

# TUS KAB MOB KHAUS VIV-19 (COVID-19) LAG LUAM UB XAM HAB KAS COV LUS QHIA:

Cov Chaw  
Tsev Kawm Ntawv Qib  
Siab

Lub Cuaj Hli Ntuj Tim 30, 2020

[covid19.ca.gov](https://covid19.ca.gov)

## COV NTSIAB LUS

Nram qab no yog hais txog cov lus qhia thiab cov kev txiav txim siab uas pab qhia rau ntawm cov chaw tsev kawm qib siab (IHE) thiab lawv txoj kev npaj siv rau hauv tej zej zos thiab kev npaj yuav rov qab qhib qhia ntawv tim ntsej tim muag.

Cov lus qhia no tsuas siv ib ntus xwb. Tej lus qhia thiab tej kev txiav txim no yog saib raws li tej ntaub ntawv hais txog kev noj qab haus hauv rau thaum lub sijhawm tam sim no, tej kev siv zoo tshaj plaws rau tam sim no rau ntawm tej chaw muaj neeg ua hauj lwm, thiab tej kev nqis tes tswj raws li qhov muaj tseeb; kiag thaum muaj tej ntawv thiab tshwm sim kev tshwm sim tshiab, ces yuav tau muab cov lus qhia no kho dua tshiab. Ntxiv rau qhov no, tej lus qhia thiab tej kev txiav txim no tsis hais txog rau txhua yam teeb meem uas tej chaw tsev kawm ntawv qib siab yuav tsum tau daws.

Kev nqis tes siv cov lus qhia no ua ib feem rau thaum zeeg sijhawm rov qab qhib tsev kawm ntawv yuav saib raws li tej kev tshwm sim rau hauv ib cheeb tsam xws li tus yeeb yam ntawm kev sib kis tus kab mob (xws li kev muaj neeg kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab feem pua cov neeg mus pw kho mob yuav tsum muaj li qub los sis muaj tsawg zuj zus rau hauv lub sijhawm tsawg kawg 14 hnub), npaj kom mus IHE thiab tej chaw kuaj ntsuas kab mob, thiab nrhiav kom muaj IHE txaus thiab muaj cov kws saib xyuas mob nkeeg txaus los siab xyuas tus neeg kis mob thiab kev tshuaj ntsuam xyuas kev sib kis kab mob. Txhua yam kev txiav txim txog cov lus qhia nram qab no yuav tsum sib koom tes nrog cov neeg saib xyuas mob nkeeg thiab lwm feem muaj caij.

kev nqis tes siv cov lus qhia no yuav tsum raug kho kom tsim nyog siv rau ntawm tej chaw, suav nrog tej kev txiav txim txog tes hauj lwm pab txhawb rau ntawm txhua lub chaw tsev kawm ntawv thiab feem xav tau ntawm cov me nyuam kawm ntawv thiab cov neeg ua hauj lwm. Cov neeg tuav txoj cai yuav tsum koom tes nrog cov neeg muaj feem xyuam—suav nrog cov me nyuam kawm ntawv, lawv tsev neeg, cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg sib koom tes ua hauj lwm rau hauv lub tsev kawm ntawv hauv lub zos—txhawm rau tsim cov kev npaj thiab nqis tes ua cov kev npaj.

Qhov lus qhia tswv yim tsis yog txhais tau tias tsim los thim los sis tshem tej tug neeg ua hauj lwm twg cov cai, tsis hais kev ua raws kev cai lij choj, kev cai los sis kev sib tham ua ke tib si, thiab yuav tsis tag li ntawd, raws li nws tsis suav nrog cov lus txib hauv zov txog zej tsoom li kev noj qab haus huv, nws yuav tsis yog siv los hloov tej txoj cai txog kev nyab xeeb thiab cov kev cai uas tau cuam tshuam txog kev noj qab haus huv uas twb muaj lawm xws li cov cai ntawm Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm (California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA). IHEs tsim nyog nyob rau cov kev hloov pauv rau cov lus qhia txog zej tsoom li kev noj qab haus huv tam sim no thiab lub xeev/hauv zos cov lus txib raws li xwm txheej kev muaj mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).<sup>1</sup> Tshwj Xeeb:

- Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm (California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA) muab lus qhia txhij txhua txhawm rau pov thaiv cov neeg ua hauj lwm nyob rau ntawm lawv nplooj vas sab (webpage) hais txog

[Xeev California/Lub Chaw Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Kev Ua Hauj Lwm \(California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA\) Cov Lus Qhia Txog Txhua Yam \(Thuaj Pais\) Nyob Rau Ncua Sij Hawm Nruab Nrab hais txog Kev Pov Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\).](#)

- California Feem Hauj Lwm Ntsig ntawm Zej Tsoom Li Kev Noj Qab Haus Huv thiab Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm (California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA) tau muaj lus qhia ntxiv uas cuam tshuam cov chaw kawm ntawv suav nrog cov kev kawm uas siab zog, tab sis tsis muaj ciam txwv rau, [cov chaw qoj ib ce, khw txhem muag](#) thiab [chaw zov me nyuam](#).

Thaum kawg, raws li cov lus qhia no raug siv, cov chaw kawm ntawv tsim nyog ntsuam xyuas thiab txo tej cov teeb meem twg txog kev muaj vaj huam sib luag thiab tuaj yeem nkag mus siv tau tej yam uas yuav tshwm sim nyob rau kev rov pib dua cov lus qhia txog tib neeg.

# Yuav Tsum Tau Siv Cov Npog Ntsej Muag

Nyob rau Lub Rau Hlis Ntuj Tim 18, Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeev (California Department of Public Health, CDPH) tau tawm [Cov Lus Qhai Tswv Yim nyob rau qhov Kev Siv Cov Npog Ntsej Muag](#), uas xav kom siv cov npog ntsej muag rau cov tswv cuab ntawm zej tsoom thiab cov neeg ua hauj lwm tib si nyob rau zej tsoom thiab chaw ua hauj lwm txhua qhov uas muaj qhov kev pheej hmoo siab ntawm kev nphav tau kab mob.

