



Cov Lus Qhia txog Kev Caiv Nyob Ib Leeg, Kev Tswj Kev Kis Kab Mob, thiab Kev Tiv Thaiv Tus Kab Mob Txhab Rwj Liab (hMPXV)

I. NCAUJ LUS QHIA:

Cov ntaub ntawv no qhia txog txoj hauv kev thiab lub sij hawm uas yuav los caiv nyob ib leeg nyob rau hauv tsev thiab cov kev ceev faj uas yuav tsum tau ua yog tias koj muaj tus kab mob txhab rwj liab (hMPXV) los sis yog tias koj muaj cov tsos mob zoo xws li tus kab mob txhab rwj liab thaum tseem tos cov kev kuaj pom. Lub hom phiaj ntawm cov lus qhia no yog txhawm rau tiv thaiv kev nthuav kis tus kab mob txhab rwj liab thiab tiv thaiv cov neeg uas koj hlub. Qhov no muaj xam nrog rau cov lus qhia nyob rau:

- Txoj hauv kev los caiv nyob ib leeg nyob rau hauv tsev
- Cov kev ceev faj uas yuav tsum tau ua thaum ua cov dej num uas muaj ncuaj ciam txwv, thiab tseem ceeb nyob rau tawm sab nraud ntawm lub tsev
- Cov kev ua twb zoo xav txog kev yuav rov qab mus ua hauj lwm

Cov lus qhia yuav raug hloov tshiab tas li raws cov ntaub ntawv qhia paub ntxiv hais txog kev sib kis tus kab mob txhab rwj liab xyoo 2022 uas tau tshwm sim.

II. TXOJ HAUJ KEV UAS TUS KAB MOB TXHAB RWJ LIAB NTHUAV KIS

Tus kab mob txhab rwj liab tuaj yeem kis tau los ntawm ib tug neeg mus rau lwm tus neeg los ntawm:

- Kev sib chww ncaj qha rau cov pob khaus, cov kev txhab, los sis cov kua dej hauv lub cev los ntawm tus neeg uas mob tus kab mob txhab rwj liab, suav nrog rau kev sib chww ze heev xws li kev sib deev los sis kev sib tu saib xyuas.
- Kov cov rau cov khoom, cov ntaub (khaub ncaws, ntaub pua txaj, los sis cov phuam), thiab tej npoos uas tau siv los ntawm ib tus neeg muaj tus kab mob txhab rwj liab.
- Kev sib chww nrog cov pa los ntawm kev ua pa (piv txwv li, hnoos thiab txham) ntawm ib tus neeg twg uas muaj tus kab mob txhab rwj liab.

Kev sib chww ntawm daim tawv nqaij ncaj rau tawv nqaij yog txoj kev sib kis tau zoo tshaj plaws nyob rau txoj kev kis tus kab mob txhab rwj liab nyob rau tam sim no. Tus kab mob txhab rwj liab tuaj yeem nthuav kis tau los ntawm lub sij hawm uas cov tsos mob pib mus txog rau thaum cov qhov txhab ntawm tus kab mob tus kab mob txhab rwj liab nqawv zoo tuaj thiab txheej tawv nqaij tshiab hlaw tuaj. Cov neeg uas kis tus kab mob txhab rwj liab ntawd feem ntau pib pom cov tsos mob tsis tshwm nyob rau 7-14 hnuv, thiab qhov mob feem ntau yuav ntev li 2-4 lub lim piam.

III. THAUM CAIV NYOB IB LEEG NYOB RAU HAUV TSEV

Yog tias koj muaj kev kub taub hau, ua daus no, los sis pom tus tsos mob rau kev ua pa (xws li hnoos, txhaws ntswg, mob caj pas), koj yuav tsum ciav nyob ib leeg nyob rau hauv tsev kom txog thaum cov tsos mob no zoo lawm tso yam tsawg kawg yog 48 teev.

