

# COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Kev tsim ua kev,  
choj thiab vaj tsev

Lub Xya Hlis, Tim 29, 2020

[covid19.ca.gov](https://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 nyoo 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 sijhawm 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 kev tsim ua kev, choj thiab vaj tsev 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. Qhov lus qhia tsis yog txhob txwm ua los thim los sis tshem tawm tej tus neeg ua hauj lwm qhov muaj cai, suav nrog txoj cai, cai kav tswj los sis txoj cai txheeb sau, thiab txoj cai uas tsis muaj txhij, raws li qhov nws tsis suav nrog lub cheeb nroog qhov lus txib txog kev noj qab haus huv, los sis nws txoj cai rau kev noj qab haus huv uas yeej muaj lawm thiab cov cai yuav tau ua cuam tshuam kev noj qab haus huv xws li cov Cal/OSHA. <sup>1</sup> Kev Nyob tam sim no muaj kev hloov pauv rau lus qhia txog kev noj qab haus huv rau zej tsoom thiab lub xeev/hauv zos, raws li qhov COVID-19 cov cheeb nroog li xwm txheej 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 nplooj vas sab (webpage) hais txog 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 Lus Qhia Txog Kev Tiv Thaiv Kev Sib Kis Kab Mob Los Ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau Cov Neeg Ntiav Neeg Ua Hauj Lwm Txog Kev Tsim Ua Kev, Coj Thiab Vaj Tsev thiab [Cov Neeg Ua Hauj Lwm](#). CDC muaj lus qhia ntxiv [rau cov lag luam thiab cov tswv 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;

- Hauv ib chav twg los sis ib thaj chaw uas muaj lwm tus neeg (tshwj tsis yog tus neeg hauv tsev neeg los sis qhov chaw nyob) yog tias tsis tuaj yeem tswv kev nyob sib nrug deb tau;
- Kev tsav tsheb los sis kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov kev thauj mus 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 ntshiv 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 ntshiv 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 ntshwv kev mob nkeeg, lawv tsim nyog yuav tau ua lwm yam tsis muaj kev txwv, xws li siv daim npog khwb thooob plaws lub ntsej muag, yog tias ua tau thiab yog tias siv tau raws tus yam ntshwv 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.



## Kev Npaj Tswj Xeeb Hauv Qhov Chaw Hauj Lwm

- Tsim ib qho chaw sau ntawv, chaw ua hauj lwm tshwj xeeb npaj tiv thaiv kab mob COVID-19 ntawm txhua lub tsev ua hauj lwm, tsim qhov kev ntsuas muaj txiaj ntsig zoo txog kev pheej hmoo kis kab mob rau txhua thaj chaw ua hauj lwm thiab txhua lub luag hauj lwm, thiab xaiv ib tus neeg ntawm txhua qhov chaw hauj lwm los tshuaj xyuas qhov kev npaj.
- 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.
- Ua raws li cov lus qhia nyob 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 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 xiav. 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 ntshua 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 paub tseeb hais tias txhua cov neeg cog lus ua hauj lwm nrog uas tsis nce rau leej twg, cov neeg ua hauj lwm xuaj qhaus (ib ntus) los sis raws li tsab ntawv cog lus nyob rau ntawm qhov chaw ua hauj lwm puav leej tau txais kev cob qhia yam raug txog ntawm cov cai hais txog kev tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab muaj cov khoom siv ua hauj lwm thiab cov Khoom Siv Pov Thaiv Tus Kheej (Personal Protective Equipment, PPE) uas tsim nyog. Sib tham txog lub luag hauj lwm no ua ntej txog lub sij hawm nrog cov koom haum uas nrhiav cov neeg ua hauj lwm ib ntus thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm.
- Ntaub ntawv qhia txog cov txiaj ntsig hnub 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 cov lus qhia paub ntau ntxiv hais txog [tsoom fwvcov txheej txheem pab cuam uas pab nyiaj rau hnub so hauj lwm thaum muaj mob thiab tus neeg ua hauj lwm qhov](#)



