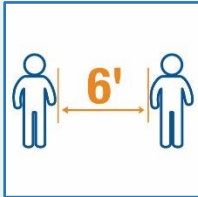


# Kev saib xyuas tus kheej thiab lub zej zos nyob rau lub sij hawm siv txoj cai kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev

## Kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev yog dab tsi?



Kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev yog kev nyob kom sib nrug deb ntawm koj tus kheej thiab ntawm cov neeg uas tsis nyob nrog koj ntawd yam tsawg li 6 fij (feet). **Kev nyob kom sib nrug deb saum fab sim neej** yog ib lo lus hais uas kuj tseem hu tau tias yog kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev.

Kev nyob kom sib nrug deb yog ib txoj hau kev tseem ceeb los mus tiv thaiv txhua tus neeg nyob hauv peb lub zej zos kom txhob muaj kev sib kis kab mob los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

## Yog kuv tsis tuaj yeem mus ntsib tau nrog cov neeg nyob hauv kuv lub zej zos kuv yuav sib txuas lus nrog lawv tau li cas?

Nws tseem ceeb uas sawv daws yuav tsum muaj kev sib pab txhawb nqa nyob rau lub sij hawm uas muaj kev ntxhov siab no. Ib txoj hau kev uas yuav pab daws kho (tiv) nrog cov kev nyuaj siab no yog sib txuas lus nrog cov neeg uas koj txhawj txog thiab cov neeg uas lawv txhawj txog koj.

Nov yog qee cov hau kev txhawm rau sib txuas lus thaum tswj kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev:

- Sau ntawv rau koj cov phooj ywg thiab tsev neeg.
- Sib tham nrog cov neeg hauv xov tooj.
- Hu xov tooj sib tham hauv vis dis aus.
- Xa cov tsab ntawv thiab cov ntawv sib nug moo.
- Nug moo seb cov neeg sawv daws puas noj qab nyob zoo.
- Xa cov duab sib qhia moo raws li qhov tseeb

## Kuv muaj peev xwm ua tau dab tsi txhawm rau pab txhawb nqa kuv li kev muaj mob puas hlwb nyob rau lub sij hawm no?

Kev ntshai thiab kev txhawj xeeb yeej yog cov kev xav uas cov neeg ib txwm ntsib nyob rau lub sij hawm no. Nws tseem ceeb uas yuav tau saib xyuas koj tus kheej thiab lwm cov neeg. Nrhiav kev pab los ntawm koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv yog hais tias muaj kev ntshov siab los mus cuam tshuam txog koj cov dej num (hauj lwm los sis kiv cab kas) uas niaj hnub ua.

Nov yog qee yam uas koj muaj peev xwm ua tau txhawm rau pab txhawb nqa koj tus kheej:

- Raws cov xov xwm kom paub txog tus txheej xwm.
- Ua yam uas koj nyiam.
- Ua pa tob.
- Zaum ua tib zoo xav.
- Noj cov khoom noj zoo rau kev noj qab haus huv.
- Ua ev xaws xais thiab nyom ib ce yam tsis tu ncu.
- Pw kom txaus.
- Zam txhob haus cawv thiab lwm yam yeeb tshuaj.
- Nrhiav sij hawm so.
- Nyob nrog txoj kev cia siab.
- Nco ntsoov hais tias cov kev xav siab tawv qhawv yuav tsuag zuj zus.

