



Kho dua tshiab zaum tas los: Lub Cuaj  
Hlis Ntuj 8, 2020

## Cov Lus Qhia Hais Txog Kev Rov Qhib Dua Zeeg Sij Hawm Ib thiab Zeeg Sij Hawm Ob – Cov Chaw Ua Kom Ib Ce Yuag Nqaij Ceev

**Kev tso cai:** Tsab Ntawv Txib 20-27, ORS 443.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

**Kev siv tau:** Cov lus qhia no siv tau rau cov chaw ua kom ib ce yuag nqaij ceev xam nrog rau tab sis kuj tsis yog tas rau cov chaw qoj ib ce, cov chaw mus ua kom ib ce yuag, cov chaw cob qhia tus kheej, cov chaw dhia (ua la voo) ua si, thiab cov chaw kom txuj ci tes taw nyob rau hauv cov cheeb tsam nroog pw rau Zeeg Sij Hawm Ib thiab Zeeg Sij Hawm Ob.

**Kev Yuam Siv Txoj Cai:** Rau cov lus qhia no yuav tsum ua mus raws li cov cai yam tsi ntsees, uas yog yuav tsum siv kom raug raws li tau qhia meej tseg rau hauv Tsab Ntawv Txib 20-27, nqe lus 26.

**Cov Ntsiab Lus Tshab Txhais:** Rau cov hom phiaj ntawm cov lus qhia no, yuav siv tau rau cov ntsiab lus tshab txhais raws li nram qab no:

- “Tag nrho cov kis las sib chwv tau” yog tsiq txog cov kis las uas yuav tsum tau ua los sis tseem ceeb rau lub neej txoj sia txhua hnuv, yuav tau nyob ze los sis lub cev yuav tau sib chwv rau ntawm cov neeg tuaj koom, thiab muaj xam nrog rau tab sis tsis yog tag rau kis las ncaws pob, kis las lav npij (rugby), txuj ci kev sib ntswj sib qhau (wrestling), kis las dhia tes taw txhawb nqa, kis las ntaus pob (basketball), kis las sib tw saum qaum dej nkoog (hockey), kev seev cev, kis las ntaus pob hauv hav dej (water polo), kis las ntaus pob txiv neej (men’s lacrosse).
- “Cov kis las sib chwv tsawg thiab sib chwv pes nrab” muaj xam nrog rau tab sis tsis yog tag rau kis las ntaus pob zooj (softball), kis las ntaus pob tog qws (baseball), kis las ncaws pob ( soccer), kis las cuam pob (volleyball), kis las ntaus pob poj niam (women’s lacrosse), kis las sib txeeb ncaws thiab cuam pob (flag football).
- “Cov kis las tsis sib chwv” muaj xam nrog rau tab sis tsis yog tag rau kis las ntaus pob tes niv (tennis), kis las ua luam dej, kis las ntaus nkov (golf), kis las sib tw khiav kev deb (cross country), kis las taug kev thiab khiav tom tshav puam (track and field), kis las sib tw khiav raws txoj kab/uas tsis sib chwv (sideline/no contact cheer) thiab kev seev cev.