[nyiaj kho mob vim los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \( COVID-19\)](#), xam nrog rau tus neeg ua hauj lwm cov cai hais txog hnuv so hauj lwm thaum muaj mob raws li [Txoj Cai Muab Kev Saib Xyuas Rau Cov Tsev Neeg Uas Raug Tus Kab Mob Khaus Lauv Nam Vais Lav Xub Thawj \(Families First Coronavirus Response Act\)](#) thiab Tus Thawj Hau Tswj Kav Xeev [Tsab Ntawv Txib Txog Feem Tswj Xyuas Txoj Cai \(Governor's Executive Order\) N-51-20](#), thiab tus neeg ua hauj lwm cov cai hais txog tus neeg ua hauj lwm cov txiaj ntsig ntawm qhov nyiaj kho mob thiab kev xav ua ntej txog ntawm kev ua hauj lwm uas muaj feem xyuam txog rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) raws li Tus Thawj Hau Tswj Kav Xeev [Tsab Ntawv Txib Txog Feem Tswj Xyuas Txoj Cai \(Governor's Executive Order\) N-62-20](#) nyob rau lub sij hawm uas pib siv tau Tsab Ntawv Txib ntawd.



## 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 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.



- Yuav tsum txwv tsis txhob pub cov neeg uas tsis yog neeg ua hauj lwm nkag mus rau ntawm qhov chaw ua hauj lwm uas yog tsuas pub cov neeg uas feem tswj xyuas tau muab txheeb xyuas lawm hais tias yog neeg tseem ceeb thiab lawv yuav tsum ua qhov kev kuaj mob uas kuaj txog qhov kub thiab no hauv nrog cev thiab/los sis tus tsos mob thaum xub thawj ua ntej yuav nkag mus.



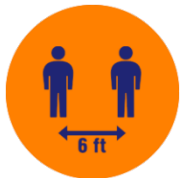
## Cov Txheej Txheem Kev Ua Kom Huv thiab Kev Tuab Kab Mob

- Ua kev tu ntxuav kom huv si rau hauv cov chaw uas muaj neeg coob mus los xws li cov chaw so, cov chaw noj sus, cov chaw rau kev sib pauv, thiab cov chaw rau kev nkag los thiab tawm mus xam nrog rau cov ntaib nce thiab cov ntaiv, cov tes tuav, cov chaw tswj ntaiv hluav taws xob nqa neeg nce mus thiab nqis los thiab 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 chaw tawm rooj tso quav tso zis, cov chaw rau kev ntxuav tes, thiab lwm yam ntxiv.
- Ntxuav tej khoom uas nquag kov ntawm cov neeg sib hloov ua hauj lwm los sis cov neeg siv ua ke kom ntau dua qub, suav nrog tab sis kuj tsis tas rau cov chaw ua hauj lwm, cov cuab yeej siv, cov tes tuav thiab liaj rooj, thiab cov tuav tswj khoom siv thiab cov cuab yeej siv nqa mus los tau, suav nrog tom hauv ntej ntawm txhua lub tsheb.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau ntxuav lawv ob txhais tes los sis siv tshuaj ntxuav tes tua kab mob nyob rau lub sij hawm siv yam khoom siv uas sib koom siv ua ke, xws li cov caub yeej siv nyob rau ntawm lub chaw ua hauj lwm, cov xov tooj cua, cov moo qhia sij hawm, cov laub thawb txav chaw mus los tau, thiab lwm yam thiab tso cai rau siv tau lub sij hawm ua hauj lwm uas them nyiaj los mus ntxuav ob txhais tes.
- Tus neeg ntiav neeg ua hauj lwm uas yog tus tswv thiab tus tswj xyuas cov khoom siv yuav tsum tu ntxuav kom huv si thiab kev nyiam huv rau cov khoom siv, xws li cov kaus mom tawv thiab txhua cov nab kaj npog ntsej muag, nyob rau ncuaj sij thaum tag lub caij ua hauj lwm txhua zaus. Tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau sab hauv ntawm cov khoom siv, ces mam li ntxuav sab nrauv, tag ntawd ces mam li ntxuav ob txhais tes kom huv si.
- Txhawb siab kom cov neeg ua hauj lwm yuav tsum ua tswv cuab rau lawv cov kaus mom tawv thiab ua raws li tus qauv ua txheej txheem txog kev tu ntxuav kom huv si thiab muab cov tshuaj siv rau kev tu ntxuav kom huv si thiab kev ua kev nyiam huv raws cai rau lawv tau siv. Tso cai rau siv tau lub sij hawm ua hauj lwm uas them nyiaj los mus ua qhov kev tu ntxuav kom huv si no.

