

# **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) Daim Ntawv Teev Npe Txhua Yam (Thuaj Pais) Txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)**

## **Kev pab cuam ua muaj kev txwv**

Lub Xya Hli 2, 2020

Qhov kev ntsuam xyuas nov muaj lub hom phiaj txawm rau pab tus neeg pab cuam uas xws li tsi ta yuav tiv tauj rau cov tub lag luam ta lis txawm rau ua kom raw lis tu teeb txheem tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm chaw hauj lwm thiab yog ib yam qhia ntxiv [qhov kev qhia kev pab cuam ua muaj kev txwv](#). Qhov kev ntsuam xyuas nov tsua yog ib qhov kev xam me me ntawm qees yam ntawm cov lus nthuav qhia xwb, yuav tsum nkag siab tus kheej ua ntej siv qhov kev ntsuam xyuas nov.



## **Cov Ntsiab Lus ntawm Phiaj Xwm Kev Npaj Xab Phaub Ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Uas Sau Ua Ntaub Ntawv Tseg**

- ☐ Tus (cov) neeg ua raug saib xyuas kev ua hauj lwm raw qhov phiaj xwm.
- ☐ Kev txheeb xyuas qhov kev pheej hmoo thiab kev ntsuas uas yuav coj los tiv thaiv kev kis tus kab mob.
- ☐ Kev siv daim ntaub npog ntej muag raws [kev qhia los ntawm CDPH](#).
- ☐ Qhia thiab tham nrog tus neeg ua nw ua hauj lwm thiab tus sawv cev tu ua hauj lwm raw qhov phiaj xwm teev cia.
- ☐ Cov teeb txheem rau kev ntsuam xyuas kev ua hauj lwm thiab cov ntaub ntawv thiab kev daw qhov ua tsi tau zoo.
- ☐ Yog ib qho txheej txheem kev lis dej num txhawm rau soj qab taug lw txog cov kis (kaus lab nis) uas mob Tus Kab Mob Khaus Viv (COVID), ceeb toom rau lub thawj fab saib xyuas hauj lwm kev noj qab haus huv hauv zej zos paub, thiab txheeb xyuas thiab faib cais cov kev tiv tauj nyob sib ze ntawm qhov chaw ua hauj lwm uas nyob sib ze rau ntawm cov neeg ua hauj lwm uas kis tau kab mob.

- Cov qaav ua txheej txheem siv rau thaum qhov chaw ua hauj lwm ntawd muaj kev sib kis kab mob, raws li [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeev \(California Department of Public Health, CDPH\) cov lus qhia](#).



## Cov Ncauj Lus rau Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum

- Cov ntaub ntawv ntawm [Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), tiv thaiv kev kis tus kab mob, thiab leej twg muaj kev phom sij tshwj xeeb.
- Kev kuaj nws tus kheej hauv tsev, suav nrog ntsuas kub thiab/los sis kuaj pom tus mob los ntawm kev siv [cov lus qhia ntawm CDC](#).
- Qhov tseem ceeb ntawm qhov tsis txhob tuaj ua hauj lwm ntawm tu tub ua hauj lwm muaj xws li: hnoos, kub tob haus, ua pas nyuaj, nos, mob ib ce raw yus tej nqaij, mob caj pas, tsi hnov ntshiab, xeev siab thiab ntuv los si raw pab los sis yog lawv los sis qee tus tau tiv tauj nrog tus neeg mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).
- Yog xav mua ua hauj lwm tom qab muaj kev ntsuam xyuas Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tom qab 10 hnub suav txij hnub muaj tus tsos mob thiab zoo los tau 72 xuaj moo tsi muaj kub tob haus lawm.
- Thaum koj mu ntsib kws khob mob.
- Qhov tseem ceeb ntawm kev ntxuav tes.
- Qhov tseem ceeb ntawm kev nyob sib nrug deb, tsi hai sij hawm nyob hauv chaw hauj lwm los sis sab nraum zoov.
- Yuav tsum tau siv ntaub npog ntsej muag, suav nrog rau ntaub ntawv [cov lus qhia ntawm CDPH](#).
- Cov ntaub ntawv hai txog kev thov so nrog rau [Tsab Cai Kev Tiv Thaiv Khaus Laus Nas Vais Lav Hauv Yim Neeg](#) thiab tus neeg ua hauj lwm yuav tau txais cov txiaj ntsig nqis zog raws Tswv Xeev [Qhov Lus Txib N-62-20](#) thaum qhov lus txib tseem siv tau.
- Qhia rau cov neeg ua hauj lwm ywj siab los sis cov tub hauj lwm ua ntiasv tuaj ib lwm xwb txog ntawm cov cai nov thiab ntsuam xyuas kom ntseeg siab tias lawm yuav tsum muaj PPE.
- Cov neeg ua hauj lwm txog kev khos cov raj nqus cua HVAC, los sis lwm lwm yam kiv cua: Yuav muaj kev phom sij rau cov huab cuas ua tej zaum kuj yuav ua rau muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yog tias muaj tus neeg mob nyob rau hauv lub tsev ntawv.
- Cov neeg uas hauj lwm txog kev kho dej siv thiab saib xyuas los sis ua txog kev nyiam huv: Cov kab mob ua tsim kom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm rau txhawb pom nyob rau ntawm cov quav ntawm qees tus neeg ua nw muaj mob COVI-19.