## Kev Nyob Kom Sib Nrug Deb thiab Kev Pub Neeg Nyob Coob Tsawg Npaum Li Cas:

**Cov chaw ua kom ib ce yuag nqaij ceev yuav tsum tau:**

- Txwv qhov ntim tau kom muaj neeg coob kawg nkaus txog li 100 leej rau hom chaw sab hauv tsev los sis 250 leej rau hom chaw sab nraum tshav puam, tsis pub tshaj 250 leej rau hom chaw sab hauv tsev thiab sab nraum tshav puam los sis qhov coob tsawg ntawm cov neeg, xam nrog rau cov neeg ua hauj lwm, raws li kev txiav txim siab txog qov ntim tau (ko tawm puag ncig/qhov pub neeg nyob coob tsawg npaum li cas), seb qhov twg yog qhov tsawg tshaj.
- Txwv kom muaj neeg nyob hauv qhov chaw coob npaum li qhov nws ua tau (tsuav yog nws cais tau kom sawv daws nyob sib nrug deb rau (6) fij (feet)).
- Xav txog qhov ua rau sab nraum zoov yog hais tias nws yog ib qho ua tau muaj kev kaj huv, tsis ua txhaum lub nroog ib txoj cai twg, thiab cov neeg tuaj koom nyob hauv thiab cov kws qhia qoj ib ce tswj tau qhov nyob sib nrug deb rau fij (feet). Txwv cov cuab yeej siv ua esxawsxais tso kom nyob sib nrug deb tsawg kawg rau (6) fij (feet). Yog txav tsis tau cov cuab yeej kom cov neeg nyob tau sib nrug deb, ces muab thaiv cia tsis txhob pub siv.
- Txwv tsis pub ua cov kis las sib chwv.
- Tsuas pub qhib cov chaw siv rau cov kev ua kis las los sis kev xyaum kho tus kheej tus qauv tes uas tsis muaj kev sib chwv los sis sib tsoo nrog lwm tus neeg xwb.
- Rau ntawm cov kev qhia ib leeg tauj ib leeg, tus tuaj xyaum thiab tus kws qhia yuav tsum nyob sib nrug kom deb rau (6) fij (feet). Tus kws qhia thiab tus tuaj xyaum yuav tsum ntxuav lawv ob txhais tes kom thoob plaws uas yog siv xum npum thiab dej sov los sis siv cov tshuaj ntxuav tes (muaj cawv 60-95% nyob hauv) los ntxuav tes tam sid ua ntej thiab tom qab lub sij hawm koom ua ke.

## Kev Ua Hauj Lwm:

### Cov chaw ua kom ib ce yuag nqaij ceev yuav tsum tau:

- Tshuaj xyuas thiab siv [Cov Lus Qhia Txog Kev Siv Daim Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg, Daim Nab Kaj Npog Ntsej Muag, Daim Ntaub Npog Ntsej Muag Thoob Plaws Lub Xeev](#).
  - Txhua tus neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua yuav tsum rau ib dam ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg, daim thaiv ntsej muag, los sis daim ntaub npog ntsej muag thaum ua ev xaws xais nyob sab hauv lub tsev. Txhua tus neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua yuav tsum rau ib dam ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg, daim thaiv ntsej muag thaum ua ev xaws xais nyob sab nraum zoov uas tsis muaj peev xwm caiv nyob kom sib nrug deb tau rau (6) fij (feet).
- Ua kom paub tseeb tias tas nrho cov chaw thiab cov cuab yeej siv muab kev kaj huv thaum qhib thiab zoo siv tom qab muab cov chaw kaw los tau ntev lawm. Kev tu thiab cov ntaub ntawv thiab cov txheej txheem qhia qhib tej cuab yeej siv yuav tsum muab los siv rau txoj hauj lwm no.
- Kaw cov chaw tso dej haus, tshwj tsis yog cov chaw tsim los ntim dej kom tsis txhob tau tuav.
- Kaw cov chav tsau cua sov uas yog siv taws rauv los sis fais fab, cov chav uas yog siv cov pa ncho thiab cov uas siv cov dab da dej sov.
- Qhib cov pas dej ua luam dej ua si rau cov dej num (hauj lwm los sis kiv cab kas) ua luam dej ua si, cov chav kawm ua luam dej, thiab tag nrho lwm cov cov dej num (hauj

lwm los sis kiv cab kas) nruab deg raws li [Cov Lus Qhia Siv Rau Cov Pas Dej Da Uas Muaj Ntaub Ntawv Tso Cai, Cov Pas Dej Spa thiab Cov Chaw Ua Kis Las Uas Muaj Ntaub Ntawv Tso Cai Zeeg Sij Hawm Ib thiab Zeeg Sij Hawm Ob.](#)

