



Kev Xeeb Me Nyuam thiab Yug Me Nyuam Thaum Muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)

Txoj sia tshiab yuav tsum muaj mus txawm hais tias nyob rau lub sij hawm nyuaj los xij. Yog hais tias koj nyuam qhuav xeeb me nyuam tshiab los yog yuav los yug me nyuam sai sai, tiv thaiv koj kev noj qab haus huv thiab nrhiav kom tau kev pab saib xyuas uas koj xav tau yog ib qho tseem ceeb rau lub caij no.

Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab kev xeeb me nyuam

- Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yog ib tug kab mob tshiab yog li ntawd peb thiaj li tsis paub ntau yam tias tus kab mob yuav muaj kev puas tsuaj li cas tau kev xeeb me nyuam.
- Peb yeej paub hais tias cov neeg uas xeeb me nyuam es kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yuav muaj kev pheej moo tsis ntau dhau rau kev muaj mob hnyav.

Tiv thaiv koj kev noj qab haus huv

- Nrhiav kom tau qhov kev pab txog kev noj qab haus huv uas koj xav tau.
- Yuav tsum nyob hauv tsev ntau npaum li ntau tau thiab zam tej kev sib ntsib/sib txuas nrog lwm tus neeg uas tsis yog koj ib tsev neeg.
- Nquag ntxuav koj ob sab tes tas li uas yog siv xab npum thiab dej los sis cov cawv tov ntxuav tes yog hais tias koj ho tsis tuaj yeem ntxuav koj ob sab tes.
- Ua raws li [cov lus qhia txog kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub tsev](#).
- Rau ib daim ntaub npog ntsej muag thaum koj tawm ntawm koj lub tsev mus sab nrauv.
- Nrog koj tus tswv num hauj lwm ua hauj lwm tham seb yuav ua li cas koj thiaj ua hauj lwm tau nyab xeeb lug.
- Yog koj siv tshuaj kho mob, npaj tshuaj kom kav li 30 hnuv.
- Soj ntsuam siv cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob ua tawm tshiab. Tseem tsis tau muaj cov tshuaj txhaj tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), tab sis lwm yam tshuaj xws li cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob npaws, kuj pab tau koj noj qab haus huv.

Yog tias koj muaj mob

- Hu rau koj tus kws kho mob. Koj tus kws kho mob yuav pab koj thiab nrog koj tham hais txog tej hau kev pov thaiv tus kab mob kom tsis pub kis mus rau lwm tus neeg.
- Tau kuaj pom muaj qee tus me nyuam kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tsis ntev tom qab ua yug tau los. Yeej paub tsis tau hais tias cov me nyuam mos no twb kis tus kab mob ua ntej, kis thaum tab tom yug, los sis kis tom qab yug tag lawm.

Rau kev paub ntau ntxiv txog koj txoj kev noj qab haus huv thiab kev xeeb me nyuam rau thaum lub caij muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), mus saib cov ntaub ntawv raws li nram qab no:

- [Teb Chaws Mes Kas Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab uas kawm txog Cov Tshuaj Pab Cuam Kev Yug Me Nyuam thiab Cov Kws Kho Mob Poj Niam \(American College of Obstetrics and Gynecologists\): LUS NUG thiab LUS TEB rau Cov Neeg Mob](#)
- [Cov Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas Kab Mob \(Center for Disease Control, CDC\): Kev Xeeb Me Nyuam thiab Kev Pub Mis Rau Me Nyuam Noj](#)

Thaum Pib thiab kev saib xyuas mus ntxiv

Kev saib xyuas kho mob thaum cev xeeb me nyuam yog ib qho tseem ceeb rau kev noj qab haus huv thaum xeeb me nyuam vim nws yuav pab tau koj thiab koj tus kws kho mob:

- Saib xyuas tej teeb meem kev noj qab haus huv ua ntej uas yuav rais mus ua mob nyhav
- Ua kom ntseeg tau tias koj tus me nyuam loj hlob zoo
- Nug thiab teb tej lus nug thiab kawm paub txog kev xeeb me nyuam
- Tham txog tej kev uas yuav ua rau koj muaj kev kaj siab zog tuaj thaum uas koj xeeb me nyuam

Puas yog koj xeeb me nyuam lawm thiab xav tau kev pab nrhiav kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv los sis lwm yam kev pab txhawb nqa?

