



COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Cov Kev Pab Cuam Ntsig Txog Kev Xa Khoom

Lub Xya Hlis, Tim 29, 2020

covid19.ca.gov



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 hnuv 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

Phau ntawv no hais txog cov lus qhia siv rau lub chaw ua lag luam ub xam hab kas txog cov kev pab cuam ntsig txog kev xa khoom txhawm rau pab txhawb nqa kom cheeb tsam ib puag ncig ntawm chaw ua hauj lwm muaj kev nyab xeeb thiab huv si rau cov neeg ua hauj lwm.

LUS CIM: Muaj cov lus qhia ntau ntxiv txog rau feem lag luam kev thauj khoom thiab lub txhab cia khoom, uas tej zaum yuav muaj cuam tshuam txog rau qee cov neeg ua hauj lwm txog kev xa khoom, uas yog muaj nyob rau ntawm [COVID-19 Resilience Roadmap lub vas sab \(website\)](#).

Cov lus qhia no siv los thim los sis ua pauj rau ib txoj cai ntawm tus neeg ua hauj lwm, los sis txoj cai lij choj, txoj cai siv los sis kev sib koom tes tuaj ib tog, thiab tsis yog yuav raug siv nruj txhij txhua, vim nws tsis muaj nyob rau hauv lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv lub zos cov ntaub ntawv txib, los sis tsis yog ib qho kev hloov rau txhua cov kev cai uas yuav tsum ua kom tau uas cuam tshuam txog kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv uas ib txwm muaj los lawm xws li cov cai ntawm Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm (California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA). ¹ Raws kom paub txog cov kev hloov tshiab tam sim no txog rau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv ntawm pej xeeb thiab lub xeev/lub zej zos cov lus txib, vim tias tseem muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) txuas ntxiv mus. Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm (California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA) muaj cov lus qhia txog kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv ntau ntxiv nyob rau ntawm lawv nplooj vas sab (webpage) hais txog [Xeev California/Lub Chaw Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Kev Ua Hauj Lwm \(California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA\) Cov Lus Qhia Txog Txhua Yam \(Thuaj Pais\) Nyob Rau Ncuaj Sij Hawm Nruab Nrab hais txoKev Pov Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#). Coc Chaw Tiv Thaiv Kab Mob (CDC) muaj cov lus taw qhia ntxiv rau [cov kev lag luam thiab cov chaw ntiav neeg ua hauj lwm](#). Tsis tas li ntawd, Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) kuj tseem muaj cov lus qhia xab phaib txog rau [Kev Xa Khoom thiab Kev Mus Nqa Khoom NojNyob Rau Ntawm Khw Muag Khoom](#) thiab [Kev Xa Ntawv thiab Kev Xa Khoom](#).

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 sijhawm 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](#). Yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau lwm xwm txheej, thiab cov tswv hauj lwm tuaj tsim tau lwm cov cai npog qhov ncauj qhov ntswg ntiv kom muaj kev nyab xeeb rau cov neeg ua hauj lwm thiab qhov chaw ua hauj lwm muaj kev noj qab haus huv. 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 ntiv 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

