







Lus Cob Qhia txog kev saib xyuas (Tu) Ib Tus Neeg Twg nyob rau hauv Tsev uas cuam tshuam txog Tus Kab Mob COVID-19

Yog hais tias koj tab tom saib xyuas (tu) ib tus neeg twg uas muaj kev pheej hmoo muaj mob heev los ntawm tus kab mob COVID-19 siab dua:

- Hu rau lawv tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv. Thov kom muab ib qho tshuaj ntxiv txhawm rau kom muaj nyob rau ntawm tes yog hais tias koj thiab tus neeg uas koj saib xyuas (tu) ntawd xav tau txhawm rau nyob twj ywm hauv tsev rau ib lub sij hawm ntev loo.
- Yog hais tias nyob rau tam sim no koj tsis muaj peev xwm tau txais ib qho tshuaj ntxiv, tej zaum koj yuav auv dawm ib qho tau los ntawm kev xa ntawv.
- Ua kom ntseeg tau tias koj muaj cov tshuaj uas tsis muaj daim ntawv sau yuav tshuaj xws li cov tshuaj txo kom tsis txhob kub taub hau.
- Ua kom ntseeg tau tias koj muaj cov khoom siv kho mob txaus txhawm rau npaj kom txhij rau thaum muaj xwm txheej kub ntxhov ceev xws li cov ntaub so, khoom siv kho qhov nqaij to (qhov txhab), khoom siv lim ntshav thiab cov khoom siv rau kev tso quav tso zis tsis xwm yeem. Tsis tas li ntawd, tsim ib qho phiaj xwm kev npaj xam hoos yog hais tias koj xav tau ntau ntxiv.
- Ua kom ntseeg tau tias tus neeg uas koj saib xyuas (tu) ntawd muaj cov khoom noj uas tsis txawj lwj txaus nyob rau ntawm tes.
- Nrhiav kom tau ib tus neeg xam hoos los muab kev saib xyuas (tu) yog hais tias koj muaj mob. Sib tiv tauj nrog rau lws tus los ntawm xov tooj los sis sau email mus rau. Tej zaum koj yuav tsum tau thov kev pab los ntawm cov phooj ywg, tsev neeg, cov neeg nyob koom zej zos, cov neeg ua hauj lwm txog fab kev noj qab haus huv hauv lub zej zos, thiab lwm yam ntxiv.
- Tsim ib daim ntawv teev npe txog cov chaw tij tauj thaum muaj xwm txheej kub ceev.

- Yuav tsum rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thiab cov hlab looj tes uas siv tag pov tseg yog hais tias tus neeg mob uas koj tab tom saib xyuas (tu) ntawd muaj mob. (Saib lus qhia paub ntau ntawd nyob rau ntawm “Lub Nab Cos.”)

Muaj kev ceev faj (kev tiv thaiv)

- Tu koj tej chaw cheeb tsam ib puag ncig uas saib xyuas (tu) ntawd kom huv si. Tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov khoom thiab cov chaw (npoo) uas nquag kov (chww) tas li (piv txwv li cov rooj, cov pob xauv qhov rooj, cov chaw taws teeb tua teeb, cov tes tuav, cov rooj sau ntawv, cov chaw tawm rooj tso quav tso zis, cov kais dej, cov dab dej thiab cov xov tooj ntawm tes). Saib [cov tshuaj tua kab mob uas muaj npe teev tseg rau ntawm Koom Haum Tiv Thaiv Cheeb Tsam Ib Puag Ncig \(Environmental Protection Agency, EPA\) uas](#) tua tau tus kab mob COVID-19. 
- Yog hais tias ua tau, zam tsis txhob tuav (chww) cov chaw (npoo) tuav nyob chaw siab uas nyob rau hauv cov chaw uas muaj pej xeem coob. Qee cov pov txwv xws li cov chaw nias ntaiv hluav taws xob nqa neeg nce mus thiab nqis los, cov tes tuav qhov rooj, cov tes tuav thiab kev sib tuav tes nrog cov neeg.
- Rau ib daim ntaub, ntawv los sis daim ntaub npog ntsej muag uas siv tag pov tseg.
- Siv xab npum thiab dej ntxuav koj ob txhais tes tas li kom ntev tsawg kawg yog 20 chib (xis nkoos).
- Yog hais tias koj tsis muaj peev xwm siv tau xab npum thiab dej, siv tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv nrog txog li 60-95%. 
- Tsis txhob tuav (chww) koj lub ntsej muag.
- Thaum hnoos thiab txham ces hnoos rau sab hauv lub luj tshib los sis rau ntawm ib daim ntawv so. Yog koj siv ib daim ntawv so, muab daim ntawv so pov tseg thiab ntxuav koj txhais tes kiag tam sim ntawd. 
- Ua zoo xav txog kev xa khoom noj thiab cov khoom siv ua hauj lwm uas siv rau cov pab pawg koom lag luam rau fab sim neej thiab fab kev lag luam. Xav txog cov hau kev kom tau cov khoom noj uas yuav xa tuaj mus rau ntawm koj tsev los ntawm cov pab pawg koom lag luam txhawm rau tsev neeg, sim neej los sis fab kev lag luam. 