## Cov Teeb Txheem Tiv Thaiv Thiab Sib Faib Tej Tus Neeg

- Kev tsawb xyuas tus tsos mob thiab/los sis ntsuam xyuas nw qhov kev kub tob haus.
- Txhawb siab rau cov neeg ua hauj lwm tus tsis xis neej los sis muaj hom tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) kom nyob hauv tsev.
- Muab thiab xyuas kom cov neeg ua hauj lwm siv tag nrho cov PPE ua tsim nyog.
- Ua zoo xav txog kev muab cov hnab looj tes ua ib qho kev pab ntxiv txhawm rau ua kev ntxuav tes ua ntu zus los ntawm kev ua cov hauj lwm, xws li kev nqa (tsaws) cov khoom uas nquag tuav (chvv) tas li los sis kev ua kev kuaj mob txog tus tsos mob.
- Txog ntawm tus neeg ua hauj lwm uas nyob zes rau ntawv qhov chaw tawm cuas thiab cov pas xiam HVAC nyob saum qaum tsev los sis lwm lwm yam kis kiv cua: Npaj cov cuab yeej tiv thaiv ntsej muag thiab cov cuab yeej pab ua pas ua tau txai kev pom zoo los ntawm NIOSH. Yog tsi tuaj yeem rau lub npog ntsej muag ua pab ua pas tau tuaj yeem rau lub npog ntej muag ua siv los phais neeg ua tau txai kev pom zoo los ntawm ASTM.
- Txog rau tus neeg ua hauj lwm txog ntawm cov raj dej tsi huv: Nriav thiab siv cov ntaub npog ntsej muag thiab cov ntau qhwv ntsej muag kiag. Yog txoj hauj lwm yuav yas mu raw cov huab cua (xws li lub raj ntws dej pom tseg) yuav tsum tau npaj lub pab ua pas us tau txais kev pom zoo los ntawm NIOSH, yog muaj.
- Tso daim paib qhia kom pej xeem rau ntaub nplog ntsej muag thiab kawm nob kom sib nrug deb ntawm lwm tus.



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

- Tu qhov chaw uas muaj neeg ncig mus los coob kom huv si.
- Nquag ntxuav kab mob uas siv tas.
- Tus thiab tua tshuaj ta lis rau cov cuab yeej ua siv ua k etas lis thaum muaj kev siv hloov pauv mu rau lwm tu tub lag luam los sis tub ua hauj lwm.
- Tso daim ntaub ua ceb ceb rau ntawm qhov chaw ua tsi muaj neeg chvv thiab muaj chaw kaw kom cov huab cua sov tom qab ntawv tso rau qhov chaw khaw ua muaj lub ruv vov.
- Muab lub sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm tus kev nyiam huv thaum lawv muaj kev sib hloov.
- Ntsuam xyuas koj ntseeg siab tias cov ciav dej tag nros tsi muaj teeb meem rau kev siv thiab txwv tsi pub muaj tus kab mob Legionnaire.
- Ntsuam xyuas kom ntseeg siab tias cov cuab yeej pab kev noj qab haus huv tseem siv tau thiab muaj siv txuas lub sij hawm.
- Teeb tu qauv kev ua hauj lwm thiab qhov chaw ua hauj lwm tsom rau maj tab kas tiv thaiv kev tiv kab mob nrog rau teeb qhia kev ntxuav tes nyob rau hauv chav dej.