- Caiv ib leeg nyob hauv koj lub tsev los sis hauv ib chav cais faj seeb los sis thaj chaw ntawm koj lub tsev uas nyob deb ntawm lwm tus neeg hauv tseev neeg.
- Tsis txhob cia rau cov qhua tsis tseem ceeb tuaj.
- Tsis txhob tawm hauv koj lub tsev tshwj tsis yog tias koj yuav tau mus kho mob los sis nyob rau kis uas muaj xwm txheej ceev.
- **Yog tias koj tsis tuaj yeem caiv nyob ib leeg**, koj yuav tsum rau lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa los sis daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas haum zoo thaum nyob ib ncig ntawm lwm tus (saib nram qab no), muab tag nrho cov kev txhab qhwv kom zoo yam siv khaub hlab, cov hnab looj tes, los sis cov ntaub nplaum qhov txhab, thiab zam kev sib chww ncaj qha, los sis tawv nqaij rau tawv nqaij.

Yog tias koj muaj pob khaus uas tsis kub taub hau, ua daus no, los sis muaj cov tsos mob rau kev ua pa: Yog tias kub taub hau, ua daus no, los sis muaj cov tsos mob rau kev ua pa, uas twb zoo lawm nyob rau yam tsawg kawg yog 48 teev tab sis koj tseem muaj pob khaus, koj tsis tas yuav tsum tau caiv ib leeg nrui nyob rau hauv tsev thiab tuaj yeem nyob ib puag ncig ntawm lwm tus thaum uas tseem li cov kev ceev faj, xws li:

- Zam kev sib chww tawv nqaij rau tawv nqaij, tshwj xeeb tshaj yog kev sib deev los sis lwm yam dej num kev siv lub cev nyob sib ze
- Npog tag nrho cov qhov txhab yam siv cov khaub hlab, cov ntaub nplaum qhwv qhov txhab, los sis cov hnab looj tes
- Rau lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa los sis daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg hom khwb ntsej muag uas haum zoo thaum nyob ib ncig ntawm lwm tus
- Tsis txhob kom siv cov khoom ntiag tug, khaub ncaws, ntaub pua chaw, los sis cov tais diav nrog lwm tus
- Tua kab mob thiab ntshuav rau cov chaw sib koom siv, cov npoo, los sis cov khoom
- Zam tsis txhob nyob rau cov chaw muaj neeg coob

- Nquag txuav ob txhais tes yam xab npum thiab dej los sis tshuaj ntxuav tes uas muaj kuab cawv tas li.

IV. TXOJ HAUV KEV LOS TIV THAIV KEV NTHUAV KIS NTAWM TUS KAB MOB TXHAB RWJ LIAB THIAB TIV THAIV KOJ LUB ZEJ ZOS

Thaum koj tseem muaj pob khaus los sis cov qhov txhab, tab sis tsis muaj cov tsos mob uas ua rau pom zoo kom los caiv nyob ib leeg nyob rau hauv tsev (piv txwv li tau piav los saum toj no), koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov dej num tseem ceeb nkaus xwb thiab nco ntsoov txog koj txoj kev sib cuam rau fab sim neej ib yam nkaus. Piv txwv li, koj tuaj yeem mus cuag ib tus phooj ywg tau, tab sis nyob kom sib nrug deb, zam kev sib chwv ntawm lub cev, thiab xaiv qhov chaw sab nraum zoov yog tias ua tau. Saib lub tas tab las txog cov piv txwv ntawm cov dej num tseem ceeb hauv qab no.

Cov Piv Txwv ntawm Cov Dej Num Tseem Ceeb	Cov Dej Num uas Tsis Tseem Ceeb rau Nres (Pause)
<ul style="list-style-type: none"> • Tawm mus rau tom lub khw muag khoom noj • Mus nqa cov tshuaj los sis lwm yam khoom uas tsim nyog • Mus ua hauj lwm, tsuav yog koj txoj hauj lwm tsis muaj kev sib chwv lub cev nrog lwm tus thiab koj tsis ua hauj lwm hauv qhov chaw muaj kev pheej hmoo siab (saib rau tshooj V) • Mus ntsib koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob • Cov kev sib cuam tshuam fab sim neej uas nyab xeeb, xws li kev mus ntsib ib tug phooj ywg tab sis nyob sib nrug deb kev nyab xeeb 	<ul style="list-style-type: none"> • Kev mus koom rau cov chaw muaj neeg coob xws li cov tsev haus dej cawv los sis cov phav dim • Mus rau cov koob tsheej uas muaj neeg hnav cov khaub ncaws luv los sis muaj peev xwm sib chwv tawv nqaij rau tawv nqaij tau, xws li cov tsev seev cev lwj liam, cov tsev haus cawv, los sis cov tsev da dej • Kev mus saib cov chaw, tej npoo, los sis tej cuab yeej uas sawv daws sib koom siv/siv nyob ua ib ke, xws li cov chaw qoj ib ce los sis cov chav ncu pa dej (saunas) • Kev koom rau kev sib deev thiab lwm yam kev sib chwv ze, suav nrog rau kev sib hnia • Ua hauj lwm, yog tias koj txoj hauj lwm cuam tshuam nrog kev sib lub cev sib chwv nrog lwm tus neeg (saib rau tshooj V nram qab no)

