

# COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM: Cov Chaw Lom Zem Hauv Tsev Neeg

**Lub Xya Hlis, Tim 29, 2020**

*Txhua cov lus qhia tsuas yog yuav tau siv nrog lub cheeb tsam nroog uas tus neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv tau pom zoo ua raws li lawv kev tshuaj xyuas ntawm cov ntaub ntawv kab mob sib kis uas muaj cov neeg kis mob li 100,000 tus neeg, feem pua cov ntsuas pom muaj kab mob, thiab tsoom fwv hauv zej zog npaj los mus txhawb kev saib xyuas noj qab haus huv, cov neej pej xeeb muaj feem kis mob, tiv toj txheeb xyuas thiab ntsuas mob.*

## NTHUAV QHIA

Nyob rau Lub Peb Hlis Ntuj Tim 19, 2020, lub Xeev Tus Thawj Coj Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tus Thawj Kav Xwm ntawm California Chav Hauj Lwm Ntsig Txog Zej Tsoom Kev Noj Qab Haus Huv (California Department of Public Health) tau muaj lus txib yuav kom cov neeg California nyob twj ywm hauv tsev los txo qhov sib kis ntawm COVID-19 ntawm qhov chaw muaj neeg coob.

Qhov cuam tshuam tsis zoo ntawm COVID-19 nyob rau cov neeg California kev noj qab haus huv tseem tsis tau paub zoo. Tau tshaj tawm txog kev tsis xis neej pib ntawm qhov mob me (qee tus neeg tsis hnov muaj tsos mob li) mus rau qhov mob loj uas tsim ua rau tuag taus. Muaj ntau pawg neeg tshwj xeeb, suav nrog rau cov neeg muaj hnub nyoog 65 xyos los sis laus dua thiab tus uas muaj yam ntxwv mob hnyav, xws li mob plawv los sis mob ntsws los sis mob ntshav qab zib, yog cov muaj kev pheej hmoo siab zog ntawm kev pw tsev kho mob thiab muaj ntau yam mob hnyav. Kev sib kis no feem ntau lawm yog thaum tib neeg nyob sib ze los sis nyob rau qhov chaw uas huab cua tsis hloov zoo nrog tus neeg kis kab mob lawm, tab txawm tus neeg ntawd tsis muaj cov tsos mob los sis cov tsos mob tsis tau tshwm sim los xij.

Cov ntaub ntawv qhia tseeb txog ntawm qhov coob thiab cov qib ntawm COVID-19 los ntawm cov chaw ua lag luam los sis cov pab pawg neeg ua hauj lwm, suav nrog rau cov neeg ua hauj tsim kho kev uas ua hauj lwm hnyav tsis tau muaj nyob rau lub sij hawm no. Nws tau muaj kev kis kab mob nyob rau ntau cov chaw ua hauj lwm, qhia tias cov neeg ua hauj lwm ntxim li yuav los sis kis tau kab mob COVID-19. Cov piv txwv ntawm cov chaw ua hauj lwm no muaj suav nrog cov tsev kho mob, cov tsev laus, cov tsev txim, cov tsim khoom noj, cov tsev cia khoom, cov chaw luas nqaij thiab cov khw muag khoom noj.

Cov lus txib kom nyob twj ywm hauv tsev tau muaj kev hloov pauv, nws tseem ceeb rau txhua cov kauj ruam ntxim ua tau los ua kom ntseeg tias cov neeg ua hauj lwm thiab cov zej tsoom nyab xeeb.

Cov cai ua kev pov thaiv tseem ceeb muaj nrog:

- ✓ ua kom lub cev nyob sib nrug deb kom ntau li ntau tau,
- ✓ cov neeg ua hauj lwm thiab cov tub lag luam/cov qhua siv ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg (ntawm qhov chaw uas tsis tas siv kev pov thaiv kev ua pa),
- ✓ nquag ntxuav tes thiab tua kab mob thiab tu txhais tes kom huv,
- ✓ qhia cov neeg ua hauj lwm txog cov no thiab lwm yam ntawm lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19.

Ib qhov ntxiv, nws yuav yog cov txheej txheem lis hauj lwm uas nyuaj los txheeb txog cov xwm txheej tshiab ntawm cov chaw ua hauj lwm muaj mob thiab, thaum twg tau txheeb pom, qhov cuam tshuam sai thiab kev ua hauj lwm nrog cov nom tswj saib xyuas zej tsoom kev noj qab haus huv los ua kom txo tau kev kis tus kab mob.

## LUB HOM PHIAJ

Cov ntaub ntawv no muab cov lus qhia rau cov chaw ua hauj lwm lom ze tsev neeg los txhawb qhov chaw nyab xeeb, huv si rau cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua. Cov piv txwv ntawm cov lag luam muaj xws li chaw cuam bowling alleys, chaw ntaus golf me, chaw ntau bat, chaw ua kees, thiab chaw saib yeeb yaj kiab.

**LUS CIM:** Cov kev taw qhia no tsis yog tsim rau cov dej khov, cov me nyuam rinks, chaw laser, thiab lwm yam ntxiv, uas cov qhua tsis tshua muaj peev xwm ua kom lub cev nyob deb li ntawm rau ko taw, qhov twg hauv nruab nrab ntawm qhov kev ua ub no nyob hauv qhov chaw, thiab uas tuaj yeem haum raws li cov qhua coob leej uas yog los ntawm tsev neeg sib txawv. Nws tsis yog rau kev lom zem, cov ntsiab lus, los sis dej ua si; txawm li cas los xij,

cov chaw ua si no uas muaj cov rooj sib khawm uas sawv kev ib leeg, tej yam me me ntaus golf, cov khw muag khoom, tsev ua yeeb yaj kiab, thiab lwm yam, yuav qhib cov hauj lwm no vim lawv ua raws li lub xeev thiab cov kev qhia hauv zos thiab khaws lwm cov kev lom zem kaw suav nrog kev lom zem ua si caij tsheb. Txwv tsis pub ua qauv qhia, xws li khawv koob, ua yeeb yam tsiaj thiab lwm yam. **tshwj tsis yog** kev ua kom lub cev sib xws thiab tu cev tu tau raws li qhov ua tau. Cov chaw lom zem hauv tsev neeg nrog rau cov chaw hauv lub rooj sib tham, chav tsev xeb tawm rooj, lwm thaj chaw rau cov rooj sib tham xws li hnuv yug, thiab lwm yam, yuav tsum tau kaw cov chaw no kom txog thaum cov hauj lwm ntawd tau tso cai los hloov kho los sis tag nrho txoj hauj lwm los ntawm kev rov qhib dua thiab kev taw qhia tshwj xeeb. Cov chaw lom zem hauv tsev neeg nrog rau cov khw noj mov, tuav, kas fes, khw muag khoom plig, tsev cia khoom thiab chaw ua yeeb yam sib tham, thiab lwm yam, yuav tsum hais txog kev taw qhia ntawm kev lag luam xws li nws dhau los muaj. [Resilience Roadmap lub vev xaib qhia txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#).