- Siv cov khoom siv ua tau txai kev tso cai rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau ntawm [Fab Hauj Lwm Tiv Thaiv Zej Tsoom Ib Puag Ncig \(EPA\)-pom zoo](#) teeb cov teeb txheem thiab qhia rau cov tub hauj lwm txog qhov kev phom sij los ntawm cov tshuaj khe mis thiab qhia cov kev tsim cov lus qhia fab kev nqus cuas thiab cov lus qhia ntawm Cal/OSHA. Ua raws CDPH [Txoj hauv kev tu tus kab mob hawb pob](#).
- Txiav kev siv cov cuab yeej noj mov thiab haus dej ua siv ua ke nyob rau hauv chav so.
- Siv lub tshuab nqus uas muaj lub taub lim HEPA tu ntxuav cov plag tsev kom huv si los sis lwm cov hauv kev uas tsis ua rau cov pathogens tawg ya rau saum huav sau cua.
- Ua zoo xav txog cov kev ua kom txawj tej yam tshiab ntxiv txhawm rau txhim kho kev lim cua thiab kev ntaus cua tawm.



## 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 thiab cov neeg qhua, uas yog siv cov kev ntsuas (maj tab kas) xws li 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, daim ntaub tape muaj tsos, los sis cov paib qhia txhawm rau taw qhia kom paub txog qhov chaw uas cov neeg ua hauj lwm yuav tsum sawv tos).
- Siv Plexiglas los sis lwm yam los thaiv kem yog tias tsis tuaj yeem tswj kom lub cev nyob sib nrug.
- Siv qhov teeb txheem ua cim lem pev lem nraw thiab txwv kev taug kos taws.
- Tso cim kom meej tseeb nyob rau ntawm qhov chaws cov neeg qhua los sis cov tub ua hauj lwm sawv tos nkag kom muaj kev sib nrug deb los sis siv lwm txoj hauv kev nkag.
- Siv qhov teeb txheem ua kom cov qhua nyob sab raum zoov txais khoom xws li txwv tsi pub cov neeg txais thiab cev khoom nyob sab hauv los sis kev them nyiaj.
- Teeb tsa cov chaw txais thiab cev khoom kom nyob rau ntawm qhov chaw ua tsi muaj neeg coob coob.
- Teeb txoj kev nkag thiab tawm kom meej tseeb yog tias ua tau.
- Muab lub qhov rooj txheem cia yog tias nws tsis muaj qhov nws qhib nws thiab nws kaw nws.
- Kev mu lem pev lem nraw, tshem los sis sib faib kev ua hauj lwm thiab so hauj lwm kom raug raw lis txoj caij kev ntiasv neeg ua hauj lwm thiaj lub sij hawm ua hauj lwm kom txob sib tis heev txawm kom tuav tau qhov kev nyob sib nrug deb ntawm txuas tus lub cev.
- Teeb qhov chaw txais thiab qhov chaw zaum tos thiab ntawm chav ua hauj lwm ntawm tus neeg ua hauj lwm yog ua tau txawm kom muaj kev nyob sib nrug deb yam tsawg rau fij (feet) ntawm cov qhua thiab cov tub ua hauj lwm.
- Ua txoj kab neeg tau thiab txoj kev neeg taug nyob rau saum npoo kev yog tias ua tau txawm rau txwv cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhuas ua yuav sib taug kev dhau mu dhau txob los ua ke.

- Hloov kho cov neeg ua hauj lwm cov rooj sib tham kom ntseeg tias nyob raws li kev nyob sib nrug deb thaib siv xov tooj los sis sib thaum hauv is taws nev yog tias mus tau.
- Muaj ciam txog qhov coob ntawm cov neeg ua hauj lwm nyob rau lub chaw uas kawm lawm.
- Kaw cov chav so thiab muab lwm yam uas tuaj yeem ua tau kom lub cev nyob sib nrug los siv, xws cov chaw so nyob nraum zoov.