Tib neeg nyob rau hauv California yuav tsum koj cov npog ntsej muag thaum lawv nyob rau cov xwm txheem kev pheej hmoo siab uas tau teev npe rau hauv qab:

- Sab hauv, los sis nyob rau txoj kab nkag, tej lub qhov rooj twg ntawm zej tsoom qhov chaw;<sup>2</sup>
- Kev tau txais cov kev pab cuam los ntawm cheeb tsam saib xyuas kev noj qab haus huv nyob rau cov chaw uas suav nrog, tab sis tsis muaj ciam txwv rau, lub tsev kho mob, lub khw muag tshuaj, chaw kuaj mob, chav ntsuam sim, lub chaw ua hauj lwm kho lub cev los sis kho hniav, lub chaw kho mob rau tsiaj, los sis lub chaw pab txhawb nqa txog ntshav;<sup>3</sup>
- Kev tos rau los sis kev caij zej tsoom li tsheb thauj mus los - los sis kev thauj mus los ntawm zej zog los sis thaum caij lub tsheb tas xij, kev pab cuam tsheb keem ntiag tug, los sis caij lub tsheb sib khoom caij;
- Kev sib khoom ua hauj lwm, tsis hais nyob ntawm lub chaw ua hauj lwm los sis kev ua hauj lwm tawm ntawm lub chaw ua hauj lwm, thaum muaj:
  - Tib neeg kev sib cuag nrog rau tej tug tswv cuab ntawm zej tsoom
  - Kev ua hauj lwm nyob rau tej lub chaw uas cov tswv cuab ntawm zej tsoom tau tuaj saib, yam tsis quav ntsej txog leej twg los ntawm zej tsoom nyob rau lub sijhawm tam sim no;
  - Ua hauj lwm nyob rau tej qhov chaw uas tau npaj khoom noj los sis tau qhwv khoom muag los sis kev xa khoom mus rau lwm tus;
  - Kev ua hauj lwm nyob rau los sis kev taug kev los ntawm cov cheeb tsam raws li ib txwm, xws li cov kev taug hauv tsev, cov theem ntaiv, lub liv nce nqis, cov chaw nres tsheb;
  - Hauv ib chav los sis ib thaj chaw uas muaj lwm cov neeg (zam rau cov neeg uas tus tswv tsev cov neeg los sis yog nws lub chaw nyob) nyob nrog uas tsis muaj peej xwm caiv lub cev nyob kom sib nrug deb tau;
  - Kev tsav tsheb los sis kev ua hauj lwm thauj mus los tej qhov twg ntawm zej tsoom los sis cov tsheb tauj mus los ntawm zej zog, tsheb tas xij, los sis kev pab cuam tsheb keem ntiag tug los sis caij cov tsheb sib koom caij thaum muaj cov neeg caij tsheb. Thaum tsis muaj cov neeg caij tsheb nyob, los yuav tsum tau rau daim ntaub npog ntsej muag.

- Sij hawm thaum nyob rau zej tsoom cov chaw sab nrauv thaum uas muaj kev txuag qhov kev nyob sib nrug deb ntawm tib neeg li rau feet los ntawm lwm tus tib neeg uas ua tsis tau.

Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem (California Department of Public Health, CDPH) Cov Ntaub Ntawv Qhia los kuj los kuj sau txog cov neeg uas zam kev rau lub npog ntsej muag, suav nrog tab sis tsis muaj ciam txwv rau cov tib neeg uas muaj tus yam ntxwv kho mob, yam ntxwv kev noj qab haus huv fab siab ntsws, los sis kev xiam oob qhab uas pov thaiv kev coj lub npog ntsej muag, thiab cov tib neeg uas tau muaj teeb meem rau kev hnov lus, los sis kev sib txuas lus nrog tus tib neeg uas muaj teeb meem rau kev hnov lus, uas pom tau lub qhov ncauj yog qhov tseem ceeb rau kev sib txuas lus.

Ua kom tiav cov lus qhia meej tseeb, suav nrog txhua cov kev xav tau thiab cov kev zam rau cov kev cai nov, tuaj yeem rhiav tau nyob rau hauv cov [lus qhia](#). Yuav tsum tau rau daim ntaub npog ntsej muag rau ntawm lwm kis muaj xwm txheej, thiab cov tswv num hauj lwm muaj peev xwm siv lwm cov qauv cai siv ntaub npog ntsej muag kom ua tau tiav log rau lawv lub luag hauj lwm npaj rau cov neeg ua hauj lwm kom muaj kev nyab xeeb thiab muaj kev noj qab haus huv rau ntawm lub chaw ua hauj lwm. Cov tswv huaj lwm yuav tsum muab cov npog ntsej muag rau cov neeg ua hauj lwm los sis kev them nyiaj rov qab rau cov neeg ua hauj lwm rau tus nqi uas muaj zoo laj thawj ntawm kev tau txais cov nyiaj ntawd.

Cov tswv hauj lwm tsim nyog tsim kho tsab cai txog chaw nyob rau tej tug neeg ua hauj lwm twg uas muaj ib ntawm cov kev zam los ntawm kev coj lub npog ntsej muag. Yog tias ib tug neeg ua hauj lwm yog tus uas yuav tsum tau coj lub npog ntsej muag vim nquag sib txuas lus nyob ze nrog lwm tus neeg uas tsis tuaj yeem coj rau lub npog ntsej muag vim tus yam ntxwv kho mob, tus neeg ua hauj lwm tsim nyog muab txoj kev xaiv uas tsis muaj ciam txwv, xws li lub thaiv ntsej muag uas muaj daim ntaub thaiv tus ntug hauv qab, yog tias ua tau, thiab yog tias tus yam ntxwv kho mob muaj kev tso cai.

Cov lag luam qhib rau zej tsoom tshim nyog tau paub txog cov kev zam rau kev coj cov npog ntsej muag raws li [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem \(California Department of Public Health, CDPH\) Cov Lus Qhia Siv Daim Ntaub Npog Ntsej Muag](#) thiab yuav tsis suav nrog tej tug tswv cuab twg ntawm zej tsoom txog kev tsis coj lub npog ntsej muag yog tias tus neeg ntawd ua raws li [cov lus qhia](#). Cov lag luam yuav tsum tau txhim kho cov cai rau kev saib xyuas rau cov kev zam ntawd rau cov neeg yuav khoom siv, cov tub lag luam, cov qhua tuaj saib, thiab cov neeg ua hauj lwm.

Cov chaw kawm ntawv ntawm cov kev kawm qib siab zog yuav tsum tau muaj thiab txhawb nqa kev siv cov npog ntsej muag rau cov tub ntxhais kawm kom raws li cov kev xav tau ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov tswv cuab ntawm zej tsoom, suav nrog cov kev zam txog cov kev xav tau ntawm cov tib neeg uas muaj tus yam ntxwv kho mob, tus yam ntxwv kev noj qab haus huv fab siab ntsws, los sis kev xiam oob qhab uas muaj kev pov thaiv kev coj lub npog ntsej muag, thiab cov tib neeg uas muaj teeb meem rau kev hnov lus los sis kev sib txuas lus nrog cov tib neeg uas muaj teeb meem rau kev hnov lus. Ncuaj sij hawm nyob rau hauv tib neeg cov chaw kawm, cov kws qhia ntawv nyob rau hauv chaw piav qhia kev kawm uas txuag qhov kev nyob sib nrug deb

li rau feet los sis tshaj ntawd yuav tau rau lub thaiv ntsej muag uas muaj daim ntaub thaiv hauv qab.