Cov kev ceev faj rau kev nyob ib ncig ntawm lwm tus neeg:

1. Zam tsis txhob chwv lub cev nrog lwm tus, tshwj xeeb tshaj yog tawv nqaij rau tawv nqaij

- Zam tsis txhob muaj kev sib chwv ntawm lub cev los sis tawv nqaij rau tawv nqaij thiab tsis txhob muaj kev sib deev yam siv qhov ncauj, qhov quav, los sis qhov chaw mos poj niam los sis lwm yam kev sib chwv ntsig txog lub cev sib ze nrog lwm tus, xws li kev sib puag, kev sib hnia, kev sib tom, kev sib zawm, los sis kev sib zuaj.
 - *Koj kuj tuaj yeem sib deev tau yam muaj kev nyab xeeb dua qub los ntawm [CDC Txoj Kev Sib Deev Yam Nyab Xeeb, Cov Kev Sib Sau Nyob Ua Ke Saum Fab Sim Neej, thiab Tus Kab Mob Txhab Rwj Liab](#)*
 - *Txawm tias tom qab txhua cov tsos mob thiab cov qhov txhab ntawd tau zoo tag nyob rau yam tsawg kawg yog 48 teev lawm los xij, nws tseem tau txais kev pom zoo kom koj siv cov hnab chaw mos thaum muaj kev sib deev mus li 8 lub lim piam thaum peb tseem kawm paub ntiv seb tus kab mob txhab rwj liab puas tuaj yeem nthuav kis tau raws cov phev tab txawm tias yog tom qab cov tsos mob twb zoo tag lawm los xij.*
- Tsis txhob sib koom txaj thiab siv chav dej sib cais yog tias ua tau. Yog tias koj tsis tuaj yeem siv chav dej sib cais tau, tsuag tshuaj tua kab mob tom qab siv txhua zaus (saib rau nram qab no).
- Tsis txhob sib koom cov ntaub pua chaw, phuam da dej, khaub ncaws, khoom siv, tais diav, zaub mov, los sis lwm yam khoom siv ua ke.
- Zam tsis txhob sib chwv, tshwj xeeb tshaj yog kev sib puag los sis hnia, nrog txhua tus tsiaj yug los sis tsiaj uas nyob rau hauv tsev. Txwv cov tsiaj no kom tsis txhob sib chwv rau koj cov qhov txhab los sis nrog koj cov khoom pov tseg, khaub ncaws, los sis ntaub pua chaw.
- Zam cov dej num uas yuav nthuav kis tau cov kab mob vais lav mus raws huab cua, xws li kev cheb plua plav, kev nqus tsev, kev cheb tsev, los sis nplawv/ntaus tau pam uas tsis huv.

2. Muab txhua lub qhov txhab qhwv kom zoo

- Qhwv qhov txhab yam siv khaub hlaub, hnab looj tes, los sis cov ntaub nplaum qhov txhab Yog tias koj cov qhov txhab tsis tuaj yeem muab qhwv yam siv khaub hlab, ces muab nws qhwv yam siv daim ntaub qhwv qhov txhab thiab daim ntaub nplaum lo nqaij. Cov ntaub qhwv ntawd yuav tsum cia dim pa, tab sis tsis txhawb cia kua paug ntwis tawm los.
- Yog tias koj muaj cov qhov txhab nyob ntawm koj txhais tes, ua zoo xav txog kev rau hnab looj tes.
- Zam tsis txhob chwv rau tej neeg thiab tsis txhob nquag siv los sis sib muab tej khoom thiab tej npoos chwv rau koj cov qhov txhab. Qhov no tej zaum yuav suav xam nrog rau

cov ntaub pua chaw, tej rooj tog zaum, tej phuam da dej, cov khaub ncaws, cov pob rub qhov rooj, tej tais diav, tej txee, cov khoom siv sib deev, thiab lwm yam.

