

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)

rau cov Khw Noj Mov, Cov Chaw Haus Dej Haus Cawv, thiab Cov Chaw Tsim Cawv Txiv Hmab Txiv Ntoo

Lub Xya Hli 2, 2020

Daim ntawv rau kev txheeb xyuas no yog npaj txhawm rau pab cov kev ua khas xiv naum twv txiaj yuam pov kom lawv paub siv lawv qhov phiaj xwm kev npaj txhawm rau tiv thaiv kev sib kis los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob rau hauv qhov chaw ua hauj lwm thiab yog ib daim ntawv txhawb ntxiv txog rau [Cov Lus Qhia rau Cov Khw Noj Mov, Cov Chaw Haus Dej Haus Cawv, Cov Tsim Cawv Txiv Hmab Txiv Ntoo](#). 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 qauv 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 kev tsis txhob tuaj ua hauj lwm yog hais tias cov neeg ua hauj lwm muaj cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) raws li tau piav qhia los ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), xws li hnoos, kub taub hau, ua pa nyuaj, ua daus no, mob cov leeg nqaij, mob taub hau, mob qa, nyuam qhuav tsis hnov qab los los sis tsis hnov ntshiab zoo, txhaws ntswg los sis los ntswg, xeev siab los sis ntuav, los sis raws plab, los sis yog hais tias lawv, los sis ib tus neeg twg uas lawv tau nyob ze nrog ntawd raug kuaj pom tias muaj 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 nruv deb, tsi hai sij hawm nyob hauv chaw hauj lwm los sis sab nraum zoov.
- Yuav tsum tau siv ntaub npog ntsej muag yam tsim nyog thiab nrog rau ntaub ntawv nyob rau hauv [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.
- Cob qhia 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, thiab cov neeg ua hauj lwm pab dawb kom paub txog cov cai no thiab ua kom paub tseeb hais tias lawv muaj cov Khoom Siv Pov Thaiv Tus Kheej (Personal Protective Equipment, PPE) uas tsim nyog.



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.
- Txhawb nqas kev ntxuav tas lis tes thiab siv cov tshuaj ntxuav tes.

- ❑ 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 tas li los sis kev ua kev kuaj mob txog tus tsos mob. Yuav tsum rau cov hnab looj tes thaum tuav cov khoom uas tau paug tej kua dej ntawm neeg lub cev.
- ❑ Muab cov nab looj tes uas siv tag pov tseg thiab lub tsho hnav thaiv rau tus neeg ua hauj lwm tu tej tais los sis tej ntaub khib nyiab uas tsis huv thiab nquag hloov tas li.
- ❑ Kuj muab cov tso tiv thaiv ua mov noj thiab qhov muag thiab ntsej muag tiv thaiv rau cov tshuab ntxuav tais diav. Hloov thiab/los sis nquag tua kab mob tas li, raws qhov tsim nyog.
- ❑ Ceeb toom qhia rau cov pej xeeb tias lawv yuav tsum siv ntaub npog ntsej muag/cov ntaub npog thaum tsis noj mov los haus, ua kom lub cev sib xws, nquag ntxuav lawv txhais tes, siv tshuaj ntxuav tes, thiab tsis txhob kov lawv lub ntsej muag.
- ❑ Muab ntaub npog ntsej muag rau cov qhua tus uas tuaj txog tsis muaj tej khoom siv no.
- ❑ Qhias cov cais rau cov qhua thiab neeg ua hauj lwm ntawm txoj kev nkag mus.



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 tua kab mob tas li rau cov chaw uas nquag siv thiab cov chaw uas nquag kov tas li los ntawm cov qhua.
- ❑ Tu ntxuav cov chaw (npoo los sis ntug) uas nyiam tuav tau tas li ntawm cov sij hawm ua hauj lwm los sis ntawm cov neeg siv, thaum twg los tau tab sis yuav tsum nquag tu tas li.
- ❑ Tsim kom muaj chaw seem xws li chav noj mov
- ❑ thiab chav saj khoom noj, chaw haus dej haus cawv, cov rooj rau khoom, thiab chav ua noj nrog cov khoom ntxuav kom huv, suav nrog rau tshuaj ntxuav tes thiab ntaub so tes thiab tej hais no kom muaj siv.
- ❑ 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.
- ❑ Siv cov khoom siv raug kev tso cai siv rau tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau ntawm [Tsab Cai Tiv Thaiv Txua Yam Nyob Ib Puag Ncig\(EPA\)-pom zoo](#) teeb cov npes ua yuav kawm thiab cov tub hauj lwm ua muaj kev phom sij nrog cov xam khe mis, cov lus qhia txog ntawm cov khoom, Cal/OSHA cov lus qhia thiab CDPH [qhov kev tu tus kab mob hawb pob](#).
- ❑ Kav tsij ua raws cov cai uas twb muaj lawm hais txog kev ntxuav tu kom huv si (kom ntau dua li ntawm muab tshuaj tshuag tua kab mob) ntawm cov npoo rau zaub mov.
- ❑ 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.