# **Yam Ua Yuav Tsum Paub Ntxiv Txog Ntawm Kev Pab Cuam Ua Yuav Tsum Tau Nkag Mu Rau Lub Tsev Ua Lag Luam Lossis Qhov Chaw Ntoj Ncig**

- Cov neeg ua hauj lwm yuav nkag mu rau lawv qhov chaw so, los sis lub tsev lag luam los sis lub tsev ntoj ncig yuav tsum tau muaj kev ntxuav tes tua kab mob ua ntej.
- Noog tu tub lag luam ua ntej yuav muaj kev sib ntsib thiab noog tias nyob rau hauv nw yim neeg pua muaj tus muaj kab mob los sis pua muaj tus mu ntsib los sis nyob ze tus neeg muaj kab mob. Teem lub caij dua tshiab yam tsawg yog lis ntawm 10 txog 14 hnuv rau tom hauv ntej yog tiasn nw los lus teb tias muaj.
- Nyob rau lub sij hawm hu ua ntej ntawm qhia kom cov tub lag luam lawv siv ntau npog ntsej muag nyob rau lub sij hawm ua teem sib ntsib thiab muab kev mob siab rau qhov kev nyob kom sib nrug deb nrog cov neeg ua hauj lwm.
- Siv qhov chaw sib tham rau cov neeg ua hauj lwm ua yuav tuaj txog, ntsuam xyuas kom ntseeg siab tias muaj kev nyab xeeb rau kev yuav nkag mu rau hauv lub tsev ntawv. Pom zoo rau cov neeg ua hauj lwm hu tias “nres, txawm rau kev phom sij”
- Muaj kev pab cuam txhawb nqa cov tub lag luam ta lis yog tias ua tau.
- Muaj kev qhia kev nyab xeeb lis tiasg tiasg txuas as thiv los sis raw lis qhov ua tsim nyog.
- Tom qab ua hauj lwm hauv tsev los sis ntawm lub tuam tsev tag lawm cov neeg hauj lwm yuav tsum tau hle lub PPE thiab cov ntaub npoj ntsej muaj thiab yuav tsum ntxuav tes thiab ntsej muag. Yuav tsum ntxuav muag ua ntej yuav coj rov los siv.

# Yam Ua Tus tswv Tsev Thiab Cov Neeg Nyob Hauv Lub Tuam Tsev Yuav Tsum Mob Siab

- Tus tswv tsev thiab cov neeg nyob hauv tsev yuav tsum tau hloov kev pab cuam ua tsi maj nrawm tag nros hauv lub tsev yuav tias muaj ib tug twg kuaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tawm npuaj (+), tus uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) los si tu ua rau kaws nyob rau hauv lub tsev.
- Kev lag luam yuav tsum noog tias tias pua muaj tu muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yog npuaj (+), tus neeg uas muaj tsos mob COVID-19 los sis tus neeg ua rau kaw ntawm ib qhov chaw nyob hauv tsev ua ntej muaj kev siv qhov teeb txheem maj nrawm hauv lub vaj tsev los sis siv maj tab kas txawm rau kom luv qhov kev chww lwm lwm tus neeg.

Cov maj tab kas nov yog muaj xws li kev thov kom tus tswv tsev thiab cov nyob hauv tsev:

- Tshuab cov cua tawm hauv lub tsev yog tias huab cua zoo thiab.
- Tus kev nyiam huv rau ntawm cov npoo av ua muaj cov neeg hauj lwm losis qhov chaw us tej zaum yuav muaj neeg mu chww.
- Yuav tsum tso qhov kev sib nrug yam tsawg rau fij (feet) yog tias tu muaj kev pab cuam yuav tsum nkag mu hauv tsev.
- Rau cov ntaub npog ntsej muag ta lis thaum muaj kev mu ncig xyuas ta lis dhau ntawm yuav tsi tuaj yeem ua raws li cov lus qhia kom nplog ntej muag ntawm CDPH.
- Nyob nyob ze ntawm qhov chaw ua tus neeg kho ntawm nw yuav ua hauj lwm.