- Muab cov chaw muab kev saib xyuas (zov) me nyuam yaus kaw tseg.
- Mus saib thiab siv [Cov Lus Qhia Rau Cov Txheej Txheem Pab Cuam Cov Neeg Hluas Thoob Plaws Lub Xeev](#) rau txhua cov txheej txheem pab cuam rau cov me nyuam yaus thiab cov neeg hluas.
- Tso [cov paib qhia meej tseeb](#) hais txog cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), hais kom cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua nyob twj ywg rau hauv tsev, thiab yuav hu leej twg yog lawv xav tau kev pab.
- Siv [cov paib qhia](#) los mus txhawb kev nyob kom sib nruag deb ntawm lub cev thoob plaws qhov chaw ua hauj lwm, xam muaj nrog rau tab sis kuj tsis yog tas rau cov chaw txais tos qhua, cov chaw noj mov, cov chaw xauv cia rau khoom, thiab cov chaw ze rau ntawm cov khoom siv uas nyiam siv ua hauj lwm.
- Tso cov neeg ua hauj lwm nyob ntawd tswj kom sawv daws nyob sib nruag deb thiab txau tshuaj tua kab mob so tej cuab yeej siv.
- Xyuas kom meej tias lub tshuab nqus cua ua hauj lwm tau zoo. Ua kom muaj huab cua khiav mus los ntau li ntau tau ntxiv los ntawm kev qhib cov qhov rai thiab cov qhov rooj, kev siv cov kiv cua, los sis lwm cov hauv kev. Nyob rau hauv cov chaw rau kev ua si sab hauv tsev, tsuas siv cov kiv cua thaum qhib cov qhov rai los sis cov qhov rooj rau cov chaw rau kev ua si sab nraum zoov txhawm rau ntaus cov cua sab hauv tsev thiab sab nraum zoov mus los nkaus xwb. Tsis txhob qhib qhov rai thiab qhov rooj yog tias ua li ntawd yuav ua teeb meem rau cov neeg ua hauj lwm, cov me nyuam, los sis cov neeg uas tuaj siv qhov chaw.
- Ua kom taug ib seem kev mus los sis los xwb, yog qhov twg ua tau, rau ntawm cov cuab yeej siv, cov kev khiav, thiab lwm yam. Siv cov paib qhia kom mus raws ib seem kev nkaus xwb.
- Ua kom muaj cov chaw ntxuav tes los sis muaj cov tshuaj ntxuav tes (muaj cawv nyob hauv 60-95%) nyob thoob plaws qhov chaw rau sawv daws siv.
- Mus saib [Cov Lus Qhia Txog Feem Khw Noj Mov](#) ua lus qhia paub hais txog kev hais daws thiab kev xa cov khoom noj raws li qhov tsim nyog mus rau txhua lub chaw qoj ib ce.
- Tshuaj xyuas thiab siv [Cov Lus Qhia Txog Txhua Yam \(Thai Pais\) Rau Tus Neeg Ntiav Neeg Ua Hauj Lwm.](#)

Yog ua tau, cov chaw ua kom ib ce yuag nqaij ceev yuav tsum tau, tab sis kuj tsis yog yuav tsum tau ua los mus:

- Tsim cov yas pom tshab los sis iav txiav thaiv rau ntawm lub rooj txais tos, los sis lwm qhov chaw uas muaj kev caiv kev nyob deb li rau (6) fij (feet) ntawm lub cev ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg uas tau txais kev pab cuam yog tias yog qhov nyuaj dua.
- Xav txog qhov muaj kev teem sij hawm rau sawv daws tuaj siv qhov chaw kom thiaj txwv tau qhov muaj neeg coob dhau. Txhawb kom cov neeg tuaj siv thaum lub sij hawm uas kheev tsis muaj neeg coob raws li txiav txim los ntawm cov tswj hwm qhov chaw.

- Xav txog qhov tsa muaj cov kev kawm uas tsuas ua kom pom ntsej muag nyob deb rau cov uas yuav kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) zoo dua xws li cov muaj hnuv nyoog tshaj 60 xyoos los sis cov uas muaj ib tus mob los ntev tsis txawj zoo.
- Yuav tsum hais kom cov neeg qhua nkag los ua ib kab zuj zus thiab tawm mus ua ib kab zuj zus ib yam nkaus, tab sis tsis pub sib thaiv kev rau ntawm txoj kev khiav tawm thaum hluav taws kub hnyiab. Siv cov paib qhia kom mus raws ib seem kev nkaus xwb.
- Siv zog nqua hu kom cov qhua nyias nqa nyias dej haus tuaj rau hauv qhov chaw.