Txawm hais tias yuav ua raws li lub cev sib txawv, sib tham hauv ib qho chaw coj tau ntau tsev neeg sib txawv los koom nrog tib yam kev ua rau muaj kev pheej hmoo ntau rau kev kis Tus Kab Mob Sib Kis Khaus Viv-19 (COVID-19), thiab yuav ua rau muaj ntau ntxiv rau kev kis tus kabmob, pw hauv tsev kho mob thiab tuag, tshwj xeeb ntawm cov ntau cov neeg tsis yooj yim.

\* Cov ua yeeb yaj kiab ua yeeb yaj kiab yuav tsum txwv tsis pub tuaj koom 25% kev ua yeeb yam los sis qhov siab tshaj plaws ntawm 100 tus neeg tuaj koom, saib qhov twg qis dua. California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv, hauv kev sib tham nrog lub nroog Cov Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv, yuav tshuaj xyuas thiab ntsuas cov kev cuam tshuam ntawm cov kev txwv no rau pej xeem kev noj qab haus huv thiab muab cov kev taw qhia ntxiv uas yog ib feem ntawm kev rov kho dua tshiab.

Cov lus qhia no tsis yog yuav thim tawm lossis tshem tawm ib txoj cai ntawm cov neeg ua haujlwm, tsis hais txoj cai, txoj cai tswjfwfwm lossis kev sib khom, thiab tsis suav daws, vim nws tsis suav nrog lub nroog txoj kev noj qab haus huv, thiab tsis yog ib yam kev hloov pauv rau ibqho kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv uas muaj feem rau txoj cai. xws li cov Cal / OSHA. <sup>1</sup> Soj ntsuam nrog cov kev hloov pauv rau kev noj qab haus huv cov lus qhia thiab kev txiav txim siab hauv lub xeev/hauv zej zog, raws li qhov xwm txheej Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) txuas ntxiv. Cal/OSHA muaj cov lus qhia zoo dua ntawm lawv li [Cal/OSHA Cov Lus Qhia txog Kev Tiv Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm Los Ntawm Cov Kab Mob COVID-19 hauv nplooj ntawv saum huab cua](#). CDC muaj cov ntaub ntawv ntxiv txog lawv [cov lus qhia](#) rau cov chaw lag luam thiab cov tswv ntiav ua hauj lwm.

## Yuav Tau Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg

Nyob rau Lub Rau Hlis Ntuj Tim 18, CDPH tau tawm [Lus Qhia Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg](#), qhov uas cov zej tsoom neeg thiab cov neeg ua hauj lwm nyob rau txhua qhov chaw muaj zej tsoom neeg los puav leej yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg thiab tej chaw ua hauj lwm yuav tau teeb seb muab qhov chaw twg ua qhov muaj kev pheej hmoo nphav tau kab mob.

Tib neeg nyob hauv California yuav tsum rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thaum lawv mus ua hauj lwm, tsis hais nyob ntawm chaw ua hauj lwm los sis thaum tawm mus ua hauj lwm sab nrauv, thaum:

- Ua hauj lwm cuam tshuam tim ntsej tim muag nyob nrog cov neeg zej tsoom;
- Kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov chaw muaj zej tsoom neeg tuaj saib, yam tsis quav ntsej txog seb lub sij hawm ntawd puas muaj zej tsoom neeg leej twg tuaj.
- Kev ua hauj lwm nyob rau qhov chaw npaj khoom noj los sis ntim khoom noj ua pob muag los sis muab xa mus rau lwm qhov chaw;
- Tab tom ua hauj lwm nyob hauv los sis taug kev hla cov chaw muaj neeg coob, xws li cov chaw taug kev hauv tsev, cov ntawv, cov liv nce nqis thiab cov chaw nres tsheb;
- Nyob rau hauv tej lub chaw los sis qhov chaw uas muaj lwm tus neeg nyob ib ncig (tsis xam nrog cov neeg hauv tsev neeg los sis cov neeg zej zog nyob ib ncig hauv) uas tuaj thaum tsis tuaj yeem ua kom lub cev nyob sib nrug tau;
- Kev tsav tsheb los sis kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov kev thauj mus los los sis kev khiav tsheb thauj zej tsoom neeg, tshav tav xij, los sis tsheb ntiag tug ua hauj lwm thauj neeg los sis tsheb sib koom caij thaum muaj neeg tuaj caij. Thaum tsis muaj neeg tuaj caij, los yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg kom zoo.

Ua kom tiav cov ntsiab lus qhia, suav nrog rau txhua cov cai yuav tau ua thiab cov

yuav tau zam rau cov cai no, tuaj yeem pom muaj nyob hauv qhov [lus qhia](#). Peb yeej xav kom neeg siv cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau lwm lub sijhawm lossis lwm qhov chaw, thiab cov tuam txhab ntiav neeg ua haujlwm yuav hais tau kom neeg siv ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg ntxiv los mus ua kom tau raws li lawv tes dejnum los npaj ib lub chaw haujlwm uas muaj kev nyabxees thiab noj qab nyob zoo rau cov neeg ua haujlwm. Cov tuam txhab ntiav neeg ua haujlwm yuav tsum tau npaj kom muaj ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov neeg ua haujlwm siv lossis ntxiv nyiaj rov qab rau cov neeg ua haujlwm uas lawv rho lawv li nyiaj mus yuav cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los siv.