# **Yam ua yuav tsum tau mob siab ntxiv txog ntawm kev pab cuam ua yuav tau txwv txiav ntawv ua yuav tau ua hauj lwm nyob sab nraum lub tsheb**

- Cov Tsheb los sis tsheb thaum khoom txua lub yuav tsum muaj ntshuaj ntxuav tes thiab cov neeg ua hauj lwm txua tu yuav tsum tau ntxuav tes ua ntej yuav pib ua hauj lwm.
- Muab cov khoom siv kom txaus rau cov neeg ua hauj lwm tus kev nyiam huv txhawm rau kom thiaj li tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov chaw (npoo) uas nquag kov (chwv) tas li nyob rau ntawm lub tsheb thaum yuav muaj kev sib xa. Teeb cov thoob khib nyiab ua ib kab thaum ua muaj kev sib xas cov tsheb.
- Tus thiab tua tshuaj rau hauv lub chaw zaum tsheb thauj khoom thiab cov ntseb txuam lub ua raug siv hauj lwm.
- Yog qhov twg tsis muaj cov kev xaiv uas yuav muaj peev xwm zam tau kev sib chwv ntsig txog lub cev uas cuam tshuam txog kev xa cov khoos 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 neeg ua hauj lwm yuav tsum txo kev chwv cov chaw (npoo) uas nquag kov (chwv) tas li nyob rau lub sij hawm xa khoom.
- Qhia rau cov tub ua hauj lwm ua lawv tuaj yeem mu txog qhov muaj cov tshuaj ntxuav tes thiab hai kom muaj kev ntxuav tes.
- Npaj cov chav dej siv tej thaum nyob rau thaum ua cov chav dej ua muaj raug kaws thiab yuav tsum teev sij hawm rau kev siv.



# Yam ua yuav tau mob siab los ntawm cov chaw kho tsheb

- ❑ Tso los sis sawb lawj kev siv cov khoom siv thiab cov cuab yeej sib koom ua ke kom muaj tsawg. Yog yuav tsi cov cuab yeej ua ke yuav tsum tau muaj kev tua kab mob tom qab siv tag ntawv.
- ❑ Pom zoo rau cov tub lag luam xa thiab txai los ntawv kev siv lub thawv “Night drop” los sis tov tauj mu rau tus neeg thiab pom zoo rau lub laj npauv drop Box ua hauj lwm nyob rau lub caij ua hauj lwm.
- ❑ Kom cov tub lag luam rau ntaub npog ntshej muaj thaum yuav muab lub tsheb nre thiab sib tham nrog cov tub ua hauj lwm. Hai kom cov tub lag luam muab cov khoom tshem tawm hauv lub tsheb. Hai kom tu tub lag luam tsis txhob coj lwm tu tuaj nrog.
- ❑ Tsum tsis txhob muaj kev pab cuam mu xa cov tub lag luam los sis qhia kom lawv paub tias lawv yuav tau thaj tsob lawm qhov kev mu tsev thiab rov tuaj thaum lawv tuaj kho tsheb.
- ❑ Tus kom huv si hauv lub tsheb lub hoob tsav ua muaj kev siv ua ke txua zau ua yuav muaj tus neeg tsav tsheb tshiab nkag mu tsav.
- ❑ Tua kab mob rau cov kab ce thiab cov kab ce qhib thiab lub tsheb txhuas zau thaum ua ntej thiab tom qab koj kev kho lub tsheb rau cov tub lag luam. So lub plag tseb tag nros thiab txwv tsua pub tus neeg tsav tsheb thiab tus neeg kho chwv xwb.
- ❑ Sib tham nrog tub lag luam los ntawm kev sib tham hauv email, xov tooj rau ntawm kev kwv yee ua yuav tau kho thiab kev pom zoo rau kho lub tsheb. Siv kev ntsuam xyuas lub tsheb los ntawm digital yog tias ua tau thiab qhia qhov ua yuav tau khos thiab tiaskwv yees tias yuav tau kho.
- ❑ Kaw chav to txai qhua yog tias ua tau los si teeb tu cai tshiab txawm rau kom tuav tau qhov kev nyob sib nrug deb.
- ❑ Tshem cov txeej teg pab kev yooj yim xws li cov ntawv tshaj xov, daim ntawv qhia kev, cov ntawv xov xwm, ka fes, dej tawm ntawm qhov chaw to qhuas.