- Zam kev sib koom siv xov tooj, cov khoom siv ua lwm yam hauj lwm, los sis cov khoom siv qhov twg los xij uas siv tau. Ib tus neeg – raug xaiv ua tus saib xyuas cov cuab yeej siv (cov keyboards, cov tuav ntawm tes, cov hmoog taub hau, cov tog zaum, thiab lwm yam) yuav tsum tau muab rau raws li qhov tsim nyog. Yog tias ua tau, ntxuav thiab muab tshuaj tua kab mob ua ntej thiab tom qab siv txhua zaus. 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. Cob cov hauj lwm tu kom huv tsim nyog yuav tau cob ncua sij hawm ua hauj lwm tam li yog ib feem ntawm tus neeg ua hauj lwm cov luag hauj lwm.
- 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.
- Tsim kom muaj cov chaw rau kev ua kev nyiam huv kom ntau ntxiv (xam nrog rau cov chaw tawm rooj tso quav tso zis uas nqa mus los tau thiab cov chaw ntxuav tes) yog hais tias ua tau thiab tsim nyog txhawm rau txuag kom tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev nyob rau lub sij hawm so hauj lwm raws li teev tseg.
- Nruab cov khoom siv uas tsis tas siv tes tuav, yog hais tias ua tau, xam nrog rau cov dab dej uas muaj xees xawj txhom tau kev txav mus los, cov nyem (zuaj) kom xab npum tawm, cov nyem (zuaj) kom tshuaj ntxuav tes tua kab mob tawm, thiab cov nyem (zuaj) kom txoj phuam hoim ntawv.
- 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. Ua raws li cov [kev ntxuav tu kom huv si rau muaj kev nyab xeeb duacov hau kev](#) California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeeb thiab xyuas kom muaj qhov cua tawm mus los tsim nyog.

- Yuav tau teeb tsa cov tshuab lim cua huv tau zoo uas tshem mus los tau, hloov kho cov tuam tsev los sis cov tshuab lim cua ntawm lub dab thauj khoom uas muaj log cab mus los uas siv rau kev tsim ua kev, choj thiab vaj tsev txhawm rau kom ua tau hauj lwm zoo tshaj plaws li qhov ua tau, thiab tsim lwm yam pab txhawb ntxiv rau sab nrauv cov tshuab lim cua thiab kev lim cua rau sab hauv cov chaw ua hauj lwm thiab cov chaw so hauj lwm.



## Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Ua kev ntsuam xyuas los ua kom ntseeg tias lub cev tau nyob sib nrug yam tsawg kawg li ntawm rau feet ntawm cov neeg ua hauj lwm. Cov no muaj xam nrog rau kev siv cov phab ntsa tiv thaiv lub cev los sis cov cim uas qhov muag ntsia pom (piv txwv li, cov cim kos rau ntawm plag tsev los sis cov paib qhia txog qhov chaw uas cov neeg ua hauj lwm yuav tsum sawv tos). Rov muab cov chaw ua hauj lwm ntiag tug sib txav dua txhawm rau ua kom muaj kev nyob kom sib nrug deb ntawm cov neeg ua hauj lwm. Teeb kom lub chaw nkag thiab chaw tawm nyias muaj nyias thiab rau daim paib qhia rau kom paub siv qhov no.
- Hloov kho cov rooj sib tham nyob rau ntawm chaw ua hauj lwm txhawm rau caiv lub cev nyob kom sib nrug deb thiab hloov siv chav sib tham kom me dua es thiaj li muaj kev nyab xeeb rau hauv lub chaw ua hauj lwm txhawm rau caiv lub cev nyob kom sib nrug deb tau raws li cov lus qhia. Muab lwm cov rooj sib tham thiab cov kev xam phaj (nug xwm) hloov mus sib tham rau hauv xov tooj los sis cov sam thiaj dis ntsis tauj (digital platforms) los sis hloov mus ua rau sab nraum zoov los sis hauv ib qho chaw uas tso cai rau cov neeg ua hauj lwm nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev li rau fij (feet).
- Txiaiv txim siab txog kev thov los ntawm cov neeg ua hauj lwm uas xav hloov kho lub luag hauj lwm txhawm rau kom txo txhob tau nyob sib ze nrog txhua cov neeg qhua los sis lwm cov neeg ua hauj lwm (piv txwv li, kev tswj xyuas tej khoom muag los sis kev tswj xyuas cov kev xav tau fab kev tswj hwm los ntawm kev ua hauj lwm tau ncua kev deb tuaj).
- Siv cov kev xyaum ua hauj lwm, yog hais tias ua tau, txhawm rau txo kom tsis txhob muaj cov neeg ua hauj lwm coob nyob rau ntawm lub chaw ua hauj lwm nyob rau ib lub sijhawm. Qhov no suav nrog kev npaj cov sijhawm (xws li., npaj cov sijhawm pib/cov sijhawm kawg ntawm zeeg ua hauj lwm kom txhob sib tsoo) los sis hloov txauv pab neeg uas ua hauj lwm ua ke txoj kev nkag mus rau ntawm ib lub chaw