- Cov ntaub qhwv qhov txhab yuav tsum tsuas yog muab hloov los sis qhwv los ntawm tus neeg uas mob tus kab mob txhab rwj liab nkaus xwb. Ua zoo xav txog kev rau cov hnab looj tes sib ib zuag pov tseg thaum ua qhov ntawd, thiab nco ntsoov ntxuav koj txhais tes tas li tom qab ua tiav thiab muab cov hnab looj tes pov tseg rau qhov chaw kom tsim nyog.
 - *Yog tias koj xav tau kev pab thaum hloov koj cov ntaub qhwv, tus neeg pab yuav tsum rau hnab looj tes, hnav tsho tes ntev, thiab rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas haum zoo los sis lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa.*
- Txhua cov khaub hlab, phuam, los sis lwm yam khoom uas siv los qhwv cov qhov txhab los sis siv thaum lub sij hawm hloov los sis tu ntxuav ntawd yuav tsum muab pov tseg los sis muab ntxhua kiag tam sim ntawd.

3. Rau lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa los sis daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas haum zoo thaum nyob ib ncig ntawm lwm tus

- Thaum nyob hauv tib chav ua ke, txhua tus neeg (tsis hais cov neeg muaj thiab cov neeg tsis muaj tus kab mob txhab rwj liab) yuav tsum tau rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas haum zoo. Daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas haum zoo muaj xws li:
 - *Cov looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa, xws li cov N95. Yog xav paub ntxiv txog kev siv cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg N95, mus saib rau cov lus qhov txog [Txoj Hauv Kev los Siv Koj Lub Looj Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg Pab Ua Pa Hom N95](#) ntawm CDC.*
 - *Cov looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa uas ncav cuag raws li cov qauv thoob ntiav teb xws li cov looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa KN95 thiab KF94 (cov qauv no muab kev tiv thaiv tsawg dua li lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa N95 yog tias lawv tsis zawv kom nruj rau ntawm lub ntsej muag).*
 - *Yog tias tsis muaj cov looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa, ces siv daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas haum zoo, xws li daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg ASTM F3502-21 los sis cov ntaub npog ntsej muag uas siv rau fab kev phais mob (txheej txheem aka). Cov lus qhia txog txoj hauv kev los kho cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg no kom haum tuaj yeem nrhiav pom nyob rau ntawm CDC Cov Lus Qhia txog [Cov Hom Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg thiab Cov Looj Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg Pab Ua Pa](#).*
- Txhua cov looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa los sis cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yuav tsum haum zoo, txhais tau tias daim ntaub npog qhov ncauj

qhov ntswg yuav tsum nyob ze rau ntawm lub ntsej muag kom txo qis qhov chaw koom ntawm cov ntug, tab sis tseem muaj qhov xis thaum uas rau. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau xaiv daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom haum zoo thiab xis heev thaum rau.

- Thaum noj zaub mov los sis haus dej uas tshem daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg tawm lawm, yuav tsum nyob kom sib nrug deb ntawm lwm tus yam tsawg li 6 fij (feet) thiab ua zoo xav txog kev noj mov nyob rau hauv cov chaw sab nraum zoov uas tias tsim nyog ua tau.
- Yog tias koj tseem tab tom muaj qhov txhab rau ntawm qhov ncauj los sis mob qhov ncauj, nws tau txais kev pom zoo saib heev kom koj yuav tsum tau rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg tas li thaum nyob ib cig ntawm lwm tus.