Tus Thawj Hau Tswj Kav Xeev California Lub Chaw Ua Hauj Lwm saib xyuas txog Cov Kev Pab Cuam Xwm Txheej Ceev (California Governor's Office of Emergency Services, CalOES) thiab Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem (California Department of Public Health, CDPH) tab tom ua hauj lwm los txhawb nqa kev yuav thiab kev xa cov npog ntsej muag. Cov ntaub ntawv txhab ntxiv tuaj yeem nrhiav tau [ntawm no](#).

Cov cheeb tsam txuas mus no tau hais tias cov teeb meem tau muaj uas yuav tsum tau daws nyob rau kev tawm phiaj xwm txog qhov coob ntawm tib neeg ntawm lub chaw kawm ntawv dua.



# 1. Phiaj Xwm Kev Npaj Rau Kev Tiv Thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)

- Kev teeb tsa ua ntaub ua ntawv, lub phiaj xwm pov thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tshwj xeeb rau lub chaw kawm, ua kev soj ntsuam kom txhij txhua txog kev pheej hmoo siab ntawm txhua cheeb tsam chaw ua hauj lwm, cov hauj lwm, thiab cov tub ntxhais kawm cov kev sib cuag, thiab teeb tsa ib tug neeg ntawm txhua lub tsev kawm ntawv kom ua nqis tes raws li lub phiaj xwm. Txhua yam kev txiav txim txog cov lus qhia nram qab no yuav tsum sib koom tes nrog cov neeg saib xyuas mob nkeeg thiab lwm feem muaj caij.
  - Xam nrog rau [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeeb \(California Department of Public Health, CDPH\) Cov Lus Qhia rau qhov Kev Siv Cov Npog Ntsej Muag](#), rau lub Phiaj Xwm Tswj Xeeb ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm uas suav nrog rau tsab cai rau kev saib xyuas cov uas tau zam.
- Kev txheeb xyuas cov ntaub ntawv sib txuas lus rau feem hauj lwm ntsig txog kev noj qab haus huv hauv zos lub chaw uas tau teeb rau cov ntaub ntawv sib txuas lus txog kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua hauj lwm.
- Cob qhia thiab sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm thiab cov tub ntxhais kawm uas nyob rau hauv lub phiaj xwm. Tsim lub phiaj xwm kom muaj thiab tuaj yeem siv tau rau cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov neeg sawv cev.
- Ntsuam xyuas raws li ib txwm rau lub chaw uas ua raws li lub phiaj xwm thiab cov ntaub ntawv thiab kev hloov kho qhov tsis zoo.
- Tshawb nrhiav qhov tsim ua rau muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab ntaus nqi tias cov feem xyuam hauj lwm twg cuam tshuam ua rau kis tau kab mob los sis kev ua hauj lwm ntawm lub tsev hauj lwm yuav ua rau muaj kev pheej hmoo kis mob. Kev hloov kho dua tshiab ntawm lub phiaj xwm raws li kev xav tau los pov thaiv cov xwm txheej yam tom ntej.
- Kev ua cov kev lis hauj lwm thiab cov qauv cai thaum lub chaw ua hauj lwm tau muaj qhov kev sib kis, uas saib raws li [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeeb \(California Department of Public Health, CDPH\) cov lus qhia](#).
- Txheeb xyuas cov kev sib txuas lus nyob ze (nyob li rau feet ntev li 15 feeb los sis ntev tshaj ntawd) ntawm tus neeg ua hauj lwm los sis tus tub ntxhais kawm ua tau kis mob lawm thiab siv cov kauj ruam uas los muab tus(cov) neeg ua hauj lwm uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab kev sib txuas lus nyob ze cais cia.

- Ua raws li cov lus qhia hauv qab. Yog tsis ua raws li cov lus qhia no tuaj yeem ua rau lub chaw muaj cov neeg mob no raug kaw tsis pub ua hauj lwm mus ib ntus los sis raug txwv tsis pub qhib ua hauj lwm tau tag nrho.
- Ua kom ntseeg siab tias cov neeg muag khoom thiab cov neeg ua hauj lwm muaj kev cog lus yam muaj kev ywm pheej thiab lwm tus neeg uas muab cov kev pab cuam rau kev teeb tsam kom muaj kev paub txog cov lus qhia no, uas tau muab los sis tau txais lawv tus kheej cov kev txhawb nqa thiab khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE), thiab qhov uas lawv ua raws li cov lus qhia no.





## 2. Kev Ntsuas Raws Ncua Dav

- Kev teeb tsa thiab kev sib txuas lus nrog rau hauv zos txuas mus ntxiv thiab Xeev cov kev muaj cai los txaiv txim cov qib ntawm tus kab mob tam sim no thiab tuav tswj cov kev ntsuas nyob rau koj lub zej zog. Piv txwv li:
  - Sib sab laj nrog koj lub vev xaib feem hauj lwm ntsig txog kev noj qab haus huv hauv zos, los sis nrog koj tus tub ceev xwm ntawm kev noj qab haus huv hauv zos, los sis tus neeg ua hauj lwm uas tau muab lub luag hauj lwm cob rau, tus uas tau muaj lub luag hauj lwm zoo tshaj plaws los kuaj xyuas thiab muab lus qhia rau cov yam ntxwv mob hauv zos. Phau ntawv teev npe tuaj yeem nrhiav tau [ntawm no](#).
  - Kev tshab xyuas txog ntaub ntawv thiab lus qhia uas tau hloov kho dua tshiab los ntawm lub xeev cov chaw sawv cev, suav nrog [California Feem Hauj Lwm ntawm Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cal/OSHA](#).
- Muaj ciam txwv, rau cheeb tsav uas loj tshaj plaws uas tau txais kev tso cai los ntawm kev cai lij choj, cov tswv cuab uas tsis nyob rau hauv lub zej zog los ntawm kev nkag mus rau hauv lub chaw thiab siv cov chaw muaj ntaub ntawv ntawm cov chaw kawm ntawv, raws li qhov coob ntawm cov tib neeg txhab ntxiv rau hauv lub chaw thiab/los sis kev nyob sib xyaws nrog cov tub ntxhais kawm, pawg kawm, thiab cov neeg ua hauj lwm yuav muaj kev pheej hmoo ntxiv ntawm kev sib kis tus kab mob vais lav.
- Tsim kho lub phiaj xwm rau qhov kev kaw kom tau cov chav kawm, cov pawg kawm, los sis tag nro cov chaw kawm dua ntxiv thaum cov tib neeg tau cuam tshuam nrog lub chaw los sis nyob rau lub zej zog vim mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Saib Zaj 10 hauv qab.



## 3. Kev Txhawb Nqa Kev Xyuam Txog Kev Nyiam Huv Ntawm Kev Noj Qab Nyob Zoo

- Kev txhawb nqa thiab kev txhawb ntxiv [rau kev ntxuav ob sab tes](#), avoiding [kev kos ob lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj](#), thiab [kev npog qhov hnoos los sis txham](#) rau cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua hauj lwm.
  - Muab lus qhia rau cov tub ntxhais kawm, cov pawg kawm, thiab cov neeg ua hauj lwm kom nquag ntxuav lawv ob sab tes kom ntev li 20 xis nkoos nrog rau xav npum, txhuam kom thoob plaws ob sab tes tom qab rau xab npum rau. Tsis tsim nyog los sis muab lus qhia siv xab npum "tua kab mob".

