

Ua Tsaug Ntau Rau Kev Mus Sim Kuaj Mob

Hnub no koj yuav raug sim kuaj mob txog ntawm tus kab mob khaus lauv nam vais lav (coronavirus) uas ua rau tshwm sim muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Kev sim kuaj mob yog ib txoj hau kev uas zoo tshaj plaws los mus tshawb nrhiav thiab txo kom tsis txhob muaj kev sib kis kab mob los ntawm tus kab mob vais lav (virus) tib si.

Muaj cov neeg uas mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tshiab coob heev uas tej zaum pab pawg saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm pej xeem yuav tsis tuaj yeem hu tau rau koj yog hais tias koj sim kuaj pom tias muaj mob. Cov kauj ruam nram qab nod yuav pab ua rau koj nkag siab txog tias cov kauj ruam twg uas koj yuav tsum tau ua tom qab kev mus sim kuaj mob tag lawm nyob rau hnub no.

Nyob rau lub sij hawm uas koj tseem tos kom tau koj qhov kawg uas tau los ntawm kev sim kuaj mob

Nyob twj ywm hauv tsev thiab nyob kom sib nrug deb ntawm lwm cov neeg — pib txij li hnub no mus.

- Yuav tsum muab kwv yees tias koj muaj tus kab mob vais lav (virus) lawm thiab muaj peev xwm coj mus sib kis tau rau lwm tus.
- Xyuas kom paub tseeb hais tias peb tau koj tus nab npawb xov tooj uas raug lawm. Peb mam li hu rau koj los sis xa ua lus sau rau koj txog ntawm koj qhov kawg uas tau los ntawm kev sim kuaj mob, tab sis tej zaum nws yuav siv sij hawm li ntawm ib lim piam.

Sau ib daim ntawv teev npe txog tag nrho cov neeg uas koj tau nyob sib ze nrog tsis ntev dhau los nod.

- **Tus neeg uas tau nyob sib ze** txhais hais tias yog kev siv sij hawm li 15 feeb (nas this) los sis ntau dua ntawd nyob sib ze tsis dhau 6 fij (feet) ntawm ib tus neeg twg nyob rau hauv ib txoj hauj lwm twg ntawm hnub ntawd, uas rau los sis tsis rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
- **Yog hais tias koj yeej tsis muaj ib cov tsos mob hlo li**, yuav tsum teev npe tag nrho cov neeg uas koj tau nyob sib ze nrog ntawd pib xam txij li ob hnub ua ntej hnub uas koj tau raug sim kuaj mob ntawd.

- **Yog hais tias koj muaj cov tsos mob**, yuav tsum teev npe tag nrho cov neeg uas koj tau nyob sib ze nrog ntawd pib xam txij li ob hnuv ua ntej koj pib muaj cov tsos mob ntawd.

Yog hais tias koj qhov kawg uas tau los ntawm kev sim kuaj mob pom tias muaj mob:

Koj muaj tus kab mob vais lav (virus) ntawd nyob rau hauv koj lub cev lawm thiab muaj peev xwm koj mus sib kis tau rau lwm tus. Koj yuav tsum:

1. **Caiv nyob twj ywm hauv tsev.** Nyob twj ywm hauv tsev thiab nyob kom sib nrug deb ntawm lwm tus, muaj xam nrog rau cov neeg uas nyob rau hauv koj yim neeg tib si.
 - Yog hais tias koj muaj mob, caiv nyob ib leeg kom txog li 10 hnuv suav txij li thaum koj tau pib muaj cov tsos mob tshwm sim THIAB xyuas kom paub tseeb hais tias koj tus mob kub taub hau twb zoo tau 24 teev (xuab moos) lawm, yam tsis tas yuav tsum tau noj tshuaj pab lawm, ua ntej yuav nyob sib ze nrog lwm tus.
 - Yog hais tias koj tsis muaj cov tsos mob, caiv nyob ib leeg kom txog li 10 hnuv txij li hnuv no mus (hnuv uas koj raug sim kuaj mob).
2. **Hu rau, xa ua lus sau los sis sau email qhia txog koj cov neeg uas tau nyob sib ze kiag tam sim nod.** Cov teeb meem ntsig txog sij hawm! Qhia rau txhua tus neeg uas muaj npe nyob rau hauv koj daim ntawv teev npe paub txog tias koj tau raug sim kuaj mob pom tau tias muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm. Cov neeg sawv daws yuav kis tau tus kab mob yooj yim tshaj plaws li nyob rau ob hnuv ua ntej lawv yuav muaj cov tsos mob tshwm sim ntawd thiab muaj qee cov neeg mas yeej tsis muaj cov tsos mob tshwm sim rau yus paub li. Yog hais tias koj muaj peev xwm mus cuag tau koj cov phooj ywg thiab tsev neeg nyob rau hauv plaub hnuv txij li uas lawv tau nyob sib ze ib puag ncig ntawm koj, koj muaj peev xwm txuag tau kom tsis txhob kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) mus rau tus neeg txuas ntxiv mus lawm.
3. **Qhia rau koj cov neeg uas tau nyob sib ze nrog kom nyob twj ywm haus tsev, txhawm rau txuag nyob kom sib nrug deb ntawm lwm tus thiab txhawm rau kom thiaj li tau txais kev sim kuaj mob.** Lawv muaj peev xwm sib tham tau nrog lawv cov kws kho mob hais txog ntawm kev tau txais ib qho kev sim kuaj mob, hu rau 2-1-1 yog hais tias lawv tsis muaj ib tus kws kho mob los sis mus sim kuaj mob tau nyob rau ntawm ib lub chaw saib xyuas kev sim kuaj mob nyob hauv cheeb tsam zej zos. Qhov zoo tshaj plaws mas yog hais tias koj cov neeg uas tau nyob sib ze nrog ntawd tos taus yuav tsum tos kom txog yam tsawg li plaub hnuv suav txij li lub sij hawm uas lawv tau nyob sib ze ib puag ncig ntawm koj ua ntej lawv yuav mus ua ib qho kev sim kuaj mob. Tej zaum qhov kev sim kuaj mob yuav kuaj tsis pom tus mob yog hais tias lawv mus sim kuaj mob sai dhau lawm. Yog hais tias lawv mus sim kuaj pom tias muaj mob, lawv yuav tsum caiv nyob ib leeg thiab qhia rau txhua tus neeg paub txog tias lawv tau nyob sib ze nrog koj lawm.