## Cov Chav Xaiv Cia Rau Khoom:

***Yog hais tias lub chaw ua kom ib ce yuag nqaij ceev tso cai rau siv tauchav xaiv cia rau khoom, cov chaw ua kom ib ce yuag nqaij ceev yuav tsum tau:***

- Tsim ib txoj kev npaj ua txhawm rau txo tsis pub cov neeg nkag los siv dej tsuag thiab hloov ris tsho rau hauv cov chav rau thaum tib lub sij hawm.
- Yuav tau tsim kom muaj thiab siv ib qho phiaj xwm kev npaj txhawm rau kom thiaj li txuag tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev yam tsawg li rau (6) fij (feet) ntawm lwm cov pab pawg neeg.
- Ua kom paub tseeb hais tias chav xaiv cia rau khoom nyob tsis dhau qhov ciam kev pub neeg nyob coob kawg nkaus. Siv qhov kev ntsuas ko tawm puag ncig tag nrho ntawm chav xaiv cia rau khoom los mus txiav txim kev pub neeg nyob coob kawg nkaus raws li qhov tsawg kawg li ntawm 35 fij (feet) puag ncig toj ib tus neeg.
- Nrhiav ib tug neeg los soj qab xyuas txhawm rau kom cov neeg tuaj saib ua raws li txhua cov cai caiv lub cev kom nyob sib nrug deb, suav nrog rau ntawm cov qhov rooj nkag mus, cov qhov rooj tawm mus, cov chav dej, thiab lwm thaj chaw uas cov neeg yuav los sib sau ua ke.

## Kev Tu ntxuav Kom Huv Sij thiab Kev Tsuag Tshuaj Tua Kab Mob:

**Cov chaw ua kom ib ce yuag nqaij ceev yuav tsum tau:**

- Tu txhua qhov chaw kom thoob plaws huv si ua ntej rov qab qhib siv tom qab muab kaw los ntev lawm.
- Siv cov tshuaj tua kab mob uas raug xam muaj nrog nyob rau hauv [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Txog Kev Pov Thaiv Cheeb Tsam Ib Puag Ncig \(Environmental Protection Agency, EPA\) daim ntawv teev npe uas tau txais kev pom zoo siv<sup>1</sup>](#) rau tus kab mob vais lav (virus) SARS-CoV-2 uas ua rau tshwm sim muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Tseem tsis tau muaj yam tshuaj uas lo daim ntawv tua tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), tab sis muaj ntau yam tshuaj yeej kho ntxim zoo rau tus kab mob khaus lauv nam vais lav (coronavirus) los sis muaj nyob rau ntawm lawv lub website.
- Hais kom txhua tus neeg ua hauj lwm los sis cov qhua tuaj siv qhov chaw so cov cuab yeej siv (xws li, cov npas, cov hlau nqa hnyav, cov tshuab, thiab lwm yam) tam sid ua

---

<sup>1</sup> <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

ntej thiab tom qab siv tas txhua zaus uas yog siv cov tshuaj tua kab mob uas qhov chaw muab uas muaj nyob hauv EPA cov tshuaj pom zoo siv rau tus kab mob SARS-CoV-2 uas ua rau muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Tsis tas li ntawd, cov tshuaj ntxuav tua kab mob uas muaj cawv txog 70%-95% los yeej siv tau ib yam nkaus.

- Nquag tu thiab siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tej chaw ua hauj lwm, tej chaw uas muaj neeg coob mus los, thiab tej npoo los sis ntug uas cov neeg ua hauj lwm thiab tsoom neeg sawv daws nquag kov tau.
- Tu cov chav dej kom huv si tsawg kawg yog ib hnuv tu ob zaug thiab saib xyuas kom muaj cov khoom siv hauv chav dej kom txaus (xws li, tshuaj xum npum, ntaub so quav, cov tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv nyob hauv txog 60-95%) thoob plaws rau hnuv ntawv.

Yog ua tau, cov chaw ua kom ib ce yuag nqaij ceev **yuav tsum tau**, tab sis kuj tsis yog yuav tsum tau ua los mus:

- Siv zog nqua hu kom cov neeg tuaj siv qhov chaw ntxuav lawv ob txhais tes siv xum npum thiab dej kom ntev txog 20 fiab (seconds) thiab/los sis siv cov tshuaj ntxuav tes (muaj cawv 60-95% nyob hauv) tam sid ua ntej thiab tom qab siv qhov chaw los sis ntau zaus thaum cov sij hawm siv.
- Tso cov dej hauv cov kav dej tawm txhua lub lim piam (weekly) thaum tsis muaj neeg nyob hauv lub tuam tsev thiab ua ntej rov qab qhib siv li qub. Cov dej uas tauv nyob hauv cov kav dej muaj peev xwm ua rau muaj cov zwj ceeb uas nyiam ua rau muaj kev loj hlob thiab kev sib kis los ntawm tus kab mob Legionella thiab lwm yam kab mob npev taws lias (bacteria) uas phom sij (mus saib [Cov Lus Qhia txog Kev Rov Qhib Dua Cov Lab Npauv Dej Hauv Lub Tuam Tsev tom qab Muab Kaw Tseg Los Tau Ntev Lawm](#)).

