub ncaws thiab lwm cov khoom siv rau tus kheej ua ke, tshwj xeeb mas siv nrog ib tus neeg twg uas muaj cov tsos mob thiab tau hnoos rau ntawm lawv daim pam vov thiab cov khaub ncaws.

- Yog hais tias ua tau, cov neeg uas hnoos ntawd yuav tsum muab lawv cov ntaub so, ntaub pua txaj, cov khaub ncaws ntuag thiab cov khib nyiab (khoom vuab tsuab) cais tawm tso nyias rau nyias thiab tsis txhob muab tso sib xyaws ua ke nrog lwm cov neeg pw yeej xub tsuag li.

## Cov Tsiaj Nyeg

Tus kab mob vais lav (virus) no tuaj yeem sib kis tau los ntawm cov tsiaj nyeg thiab cov tib neeg. Peb cov tsiaj nyeg yog ib cov tsiaj uas tseem ceeb rau peb thiab peb los yeej tseem ceeb rau lawv tib yam nkaus. Peb sawv daws ib leeg yuav tsum tsis txhob tso ib leeg tseg vim los ntawm qhov kev txhawj xeeb no.

## Kev saib xyuas kho mob rau ib tus neeg twg uas muaj cov tsos mob kev ua pa

Cov neeg uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntau leej muaj peev xwm tau txais kev saib xyuas kho mob raws li qhov lawv xav tau yam tsis tas yuav tsum siv tshuaj kho. Cov neeg ntawd muaj peev xwn sib kis tau kab mob yooj yim heev nyob rau hauv sij hawl li ob hnub ua ntej lawv muaj cov tsos mob xws li hnoos thiab kub taub hau. Ib tus neeg twg uas muaj mob me ntsis kuj tuaj yeem muaj cov tsos mob tshwm sim zoo li nram qab no: hnoos, txham, mob qa, kub taub hau thiab mob ib ce. Yog hais tias tus neeg ntawd muaj tus kab mob ua daus no (tau khaub thuas) yuav tsum tau muab kev saib xyuas rau nws:

- Xyuas kom paub tseeb tias lawv so txaus thiab muab cov tshuaj kho mob uas tsis yog yuav raws li daim ntawv sau qhia yuav tshuaj xws li tshuaj acetaminophen (Tylenol) thiab tshuaj ibuprofen (Advil) uas siv kho rau cov tsos mob xws li kub taub hau thiab mob ib ce.
- Cais tus neeg muaj mob nws nyob nws rau ib qhov chaw uas muaj kev ntaus cua tawm mus los tau zoo, thiab muab cais tawm ntawm lwm cov neeg thiab cov tsiaj nyeg yog hais tias ua tau. Yog hais tias uas tsis tau li ntawd, ces yuav tsum tau nyob kom sib nrug deb yam tsawg li 6 fij (feet) ntawm cov neeg uas noj qab haus huv. Cov neeg muaj mob yuav tsum tsis txhob sib koom siv ib lub yeej pw (tent) nrog cov neeg noj qab haus huv.
- Zam tsis txhob sib koom siv ntaub pau txaj thiab khaub ncaws ua ke yog hais tias ib tus neeg twg twb tau hnoos los sis txham rau tej khoom siv ntawd lawm.
- Ib tus neeg muaj mob uas hnoos los sis txham lawm yuav tsum rau ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg. Yog hais tias tus neeg ntawd tsis muaj peev xwm rau tau ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg, ces tus neeg uas saib xyuas lawv yuav tsum tau rau ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los sis npog lawv lub qhov ntswg thiab qhov ncauj thauj nyob ze nrog tus neeg muaj mob ntawd (sib ze tsis dhau 6 fij (feet)).