4. Tsuag tshuaj tua kab mob rau txhua cov npoo uas quag kov rau los sis sib koom ua ke rau txhua zaus thaum siv

- Tsis txhob sib koom siv, thiab tsuag tshuaj tua kab mob thiab ntxuav tu yam tsis tu ncu rau txhua cov npoo los sis cov khoom siv uas quag kov rau tom qab siv tag los ntawm tus neeg hauv tsev neeg uas mob tus kab mob txhab rwj liab. Qhov no yuav suav xam nrog rau cov pob rub qhov rooj, tej khoom siv, tej tais diav, cov txee, cov chaw zaum hauv chav plaub sab, cov khoom sib deev, thiab lwm yam
 - *Yog xav paub ntau ntxiv txog txoj hauv kev zoo tshaj plaws los tsuag tshuaj tua kab mob rau koj lub tsev, mus saib rau cov lus qhia txog [Kev tsuag tshuaj tua kab mob rau tom tsev thiab lawm cov chaw uas tsis yog chaw kho mob](#) ntawm CDC.*
- Txhua tus tswv cuab ntawm tsev neeg yuav tsum siv dej thiab xab npum ntxuav koj ob txhais tes kom huv si los sis siv txhuaj ntxuav tes uas muaj kuab cawv tas li.
- Yog tias koj sib koom siv chav dej nrog lwm tus los sis siv cov chav dej pej xeem sawv daws, nco ntsoov tsuag tshuaj tua kab mob rau lub chaw zaum ntawm chav plob sab, lub hau tsuag dej, cov txee, cov dab ntxuav muag, thiab cov kais dej tom qab siv txhua zaus.
- Kev tu ntxuav thiab tshuaj tua kab mob yuav tsum tau ua los ntawm tus neeg mob tus kab mob txhab rwj liab nkaus xwb nyob rau thaum uas nws rau cov hnab looj tes siv tag pov tseg thiab lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa los sis daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg. Yog tias koj xav tau kev pab los sis yog tias nws yuav tsum tau ua los ntawm lwm tus neeg twg uas nyob rau hauv lub tsev ntawd, tus neeg pab yuav tsum rau hnab looj tes siv tag pov tseg, hnav tsho tes ntev, thiab rau lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa los sis daim npog ntsej muag.

5. Ntxuav txhua yam khoom uas tau rau los sis ua hauj lwm rau los ntawm tus neeg uas mob tus kab mob txhab rwj liab

- Tsis txhob koom siv cov ntaub pua chaw, thiab ntxuav txhua cov khoom uas raug tsuas yam tsis zoo tsis tu ncu, xws li ntaub pua chaw, rooj tog zaum, phuam da dej, khaub ncaws, thiab lwm yam.
- Yog tias cov rooj tog los sis cov khoom siv tsis tuaj yeem muab ntxhua tau yooj yim, zam tsis txhob vuab tshuab raws kev txwv koj txoj kev siv cov khoom ntawd, cheb plua plav los sis npog rau yam siv cov pam vov, npog tej rooj tog, los sis cov ntaub pua plag tsev kom dej nkag tsis tau.
- Kev ntxuav cov khoom siv uas raug tsuas yam tsis zoo yuav tsum tau ua los ntawm tus neeg uas mob tus kab mob txhab rwj liab nkaus xwb. Yog tias koj xav tau kev pab los sis yog tias nws yuav tsum ua tiav txhij txhua los ntawm lwm tus, tus neeg pab yuav tsum rau hnab looj tes, lub tes tsho ntev, thiab lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa los sis daim npog ntsej muag.
- Thaum tu ntxhuav, tsis txhob ncos, ntaus, los sis tho cov ntaub pua vim qhov no kis tau cov kab mob raws huab cua.

