



Kev Siv Tsheb Thauj Xa Neeg Mus Los Uas Tsis Yog Xwm Txheej Kub Ntxhov Ceev nrog Cov Neeg Uas Kis (Raug Tau) Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) Uas Tsis Tau Paub Tseeb los sis Paub Tseeb Lawm

Tej zaum cov neeg yuav xav siv tsheb thauj xa neeg mus los los mus pab thauj xa cov tswv cuab hauv yim neeg los sis hauv tsev neeg uas tau raug kuaj ntsuas pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), uas muaj feem yuav muaj cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tshwm sim los sis cov neeg uas tau raug tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm los ntawm kev siv cov tsheb ntiag tug. Muaj peev xwm siv tau cov kev ceev faj (kev tiv thaiv) nram qab no txhawm rau txo kev pheej hmoo txog kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thaum sib koom siv cov tsheb ntiag tug.

Yog hais tias tus neeg tsav tsheb thiab cov neeg caij tsheb tsis muaj mob (yuav tsum siv cov kev xyaum ua txhawm rau kev siv tsheb thauj xa neeg mus los uas nyab xeeb txhua hnuv)

- Rau ib daim ntaub npog ntsej muag. Qhov no yog ib qho tseem ceeb tshwj xeeb thaum nws nyuaj uas yuav nyob tau kom nrug deb yam tsawg li 6 fij (feet) ntawm lwm cov neeg.
- **Lus Cim Tseg:** yuav tsum tsis txhob muab cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg siv rau:
 - Cov me nyuam mos thiab cov me nyuam yaus hnuv nyoog qis dua 2 xyoos

- Tus neeg twg los xij uas muaj kev ua pa nyuaj los sis mob yam tsis nco qab li lawm
- Tus neeg twg los xij uas tsis muaj peev xwm ua tau hauj lwm los sis yog tsis li ntawd tsis muaj peev xwm tshem tau ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg tawm yam tsis muaj kev pab
- Cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yog cov ntaub siv txhawm rau pov thaiv lwm cov neeg rau thaum lub sij hawm uas tsis paub tseeb hais tias tus neeg rau ntawd nws kis tau kab mob thiab tsis muaj cov tsos mob tshwm sim rau paub hlo li.

Xyaum ua kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev yog ua tau

- Cov neeg caij tsheb yuav tsum zaum kom sib nrug deb li deb tau ntawm tus neeg tsav tsheb thiab ntawm lwm tus neeg.
- Mus ntoj ncig uas yog cia cov qhov rai tsheb qhib lug los sis siv cov kiv cua ntawm lub tsheb txhawm rau kom muaj cov cua tshiab tha mab xaj kiv mus los.

Ntxuav koj ob txhais tes kom huv si



- Ua ntej koj yuav tawm ntawm tsev mus, siv xab npum thiab dej ntxuav koj ob txhais tes kom huv si kom ntev yam tsawg li 20 chib (xes nkoos) los sis siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes uas muaj cawv tim yam tsawg txog li 60%.
- Thaum koj mus txog rau ntawm koj qhov chaw kawg, yuav tsum siv xab npum thiab dej ntxuav koj ob txhais tes kom huv si kom ntev yam tsawg li 20 chib (xes nkoos) dua ib zaug ntxiv los sis siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes uas muaj cawv tim yam tsawg txog li 60% kom sai li sai tau thaum txog chaw lawm.
- Zam tsis txhob muab koj ob txhais tes uas tseem tsis tau ntxuav kom huv si cov los kov (chwv) koj ob lub qhov muag, qhov ntswg thiab qhov ncauj.

Nqa cov khoom siv rau kev tu ntxuav kom huv si



- Ua ntej kev ntoj ncig, yuav tsum ntim cov ntaub so ua kev nyiam huv thiab tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes uas muaj cawv tim yam tsawg txog li 60% (yog hais tias koj tsis muaj peev xwm ntxuav koj ob txhais tes kom huv si nyob rau ntawm koj qhov chaw kawg), yog hais tias muaj.
- Tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov chaw (npoo los sis ntug) uas kov tau tas li (piv txwv li, cov tes tuav qhov rooj, cov tes tuav, cov siv sia ntawm lub rooj zaum) uas muaj Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Txog Kev Pov Thaiv Cheeb Tsam Ib Puag Ncig (Environmental Protection Agency, EPA)-cov tshuaj tsuag tua kab mob uas tau txais kev pom zoo tom qab kev ntoj ncig teb chaws txhua zaus.

Yog hais tias ib tus neeg caij tsheb mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab raug thauj xa mus los rau kev saib xyuas kho mob



Cov tib neeg uas tau sim kuaj mob pom tias muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), uas muaj mob los sis uas tau nyob sib ze (ze tshaj 6 fij (feet)) nrog ib tus neeg uas kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tsis ntev los no yuav tsum **tsis txhob** siv tsheb thauj xa lwm cov neeg mus los lwm cov neeg nyob rau hauv lawv lub tsheb los sis caij nyob rau hauv ib lub tsheb uas sib koom siv. Lawv yuav tsum nyob twj ywm hauv tsev tshwj tsis yog hais tias koj xav tau kev saib xyuas kho mob.