# Yam ua yuav tsum tau mob siab ntiv rau ntawm kev ntxuav tsheb

- ❑ Yog ua tau yuav tsum npog lub tshej muag tab si yuav tsum txob sov dhau thiab txawm kom ntseeg siab tias koj tseem ua tau pas.
- ❑ Ntxuav kom huv si ntawm chav them nyiaj, lub chav nqus cua, rab phom txuas dej, thiab cov cuab yeej ua yuav tau siv, lub thawv rau cov khoom tus kev nyiam huv thiab qhov chaw muaj neeg mu los coob xws li chav zaum tos los sis chav ncig ua si.
- ❑ Qhia kom cov tub lag luam muaj kev coos kev pab cuam los ntawm tu kheej ua tsi yog av tab nau mav, piv xam lis: cov ntsiab lus tag nros.
- ❑ Hai kom cov tub lag luam nqas thiab rau ntaub npog ntsej muag nyob rau lub sijhawm ua sib teev ntawv thiab hai kom cov tub lag luam muab lawv cov khoom tshem tawm hauv lub tsheb. Hai kom tu tub lag luam tsis txhob koj lwm tu tuaj nrog.
- ❑ Tshua cov cua tawm hauv lub tsheb los ntawm kev tshuab cua thiab tso cov cua los mu tsawj rau hauv lub tsheb ua ntej yuav muaj kev tus lub tsheb.
- ❑ Txwv kev tu kev nyiam huv hauv lub tsheb ib zaug nkau xwb.
- ❑ Tu kev nyiam huv lub taub cua txua zaum tom qab muaj kev siv hauj lwm.
- ❑ Cov tub lag luam yuav tsum koj lawv lub tsheb mus ntxuav ntawm qhov chaw ntxuav ab tab nau mav thiab lawv yuav tsum tsis txhob tawm hauv lawv lub tsheb mu.
- ❑ Hai txog qhov kev ntxuav tsheb los ntawm tu kheej kom luv cov phuam so cov ceb ceb los sis cov npua ua siv tom qab tej twb tug tub lag luam. Muab tso rau qhov chaw ua muab tsi tau loss iv dua kom txog ntua rau thaum ua muab ntxhuas tag dua.
- ❑ Hai txog ntawm kev ntxuav ntseeb los ntawm tu kheej, yuav tau npaj cov hnab looj tes ua siv ib lwm pov tseg thaum ua yuav muaj kev tuav tus pab nqus dej, nqus pa av thiab tuav lwm lwm yam cuab yeej pab kev nyiam huv. Tus thiab ceb cov plag tsev nov tas lis.
- ❑ Kaw chav zaum tos yog tias ua tau los sis teeb dua tshiab txhawm rau kom tuaj yeem taiv kev nyob sib nrug tau.
- ❑ Tshem txhua yam pab kev yooj yim xws li: cov ntawv xov xwm, dej ka fes thiab qhov chaw pab cuam los ntawm tu kheej rau cov tub lag luam.