Cov tswv hauj lwm tsim nyog tsim kho txoj cai siv rau lub chaw so rau tus neeg ua hauj lwm uas ua tau raws ib ntawm cov kev zam los ntawm kev npog qhov ncauj qhov ntswg. Yog tias ib tus neeg ua hauj lwm uas yuav tau rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg vim yuav tau nyob ze nrog tus tsis tuaj yeem npog tau vim tus yam ntxwv kev mob nkeeg, lawv tsim nyog yuav tau ua lwm yam tsis muaj kev txwv, xws li siv daim npog khwb thoob plaws lub ntsej muag, yog tias ua tau thiab yog tias siv tau raws tus yam ntxwv mob.

Cov lag luam uas qhib rau zej tsoom neeg tsim nyog yuav tau paub txog cov kev zam rau kev npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau [CDPH Lus Qhia Txog Kev Npog Ntseg Muag](#) yuav tsis suav nrog txhua tus zej tsoom neeg uas tsis npog ntseg muag yog tias tus neeg ntawd tab tom ua raws li qhov [lus qhia](#). Cov lag luam yuav tsum tsim kom muaj cov cai txog rau kev hais daws cov kev zam no ntawm cov neeg qhua, cov neeg uas tau txais kev pab cuam, cov neeg tuaj saib, thiab cov neeg ua hauj lwm.



## Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb Xeeb Chaw Ua Hauj Lwm

- Sau kom muaj ua ntaub ntawv, lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19 tshwj xeeb rau ntawm chaw ua hauj lwm nyob rau ntawm txhua lub tsev hauj lwm, ua kev ntsuam xyuas qhov pheej hmoo ntawm chaw ua hauj lwm rau txhua qhov chaw ua hauj lwm thiab txhua txoj hauj lwm, thiab tus neeg uas teeb los tuav txoj hauj lwm ntawm lub tsev ua hauj lwm los ua lub phiaj xwm.
- Koom tes nrog [CDPH Lus Qhia Kev Npog Ntseg Muag](#) nyob rau hauv Chaw Ua Hauj Lwm Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb thiab suav nrog rau txoj cai lis hauj lwm rau cov raug zam.
- Txheeb xyuas cov ntaub ntawv tiv tauj ntawm lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv cheeb tsam uas yog qhov chaw nyob hauv cheeb tsam txhawm rau kev sib txuas lus hais txog kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm cov neeg ua hauj lwm keb sib kis.
- Cob qhia thiab sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm thiab tus sawv cev neeg ua hauj lwm nyob rau lub phiaj xwm thiab tsim kom muaj lub phiaj xwm rau cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov neeg sawv cev.
- Txheeb xyuas tsis tu ncua qhov chaw ua tau raws li txoj phiaj xwm thiab cov ntaub ntawv sau tseg thiab yog raug raws li tau pom.
- Tshawb nrhiav qhov tsim ua rau muaj mob COVID-19 thiab ntaus nqi tias cov feem xyuam twg cuam tshuam hauj lwm uas tuaj yeem tsim ua rau pheej hmoo kis tau kab mob. Hloov kho lub phiaj xwm raws qhov xav tau los pov thaiv kom txhob muaj ntau xwm txheej ntiv.
- Ua kev lis hauj lwm raws qhov tsim nyog thiab cov txheej txheem thaum lub chaw ua hauj lwm muaj qhov kis kab mob, raws li nrog rau [CDPH cov lus qhia](#).
- Txheeb txog qhov nyob sib ze (sib nrug li ntawm rau feet ntev li 15 feeb los sis ntev dua) ntawm tus neeg ua hauj lwm uas kis tau mob lawm thiab ua cov kauj ruam los cais tus neeg ua hauj lwm uas ntsuam xyuas pom muaj COVID-19 lawm thiab cov tau nyob sib ze nrog mus nyob ib leeg.
- Coj raws li cov lus qhia hauv qab no. Tsis ua raws yuav tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm muaj mob nkeeg uas tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm raug kaw ib ntus los sis muaj ciam txwv.



## Cov Ncauj Lus rau Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum

- Ntaub ntawv nyob rau [COVID-19](#), txoj hauv kev los pov thaiv kom txhob kis mus, thiab qhov twg yog lub hauv paus tsim ua rau muaj cov yam ntxwv mob uas ua rau tib neeg yuav kis tau tus kab mob.
- Kev ntsuam xyuas tus kheej hauv tsev, suav nrog rau kev ntsuas txog qhov kub txias thiab/los sis kev ntsuam xyuas tus yam ntxwv mob uas yog kev siv [CDC cov lus qhia](#).
- Qhov tseem ceeb ntawm kev tsis tuaj hauj lwm:
  - Yog ib tus neeg ua haujlwm muaj cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) li [piav qhia los ntawm CDC](#), xws li ua npaws los sis ua daus no, hnoos, ua tsis taus pa los sis ua pa nyuaj, nkees, mob lub cev los sis mob lub cev, mob taub hau, tsis hnov tsw tshiab lossis hnov ntxhiab, mob caj pas, txhaws ntswg lossis los ntswg, xeev ntuav, ntuav, los sis zawv plab, LOS SIS
  - Yog tias tus neeg ua hauj lwm raug ntaus nqi tias muaj COVID-19 thiab tseem tsis tau raug tso tawm ntawm qhov chaw cais nyob ib leeg, LOS SIS
  - Yog tias, 14 hnuv dhau mus lawm, tus neeg ua hauj lwm tau nyob ze nrog tej tus neeg uas ntaus nqi pom muaj COVID-19 thiab tau muab xam tias ntxim kis tau kab mob lawm (piv txwv tseem nyob rau qhov chaw cais nyob ib leeg).
- Rov qab mus ua hauj lwm tom qab tus neeg mob tau txais kev ntaus nqi txog COVID-19 yog tias 10 hnuv twb dhau mus lawm txij hnuv pom muaj cov tsos mob zaum xub thawj, lawv cov tsos mob zoo lawm, thiab tus neeg ua hauj lwm tsis ua npaws lawm (yam tsis tas siv tshuaj los txo qhov ua npaws) nyob rau 72 teev. Yog tias 10 hnuv dhau mus lawm uas tus neeg ua hauj lwm raug ntaus nqi pom muaj COVID-19 tsis muaj yam ntxwv mob txij hnuv pib sim pom muaj COVID-19 los ces rov mus hauj lwm tau.
- Los nrhiav kev ua zoo saib xyuas yog tias cov tsos mob dhau los ua mob loj lawm, suav nrog rau muaj qhov mob los sis ceev hauv siab, feeb tsis meej los sis dis ncauj los sis ntsej muag xiaiv. Muaj ntaub ntawv thiab ntaub ntawv hloov kho tshiab nyob ntawm [CDC lub vas sab](#).
- Kev nquag ntxuav tes tas li nrog xab npum thiab dej yog qhov tseem ceeb, suav nrog rau kev muab xab npum txhuam li ntawm 20 feeb (los sis kev siv tshuaj pleev tua kab mob ntawm tes uas muaj cawv tov nrog yam tsawg kawg 60% (raws qhov nyiaj siv) los sis 70% cawv tov nrog (yog tias cov me nyuam uas tsis tau kev saib xyuas mus kov tsis tau qhov khoom) thaum cov neeg ua hauj lwm tsis tuaj yeem mus rau ntawm lub tais ntxuav tes los sis qhov chaw ntxuav tes, raws li [CDC cov lus qhia](#)).