- Teeb tsa sau ua ntaub ntawv, ntsuam xyuas lub chaw ua hauj lwm tshwj xeeb rau lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19 nyob rau txhua qhov chaw, ua kev ntsuam xyuas qhov pheej hmoo kom txhij txhua ntawm txhua cov hauj lwm thiab cov luag hauj lwm, thiab teeb ib tus neeg nyob rau ntawm qhov chaw teeb tsa los lis hauj lwm 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 txog ntaub ntawv rau kev sib txuas lus rau chaw hauj lwm ntsig txog kev noj qab haus huv hauv zos qhov chaw uas ua hauj lwm rau kev sib txuas lus txog ntawm kab mob COVID-19 kev sib kis ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua.
- 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.
- Teeb tsa ua kev ntsuam xyuas tas li rau lub hom phiaj ua kom tau raws thiab ua ntaub ntawv thiab txheeb txog qhov tseem ua tsis tau zoo.
- 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 ntxiv.
- Ua kev lis hauj lwm cov txheej txheem tseem ceeb thiab cov txheej txheem thaum lub chaw ua hauj lwm muaj qhov kev sib kis kab mob, saib raws li [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 kuaj nws tus kheej hauv tsev, suav nrog ntsuas kub thiab / lossis kuaj pom tus mob los ntawm kev siv [cov lus qhia ntawm CDC](#).
- Qhov tseem ceeb ntawm kev tsis tuaj hauj lwm:
 - Yog tias tus neeg ua hauj lwm muaj cov yam ntxwv mob COVID-19 raws li [tau piav qhia los ntawm lub CDC](#), xws li ua npaws los sis ua daus no, hnoos, txog siav los sis ua pa nyuaj, nkees, mob raws tej leeg los sis mob ib ce mob tob hau, tsis qab los noj los sis tsis hnov ntxhiab tsw, mob qa, txhaws ntswg los sis los ntswg, xeev siab, ntuav, los sis raws 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 lwm thiab tsis nyob ntawm txoj hauj lwm (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 lwm 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 lwm.
- 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 lwm, thiab cov cai uas tus tswv hauj lwm tau hloov kho los ua kom ntseeg tias siv cov ntaub npog ntsej muag. Muab kev qhia xyaum suav nrog rau tus tswv hauj lwm 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 lwm ywj pheej, cov neeg ua hauj lwm ib ncua sij hawm, los sis cov neeg ua hauj lwm uas muaj ntawv cog lus nyob rau ntawm lub chaw ua hauj lwm 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 lwm ua ntej lub sij hawm uas cov koom haum xa cov neeg ua hauj lwm ib ncua thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm muaj ntawv cog lus tuaj.
- Ntaub ntawv qhia txog cov txiaj ntsig hnuv so uas them nyiaj rau tus neeg ua hauj lwm yuav muaj cai rau los txais uas ua kom tau txais nyiaj yooj yim zog rau kev los nyob hauv tsev. Saib ntaub ntawv nyob rau [nom tswvcov khoos kas pab txhawb rau hnuv so muaj mob uas them nyiaj thiab nyiaj them rau neeg ua hauj lwm vim kab mob COVID-19](#), suav nrog rau neeg ua hauj lwm qhov muaj cai tau txais hnuv so rau kev muaj mob uas them nyiaj [Cov Tsev Neeg Ua Ntej Tso Tsab Cai Saib Xyuas Txog Khaus Laus Nas Vais Lav Cov](#) neeg ua hauj

lwm qhov muaj cai tau txais nyiaj nqi zog ua hauj lwm thiab kev ntaus nqi txog cov hauj lwm uas cuam tshuam kab mob COVID-19 ua raws li Tswv Xeev [Qhov Lus Txib N-62-20](#) uas qhov Lus Txib yuav pib siv mus.



