

# KAB MOB COVID-19 FEEM LAG LUAM KEV TAWV QHIA:

Cov Tsev Tshav Puam,  
Cov Chaw Tso Tsheb  
RV, thiab Kev Tawm  
Mus ncig Ua Si Sab  
Nraum Zoov

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

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

## NTHUAV QHIA

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

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

Tej xov xwm paub meej txog tus leb thiab cov theem ntawm tus kab mob COVID-19 los ntawm pawg neeg ua lag luam lossis ua hauj lwm, xam nrog cov neeg ua hauj lwm nyob rau cov chaw ua hauj lwm tseem ceeb, yog tseem tsis tau 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.

Vim qhov kev tso cai kom nyob hauv tsev raug kho dua, nws thiaj li tseem ceeb tias txhua kauj ruam uas siv tau yuav raug coj los siv kom tso siab tias cov neeg ua hauj lwm thiab pej xeev muaj kev nyab xeeb.

Cov kev nqis tes kev tiv thaiv uas tseem ceeb xam muaj li no:

- ✓ kev siv nrug txhawm kom nrug tau deb npaum li deb tau,
- ✓ siv cov ntaub npog qhov ncoj los ntawm cov neeg ua hauj lwm (qhov uas tsis tsim nyog siv lub ua pa pab rau kev tiv thaiv) thiab cov neeg tuaj yuav khoom/cov neeg uas tau txais kev pab cuam,
- ✓ nquag ntxuav tes thiab ua kev nyiam huv thiab tua kab mob tas li,
- ✓ cob qhia cov neeg ua hauj lwm txog qhov ntawm no thiab lwm cov kev qhia txog phiaj xwm kev tiv thaiv kab mob COVID-19.

Ib qho ntxiv, nws yuav yog ib yam tseem ceeb uas yuav tsum muaj cov txheej txheem uas tsim nyog los mus txheeb xyuas cov case kev muaj mob tshiab nyob hauv cov chaw ua hauj lwm thiab, thaum lawv raug taw qhia tias yog lawm, kom cuam tshuam sai li sai tau thiab ua hauj lwm nrog cov tub ceev xwm saib xyuas kev noj qab haus huv kom ceev kev sib kis ntawm tau tus kab mob vais lav (virus) no.

## LUB HOM PHIAJ

Cov ntaub ntawv no muab kev taw qhia rau tsev tshav puam, cov chaw tso tsheb RV, thiab cov chaw mus ncig so ua si sab nraum zoov thiab cov tswv hauj lwm/cov muab kev pab cuam rau kev txhawb nqa kev nyab xeeb, kev huv si ntawm tej huab cua puag ncig rau pej xeeb, cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg ua kev cob qhia, thiab cov tuaj ua hauj lwm pub dawb.

**NCO CIA:** Cov tsev tshav puam uas muaj tej chaw ua si rau me nyuam yaus, cov chaw ua kev sib tham, los sis chav tsev rau rooj sib tham yuav tsum raug kaw kom mus txog thaum txhua cov kev teeb tsa no raug tso cai rov los mus hloov kho dua los sis siv tau tag nrho. Thaum tau tso cai rov qhib dua los mus hloov kho los sis siv tau tag nrho, cov tsev tshav puam, thiab cov chaw tso tsheb RV uas muaj qhov kev teeb tsa yuav tsum ntsig txog qhov kev taw qhia txog cov kev ua lag luam xws li nws muaj nyob rau ntawm [COVID-19 Resilience Roadmap tus vev xaib](#). Qhov kev taw qhia no tsis siv rau cov tsev tauv pem ntawm cov hluas, pab pawg los sis cov chaw ua kis las, tsev kawm thiab cov hauj lwm fab kev kawm, thiab lwm yam ntawm cov sib sau ua pab ua pawg tuaj mus koom txoos ntawm pej xeeb. Txhawm rau uas kev coj qhia rau cov chaw teeb tsev kaus nruab hnub, ntsig txog rau qhov kev taw qhia nyob rau [COVID-19 Resilience Roadmap tus vev xaib](#). Txhua cov koom txoos ntawm pej xeeb los sis kev sib sau ua pab ua pawg tuaj mus koom txoos uas loj rau ntawm cov tsev tshav puam los sis cov chaw tso tsheb RV, xam muaj chaw rauv taws ntsauv ua pawg, ua tsev kaus nyob ua pawg, tawm hais lus ntawm sam phiav tshav puam (amphitheaters), los sis lwm cov koom txoos yuav tsum tau tshem tawm los sis ncua tseg mus kom txog hnub tso cai rov pib tau. Cov kev ua si lom zem thiab kev ua kis las uas tau teeb tsa feem ntau xws li cuam pob (basketball), ntaus pob (baseball), ncaws pob (soccer), thiab sib txeeb pob (football) uas teeb tsa nyob rau cov tshav kis las, cov chaw ua si tshav puam, thiab cov chaw ua kis las hauv tsev tsis tso rau qhov uas cov xib fwb cob qhia thiab cov nav kis las uas tsis yog nyob rau hauv ib yim neeg los sis ib lub chav tsev ntawm tib lub tsev loj nyob sib ze, ua rau muaj feem kis tus kab mob COVID-19. Cov tswv cuab ntawm tib yim neeg tej zaum yuav muaj feem cuam rau cov kev lom zem thiab kev ua kis las mus ua ke.

Qhov kev taw qhia no tsis yog txhob txwm tshem los sis tso tseg tej kev muaj cai ntawm cov neeg ua hauj lwm twg, tsis hais txoj cai, tej cai tswj los sis, kev sib khom lus kom haum xeeb, thiab tsis yog tag nrho, vim tias nws tsis xam nrog rau cov cai tshaj tawm los ntawm kev noj qab hauv hauv ceeb nroog, tsis yog kev hloov pauv rau ib qho kev nyab xeeb twg li thiab kev noj qab haus huv uas ntsig txog cov kev teev tseg yuav tseev kom muaj fab cai tswj xws li qhov ntawm Cal/OSHA.<sup>1</sup> Taug qab kev hloov pauv rau kev cob qhia kev noj qab haus huv pej xeeb thiab cov lus txib cheeb tsam/xeeb, xws li txheej xwm kab mob COVID-19 tseem yuav muaj mus txuas ntxiv. Cal/OSHA muaj kev taw qhia kev nyab xeeb thiab noj qab haus huv ntau dua ntxiv txog lawv [cov Kev Taw Qhia Cal/OSHA txog Cov Kev Teev Tseg Uas Yuav Tseev Kom Muaj rau Tiv Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm los ntawm Tus Kab Mob Kaus Laus Naj Vais Lav \(Coronavirus\) tus vev phej \(webpage\)](#). Rooj

Tsav Xwm Saib Xyuas Cov Chaw Ntoj Ncig ntawm California thiab Chaw Ncig Ua Si muaj ib qho [tuam chaw xov xwm peev txheej rau cov chaw ntoj ncig ua si ntawm xeev](#) thiab cov kev hloov kho tshiab fab kev ua hauj lwm, xam muaj xov xwm kev nyab xeeb, muaj rau cov chaw ntoj ncig hauv teb chaws nyob hauv [tus vev phej \(webpage\) ntawm National Park Service](#). CDC muaj kev tawv qhia ntau ntiv [rau cov chaw ntoj ncig thiab cov chaw ua sicov tswv tuav tswj](#).

## 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 chaw 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 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

- Tsim tsa phiaj xwm kev tiv thaiv kab mob COVID-19 uas sau ua ntawv qhia rau tej chaw ua hauj lwm ntawm txhua qhov chaw thiab/los sis tej chaw ua si, ua kev ntsuam xyuas kev pheej hmoo txhua nrho ntawm txhua cov chaw ua hauj lwm thiab cov kev ua hauj lwm, thiab xaiv ib tug neeg twg ntawm txhua qhov chaw los mus nqis tes ua qhov phiaj xwm no. Ua cov phiaj xwm kev tiv thaiv kab mob COVID-19 txhua nrho rau lub chaw ua hauj lwm rau hauv lub chaw khaws ntaub ntawv loj txhawm rau ua pov thawj rau kev nkag txog qhov chaw khaws ntaub ntawv loj.
- Koom Nrog [CDPH Qhov Kev Tawv Qhia Kev Npog Qhov Ncauj](#) mus rau Phia Xwm Ntsi Ntsees Rau Tej Chaw Ua Hauj Lwm thiab xam nrog tej cai pab kev tswj cov kev zam .
- Txheeb xyuas tej ntaub ntawv tiv tauj rau rooj tsav xwm feem hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv zej zog qhov ua muaj tej chaw pab cuam nyob txhawm rau kev sib txuas lus xov xwm txog kev sib kis kab mob COVID-19 ntawm cov neeg ua hauj lwm los sis cov qhua.
- Cob qhia thiab sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm thiab cov sawv cev ntawm cov neeg ua hauj lwm txog phiaj xwm thiab tsim phiaj xwm pub rau cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov sawv cev.
- Ntsuam xyuas tas li rau tag nrho cov chaw kom raug raws li phiaj xwm thiab tej ntaub ntawv tau teev tseg thiab daws cov teeb meem uas txheeb xyuas pom.
- Tshuaj xyuas cov kev tsis xis neej twg ntawm kab mob COVID-19 thiab txiav txim siab seb cov kev muaj feem cuam tshuam rau kev ua hauj lwm twg uas tuaj yeem ua rau muaj kev pheej hmoo rau kev kis mob. Hloov kho lub phiaj xwm raws qhov xav tau los pov thaiv kom txhob muaj ntau xwm txheej ntxiv.
- Nqis tes ua cov txheej txheem thiab cov kab ke tsim nyog rau tej chaw ua hauj lwm thaum muaj kev kis mob, raws kab ke [tawv qhia ntawm CDPH](#).
- Tsim kho tus txheej txheem los mus nqis tes cov kev tsom kwm kev ceev rau cov neeg ua hauj lwm ntawm tej chaw teeb tsev kaus los sis chaw ncig ua si RV uas lawv nyob rau tov.
- Txheeb xyuas cov nyob ze ntawm tus neeg ua hauj lwm uas kis tau kab mob (tsis pub dhau 6 feet ncua sij hawm 15 feeb los sis ntau dua) thiab ua cov kauj ruam los faib tus neeg (cov) uas raug tus kab mob COVID-19 thiab cov nyob ze.

- Ua raws li cov lus qhia nyob hauv qab no. Yog tsis ua li ntawv yuav tuaj yeem ua rau muaj mob nyob rau hauv lub chaw ua hauj lwm uas tej zaum yuav puas tsuaj rau tej chaw ncig ua si los sis kaw mus ntu puav.