## **Kev Kuaj Xub Thawj Rau Tus Neeg Qhua:**

**Cov chaw ua kom ib ce yuag nqaij ceev yuav tsum tau:**

- Sau tus neeg tuaj siv qhov chaw lub npe thiab tus xov tooj cia, sau hnuv thiab lub sij hawm tuaj siv. Yog muaj ib tug neeg raug Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) vim yog los ntawm lub khw lag luam, feem saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeeb yuav tsum hais kom lub khw lag luam qhia cov ntaub ntawv no rau feem tshuaj ntsuam xyuas tus neeg tau nyob ze nrog tus neeg raug tus kab mob. Tshwj tsis yog hais tias tsis xav tau cov lus qhia ntawd, yuav tsum tau muab cov ntaub ntawv no rhuav tshem pov tseg tom qab 60 hnuv suav txij hnuv siv qhov chaw ntawd los mus.

Yog ua tau, cov chaw ua kom ib ce yuag nqaij ceev yuav tsum tau, tab sis kuj tsis yog yuav tsum tau ua los mus:

- Kuaj cov neeg tuaj siv qhov chaw seb puas muaj mob dab tsi ua ntej pib lawv txoj hauj lwm xws li nug tias:
  - Koj puas tau muaj ib qho hnoos tshiab los sis hnoos hnyav tuaj?
  - Koj puas tau mob ua npaws?
  - Koj puas tau ua pa txog siav?

- Hauv 14 hnuv dhau los koj puas tau nyob ze nrog ib tug neeg uas muaj cov tsos mob no los sis ib tug neeg uas raug kuaj pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)?

Yog tus neeg tuaj siv qhov chaw teb tias “tau” rau ib los lus nug twg, hais kom tus neeg ntawd rov qab mus tsev thiab txhob rov qab tuaj hauv qhov chaw kom txog rau thaum cov tsos mob nrog rau tus mob ua npaws kub ib ce zoo tsawg kawg yog 24 xuaj moos yam tsis tas noj tshuaj, los sis tsawg kawg 14 hnuv tom qab tau chwv ib tus neeg uas hnoos, ua npaws kub ib ce, los sis kuaj pom tias muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

- Siv zog nqua hu kom ib tus neeg uas muaj cov tsos mob tawm hauv qhov chaw mus tam sid thiab txhob rov qab tuaj kom txog rau thaum cov tsos mob zoo tsawg kawg yog 24 xuaj moos yam tsis tas noj tshuaj.
- Siv zog nqua hu kom cov neeg uas muaj feem yuav kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) zoo dua (cov uas muaj hnuv nyoog tshaj 60 xyoos los sis cov muaj ib tus mob los ntev tsis txawj zoo) kom nyob twj ywm tom tsev ntxiv mus kom txo qis qhov lawv yuav kis tau tus mob.

## Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam Ntau Ntxiv:

- [Cov paib qhia uas koj muaj peev xwm tshaj tawm tau](#)
- [Cov Lus Qhia Txog Kev Siv Daim Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg, Daim Thaiv Ntsej Muag, Daim Ntaub Npog Ntsej Muag Thoob Plaws Lub Xeev](#)
- [Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon \(Oregon Health Authority, OHA\) Cov Lus Qhia Txog Txhua Yam \(Thaj Pais\) rau Cov Tswv Num](#)
- [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) Cov Lus Qhia rau Cov Kws Tuav Tswj Txoj Cai hauv Cov Chaw Ua Si thiab Cov Chaw Ua Si Lom Zem](#)

**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 Tuam Tsev 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 Tuav Ntaub Ntawv Kev Noj Qab Haus Huv ntawm tus xov tooj 1-971-673-2411, 711 TTY los sis [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)