- Kev txhawb nqa cov tub ntxhais kawm, pawg kawm, thiab cov neeg ua hauj lwm kom npog qhov hnoos thiab txham uas siv daim ntaub so npog los sis siv sab quav npab npog. Kev tau siv cov ntaub so tsim nyog muab pov tseg rau lub thoob ntim khaub sw thiab yuav tsum tau muab xab npum thiab dej ntxuav ob sab tes tam sim ntawd yam tsawg kawg 20 xis koos.
- Cov tub ntxhais kawm ntawv thiab cov neeg ua hauj lwm tsim nyog siv tshuaj ntxuav tes thaum tsis muaj dej thiab xab npum ntxuav tes. Kev siv tshuaj ntxuav tes yuav tsum tau txhuam rau ob sab tes kom txog thaum cov tshuaj qhuav.
- Tsis txhob siv tej lub tshuaj ntxuav tes uas muaj methanol raws li [lus qhia ntawm FDA](#). Methanol muaj kev phom sij rau me nyuam yaus thiab neeg laus tib si.
- Ua kom ntseeg siab tias muaj khoom txaus uas txhawb nqa rau [kev nyiam huv](#), suav nrog cov chaw ntxuav tes, xab npum, tshuaj ntxuav tes uas muaj kob cawv yam tsawg kawg 60 feem puaethyl cawv, ntawv so, ntaub so, cov ntaub so uas muaj tshuaj tua kab mob, thiab cov thoob rau khaub sw uas tsis tas kov/muab taw tsuj qhib.
- Xav tau los sis xam kom muab lus qhia kom ruaj khov rau txhua tus tub ntxais kawm thiab cov neeg ua hauj lwm kom tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob ua npaws loj txhua lub caij nplooj ntoos zeeg tshwj tsis yog tau txwv los ntawm cov yam ntxwv kho mob ntiag tug, txhawm rau pab:
  - Kev pov thaiv lub chaw kawm ntawv ntawm zej zog
  - Txo cov kev xav tau rau cov chaw saib xyuas kev noj qab haus huv
  - Kev txo cov mob kheeg uas tsis tuaj yeem cais tau los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab yog li ntawd thiag li siv cov kev ntsuas los ntawm IHE thiab cov chaw tuav tswj txog kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom.
- Tshaj tawm [cov paib](#) rau cov chaw uas ntsia pom zoo (piv txwv li, cov qhov rooj nkag hauv tsev, cov chaw dej, cov cheeb tsam chaw noj mov) uas [txhawb nqa kev ntsuas pov thaiv txhua hnuv](#) thiab piav qhia txoj hauv kev los [ceem qhov kev sib kis mob](#) ntawm cov kab mob (xws li los ntawm [kev ntxuav ob sab tes kom raug](#), kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev, thiab [kev rau ntaub npog ntsej muag kom raug](#)).
- Suav nrog cov kev xa xov (piv txwv, [cov vis dis aus](#)) txog cov kev coj cwj pwm uas pov thaiv kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thaum muaj kev sib txuas lus nrog pawg kawm, cov neeg ua hauj lwm, thiab cov tub ntxhais kawm (xws li nyob rau hauv IHE cov vev xaib, cov email, thiab nyob rau IHE [cov as khaub sib tham saum huab cua](#)) uas saib raws li [Tsab Cai Clery](#).



## 4. Kev Rau Siab Tu, Rau Tshuaj Tua Kab Mob thiab Tso Cua Nkag-Tawm



### Kev tu thiab rau tshuaj tua kab mob

- Raws li tau piav qhia rau hauv qab, tu thiab rau tshuaj tua kab mob rau cov khoom uas nquag kov (piv txwv li, cov tes qhov rooj, cov chaw taws-tua teeb, cov kais dej, cov cuab yeej ua dej haus, cov lag tuav siv chav dej, cov lag tuav nce ntaiv, cov chav dej, cov rooj noj mov, cov pob lej ntswj lub liv nce nqi) nyob rau IHE cov chaw txhua hnuv.
- Kev siv cov khoom uas tau sib koom siv (piv txwv li, cuab yeej ua kev ntsuam sim, cuab yeej khoos pis tawj, cov rooj txais tos qhua) tsim nyog tau muaj ciam txwv yog tias ua tau, los sis yuav tsum tau rau tshuaj tua kab mob rau ncua ntawm muaj kev siv. Yog tias cov tsheb thauj mus los (piv txwv li, cov tsheb npav) uas tau siv los ntawm IHE, cov kws tsav tsheb tsim nyog xyaum ua txhua cov kev nqi tes txog kev nyab xeeb thiab cov qauv cai uas tau qhia rau lwm tus neeg ua hauj lwm (piv txwv li, kev nyiam huv txog kev ntxuas tes, cov ntaub npog ntsej muag). Txhawm rau tu thiab rau tshuaj tua kab mob rau IHE cov tsheb npav, cov tsheb tub, los sis lwm cov tsheb, saib cov lus qhia rau [cov neeg ua hauj lwm thauj mus los ntawm tsheb npav](#). Cov kws tsav tsheb tsim nyog yuav tau muab cov ntaub uas muaj tshuaj tua kab mob thiab cov hnab looj tes uas siv tag ces pov tseg los txhawb nqa rau kev rau tshuaj tua kab mob ntawm cov khoom uas tau qhuag kov tas li ncua sij hawm yav nruab hnuv.
- Kev tsim kho cov kev teem caij kom nce txiv, rau tu thiab rau tshuaj tua kab mob rau txhua hnuv uas zam kev siv cov khoom tu tsawg dhau lawm thiab ntau dhau lawm tib si.
- Ua kom ntseeg siab tias tau tso cua nkag-tawm uas phim ncua sij hawm ua kev tu thiab rau tshuaj tua kab mob rau. Muab lus qhia rau siv cov huab cua tshiab nyob sab nrauv kom ntau li ntau tau, piv txwv, los ntawm kev qhib cov qhov rai uas qhib tau.
- Phiaj xwm kev tu kom huv tsuas yog thaum cov neeg nyob lub chaw ntawd tsis nyob lawm xwb; qhib cua kom puv lub chaw ua ntej cov tib neeg yuav tawm rov qab. Yog tias qhov npoo khoom los sis qhov khoom lo tsis huv uas saib pom tseeb, pib nrog xab npum thiab dej los sis txhua lub hom phiaj, cov khoom tu uas muaj kev nyab xeeb zog rau kab mob hawb pob uas tau muaj ntawv pov thawj los ntawm Teb Chaw Mes Kas Lub Chaw Sawv Cev Pov Thaiv Huab Cua Ib Puag Ncig (EPA) [Lub Khoos Kas Xaiv Kev Nyab Xeeb Zog](#).

