



## Txoj Kev Npaj Ntawm Koj Tsev Neeg Los Txhawm Rau Tus Kab Mob SiB Kis Uas Thoob Plaws Txhua Qhov Chaw

Cov tib neeg uas kis tau tus kab Mob COVID-19 tab tom mob nce ntau heev nyob rau ntau lub xeev. Txawm hais tias txhua leej neeg yuav tsum nqis tes los ua cov kauj ruam pov thaiv tsis pub kis tus kab mob mus rau lwm qhov, tab sis txoj kev npaj no yuav ua li cas yog tias koj los sis ib tus neeg hauv koj tsev neeg muaj mob lawm yuav tuaj yeem pab tau txoj kev txhawj xeeb thiab kev ntxhrov siab los daws tau rau qhov yuav tshwm sim tom ntej.

### Tiv thaiv kev sib kis ntawm tus kab mob vais lav

**Txhua tus neeg yuav tsum ua raws li cov khauj ruam tiv thaiv no.**

- Nquag ntxuav txhais tes nrog tshuaj xab npum thiab dej sov kom ntev tsawg kawg 20 feeb. Yog koj tsis muaj tshuaj xab npum thiab dej sov, ces siv tshuaj tsuag tua kab mob (muaj kuab cawv xyaws nrog 60-95%).
- Thaum hnoos thiab txham ces hnoos rau sab hauv lub luj tshib los sis rau ntawm ib daim ntawv so. Yog koj siv ib daim ntawv so, muab daim ntawv so pov tseg thiab ntxuav koj txhais tes kiag tam sim ntawd.
- Txhob kov (chuv) koj lub ntsej muag.
- Nyob kom sib nrug deb tsawg kawg rau fij ntawm cov neeg uas tsis yog cov neeg nyob nrog koj.
- Rau ib daim ntaub, ntawv los sis daim ntaub npog ntsej muag thaum koj tawm mus sab nrauv. Ib daim ntaub npog ntsej muag tuaj yeem pab tiv thaiv kev sib kis ntawm tus kab mob vais lav rau thaum muaj neeg coob tawm mus sab nrauv.
- Nyob kom ze ntawm lub tsev. Zam tsis txhob tawm mus sab nrauv rau yav hmo ntuj. Txo tsis txhob tawm mus ua tej yam hauj lwm uas tsis tseem ceeb, suav nrog kev tawm mus ncig ua si rau ntawm cov chaw sab nrauv tshav puam hauv koj lub zos. Tsuas tawm mus sab nrauv rau ntawm tej chaw nyob ze thiab tsuas yog mus rau yam hauj lwm tseem ceeb nkaus xwb. Npaj tawm mus khiav cov hauj lwm tseem ceeb rau thaum cov sij hawm teev uas muaj neeg tsawg nyob rau tov lub chaw ntawd.

- Yog koj muaj mob, nyob twj ywm rau hauv tsev, hu rau koj tus kws saib xyuas mob nkeeg thiab ua raws li lawv cov lus qhia.
- Yog koj muaj pheej hmoo yuav muaj mob loj (hnuv nyoog tshaj 65 xyoos los sis muaj lwm yam mob) koj yuav tsum tau nyob hauv tsev, txawm tias koj yeej noj qab nyob zoo los xij.
- Ua piv txwv rau koj cov me nyuam. Qhia lawv txog qhov yuav tsum ua li cas thiaj li txwv tau kev sib kis ntawm cov kab mob vais las thiab cov kab mob sib kis.

## Cov kev npaj ntawm koj tsev neeg

Daim ntawv txheeb xyuas no yuav pab rau koj sau cov ntaub ntawv thiab cov cuab yeej uas koj xav tau thaum muaj tus kab mob sib kis thoob plaws txhua qhov chaw lawm.