Thaum twg los tau uas tsim nyog, cov tib neeg uas tab tom nrhiav kev saib xyuas kho mob txog rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yuav tsum siv tsheb thauj xa lawv tus kheej mus los nyob rau hauv cov tsheb nrog cov neeg caij tsheb. Yog hais tias tsis

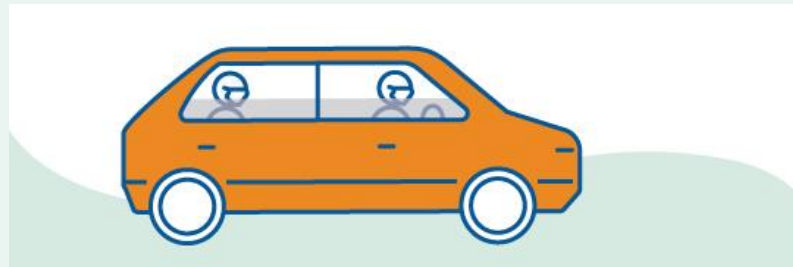
muaj peev xwm siv tsheb thauj xa lawv tus kheej mus los tau, cov neeg tsav tsheb muaj peev xwm qhia kom ua raws li cov lus muab tswv yim qhia nram qab no thaum tab tom siv tsheb thauj xa ib tus neeg caij tsheb uas tsis paub tseeb los sis paub tseeb hais tias muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm ntawd mus los.

Hnav khoom pov thaiv siv rau kev pab ua pa



- Tus neeg tsav tsheb yuav tsum rau ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg hom siv rau kev phais mob los sis hom N95 thiab ib daim nab kaj npog ntsej muag yog hais tias ua tau.
- Tus neeg caij tsheb uas muaj mob yuav tsum rau ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas siv rau kev phais mob los sis daim ntaub npog ntsej muag.

Tso ciam ciam txwv tsis txhob pub muaj kev nyob sib ze



- Tus neeg caij tsheb yuav tsum zaum rau hauv lub rooj zaum nyob sab tom nrob qaum ntawd kom deb li deb tau ntawm tus neeg tsav tsheb.
- Lub tsheb loj npaum li cas, yim zoo npaum li ntawd. Cov tsheb npav me thiab lwm cov tsheb loj yuav ua rau muaj peev xwm tswj tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev los ntawm tus neeg caij tsheb thiab tus neeg tsav tsheb tau zoo dua qub.
- Mus ntoj ncig uas yog cia cov qhov rai tsheb qhib lug los sis siv cov kiv cua ntawm lub tsheb txhawm rau kom muaj cov cua tshiab tha mab xaj kiv mus los.
- Zam tsis txhob mus tos thauj lwm cov neeg caij tsheb.

Tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau



- Tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau lub tsheb ntawd tom qab kev siv tsheb thauj xa cov neeg caij tsheb uas tsis tau paub tseeb los sis paub tseeb hais tias muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) mus los.
- Ua raws li cov txheej txheem kev tu ntxuav kom huv si thiab kev tsuag tshuaj tua kab mob txhua lub sij hawm. Yuav tsum cia cov qhov rooj thiab cov qhov rai qhib twj ywm thaum tab tom tu ntxuav lub tsheb ntawd kom huv si. Thaum tseem tab tom ua kev tu ntxuav kom huv si thiab tab tom tsuag tshuaj tua kab mob rau, yuav tsum rau cov hnab looj tes uas siv tag pov tseg uas yog siv tau ua ke nrog rau cov tshuaj siv rau kev tu ntxuav kom huv si ua ke nrog rau ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
- Tom qab kev tu ntxuav kom huv si, yuav tsum muab cov hnab looj tes hle tawm thiab muab pov tseg rau hauv lub thawv rau khib nyiab. Siv xab npum thiab dej ntxuav koj ob txhais tes kom huv si kom ntev yam tsawg li 20 chib (xes nkoos) tam sim ntawd los sis siv ib qho tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes uas muaj cawv tim yam tsawg txog li 60%, yog hais tias tsis muaj xab npum thiab dej. Muab cov khaub ncaws uas ntuag lawm ntawd ntxhua kom huv si nyob rau lub sij hawm ua kev tu ntxuav kom huv si thiab kev tsuag tshuaj tua kab mob uas yog siv qhov kev teeb tsim dej kub tshaj plaws raws li qhov ua tau thiab muab cov khaub ncaws ziab kom qhuav qhawv tom qab ntxhua tiav tag lawm. Ntxuav koj ob txhais tes kom huv si tom qab kev tuav nqa lub tshuab ntxhua khaub ncaws paug puas av tag lawm.
- Xyuas kom paub tseeb hais tias koj muab tau txhua cov thaj uas tseem tsis tau ploj (duab txav) tshem tawm ntawm lub tsheb ntawd ua ntej kev siv tsheb thauj xa ib tus neeg twg mus los.

Cov Ntaub Ntawv Ua Pov Thawj

Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority, OHA) - [Cov Lus Qhia uas siv rau Kev Siv Tsheb Thauj Xa Neeg Mus Los Uas Tsis Yog Xwm Txheej Kub Ntxhov Ceev](#)

Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) - [Cov Tswv Yim Pab uas siv rau Kev Siv Tsheb Thauj Xa Neeg Mus Los Uas Tsis Yog Xwm Txheej Kub Ntxov Ceev rau Cov Cheeb Tsam Zej Zos Uas Muaj Ntau Hom Haiv Neeg Nyob Rau Lub Sij Hawm Muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\) COVID-19](#)

Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) - [Kev Tu Ntxuav Kom Huv Si thiab Kev Tsuag Tshuaj Tua Kab Mob rau Cov Tsheb Uas Siv Thauj Xa Neeg Mus Los Uas Tsis Yog Xwm Txheej Kub Ntxhov Ceev](#)

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 Mavel Morales ntawm tus xov tooj 1-971-673-2411, 711 TTY los sis COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.