## Cov Ncauj Lus rau Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum

- Xov xwm txog [kab mob COVID-19](#), txoj hau kev tiv thaiv los ntawm kev sib kis, thiab cov paus ntsis kev noj qab haus huv uas yuav ua rau ib tug twg kis tau kab mob vais lav (virus) yooj yim ntau dua.
- Kev ntsuam xyuas tus kheej hauv tsev, xam muaj qhov kub thiab txias ntawm lub cev thiab/los sis kuaj tso mob uas siv [cov kev tawv qhia ntawm CDC](#).
- Qhov tseem ceeb yog txhob mus ua 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. Cov xov xwm tshiab tshiab thiab lwm yam ntxaws ntxaws muaj nyob rau ntawm [CDC tus webpage](#).
- Tseem ceeb mas ntxuav tes rau xab npum tas li, xam nrog txhuam tes rau xab npum kom txog li 20 vib nas this (los sis siv tshuaj ntxuav tes uas



muaj kob cawv tos nrog yam tsawg 60% (qhia siv) los sis tshuaj isopropanol 70% (yog tias cov tshuaj ntxuav tes ntawv tsis tuaj yeem nkag tau rau cov me nyuam yaus uas tsis raug saib xyuas) thaum cov neeg ua hauj lwm tsis tuaj yeem mus rau tom lub dab ntxuav tes los sis qhov chaw ntxuav tes, raws li [cov kev tawv qhia ntawm CDC](#)).

- Qhov tseem ceeb yog kev sib nrug, tsis hais lub sijhawm ua hauj lwm los tsis ua (mus saib tshooj lus qhia txog Kev sib nrug hauv qab no).
- Kev siv ntaub npog qhov ncauj uas raug, muaj li no:
  - Cov kev rau ntaub npog qhov ncauj tsis tiv thaiv tus rau ntaub thiab tsis yog cov khoom tiv thaiv ntiag tug (PPE).
  - Kev coj ntaub npog qhov ncauj tuaj yeem tiv thaiv tau cov neeg nyob ze tus rau ntau, tab sis tsis hloov tau qhov tsim nyog ntawm qhov kev sib nrug thiab nquag ntxuav tes.
  - Kev rau ntaub yuav tsum npog kom tau qhpv ncauj thiab qhov ntswg.
  - Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum ntxuav los sis siv tshuaj tsuag tua kab mob ntxuav tes ua ntej thiab tom qab kev siv los sis hloov pauv daim ntaub npog qhov ncauj.
  - Zam kev muab tes mus 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 sijhawm.
- 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 xyau 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.
- Kom tso siab tau tias cov kev cog lus ua hauj lwm ywj pheej, ntu puav los sis cov neeg ua hauj lwm uas muaj kev cog lus tus twg, los sis cov ua hauj lwm pab dawbm xam nrog cov saib xyuas tsev tshav puam, kuj puav leej raug cob qhia yam yam zoo nyob rau hauv cov kab ke pab cuam kev tiv thaiv kab mob COVID-19 thiab muaj tej cuab yeej uas tsim nyog thiab PPE. Sib sab laj txog cov luag hauj lwm saib xyau ntawm no ua ntej nrog cov koom haum muab kev txhawb nqa ntu puav thiab/los sis kev cog lus ntawm cov neeg ua hauj lwm los sis cov ua hauj lwm pab dawb.
- Xov xwm hais txog cov nyiaj pab them rau kev so hauj lwm ntawm tus neeg ua hauj lwm yuav muaj cai tau txais nyiaj uas yuav ua rau kom yooj yim rau fab nyiaj txiag rau los mus nyob hauv tsev. Saib xov xwm ntau ntshua txog [tsom fwm qhov tes dej num pab cuam rau kev so hauj lwm vim mob nkeeg thiab nqi dag zog ntawm cov neeg ua hauj lwm rau tus kab mob](#)



[COVID-19](#), xam nrog qhov muaj cai so hauj lwm vim muaj mob ntawm cov neeg ua hauj lwm hauv [Tsab Cai Hais Txog Kev Pab Cuam Rau Thawj Cov Tsev Neeg Tau Raug Tus Kab Mob Kaus Laus Naj Vais Lav \(Coronavirus\)](#) thiab cov kev muaj cai txais cov nyiaj nqi zog ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab kev xav tias yuav muaj kev cuam tshuam rau hauj lwm ntawm kab mob COVID-19 raws li Tsab Cai Tso Tawm [ntawm Tus Thawj Tuav Tswj Nroog lej thib N-62-20 nyob rau lub sijhawm uas Tsab Cai Tso Tawm No Tseem Siv Tau](#).



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

- Muaj kev cov kev ntsuam xyuas qhov kub thiab txias thiab/los sis yam ntxws mob rau tag nrho cov neeg ua hauj lwm thaum pib lawv cov kev hloov pauv ua hauj lwm thiab cov tuaj muag khoom los sis cov tuaj khiav hauj lwm nyob hauv tsev tshav puam, chaw ncig ua si RV, los sis chaw mus nuam yaj ua si nraum zoov. 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.
- Yog xav ua kev tshuaj xyuas tus kheej hauv tsev, yog ib txoj hau kev uas zoo los mus npaj rau ntawm thaj chaw ntawv, kom tso siab tau tias kev tshuaj xyuas tau ua ua ntej thaum tus neeg ua hauj lwm tawm mus ua nws txoj hauj lwm thiab ua raws [CDC cov kev tawv qhia](#), uas tau piav qhia nyob rau ntawm Cov Nqe Lus txhawm rau Kev Cob Qhia Tus Neeg Ua Hauj Lwm ntawm tshooj saum toj.
- Txhawb siab rau cov neeg ua hauj lwm tus tsis xis neej los sis muaj hom tsos mob ntawm tus kab mob COVID-19 kom nyob hauv tsev.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum muab thiab ntseeg tau tias cov neeg ua hauj lwm siv tag nrho tej cuab yeej tiv thaiv tsim nyog, xam nrog rau kev tiv thaiv qhov muag thiab hnab looj tes rau qhov ua tsim nyog.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum xav txog qhov siv hnab looj tes uas yog cov siv ib zaug xab tej zaum yuav muaj txiaj ntsig pab kom ntxuav test as li los sis siv tshuaj ntxuav tes; piv txwv li cov neeg ua hauj lwm tus uas tab tom tshuam xyuas lwm tus neeg rau cov tsos mob los sis kov khoom tas li.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum ua cov kev tsom kwm uas muaj laj thawj los mus qhia rau cov neeg ua hauj lwm kom rau ntaub npog qhov ncauj thiab ntxuav lawv ob sab tes siv xab npum los sis tshuaj ntxuav tes tas li.
- Tiv tauj rau cov qhua nrog rau cov tuaj coo chaw ntawm tsev tshav puam thiab cov chaw tso tsheb RV ua ntej lawv tuaj txog txhawm rau lees txais cov tuaj coo chaw thiab nug seb lawv los sis ib tug twg hauv lawv tsev puas tab tom muaj cov yam ntxws mob twg ntawm tus kab mob COVID-

19. Yog tias cov qhua teb tias pom zoo rov teem cai dua los sis tso tseg kev coo chaw.

- Tsev tshav puam thiab cov tswv chaw tso tsheb RV yuav tsum tau siv cov kauj ruam kom tso siab tau tias cov qhua paub zoo txog cov cai tshiab ntawm lub chaw ntsees tsheb ua si thiab cov txheej txheem lwm yam ua ntej lawv tuaj txog. Cov cai no yuav tsum suav nrog cov kev muaj cai teeb tsev kaus rau tej tshav puam thiab cov tswv chaw tso tsheb RV tso tseg cov kev coo chaw txhawm rau ua kev lom zem uas yuav muaj cov qhua muaj mob tuaj koom; cov txheej txheem kuaj neeg nkag uas ua tshiab; cov kev yuav tseem kom sib nrug; thiab cov sijhawm ua kev nyiam huv thiab tua kab mob rao cov chaw pw, tej chaw muaj pub rau kom siv yooj yim, thiab cov chaw tseem ceeb xws li qhov chaw kuaj neeg/tso npe nkag thiab cov lab ntau hom nyob rau ntawm lub chaw ua ncig los sis qhov chaw pab cuam rau cov qhua.
- Cov tswv chaw ncig ua si sab nraum zoov yuav tsum ua cov kauj ruam kom tej pej xeem paub txog cov kab keb qhia tshiab rau ntawm cov chaw ua si. Qhov no tuaj yeem xav nrog kev siv xov xwm raws pej xeem, vev xaib, sau ntawv, xa raws email, thiab tawm ntawv xov xwm, thiab lwm lwm yam., txhawm rau sib txuas lus rau cov kauj ruam tau raug siv los mus tiv thaiv cov qhua thiab cov ua hauj lwm yog li ntawv lawv thiaj li yuav nkag siab zoo rau cov cai tshiab (xws li siv ntaub npog qhov ncauj thiab cov kev tseev kom sib nrug) ua ntej tuaj txog rau ntawm qhov chaw ua si.



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

- Ua kev nyiam huv rau tag nrho cov chaw muaj tsheb mus los xws li qhov chaw kuaj cov qhua mus los thiab cov chaw zaum tos qhua, cov chaw pab cuam cov qhua, cov hoob so noj ncauj, chav dej, thiab cov chaw nkag thiab tawm, xam nrog cov ntaw ntaiv thiab cov pas tes tuav, txhua hnub.
- Tua kab mob tas li raws tej npoo rooj thiab tej khoom siv xam muaj tsheb caij mus ntaus pob (golf) los sis lub kauj vab tsav tsheb thiab tus nkag leb, tus yawm sij, tej khoom siv, tus kauv dej, tej thoob rau khoom seem, rooj zaum, cov khoom siv ua ke, lub kawv qhov rooj, lub tee ua mov, chaw da dej, thiab cov chaw ntxuav tes.
- Cov tswv saib xyuas chaw ncig ua si sab nraum zoov yuav tsum sab laj nrog cov tsim tej cuab yeej khoom siv los mus txiav txim siab cov kauj ruam kev tuaj kab mob uas tsim nyog, tshwj xeeb mas yog cov npoo rooj uas mus qhov me me thiab mus phaib mos mos. Txhawb nqa kom cov qhua nqa thiab siv lawv li khoom ntiag tug yog tsim nyog.
- Cov khoom txais tos qhua thiab cov chaw kuaj neeg nkag, chaw ua

hauj lwm uas muaj tej khoom siv ua kev nyiam huv, xam muaj tshuaj ntxuav tes thiab ntaub so tes uas siv tshuaj tua kab mob ntub rau.