- Kev lub cev nyob sib nrug yog qhov tseem ceeb, tag nrho lub sij hawm nyob ntawm txoj hauj lwj thiab tsis nyob ntawm txoj hauj lwj (saib nqe lus qhia Kev Nyob Sib Nrug hauv qab no).
- Kev npog ntsej muag kom zoo, suav nrog:
  - Kev npog ntsej muag yuav pov thaiv tsis tau tus npog thiab yuav tsis yog cuab yeej pov thaiv tus kheej (PPE).
  - Kev npog ntsej muag tuaj yeem pov thaiv tau cov neeg nyob ze tus npog, tab sis yuav hloov tsis tau qhov yuav tau nyob sib nrug thiab kev nquag ntxuav tes tas li.
  - Kev npog ntsej muag yuav tsum npog kom tau qhov ncauj qhov ntswg.
  - Cov neeg ua hauj lwj tsim nyog ntxuav tes los sis pleev tshuaj tua kab mob rau txhais tes ua ntej thiab tom qab kev siv los sis kev txav daim ntaub npog ntsej muag.
  - Zam kev kov qhov muag, qhov ntswg thiab qhov ncauj.
  - Txhob sib qiv siv cov ntaub npog ntsej muag thiab yuav tau muab ntxhua los sis txhob siv lawm tom qab sij hauj lwj.
- Ntaub ntawv muaj nyob hauv [CDPH Lus Qhia rau Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#), uas muaj lus txib rau cov xwm txheej uas cov ntaub npog yuav tsum tau rau thiab cov kev zam, raws li ntau txoj cai, cov cai ua hauj lwj, thiab cov cai uas tus tswv hauj lwj tau hloov kho los ua kom ntseeg tias siv cov ntaub npog ntsej muag. Muab kev qhia xyaum suav nrog rau tus tswv hauj lwj cov cai nyob rau txoj hauv kev tib neeg tus uas raug zam ntawm kev rau daim ntaub npog ntsej muag yuav tau ua.
- Ua kom ntseeg tias cov tuam txhab muaj ntawv cog lus ua hauj lwj ywj pheej, cov neeg ua hauj lwj ib ncua sij hawm, los sis cov neeg ua hauj lwj uas muaj ntawv cog lus nyob rau ntawm lub chaw ua hauj lwj yog yuav tau txais kev qhia kom zoo txog cov cai pov thaiv COVID-19 thiab muaj cov khoom siv kom zoo txaus thiab cov PPE. Sib tham txog cov luag hauj lwj ua ntej lub sij hawm uas cov koom haum xa cov neeg ua hauj lwj ib ncua thiab/los sis cov neeg ua hauj lwj muaj ntawv cog lus tuaj.
- Ntaub ntawv qhia txog hnuv so uas them nyiaj uas tus neeg ua hauj lwj muaj cai tau txais uas yuav ua rau yoom yim zog los nyob hauv tsev. Saib cov lus qhia ntxiv ntawm [tsoom fwv cov kev pab txhawb kev so hauj lwj thiab neeg ua hauj lwj raug mob rau Tus Kab Mob COVID-19](#), suav nrog cov neeg ua hauj lwj raug mob tawm cai nyob rau hauv [Tsev Neeg Xub Ua Ntej Txoj Cai Kev Raws Rau Tus Kab Mob Khaus Laus Nam Vais Lav \(Coronavirus\)](#) thiab Tus Tswv Xeev [Daim Ntawv Xaj N-51-20](#), thiab cov neeg ua hauj lwj txoj cai rau cov neeg ua hauj lwj tau nyiaj raug mob thiab tau txais kev ua hauj lwj ntawm feem-ua hauj lwj ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) raws li Tus Tswv Xeev [Daim Ntawv Xaj N-62-](#)





