

Tsib cov lus qhia txog kev nyab xeeb ntawm kev rov qab mus kawm ntawv nyob rau lub sij hawm muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)

Yog ib daim ntawv rau kev txheeb xyuas txhawm rau pab kom txhua tus neeg nyob nyab xeeb vim hais tias cov me nyuam yaus yuav tau rov qab mus kawm ntawv lawm, thiab txhawm rau ua kom peb muaj lub cib fim ntau tshaj plaws rau qhov kev kawm paub txog ntawm xyoo kawm ntawv xyoo no

- 1. Tsim ua ib qho kev npaj txhawm rau koj tag nrho cov tswv cuab hauv yim neeg uas muaj cai tsim nyog tau txais kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob kom txhua.** Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob yog ib qho qho cuab yeej uas siv tau hauj lwm zoo tshaj plaws uas peb thiaj li yuav nyob kom nyab xeeb lug tsis raug Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Tsis tas li ntawd kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob kuj tseem tuaj yeem pab txuag peb cov me nyuam thaum nyob rau hauv tsev kawm ntawv tib si. Cov tib neeg uas tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob lawm tsis tas yuav tsum tau caiv tus kheej tshwj tsis yog tias lawm muaj cov tsos mob. Cov tswv cuab hauv yim neeg uas muaj hnuv nyoog 12 xyoos los sis laus dua ntawd muaj peev xwm tau txais ib tus tshuaj txhaj tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) pub dawb, thiab tseem muaj cov kev teem caij mus ntsib kws kho mob thiab cov chaw kuaj mob rau nkag mus rau sab hauv nyob rau txhua hnuv thoob plaws hauv lub xeev tib si. Vim hais tias rov qab pib qhib tsev kawm ntawv lawm, yuav tau pab pov thaiv koj tus me nyuam thiab lawm cov phooj ywg kawm ua ke, muaj xam nrog rau cov neeg uas muaj hnuv nyoog tseem mos heev kom tau txais kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob, uas yog xyuas kom paub tseeb hais tias muab kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob rau tag nrho cov tswv cuab hauv yim neeg uas muaj cai tsim nyog tau txais kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob lawm.
- 2. Rau cov ntaub npog ntsej muag los sis cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau hauv tej chaw muaj zej tsoom nyob coob thiab thaum nyob rau hauv cov tsheb xa khoom.** Cov ntaub npog ntsej muag yeej siv tau hauj lwm zoo rau kev tiv thaiv kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab muaj peev xwm pab txo tau lub sij hawm kev yuav tsum tau caiv tus kheej thiab lub sij hawm uas tus kheej tsis tau mus kawm ntawv. Tam sim no xeev Oregon xav kom txhua tus neeg uas muaj hnuv nyoog li tsib xyoos los sis laus dua ntawd yuav tsum tau rau cov ntaub npog ntsej muag thaum nyob rau hauv tag nrho cov chaw sab hauv tsev rau zej tsoom sawv daws siv, thiab thaum nyob rau hauv cov chaw sab nraum zoov rau zej tsoom sawv daws siv uas muaj neeg nyob coob uas nyuaj yuav tswj tau kev nyob kom sib nruq deb ntawm lub cev txog li rau fij (feet). Vim muaj tus yam ntxwv mob Delta sib kis mus los nyob rau hauv peb cov cheeb tsam zej zos, nws yog ib qho zoo uas sawv daws yuav tsum tau rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg ntawm ntiag tug thaum koj nyob nrog cov neeg uas tuaj ntawm lwm cov yim neeg sib txawv. Thiab, yog hais tias koj thiab koj tus me nyuam mus koom nyob rau hauv cov tsheb xa khoom uas muaj lwm cov tsev neeg nyob nrog, nws yog ib qho uas nyab xeeb tshaj plaws rau tag nrho sawv daws uas yuav tsum tau rau cov ntaub npog ntsej muag thiab qhib cov qhov rai kom muaj cua khiav mus los tau zoo.
- 3. Tso ciam txwv cov kev sib sau nyob ua ke nrog lwm cov yim neeg— muaj xam nrog rau cov koob tsheej loj rau cov me nyuam yaus, xws li cov phav tim (parties) hnuv yug.** Yog hais tias koj tus me nyuam lub hnuv yug ncaj rau thaum nyuam qhauv pib txog lub caij nplooj zeeg, ces xav kom cia li ua kev zoo siab nrog rau koj yim neeg nkaus xwb. Koj yuav tau ua zoo xav txog kev muab cov kev ua kev zoo siab loj dua ntawd ncau sij hawm tseg mus kom