- Xaiv cov tshuaj tua khab mob uas tau pom zoo siv tiv thaiv tus vais lav uas tsim ua rau muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) los ntawm lub [EPA uas tau pom zoo rau Daim Npe "N"](#).
  - Txhawm rau [qhov kev pheej hmoo ntawm kab mob hawb pob](#) thiab lwm feem cuam tshuam tsis zoo uas tau cuam tshuam txog kev rau tshuaj tua kab mob, cov khoos kas tsim nyog tsom rau [kev xaiv cov tshuaj tua kab mob](#) nyob hauv EPA Daim Npe "N" nrog rau cov [khoom xyaw](#) (hydrogen peroxide, citric acid los sis lactic acid) uas muaj kev nyab zeeb zog rau kev mob hawb pob.
  - Zam cov khoom uas muaj peroxyacetic (peracetic) acid, sodium hypochlorite (bleach) los sis quaternary ammonium compounds, uas tsim ua rau muaj kab mob hawb pob.
  - Ua raws li cov lus qhia txog cov tshuaj tua kab mob txhawm rau cov kev muab sib tov thiab cov sij hawm kov kom phim. Muab kev cob qhia rau cov neeg ua hauj lwm nyob rau [cov kev phom sij](#) uas tau cuam tshuam txog qhov khoom, tus neeg tsim khoom cov lus qhia, cov kev xav tau txog tso cua nkag-tawm, thiab nyob rau Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm (California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA) cov kev xav tau rau kev siv kom nyab xeeb.
  - Siv cov tshuaj tua kab mob uas saib raws li [cov lus qhia](#) los ntawm [California Feem Hauj Lawm Ntawm Txoj Cai Txog Tshuaj Tua Kab Ntsaum](#).
  - Cov neeg ua hauj lwm uas muab kev saib xyuas thiab lwm tus neeg ua hauj lwm uas tu thiab rau tshuaj tua kab mob rau lub chaw kawm ntawv tsim nyog yuav tsum tau siv cuab yeej pov thaiv kom phim, suav nrog cov hnab looj tes, tsom iav qhov muag, cuab yeej pov thaiv kev ua pa thiab lwm yam cuab yeej pov thaiv uas phim siv raws li kev xav tau los ntawm cov lus qhia txog qhov khoom.
  - Kev teeb tsa kev teem caij rau qhov kev tu thiab rau tshuaj tua kab mob kom raws li lus txib txhawm rau zam kev siv cov koom tu uas tsawg dhau lawm thiab ntau dhau lawm tib si.
- Txhawb nqa cov tub ntxhais kawm, pawg kawm, thiab cov neeg ua hauj lwm txhawm rau tswj lawv cov khoom ntiag tug (piv txwv li, cov xov tooj ntawm tes, lwm yam khoom es lev taus niv) thiab cov hauj lwm ntiag tug thiab kev nyob rau hauv cov chaw uas tau tu huv si. Txhawb nqa cov tub ntxhais kawm, pawg kawm, thiab cov neeg ua hauj lwm kom los siv cov ntaub so uas muaj tshuaj tua kab mob txhawm rau so cov rooj sib koom siv, cov cuab yeej kev ntsuam sim, thiab lwm cov khoom uas tau sib koom siv thiab cov npoo khoom ua ntej siv.

## Kev tso cua nkag-tawm

---

- Lus qhia txog kev siv cov huab cua tshiab nyob sab nrauv kom ntau li ntau tau:
  - Qhib cov qhov rai uas qhib tau, qhib ob lub los sis ntau tshaj ntawd nyob ob sab ntawm lub chaw sab twg los tau txhawm rau kom muaj cua nkag-tawm zoo tshaj plaws. Dhau li no lawm qhib cov qhov rai los sis thaum qhib cov qhov rai tseem ua rau muaj kev pheej hmoo txog kev nyab xeeb los sis kev noj qab haus huv (piv txwv li, kev tso pa tsheb los sis cov hmoov kob tshuaj paj hmab paj ntoo) rau cov neeg nyob hauv lub chaw, siv cov cuab yeej nqus cua hauv lub chaw los sis cov tshuab cua nyob rau kev teeb tsam "cov huab cua tshiab", thiab siv cov tshuab lim cua HEPA (huab cua muaj kev zoo siv nyob rau qhib siab) hauv lub chaw.
  - Rau cov tuam tsev uas tau siv tshuab nqus cua, tso huab cua sab nrauv nkag-tawm ntiv los ntawm kev kaw kev tso cua nkag-tawm uas tau tswj qhov kev xav tau thiab qhib cov qhov cua tso cua sab nrauv kag 100% los sis kom loj tshaj plaws li qhov ua tau raws li cov yam ntxwv sab hauv thiab saib nrauv uas tau tso cai.
  - Kev tso cua nkag-tawm uas siv tshuab nyob rau hauv cov tuam tsev yuav tsum tau qhib tas li thaum muaj cov tib neeg nyob rau hauv lub tuam tsev.
  - Txhim kho tuam tsev cov tshuab tso cua nkag-tawm txog kev lim rau MERV-13 los sis kom nyob rau qib siab tshaj plaws uas ua tau.
  - Yog tias ua tau, txhab ntiv cov tshuab lim cua uas nqa tau mus los uas muaj cov ntxaij lim HEPA uas xav txog rau cov chaw nyob sab hauv uas tau muab lus qhia los ntawm cov tshuab lim cua uas nqa mus los tau.
  - Rau kev paub ntiv, [sib sab laj nrog ASHRAE cov lus qhia txog kev rov qhib tsev kawm ntawv](#).

## Kev Rau Tshuaj Tua Kab Mob ntawm Cov Chaw Siv Dej

---

- [Siv cov kauj ruam](#) los ua kom ntseeg siab tias txhua cov chaw siv dej thiab cov kev saib pom (piv txwv li, cov cuab yeej ua dej haus thiab cov chaw ua dej ntwz zoo nkauj) muaj kev nyab xeeb rau kev siv tom nqab tau kaw lub chaw nyob rau ncua sij hawm ntev txhawm rau txo qhov kev pheej hmoo ntawm [kab mob Ntwz](#) thiab lwm yam kab mob uas tau cuam tshuam nrog dej.

- Kev siv cov cuab yeej ua dej haus yauv tsum tau txwv. Pawg kawm, cov neeg ua hauj lwm thiab cov tub ntxhais kawm tau txais kev txhawb nqa kom nqa lawv tus kheej li dej tuaj thiab siv cov chaw ntim dej uas muaj cov taub ntim dej ntiag tug. Cov chaw ntim dej tsim nyog tau tu kom huv si thiab rau tshuaj tua kab mob rau tas li. Tshaj tawm cov paib rau ntawm cov chaw ntim dej kom txhawb nqa cov neeg siv los ntxuav los sis rau tshuaj tua kab mob rau lawv ob tes tom qab ntim dej tau.



