



Lub Plaub Hlis Ntuj 15, 2020

Kev Tiv Thav Kev Siv Yeeb Tshuaj

Cov niam txiv thiab cov neeg zov tuaj yeem pab cov me nyuam yaus thiab cov neeg hluas tswj xyuas rau thaum muaj tus kab mob COVID-19

Vim tias txhua yam muaj kev hloov pauv sai heev los ntawm kev tswj xyuas tus kab mob COVID-19, cov me nyuam yaus thiab cov neeg hluas yuav ntxhov siab, npau taws, tag kev cia siab, dhuav, poob siab, nyob ib leeg los sis hnov zoo li tsis muaj leej twg nrog nyob li. Tej zaum yuav tsis muaj cov kev tswj xyuas kev noj qab haus huv mus ntxiv lawm, yog li ntawd yuav ua rau muaj kev siv tshuaj thiab cawv ntau ntxiv. Cov niam txiv thiab cov neeg zov tuaj yeem muab kev pab txhawb kom ntau txhawm rau pab qhia kev tswj xyuas rau thaum lub sij hawm ntxhov siab no thiab pab txhawb kom rov qab los sis hloov tau cov txuj ci kev tswj xyuas zoo.

Kev paub txog cov yam ntxwv kev siv yeeb tshuaj ntau ntxiv

Qee cov yam ntxwv muaj xws li:

- Tus ntxhiab tsw rau ntawm cov khaub ncaws
- Nquag siv cov tshuaj rau qhov muag
- Tsis muaj kev ntshaw dab tsi
- Thim tsis koom nrog lwm tus los sis cais tawm mus nyob ib leeg
- Hloov pauv kev lub siab xav mus los sai
- Hais qhia los sis xam pom kev sab nkees txawv txav
- Hais qhia los sis xam pom muaj nquag
- Qhov hnyav ntawm lub cev hloov pauv
- Cov yeeb yam mob puas hlwb poob siab
- Ua rau tsis hnov qab zoo
- Hloov pauv kev qab los
- Ua rau zeeg mob siab rau poob qis
- Ua rau mob taub hau ntxiv

Qhia txog yam koj xam pom raws lub siab hlob tshua thiab ncaj ncees. Nws tuaj yeem qhib siab sib tham txog yam kev ntsib ntawm ib tug me nyuam kawm ntawv

Cov tswv yim pab tau zoo thaum tham txog kev siv yeeb tshuaj rau cov me nyuam yaus

Tsis txhob phua lub txim.

Qhov tseem ceeb ces xub pib sib tham txog yam xav paub xav pom hloov rau qhov phua lub txim yog li ntawd thiaj li ua rau muaj kev sib tham tau nyab xeeb.

Lees paub tias qhov no yog ib lub sij hawm ntxhov siab rau txhua tus.

Kev txheeb xyuas yam ua rau ntxhov siab rau tam sim no thiab nws cuam tshuam rau tus neeg no li cas

Siv cov nqe lus qhib-xaus. Piv txwv:

- Ib nqe lus nug qhib-xaus: “Koj hnov zoo li cas txij thaum nyob hauv tsev los txog tam sim no?”
- Ib nqe lus xaus: “Koj puas nyuaj siab?”

Kev ruaj khov thiab cov txuj ci tswj xyuas tau zoo.

- [Tsib txoj hau kev pab txhawb kev nyuaj siab ntxhov plawv rau thaum lub sijhawm muaj kev sib kis ntawm tus kab mob COVID-19 thiab tshaj qhov ntawd](#)
- [Tsuas yog rau Cov Neeg Hluas xwb: Ib Qhov Kev Npaj Tswj Xyuas Kev Ntxhov Siab los ntawm Cov Kws Kho Mob Me Nyuam Yaus Neeg Mes Kas](#)

Yog koj poob siab tias muaj kev siv tshuaj los sis dej cawv, yuav tsum tau daws thaum xub thawj thiab paub kom tseeb txog yam lawv xav tau.