## **Yuav Tau Tswj Saib Xyuas thiab Ntsuam Xyuas Txhua Tus Neeg**

- Ua kev ntsuam xyuas qhov kub txias thiab/los sis tus yam ntxwv mob rau txhua tus neeg ua hauj lwm nyob rau qhov pib ntawm lawv sij hauj lwm thiab cov neeg muag khoom, cov muaj ntawv cog lus ua hauj lwm nrog, los sis lwm cov neeg ua hauj lwm tab tom siv qhov kev teeb tsa. Ua kom ntseeg tias lub ntsuas qhov kub txias/ntsuas tus yam ntxwv mob txhob nyob ze dhau rau tus neeg ua hauj lwm los ua kom nruv tab tom.
- Yog tias yus yuav tau ua yus kev ntsuam xyuas tom tsev, qhov uas yog ib txoj hauv kev phim ntxiv los ua kom tau raws kev teeb tsa, ua kom ntseeg tias tau muaj kev ntsuam xyuas ua ntej tus neeg ua hauj lwm yuav tawm ntawm sij hauj lwm mus tsev thiab ua raws li [CDC cov lus qhia](#), raws li tau piav nyob rau Cov Ncauj Lus rau Tus Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum li nqe saum toj no.
- Txhawb cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua uas muaj mob los yog ua kom pom cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob hauv tsev twj ywm.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum muab thiab ua kom ntseeg tias cov neeg ua hauj lwm yuav tsum siv txhua cuab yeej pov thaiv tus kheej, suav nrog rau tsom iav thaiv qhov muag thiab cov hnab looj tes nyob qhov chaw tsim nyog.
- Cov tswv hauj lwm tsim nyog ua zoo xav siv cov hnab looj tes uas siv tag pov tseg uas yuav pab tau zoo rau kev ntxuav tes tas li los sis kev siv tshuaj pleev tua kab mob ntawm tes; piv txwv cov neeg ua hauj lwm tus uas ntsuam xyuas lwm tus cov tsos mob los sis saib xyuas tej chaw uas kov tas li. Cov neeg hauj lwm yuav tsum rau cov hnab looj tes thaum tuav cov khoom uas tau paug tej kua dej ntawm neeg lub cev.
- Cov tswv lag luam yuav tsum ua kev ntsuas tsim nyog, suav nrog kev tshaj tawm cov cim npe hauv cov chaw muaj tswv yim thiab pom ntau qhov chaw thiab hauv kev tshaj tawm cov lus qhia, kom ceeb toom rau cov pej xeem tias lawv yuav tsum looj ntsej muag thiab ua kom nyob sib nruv deb, thiab yuav tsum nquag ntxuav lawv ob txhais tes nrog xab npum tsawg kawg 20 vib nas this, siv tshuaj ntxuav tes, thiab tsis txhob kov lawv lub ntsej muag.
- Ceeb toom rau cov qhua ua ntej kom lawv nqa ntaub npog ntsej muag thiab npaj kom txhij rau txhua tus neeg tuaj txog kom lawv muaj txhua leej, yog tias ua tau.
- Cov qhua thiab cov qhua yuav tsum ntsuas qhov kub thiab/los sis cov

tsos mob kuaj pom thaum tuaj txog, nug kom siv tshuaj ntxuav tes, thiab nqa thiab npog ntsej muag thaum tsis noj mov los sis haus dej lawm.

- Muab cov ntawv teeb tsa kom pom meej meej rau cov qhua tuaj noj mov thiab cov neeg ua haujlwm ntawm qhov chaw nkag uas yuav tsum ua kom nkag siab. Cov kev cai yuav muaj cov lus qhia siv cov tshuaj ntxuav tes, tswj kom lub cev nyob deb ntawm lwm cov neeg siv khoom, zam kev kov qhov chaw tsis tsim nyog, ntaub ntawv tiv tauj rau lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv cheeb tsam, thiab hloov pauv kev pab cuam. Thaum twg ua tau, cov cai yuav tsum muaj nyob hauv digitally, suav nrog cov duab me qhia, thiab lwm yam.



## Cov Txheej Txheem Kev Ua Kom Huv thiab Kev Tuab Kab Mob

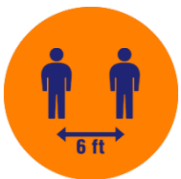
- Ua kev huv huv rau hauv cov chaw siab xws li chaw tos neeg qhua thiab chaw tos txais qhua, chav ua hauj lwm so, thiab lwm yam, thiab thaj chaw ntawm lub qhov thiab chaw nyob, suav nrog cov ntaiv thiab tus ntug dej. Nquag ntxuav cov khoom siv dav siv hauv chaw, suav nrog cov txe, tub rho nyiakj, cov nab cos tuav, khawm, qhov rooj, lub rooj zaum, chav dej, chaw ntxuav tes, chaw ntxuav tes, twv txiaj ua si thiab kho kev ua si, tshuab muag khoom, thiab lwm yam.
- Nkag tawm cov khoom xauj los sis faib khoom ua ntej muab rau thiab thaum rov qab los ntawm cov neeg siv khoom, suav nrog cov pob bowling, ntaus pob golf, ntaus, sau cov khoom siv, bats, khau, kaus mom, thiab lwm yam. Kaw cov chaw pab cuam tus kheej rau kev ua si los sis kev ua si, xws li pob bowling ntawm cov kab uas nkag tau, thiab muab cov khoom no rau cov neeg siv khoom ntiag tug.
- Muab cov tshuaj ntxuav tes kom huv si thoob plaws thaj chaw kev ua si, chaw tos txais qhua, thiab thaj chaw pab cuam, rau kev siv los ntawm cov qhua tuaj noj mov thiab cov neeg ua hauj lwm. Lub tshuab ntxuav tes yuav tsum muaj rau cov neeg siv khoom siv thaum cov khoom ua si nkag rau hauv thaj chaw sib koom (piv txwv li, cov khoom ua si ntaus golf thiab ntaus golf, cov hneev nti thiab rov qab tshuab, thiab lwm yam). Txhawb cov qhua kom ntxuav tes thiab/los sis siv cov tshuaj ntxuav tes feem ntau thaum siv cov cuab yeej thiab khoom. Nco ntsoov cov tswv cuab ntawm pej xeem (nrog paib thiab/los sis kev hais lus) tsis txhob kov lawv lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj. Txiax txim siab muab hnab looj tes pov tseg ntawm txhua thaj chaw ua si rau cov neeg pej xeem siv. Ua kom muaj ib txoj kev pov tseg ntawm txhua qhov chaw uas kom muaj cov hnab looj tes.
- Muab cov khoom siv tas pov tseg los sis siv ib zaug thaum twg muaj peev xwm. Qhov no tuaj yeem suav cov phiaj qhab nia, cwj mem, tsom iav 3D,

thiab lwm yam. Yog tias tsis tuaj yeem muab cov khoom siv tag pov tseg, tshuag tshuaj tua kab mob kom zoo ua ntej thiab tom qab siv cov neeg siv khoom.