# Yam yuav tsum tau mob siab ntxiv rau ntawm kev muab kev pab cuam tu kom huv thiab saib hyuav kev nyiam huv

- Txo los sis sawb lawj kev siv cov khoom siv thiab cov cuab yeej sib koom ua ke kom muaj tsawg. Yog yuav tsi cov cuab yeej ua ke yuav tsum tau muaj kev tua kab mob tom qab siv tag ntawv.
- Qhia rau cov neeg tus kev nyiam huv los sis tusaib xyuas yog lawv tab tom yuav tu kev nyiam huv rau ib qhov chaw twg ua muaj cov neeg tiv kab mob txawm rau lawv yuav tau tiv thaiv lawv tu kheej thiab kom tuaj yeem muab kev pab cuam tu kev nyiam huv thiab tua tshuaj ua tsi nyog yuav ua.
- Tso cua tawm ntawm qhov chaw uas muaj tus kab mob uas tau txais raws li Lub Tas Tab Las 1 (Table 1) ntawm [Txoj Hauv Kev Tiv Thaiv Kev Kis Kab Mob Mycobacterium Tuberculosis](#) ntawm 99.9% ua ntej cov neeg hauj lwm yuav nkag mu.
- Teeb kom muaj kev qhia txog PPE thiab qhia txog qhov kev phom sij ua ntej yuav thov kom cov neeg ua hauj lwm fab kev nyiam huv tut us los sis kom cov neeg txim mu tua tshuaj rau thaj chaw ua muaj kev lee tias muaj kab mob COVID-19.
- Cob qhia tag nrho cov neeg ua hauj lwm kom paub siv tag nrho cov tshuaj tu ntxuav kom huv si thiab cov tshuaj tsuag tua kab mob thiab yuav tsum muaj cov khoom siv kom txaus.
- Ua raws li cov lus qhia ntawm Cal/OSHA thiab tu tsim txog qhov kev siv kom nyab xeeb thiab cov cuab yeej tiv thaiv tu kheej txog ntawm cov cuab yeej tu kev nyiam huv.
- Teeb kom muaj kev tso cua kom txaus (kev ntwis ntawm cov cua) ntawm qhov chaw tom qab tua tshuaj.
- Npaj cov ntaub qhwv qhov tos los sis lwm lwm yam txawm rau kom npaj txhij rau qhov yuav muaj kev kos los si tos loj.
- Qhia kom cov tub lag luam nyob nrug deb ntawm cov tub ua hauj lwm yam tsawg rau fij (feet).

# **Yam ua yuav tau mob siab ntxiv rau ntawm kev kho tsoos tsho rau tsiaj thiab kev koj aub mu ncig ua si**

- ❑ Ntsuam xyuas cov hauv kev tus kev nyiam huv thiab kev noj qab haus huv ua muaj txawm rau keb tsa tu teeb txheem ua tsim nyog ntxiv rau.
- ❑ Teeb rau cov tub lag luam kom muaj kev coos thiab teev kom muaj kev sib zam.
- ❑ Siv tu teeb txheem ua tsis txhob sib chww txawm rau kom cov tub lag luam koj lawv cov tshiaj tawm.
- ❑ Siv lub vav via txawm rau kev sib xas cov tsiaj tawm thiab los ntawm qhov chaw pab cuam thiab tsis txhob ua dab tsi rau yam ua yog los ntawm tu tsiaj.
- ❑ Tso daim tape ntawm lub chav sib hloov thiab lwm lwm qhov chaw txawm rau qhia kom tub lag luam muaj qhov chaw sawv thiab lwm tu tuaj yeem taug mu los tau. Yuav tsum tau nyob sib nrug lis ntawm rau fij (feet) ntawm txuas tus neeg.
- ❑ Txwv cov saib xyuas nyob ntawm qhov chaw.
- ❑ Kev pab cuam kev koj aub mu taug kevyuav tsum tau teeb txoj hauv kev txawm rau kom ntsheeg siab tias cov tub lag luam yuav tsum kev pab cuam kev koj aub mus taug kev ntawm lawv yog tias nyob ntawm lawv yim neeg muaj ib tug twg tiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) los sis muaj to tsos mob.
- ❑ Kev pab cuam kev koj aub mus taug kev yuav tsum tiv tauj cov tub lag luam ta lis txawm rau noog cov teeb meem ntawv yog tias tsi tau txai kev qhia los ntawm tub lag luam ua ntej. Yog tias tus aub los sis tus neeg tus aub muaj tus tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) los sis muaj kev chww nrog cov neeg muaj tsos mob, yuav tsum tau tsum kev koj aub mus taug kev.
- ❑ Txwv kev chww nrog tus tswv tsiaj ntawm kev koj aub mus taug kev. Sib tham txog lub ntsiab ntawm kev saib xyuas tus tsiaj ua tseem ceeb los sis siv kev sib nrug ntawm lub cev kom deb lis rau fij (feet) ntawm qhov muaj kev chww nrog lwm tus.
- ❑ Siv sab tes tsis txhob chww tus tsiaj.
- ❑ Yog yuav tsum tau muaj kev chww yuav tsum chww yam nrawm nrawm thiab ntxuav tes los sis siv tshuaj ntxuav tes kom ntsim nyog.
- ❑ Yog thaum tus tswv tsiaj tsi nyob tsev, lawv yuav tsum ntsuam xyuas kom paub tias tuaj yeem mus ze tus tsiaj tau yooj yim thiab yuav tsum koj cov tsiaj mus ze ze ntawm.
- ❑ Yog tias tus tswv tsiaj tso tus aub rau ntawv lub chaw rau aub los sis ntawm qhov chaw aub taug kev, yuav tsum ntsuam xyuas kom ntseeg siab tias muaj kev xa rov tuaj txog ntawm qhov rooj losis ntawm tub tuam tsev cov yim neej ua yog qhov chaw nruab nrab ua tau teeb cia ua tswj xeeb yog qhov chaw kaj kaj.
- ❑ Yog tias ua tau, tus pab cuam cov aub yuav tsum cov cov khib nyiab mus pov tseg. Tus kev nyiam huv thiab tua tsuaj rau cov cuab yeej tag nros nrog rau cov tub lag luam cov cuab yeej ntim zaub mov, dej thiab cov dab rau mov ua ntej thiab tom qab muaj kev koj aub mus taug kev.