Sib tham raws nraim thiab ncaj ncees txog kev siv tshuaj rau thaum nej sib tham txog tej ntawd. Piv txwv:

- Kuv txhawj xeeb vim kuv pom ib fwj cawv haus tag nyob hauv koj chav. Kuv xav tham txog qhov yuav tswj tus kheej li cas thaum nyob hauv tsev thiab yog koj tab tom haus cawv.
- Tsis ntev los no kuv pom koj tus coj tus cwj pwm txawv txav lawm. Koj tsis nco qab qhov peb tau sib tham hnag hmo lawm. Zoo li koj muaj teeb meem mob siab rau. Kuv kuj hnov tus ntxhiab tsw tshuaj xas rau ntawm koj cov khaub ncaws. Kuv xav tham txog kev siv tshuaj xas ntawm koj.

Kev paub qhov tseeb txog kev siv tshuaj thiab dej cawv

Thaum tham nrog cov me nyuam yaus thiab cov neeg hluas txog dej cawv thiab yeeb tshuaj, kev qhia txog qhov tseeb yog ib lub tswv yim muaj hwj chim pab tau zoo heev. Nws muaj txiaj ntsig heev rau kev hais txog feem sib cuam tshuam los ntawm kev siv tshuaj muaj yees thiab yuav ua rau muaj cov yeeb yam nyuaj siab ntxhov plawv ntau zuj zus xws li kev ntxhov siab thiab npau taws. Raws li kev paub los ntawm Lub Chaw Tiv Thaiv thiab Tswj Kav Kab Mob (CDC), cov neeg hluas uas siv tshuaj muaj yees, tshwj xeeb mas yog dej cawv yeej muaj feem tua tus kheej ntau dua thiab muaj pheej hmoo tsis zoo rau lwm yam kev coj tus cwj pwm.

Muaj kev tshawb fawb txog kev cuam tshuam ntawm cov tshuaj muaj yees sib txawv rau kev loj hlob ntawm lub hlwb thiab cov tsos mob thiab yeeb yam mob. Kev kawm txog kev kev siv tshuaj ub no ntawm cov neeg hluas nyob hauv Teb Chaws Mes Kas (dej cawv, tshuaj xas, tshuaj nqus pa xws luam yeeb hluav taws xob, luam yeeb thiab cov luam yeeb hom loj) tuaj yeem pab tau zoo rau qhov kev sib tham nrog ib tug me nyuam kawm ntawv.

Yuav tau kawm hauv cov ntaub ntawv kom paub ntau ntxiv:

- [Kev Tiv Thaiv Kev Haus Tshuaj Xas thiab Luam Yeeb ntawm Cov Hluas:](#) Cov lus qhia rau cov niam txiv txog kev sib tham nrog cov me nyuam yaus

- [National Institute on Drug Abuse \(Lub Chaw Saib Xyuas Kev Quav Tshuaj Muaj Yees Hauv Lub Teb Chaws, NIDA\) rau Cov Neeg Hluas:](#) Cov ntaub ntawv rau cov neeg hluas, cov xib fwb qhia ntawv thiab cov niam txiv txog ke siv tshuaj
- [Kev Sib Koom Tes ua kom Cov Me Nyuam Yaus Tsis Quav Yeeb Tshuaj:](#) Muab kev kawm thiab sib qhia txog tej ntaub ntawv pab tau zoo rau cov niam txiv, cov neeg zov thiab cov neeg hluas loj
- [Koj Chav:](#) Cov ntaub ntawv hais txog dej cawv thiab cov yeeb tshuaj, kev cuam tshuam los ntawm tej no, kev tshwm sim cov yeeb yam tag kev cia siab thiab yuav tau txais kev pab li cas.
- [Tham. Lawv Hnov Koj:](#) SAMHSA qhov kev nthuav qhia txog kev tiv thaiv kev haus dej cawv yuav pab cov niam txiv thiab cov neeg zov paub pib tham thaum ntxov rau lawv cov me nyuam yaus txog tej yam tshwm sim tsis zoo ntawm dej cawv.
- [Kev Kho Kev Quav Tshuaj Muaj Yees yog Dab Tsi:](#) Rau cov neeg hauv tsev neeg uas haus tshuaj muaj yees

Cov chaw pab cuam hauv Oregon:

- [Cov Npe Chaw Muab Kev Pab Cuam Txog Kev Haus Tshuaj Muaj Yees thiab Muaj Mob Rau Hauv Oregon:](#) Cov lus qhia txog kev nrhiav cov kev pab cuam kho tau zoo txog kev quav tshuaj muaj yees
- [Feem Kev Saib Xyuas Rau Cov Tsev Kawm Ntawm Theem Siab Hauv Oregon:](#) Tsim kom muaj kev nyab xeeb, tsis qaug tshuaj thiab dej cawv, thiab ib puag ncig kom pab txhawb zoo rau cov neeg hluas rov qab zoo los sai.
- [Cov Neeg Hluas ERA:](#) Lub koom haum pab txhawb ntawm cov neeg hluas rau cov neeg hluas thoob plaws hauv lub xeev tam sim no tab tom muab kev pab cuam txog cov chaw mus saib kev qhia hauv koo pij tawj, cov rooj sib tham ib leej toj ib leej rau hauv koo pij tawj, pawg neeg sib ntsib sib tham rau hauv kooj pij tawj thiab kev pab txhawb ntawm cov phooj ywg rau ntawm [Twitch](#).
- [Cov Xov Tooj pab rau Lub Neej:](#) Lub chaw ua hauj lwm pab dawb hauv ib cheeb tsam tau muab kev tiv thaiv kev quav tshuaj muaj yees thiab kev tua tus kheej.
 - tus xov tooj hu dawb tau 24/7, tus xov tooj ceev zoo tsis qhib npe txog tus neeg uas xav tua nws tus kheej: 800-273-8255
 - Tus xov tooj pab sai rau kev quav dej cawv thiab tshuaj: 800-923-4357
- [Tus Xov Tooj Pab Rau Cov Neeg Hluas:](#) (ib yam kev pab cuam ntawm Cov Xov Tooj pab rau Lub Neej): Tus xov tooj pab rau kev muaj teeb meem phom sij los ntawm cov neeg hluas-rau cov neeg hluas sib pab.
 - Hu rau: 877-968-8491
 - Ntaus ntawv: teen2teen xa rau 839863

Cov chaw pab cuam hauv lub teb chaws:

- [SAMHSA Tus Xov Tooj Hu Sai Hauv Lub Teb Chaws:](#) Hu tau dawb, raug ceev zoo, hu tau 24/7, 365-hnub hauv ib lub xyoos thiab cov ncauj lus hais ua (lus As Kiv thiab Spanish) rau cov neeg thiab cov tsev neeg uas muaj teeb meem txog kev nyuaj siab ntshov plawv los sis quav tshuaj muaj yees.
 - Hu rau: 1-800-662-HELP (4357)
- [4D Pab Kom Rov Zoo Los:](#) Lub koom haum hauv lub zos pab kom rov zoo los rau cov neeg hluas muaj hnub nyoog 18 txog 35 xyoos uas muab ntau yam kev pab txhawb mus raws li hom haiv neeg, kab lis kev cai thiab kev yog txiv neej los yog poj niam.
- [Lub Chaw Pab Txhawb Kom Rov Zoo Los:](#) Muab kev pab txhawb zoo rau fab kev quav tshuaj muaj yees thiab kev nyuaj siab ntshov plawv thoob plaws rau hauv lub teb chaws.

Kev cuag tau: Txhua tus neeg muaj cai paub thiab muaj cai siv cov kev pab txhawb thiab cov kev pab cuam los ntawm Oregon Health Authority (Lub Tsev Hauj Lwm Muaj Cai Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Oregon, OHA). OHA muab kev pab dawb. Ib co piv txwv ntawm cov kev pab dawb uas OHA muab tau yog hom lus piav tes thiab cov kws txhais lus, muab cov ntaub ntawv sau ua lwm hom lus, sau ua ntawv xuas rau neeg dig muag, muab luam tawm koj loj, tso ua suab lus thiab ua lwm hom. Yog koj xav tau kev pab los sis muaj lus nug dab tsi, thov hu rau Mavel Morales ntawm 1-844-882-7889, 711 TTY, OHA.ADAModifications@dhsaha.state.or.us.