- Ua kom huv si thiab muab tshuaj tua kab tsuag rau txhua tus neeg ua hauj lwm qhov chaw ua hauj lwm tom qab siv txhua zaus. Qhov no tuaj yeem suav rooj noj mov, rooj zaum, rooj zaum ntxiv, rooj zaum, kov npo, thiab lwm yam. Cia sij hawm kom txaus rau kev tua kab mob tsim nyog, ua raws li cov lus qhia ntawm cov khoom. Lub Chaw Hauj Lwm Tiv Thaiv Ib Puas Ncig pom zoo tshuaj kev tua kab mob rau lub sij hawm tiv tauj yam tsawg kawg nkaus (vib nas this mus rau feeb) kom muaj kev tiv thaiv zoo rau tib neeg tus kab mob khaus laus nam vais lav (coronavirus).
- Nquag ntxuav tu thiab tshuag tshuaj rau qhov chaw ua hauj lwm los ntawm cov neeg ua hauj lwm ntawm kev ua haujlwm lossis nruab nrab ntawm cov neeg siv, saib qhov twg ntau dua, suav nrog tab sis tsis txwv rau cov chaw ua haujlwm, lub sij hawm, cov tshuab luam ntawv, tus yuam sij, ntxuav khoom, tshuab tshuab, thiab lwm yam. Zam kev sib koom khoom siv xws li xov tooj, cov xov tooj thej lev, tshuab nyob chaw ua hauj lwm, thiab cuab yeej thaum ua tau. Tsis txhob sib qiv PPE.
- Muab sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm los ua kev tu kom huv ncua sij hawm lawv sij hauj lwm. Kev ntxuav tu kom huv yog ib txoj hauj lwm uas ua tsis tu ncua thaum lub sij hawm ua hauj lwm ntawm cov neeg ua hauj lwm.
- Siv cov khoom siv, cov rooj zaum, thiab pab cov tsee nrog cov khoom ntxuav kom huv, suav nrog cov tshuaj ntxuav tes thiab cov tshuaj tua kab mob, thiab muab cov tshuaj ntxuav tes kom huv rau txhua tus neeg ua hauj lwm ncaj qha pab cov qhua tuaj noj mov.
- Ua kom ntseeg siab tias cov tsev rau khoom tua kom huv ua tau hauj lwm tas li thiab muaj khoom siv txhua lub sij hawm thiab muab xab npum, phuam so dej, thiab tshuaj tua kab mob ntawm txhais tes ntxiv raws qhov xav tau.
- Muab khoom siv los txhawb cov neeg ua hauj lwm kev nyiam huv. Qhov no yuav suav nrog cov ntaub so ntswg, tsis siv kov lub thoob khib nyiab, tshuaj ntxuav tes, lub sij hawm txaus rau kev ntxuav tes, cawv ntxuav tes, siv cov tshuaj ntxuav tes, thiab cov phuam so tag muab pov tseg.
- Thaum xaiv cov khes mis los tua kab mob, cov tswv hauj lwm yuav tsum siv cov khoom uas tau kev pom zoo lawm rau kev tawm tsam COVID-19 nyob rau qhov [Koom Haum Pov Thaiv Huab Cua Ib Puag Ncig \(EPA\)-tau pom zoo rau](#) Siv cov tshuaj tua kab mob uas muaj ntawv sau lo rau siv tawm tsam cov kab mob tawm tshiab kom tau zoo, tshuaj ntxuav tsev (5 diav tshuaj yej rau ib gallon dej), los sis muaj cawv tov nrog li ntawm 70% uas phim rau qhov khoom yuav txhuam. Muab kev qhia pab rau cov neeg ua hauj lwm txog kev siv tshuaj khes mis phom sij, cov lus lub chaw

tsim qhia, yuav tau muaj kev lim huab cua kom zoo, thiab ua raws Cal/OSHA cov cai siv kom nyab xeeb. Cov neeg ua hauj lwm tab tom siv cov tshuaj tu kom huv los sis cov tshuaj tua kab mob tsim nyog rau hnab looj tes thiab lwm cov cuab yeej pov thaiv tus kheej raws li cov lus qhia siv ntawm qhov khoom siv. Ua raws li [cov kev txua tu kom huv](#) California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv pom zoo thiab ua kom muaj qhov cov huab cua zoo.

- Txo qhov pheej hmoo [kab mob Legionnaires](#) thiab lwm cov kab mob uas cuam tshuam nrog dej, [ua ntau kauj ruam](#) los ua kom ntseeg tias txhua cov kev ua hauj lwm txog dej thiab cov saib pom (xws li kais dej haus, dej txhuav zoo nkauj) nyab xeeb siv tom qab ua txheej txheem nres kho lub chaw ua hauj lwm.
- Hloov kho los sis hloov pauv cov xuaj moos ua hauj lwm kom muab sij hawm txaus rau kev ntxuav tu kom huv.
- Nruab thiab txhawb kom siv cov npav rho nyiaj thiab cov khoom siv tsis muaj nqis, yog ua tau, suav nrog cov lus tsa suab teeb pom kev zoo, cov tshuab tsis sib haum, tsis siv neeg cov xab npum thiab cov phuam ntim cov ntawv, thiab lub sij hawm teev.
- Tshawb xyuas cov khoom xa tuaj thiab coj los ua txhua qhov tsim nyog thiab ua kom tsis zoo thaum tau txais cov khoom.
- Qhov chaw ntxim muaj, txhob txhuam cov plag tsev los sis ua lwm yam hauv kev uas yuav ua rau cov kab mob ri mus rau saum huab cua. Siv lub nqus cua uas muaj lub lim HEPA nyob rau qhov chaw uas ua tau.
- Xav txog kev nruab lub cua uas nqa mus los tau uas muaj zog ua kev nyiam huv tau zoo, kho vaj tse tej khoom lim cua kom siv tau txog qhov tau txais txiaj ntsig siab tshaj plaws li ua tau, thiab ua kev hloov kho kom ntxiv qhov ntau rau cov cua sab nrauv los thiab lam cua hauv tej chaw ua hauj lwm tawm mus thiab lwm qhov chaw.



## Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Kho cov cai nyob ntau tshaj plaws los txwv qee tus neeg ntawm cov chaw lom zem hauv tsev neeg raws li qhov tsim nyog los txhawb rau kev nyob sib nrug deb.
- Txwv rau cov pab pawg qhua rau ib chav nyob hauv tsev. Cov neeg los ntawm tib tsev neeg tsis tas yuav nyob sib nrug.
- Kaw cov pits kaw, yas npuas dej, cov chaw ua si sab hauv tsev, nce cov txheej txheem, ua kom lub tsev muaj pob, thiab lwm yam, raws li [CDC cov lus taw qhia](#), raws li cov chaw no txhawb lub koom txoos thiab yog qhov nyuaj rau ntxuav tsis raws cai ntawm kev siv.

