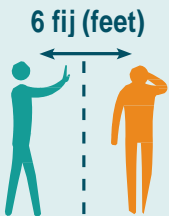


# Yuav Tau Muaj Kev Sib Txuas Lus Thaum Caiv Lub Cev Nyob Kom Sib Nrug Deb



6 fij (feet)

**Kev caiv lub cev nyob kom sib nrug deb yog kev nyob deb li rau fij ntawm peb tus kheej thiab lwm cov neeg thaum peb tawm hauv peb lub tsev mus rau sab nrauv.** Peb kuj hu qho no tias “kev nyob kom sib nrug deb.” Kev nyob sib nrug deb pab txo kev sib kis ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab tiv thaiv kev noj qab haus huv ntawm peb thiab cov zej zos. Txawm li cas los xij, nws kuj tuaj yeem ua rau peb nyob tau ib leeg thiab kho siab.

**Yog tam sim no koj nyob tau ib leeg thiab kho siab, tsis koj yog ib leeg xwb!** Tab sis koj puas paub tias kev nyob tau ib leeg thiab kho siab puas tuaj yeem cuam tshuam kev noj qab haus huv ntawm koj?



**Kev nyob tau ib leeg thiab kho siab thiab kev noj qab haus huv ntawm koj**  
**Kev noj nyob tau ib leeg thiab kho siab tuaj yeem cuam tshuam rau kev noj qab haus huv xws li:**

- Kab mob ntshav qab zib
- Kab mob plawv
- Mob hlab ntsha hlwb tawg, thiab
- Mob pob qij txha

**Nws tuaj yeem cuam tshuam ua rau muaj lwm yam mob tau xws li:**

- Kev nyuaj siab
- Kev npau taws
- Ua rau feem tiv thaiv kab mob hauv lub cev tsis zoo, thiab
- Ua rau phob vog.

Yuav tau sib txuas lus nrog peb cov neeg hlub thiaj tuaj yeem pab ua rau peb noj qab nyob zoo. Kev tsim ib qho kev npaj sib txuas lus zoo thaum caiv lub cev nyob kom sib nrug deb yog tseem ceeb heev.



**Tsim ib qho kev npaj thiab sib txuas lus**

**Sau cov npe**

**Tsev neeg, cov phooj ywg thiab cov neeg nyob ib puab ze tuaj yeem pab koj tsim ib qho kev npaj sib txuas lus nrog sawv daws tau kom muaj kev nyab xeeb thiab noj qab nyob zoo.**

Koj qhov kev npaj yog sau cov npe ntawm cov neeg thiab lawv cov xov too. Qhov no yuav pab koj sib txuas lus tau nrog ib tug neeg hlub los sis tau txais kev pab npaj los yog yuav cov khoom noj, tshuaj kho mob thiab lwm yam khoom siv ntawm tus kheej ntiag tug.

**Kev sib pab txhawb nqa ntawm sawv daws**

**Nws tseem ceeb rau thaum lub sij hawm nyuaj siab yuav tsum muaj kev sib txhawb nqa ntawm sawv daws.**

**Nov yog qee cov tswv yim sib txuas lus thaum caiv lub cev nyob kom sib nrug deb:**

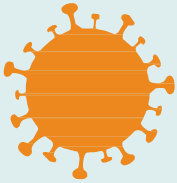
- **Hu xov tooj rau lawv dawv daws:** Nquag hu xov tooj sib tham kom koj tus kheej muaj kev raug zoo nrog lawv.
- **Sau ib tsab ntawv:** Xa cov ntawv los sis cov emails mus qhia txog tej kev xav ntawm koj. Qhia rau lawv paub tias koj tab tom xav txog lawv.
- **Sim hu xov tooj vis dis aus:** Yog koj tuaj yeem ua tau, sib tham pom duab hauv vis dis aus xws li siv Skype, Facetime los sis WhatsApp.
- **Ntau ntawv sib tham lus:** Hu rau ib tug neeg zuij zus. Koj tuaj yeem tsim ib pawg neeg los sib koom ua kev sib tham txog tej yam dab tsi.