[Oregon MotherCare](#) tuaj yeem txuas koj rau cov xov xwm hais txog kev xeeb me nyuam, kev pab, thiab kev pab cuam, suav xws li:

- Kuaj kev xeeb me nyuam pub dawb

- [Phiaj Xwm Kev Npaj Rau Fab Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon \(Oregon Health Plan, OHP\)](#) cov ntaub ntawv thov kev pab
- Kev saib xyuas ua ntej yug me nyuam
- Kev saib xyuas kev mob hniav
- Kev teem sib ntsib hais txog lwm yam kev noj qab haus huv
- [Cov Poj Niam, Cov Me Nyuam Mos Liab, thiab Cov Me Nyuam Yaus \(WIC\)](#) kev pab cuam khoom noj zoo
- Vaj tsev
- Kev caij tsheb mus los
- Lwm yam xov xwm thiab kev pab cuam hais txog kev xeeb me nyuam thiab noj qab haus huv

Tag nrho xeev Oregon MothersCare cov kev pab cuam yog **pub dawb** thiab muaj rau txhua txhua leej uas xeeb me nyuam thiab tsis cais leej twg tsis hais yuav yog rau fab twg los xij xws li lawv cov nyiaj khwv tau los, is saws las tuav pov hwm, los sis xwm txheej qhia kev ua neeg xam xaj. Nias rau [ntawm no](#) mus nrhiav ib qhov Chaw Nkag Cuag Tau Rau Xeev Oregon Cov Kev Saib Xyuas Kho Mob Rau Cov Leej Niam (OMC Access Site) uas nyob ze koj.

[Koj puas nyob rau lub zej zos uas muaj qhov txheej txheem pab cuam los ntawm Xeev Oregon Cov Kev Saib Xyuas Kho Mob Rau Cov Leej Niam \(OMC\)?](#) Hu rau 211 kom pab nrhiav qhov chaw pab hais txog kev xeeb me nyuam nyob ze thaj tsam koj nyob.

Kev saib xyuas kho mob thaum cev xeeb me nyuam

- **Txhob hla koj cov kev teem caij mus ntsib kws kho mob rau kev saib xyuas kho mob thaum cev xeeb me nyuam.** Yog koj txhawj txog qhov kev teem sij hawm yuav mus ntsib kws kho mob vim yog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), hu xov toj sib tham nrog koj tus kws kho mob.
- Kev saib xyuas ua ntej yug muaj me nyuam yuav sib txawv vim peb cov zej zos thiab cov kws kho mob ua hauj lwm sib txawv raws li lub sij hawm thaum muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).
- Qee tus poj niam ua xeeb me nyuam kuj yuav ua npaws, los sis muaj qhov sib nrug rau kev teem caij sib ntsib tim ntsej tim muag.

- Koj kuj yuav tau tham nrog koj tus kws kho mob hauv xov tooj los yog hauv online vis dis aus ntau dua. Nov yog ib txoj hauv kev rau koj kom tau txais cov kev pab uas koj xav tau nyob rau lub caij tus kab mob vais lav tab tom nthuav txav.
- Cov neeg tuaj saib xyuas yuav tsis tau ntsib tim ntsej tim muag rau kev sib teem, vim li ntawv nug koj tus kws kho mob ua ntej koj coj leej twg nrog koj.
- Lawv yuav kom koj rau daim ntaub npog ntsej muag thaum teem tuaj sib ntsib tim ntsej tim muag.

Kev mob plab yug me nyuam thiab kev yug me nyuam

- Nrog koj tus kws kho mob tham txog koj qhov kev npaj yuav yug me nyuam.
- Feem ntau, kev teem sij hawm thiab txoj hauv kev yug me nyuam (yus yug yus los yog phais) yeej tsis tas hloov.
- Yog koj npaj siab yuav yug me nyuam hauv tsev kho mob los yog tsev yug me nyuam, lawv yuav txiav txim hais tias lawv yuav ua li cas. Nrog koj tus kws kho mob tham txog tias yuav muaj dab tsis tshwm sim thaum koj mob plab thiab yug me nyuam.
 - Yuav muaj kev pauv hloov hais txog cov neeg uas yuav pub nkag mus rau hauv tsev kho mob thiab yuav cia koj nyob tsev kho mob ntev npaum li cas.
 - Tej zaum koj yuav raug kuaj ntsuas ua ntej seb koj puas muaj cov tsos mob los sis kuaj nrhiav Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)
 - Koj yuav tau rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
 - Tej zaum koj yuav tsis tau siv lub dab pw yug me nyuam.
- Nco ntsoov qhia yog hais yog koj npaj ib tug kws pab yug me nyuam nrog koj thaum koj tuaj yug me nyuam.