6. Ua zoo xav txog kev ntaus cua tawm los sis tso cua tawm ntawm koj lub tsev yog tias muaj lwm tus neeg nyob rau hauv

- Kev sib chww tawv nqaij rau tawv nqaij nrog cov qhov txhab los sis cov kua dej hauv lub cev rau tus neeg mob tus kab mob txhab rwj liab yog thawj txoj hauv kev uas tus kab mob txhab rwj liab nthuav kis tau los ntawm ib tus neeg mus rau lwm tus, tab sis nws kuj tsis tsua tuaj yeem nthuav kis tau raws cov iab oo dej ya los ntawm txoj hlab ua pa los sis cov kua dej tsav ib ce, xws li qaub ncaug.
- Thaum lwm tus nyob rau hauv, ua zoo xav txog kev ntaus cua tawm mus los ntawm koj lub tsev yam qhib cov qhov rais, siv cov kiv cua, los sis cov tshuab lim cua, txhawm rau txo kev pheej hmoo ntawm kev nthuav kis tus kab mob raws txoj kev ua pa.
 - *Koj tuaj yeem kawm paub ntxiv txog cov hauv kev los ntaus cua tawm ntawm koj lub tsev los ntawm cov lus qhia txog [Kev Txhim Kho Ntaus Cua Tawm Mus Los hauv Koj Lub Tsev ntawm CDC](#).*

7. Zam tsis txhob nyob rau tej chaw muaj neeg coob

- Zam tsis txhob siv tsheb thauj xa pej xeem mus los raws li qhov ua tau. Yog tias koj yuav tsum tau siv tshe thauj xa pej xeem mus los, ces rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thiab zam tsis txhob muab lub cev chww rau lwm tus kom ntau li qhov ua tau
- Zam tsis txhob nyob rau cov chaw muaj neeg coob xws li cov tsev haus dej cawv, cov sam thiaj kev lom zem, cov phav dim, cov chaw ncu pa dej (saunas), los sis cov tsev da dej
- Zam tsis txhob mus sai rau hauv cov chaw nyob sib koom ua ke thiab lwm qhov chaw muaj kev pheej hmoo siab xws li:
 - Lub chaw so pab cuam ib ntus rau cov neeg tsis muaj vaj tsev nyob

- Tus tswv num-uas muab vaj tsev chaw nyob rau kev sib sau koom txoos ua ke
- Cov tsev muab kev pab tu cov neeg laus, Cov Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm Rau Cov Me Nyuam Yaus & Cov Neeg Laus, Cov Tsev Ntawm Pab Pawg, Cov Chaw Kho Mob Rau Pej Xeem
- Cov chaw muab kho mob, suav nrog rau cov chaw muab saib xyuas kho mob ncuaj sij hawm ntev
- Cov tsev kaw neeg txhaum cai seb puas rov rais ua neeg zoo hauv xeev thiab hauv zos
- Cov chaw zov me nyuam thiab cov tsev kawm ntawv theem npaj

V. KEV ROV QAB MUS UA HAUJ LWM

Tau txais kev pom zoo heev li kom ua hauj lwm rau ncuaj kev deb yog tias nws yog txoj kev xaiv tau, txawm li cas los xij koj tuaj yeem rov qab mus ua hauj lwm tau ntawm koj tus kheej yog tias txhua yam zwj ceeb mob nram qab no tau ncav cuag lawm:

- A. Txhua qhov kev kub taub hau, ua daus no, los sis cov tsos mob ntawm txoj kev ua pa (xws li hnoos, mob caj pas, txhaws ntswg) zoo tag lawm yam tsawg kawg yog 48 teev. Yog tias koj tseem muaj kev kub taub hau, ua daus no, los sis cov tsos mob ntawm txoj kev ua pa, nws tseem ceeb heev uas yuav tsum tau caiv nyob ib leeg hauv tsev thiab tsis txhob sib chww rau lwm tus raws txoj kev ua raws li cov lus qhia uas nrag qauv los nyob rau hauv tshooj IV.
- B. Koj tsis muaj cov qhov txhab tshiab tshwm sim tuaj nyob rau yam tsawg kawg yog 48 teev
- C. Txhua cov qhov txhab tuaj yeem muab qhwv tau tag nrho lawm yam siv cov khaub hlab, cov ntaub qhwv, los sis cov hnab looj tes. Yog tias muaj cov qhov txhab uas tsis tuaj yeem qhwv tau, cov qhov txhab ntawd yuav tsum hlaw nqawv yam uas muaj cov txheej nqaij thiab cov tawv nqaij tshiab lawm tso
- D. Koj tuaj yeem ua raws li txhua cov ceev faj uas tau teev tseg saum toj no nyob rau tshooj IV thaum ua hauj lwm
- E. Txoj hauj lwm uas tsis cuam tshuam nrog kev muab lub cev sib chww nrog lwm tus, xws li kev zuaj, kev sib deev, los sis qee cov chaw tu saib xyuas
- F. Txoj ua hauj lwm uas tsis yog nyob rau hauv lub chaw muaj kev pheej hmoo siab xws li:
 - Cov chaw muab kho mob, suav nrog rau cov chaw muab saib xyuas kho mob ncuaj sij hawm ntev
 - Cov tsev muab kev pab tu cov neeg laus, Cov Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm Rau Cov Me Nyuam Yaus & Cov Neeg Laus, Cov Tsev Ntawm Pab Pawg, Cov Chaw Kho Mob Rau Pej Xeem