### Cov Ntaub Ntawv

Sau cov ntaub ntawv hais txog kev saib xyuas kev noj qab haus huv uas tseem ceeb. Koj tuaj yeem tso cov ntaub ntawv luam tawm ntawm txhua cov ntaub ntawv no cia rau hauv qhov chaw khaws cia thiab yuav tsum qhia rau txhua tus neeg hauv koj tsev neeg paub txog qhov chaw khaws cia.

- Sau npe thiab tus naj npawb xov tooj ntawm cov kws kho mob rau txhua txhua tus neeg hauv koj tsev neeg cia rau hauv ib qho xwb.
- Sau cov tsos mob thiab kev tsis hum tshuaj ntawm txhua tus neeg hauv koj tsev neeg.
- Sau cov ntaub ntawv rau cov tshuaj noj uas cov neeg hauv tsev neeg siv xws li: lub npe tshuaj, noj tshuaj npaum cas, thiab tus kws saib xyuas kev noj qab haus huv uas tau sau cov ntawv xaj tshuaj tseg.
- Luam cov npav pov hwm kev kho mob ntawm txhua tus neeg hauv koj tsev neeg.
  - ✓ Yog tias koj tsis muaj lub tshuab luam ntawv los sis lub tshuab theej ntawv tawm, xav txog lwm txoj hauv kev khaws cov ntawv luam, xws li kev xa duab hauv email rau koj tus kheej, kev khaws cov duab ntawm koj daim npav mus rau lub cuab yeej khaws ntaub ntawv, los sis kev siv lub app scanner ntawm lub xov tooj ntawd.

Tham nrog cov neeg hauv koj tsev neeg thiab lwm tus uas koj yog tus muaj lub luag hauj lwm hais txog yuav ua li cas yog muaj neeg mob. Saib kom tseeb meej hais tias txhua tus neeg hauv koj tsev neeg yuav tsum paub txog koj cov phiaj xwm.

- Koj yuav ua li cas yog tias koj muaj mob lawm?

- ✓ OHA muaj ntawv ntsuas ntawm [yuav muaj dab tsi tshwm sim yog tias koj tau raug xyuas hais tias muaj tus kab mob COVID-19.](#)
- ✓ CDC muaj lus qhia rau [yuav ua li cas yog tias koj muaj mob lawm.](#)
- ❑ Koj xav tau dab tsi los muab kev pab saib xyuas ib tug neeg hauv koj lub tsev?
  - ✓ OHA muaj lus qhia txog [kev tu ib tug neeg nyob hauv tsev.](#)
  - ✓ CDC muaj lus qhia txog rau [kev tu ib tug neeg mob nyob hauv tsev.](#)
- ❑ Puas muaj leej twg yuav saib xyuas cov me nyuam nyob hauv koj tsev neeg yog tias lawv cov neeg zov me nyuam muaj mob? Cov me nyuam puas tuaj yeem muab nws cais cia ib qho, yog tias tsim nyog lawm?
- ❑ Leej twg yuav saib xyuas me nyuam yog hais tias tsev kawm ntawv los sis chaw zov me nyuam tau kaw lawm?
- ❑ Leej twg yuav saib xyuas cov tsiaj hauv koj tsev neeg yog tias tsim nyog?
- ❑ Leej twg yuav ua tus pab txhawb nqa saib xyuas cov neeg uas koj yog tus saib xyuas yog tias koj muaj mob, xws li niam txiv uas muaj hnub nyoog laus los sis ib tus neeg hauv tsev neeg muaj kev xiam oob khab?
  - ✓ Oregon Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Tiv Tauj Cov Neeg Laus thiab Xiam Oob Khab (ADRC) tuaj yeem muab ntaub ntawv los pab tau rau koj: <http://www.adrcforegon.org/> los sis hu rau 1-855-ORE-ADRC (1-855-673-2372)
- ❑ Txog rau cov kev npaj dav dav, pom zoo rau ntawm thaj chaw sib txuas lus uas txhua tus neeg hauv tsev neeg tuaj yeem tshawb xyuas yog tias koj raug sib cais thaum lub sij hawm muaj xwm txheej ceev uas lub tsev yuav tsis yog qhov kev xaiv zoo tshaj plaws.

## Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam

Lub sij hawm muaj kab mob sib kis nthuav dav, koj yuav tsum tau nyob hauv tsev ntev mus ib ntus. Cov neeg hauv Oregon tau siv los “npaj rau ob lub lim tiam” rau kev puas tsuaj – txheeb xyuas koj cov khoom siv thaum muaj xwm ceev kom paub tseeb tias koj muaj cov khoom no nyob ntawm tes.

### Khoom noj khoom haus thiab yuav tsum yog cov tsis lwj

- Cov nqaij uas ntim hauv koos poom uas cia noj thaum twg los tau, cov txiv hmab txiv ntoo, cov zaub thiab cov kua hau zaub
- Protein los sis cov txiv ntoo tuav
- Cereal los sis granola qhuav

- Txiv laum huab xeeb los yog cov noob taum
- Txiv hmab txiv ntoo qhuav
- Crackers
- Cov dej txiv hmab txiv ntoo uas ntim hauv koos poom
- Cov khoom noj yooj yim, sauv nrog rau cov ncuav qab zib, khaub noom, kas fes, cov tshuaj yej ntim hnab
- Cov taub dej (ib nkas loos rau ib tug neeg, toj ib hnuv)
- Cov zaub mov tsim nyog rau cov neeg muaj kev txwv kev noj zaub mov, yog tsim nyog
- Cov khoom noj ntim hauv koos poom los sis ntim khoom noj thiab mis rau me nyuam mos, yog tsim nyog
- Tsiav tej khoom noj

### **Tshuaj kho mob, cov khoom siv pab kev kho mob nkeeg thiab thaum muaj xwm ceev**

- Cov tshuaj kho mob raws li daim ntawv yuav tshuaj
- Cov tshuaj kho mob xws li cov cuab yeej ntsuas ntshav qab zib thiab ntsuas ntshav siab
- Xab npum thiab dej, los yog dej cawv ntxuav tes uas muaj cawv (muaj kuab cawv xyaw nrog 60-95%)
- Cov tshuaj noj zoo qhov ua npaws, xws li acetaminophen los sis ibuprofen
- Tus ntsuas kub tus neeg mob
- Tshuaj zoo raws plab
- Cov Vitamin, tshuaj zoo hnoos, tshuaj npuav tom caj pas
- Cov dej ua kua los sis dej haus ua los ntawm cov hmoov txhuv nplej uas muaj thaj npas nploos siab uas muaj cov tshuaj electrolytes nrog
- Lub teeb xais
- Cov roj teeb
- Lub cuab yeej ntim fais fab xaj xov toj los sis lub power bank
- Lub thub nyub mloog xooov toj cua uas nqa tau mus los yooj yim
- Rab ciaj uas tuaj yeem qhib koos poom tau

- Cov hnab rau khoom qias pov tseg
- Daim ntaub so ntswg, ntawv so quav hauv chav dej, ntaub so me nyuam quav, tshuaj txhuam hniav, khoom siv poj niam thiab lwm yam khoom siv huv si raws li xav tau
- Kev lom zem xws li cov kev ua si, kev kos duab, cov phau ntawv nyeem thiab cov mauv vim
- Cov khoom siv yooj yim xws li khoom ua si thiab pam vov rau me nyuam yaus
- Cov khoom siv rau cov neeg uas xav tau kev pab tshwj xeeb - cov neeg laus los sis xiam oob khab
- Muaj nyiaj ntsuab ntxiv

**Kev Nkag Cuag Tau:** 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 ntaub ntawv uas hloov sau ua lwm cov qauv ntaub ntawv xws li muab txhais ua lwm hom lus, muab sau ua kom tus tsiaj ntawv loj, muab sau ua cov ntawv su uas cov neeg tsis pom kev siv tau los sis muab sau ua ib hom ntaub ntawv uas koj xav tau. Tiv tauj rau Mavel Morales ntawm tus xov tooj 1-844-882-7889, 711 TTY los sis [OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us).