- Cov khoom siv pab rau kom yooj yim, xam muaj daim qauv qhia txog cov chaw ncig ua si, tej ntaub ntawv ntau yam, ntawv xov xwm ua saib ua si, kav fes, dej, cov chaw pab cuam tus kheej (tshwj tsis yog tsis muaj kev kov), thiab lwm cov khoom pub rau cov qhua, yuav tsum raug tshem tawm mus ntawm cov chaw txais tos qhua kom txhob muaj chaw rau kov thiab kev sib cuam tshuam qhua. Daim qauv ntawv qhia saib chaw ncig ua si thiab lwm cov ntaub ntawv xov xwm luam qauv yuav raug qhia rau cov qhua thaum tuaj txog txhawm rau lawv li kev ua ntiag tug siv.
- Cov khoom uas ua kev nyiam huv nyuab thiab kov tas li, xam muaj cov rooj kov kees ua los sis cov ntawv uas sib faib saib, yuiav tsum tsis txhob muab qiv rau cov qhua, yog tsim nyog. Yog tias qiv cov khoos hais los ntawv, xav txog rov muab yam khoom ntawv los cia hauv qhov chaw qub yam tsawg kawg 3 hnuv ua ntej qiv mus rau lwm tus qhua.
- Ua raws [cov kev tawv qhia ntawm CDC](#) kom tso siab tias txhua cov kab ke kev siv dej nyab xeeb rau siv tom qab tej chaw raug kaw ntev heev kom tej kev pheej hmoo ntawm [kiab mob Legionnaires muaj tsawg](#) thiab lwm cov kab mob uas nyob nrog dej.
- Cov cuab yeej khoom siv nyob hauv chav da dej feem ntau uas tsis muaj dej coj los siv, xws li cov chav dej ua tshais tau mus txhua qhov chaw thiab cov kais dej, tsis raug ceev cia nrog cov khoom siv ua kev nyiam huv tes. Txhawb nqa cov qhua kom npaj nqa lawv tej tshuaj ntxuav tes uas muaj kob tshuaj ethanol yam tsawg kawg 60% los sis kob cawv isopropyl 70% siv nyob rau tej chaw ua si ntawm ntawv. Yog tias muaj lawm, saib xyuas kom tej chaw ntxuav tes siv tau thiab muaj xab npum, muaj ntaub so tes, thiab kom muaj dej txaus siv.
- Tu cov chav dej raws caij nyoog kom huv si thiab qhia rau cov neeg tuaj pw tom tsev tshav puam thiab cov qhua tuaj ntawv kom los mus siv, yog li ntawv txhawm rau zam kom dhau qhov uas cov qhua tuaj pw ntawm cov tsev tshav puam ntawv tsis xav siv tej chav dej ntawv vim tej chaw siv ntawv tsis hu thiab uas rau lawv mus siv rau sab nraum zoov. Tej qho chaw uas tsim nyog, npaj ntaub npog lub rooj zaum hauv chav dej cov uas siv ib lwm pov tseg.
- Qhia rau cov qhuav tuaj siv ntawv kom muab tshem tawm thaum lawv muab coj los siv rau hauv, qhov uas tsim nyog, txhawm rau kom txhob siv cov neeg ua hauj lwm tu khoom seem uas yuav tau coj mus pov tseg rau ntawm tej chaw teeb tsev kaus, chaw nres tsheb, kev taug, los sis lwm qhov chaw.
- Cov chaw ntim dej, cov chaw rau khoom seem, thiab cov chaw sam roj yuav tsum raug tu huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob txhua hnuv

thiab cov neeg ua hauj lwm yuav tsum saib tej cuab yeej khoom siv tom qab txhua zaus siv. Yog ua tau, tso tshuaj ntxuav tes ze rau ntawm cov chaw siv rau tus qhua thiab tus neeg ua hauj lwm tau siv.

- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau zam qhov sib faib khoom siv, xov tooj, cov khoom siv is-lec-tos-niv, thiab tej khoom siv rau hauv hoob kas kom ntau li ntau tau thiab yog tias ua tau, kom tso siab tau tias cov neeg ua hauj lwm muaj cov chaw ua hauj lwm uas zoo pub rau lawv siv ntiag tug. Tsis txhob sib qiv PPE.
- Thaum siv cov tshuaj khes mis tua kab mob, cov tswv hauj lwm yuav tsum tau siv cov tshuaj tau tso cai los mus tiv thaiv tus kab mob COVID-19 nyob ra [untawm cov npe uas tau tso cai los ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Tiv Thaiv Fab Huab Cua Ib Puag Ncig](#) thiab ua raws cov kev qhia ntawm cov khoom siv. Siv cov tshuaj tua kab mob uas muaj ntawm 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 hauj lwm uas siv cov khoom tu ntxuav los sis cov tshuaj tua kab mob yuav tsum rau cov hnab looj tes thiab lwm cov cuab yeej tiv thaiv tus kheej raws li tseev kom ua los ntawm yam khoom ntawd. Ua raws li [cov kev txua tu kom huv](#) California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv pom zoo thiab ua kom muaj qhov cov huab cua zoo.
- Muab lub sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm los mus hyaum ua kev nyiam huv rau lawv lub sij hawm ua 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. Xav txog rau kev nrhiav cov muaj kev pab cuam ua kev nyiam huv pab thib peb yog ua tau thiab tsim nyog.
- Yog ua tau, tsis txhob cheb tsev los sis siv lwm lub tswv yim ua kom tej kab mob ya mus raws huab cua. Siv lub nqus cua uas muaj lub lim HEPA nyob rau qhov chaw uas ua tau.
- Xav txog rau kev teeb tej tshuab tso cua kom muaj so rau cov chav ua hauj lwm los sis lwm cov chaw ua hauj lwm, kho cov lim cua hauv lub tshuab tso cua ntawm lub tsev kom siv tau hauj lwm zoo yog ua tau, thiab ua kev hloov kho rau lub tshuab cua nyob sab nraum zoov muab cua ntau thiab tso thaub rau cua tawm hauv chav ua hauj lwm thiab lwm cov chaw.
- Tom qab txhua tus qhua tuaj mus nyob, cov cuab yeej khoom siv ntawm txhua qhov chaw yuav tsum raug kuaj xyuas, ntxuav kom huv, thiab tua kab mob. Qhov no xam nrog cov qhov cub ci nqaij, cov tog zaum, tag nrho tej chaw zaum (xws li tej chaw dai viav vias los sis rooj zaum), cov

kais tso dej, thiab tej hluav taws xov thiab xov tauj dej ntawm RV.



## Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Ua kom tso siab tau tias muaj kev sib nrug yam tsawg kawg li 6 feet ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhuav tuaj ua si. Qhov no tuaj yeem xam muaj kev nruab cov phab ntsa iav Plexiglas los mus kem cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua tus ua si nyob rau hauv tej lab muag khoom, chaw zaum tos qhua, cov chaw tos pab cuam qhua, los sis cov chaw loj pab cuam qhua los sis siv kev kos ua duab qhia rau cov qhua kom paub tias sawv los sis tos li cas. Cov qhua yuav tsum tau raug mus sawv rau qhov kom sawv, uas siv qhov duab kos qhia thiab/los sis siv lus qhia raws qhov tsim nyog, sib tos thaum mus cug dej ntawm cov chaw rau dej, cov chaw rau khoom seem RV, cov chaw sam roj, thiab lwm cov chaw pab cuam uas zoo ib yam.
- Thaum twg los tau, siv cov sij hawm ua hauj lwm ntawm cov neeg uas raug hloov, ua hauj lwm rau hauv cov pag pawg uas tau mauj hauj lwm rau lawm, hloov pauv cov sij hawm thaum tuaj ua hauj lwm thiab tawm mus tsev, thiab so hauj kom raug raws li cov cai xuab moos thiab nqi zog ua hauj lwm txhawm rau zam cov kev sib tham los sis kev ua hauj lwm ua ke coob leej ntawm cov neeg ua hauj lwm.
- Zam cov kev sib tuav tes, sib roo nrig los sis luj tshib, thiab lwm cov kev sib chwy.
- Xav txog rau cov neeg ua hauj lwm uas thov cov hau kev xaiv ntawm lub luag hauj lwm uas tau hloov pauv kom txhob tau tiv tauj rau cov qhua, cov tuaj yuav khoom, thiab lwm cov neeg ua hauj lwm (xws li., kev tuav tswj khoom los sis kev tuav tswj saib xyuas cov kev xav tau uas los ntawm kev ua hauj lwm raws kev vam meej).
- Cov tswv chaw ua hauj lwm yuav tsum taug qab cov chaw ua si uas muaj neeg nyiam nyob coob thiab kom tso siab tias muaj kev sib nrug thiab ua raws lwm cov kev tawv qhia muaj li hauv qab no. Cov chaw ntawm no xam nrog cov tshav ncaws pob, tshav cai khau log, tshav cuam pob (basketball), cov tshav ntaus pob (tennis), cov kev taug, cov chaw ua si nruab hnuv, thiab cov chaw nov mov ua si pem hav zoov. Tso cov paib qhia txog qhov tseem kom sib nrug thiab tsis pom zoo rau qhov nyob ua ke coob leej ntau tshaj qhov tau qhia tseg los sis pom zoo tam sim no los ntawm cheeb nroog thaj tsam zos.
- Rau cov chaw ua si uas them nyiaj, cov kev ua si sab nrauv uas raug tuav tswj, xav txog rau kev siv tej kab ke kev tuav tswj cov qhua tuaj ua si rau tej chaw ua si kom tsawg.
- Xav txog rau kev ua cov hau kev xaiv kev kuaj xyuas cov neej tuaj tshiab rau hauv cov tsev tshav puam los sis cov chaw tso tsheb RV uas yog uas

tsis nyob deb yog thaum siv tau thaum ua tau. Tso cov paib qhia rau ntawm txoj kev nkag rau chaw nres tsheb txhawm rau qhia kom cov qhua tuaj ua si paub tias yuav tsum tau ua li cas thaum tuaj txog. Tso cov naj npawb xov tooj, piv txwv, rau cov qhua tuaj ua si tau hu nug es thiaj tsis tau nkag mus nug hauv qhov chaw tso npe. Qhia kom them nyiaj raws online, cov chaw them nyiaj tshav puam, them nyiaj raws daim npav, los sis them nyiaj raws xov tooj, yog ua tau.