- Lub chaw so pab cuam ib ntus rau cov neeg tsis muaj vaj tsev nyob
- Cov chaw ua liaj ua teb (piv txwv li, cov liaj teb thiab cov chaw tsob mis nyuj) los sis cov chaw tu tsiaj (xws li tsev kho tsiaj txu)
- Cov tsev kaw neeg txhaum cai seb puas rov rais ua neeg zoo hauv xeev thiab hauv zos
- Cov chaw zov me nyuam thiab cov tsev kawm ntawv theem npaj uas tseev kom siv lub cev sib chww nyob sib ze nrog cov me nyuam yaus ntawm kev hloov pawm, kev pab ntxhuav hauv chav plob sabm kev pub mov, thiab lwm yam

G. Kev ua hauj lwm hauv oos lais uas tsis tuaj yeem ua tau

Yog tias koj rov qab mus ua hauj lwm, ces yuav tsum ua hauj lwm rau hauv thaj chaw uas raug cais tawm fab seeb los sis yam tsawg kawg yog nyob sib nruv deb li 6 fij (feet) ntawm lwm tus neeg thiab nuag tsuag tshuaj tua kab mob rau koj qhov chaw ua hauj lwm thiab lwm qhov chaw uas sib koom siv nrog koj.

Thaum ua hauj lwm, rau lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa los sis daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas haum zoo, muab txhua cov qhov txhab qhwv kom zoo, thiab zam kev sib chww tawv nqaij rau tawv nqaij.

VI. MUAB ROV PIB MUS UA COV DEJ NUM LI IB TXWM UA

Txhua tus neeg uas tau lees paub meej tias mob tus kab mob txhab rwj liab lawm los sis cov neeg uas muaj cov tsos mob ntawm tus kab mob txhab rwj liab uas tseem tos qhov kev kuaj yuav tsum ua raws li cov kev ceev faj saum toj no **kom txog thaum**:

- Txhua cov qhov txhab hlab nqawm tag lawm thiab hlab txheej tawv nqaij los sis daim tawv nqaij tshiab tuaj npog rau lawm tso, **thiab**
- Txhua lwm cov tsos mob (piv txwv li, kev kub taub hau, ua daus no, los sis cov tsos mob rau txoj kev ua pa) zoo nyob rau yam tawg kawg yog 48 teev lawm tso.

VII. COV CHAW MUAB KEV PAB CUAM NTAU NTXIV

Koj tuaj yeem nrhiav cov ntaub ntawv qhov paub ntau ntxiv txog kev txo txoj kev nthuav kis tus kab mob txhab rwj liab thiab tiv thaiv cov neeg uas koj hlub nyob rau ntawm no:

- [CDC Txoj Kev Caiv Nyob Ib Leeg thiab Kev Txuag Txoj Kev Kis Kab Mob Nyob Rau Tom Tsev](#)
- [CDC Txoj Kev Caiv Nyob Ib Leeg thiab Kev Tiv Thaiv Cov Kev Coj ntawm Cov Neeg Mob Tus Kab Mob Txhab Rwj Liab](#)
- [CDC Cov Kev Txheeb Xav rau Txoj Kev Txoj Kev Kis Tua Kab Mob Txhab Rwj Liab rau Cov Chaw Neeg Nyob Sib Koom Ua Ke](#)

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 Feem Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Cov Kev Sib Txuas Lus Ntsig Txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19 Communications Unit) ntawm tus xov tooj 1-971-673-2411, 711 TTY los sis COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us