## 5. Kev Nqis Tes Ua Raws Kev Nyob Sib Nrug Deb hauv Lub Chaw Kawm Ntawv



### Kev Hloov Pauv Cov Txeej Txheem

**CEEBOOM:** kev nyob sib nrug deb ntawm lub cev nkaus xwb yuav tsis txaus rau kom tiv thaiv kev sib kis Tus Kab Mob COVID-19 hauv tsev. Cov kev npog ntsej muag, txhim kho kev ua pa, thiab lwm yam kev ntsuas tau tham hauv cov txheej txheem no yuav tsum tau ua ntxiv nrog kev txav mus rau lub cev kom txo qis cov kev pheej hmoo kis tus mob.

- Cov chaw zaum/cov rooj txais tos qhua yuav tsum sib nrug yam tsawg kawg rau feet. Teeb tsam cov chaw kawm me zog nyob rau cov chaw loj zog.
- Cov neeg tham nrog ib tus neeg pom zoo tso cai rau nyob ntawm cov Theem ntawm Lub Nroog muaj nyob rau hauv.
  - **Kob Paj Yeeb Ntshav Doog - Sib kis dav - Theem 1:** Txwv kev qhuab qhia.
  - **Kob liab-pom muaj tseeb - Theem 2:** Tso cai rau kev sib sau ua ke coob tab sis yuav tsum txwv tsis pub muaj neeg coob txog li 25% los sis 100 leej neeg, nyob ntawm seb qhov twg yog qhov tsawg dua, nrog cov kev hloov kho.
  - **Kob txiv kab ntxwv - nruab nrab - Theem 3:** Tso cai rau kev sib sau ua ke coob tab sis yuav tsum txwv tsis pub muaj neeg coob txog li 50% los sis 200 leej neeg, nyob ntawm seb qhov twg yog qhov tsawg dua, nrog cov kev hloov kho.
  - **Kob daj - tsawg - Theem 4:** Tso cai rau kev sib sau ua ke coob tab sis yuav tsum txwv tsis pub muaj neeg coob txog li 50%, nrog cov kev hloov kho.
- Ua zoo xav los siv cov chaw uas tsis nyob rau hauv cov chaw kawm rau kev kawm ntawv, suav nrog cov chaw siv nyob sab nrauv raws li ib txwm, uas huab cua zoo.
- Thaum nqis tes, muab cov kev kawm hauv oos lais dhau li ntawm kev kawm hauv cov chaw kawm tim ntsej tim muag txhawm rau pab txo qhov coob ntawm cov neeg kawm tim ntsej tim muag.
- Muab kev nyob sib nrug deb kom txaus ncua ntawm cov tib neeg uas muaj kev khoom nrog cov hwv tsam kev kawm uas siv kev tau paub los dua (xws li, cov chaw ntsuam sim, cov kev ua ub ua no uas tsim kev txhawj ua hauj lwm).



- Nthuav dav qhov [kev nyob sib nrug deb](#) ncua ntawm cov tub ntxhais kawm nyob rau hauv IHE cov tsheb (xws li, kev hla cov kab chaw zaum) rau cheeb tsam uas hla tau thiab ua kom ntseeg siab tias tau coj npog ntsej muag lawm. Lus qhia txog huab cua tshiab nyob sab nrauv los ntawm kev qhib cov qhov rai uas qhib tau thiab los ntawm lub tsheb cov chaw tso cua nkag-tawm.
- Ua zoo xav rau kev tawm qauv cov kev ua ub ua no dua tshiab rau cov pawg me zog thiab teeb cov chaw dua tshiab txhawm rau tswj kev cais nyias nyob nyias.

## **Cov Thaiv Lub Cev thiab Cov Lus Qhia**

---

- Nruab cov thaiv lub cev uas dej tsis tuaj yeem nkag tau, xws li cov iav thaiv txham thiab cov kev muab kem, tshwj xeeb yog nyob rau cov chaw uas nws nyuaj rau cov tib neeg uas yuav nyob sib nrug deb li rau feet (xws li, cov tshuab rau nyiaj).
- Kev muab lus qhia thiab kev taw qia txog lus cev, xws li cov ntaub nplaum hauv plag tsev los sis txoj kev mus taw thiab cov paib lo ntawm cov phab ntsa, txhawm rau ua kom ntseeg siab tias cov tib neeg tseem nyob rau kev sib nrug li rau feet uas nyob rau hauv cov kab thiab ntawm lwm cov sij hawm.
- Ua zoo xav txog kev tawm qauv ntawm cov kev nkag thiab tawm, uas siv cov kev nkag kom ntau li ntau tau. Tso cov cai uas muaj ciam txwv rau kev sib txhuas lus ncaj nraim rau lwm tus neeg kom ntau li ntau tau raws li qhov ua tau.
- Tswj thiab nthuav dav cov txheej txheem kev hloov pauv cov kev cob hauj lwm kom txo kev sib txuas lus nyob ze.

## **Cov Chaw Hauv Zej Zog**

---

- Muaj ciam txwv, rau cheeb tsam chaw uas loj tshaj plaws uas tau tso cai los ntawm kev cai lij choj, tej cov qhua tuaj saib los sis cov neeg ua hauj lwm pub dawb uas tsis tsim nyog los ntawm kev nkag mus rau lub chaw kawm ntawv. Cov kev ua ub ua no ntiag tug los sis cov rooj sib tham uas cuam tshuam txog cov npawg neeg sab nrauv los sis cov koom haum tshwj xeeb nrog cov tib neeg uas tsis yog los ntawm cheeb chaw hauv zos (xws li, zej zog, nroog, plawv nroog, los sis cheeb nroog) uas tsis tau tso cai rau lub sij hawm no.
- Kaw cov chaw uas tau sib koom siv uas tsis tseem ceeb, xws li cov chav ua nkees thiab cov chav zaum tso ua si; txog rau cov chaw uas tau sib koom siv uas tseem ceeb, muab hloov siv thiab yuav tau muaj ciam txwv



rau qhov coob ntawm cov neeg uas tau tso cai nyob rau tib lub sij hawm txhawm rau ua kom ntseeg siab tias txhua tus neeg tuaj yeem nyob tau sib nrug yam tsawg kawg rau feet, thiab [tu thiab rau tshuaj tua kab mob rau](#) ncua sij hawm siv. Tsim kho cov kev yuam siv no.