- Yog tias kev kuaj xyuas neeg raws kev deb siv tsis tau, cov qhua tuaj ua si tuaj yeem kuaj xyuas nyob rau sab nraum zoov los tau, yog ua tau, thiab cov email uas tau txais. Yog tias yuav tsum tau ua, mus nrog los sis koj cov qhua ntawv mus ncaj qha rau cov chaw ua si thaum tuaj txog tab mas ua raws li cov kev yuav tsum sib nrug. Ib tse neeg xwb thiaj tau mus nyog ua teeb tsev nyob ua ke los sis xauj tsev tshav puam thiab tus neeg sab nrauv uas tsis tau tso npe nkag yuav tsum tsis pub nkag mus rau thaj chaw ntawv los sis chaw tso tsheb RV.
- Xav txog rau kev ua cov txheej txheem rau cov qhua tuaj ua si yuav tej khoom siv ntawm lwm cov lab, xam nrog taws rauv, zaub mov, los sis lwm yam khoom siv, thiab kom cov neeg ua hauj lwm xa tej khoom siv mus rau ntawm cov qhuav qhov chaw nyob los sis RV.
- Tej tshav puam uas muaj rau cov neeg tau nyob ua ke sib tham thiab nyob ua pawg, xam mauj tej tsev nrig ua si, chaw zaum nrig qhov cub, cov chav tsev siv ua mov noj, lub chaw sam phiaj ua yeeb yam (amphitheaters) puav leej tsis tau qhib rau siv. Muab tshem tawm, muab sib cais, tso paib kaw qhia rau, los sis kaw txhua cov chaw siv nyob hauv, thiab rooj noj mov ua si pem hav zoov, thiab cov rooj uas zaum tau coob leej neeg (xam mauj cov rooj zaum nrig qhov cub) kom txom mauj neeg tuaj mus nyob ua pab ua pawg. Cov chaw ua si rau me nyuam yaus puav leej tseem raug kaw.
- Tag nrho cov koom txoos ntawm pej xeem thiab/los sis kev sib saub koom nyob ua uas mauj coob leej, xam mauj cov neeg zaum sib ntsauv qhov cub, cov tsev nyob ua pawg, cov kev hais lus rau lub sam phiaj (amphitheaters), kev hu nkauj los sis lwm cov kev ua yeeb yam, los sis lwm cov koom txoos yuav tsum raug kaw cia los sis ncua mus.
- Cov me nyuam tsev me me rau noj mov ua si, xws li siv rau ib tse neeg xwb, tseem qhib rau siv tab sis mas yuav tau ua raws cov kev tawv kev sib nrug kom nruj ( xws li., txwv rau tib tse neeg siv nyob rau tib lub sij hawm xwb).
- Nrig saib cov chaw tso tsheb RV thiab tsev tshav puam txhawm rau xav seb qhov chaw ntawv puas tsim nyog mus saib xyuas kom ua tau kev seb nrug.
- Hloov kho cov rooj sib tham ntawm cov neeg ua hauj lwm txhawm rau kom tso siab tau tias ua raws qhov kev tawv qhia kev sib nrug thiab siv cov rooj sib tham ib tug zus me dua ntawm cov chaw ua si los mus kho cov kev



tawv qhia kev sib nrug. Tsa rooj sib tham nrog cov neeg ua hauj lwm raws xov tooj, via webinar, los sis sab nraum zoov yog ua tau. Xav txog rau kev xam phaj rau cov neeg ua hauj lwm raws kev sib tham pom duab (virtual) thiab nyob deb.



## **Cov Kev Yuav Tau Xav Txog Ntau Ntxiv rau Cov Kev Ua Ncig Ua Si Rau Sab Nraum Zoov**

- Tsev tshav puam, chaw tso tsheb RV, thiab chaw nciig ua si sab nraum zoov cov tswv hauj lwm yuav tsum tau ua cov kauj ruam los mus tshuaj xyuas kev pheej hmoo nyob rau cov kev ua si lom zem rau tej chaw ncig ua si uas tsa nyob rau ntawm lawvtej chaw ua si. Muaj ntau txoj hau kev ua ntawm cov tswv chaw yuav tuaj yeem ua kom pab txo tej kev pheej hmoo kis kab mob COVID-19 thiab txo kev sib kis nyob rau hauv tej dej num. Kev ua haujlwm ntawm ib tug tib neeg nrog tib neeg ntau zaus, kev sib tham lus ze ze, kev sib koom siv tej cuab yeej uas muaj los ntawm ntau hom neeg tuaj koom, thiab kev sib tham lus ntev ntev, ntawd ces yuav muaj kev pheej hmoo sib kis kab mob COVID-19 heev. Yog li ntawd kev pheej hmo yuav sib kis kab mob COVID-19 yuav tsis zoo ib yam, nce nyob ntawm hom dej num. Cov tswv chaw yuav tsum ua raws cov kauj ruam txhaum rau kom muaj kev ntseeg tau tias yuav tsis cov dej num uas muaj kev pheej hmoo sib kis heev tshwm sim muaj hauv lawv tej khoom siv uas xam muaj tej ub no uas tsis nyob hauv cov lus qhuab qhia ntawm CDC.
- Ntsig txog cov dej num ua si lom zem sab nrauv, ces cov lus qhia no yuav xam tias muaj kev siv ntaub npog qhov ntswg lawm thaum tab tom ua si lossis muaj kev hom khaj uas tej zaum yuav zam tsis tau.
- Cov neeg ua haujlwm hauv cov haujlwm lossis cov dej num ua si sab nrauv xws li ua luam dej, taug kev, taug kev nce roob, caij tsheb kauj vab, thiab khiav ua si ntawd ces yuav tsis hais kom rau ntaub npog qhov ntswg thaum uas lawv nyob nrug deb li ntawm rau feet ntawm lwm tus neeg uas tsis yog nws tib tse neeg. Cov neeg yuav khoom/cov qhua/cov neeg tuaj ncig ua si yuav tsum nqa ntaub npog qhov ntswg nrog lawv thiab yuav tsum siv thaum lub sij hawm lawv tsis tuaj yeem nyob sib nrug kom deb tau.
- Ntaus nqi txog cov ntxheej ntxeem hauv tej khoom siv ua si lom zem uas tseem tab tom xauj thiab qiv los ntawd thiab txiav txim seb puas muaj cov neeg ua haujlwm uas muaj peev xwm txaus thiab tu kom huv si tau thiab muaj tshuaj tua kab mob thaum rov qib rau siv. Tej cuab yeej thiab tej khoom uas tau qiv los lossis sib koom siv ntawd yuav tsum raug tu huv si thiab tua kab mob txhua zaus ib tug twg siv, xam muaj tej cuab yeej khoom kisas (sports), nkoj kayaks, daim surf lossis paddle boards, nkoj nqaum (canoes), tsheb kauj vab, tej khoom nuv ntses, kos

mom helmets, tsho ua luam dej, thiab lwm yam khoom.

- Cov dej num ua si lom zem sab nrauv uas tau txhim kho dua tshiab txhawm rau kom paub meej tias tuaj yeem nqis tes ua raws cov txheej txheem tu kev nyiam huv thiab tua kab mob kom yog yog ntawm qhov chaw uas tsim nyog. Cov kev tsom kwm yuav hais ntsees kiag txog hom dej num thiab qhov ntim tau ntawm lub tsev tshwj yog hais tias qee cov kev piv txwv sau muaj nrog:
  - Txhawb nqa kom cov neeg tuaj ncig ua si ntawd nqa lawv ntiag tug khoom cuab yeej txhawm rau kom muaj kev sib koom siv tsawg kawg nkaus nyob qhov twg los xij uas ua tau.
  - Cov chaw pw ua si tom xub tsuag ib qho chaw twg yuav tsum yog tib tse neeg nyob pw xwb.
  - Tshem tag nrho tej khoom cuab yeej uas sib koom siv, muaj nyob tom chaw uas tsis tuaj yeem tu huv si thiab tsis tua kab mob thaum sij hawm siv nyob rau qhov chaw uas tshem tau. Qhov no kuj yuav xam muaj kev tshem cov pa sua nroj hauv thaj chaw ntaus golf lossis xaum dawb lossis cwj mem sau ub no ntawm daim phiaj sau qhab nia. Tej chaw uas muaj muab tseg rau cov games thiab khoom cuab yeej uas yog cia rau sawv daws siv ntawd yuav tshum raug tshem tawm piv txwv xws li horseshoe lossis lub qhov (cornhole) uas khawb nyob ntawm thaj chaw pw hav xub tsuag lossis chaw nres tsheb RV.
  - Tu kev nyiam huv thiab tua kab mob ntawm lub qhov rooj qhib, cuab yeej tshuag dej ua nag tshauv, hlua khi nees, pitchforks, lub laub ntim av, thiab lwm yam khoom siv uas nyiam siv heev lossis tom qab tus neeg ua haujlwm kov tag nyob hauv lub nkuaj nees ntawd.
  - Hais txog cov tswv lag luam kev nug ntses thiab xauj khoom ua pawg neeg tsawg yuav tsum paub meej tias cov neeg yuav khoom yuav muaj chaw ntxuav tes lossis tshuaj ntxuav tes saum nkoj.
  - Tu huv si thiab ntxhuav kom txhob muaj kab mob ntawm cov xib xub ua ntej thiab tom qab siv hauv kev tua hneev nti.
  - Tshem tag nrho cov phiaj ntawv qhia qab nia hauv tsev ntaus tennis thiab tsev valleyball txhawm rau kom txhob muaj neeg chwv. Cov chaw ua si yuav tsum ntsia txog tej kev ntaus tennis lossis pov volley ball uas tab tom txwv ntawd rau ib pawg neeg twg kiag, ib lub tsev twg kiag, lossis ib hnub twg ntawm lub lim tiam. Qhov no kuj yuav xam muaj kev sau ntawv thiab duab cim qhia uas tsis ploj (permanent marker) txog tej ntawd.
- Tu kev nyiam huv thiab kev tua kab mob ntawm “tej khoom tsis tawv” uas ntxim li yuav muaj kev sib kis xws li tsho ua luam dej, khaub ncaws ploj dej, txoj hlua, hnab khuam, lossis hnab ev. Tej khoom cuab yeej yuav tsum

muaj kev tu kev nyiam huv zoo lossis kev ntsuam xyuas khoom cuab yeej txaus txaus txhawm rau cia kom “sij hawm” sib nrug txaus yam tsawg kawg li peb hnub tom qab siv txhawm rau kom muaj kev pheej hmoo kis mob COVID-19 tsawg kawg kiag.