## Keu txheeb xyuas cov kev pab cuam nyob hauv koj lub zos



Ib co npe ntawm cov kev pab cuam nyob hauv lub zos tuaj yeem pab ua rau koj tau txais cov ntaub ntawv, kev saib xyuas mob nkeeg, kev pab txhawb nqa thiab kev pab cuam ub no. Nov yog qee cov chaw uas koj tuaj yeem tshawb nrhiav cov kev pab cuam nyob hauv koj lub zos:

- **Koj lub zos** yuav muaj ib lub website los sis social media page uas koj tuaj yeem mus koom tau. Qhov ntawd yuav pab koj sib txuas lus tau nrog cov neeg nyob sib puab ze, cov ntaub ntawv thiab cov kev pab cuam.
- **Lub Chaw Saib Xyuas Kev Sib Txuas Lus Ntawm Cov Neeg Laus thiab Neeg Tsis Taus Hauv Oregon (Aging and Disability Resource Connection of Oregon, ADRC)** muaj cov kws raug cob qhia ua hauj lwm zoo. Lawv tuaj yeem pab tshuaj ntsuam xyuas feem xav tau ntawm koj thiab qhia koj mus rau cov chaw pab cuam nyob hauv lub zos. Mus saib hauv [www.adrcforegon.org](http://www.adrcforegon.org) los sis hu rau 1-855-ORE-ADRC (673-2372).
- 2-1-1 muaj cov ntaub ntawv tshiab hais txog tus kab mob khaus viv-19 (COVID-19) thiab cov kev pab cuam hauv lub zos. Ntaus 2-1-1 los sis mus saib [www.211info.org](http://www.211info.org).
- **Tus Xov Tooj Hu Ceev Ntawm Cov Neeg Laus Uas Nyob Tau Ib Leeg thiab Kho Siab** (800-282-7035) yog ib lub chaw muab kev saib xyuas thoob plaws hauv lubb xeev txhawm rau pab rau txhua tus neeg laus uas nyob tau ib leeg thiab kho siab, cais nyob ib leeg, muaj kev nyuaj siab los sis kev chim siab. Cov neeg hu xov tooj tuaj yeem hu sib tham nrog ib tug kws pab tswv yim. Cov kev hu sib tham lus hauv xov tooj no raug ceev zoo tsis pub lwm tus neeg paub. Mus saib hauv [www.SeniorLonelinessLine.org](http://www.SeniorLonelinessLine.org).



## Ntsig Txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

- **Tus kab mob vais lav ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) raug tshawb nrhiav pom muaj nyob hauv tib neeg rau thaum Lub Kaum Ob Hlis 2019.** Cov kws tshaj lij saib xyuas kev noj qab nyob zoo tau txhawj txog vim tias lawv paub tsis ntau txog tus kab mob vais lav tshiab no. Tab sis peb paub txog ob peb yam uas tuaj yeem pab ua kom peb nyob tau nyab xeeb.
  - Cov cua hmoov dej ya los ntawm kev hnoos thiab txham
  - Nyob ze lwm tus neeg, xws li thaum kov los sis sib tuav tes, los sis
  - Kev chwv ib yam khoom los sis npoo uas muaj tus kab mob vais lav tsuas rau, ces coj los khwv los yog kov rau koj lub qhov ncauj, qhov ntswg, los sis qhov muag.

**Nov yog qee cov tswv yim uas koj tuaj yeem pab txo kev sib kis ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab kev tiv thaiv koj tus kheej:**

- Siv dej thiab xub npus ntxuav tes cuag ncau.
- Zam tsis txhob kov koj lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj.
- Zam tsis txhob nyob ze cov neeg muaj mob. Nyob twj ywm hauv tsev yog hais tias koj muaj mob.
- Hnoos los sis txham rau sab hauv koj lub luj tshib los sis ib daim ntaub so. Yog koj sib ib daim ntaub so, muab nws pov tseg kiag tam sim tom qab koj hnoos los sis txham.
- Tu thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov khoom siv thiab tej chaw uas koj nquag chwv los yog tuav tas li.

Koj tuaj yeem tshawb nrhiav cov ntaub ntawv xov xwm tshiab hais txog tus kab mob khaus viv-19 (COVID-19) nyob rau ntawm Oregon Health Authority COVID-19 lub webpage: <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>. Tuaj yeem tshawb nrhiav lwm cov kev pab cuam rau ntawm <https://www.safestrongoregon.org/>.