4. **Koj cov neeg uas tau nyob sib ze nrog ntawd yuav tsum npaj mus caiv tus kheej nyob rau tom vaj tsev** kom txog li 14 hnuv tom qab koj qhov kev sib cuam tshuam sib tham zaum tag los. Nws siv sij hawm li 2-14 hnuv mas thiaj li mam pom cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tshwm sim. Yog hais tias koj cov neeg uas tau nyob sib ze nrog tsis muaj cov tsos mob thiab tsis nyob rau hauv ib lub chaw muab kev saib xyuas kho mob ncuaj sij hawm ntev (long-term care facility), lawv muaj peev xwm tso tseg lawv qhov kev caiv tus kheej tau tom qab 10 hnuv. Tsis tas li ntawd koj cov neeg uas tau nyob sib ze nrog kuj muaj peev xwm tso tseg lawv qhov kev caiv tus kheej tom qab xya hnuv tau tib si, yog hais tias lawv mus sim kuaj mob pom tias tsis muaj mob los ntawm ib qho kev sim kuaj mob txog kev tshwm sim rov qab ntawm koog hom roj ntsha tiv thaiv lub cev los sis polymerase uas tau muab kuaj rau lawv ntawd uas tsawg tshaj 48 teev (xuab moos) ua ntej qhov kev tso tseg kev caiv tus kheej. Yog hais tias lawv nyob nrog ib tus neeg twg uas muaj kev pheej hmoo rau kev mob khaub nthuas loj heev, lawv yuav tsum caiv tus kheej kom txog li 14 hnuv txwm nkaus: Nws muaj cib fim tsawg tab sis yog ib lub cib fim tseem ceeb uas lawv muaj peev xwm kis tau tus kab mob vais lav (virus) nod yog hais tias lawv tso tseg kev caiv tus kheej sai heev. Yog li ntawd, koj cov neeg uas tau nyob sib ze nrog yuav tsum tau ntsuam xyuas seb puas muaj cov tsos mob txhua hnuv txuas ntxiv mus nyob rau lub sij hawm ua qhov kev caiv tus kheej 14 hnuv txwm nkaus ntawd. Yog hais tias cov tsos mob mob loj tuaj, lawv 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 lawv paub txog thiab hu rau lawv tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv txhawm rau sib tham txog kev sim kuaj mob.
5. **Txais xov tooj yog hais tias pab pawg saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm pej xeem hu rau koj.** Hais qhia rau koj cov neeg uas tau nyob sib ze nrog kom teb xov tooj uas hu tuaj ntawm feem saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm pej xeem ib yam nkaus.

Yog hais tias koj qhov kawg uas tau los ntawm kev sim kuaj mob pom tias tsis muaj mob

