



## Kev caiv tus kheej txhais tau li cas?

Kev caiv tus kheej txhais tau hais tias muab cov neeg uas muaj mob cais tawm ntawm cov neeg uas tsis muaj mob. Lub hom phiaj yog txhawm rau txuag kom Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tsis txhob muaj kev sib kis.

**Cov neeg uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yuav tsum tau caiv tus kheej kom txog 10 hnub** los sis kom txog ntua rau thaum lawv tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv kho tau lawv zoo hlo lawm es lawv thiaj li tsis sib kis tau tus kab mob vais lav (virus) nod los sis thiaj li tsis ua rau lwm tus muaj mob.

## Kuv yuav caiv tus kheej tau li cas?

Kev caiv tus kheej yog ib qho nyuaj kawg li vim hais tias nws txhais hais tias:

- Yuav tsum nyob twj ywm rau hauv tsev tshwj tsis yog tias tawm mus nrhiav kho mob nkaus xwb
- Yuav tsum nyob twj ywm hauv ib chav cais tawm thiab yuav tsum siv ib chav da dej cais tawm uas tsis txhob cia lwm tus neeg hauv koj vaj tsev koom siv ua ke, yog hais tias ua tau
- Yuav tsum zam tsis txhob tuav (chwv) cov khoom siv thiab cov chaw (npoo) keev pom muaj tas li uas vuab tsuab (qias neeg los sis tsis huv); yuav tsum tu ntxuav kom huv si thiab siv tshuaj tua kab mob raws cov chaw (npoo) uas koj nyiam tuav (chwv) tas li, xws li cov xov tooj, cov pob xauv qhov rooj thiab cov chav tawm rooj tso quav tso zis
- Yuav tsum siv xab npum thiab dej ntxuav koj ob txhais tes tas li kom ntev tsawg kawg yog 20 chib (xis nkoos). Muab ib daim ntawv so tes (ciab ab nas mais) uas siv tag pov tseg so ob txhais tes kom qhuav, los sis yuav tsum tau hloov daim ntawv so tes (ciab ab nas mais) uas siv tag pov tseg ntawd tshiab thaum twg nws ntub lawm.

## Nco ntsoov sib tiv tauj

**Yog hais tias koj cov tsos mob mob loj tuaj, tiv tauj rau koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv tam sim ntawd.**

Muaj qee leej kuj yuav pom tau tias kev faib cais tus kheej yog ib qho yooj yim xwb, tab sis tej zauj nws kuj yuav yog ib qho uas nyuaj rau lwm tus. Tshwj xeeb mas nws yog ib qho nyuaj rau cov neeg uas:

- Tsis muaj peev xwm ua tau hauj lwm nyob rau tom vaj tsev
- Nyob ib leeg
- Muaj kev xiam oob qhab los sis
- Saib xyuas lwm tus neeg nyob rau hauv lawv vaj tsev.

## Kuv yuav tsum tau caiv tus kheej mus ntev npaum li cas?

Txawm hais tias koj tsis muaj cov tsos mob los xij, nws yeej muaj feem yuav sib kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau lwm tus.

Cov neeg uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yuav tsum:

- Nyob twj ywm hauv tsev yam tsawg li 10 hnuv tom qab lawv cov tsos mob pib tshwm sim, **thiab**
- Nyob twj ywm rau hauv tsev yawm tsawg li 24 teev (xuab moos) tom qab uas tus mob kub taub hau zoo lawm (yam tsis tas siv tshuaj txo tus mob kub taub hau ntawd hlo li) thiab cov tsos mob zoo lawm.

**Tab txawm hais tias koj tsis muaj cov tsos mob los sis tsis hnov muaj mob li los xij, yuav tsum tau caiv tus kheej kom txog li 10 hnuv tom qab thawj hnuv uas koj tau raug kuaj ntsuas pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).**

**Yog hais tias koj xav tau kev pab, ntawm no yog qee cov chaw muab kev pab cuam:**

- Mus saib tau rau ntawm [211info.org](http://211info.org) los sis hu rau 211.
- Cov tswv caub ntawm qhov Phiaj Xwm Kev Npaj Rau Fab Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Plan) muaj peev xwm tiv tauj rau [ohp.oregon.gov](http://ohp.oregon.gov).
- Koj [lub chaw ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeem hauv zej zos thiab rau pab pawg neeg](#) yuav pab koj nrhiav cov chaw muab kev pab cuam.
- Xeev Oregon Qhov Chaw Loj (Central Oregon) cov chaw muab kev pab cuam muaj nyob rau ntawm [www.centraloregonresources.org](http://www.centraloregonresources.org).

**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 Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Lus Qhia Paub Txog Fab Kev Noj Qab Haus Huv (Health Information Center) 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).

OHA 2388A HMONG (09/25/2020)