- Cov dej num (programs) thiab kisas (sports) uas sib chww heev heev uas yuav tau nyob sib ze tshaj rau feet hauv pab neeg uas tsis yog tib tse neeg ntawd yuav raug ncua tseg. Qhov no xam muaj cov dej num ua si xws li cov kev ua si kisas ua pab pawg, haujlwm khaws pob basketball, cov dej num kisas hauv tsev kawm ntawv, kev sib xeem, lossis kev seev cev.
- Tswj ciam rau cov dej num ua si lom zem sab nrauv uas muaj kev sib chww heev heev lossis ze ze rau cov tsev neeg. Qhov no xam muaj cov nkoj xauj, kisas pob basketball thiab volleyball, kisas taug hlua, thiab nce phab ntsa. Yuav tau cia kom muaj chaw taug kev ncig saib nroj tsuag, chaw saib movie hmo ntuj, chaw ntaus golf nqaim nqaim, geocaching, daim duab qhia chaw ntoj ncig, lossis lwm yam dej num ua si rau cov yim neeg txhawm rau tuav tswj kev nyob sib nrug nyob tom chaw pw xub tsuag thiab chaw nres tsheb RV.
- Cov dej num ua si lom zem sab nrauv uas tau txhim kho dua tshiab txhawm rau kom cia ntau yim neeg tuaj siv tej vaj tse lossis khoom cuab yeej thaum lub sij hawm tseev kom nyob sib nrug ntawm qhov chaw uas tsim nyog. Cov kev hloov kho tshiab yuav hais ntsees kiag txog hom dej num thiab nce nyob rau ntawm qhov ntim tau ntawm lub tsev tshwj yog hais tias qee cov kev piv txwv sau muaj nrog:
  - Sij hawm stagger tee ntawm chaw ntaus golf thiab tsuas cia ib yim neeg siv ib thaj chaw ntaus golf.
  - Tswj ciam kom ua pag pawg neeg tsawg thaum qhia txog kev nuv ntses, kev tua tsiaj qus, lossis cwj pwm kev caij nkoj lossis qhia kev zaum hauv nkoj lossis lwm yam tsheb.
  - Teeb tsa ib qho kev teem caij txog sij hawm nkag txhawm rau tswj ciam cov neeg hauv lub tsev teb lossis lub nkuaj nees yog hais tias muaj kev thov kom tseev kom kev teem caij tuav tswj kev nyob sib nrug.
- Thaum tib neeg hnav khaub ncaws tawm rooj uas muaj kos mom, khoom ub no, khaub ncaws tiv thaiv, tsho ua luam dej, lossis lwm yam khoom lawm ces cov neeg ua haujlwm tsuas tuav tswj kev nyob sib nrug xwb. Cov neeg ua haujlwm yuav tsum sim ua rau saib tias kev hnav thiab hle khoom kom yog yog zoo dua qhov yuam txoj cai nyob sib nrug ntawd los pab kho rau.
- Cov tswv chaw pw xub tsuag, cov tswv chaw nres tsheb RV thiab cov tswv chaw ua si lomzem sab nrauv yuav tsum rov xyuas tej lus qhia ntxiv hauv Cov Tuam Tsev Muab Kev Lom Zem Rau Tsev Neeg (Family Entertainment Centers) hais txog [COVID-19 Resilience Roadmap website](#).



## Cov Kev Txiaiv Txim Siab Ntxiv ntsig txog Chav Dej thiab Cov Chaw Da Dej Sib Koom

- Cov tswv chaw pw xub tsuag, cov tswv chaw nres tsheb RV, thiab cov tswv chaw ua si lomzem sab nrauv yuav tsum txiaiv txim siab saib txog kev xav tau cov neeg ua haujlwm thiab peev xwm thiab peev txheej txhawm rau kom paub meej tias cov chav dej uas sib koom ntawd yuav tuaj yeem raug tu huv si thiab tua kab mob tau nyob hauv ib hnub ntawd. Feem theem cov neeg pw nyob hauv chaw pw xub tsuag, chaw nres tsheb RV, lossis thaj chaw ua si lomzem coob kawg kiag tsuas txij li raws li cov chav dej uas tseem siv tau tag nrho uas tub ua dej num ntawm chaw ua si tuaj yeem tuav tswj thiab qhov uas tuaj yeem ua tau raws li tej lus tseev kom ua fab kev nyob sib nrug.
- Cov khoom siv hauv chav dej uas sib koom yuav tsum raug tu huv si xwm yeem uas siv [EPA- tshuaj tua kab mob uas raug teev npe tseg lawm](#) nyob hauv hnub ntawd. Yuav tsum tu huv si thiab tua kab mob xwm yeem rau thaj tsam uas muaj neeg chwv heev heev xws li tus kais qhib dej, chav dej, tus tes qhib qhov rooj, thiab chaw taws teeb. Cov neeg ua haujlwm yuav tsum raug cob qhia txog kev phom sij thiab kev siv hom khoom tshiab raws li cov lus tseev kom ua ntawm Cal/OSHA, thiab tau txais kev muab tej khoom cuab yeej pov thaiv uas tsim nyog thaum siv tej tshuaj tu kev nyiam huv, xws li daim iav thaiv qhov muag lossis hnab looj tes.
- Tsim ua thiab lo ib daim ntawv teev caij tu kev nyiam huv hauv txhaw qhov chav dej uas qhib rau siv. Lo daim ntawv teev caij tu kev nyiam huv tseg cia ntawm lub qhov rooj yog li ntawd cov neeg tuaj ncig ua si thiaj yuav paub tias thaum twg lawv tuaj yeem/tsis tuaj yeem siv chav dej ntawd. Yuav tsum nco tsoov tsis pub siv chav dej thaum tab tom tu kev nyiam huv thiab tua kab mob.
- Txiaiv txim siab txog kev siv hom kab ke ua haujlwm raws tej npe txheeb ua lossis kev tshawb xyuas txhawm rau kom soj tau tias tu kev nyiam huv heev npaum li cas lawm.
- Tsuas cia rau siv chav da dej nkaus xwb yog hais tias muaj phab ntsa kem tseg lossis muaj paib qhia txog tej lus tseev kom nyob sib nrug kiag lawm. Yog hais tias tsis muaj phab ntsa kem lossis nyob sib nrug ces cov chav dej no yuav tsum tsis pub siv.
- Yuav tsum paub meej tias tej khoom siv hauv chav dej ntawd yuav tsum siv tau thiab muaj tseg cia txhua lub sij hawm. Thaum twg xav tau ces yuav tau muab tej xab-npum, ntawv so tes, thiab tshuaj ntxuav tes rau siv. Yog hais tias ua tau mas nruab tej cuab yeej uas tsis siv tes qhib xws li sensor qhib dej ntawm dab dej, kais dej, chaw tso kua xab-npum, chaw tso tshuaj ntxuav tes, thiab chaw rub ntawv so tes.
- Cov qhov rooj ntawm lub chav dej uas muaj ntau ntau chav ua ke yuav

tsum muaj peev xwm qhib thiab kaw tau yam tsis siv tes uas yog muaj cuab yeej pab qhib, lossis thaum twg los xij uas ua tau ces siv qhov rooj fais fab qhib. Yog hais tias lub qhov rooj ntawd tsis yuav siv tes qhib thiaj tau lossis cuab yeej kaw qhov rooj, ces qhib lub qhov rooj tseg cia twj ywm thiab/lossis tso ib lub thoob zom kib-nywb-ab nyob ntawm lub qhov rooj txhawm rau kom ntseeg tau tias daim ntawv so tes yuav raug zom pov tseg tam sim ntawd thaum siv lub qhov rooj. Thaj chaw thiab qhov txum nyob ntawm cov khib-nywb-ab zom yuav tsis nyob thaiv txoj kev tawm mus sab nrauv, txoj kev khiav tawm thaum hluav taws kub, khoom cuab yeej thaum muaj xwm ceev, lossis ib qho khoom siv txhawm rau muaj kev yooj yim uas tsim nyog uas muaj muab raws li Tsab Cai Saib Xyuas Neeg Asmesliskas Uas Xiam Oob Qhab (Americans with Disabilities Act). Yuav tsum ncuav lub thoob khib-nywb-ab xwm yeem tas li.

- Cov neeg ncig ua si ntawm chaw pw xub tsuag, chaw nres tsheb RV, thiab chaw ua si lomzem sab nrauv yuav raug qhia paub txog tias lub dab ntxuav tes tej zaum kuj yuav yog chaw kis kab mob thiab yuav tsum tsis zam tsis tso tus pas txhuam hniav thiab lwm yam khoom rau saum lub rooj. Hnab totes kuj tseem tuaj yeem siv tam li khoom ntiag tug txhawm rau tswj ciam lawv tej kev chwv nrog lwm thaj chaw (surfaces) hauv chav dej.
- Yog hais tias ua tau no tsoom ua haujlwm tswj xyuas chaw pw xub tsuag thiab chaw nres tsheb RV yuav txhawb nqa kom cov qhua txhua tus uas yuav pw hauv lub tsheb uas muaj chav dej thiab khoom cuab yeej da dej ntawd siv lawv ntiag tug tej khoom zoo dua qhov mus khoom siv nrog lwm tus.
- Yuav muab tej xov xwm qhia txog tej hau kev ntxhuav tes kom yog yog xws li yuav khuam daim paib qhia nyob hauv chav dej.



## **Kev Txiaiv Txim Siab Ntxiv rau Tej Pas Dej Da Ua Si thiab Tej Chaw Sib Tw Ua Luam Dej**

- Cov tswv chaw pw xub tsuag, cov tswv chaw nres tsheb RV, thiab cov tswv chaw ua si lomzem sab nrauv uas muaj lub pas ua luam dej thiab chaw tsuag dej da ua si (splash pads) yuav tsum tau ua cov kauj ruam ntxiv no nrog txhawm rau kom ntseeg tau tias cov chaw ntawd raug tu kev nyiam hu thiab tua kab mob yog yog lawm rau cov neeg tuaj ncig ua si siv, raws li [CDC cov lus qhia](#).
- Cov tswv chaw pw xub tsuag, cov tswv chaw nres tsheb RV, thiab cov tswv chaw ua si lomzem sab nrauv uas muaj pas ua luam dej qhov uas muaj xws li chaw ua zawv zawg dej, chaw caij tsheb ua zawv zawg dej, lossis lwm yam kev ua si nrog dej ces yuav tsum tsis qhib txog ntua thaum tej kev siv haujlwm rov pib dua tshia tau. Cov pas dej da ua si kiag tseem qhib tau.