# **Yam ua yuav tsum tau mob siab ntxiv txog ntawm kev tawm qauv liaj ia teb chaw thiab kev tsim kho pab cuam ciav hlaus**

- ❑ Txo los sis sawb lawj kev siv cov khoom siv thiab cov cuab yeej sib koom ua ke kom muaj tsawg. Yog yuav tsi cov cuab yeej ua ke yuav tsum tau muaj kev tua kab mob tom qab siv tag ntawv.
- ❑ Ceev faj tsis txhob chww qhov chaw chww ua rau siv ntawm chaw hauj lwm.
- ❑ Thaum twg los xij yog ua tau, cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau sib faib caij tsheb mus rau tom chaw hauj lwm dhau ntawm qhov tias lub tshej loj txau ua tuaj yeem zaum sib nrug deb tau.
- ❑ Yog tias cov neeg ua hauj lwm sib ntsib nyob ntawm qhov chaw ua hauj lwm thiab taug kev mus tom qhov chaw pib hauj lwm los ntawm lub tuam txab cov tsheb, yuav tsum tau teb ib tug ib lub tsheb thiab tsis txhob sib hloov tsheb. Yuav tsum tus kev nyiam huv rau lub tsheb txua qhov ua chww nyob txawm txhua hnuv tom qab ua hauj lwm tag.
- ❑ Txwv kev tiv tauj tub lag luam yog tias ua tau. Yog thaum tseem muaj tub lag luam yuav tsum tau nyob sib nrug lis rau fij (feet) txua lub sij hawm. Qhia tu kheej los ntawv kev hu xov tooj tsi ta yuav khob qhov rooj. Them nyiaj los ntawm xov tooj los sis saum huab cua yog tias ua tau.

# Yam ua yuav tau mob siab ntxiv txog ntawm lub tshuab ntxhuas khaub ncaw los sis lwm lwm yam kev txhuas

- Yuav tsum muab cov ris tshos tso rau hauv lub hnab yam tsawg kawg 24 xuaj moo thiab npaj kom tsawg tsaj plaw.
- Txwv tsi pub tsau cov khaub ncaws tom qab thaum tawm los hauv lub hnab. Tus ua hauj lwm yuav tsum rau cov hnab looj tes ib lwm pov tseg thiab ntxuav tes ua ntej rau thiab tom qab hle tawm.
- Tua tsuaj rau txua qhov chaw xws li qhov chaw to neeg, qhov chaw thej nyiaj thiab lwm lwm qhov ua muaj kev chwv thaum tub lag luam tuaj txua zaus.
- Txwv cov tub lag luam tag nros ua tuaj ntxhuas khaub ncaws kom ntseeg siab tias tuaj yeev muaj kev sib nrug tau.
- Yog muaj kev xa cov ntaub pua chaw pws ntawm txoj kev yuav tsum tus kev nyiam huv thiab tua tshuaj lub cuab yeej ntim ntawv tom qab cov ntaub huv thiab tseem ceb ceb ua ntej ntawv. Tiv paib rau cov cuab yeej list sim nyog ua.