## Yuav nrhiav lwm yam kev saib xyuas kho mob ntxiv tau rau thaum twg

Ib tus neeg twg ntawd yuav tsum nrhiav kev saib xyuas kho mob los ntawm tib tus kws muab kev saib xyuas kho mob uas lawv yeej ib txwm siv ntawd yog hais tias lawv muaj cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), uas muaj xam nrog rau:

- Kub taub hau los sis ua daus no
- Hnoos
- Txog siav los sis ua pa nyuaj

- Sab nkees
- Mob leeg nqajj los sis mob ib ce
- Mob taub hau
- Tsis hnov ntxhiab los sis tsis hnov qab los txawv
- Mob qa
- Txhaws ntswg los sis los ntswg
- Xeev siab los sis ntuav
- Raws Plab

Yog hais tias ib tus neeg twg muaj cov tsos mob raws li nram qab nod tshwm sim, yuav tsum nrhiav kev pab fab kev kuaj mob kiag tam sim ntawd:

- Ua pa nyuaj
- Mob los sis ceev hauv siab los sis mob rau toom ntawm plab
- Kev tsis muaj peev xwm haus taus dej los sis tswj kom tsis txhob muaj cov kua dej ntau
- Kev tsis meej pem uas tshwm sim txawv
- Tsim dab ntub nyuaj

Yuav muaj ib lub tsheb thauj neeg mob tuaj tos zoo li ib txwm muaj thaum ib tus neeg twg hu rau 911. Cov tus neeg xyuum pab tus kws kuaj mob yuav tsum rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thiab cov tsoos hnav pov thaiv ib ce txhawm rau tswj xyuas kom lawv tus kheej noj qab haus huv es kom lawv thiaj ua hauj lwm tau mus ntxiv.

Yog hais tias ib tus neeg twg paub tias ib tus neeg twg xav tau kev saib xyuas kho mob tab tsis tus neeg ntawd tsis kam mus kuaj xyuas seb yog mob li cas tiag, lawv yuav tsum tau txhawb saib thov kom cov neeg ntawd yuav tsum tau muaj kuaj mob. Hais kom lawv rau ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thiab pab xyuas kom lawv nyob kom sib nrug deb ntawm lwm tus yam tsawg li 6 fij (feet).

## **Cov lus qhia uas siv rau cov neeg saib xyuas (tu)**

Kev pheej hmoo uas yuav kis tau tus kab mob vais lav (virus) los ntawm ib tus neeg muaj mob nws siab tshaj plaws rau cov neeg saib xyuas tu mob ncaj qha. Li cas los xij, lwm cov neeg uas sib koom siv lub chaw nrog tus neeg muaj mob ntawd yuav tsum tau siv cov kev ceev faj (kev tiv thaiv) ib yam nkaus thiaj pab txo tau kev pheej hmoo. Cov pej xeem sawv daws yuav tsum kuaj xyuas lawm txoj kev noj qab haus huv tas li, kom zoo tshaj plaws raws li qhov lawv ua tau, es thiaj li saib xyuas tau rau fab kev tshwm sim ntawm cov tsos mob uas zoo sib xws.

Cov neeg saib xyuas tu mob thiab cov neeg nyob sib ze yuav tsum ua raws li cov lus qhia txog kev ntxuav tes thiab siv tshuaj tsuag tua kab mob, thiab zam tsis txhob tuav (chwv) lawv cov ntsej muag — tshwj xeeb mas yog tom qab sib koom siv ib qhov chaw ua ke nrog tus neeg muaj mob ntawd thiab kev nqa (tsaws) lawv tej khoom.

Nquag tu ntxuav cov chaw (npoo) uas nquag kov (chwv) tas li kom huv si yam raug raws txoj cai tas li uas yog siv cov tshuaj siv rau kev tu ntxuav kom huv si uas nyiam siv txhua hnuv.

Zam tsis txhob sib koom siv cov khoom siv rau tus kheej, cov twj tais diav los sis ntaub pua txaj nrog ib tus neeg muaj mob.

Yog hais tias muaj lub tshuab ntxhua khaub ncaws, muaj peev xwm muab tus neeg muaj mob thiab ib tus neeg twg uas tsis tau muaj cov tsos mob tshwm sim rau pom ntawd cov khaub ncaws koj los ntxhua ua ke tau kawg. Txhawm rau zam kom tsis txhob muaj cov kab mob, cov pej xeem sawv daws yuav tau zam tsis txhob tuav (chwu) lub tshuab ntxhua khaub ncaws paug puas av los sis tsis txhob “khawm” lub tshuab ntxhua khaub ncaws uas paug puas av rau ntawm lawv lub hauv siab txhawm rau tsaws nws.

