



## Kev caiv tus kheej txhais tau li cas?

Kev caiv tus kheej txhais hais tias yog kev ceev ib tus neeg twg uas tej zaum raug tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) kom nyob sib nrug deb ntawm lwm tus

### Yog hais tias kuv hnov tau tias xis neej hlo ne ho yuav zoo li cas?

Koj yeej muaj peev xwm sib kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau lwm tus txawm tias koj tsis muaj cov tsos mob dab tsi li los xij.

### Kuv yuav tsum tau caiv tus kheej rau thaum twg?

Tab txawm hais tias koj tsis hnov muaj mob li los xij, koj yuav tsum tau caiv tus kheej yog hais tias koj:

- Tau nyob sib ze nrog ib tus neeg twg uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).
- Tau ntoj ncig mus rau hauv xeev Oregon los ntawm lwm lub xeev rau cov laj thawj uas tsis tseem ceeb dab tsi.
- Tau rov qab mus rau hauv xeev Oregon los ntawm kev ntoj ncig uas tsis tseem ceeb mus rau txawv xeev.

### Kev ntoj ncig tseem ceeb yog li cas?

- Kev ntoj ncig tseem ceeb muaj xam nrog rau: kev ua hauj lwm thiab kev kawm ntawv, kev pab txhawb nqa los ntawm hauv paus ntawm txoj kev txhim kho uas tseem ceeb, cov kev pab cuam ntsig txog fab kev lag luam thiab cov chaw txuas muab kev pab txhawb nqa, kev noj qab haus huv, kev saib xyuas kho mob tam sid, thiab kev nyab xeeb thiab kev ruaj ntseg.
- Kev ntoj ncig uas tsis tseem ceeb muaj xam nrog rau kev ntoj ncig uas xav hais tias yog kev ntoj ncig ua si los sis rau fab kev ua si lom zem rau hav zoov hav tsuag.

### Kuv yuav caiv tus kheej tau li cas?

Yog hais tias koj tau nyob sib ze nrog ib tus neeg twg uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19):

- Nyob twj ywm hauv tsev thiab nyob kom sib nrug deb yam tsawg li rau fij (feet) ntawm txhua tus neeg, xam nrog rau cov neeg uas koj nyob nrog tib si, kom ntev txog li 14 hnuv.

Yog hais tias koj tseem tab tom caiv tus kheej vim los ntawm kev ntoj ncig uas tsis tseem ceeb:

- Nyob twj ywm hauv tsev kom ntev txog li 14 hnuv. Koj tsis tas yuav nyob kom sib nrug deb li rau fij (feet) ntawm cov neeg uas nyob nrog.

### Saib xyuas

Yog hais tias koj cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) moj loj tuaj, hu rau koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv:

- Hnoos
- Txog siav **los sis** ua pa nyuaj
- Kub taub hau
- Ua daus no
- Mob qa
- Tsis hnov qab los los sis tsis hnov ntxhiab zoo tshiab
- Sab nkees
- Mob leeg nqaj los sis mob ib ce
- Mob taub hau
- Txhaws ntswg los sis los kua ntswg
- Xeev siab los sis ntuav
- Raws plab



Kev caiv tus kheej kom txog 14 hnuv yog ib qho kev xaiv uas nyab xeeb tshaj plaws txhawm rau tiv thaiv kev sib kis kab mob los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) kom tsis txhob kis tau rau lwm tus. Yog hais tias koj tsis tau muaj ib cov tsos mob dab tsi li, koj kuj tuaj yeem xaus kev caiv tus kheej kom ntxov zog los tau:

- Tom qab 10 hnuv, uas tsis tas ua kev sim kuaj mob li lawm, los sis
- Tom qab xya hnuv, yog hais tias lawv tau txais qhov kawg uas pom tias muaj mob los ntawm kev sim kuaj mob txog hom roj ntsha tiv thaiv lub cev los sis kev teb pauj raws txoj hlua polymerase (polymerase chain reaction; PCR) uas tau raug sim kuaj los lawm tsis tau dhau 48 teev (xuab moos) ua ntej koj yuav xaus kev caiv tus kheej.

Yog hais tias koj xaiv txo koj lub sij hawm caiv tus kheej kom sai, nws yuav muaj cib fim me ntsis uas tej zaum koj kuj yuav xa tau kev sib kis kab mob mus rau lwm tus tom qab qhov kev caiv tus kheej lawm, yog li ntawd nws yog ib qhov tseem ceeb uas koj yuav tau ntsuam xyuas koj tus kheej txog rau cov tsos mob ntawd txhua hnuv txuas ntxiv mus.

Yog hais tias cov tsos mob mob loj tuaj, koj yuav tsum tau rov qab mus caiv tus kheej, ceeb toom qhia rau lub oos kas saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeem hauv lub zej zos (local public health authority) uas nyob ze ib cheeb tsam ntawm koj paub txog thiab hu rau koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv txhawm rau sib tham txog kev sim kuaj mob.

Kev caiv tus kheej uas muab lub sij hawm txo kom sai tsis yog ib txoj hau kev xaiv uas zoo nyob rau lub sij hawm muaj cov kev sib kis kab mob nyob rau hauv cov chaw muab kev saib xyuas kho mob ncuu sij hawm ntev thiab rau lwm cov kev sib sau koom txoos ua ke rau ntawm cov chaw teeb tsim rau kev saib xyuas (tu) mob. Thov mus saib tau rau ntawm [Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon \(Oregon Health Authority\) lub vas sab \(website\) hais txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#) rau kev paub ntau ntxiv.



## Koj muaj peev xwm ...

- ✓ Ev xaws xais ib leeg
- ✓ Kov cov kev ua nkees (games) los sis cov lus txhiaj txhais ua si
- ✓ Ua vaj zaub los sis zaum nyob rau sab nraum zoov ntawm koj li vaj tsev
- ✓ Sib txuas lus nrog cov neeg nyob kev deb



## Thov tsis txhob ...

- ✗ Mus rau ntawm lub khw muag khoom noj
- ✗ Mus rau ntawm lub khw muag tshuaj
- ✗ Cia phooj ywg tuaj saib koj
- ✗ Ev xaws xais ua ib pab pawg



## Sib txuas lus nrog cov chaw muab kev pab cuam

Muaj qee leej kuj yuav pom tau tias kev caiv txwv tsis pub kom kab mob kis tau rau lwm tus yog ib qho yooj yim xwb. Li cas los xij, 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.

### 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 oos kas 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 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).