- Nco tseg tias kev ncu tshuaj, chav ncu tshuaj, thiab ciav dej kub yuav tsum tsis siv txog ntua thaum tej kev siv haujlwm rov pib dua tshia tau.
- Hais txog cov pa ua luam dej hauv tsev ces yuav tsum rau ntaub npog qhov tshwg thaum tawm hauv dej lossis thaj chaw da dej, tshwj yog hais tias muaj kev zam pub nyob hauv CDPH tej lus qhia. Cov ntaub npog qhov ncauj tuaj yeem ua nyuab rau kev ua pa tawm thaum nws ntub lawm. Yuav tau muab cov ntaub npog qhov ncauj tso rau ib qho thaum tsis siv lawm kom lwm tus tsis txhob yuam kev tuav tau.
- Hais txogcov pas ua luam dejsab nraum zoov ces yuav tsum rau ntaub npog qhov tswg thaum tawm hauv dej thaum twg los xij uas nyob sib ze tshaj rau feet lawm tshwj yog hais tias muaj kev zam pub nyob hauv CDPH tej lus qhia.
- Nyob nrug deb kev tsuag tshuaj (1-10 feem ntawm ib lab tsis muaj tshuaj chorine los sis 3-8 ppm bromine) thiab pH (7.2-8).
- Sab laj nrog lub tsev tuam txhab lossis tus kws engineer uas tau tawm qauv chaw ua si nrog dej txhawm rau txiav txim seb Lub Npe [twg muaj N disinfectants uas raug tso cai pom zoo los ntawm EPA](#) tias yog yam zoo tshaj plaws rau chaw ua si hav dej. Xyuas kom tso siab tau tias [muaj kev nyab xeeb thiab yog rau kev siv](#) thiab khaws cia tej tshuaj tsuag kab mob, xam muaj kev khaws cia kom nrug deb ntawm me nyuam.
- Teeb tsa ib hom kab ke ua haujlwm yog li ntawd tej rooj tog thiab khoom cuab yeej (piv txwv li cov rooj zaum ntawm chav zaum ua si) uas yuav tsum raug tu kom huv si thiab tua kab mob ntawd yuav tshem tawm ntawm cov rooj tog uas twb tau tu huv si lawm thiab tua kab mob lawm. Sau ntawv rau tej thawv uas rau cov khoom siv uas tseem tsis tau ua kom huv thiab tsis tau tsuag tshuaj tua kab mob thiab cov thawv uas ua rau cov khoom uas ua kom huv thiab tsuag tshuaj tua kab mob tag lawm.
- Txhawb nqa kom cov neeg tuaj ncig ua si ntawd nqa thiab siv lawv ntiag tug li phuam. Yog hais tias muab phuam rau, ces yuav tau ntshua txoj phuam thiab siv raws nram li tej lus qhia ua los ntawm tsev ntos phuam. Siv cov dej sov tshaj plaws raws li tsim nyog thiab ziaib tej khoom kom qhuav qhuav. Yaws tej phuam da dej los ntawm kev rau hnab looj tes uas siv ib zaug pov tseg thiab zam kom chwv tsawg tshaj plaws, piv txwv li tsis txhob nchos daim phuam.
- Tsis pom zoo rau cov neeg hauv kev koom siv khoom, tshwj xeeb mas yog yam khoom uas tu kom huv si thiab tua kab mob ntawd nyuaj nyuaj lossis yam khoom uas chwv nrog ntsej muag (piv txwv li daim iav tsom ploj dej, cuab yeej pos qhov ntswg thiab cuab yeej siv ploj dej (snorkels)).
- Yuav tsum paub meej tias tej chaw ntawd muaj cuab yeej khoom siv txaus rau cov neeg siv kev pab cuam, xws li daim yas siv ua luam dej (kick boards), tus pas yas siv ua luam dej (pool noodles), thiab lwm yam cuab yeej siv kom ntab saum nplaim dej, kom tau sib koom siv tsawg kawg kiag.



Tswj ciam rau kev siv khoom cuab yeej ntawd rau ib tug neeg siv kev pab cuam nyob rau ib lub sij hawm thiab tu kom huv si thiab tua kab mob tawm ntawm yam khoom siv ntawd tom qab txhua zaub siv.

- Hais txog cov chaw ua si nrog dej hauv tsev, yuav piav qhia thiab nqus cua sab nrauv nkag los ntau npaum li ntau tau uas yog qhib qhov rais thiab qhov rooj, tso kiv cua, lossis lwm txoj hau kev. Txawm li cas los xij, tsis txhob qhib qhov rais thiab qhov rooj yog hais tias kev qhib li ntawv ua rau muaj kev pheej hmoo rau kev nyab xeeb rau tej neeg ua hauj lwm, tej qhua, los sis cov neeg ua luam dej.
- Hloov thaj chaw nuam yaj (deck layout) thiab lwm thaj chaw ib ncig ntawm lub pas ua luam dej txhawm rau kom paub meej tias tej chaw sawv thiab tej chaw zaum yuav sib nrug tau li tej lus tseev kom muaj kev sib nrug deb. Qhov no kuj yuav xam muaj kev tshem tej tog zaum ib los sis lo ntaub rau kom tsis txhob zaum.
- Muab cues lossis qhia rau paub (piv txwv li txoj kab taug hauv dej lossis cov tog zaum thiab cov rooj nyob ntawm chaw nuam yaj) thiab visual cues (piv txwv li daim tape lo saum chaw nuam yaj, plag tsev, lossis chaw taug kev) thiab cov paib qhia kom paub meej tias cov neeg ua haujlwm, cov neeg tuaj ncig ua si, thiab cov neeg ua luam dej nyob sib nrug li rau feet ntawm ib tug neeg twg, saum nruab qhuab thiab hauv dej tib si.
- Qhov uas ua tau, ces teeb tsa laj kab thaiv kom mus tsis tau xws li Plexiglas rau ntawm qhov chaw uas cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg siv kev pab cuam yuav muaj kev cuam tshuam thiab tuav tswj kev sib nrug deb nyuaj.
- Txiav txim siab kom muaj kev tshwj tseg txog kev siv lub pas ua luam dej lossis kev nqis tes siv lwm yam hau kev txhawm rau txhawb nqa kev nyob sib nrug. Qhov no kuj yuav xam muaj kev tshwj tseg tag nrho txoj kab ua luam dej rau ib lwm kev ua luam dej thiab nrab ke ntawm txoj kab rau ib yim neeg twg siv.
- Yuav tsum paub meej tias cov kws ua haujlwm pab cawm tib neeg tus uas muaj kev nquag plias pab cawm yuav tsis yog tias kom saib txog kev ntxuav tes, kev sib ntaub npog qhov ntswg, lossis kev nyob sib nrug. Txib txoj hauj lwm kev soj ntsuam no rau lwm tws neeg ua hauj lwm.
- Cov chaw ua si nrog dej yuav tsum zam cov dej num uas txhawb nqa pab pawg neeg nyob ua ke thiab yuav tsum paub txog tsab cai theem ib cheeb tsam ze hauv cov lus tseev kom nyob ua ke los txiav txim seb puas muaj cov chaw qhia kev hom khaj hauv dej, kev qhia ua luam dej, kev xyaum ntawm pawg neeg qhia ua luam dej, kev ua tau raws li kev ua luam dej, lossis kev lomzem hauv pas ua luam dej.
- CDC's [Model Aquatic Health Code](#) muaj ntau lo lus qhia kom tiv thaiv kev mob nkeeg thiab kev raug mob nyob rau cov pas ua luam dej hauv chaw ua si.



## Cov Kev Txiaiv Txim Siab Ntxiv txog Tsev Pheeb Suab thiab Tsev Xauj

- Cov chaw pw xub tsuag thiab chaw nres tsheb RV uas muaj tsev pheeb suab lossis lwm cov tsev xauj yuav tsum siv cov kauj ruam kom yog yog los tu huv si thiab tua kab mob thaj chaw ntawd tom qab txhua zaus siv. Qhov no xam muaj kev so thiab tu kev nyiam huv rau tej las txaj, rooj, TV remotes, pem hauv ncoo txaj, txee ntxuav tais diav, khoom cuab yeej siv hauv chav ua zaub mov, tus tes qhib refrigerator, tus tes qhib lub qhov cub, daim iav, thiab lwm yam khoom.
- Yuav tsum tshem thiab ntxhua tag nrho txhua cov ntaub pua chaw pw thaum muaj neeg tuaj pw tag, xam muaj tej khoom uas pom tau tias tsis tau raug siv. Thaum tu kev nyiam huv rau lub txaj, txoj phuam, lossis lwm yam khoom ntxhua hauv lub tsev xauj, yuav tsum paub kom meej tias cov neeg ua haujlwm rau hnab looj tes uas pov tseg tau thaum ntxhua khaub ncaws qias neeg tag ces pov tseg tom qab txhua zaus siv. Muab xab npum ntxuav tes los sis siv tshuaj ntxuav tes tam sim ntawd tom qab hle hnab looj tes tawm. Tsis txhob ntim cov ntaub pua chaw pw ntxiv hauv lub tsev xauj. Muab cov yam khoom no nkaus xwb thaum muaj kev thov.
- Tsis txhob tshawb khaub ncaws lo av tom chaw ntxhua khaub ncaws. Qhov no yuav ua kom tsawg li tsawg tau ntawm qhov nthuav dav kev kis tus kab mob los ntawm huab cua. Cov tshuab ntxhua khaub ncaws yuav tsum ua raws li cov khw tsim khoom ntawd cov lus qhia. Cov tshuab ntxhua khaub ncaws uas siv dej sov uas tsim nyog uas teeb tsa cia rau cov khaub ncaws thiab khaub ncaws lo av yog hais tias ua tau. Tu ntxuav kom huv thiab tshuag tshuaj tua kab mob rau cov pob tawb ntim khoom raws li txoj kev taw qhia saum toj rau cov npoo. Yog tias ua tau, xav txog qhov muab ib daim ntaub pua chaw uas pov tseg tau thiab muab mus pov tseg txhua zaus tom qab siv los sis tuaj yeem coj mus ntxhua tom qab siv tag txhua zaus.
- Cov khoom siv hauv chav ua zaub mov, xws li lauj kaub, lub yias, thiab diav, yuav tsum raug ntxuav xab-npum huv si txhua nrho thiab dej kub, zoo tiag mas ntxhuav hauv lub tshuab ntxuav tais diav, nyob rau txhua zaus muaj neeg tuaj nyob nrog. Muab xab-npum ntxhuav tais diav kom txaus thiab tshiab, tej ntaub ntxhuav tais diav uas tsis siv lawm thaum muaj neeg tuaj ua si. Ntsuam xyuas qhov hloov cov tais diav hloov pauv ib zaug txhua zaus thaun noj hmo tag, yog tias ua tau.
- Txiaiv txim siab teeb tsa kom muaj neeg nyob tos tu cov khoom siv txhawm rau muaj kev yooj yim uas yog tus tswv chaw pw xub tsuag li xam muaj cov tsev xauj nrog tom qab tus neeg tuaj ua si ntawd tawm mus lawm.
- Ib lub tsev xauj twg uas npaj siab sib sau nyob uas pab pawg neeg coob, xam muaj rooj ncauj lug lossis rooj sab laj, qhov ntawd yuav tsum qhib tsis tau txog ntua thaum tej kev siv haujlwm rov pib dua tshia tau.