Ntsuam xyuas

- Xyuam xim txog rau cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) uas muaj feem tshwm sim tau, xws li:



Kub taub hau



Hnoos



Txog siav

Yog hais tias koj hnov zoo li koj tab tom muaj cov tsos mob, hu rau koj tus kws kho mob.

- Yog hais tias koj, los sis tus neeg uas koj saib xyuas (tu) ntawd, tshwm sim muaj cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) uas nyob rau kev ceeb toom txog xwm txheej kub ntxhov ceev, yuav tsum nrhiav kev pab fab kev kuaj mob kiag tam sim ntawd. Yog hais tias yog cov neeg laus, cov tsos mob uas ceeb toom txog kev mob hnyav yog:

- Kev ua pa nyuaj los sis txog siav
- Mob ua ntu zus tsis tseg li los sis ceev hauv siab
- Kev nyuaj siab ntxhov plawv tshaib los sis kev tsis muaj peev xwm ua rau tsis tuaj lub zog
- Ob sab di ncauj los sis ntsej muag xiav lus ntshaus ntsho



Daim ntawv teev npe no tsis muaj xam nrog rau tag nrho cov tsos mob. Thov tham nrog koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob fab kev kuaj mob txog rau txhua cov tsos mob lwm yam uas mob loj los sis muaj kev txhawj xeeb txog.

Yog hais tias tus neeg uas koj saib xyuas (tu) ntawd muaj kev sib kis kab mob txog rau txoj hlab ua pa

- Yog hais tias tus neeg uas koj saib xyuas (tu) ntawd muaj cov tsos mob, ua raws li [cov kev ceev faj \(kev tiv thaiv\) uas tau hais qhia los ntawm Cov Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#).
- Koj thiab tus neeg uas koj saib xyuas (tu) ntawd ob leeg yuav tsum rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
- Ua kom ntseeg tau tias qhov chaw uas koj muab kev saib xyuas (tu) ntawd muaj cua nkag cua tawm tau zoo, xws li:
 - Lub tshuab cua txias (lub es)

- Yuav tsim qhib ib lub qhov rai, yog hais tias muaj huab cua zoo.
- Nyob kom sib nrug deb ntawm tus neeg uas koj saib xyuas (tu) ntawd raws li koj muaj peev xwm ua tau thiab ua ke ntawd kuj tseem muab tau kev saib xyuas (tu) tus neeg ntawd.
 - Ua kom kev sib cev cov khoom mus los ntawm koj thiab tus neeg uas koj saib xyuas (tu) ntawd muaj tsawg. Muab ib lub phaj rau cov khoom noj, es tsis txhob siv tes nqa (tsaws) tawm thiab khaws tej khoom noj ntawd sib cais nyias rau nyias.
 - Muab lub twj ntsuas qhov kub thiab no rau tus neeg uas koj saib xyuas (tu) ntawd txhais tes, es tsis txhob muab nws tso rau ntawm nws lub qhov ncauj.
 - Thaum sib tham nrog lawv, yuav tsum sawv kom sib nrug deb li rau fij (feet).
- Nyob rau ncuaj sij hawm uas muaj mob khaub thuas ntawd, yog hais tias ua tau, cia tus neeg uas koj saib xyuas (tu) ntawd nws nyob nws rau ib chav pw. Tsis tas li ntawd, yog hais tias koj ua tau, tshwj tseg ib chav da dej rau lawv siv nkaus xwb.
- Rau cov hnab looj tes uas siv tag pov tseg thaum tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob.
- Thaum koj tu lawv chav kom huv si, xyuas kom paub tseeb tias tsuag tshuaj tua kab mob thiab ntxuav tag nrho cov chaw (npoo) kom zoo ua ntej koj yuav tso cai rau lwm cov tswv cuab hauv tsev neeg los mus siv chav ntawd dua.

Raws xov xwm kom paub

[Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#)

[Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon \(Oregon Health Authority, OHA\)](#)

Xav paub ntau ntxiv, mus saib ntawm www.healthoregon.com/coronavirus los sis hu rau [211](#).

Ua tsaug rau xeev Washington ua muab kev tso cai rau kho lawv cov lus cob qhia.

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 Mavel Morales ntawm tus xov tooj 1-971-673-2411, 711 TTY los sis COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us