- ❑ Muab sij hawm cov neeg ua hauj lwm tu tej khoom kom huv ncua sij hawm sij hauj lwm thiab thiab ua zoo xav seb puas tsim nyog siv lwm lub tuam txhab tuaj tu.
- ❑ Nruab cov khoom siv uas tsis tas siv tes tuav yog hais tias ua tau.
- ❑ Qhib qhov rais thiab ua zoo xav kho lub nqus lim cua thiab hloov cua tshiab.
- ❑ 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.
- ❑ Muab cov ntawv qhia los ntawm lwm txoj hauv kev, siv tus qauv kom muaj kev tuav tsawg,, cov saum los sis daim phiaj sau tsis tau tuav, thiab cov xaiv dis cis toj (menu digital) uas cov qhua tuaj yeem saib ntawm lub cuab yeej hluav taws xob.
- ❑ Muab cov lej xa yuav khoom/lub soj ntshuam los sis tua kab mob ua ntej thiab tom qab qua siv nws.
- ❑ Muab cov rooj zaum (ntawb ab nas mais, nriam, iav, thiab lwm yam.) rau cov qhua yog xav tau.
- ❑ Muaj tej khoom ntse raws qhov xav siv nkaus xwb los sis muab ntim kom zoo.
- ❑ Muab ntaub so tej tais diav kom zoo ntim cia ua ntej yuav siv los ntawm cov qhua thiab lub khw.
- ❑ Muab ntxuav tej khoom, yaug, thiab tsau tshuaj rau cov neeg siv khoom thiab ntxuav kom huv lo ntawm cov qhua thiab cov neeg ua hauj lwm kom txog thaum npaj txhij rau.
- ❑ Muab tshem tawm ntawm lub thawv rau raws qhov xav siv nkaus xwb thiab cov qhua yuav tsum yog tus muab ntim cia.
- ❑ Muab tej yam tsis huv tshem tawm ntawm lub rooj noj mov ntawm qhov chaw noj mov ntim nab pav ncauj kom zoo.
- ❑ Ua kom huv si txhua cov chaw tus neeg yuav khoom noj/khoom haus tom qab siv txhua tus.
- ❑ Xav txog kev siv cov npog rooj zaum uas siv pov tseg tas mus li, tshwj xeeb rau ntawm cov chaw zoo khoob qhov, thiab cov siv tag pov tseg thiab nquag hloov tom qab siv.
- ❑ Muab cov khob noom npuv hob, cov khob noom npuav, cov khoom noj ua si, thiab cov pas dig hniav thaum tsim nyog nkaus xwb. Tsis txhob pub tej no seem cia los sis tseg tej khoom ua nkees ua si.
- ❑ Muab cov tshuaj ntxuav tes huv si rau cov qhua thiab cov neeg ua hauj lwm uas nkag thiab cov chaw sib cuag.



Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- ❑ Ua zoo saib rau cov rooj zaum nyob raum zoov thiab cov chaw thawv nqaj khoom.
- ❑ Muab cov khoom nqa tawm, kev xa, thiab kev tsav los nqa ua cov kev xaiv rau cov neeg siv khoom thaum ua tau. Siv cov txheej txheem xa khoom thiab tuaj nqa kom tau nphav tsawg.
- ❑ Kom cov qhua hais tso tseg ua ntej thiab teem caij.