- Tej lus qhia ntxiv ntsig txog kev lag luam fab Tsev Tos Qhua thiab Chaw So ntawd muaj nyob hauv [COVID-19 Resilience Roadmap website](#).



## Cov Kev Txiaiv Txim Siab Dua Ntxiv ntsig txog Khoom Noj thiab Kev Noj

- Noj khoom hauv tsev muag khoom noj, tsev muag dej chawv, tsev hauv caw ua si, thiab lwm cov chaw yuav tsum raug ua raws nraim li cov lus txib thiab cov lus qhia niaj hnub no ntsig txog cov chaws ua lag luam nyob hauv [COVID-19 Resilience Roadmap website](#). Tag nrho txhua cov chaw muag khoom noj uas yus pab yus tus kheej ces yuav tsis tau qhib, xws li tshuab zom kasfes, chaw cug dej cawv.
- Cov neeg tuaj ua si yuav tsum muas khoom noj hauv oos lais lossis hu xov tooj thiab yuav nqa tau tej khoom noj nyob rau ib qho chaw twg kiag. Chaw muag khoom noj txom ncauj taug kev lossis cov kev pab cuam muag khoom ntawd yuav tsum muaj chaw rau tuaj nqa tej khoom uas hu teem ua ntej yuav yuav khoom. Yog hais tias tsis muaj kev hu teem ua ntej yuav yuav khoom ces yuav tsum paub meej tias cov neeg tuaj ua si sawv nyob sib nrug thaum tab tom muas khoom noj.
- Cov chaw muag khoom noj txom ncauj lossis cov tswv muag khoom ntawd yuav tsum muag cov khoom noj uas twb ntim thiab qhwv lawm ntawm ib thaj chaw twg uas ua tau. Muab ntaub so qhov ncauj (napkin) qhwv rab diav nyiaj lossis rab diav yas yog li ntawd cov tib neeg thiaj tsis tshem nws tawm ntawm cov pawg diav hauv lub pob tawb, lub khob, lossis lub npov.
- Yog hais tias ua tau ces txhawb nqa kom muaj kev siv tej npav nrho nyiaj (credit cards) lossis lees txais tej kev them nqi khoom noj raws xov tooj.
- Cov tswv chaw ua si lomzem sab nrauv yuav tsum tsis muaj khoom txom ncauj lossis tsis coj zoo li tsev neeg uas muaj khoom noj thiab khoom haus uas yuav ua rau muaj kev pheej hmoo txuam ntau ntxiv. Yog hais tias yuav tsum rau lossis koom zaub mov noj thiab khoom haus ces yuav tsum tej khoom txaus ib leeg, tej tais diav uas siv tag es pov tseg tau thaum twg los xij. Cov neeg ua haujlwm lossis cov neeg los pab yais khoom noj yuav tsum ntxuav tes xwm yeem thiab rau hnab looj tes uas siv tag pov tseg.



## **Cov Kev Txiaiv Txim Siab Dua Ntxiv txog Chaw Pw Xub Tsuag thiab Khoom Siv Hauv Chaw Ntxhua Khaub Ncaws Ntawm Chaw Nres Tsheb RV**

- Yog hais tias tsim nyog, ces kho cov sij hawm siv khoom ub no ntawm chaw ntxhua khaub ncaws txhawm rau pom paub meej tias cov neeg ua haujlwm muaj sij hawm txaus los tu kev nyiam huv thiab tua kab mob tawm xwm yeem ntawm daim qhov rooj tshuab ntxhua khaub ncaws thiab cov qhov rooj, daim ntxhaij thaiv khib-nywb-ab, saum npoo rooj, thiab lub rooj, tog lossi tog ntev, cuab yeej tso kua xab-npum, lub tub muag khoom haus, lub tub muag khoom, lub dab dej ntxuav tes, thiab lwm qhov chaw.
- Txiaiv txim siab dua txog kev muab tshuaj tu kev nyiam huv qhov chaw cia thiab kev so chav ntxhua khaub ncaws kom txob muaj kab mob yog li ntawd cov neeg tuaj ua si tuaj yeem so nqis rau thaj chaw ntawd ua ntej/tom qab lawv siv cov tshuab ntawd.
- Tshem tag nrho txhua cov games, phau ntawv, ntawv tseb, lossis lwm yam khoom hauv tsev ntxhua khaub ncaws. Tshem cov pob tawb lossis thoob khib-nywb-ab ntawm chaw ntxhua khaub ncaws yog hais tias muaj.
- Txiaiv txim siab dua txog kev teeb tsa ib hom kab ke ua haujlwm hauv cov chaw ntxhua khaub ncaws yog li ntawd cov neeg ua haujlwm thiaj paub tias thaum twg tej khoom ntawd tab tom raug siv thiab cov neeg tuaj ua si yuav tuaj yeem zam kev cuam tshuam uas tsis tsim nyog. Yuav tau xauv lub chaw ntxhua khaub ncaws tas li tom qab sij hawm siv txhawm rau kom muaj sij hawm txaus rau tu kev nyiam huv.
- Yogh ais tias tsis tuaj yeem nqis tes ua tau li hom kab kev ua haujlwm, kev nyob sib nrug uas vim nyob ze lwm lub tshuab ces qhov kev nyob sib nrug li rau feet ntawd tsuas siv rau tib neeg. Txhawb nqa cov neeg tuaj ua si nyob sab nrauv tos thaum lub sij hawm tseem tab tom ntxhua khaub ncaws. Lwm txoj hau kev xaiv ces siv visual cues los qhia rau cov neeg tuaj ua si tias yuav sawv nyob qhov twg thiab yuav tswj ciam kev nkag txog yog li ntawd txhua cov neeg tuaj ua si yuav tuaj yeem siv ntau hom tshuab uas muaj nyob ua ke ntawd. Xav seb qhov ntim tau ntau kawg nkaus twg yuav tuaj yeem siv rau hauv chaw luaj li cas thiab lo daim paib rau ntawm lub qhov rooj uas yuav qhia txog tias muaj pes tsawg li nkag tau nyob hauv chaw ntawd nyob rau ib ntu sij hawm, thaum lub sij hawm tu kev nyiam huv thiab tua kab mob.



## Kev Txiaiv Txim Siab Dua Ntxiv txog Haujlwm Kev Txhim Kho Plag Av thiab Vaj Tse

- Yuav tsum paub meej tias tag nrho txhua cov neeg ua haujlwm raug cob qhia txog kev siv thiab kom muaj cuab yeej siv tu kev nyiam huv thiab tua kab mob txaus thaum uas tsim nyog. Ua raws li [CDC cov lus qhia txog kev tu kev nyiam huv thiab kev tua kab mob](#).
- Tu kom qhov surface uas muaj neeg chww tau ntawd tom qab ib zeeg haujlwm lossis tom qab ib co neeg siv, ua li ib qho twg los xij tsuav yog qhov zoo tshaj, yuav xam muaj nrog tab sis tsis hais kiag tias rau qhov chaw uas siv ua haujlwm, tej cuab yeej, cov ko tuav thiab cov ntsia liaj qhov rooj, thiab cuab yeej tuav tswj hauv thaj chaw thiab khoom cuab yeej uas tshem mus los, xam muaj cov surfaces hauv lub dab tsheb txhua hom.
- Txo kev siv kom tsawg kawg nkaus lossis tswj tej kev siv khoom thiab cuab yeej sib koom. Yog hais tias cov cuab yeej raug koom siv, ces tua kab mob tom qab txhua zaub siv, raws li [CDC cov lus qhia](#). Tua kab mob ntawm txhua cov cuab yeej thaum kawg ntawm hnub ua haujlwm hnub ntawd.
- Tseev kom cov neeg ua haujlwm ntxhuav tes lossis siv tshuaj ntxuav tes tom qab siv tej khoom cuab yeej sib koom, xws li cov cuab yeej, vib thab nyub, lub laub, thiab lwm yam khoom ntawm chaw ua haujlwm.
- Yuav tsum qhia rau cov neeg ua haujlwm tu vaj tu tsev lossis txhuam tsev paub tias lawv puas mus ua haujlwm nyob rau ib thaj chaw uas twb muaj neeg kis kab mob lawm. Cov kev pab cuam tu kev nyiam huv uas muaj kev paub zoo ntawm pawg neeg sab nrauv ntawd yuav tsim nyog rau txoj haujlwm tu kev nyiam huv hauv thaj chaw uas kis mob ntawd.
- Yog hais tias ua tau ces thaj chaw twg uas muaj neeg kis mob lawm yuav tsum tsis qhib thiab yuav tsum nqus cua tawm ntev txog li 24 xuab moo ua ntej cov neeg ua haujlwm thaj tuaj yeem nkag mus tu kev nyiam huv. Yog hais tias ua tsis tau ces nqus cua tawm ntawm thaj chaw ntawd kom ntev li ntev tau tab sis yuav tsum tshaj li 3 xuab moo rov yav. Ib thaj chaw kis mob twg ntawd yuav muaj kev txwv nruj hauv txoj kev nkag uas yuav tuaj yeem tsis qhib ntev txog li xya hnub txhawm rau kom tej kab mob virus ntawd tuag.
- Yog hais tias cov neeg tu vaj tu tsev lossis cov neeg ua haujlwm txhuam tsev raug hais kom mus tua kab mob hauv thaj chaw uas paub meej tias muaj neeg mob COVID-19 lawm, ces lawv tsis txhob maj pib mus ua haujlwm txog ntua thaum tus tswv chaw pw xub tsuag lossis tswv tseb RV ntawd muab cov khoom cuab yeej tiv thaiv rau thiab qhuab qhia txog kev phom sij, lossis qhuab qhia kev paub dua ib lwm ntxiv. Cov neeg tu vaj tu tsev lossis cov neeg ua haujlwm txhuam tsev yuav tsum rau hnab looj tes hom siv tag pov tseg txhua zaub ua haujlwm tu kev nyiam huv, xam thaum nqa thoob khib-

nywb-ab nrog tib si. Yuav tsum hais kom cov neeg ua haujlwm ntawd siv xab-npum thiab dej ntxhuav tes tam sim thaum hle hnab looj tes, losiss siv tshuaj ntxuav tes. Yuav tsum muaj tej cuab yeej PPE ntxiv xws li daim tsom iav thaiv qhov muag, ntos raws li tej khoom siv hauv kev tu kev nyiam huv/tua kab mob uas yuav raug siv thiab txawm hais tias muaj chaw tsuag dej yang kom txhob muaj kev pheej hmoo mob los xij. Yuav tsum muab kev qhuab qhia thiab ntaub ntawv piav txog kev phom sij ntawm cov tshuaj tu kev nyiam huv thiab tshuaj tua kab mob, tej ntaub ntawv qhia paub txog kev nyab xeeb, tej cuab yeej PPE uas tseev kom muaj, thiab kev nqus cua uas tseev kom ua ntawd rau cov neeg tu vaj tu tsev.