- Cov chaw lom zem hauv tsev neeg nrog rau cov nqi them rov qab, cov khw muag khoom plig, thiab lwm yam, yuav tsum saib thiab ua raws cov lus qhia rau cov khw muag khoom [muaj nyob ntawm phab vev xaib qhoa txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#).
- Cov chaw lom zem hauv tsev neeg uas muaj khoom noj thiab khoom haus yuav tsum txhawb cov neeg yuav khoom hauv online los sis hauv xov tooj, thaum twg ua tau, thiab npaj khoom rau qhov chaw txais khoom. Siv cov phiaj xwm pom tseeb los xyuas kom cov neeg siv khoom lub cev sib nrug deb yam tsawg kawg yog rau fij thaum tos hauv kab. Nruab qhov chaw tsis tuaj yeem nyob ntawm cov chaw ua teb, yog tias ua tau.
- Nruab lub cev, cov thaiv los sis ntu ntawm kev ua si kees, chaw zaum, thiab lwm yam kev ua ub no kom txo qis rau cov neeg siv khoom. Yog tias qhov no ua tsis tau, tsum tsis txhob ua ub ua no hauv cov chaw los ntawm kev siv (siv paib qhia, tshem cov khoom tawm, thiab lwm yam) kom cov neeg tuaj yeem ceev tsawg kawg rau fij ntawm qhov nrug txhua lub sij hawm. Cov tswv hauj lwm yuav tsum ua tib zoo xav seb ib qho kev ua dab tsi yuav ua rau cov qhua tuaj noj mov xav tau chaw sau siab ntxiv thiab hloov kho kom paub tseeb tias muaj kev nyob sib nrug deb.
- Siv sij hawm thiab/los sis ua ntej daim pib yauv thiab cov chaw zaum ua ntej los sis chaw hauj lwm, thaum twg ua tau, ua rau cov qhua tuaj ntsib thiab pab kom nyob sib nrug deb. Hais kom cov neeg tuaj ncig tos hauv lawv lub tsheb kom txog thaum lawv lub sij hawm tshwj tseg thiab tuaj txog thiab tawm hauv ib pawg kom txo qis ntawm cov qhua thiab cov neeg ua hauj lwm.
- Qhia rau cov neeg ua hauj lwm los saib xyuas kev txav ntawm cov neeg siv khoom thaum kev ua si tuaj yeem ua rau tib neeg nyob hauv rau fij ntawm qhov kev sib nrug deb, xws li coj cov qhua tuaj rau cov rooj zaum, tiv thaiv kev sib koom ua ke hauv thaj chaw, , txwv pab pawg los ntawm kev ua si los ntawm kev kawm, thiab lwm yam.
- Ua cov cai los tswj kom muaj kev nyob sib nrug deb li ntawm rau fij ntawm tus neeg, xws li thaum cov neeg muas zaub tau tos hauv kab. Qhov no tuaj yeem suav nrog kev siv cov khoom kem los sis tej yam thaiv (xws li ntaus cim hauv av lossis lo cim qhia seb cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg yuav khoom/cov neeg qhua yuav tsum sawv qhov twg).
- Nruab cov thaiv rau yog tsis tuaj yeem txav mus deb ntawm lub cev kom nyob deb yog tsis tuaj yeem tswj tau ntawm co neeg ua hauj lwm thiab cov qhua.
- Txhua tus neeg ua hauj lwm hauv lub tsev noj mov yuav tsum siv sij hawm kom tsawg nyob rau hauv kev nyob sib nrug deb li rau fij ntawm cov qhua.

- Tsim cov kab kev cais tawm rau kev nkag mus thiab tawm mus rau hauv cov chaw, cov chaw ua si, thaj chaw zaum, thaj chaw ua hauj lwm, thiab lwm yam, yog tias ua tau, los pab tswj kev ua kom lub cev sib cais thiab tsawg dua qhov xwm txheej ntawm cov neeg nyob sib ze. Tsim cov kev hauv kev mus rau hauv thiab cov rau neeg taug kom ua ib seem, yog tias ua tau, yuav tswv cov neeg ua hauj lwm kom txhob muaj kev dhau ib tug mus rau lwm tus.
- Txiaiv txim siab muab cov neeg hauj lwm uas thov cov hauj lwm hloov kho uas yuav txo lawv txoj kev sib cuag nrog cov neeg yuav khoom thiab lwm tus neeg hauj lwm (piv txwv, tswj cov khoom lag luam tsis yog ua hauj lwm ntawm lub rooj sib tham los sis tswj cov kev xav tau los ntawm kev sib tham).
- Rov kho qhov chaw ua hauj lwm dua, yog tias ua tau, kom tuaj yeem cia rau cov neeg ua hauj lwm nyob sib nrug deb li ntawm rau fij. Tuav cov rooj sib tham me dua ntawm cov chaw ua hauj lwm kom tswj tau raws cov lus qhia kom nyob sib nrug deb thiab txiaiv txim siab tuav cov rooj sib tham mus rau sab nraud los sis nyob hauv online online los sis xov tooj.
- Kaw los sis txwv kev nkag mus rau chav so, siv cov thaiv, los sis kom ncua kev sib nrug deb ntawm cov rooj/tog zaum cais cov neeg ua hauj lwm thiab ua rau cov neeg tsis sib haum xeeb thaum lub sij hawm so. Qhov ua tau, tsim cov chaw so sab nraum zoov kom muaj ntxoov ntxoo npog thiab cais cov kev zaum uas ua kom ntseeg tau tias tswj kev nyob sib nrug deb ntawm lwm tus.
- Tso cov kev txwv ntxiv rau cov neeg ua hauj lwm hauv thaj chaw uas muaj kev tiv thaiv, xws li cov chaw muab khoom noj thiab cov chaw txais tos qhua, kom ntseeg tau tias muaj kev tswj yam tsawg kawg rau fij ntawm kev sib cais kom tsis txhob kis tus kab mob.
- Qhov kem lub sij hawm tuaj uas tus neeg ua hauj lwm siv, ua raws li tus nqi zog ntawm lub sij hawm ua hauj lwm, los tswj kom tau cov cai lub cev nyob sib nrug.
- Rov kho dua cov chaw nres tsheb tshiab kom txwv tsis pub muaj kev nres sib ze thiab ua kom muaj kev sib cais kom tsim nyog (piv txwv li, txhua qhov chaw, kev them nyiaj yam tsis tau chwv ntau, thiab lwm yam ntxiv)