Tom qab uas koj yug tau me nyuam lawm

- Yog koj tsim nyog nkag rau qhov Phiaj Xwm Kev Npaj Rau Fab Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Plan, OHP), koj yuav tau qhia rau qhov Phiaj Xwm Kev Npaj Rau Fab Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Plan, OHP) paub txog qhov kev yug koj tus me nyuam mos. Koj lub tsev kho mob los sis ib [Phiaj Xwm Kev Npaj Rau Fab Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon \(Oregon Health Plan, OHP\)-ib lub chaw sib koom tes ua raug tso cai lawm](#) yeej tuaj yeem pab txog qhov no, los sis koj tuaj yeem [mus kho koj cov ntaub ntawv hauv online](#).
- Txwv kev sib ntsib sib txuas nrog lwm tus neeg uas tsis yog koj tsev neeg.

- Txij li thaum koj pib lub neej nrog tus me nyuam mos, koj tuaj yeem nrhiav kev pab cuam nyob hauv zej zos uas lawv tuaj saib tim tsev. Koj tuaj yeem nrhiav xov xwm hais txog kev tuaj saib xyuas rau tim tsev los ntawm koj li [feem sais xyuas kev noj qab haus huv hauv zej zos](#) los sis los ntawm [Oregon Tsev Neeq Kev Noj Qab Haus Huv tus website](#). Ntau txoj hauj lwm tuaj saib xyuas rau tim tsev tseem npaj tej kev saib xyuas txuas ntxiv raws kev sib ncuab deb rau thaum lub sij hawm no.
- Txoj Hauj Lwm [WIC](#) tuaj yeem pab koj nrhiav kev pab cuam txog zaub mov thiab khoom noj zoo. WIC cov chaw ua hauj lwm yeej qhib thiab cia teem caij tuaj sib ntsib raws hauv xov tooj, raws email, thiab sib tham hauv vis dis aus.
- Txhob hla koj qhov kev teem ntsib kws kho mob tom qab yug me nyuam tas.
- *Tsis txhob* rau daim ntaub npog ntsej muag rau cov me nyuam mos liab.

Kev tswj kev ntxhov siab

Kev xeeb me nyuam thiab kev tau ib tug me nyuam mos liab tuaj yeem ua rau muaj kev ntxhov siab heev. Yog koj tsis tau zoo nyob, muaj cov chaw yuav pab koj.

- [Phiaj Xwm Kev Npaj Rau Fab Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon \(Oregon Health Plan, OHP\) Tus Kws Tu Neeq Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab Cuam rau Phiaj Xwm Kev Npaj Rau Fab Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon \(Oregon Health Plan, OHP\) cov tswv cuab: 1-800-562-4620](#)
- [Tus Xov Toj Muab Kev Pab Txhawb Nqa Tom Qab Yug Me Nyuam Nyob Rau Txawv Teb Chaws: 1-800-944-4773,](#)
Sau ntawv: 503-894-9453 (Lus As Kiv) los sis 971-420-0294 (Lus Mev)
- [Baby Blues Connection: 1-800-557-8375](#)
- [Oregon Lub Chaw Tawm Tsam Teeb Meem Kev Tsis Sib Haum Hauv Tsev thiab Kev Sib Deev: Nrhiav Kev Pab](#)
- [Feem Tiv Thaiv Kev Tua Yus Tus Kheej Txoj Sia Tus Xov Tooj Hu Pab Cawm Txoj Sia: 1-800-273-8255](#)
- [211 Lub chaw khaw ntaub ntawv hauv zej zos:](#)
 - Hu rau 211 los sis 1-866-698-6155
 - TTY: ntaus hu rau 711 thiab hu 1-866-698-6155
 - NTAUS koj tus zauv xa ntawv (zip code) mus rau 898211 (TXT211)
 - Email help@211info.org

Kev Nkag Mus Saib Tau Cov Ntaub Ntawv: Hais txog 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