- Teeb tsa cov chaw tshawb fawb kom muaj rau tus neeg tshawb fawb yog li ntawv cov tub ntxhais kawm yuav tau zaum sib nrug yam tsawg kawg rau teet thiab nruab cov thaiv lub cev yog tias ua tau. Cov chaw hais los ntawd yuav tsum muaj ciam txwv rau cov neeg nyob li 25% ntawm lub chav qhov nyob tau los sis 100 leej, seb qhov twg yog qhov tsawg dua.
- Kev txhab ntxiv cov kev thaiv lub cev, xws li cov ntxaij roj hmab uas thaiv ncua ntawm cov dab ntxuav tes hau chav dej, tshwj xeeb thaum lawv tsis tuaj yeem nyob sib nrug yam tsawg kawg rau feet. Thaum cov dab ntxuav tes nyob sib ze thaj li rau feet, kaw txhob siv lwm lub dab ntxuav tes txhawm rau kom sib nrug deb zog.
- Txhawb nqa cov tub ntxhais kawm los siv chav dej thiab chav da dej tib lub xwb kom xwm yeem txhawm rau kom kev sib kis tsuas muaj rau pawg neeg ntawd xwb.

## **Cov Chaw Qoj Ib Ce, Cov Pas Luam Dej thiab Cov Chaw Ua Kom Cev Muaj Zog**

---

- Saib raws li kev taw qhia ntawm cov chaw tawm dag zog thiab pas dej da dej ntawm [Daim Phiaj Xwm Rau Kev Lag Luam Kom Muaj Kev Nyab Xeeb" lub vev xaib.](#)
- Raws li tau hais nyob rau cov lus qhia rau cov kev ua kis las ntawm tsev kawm ntawv khos lej, cov chaw ua kis las yuav tsum tau muaj ciam txwv rau cov chaw nyob rau cov neeg uas tseem ceeb, xws li cov neeg ua kis las, cov qhia, cov neeg cob qhia, thiab lwm tus.

## **Kev Pab Cuam Khoom Noj thiab Cov Chav Noj Mov**

---

- Muab cov hauv xaiv rau cov puas noj uas twb npaj tau tseg lawm. Yog tias lub chav noj mov tau muaj kev siv raws li ib txwm, yog tias mus tau, pab cuam cov puas noj ntiag tug rau hauv phaj (piv rau cov npuv fej los sis cov chaw pab cuam tus kheej).
- Siv cov khoom pab cuam khoom noj uas siv tag ces pov tseg (xws li, cov khoom siv hauv tsev, cov tais). Yog tias cov khoom uas siv tag ces pov tseg tsis tuaj yeem muab pov tseg tau los sis tsis tsim nyog pov tseg, ua kom ntseeg siab tias txhua cov khoom pab cuam khoom noj uas tsis muab pov tseg yuav tau saib xyuas uas siv hnab looj tes los sis yuav tau

muab xab npum thiab dej kub ntxuav los sis muab lub tshuab tshuav tias diav ntxuav. Cov tib neeg tsim nyog [ntxuav lawv ob sab tes](#) ua tej rau thiab tom qab hle lawv ob lub hnab looj tes, thiab tom qab kev saib xyuas ncaj raim rau cov khoom siv pab cuam khoom noj.

- Yog tias cov khoom noj tau muab ntawm tej lub khoom txoos, yuav tau muab ntim cia rau hauv cov npov los sis cov hnab roj hmab ua ntej muab rau txhua tus neeg koom nrog dhau ntawm cov khoom noj npuv fej los sis puas noj raws tsev neeg. Zam kev sib koom noj khoom noj thiab cov khoom siv hauv tsev thiab ua zoo xav txog qhov [kev nyab xeeb ntawm cov tib neeg uas fab khoom noj](#).
- Cov chaw muag khoom noj tsim nyog ua raws li cov lus qhia uas cuam tshuam raws li cov kev tso cai rov qhib dua ntawm lub chaw cov neeg saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos, raws li cov hauv qab no:
  - **Kob Paj Yeeb Ntshav Doog - Sib kis dav - Theem 1:** Cov kev ua noj nyob sab nraum zoov (xa tawm/tawm mus) raug tso cai nrog kev hloov kho.
  - **Kob liab-pom muaj tseeb - Theem 2:** Cov kev ua noj nyob sab hauv tsev tau tso cai tab sis yuav tsum tau txwv tsis pub muaj neeg coob txog li 25% los sis 100 leej neeg, nyob ntawm seb qhov twg yog qhov tsawg dua, nrog cov kev hloov kho.
  - **Kob txiv kab ntxwv - nruab nrab - Theem 3:** Cov kev ua noj nyob sab hauv tsev tau tso cai tab sis yuav tsum tau txwv tsis pub muaj neeg coob txog li 50% los sis 200 leej neeg, nyob ntawm seb qhov twg yog qhov tsawg dua, nrog cov kev hloov kho.
  - **Kob daj - tsawg - Theem 4:** Cov kev ua noj nyob sab hauv tsev tau tso cai tab sis yuav tsum tau txwv tsis pub muaj neeg coob txog li 50%, nrog cov kev hloov kho.
- Ua raws li cov lus qhia txhab ntxiv nyob rau lub [Cov Phiaj Xwm Rau Ib Qhov Lag Luam Kom Muaj Kev Nyab Xeeb \(Blueprint for a Safer Economy\)](#) rau cov kev pab cuam txhab ntxiv ntawm lub chaw kawm ntawv xws li [cov khw muag ntawv](#), [cov tsev saib ntawv](#), [chaw zov me nyuam](#), cov chaw muag khoom noj, thiab lwm yam.



## 6. Kev Sib Koom Siv Uas Muaj Ciam Txwv

- Tsis txhawb nqa kev sib qiv cov khoom uas nyuaj rau [kev tu los sis rau tshuaj tau kab mob rau](#), raws tau piav qhia nyob rau saum toj.
- Ua kom ntseeg siab tias muaj khoos siv txaus txhawm rau txo kev sib koom siv cov ntaub ntawv uas kov heev kom tsawg li tsawg tau (xws li, kev muab cov khoom siv kos duab, cov khoom siv rau chav ntsuam sim, cov khoos phis tawj rau cov tub ntxhais kawm lawv tus kheej) los sis muaj ciam txwv rau kev cov khoom siv thiab cuab yeej los ntawm ib pawg tub ntxhais kawm txhua lub sij hawm thiab [tu thiab rau tshuaj tua kab mob rau](#) ncua sij hawm siv, raws li tau piav qhia saum toj.
- Zam kev sib koom siv cov khoom siv es lev taus niv, cov phau ntawv cov cwj mem, thiab lwm yam khoom pab rau kev kawm.