## Cov Kev Txiaiv Txim Ntxiv rau Cov Chaw Saib Yeeb Yaj Kiab Sab Hauv

- Txwv cov neeg tuaj koom rau hauv txhua qhov chaw saib yeeb yaj kiab rau 25% ntawm kev saib yeeb yaj kiab los sis ntau kawg yog 100 tus neeg tuaj saib, qhov twg los tsuav tsawg dua.
- Siv cov qauv kev tshwj tseg rau kev txwv cov neeg tuaj saib rau hauv qhov chaw saib yeeb yaj kiab thaum lub sij hawm uas tsim nyog. Teeb lub sij hawm tuaj txog uas yog ib feem ntawm kev tshwj tseg, yog tias ua tau, kom cov qhua tuaj txog thiab nkag mus hauv qhov chaw saib yeeb yaj kiab yam hauv cov pab pawg.
- Tsim cov kev taw qhia nkag mus thiab tawm mus rau hauv qhov chaw ua yeeb yam thaum ua tau.
- Rov tsim kho, kaw, los sis lwm yam kev tshem cov rooj zaum ntawm kev siv kom ntseeg tau tias muaj kev tswj nyob sib deb ntawm lwm tus yam tsawg kawg rau fij ntawm cov neeg tuaj saib. Tej zaum qhov no yuav tsum tau zaum kem lwm kab rooj los sis thaiv los sis tshem cov rooj zaum hauv hom "ntaub txaij npog" (siv txhua kab tab sis nco ntsoov tias tsis pub muaj neeg nyob tom qab lwm cov neeg ncig) kom tswj kev nyob deb txhua txoj hau kev. Tej zaum cov neeg nyob hauv tib tsev neeg yuav tsum zaum ua ke tab sis yuav tsum nyob twj qhov nyob sib nrug deb yam tsawg kawg li 6 fij ntawm lwm neeg uas tsis yog tib tsev neeg.
- Cov neeg ua hauj lwm saib xyuas yuav pab kom tib neeg muaj kev sib tswj qhov nyob sib nrug deb ua ntej thiab tom qab kev soj ntsuam. Qhov no tuaj yeem suav nrog kev mus zaum rau cov rooj zaum ua ntej pib ua yeeb yam thiab cov qhua yuav tawm kom txo tau cov neeg sib hla ntawm qhov neeg coob los sis kev nyob coob ua ke thaum tawm ntawm txoj kab tawm.
- Xav txog kev siv daim looj lub rooj zaum uas siv tas pov tseg los sis ntxhua tau hauv tsev saib yeeb yaj kiab, tshwj xeeb ntawm cov npoo uas tu tsis tau yooj yim kom huv. Muab pov tseg thiab hloov lub rooj zaum ntawm txhua qhov siv.
- Tshaj tawm los sis tuav cov qhov rooj qhib lub sij hawm qhib thaum cov neeg tuaj saib nkag mus thiab tawm hauv cov chaw, yog tias ua tau thiab raws li cov qauv txoj cai kev ruaj ntseg thiab kev nyab xeeb.
- Xav txog kev txwv ntawm cov tib neeg uas siv chav dej nyob rau tib lub sij hawm los ua kom tswj tau qhov kev nyob sib nrug deb.
- Rov kho dua cov chaw nres tsheb tshiab kom txwv tsis pub muaj kev nres sib ze thiab ua kom muaj kev sib cais kom tsim nyog (piv txwv li, txhua qhov chaw).



## Kev txiav txim siab ntxiv rau Cov Chaw Saib Yeeb Yaj Kiab Uas Caij Tsheb Nkag Mus

- Rov kho dua cov chaw nres tsheb kom ntseeg tau tias cov tsheb muaj kev tswj yam tsawg kawg rau fij ntawm lwm lub tsheb.
- Tej zaum txhua lub tsheb yuav tsum muaj cov neeg hauv tib tsev neeg uas tau nyob ze ua ke lawm. Yog tias tsis siv chaw tu lub chav dej los sis chaw khaws cov neeg tau ua tiav, cov kws fwm vaj tseg cia yuav tsum nyob hauv lawv lub tsheb. Cov neeg tsav tsheb tsis tuaj yeem zaum sab nraud ntawm lawv lub tsheb, piv txwv li, saib cov yeeb yaj kiab-ze ntawm lawv lub tsheb.
- Yuav tsum muaj kev tu kom huv thiab tsuag tshuaj rau chav dej tsis tu ncua.
- Siv cov qauv kev them nyiaj ntawv kom tsawg thiab tuav kom tsawg yog qhov twg qhov tsim nyog ua tau. Yog tias muaj, kev xaj ua ntej, kev tshwj tseg thiab them nyiaj rau kev lag xa khoom tsim nyog yuav tsum tau them ua ntej hauv online los sis hauv xov tooj.
- Cov chaw saib yeeb yaj kiab uas tso cai tsav tsheb hauv yuav tsum xaj online los sis hauv xov tooj, yog tias ua tau, thiab tuaj yeem muaj rau kev nres tsheb. Cov kev pab cuam yeeb yaj kiab rau neeg nkag mus yuav tsum muaj rau tuaj tos cov khoom uas tau xaj ua ntej. Yog tias xaj cov khoom ua ntej tsis tau, yuav tsum ua kom ntseeg tau tias cov qhua tswj kev nyob sib nrug deb thaum kev tos xaj khoom noj.
- Cov chaw yeeb yaj kiab tsav tsheb nkag yuav tsum tau muab kev txwv ob zaug uas tsis muaj qhov yuav tsum tau muaj kev cuam tshuam.

---

<sup>1</sup>Yuav tsum tau txiav txim txog cov tseeb kom muaj ntxiv rau cov neeg tsis muaj zog. Cov tswv hauj lwm yuav tsum ua raws li txhua cov qauv ntawm [Cal/OSHA](#) thiab tau npaj kom mus ua raws li nws cov kev taw qhia thiab kev taw qhia ntawm [Cov Chaw Tswj Xyuas Kab Mob thiab Kev Tiv Thaiv \(CDC\)](#) thiab [CaliforniaLub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv \(CDPH\)](#). Tsis tas li ntawv xwb, cov tswv ntiav ua hauj lwm yuav tsum npaj txhij txhawm rau hais daws lawv cov kev ua hauj lwm raws li kev hloov pauv cov lus qhia no.