- Cov neeg ua haujlwm yuav tsum tau txais cuam nkag kom txaus nyob rau cov chaw uas lawv tab tom tu kev nyiam huv. Yog hais tias tu kev nyiam huv hauv chaw da dej lossis thaj chaw nqaim, ces yuav tsum qhib qhov rooj thiab qov rais.
- Txhawm rau txo kev pheej hmoo mob ua pa nyuaj (astham) thaum tua kab mob ntawd, ces cov programs yuav tsum xaiv tej tshuaj tua kab mob uas muaj npe N nrog asthma-feem tov tshuaj muaj kev nyab xeeb tshaj (hydrogen peroxide, citric acid lossis lactic acid). Zam tsis siv cov tshuaj uas muaj feem tov tshuaj nrog cov peroxyacetic acid, sodium hypochlorite (bleach) lossis quaternary ammonium, qhov uas yog lub hauv paus ua raws mob ua pa nyuaj. Raws li hauv kev [tu kev nyiam hu uas muaj kev nyab xeeb rau neeg mob ua pa nyuaj](#) uas qhia tseg los ntawm Rooj Tsav Xwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo Zej Tsoom Sawv Daws Hauv California (California Department of Public Health).
- Yuav tsum muab tej khoom siv pab cawm raug mob thaum xub xws li ntaub qhwv nqaij ntuag lossis lwm yam khoom qhwv thaum riam hlais, raug kos, lossis nqaij to thiab muaj ntaub qhwv nqaij ntuag kom txaus hloov xwm ywm rau cov neeg ua haujlwm uas yuav tu kev nyiam huv.
- Cov neeg tuaj ua si chaw pw xub tsuag thiab chaw nres tsheb RV yuav tsum raug qhia kom tuav tswj kev nyob sib nrug li rau feet deb ntawm kev ua haujlwm txhim kho, deb ntawm cov neeg ua haujlwm tu vaj tu tsev, lossis cov neeg ua haujlwm txhuam tsev hauv pawg neeg ua haujlwm txhim kho. Nqis tes ua cov txheej txheem txhawm rau tshawb xyuas tas mus li nrog cov neeg ua haujlwm kom paub meej tias cov neeg tuaj ua si ua raws li tej txheej txheem. Yuav tsum paub meej tias cov neeg ua haujlwm muaj peev xwm nthuav qhia tej ntaub ntawv xov xwm qhia yam tsis muaj txoj kev ntshai tias yuav muaj kev pauj kua zaub ntsuab lossis ua tsis zoo rov qab rau.
- Cov tswv chaw pw xub tsuag thiab chaw nres tsheb RV yuav ntsum ntaus nqi seb tej chaw rau aub ua si ntawd puas dav txaus txhawm rau kom tsim muaj kev yooj yim rau cov neeg tuaj ua si thiab lawv tej tsiaj thaum tuav tswj kev nyob sib nrug. Yog hais tias chaw tsis txaus ces qhov chaw rau aub ua si ntawd yuav tsum raug nthuav txav kom dav, cia tuaj kom tsawg, lossis tsis qhib.



- Pawg neeg ua haujlwm fab npoo av thiab cov neeg ua haujlwm vaj tse yuav tsum ntos raws cov lus qhia ntxiv cov kev pab cuam uas raug tswj ciam muaj nyob hauv [COVID-19 Resilience Roadmap website](#).



## Kev Txiaiv Txim Siab Dua Ntxiv txog Cov Neeg tuaj ua si

- Thaum tuaj teeb chaw pw xub tsuag lossis txhawb nqa kev ua si lomzem sab nrauv, ces cov neeg tuaj ua si yuav tsum muaj lawv li kev npaj ua ntej lawm. Thaum lub sij hawm ntxim li ua tau ces cov neeg tuaj ua si yuav tsum hu teem chaw thiab muas daim ntawv tso cai, taws, nab-kuab thiab lwm yam khoom hauv oos lais lossis hauv xov tooj ua ntej tuaj txog ntawm chaw. Siv nyiaj ntsuab kom tsawg thiab nyob sib ze kom tsawg kawg kias yuav yog ib qho txheej txheem uas niaj hnub ua hauv ntau ntau cov kev teeb tsa txhawm rau zam kom txhob sawv tseej kab thiab nyob sib ze. Qhov no yuav pab pov thaiv cov neeg tuaj ua si thiab cov neeg ua haujlwm.
- Cov neeg tuaj ua si yuav tsum npaj kom yus muaj yus ntiag tug chav dej thiab muaj khoom siv txaus yus tus kheej li qhov ua tau. Piv txwv li koj tuaj txog chaw uas koj yeej muaj koj li xab-npum, tshua tua kab mob, tshuaj ntxuav tes, ntawv so tes/ntaub so tes, thiab ntawv so quav. Kuj tseem xav qhia kom nqa cov ntaub so tes uas tua kab mob lawm txhawm rau tu kev nyiam huv ua ntej thiab tom qab siv tej khoom ub no. Nqa koj ntiag tug li khoom cuab yeej ua si kislas, phuam, tshuaj thiab khoom pab cawm xub thawj, thiab lwm yam khoom uas tsim nyog rau kev ua si lomzem sab nrauv thaum twg uas ua tau. Cov neeg tuaj ua si yuav tsum nqa daim ntaub yas pua rooj txhawm rau pua rooj noj mov tom qab ntawd yuav muab pov tseg lossis nqa rov los txhua tom tsev.
- Yuav tsum tuav tswj kev nyob sib nrug, cov neeg tuaj ua si yuav tsum teeb tsa lawv tej chaw pw xub tsuag lossis thaj chaw noj mov ua si txhawm rau sib nrug deb deb ntawm cov chaw pw xub tsuag thiab chaw noj mov ua si ntawm lwm tsev neeg.
- Cov neeg tuaj ua si yuav tsum npaj ua raws li tag nrho txhua txoj cai thiab cov cai kho tshiab uas nyob ntawm koog chaw pw xub tsuag, chaw nres tsheb RV, thiab lwm thaj chaw ua si lomzem sab nrauv uas xam muaj chaw nres tsheb, txoj kev taug ua si, thiab chaw nres nkoj. Cov cai tswj thiab tsab cai tshiab no yuav muaj xws li:
  - Tuaj ntawm chaw ua si lossis tej khoom uas npaj tseg lawm. Ntau cov programs thiab cov chaw yuav raug tso tseg lossis tsis qhib, yog li ntawd cov neeg tuaj ua si yuav tsum tshawb xyuas hauv oos lais kom paub tej xov xwm tshiab tshiab ntsig txog txoj cai uas hloov thiab tsis qhib thiaj paub tias yuav zoo li cas thaum tuaj txog. Piv txwv li qee thaj chaw ua si lomzem sab nrauv tej zaum yuav tsis tau qhib tam sim

ntawd vim tias lub sij hawm uas kom qhib cov qhov rooj, muab kev pab cuam ntawm chaw ntawd kuj ho muaj neeg coob coob.

- Saib tag nrho txhua cov txheej txheem kev tu kev nyiam huv hauv cov chaw uas muaj kev pab cuam ntiag tug thiab tej khoom txhawm rau muaj kev yooj yim ua ntej yuav siv.
- Cia tej rooj tog nyob li qub piv txwv li cov rooj noj mov ua si thiab cov tog zaum, vim tias pom tej rooj tog ntawd nyob ntawm chaw ua si tej zaum cov neeg ua haujlwm tau txawb cov nrooj tog no haum lawm txhawm rau muaj kev nyob sib nrug.
- Ua raws li daim paib qhia kev – piv txwv li nyob tos koj zeeg thiab ua raws li cov kev tswj ciam – qhov ntawd yuav pab txhawb kev nyob sib nrug hauv lub tsev, thaum ntsia saib, thiab ib ncig ntawm lwm thaj chaw uas tswj ciam.
- Npaj koj li kev ntoj ncig kom muaj kev nyab xeeb thiab muaj feem xyuam. Ceev faj hais tias nyob rau yaj sab thiab kev ua haujlwm pab cawm ntawd yuav tseev kom muaj ntau hom neeg ua haujlwm xwm ceev thiab cov kev thov ntxiv txog cov peev txheej saib xyuas mob nkeeg ntawd uas yuav rub txhua leej neeg nyob nrog kev pheej hmoo.

---

<sup>1</sup>Cov lus tseev kom ua uas muaj ntxiv yuav tsum raug txiav txim siab dua ntsig txog cov neeg qog qeb. Cov tswv chaw pw xub tsuag, tswv chaw nres tsheb RV, thiab cov tswv chaw ua si lomzem sab nrauv yuav tsum ua kom tau raws nraim li txhua [Cal/OSHA](#) cov qauv cai thiab npaj ua raws li nws tej lus qhia ib yam nkaus li tej lus qhia hauv [Tsev Ua Haujlwm Tswjthiab Tiv Thaiv Kab Mob \(CDC\)](#) thiab [Rooj Tsav Xwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo Zej Tsoom Hauv California \(CDPH\)](#). 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.