Yuav Tau Tswj Saib Xyuas thiab Ntsuam Xyuas Txhua Tus Neeg

- Rau cov neeg ua hauj lwm txog kev xa khoom uas tau hais qhia paub nyob rau ntawm lub chawv ua hauj lwm ua ntej yuav pib lawv lub caij ua hauj lwm, yuav tsum tau ua kev kuaj mob uas kuaj txog qhov kub thiab no hauv nrog cev thiab/los sis tus tsos mob thaum xub thawj rau tag nrho cov neeg ua hauj lwm nyob rau lub sijhawm pib ua hauj lwm raws li lawv lub caij ua hauj lwm. 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 nrug tab tom.
- Rau cov neeg ua hauj lwm txog kev xa khoom uas tseem tsis tau hais qhia rau ib lub chawv ua hauj lwm twg paub ua ntej yuav pib lawv lub caij ua hauj lwm los sis yog hais tias yuav tsum tau ua kev kuaj mob txog ntawm tus kheej xub thawj thaum nyob rau tom tsev, uas yog ib txoj kev xaiv tsim nyog yuav tau muab qhia rau lub chaw ua hauj lwm paub, yuav tsum tau ua kom paub tseeb hais tias qhov kev kuaj mob ntawd twb raug kuaj ua ntej tus neeg ua hauj lwm ntawd yuav tawm ntawm tsev mus ua hauj lwm lawm thiab yuav tsum tau ua raws li [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) cov lus qhia](#), raws li tau piav qhia nyob rau hauv Cov Ntsiab Lus rau feem Kev Cob Qhia Tus Neeg Ua Hauj Lwm nyob rau saum toj saud.
- Txhawb nqa cov neeg ua hauj lwm tus uas muaj mob los sis muaj cov yam ntxwv mob ntawm COVID-19 lawm kom nyob tsev.
- 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 Txheej Txheem Kev Ua Kom Huv thiab Kev Tuab Kab Mob

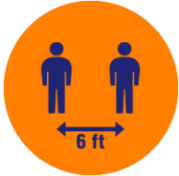
- Cov chaw ua hauj lwm txog kev khoom yuav tsum ua kev tu ntxuav kom huv si kom txhij txhua rau cov chaw uas muaj neeg mus los coob xws li cov chav so, cov chav noj sus, thiab cov chaw rau kev nkag los thiab tawm mus xam nrog rau cov kev ua ntaiv nce thiab cov ntaiv, cov tes tuav, thiab cov chaw tswj ntaiv hluav taws xob nqa neeg nce mus thiab nqis los. Nquag tsuag tshuaj tua kab mob rau cov chaw (npoo los sis ntug) uas nyiam siv tas li, xam nrog rau cov pob xauv qhov rooj, cov chav tawm rooj tso quav tso zis, thiab cov chaw rau kev ntxuav tes.
- 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 txhua yam uas saib pom muaj kev nyab xeeb rau siv tom qab lub chaw ua hauj lwm raug kaw kho lawm.
- 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. Coj raws li [cov hauv kev siv kom nyab xeeb](#) tau muab kev pom zoo los ntawm California Chav Hauj Lwm ntsig txog Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv (California Department of Public Health) thiab ua kom ntseeg tias muaj kev lim cua kom zoo.
- Muab cov khoom siv ua hauj lwm uas yuav tsum muaj kom txaus rau cov neeg ua hauj lwm txhawm rau kom thiaj li tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov chaw (npoo) uas nquag kov (chvv) tas li nyob rau ntawm lub tsheb xam khoom (tshwj xeeb mas yog hais tias thaum nws raug sib koom siv ua ke). Muab cov thoob rau khib nyiab uas tso ua ib kab tsaws tso rau saum cov tsheb xa khoom es kom thiaj li muab cov ntaub so tshuaj tsuag tua kab mob thiab lwm cov khoom txov pov tseg raug raws cai.
- Muab sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm los ua kev tu kom huv ncuu sij hawm lawv sij hauj lwm. Cob cov hauj lwm tu kom huv tsim nyog

yuav tau cov ncua sij hawm ua hauj lwm tam li yog ib feem ntawm tus neeg ua hauj lwm cov luag hauj lwm.