## **Cov Lus Qhia uas siv rau Cov Kev Npaj Ua Chaw Nyob**

Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority, OHA) xav kom yog hais tias tsis muaj cov kev xaiv ntsig txog vaj tsev nyob rau tus tib neeg (los sis yog hais tias cov neeg sawv daws tsis xav mus nyob rau ntawm lwm lub vaj tsev nyob), yuav tsum tso cai rau cov neeg uas tsis muaj tsev pheb suab nyob los sis nyob rau hauv cov yeej pw xub tsuag nyob tau rau ntawm qhov chaw ua lawv nyob ntawd mus ntxiv. Kev rhais chaw cov yeej pw xub tsuag muaj peev xwm ua rau cov neeg ntawd yuav mus nyob sib xyaws nrog rau ntau cov neeg ntxiv hauv cheeb tsam zej zos ntawd thiab ua rau tu ncu tsis tau txais cov kev sib txuas nrog rau tus kws muab kev pab cuam. Qhov no yuav ua rau muaj feem tshwm sim tau txog rau kev sib kis tau tus kab mos sib kis nod.

## **Yam uas peb tab tom ua los mus pab**

Peb paub zoo tias cov neeg sawv daws yeej txhawj xeeb hais txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Peb xav pab txhawb nqa cov tswv cuab ntawm peb cheeb tsam zej zos uas yog cov tsis muaj vaj tsev nyob thiab cov muab kev saib xyuas rau cov neeg no.

Tsis tas li ntawd, lub xeev cov chaw ua hauj lwm tab tom ua hauj lwm ua ke txhawm rau ua kom tau raws li cov kev xav tau ntawm cov tib neeg no raws li hauv cov hau kev nyob rau nram qab no:

- Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority, OHA) tab tom koom tes nrog ntau feem muab kev saib xyuas hauj lwm uas koom tes nrog rau Xeev Oregon Lub Chaw Ua Hauj Lwm Muab Kev Tswj Xyuas Txog Xwm Txheej Kub Ntxov Ceev (Oregon Office of Emergency Management) thiab Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Cov Kev Pab Cuam Rau Tib Neeg (Department of Human Services).
- Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority, OHA) tau tsim muaj ib tus ciam ciam ua hauj lwm txhawm rau npaj ntsoov tos thiab hais daws cov kev xav tau ntawm cov pej xeem uas raug tau kab mob yooj yim, uas muaj xam nrog rau cov pej xeem uas tsis muaj tsev pheb suab nyob tib si. Peb yuav ua hauj lwm txuas ntxiv mus nrog cov kws muab kev pab cuam, cov tswv cuab ntawm cheeb tsam zej zos thiab cov oos kas saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeem hauv lub zej zos txhawm rau txheeb xyuas txog cov kev txhawj xeeb nod.
- Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority, OHA) muaj ib pab pawg ntawm cov kws ua hauj lwm sib pab uas sawv cev tuaj ntawm cheeb tsam zej zos uas ua hauj lwm nrog rau cov koom haum uas sawv cev thiab ua hauj lwm pab rau cov pej xeem uas tau txais kev pab cuam raws li keeb kwm, muaj xam nrog rau cov neeg uas tsis muaj tsev pheb suab nyob tib si. Pab pawg no yuav hu xov tooj sib tham txog kev hloov pauv tshiab txhua lim piam thiab yuav txhim kho zaj lus hais txog kev noj qab haus huv thiab lwm cov kev pab cuam txhawm rau pab txhawb nqa kev noj qab nyob zoo nyob rau hauv cov cheeb tsam zej zos no.

## **Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam**

[Cov Lus Qhia Uas Siv Rau Zeeg Sij Hawm Nruab Nrab hais txog Kev Tsis Muaj Tsev Pheeb Suab Nyob thiab hais txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\) uas siv rau Cov Kws Muab Kev Pab Cuam Rau Cov Neeg Tsis Muaj Vaj Tsev Nyob thiab Cov Nom Tswv Saib Xyuas Hauj Lwm Hauv Lub Zej Zos](#)

[Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem Hauv Lub Zej Zos \(Local Public Health Authority\) Phau Ntawv Qhia Chaw Nyobm Npe thiab Xov Tooj](#)

**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 As Kiv, Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority, OHA) muaj peev xwm muab tau cov lus qhia paub sau ua lwm hom ntaub ntawv xws li muab txhais ua lwm hom 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 Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Lus Qhia Paub Txog Fab Kev Noj Qab Haus Huv (Health Information Center) ntawm tus xov tooj 1-971-673-2411, 711 TTY los sis [COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us)