npaj tseg rau thaum lub caij ua hauj lwm. Teev lub sij hawm ua hauj lwm kom sib nrug thiab txo qis qhov cov neeg ua hauj lwm tuaj tib lub sij hawm. Lo daim ntawv txwv tsis pub muaj neeg coob rau ntawm qhov chaw uas nqaim, uas yuav tsis muaj chaw txaus rau kev nyob sib nrug li rau kauj ruam kom txo qis kev sib kis tus vais lav.

- Teev cov sij hawm so rau cov neeg ua hauj lwm, ua kom haum raws li cov cai nqi zog thiab cov sij hawm ua hauj lwm, raws tsab cai tuav tswj kev nyob sib nrug.
- Kaw lub chav 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.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau xaiv kev nqa su tom tsev tuaj noj los sis xaj cov zaub mov sab nraud los sis chaw xa zaub mov uas muaj nrog rau zam cov chaw uas muaj neeg coob.
- Siv theem kev tswj kav nram qab no txhawm rau tiv thaiv kev sib kis kab mob los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob rau ntawm qhov chaw ua hauj lwm thiab lwm cov chaw ua hauj lwm: cov chaw tswj xyuas kev tawm qauv, cov chaw tswj xyuas fab kev tswj hwm, thiab cov Khoom Siv Pov Thaiv Tus Kheej (Personal Protective Equipment, PPE).
  - Cov kev tuav tswj hauv vaj tse muaj xws li tso cov neeg kom nyob sib nrug hauv chaw ua hauj lwm xws li Muab Cov Khoom Thaiv (Plexiglas) lossis lwm yam khoom coj los ntis thiab cais ua tej chav. Qhov twg uas tsim nyog, yuav tsum nruab cov khoom thaiv ntawd rau hauv cov chaw ua hauj lwm txhawm rau kom thiaj li muaj qhov kev sib cais kom sib nrug deb ntawm cov neeg ua hauj lwm.
  - Cov chaw tswj xyuas fab kev tswj hwm muaj xam nrog rau kev txo kev ua hauj lwm kom qeeb thiab kev nce cov caij ua hauj lwm kom muaj ntau lub caij ntxiv, raws cov kev cai uas yuav tsum ua kom tau ntsig txog kev nyab xeeb, thiab ua kom paub tseeb hais tias muaj sij hawm txaus rau cov qauv kev tu ntxuav kom huv si thiab kev tua kab mob raws cai.
  - PPE muaj xws li daim npog ntsej muag , [qee yam ntaub npog ntsej muag](#), thiab hlab looj tes dej txheem tsis tau. Nco ntsoov tias qee cov cuab yeej siv tas pov tseg, xws li cuab yeej siv pab ua pa, yog yam tseem ceeb tshaj plaws rau cov kws saib xyuas kev noj qab haus huv thiab cov neeg ua hauj lwm uas kov cov kab mob thiab yuav tsum tsis pub coj mus siv dua. Yog hais tias tseem siv cov khoom ntawd, yuav tsum txauv txim siab hloov siv cov khoom pab ua hom elastomeric uas rov siv dua tau txhawm rau txuag siv cov

khoom siv ua hauj lwm rau cov chaw muab kev saib xyuas kho  
mob rau fab kev noj qab haus huv.

---

Lwm cov cai yuav tau ua ntxiv los ua zoo xav txog qhov sib nrug ntawm cov neeg coob.  
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 [California Lub 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.