- Yog hais tias koj tau nyob sib ze nrog ib tus neeg uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm, koj raug tau tus kab mob vais lav (virus) ntawd lawm. **Tab txawm hais tias koj qhov kev sim kuaj mob tau los pom tias tsis muaj mob los xij, koj yeej yuav tsum nyob twj ywm hauv tsev thiab nyob kom sib nrug deb ntawm lwm cov neeg (caiv tus kheej) kom txog li 14 hnuv** txij li lub sij hawm thaum koj tau nyob sib ze ib puag ncig ntawm tus neeg ntawd. Yog hais tias koj tsis muaj cov tsos mob thiab tsis nyob rau hauv ib lub chaw muab kev saib xyuas kho mob ncuaj sij hawm ntev (long-term care facility), koj muaj peev xwm tso tseg lawv qhov kev caiv tus kheej tau tom qab 10 hnuv. Tsis tas li ntawd koj kuj muaj peev xwm tso tseg koj qhov kev caiv tus kheej tom qab xya hnuv tau tib si, yog hais tias koj mus sim kuaj mob pom tias tsis muaj mob los ntawm ib

qho kev sim kuaj mob txog kev tshwm sim rov qab ntawm koog hom roj ntsha tiv thaiv lub cev los sis polymerase uas tau muab kuaj rau lawv ntawd uas tsawg tshaj 48 teev (xuab moos) ua ntej qhov kev tso tseg kev caiv tus kheej. Yog hais tias koj nyob nrog ib tus neeg twg uas muaj kev pheej hmoo rau kev mob khaub nthuas loj heev, yuav tsum caiv tus kheej kom txog li 14 hnuv txwm nkaus. Nws muaj cib fim tsawg tab sis yog ib lub cib fim tseem ceeb uas koj muaj peev xwm kis tau tus kab mob vais lav (virus) nod yog hais tias koj tso tseg kev caiv tus kheej sai heev. Yog li ntawd, koj yuav tsum tau ntsuam xyuas seb koj tus kheej puas muaj cov tsos mob txhua hnuv txuas ntxiv mus nyob rau lub sij hawm ua qhov kev caiv tus kheej 14 hnuv txwm nkaus ntawd. 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.

- **Ua raws li tag nrho cov lus qhia los ntawm koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv.**
- **Ua cov kev ntsuas (maj tab kas) txhua hnuv txuas ntxiv mus txhawm rau pov thaiv koj tus kheej thiab lwm tus.**
- **Yog hais tias koj muaj mob thiab tseem tsis tau zoo**, sib tham nrog koj tus kws kho mob los sis lub chaw kuaj mob. Tej zaum koj kuj muaj mob los ntawm lwm yam mob uas dhau ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm.

Yog hais tias koj muaj mob nyob rau tam sim no los sis muaj mob

- **Saib xyuas koj tus kheej.** So thiab haus dej kom txaus rau. Hu rau koj tus kws kho mob los sis lub chaw kuaj mob txhawm rau xyuas koj paub tseeb seb koj puas muaj peev xwm noj tau ib cov tshuaj twg los mus pab kom koj zoo.
- **Tiv tauj rau koj tus kws kho mob.** Hu rau ua ntej yuav mus rau ntawm lub chaw kuaj mob los sis tus kws kho mob cov chaw ua hauj lwm. Yog hais tias koj tsis muaj ib tus kws kho mob, hu rau 211. Lawv muaj peev xwm pab koj nrhiav tau kev saib xyuas kho mob tab txawm hais tias koj tsis muaj is saws las tuav pov hwm kev noj qab haus huv los yeej pab tau tib si. Muaj cov neeg txhais lus.
- **Tej zaum koj yuav mob loj zuj zus los kuj muaj.** Hu rau koj lub chaw kuaj mob los sis tus kws kho mob txhawm rau thov tswv yim pab cuam txog fab kev kho mob.
- **Hu rau 911 los sis mus rau ntawm chav kho mob xwm txheej kub ntxhov ceev hauv cheeb tsam zej zos uas nyob ze rau ib cheeb tsam ntawm koj yog hais tias koj muaj cov tsos mob loj no.**
 - Ua pa nyuaj
 - Mob los sis ceev hauv siab los sis mob rau toom ntawm plab

- Tsis muaj peev xwm haus taus dej los sis tswj kom tsis txhob muaj cov kua dej ntau
- Kev nyuaj siab ntshov plawv tshiab los sis kev tsis muaj peev xwm sawv taus.
- Ob sab di ncauj los sis ntsej muag xiav lus ntshaus ntsho

Puas muaj lus nug dab tsi?

Mus saib tau rau ntawm [OR-Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon \(Oregon Health Authority, OHA\)-Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#) los sis lub thawj fab saib xyuas hauj lwm kev noj qab haus huv hauv zej zos uas nyob ze rau ntawm koj lub vas sab (website) rau kev paub ntau ntshov txog yam uas yuav tsum tau ua yog hais tias koj mus sim kuaj mob pom tias muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), kev yuav caiv nyob ib leeg los sis caiv tus kheej li cas thiab kev yuav tau txais kev pab txhawb nqa txhawm rau nyob twm twj ywm hauv tsev tau li cas.

Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority) thov lees paub thiab ua tsaug rau Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Lub Zos Mus Nos Maj (Multnomah County Health Department) txog rau lawv qhov kev ua hauj lwm ntsig txog kev tsim sau daim ntawv thiab txog rau kev pab muab sib qhia rau tag nrho Cov Pej Xeev Hauv Lub Xeev (Oregonians) tau paub txog.

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.