- 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.
- Thaum xa cov khoom yuav tsum tu ntxuav lub tsheb kom huv si nyob rau ntawm tej ncua yas kev. Qhov no muaj xam nrog rau lub kauj tsheb, kias nkag lej, cov ko xas nyas, cov kev kho rooj zaum kom haum, cov tes tuav qhov rooj, cov chaw tswj xyuas, khoos xaus (console), lub thawv/qhov chaw rau cov khoom dav hlau thauj, thiab lwm yam ntxiv. Muab lub sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm los siv cov kev xyau ua kev tu ntxuav kom huv si ua ntej thiab tom qab cov kev xa khoom. Yog tias tau tu ntxhuav lub tsheb rau tus kws tsav tsheb lawm lawv yuav tsum tau them nyiaj kiag nyob rau lub sij hawm ntawd.
- Rau cov tsheb uas luag/sib koom siv ua ke, yuav tsum siv cov khoom thaiv uas pov thaiv tau xws li cov ntaub uas siv tag pov tseg thiab cov ntaub npog rooj zaum.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tshuaj ntsuam txog cov khoom xa thiab siv tag nrho cov kev ntsuas (maj tab kas) kev tsuag tshuaj tua kab mob uas tsim nyog thiab ua tau thaum tab tom txais cov khoom lag luam nyob rau hauv cov txhab cia khoom thiab cov chaw ua hauj lwm.
- Yog qhov twg tsis muaj cov kev xaiv uas yuav muaj peev xwm zam tau kev sib chww ntsig txog lub cev uas cuam tshuam txog kev xa cov khoo uas muaj feem xyuam, cov neeg ua hauj lwm yuav tsum muab ntaub so thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov khoom siv, cov cwj mem, cov tais ntawv, thiab cov cav siv rau kev kos npe is lev taus niv (electronic signature pads) tom qab kev siv txhua zaus thaum raug sib koom siv ua ke nrog cov neeg qhua nyob rau lub sij hawm mus xa khoom. Yuav tsum tau tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov cav ntaus ntawv (touch pads) thiab cov chaw nyem los sis nias (punch keys) nyob rau ntawm cov chaw nres tsheb xws li cov tub siv npav nyeem npav (card readers) los sis cov khoom siv tshuab dis ntsis tauj (digital) uas muaj tes tuav.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum txo kev chww cov chaw (npoo) uas nquag kov (chww) tas li nyob rau lub sij hawm xa khoom, xws li cov tswb qhov rooj los sis cov tes tuav qhov rooj. Yog hais tias ua tau, yuav tsum zam tsis txhob muab ob txhais tes los sis daim tawv nqaij uas tsis muaj dab tsi vov mus chww thaum tab tom qhib qhov rooj.
- Qhia rau cov neeg ua hauj lwm kom paub txog qhov chaw uas lawv muaj peev xwm nkag cuag tau rau xa npum, chaw muaj dej ntwis huv

si, thiab cov khoom siv ua kom qhuav, thiab muab tshuaj ntxuav tes tua kab mob muaj dej cawv cuaj caum rau lawv tau siv; hloov txav cov sij hawm kev khoom kom haum txhawm rau kom thiaj li muaj sij hawm txaus rau kev ntxuav tes tas li.

- Txog cov neeg tsav tsheb xa khoom, cov chaw siv chav dej raws txoj kev (xws li tsev noj mov, chaw haus kas fes) tej zaum yuav kaw lawm. Cov tswv ntiav ua hauj lwm yuav tsum muab cov kev xaiv siv chav dej rau cov neeg ua hauj lwm thiab muab lub sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm mus siv.



Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Siv cov kev ntsuas (maj tab kas) txhawm rau ua kom paub tseeb tias txuag tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev yam tsawg li rau fij (feet) ntawm cov neeg ua hauj lwm uas tab tom nog khoom thiab tab tom nqis khoom nyob rau ntawm cov chaw xa khoom, thiab ntawm cov neeg ua hauj lwm xa khoom thiab cov neeg qhua thiab lwm cov neeg nyob rau ntawm cov chaw nqis khoom.
- Siv cov kev xa khoom uas muaj "kev sib chww tsawg" yog hais tias ua tau. Cov kev xa khoom uas tsis muaj kev sib chww muaj xws li lub sij hawm thaum ib tus neeg ua hauj lwm xa khoom muab ib qho khoom xa coj mus tso rau ntawm taw ntaiv qhov rooj, thaub qab rov mus rau ntawm qhov chaw uas muaj kev nyob kom sib nrug deb yam tsawg li rau fij (feet) nyob rau lub sij hawm tab tom xyuas qhov tseeb txog daim ntawv xa khoom nrog tus neeg txais khoom ntawd (yog hais tias yuav tsum tau kuaj xyuas), thiab ua cov hauj lwm hauv tshuab koos pis tawj xwb thaum twg los tau uas tsim nyog (piv txwv li hauv ib lub ev (app) los sis hauv ib lub xov tooj).
- Kho cov txheej txheem kev lis dej num txog kev xa khoom ua thawv dua tshiab es kom cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua thiaj li muaj peev xwm txuag tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev thaum tab tom kos npe rau ntawm cov thawv khoom thiab yuav tsum tau kom cov neeg ua hauj lwm xa khoom txuag kom tau kev nyob kom sib nrug deb yam tsawg li rau fij (feet) los ntawm lwm tus uas tej zaum lawv yuav tau ntsib los sis yuav tau sib tham lus nyob rau lub sij hawm tab tom xa khoom ntawd.
- Zam tsis txhob sib koom siv cov lub cuab yeej xab kees ntaub ntawv, cov cwj mem, los sis lwm cov cuaj yeej ua ke nrog cov neeg qhua.
- Muab tsheb kab npab xa khoom los sis mus nqa khoom (curbside delivery or pickup) thiab hloov cov ntaub ntawv kev xa khoom thiab cov ntaub ntawv cog lus mus ua rau saum cov sam thiaj (platforms)

muag khoom nyob ncua kev deb/hauv tshuab dis ntsis tauj (digital) yog hais tias ua tau.

- Ua zoo xav txog kev muab cov kev xa khoom uas tsis muaj kev npaj ntaub ntawv zoo tseg uas tsis tseem ceeb, cov rooj sib tham tim ntsej tim muag ncua tseg los sis muab hloov mus ua cov rooj sib tham los sis cov kev sib tham hauv xov tooj raws li qhov tseeb. Yog hais tias yuav tsum tau teeb tsa cov rooj sib tham tim ntsej tim muag, yuav tsum muab cov rooj sib tham ntawd txav kom tsis txhob sib tsoo los sis yuav tsum teeb tsa cov rooj sib tham ntawd rau ntawm cov chaw uas muaj peev xwm txuag tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev.
- 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).
- Kaw lub chaw so, siv qhov los kem, los sis ua kom cov rooj/cov tog nyob sib nrug los cais cov neeg ua hauj lwm thiab ua kom txhob nyob sib ti lub sij hawm so. Thaum ua tau, tsim cov chaw so nyob sab nraum zoov uas muaj qhov khwb roos thiab muaj chaw zaum kom lub cev tau nyob sib nrug.
- Siv cov cuab yeej siv tes thiab xov tooj xa cov lus mus ceeb toom qhia rau cov neeg ua hauj lwm kom lawv rau cov ntaub npog ntsej muag, txuag kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev nyob rau lub sij hawm nres kev xa khoom, thiab xyaum tu cev kom huv.

1Cov tseev kom muaj txuas ntiv yuav tsum tau txais kev txiaiv txim siab nrog rau cov pej seem saw daws uas muaj feem cuam tshuam. Lub chaw ua lag luam ub xam hab kas txog cov kev pab cuam ntsig txog kev xa khoom yuav tsum ua raws li tag nrho [Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm \(California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA\)](#) cov cai thiab npaj ua kom raug raws li nws cov lus qhia ua ke nrog rau cov lus qhia los ntawm [Cov Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) thiab [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeev \(California Department of Public Health, CDPH\)](#). Ib qho ntiv, cov tswv hauj lwm yuav tau npaj los ceeb toom txog lawv kev ua hauj lwm raws qhov cov cai ntawv kev hloov pauv.