- ❑ Hais kom tus neeg siv tos hauv lawv cov tsheb kom nrug deb ntawm qhov chaw npaj thiab siv xov tooj ntawm tes qhia rau lawv paub tias lawv lub rooj npaj txhij lawm. Zam kev siv “lub tswb”
- ❑ Hloov txav cov cai qhov nyob coob thiab siv tu teeb txheem faib cov neeg ua hauj lwm kom sib nrug ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua yam tsawg rau feet los txua txoj teeb txheem xws li kev ntsia los ntawm qhov sib nrug khoob, nruab tej khoom cais kom sib nrug (xws li, kev cim hauv lub plag tsev, kos los sis rau tu cim kom cov neeg ua hauj lwm paub tias yuav sawv rau qhov twg).
- ❑ Nruab cov cais thaum ua tau los tswj qhov nyob sib nrug yog tias kev nyob sib nrug rau feet yuav yog qhov ua nyuaj.
- ❑ Tu cov chaw kom huv kom cov neeg siv tau mus raws lawv tus npawb rau kom lub cev tau nyob sib nrug.
- ❑ Yog tias ua tau siv lub qhov rooj uas muaj tus qhib los sis nws qhib nws. Teeb cov lus qhia nyob rau cov kev taug hauv lub plawv tsev thiab cov kev nkag-tawm.
- ❑ Tshem cov rooj thiab cov tog zaum ntawm cov chaw noj mov, sau ntawv qhia rau tias lub rooj ntawd tsis khoom los sis nruab lav Thaiv rau los sis siv lwm yam los muab kem kom cov nov neeg siv tau nyob sib nrug.
- ❑ Khw cov chaw zau hauv lub tsev hau cawv koj nrug deb li rau kauj ruam deb ntaum cov qhua tag nrog cov chaw ntawm ib sab lub chaw hau cawv.
- ❑ Kom cov qhua xaab ntawm rooj ua tsis yog ntawm chaw lub bas, thiab xav cov khoom mus rau lawv cov rooj. Yog tias cov qhua xaj khoom noj ntawm lub chaw xaj zaub mov, rov teeb chaw kom cov neeg nrug deb rau kauj ruam tus tov dej cawv lwm tus neeg ua hauj lwm.
- ❑ Muaj ciam txog qhov coob ntawm cov qhua nyob rau hauv ib lub rooj.
- ❑ Tsis txhob siv lub rooj zaum qhib.
- ❑ Txhua tus neeg ntawm cov pab pawg qhua yuav tsum tau hais qhia ua ntej zaum thiab tus tswv yuav tsum coj tag nrho pawg mus rau lub rooj ib zaug.
- ❑ Kho cov suab paj nruag kom cov neeg ua hauj lwm tuaj yeem ua tau qhov nyob sib deb ntawm cov qhua kom hnov cov lus xaj khoom noj.
- ❑ Muaj txheej txheem rau lub sij hawm uas muaj neeg siv coob heev, suav nrog rau cia cov qhia los xyaum ua kev nyob kom sib nrug ntawm lub cev.
- ❑ Muaj ciam txog qhov coob ntawm cov neeg ua hauj lwm uas muab kev pab cuam rau cov neeg siv los sis cov pab pawg neeg.
- ❑ Txhawb txoj kev siv daim npav rho nyiaj thiab cov nyiaj them yam tsis sib kov. Cov kev them nyiaj yuav tsum yog qhov tseeb.
- ❑ Tsis txhob cia cov neeg siv los zaum qhov chaw uas nyob sib nrug tsis tau li rau feet ntawm tus neeg neeg ua hauj lwm thiab cov chaw ua khoom noj thiab khoom haus.
- ❑ Hloov txav cov rooj sib tham tim ntsej tim muag kom haum, yog hais tias tsim nyog,txhawm rau ua kom paub tseeb tias txuag tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev.
- ❑ Tus neeg ua hauj lwm so, ua raws li cov cai them nyiaj thiab cov cais teev xuj moos, yog xav tau.

- ❑ Rov tsim kho, txwv, los sis kaw cov chaw uas nquag siv, xws li neeg ua hauj lwm lub chav so, muab lwm qhov chaw uas tuaj yeem nyob sib nrug tau, thiab txhawb kom cov neeg ua hauj lwm txhob sib sau ua ke.
- ❑ Rov kho cov chaw yam me rau fij (feet) nrug deb ntawm cov neeg noj mov, ua hauj lwm thiab dhau mu los.
- ❑ Rov tsim kho chav ua noj los sis ua hauj lwm los tswj kom nyob sib nrug deb ntawm cov chaw ua hauj lwm no.
- ❑ Tsis txhob ua tej yam hauj lwm ua kom neeg sib ua ke thiab siv khoom ua ke, xw li hu nkauj karaoke, tso nkauj, tua game, tsev teeb liab teeb tsuab, thiab lwm yam.
- ❑ Tsis txhob ua tej kew pab cuam thiab hauj lwm uas muaj tej yam nce pheej hmoo ntawm kev sib kis ntawm kev sib faib thiab sib xyaw.
- ❑ Cov chaw seev cev sab hauv tsum kaw thiab tsum kev ua yeeb yam xws li txhawb kom muaj kev sib sau coob.

Cov Kev Txiav Txim Ntxiv rau Cov Saj Khoom Noj

- ☐ Muab cov khob huv rau kev noj mov txhua zaug.
- ☐ Muab cov tai rau cov qhua hloov qhov siv lub pliab los sis lub tai nrab.
- ☐ Tsis txhob kov cov hau khob ntawm lub tub rau dej haus, khob, thiab lwm yam ntxiv, thaum hliv cov cawv, npias, los sis dej caw.
- ☐ Kuaj tias cov kev sim zaub mov tsis sib xws.
- ☐ Tsi txhob txuas ntxiv koj qhua ncig xyuas ua si uas muab los koom ua ke los ntawm cov tsev neeg uas tsis yog tib tse neeg mus ua si tib pab pawg ua ke.
- ☐ Cov kws qhia kev ncig ua si yuav tsum txuag kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev yam tsawg li rau fij (feet) ntawm cov neeg qhua/cov neeg tuaj saibrau fij (feet).