txog ntua rau thaum qhov xwm txheej kev sib kis kab mob ceev ntawm tus yam ntxwv mob Delta muaj tsawg zuj zus lawm (npaj ua ib qho chaw dog dig rau kev ua hnuv yug zoo pes nrab xwb tau lawm!). Yog hais tias koj tseem teeb tsa uas muaj kev sib sau nyob ua ke nrog ntau cov yim neeg, ces txuag cia ua rau nraum zoov xwb thiab yuav tsum tau rau cov ntaub npog ntsej muag yog hais tias kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev yog ib qho nyuaj uas yuav txuag tau.

4. **Muab cov dej num (hauj lwm los sis kiv cab kas) sim neej tshem mus ua rau ntawm cov chaw rau kev ua si sab nraum zoov.** Txhawm rau pab txo kom muaj kev raug tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm cov me nyuam yaus tsawg, sim npaj ua cov dej num (hauj lwm los sis kiv cab kas) uas ua nyob rau ntawm lub chaw rau kev ua si sab nraum zoov yog hais tias ua tau — tshwj xeeb mas yog thaum ua nrog lwm cov yim neeg. Qhov no muaj xam nrog rau cov hnuv tim uas muaj kev ua si nyob rau sab nraum zoov, cov kev sib sau nyob ua ke ntawm fab sim neej uas muaj neeg tsawg, cov kev taug kev, cov kev ntoj ncig mus rau ntawm lub chaw ua si thiab cov kis las. Nco ntsoov tias yuav tsum tau rau cov ntaub npog ntsej muag thaum koj tsis muaj peev xwm nyob tau kom sib nrug deb ntawm lwm cov neeg uas tsis yog nyob rau hauv koj yim neeg yam tsawg li rau fij (feet).
5. **Tsim ua ib qho kev npaj yog hais tias koj tus me nyuam yuav tsum tau muab kev kawm ntawv nres tseg.** Nyob rau lub caij nplooj zeeg no, peb yuav rov qab mus kawm ntawv tau txwm sij hawm, uas yog mus kawm tim ntsej tim muag kiag lawm. Rau cov tub ntxhais kawm ntawv, cov tsev neeg thiab cov neeg ua hauj lwm ntawm lub tsev kawm ntawv, qhov no yuav ua rau hnov tau tias muaj kev muaj siab, muaj lub cib fim, kev npaj ntsoov tos, kev tsis paub tseeb, thiab kev txhawj xeeb. Txhawm rau txuag kom txuag kom txhua tus neeg nyob nyab xeeb li qhov ua tau thoob plaws ntawm lub xyoo nod, cov pab pawg ntawm cov tub ntxhais kawm ntawv tuaj yeem tsis mus kawm ntawv nyob rau cov hnuv kawm ntawv tim ntsej tim muag tau yog hais tias lawv tau raug tau rau ib tus neeg twg uas mob Tus Kab Mob Khaus Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm. Tiv tauj rau koj lub tsev kawm ntawv kom nkag siab ntau ntxiv hais txog ntawm lawv cov phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm thaum cov tub ntxhais kawm ntawv xav tau kev pab ntsig txog kev tsis mus kawm ntawv. Xeev Oregon Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Kawm Ntawv (Oregon Department of Education) kuj tseem tau tsim uas ib lub chaw muab kev pab cuam rau cov tsev neeg txhawm rau pab npaj cov kev pab txhawb nqa koj los sis tej zaum koj tus me nyuam kuj yuav xav tau kev pab rau thaum lub sij hawm uas nws xav tau kev pab ntsig txog kev tsis mus kawm ntawv. Kev npaj zoo tseg yog ib qho ua rau lub sij hawm zoo li no muaj kev yooj yim dua qub, thiab yuav pab tau kev xa koj tus me nyuam mus thiab rov qab los ntawm chav kawm ntawv.

Tsis txhov hnov qab — cov chaw muab kev pab cuam uas muaj txhawm rau kom nkag siab txog yam uas cov tsev kawm ntawv tab tom ua los mus pov thaiv cov tub ntxhais kawm ntawv thiab lawv cov yim neeg kom tsis txhob raug Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Nco ntsoov tsis txhov ua siab deb yeej meem sib txuas lus ncaj qha nrog koj tus me nyuam tus xib fwb qhia ntawv hais txog ntawm koj cov kev xav tau.

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.