## 7. Vaj Tsev Nyob Rau Qab Tswj Hwm ntawm IHE

- Tsab xyuas cov lus qhia nyob rau lub chaw kawm ntawv lwm qhov chaw uas nyob rau cov ntaub ntawv no thiab [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) Cov Lus Qhia Txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\) nyob rau tam sim no rau Kev Sib Koom Tsev Nyob los sis Kev Sib Sau Ua Ke Nyob Coob](#) uas cuam tshuam txog:
  - IHE tsim nyog soj ntsuam thiab txo tej cov teeb meem txog kev muaj vaj huam sib luag thiab kev tuaj yeem nkag mus cuag tau thaum xam tias chaw nyob yog qhov tseem ceeb dua uas tau muaj ciam txwv rau cov tub ntxhais kawm thiab cov pawg kawm.
  - Yuav tsum nco qab ntsoo tas li txog kev pov thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), suav nrog cov kev ntxuav tes uas phim (cov lus hais los ntawm cau, cov duab tshaj tawm, cov vis dis aus) nrog rau cov tshuaj ntxuav tes uas muaj thoob plaws cov cheeb tsam thiab cov cav raws li ncua dav.
  - Kev tu thiab rau tshuaj tua kab mob ntawm cov cheeb tsam raws ncua dav thiab cov khoom uas nquag kov thoob plaws yav nruab hnuab, uas raug raws li Zaj 3.
  - Kev thov kom siv cov ntaub npog ntsej muag thiab kev nyob sib nrug ntawm lub cev hauv cov cheeb tsam chaw nyob nruab nrab.

- Cob qhia cov kev ntsuas rau zej tsoom li kev noj qab haus huv thiab cov yam ntxwv mob thiab cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau txhua tus kws tshaj lij nyob hauv tsev, cov thawj saib xyuas chaw nyob tub ntxhais kawm uas kawm tiav, cov kws sab laj chaw nyob (RA), thiab lwm tus neeg muaj cov luag hauj lwm thooj ib yam.
- Tsis muaj cov koom txoos los sis cov kev ua ub ua no ntawm zej tsoom raws li cov lus txib ntawm cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos thiab lub xeev nyob rau tam sim no.
- Rov teeb chaw zaum rau hauv cov cheeb tsam raws li ncuav dav txhawm rau kom muaj ncuav nyob sib nrug deb ntawm tib neeg kom phim.
- Nws yog ib qhov nyuaj rau kev tswj kev nyob sib nrug deb ntawm tib neeg nyob rau cov chaw nyob hauv lub chaw kawm ntawv, txhawm tias yog cov lus qhia uas tau hloov kho lawm los yeej tseem nyuaj rau qhov kev muaj yeej. Txawm li cas los, txhua cov kev rau siab tsim nyog tau tsim los txo qhov pheej hmoo rau qhov kev nphav tau mob ntawm cov ncaw nyob hauv tsev kawm ntawv los ntawm kev txo cov neeg nyob, suav nrog:
  - Kev teeb tsav ua tso cai rau kev los nyob thiab txhim kho cov phiaj xwm rau kev kuaj thiab kev yuam siv raws cai.
  - Teeb tsa qhov tseem ceeb ntawm kev nkag los nyob ib chav rau txhua qhov chaw uas mus tau, tshwj tsis yog chaw nyob rau tsev neeg. Qhov no tej zaum kuj yuav ua tau yog tias tsev kawm ntawv khos lej/yus niv vawm xis tis tau muaj ciam txwm rau qhov coob ntawm cov tub ntxhais kawm nyob rau lub chaw kawm ntawv rau kev kawm los ntawm tus kheej. Thaum uas muaj ob tug tub ntxhais kawm rau ib chav, ua kom ntseeg siab tias ob lub txaj nyob sib nrug yam tsawg kawg rau feet, thiab cov tub ntxhais kawm yuav tsum pw nyias tig nyias ib sab (tob hau mus rau ko taw).
  - Txo qhov coob ntawm cov neeg nyob rau chav dej. Thaum tau sib koom siv chav da dej, cov sijhawm uas siv nyob rau taj chaw uas ua tau, thiab ntiv sij rau cov kev tu ua kev nyiam huv hauv vaj tsev.
  - Txwv cov kev nkag rau lub tuam tsev los ntawm cov neeg uas tsis yog nyob rau lub tuam tsev, suav nrog cov qhua sab nrauv, cov neeg ua hauj lwm uas tsis yog nyob rau lub tuam tsev, thiab lwm tus. Cov kev txwv no yuav siv tsis tau rau qee leej tib neeg, xws li cov tib neeg muab kev saib xyuas ntiag tug rau cov tub ntxhais kawm uas xiam oob qhab.



## 8. Cob Qhia Cov Neeg Ua Hauj Lwm thiab Cov Tub Ntxhais Kawm

- Muab kev cob qhia kom zoo rau pawg kawm, cov neeg ua hauj lwm, thiab cov tub ntxhais kawm nyob rau kev pov thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), suav nrog:
  - Cov ntaub ntawv nyob rau [Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), txoj hauv kev los pov thaiv tus kab mob los ntawm kev sib kis, thiab cov yam ntxwv kev nyoj qab haus huv uas muaj yuav ua rau tib neeg muaj pheej hmoo rau kev kis tus kab mob vais lav yooj yim tuaj.
  - Lub chaw lub phiaj xwm pov thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).
  - Kev kuaj xyuas tus keej ntawm tsev, suav nrog qhov kub-txias thiab/los sis cov kev ntsuam xyuas cov tsos mob uas siv [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) cov lus qhia](#).
  - Txhawm rau khiav kev kho mob yog tias lawv cov tsos mob dhau los ua mob hnyav lawm, suav nrog qhov mob uas muaj los sis ceev hauv siab, tsis meej pem, los sis di ncauj los sis ntsej muag xiaiv. Cov kev hloov kho dua tshiab thiab ncov ntaub ntawv qhiaj meej tseem txog yav tom ntej muaj nyob rau [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) lub vev xaib](#).
  - Cov Kev Nqis Tes Txhim Kho Kev Nyiam Huv Ntxiv
  - Cov lus qhia txog kev nyob sib nrug deb ntawm tib neeg
  - Kev siv cov khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE) thiab [siv cov kom phim, kev hle thiab ntshua cov ntaub npog ntsej muag](#), suav nrog:
    - Cov npog ntsej muag uas tsis yog khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE).
    - Cov npog ntsej muag tuaj yeem pab pov thaiv tau kev nphav tau kab mob ntawm cov tib neeg nyob ze tus neg coj lub npog ntsej muag thiab tus neeg coj lub npog ntsej muag, tab sis tsis tuaj yeem hloov qhov kev xav tau ntawm tib neeg li kev nyob sib nrug thiab kev nquag ntxuav tes.
    - Cov npog yuav tsum tau npog lub qhov ntswg thiab qhov ncauj.
    - Ob sab tes tsim nyog tau ntxuav los sis rau tshuaj tua kab mob ua ntej thiab tom tab kev hloov kho cov npog ntsej muag.

- Zam txhob chww lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj.
- Cov npog ntsej muag yuav tsum tsis txhob sib koom siv thiab sim nyog tau muab ntshua los sis pov tseg txhua zaum tom qab siv tag.
- Cov ntaub ntawv tau muaj nyob rau [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem \(California Department of Public Health, CDPH\) Cov Lus Qhia rau Qhov Kev Siv Cov Npog Ntsej Muag](#), uas cob cov xwm txheej txog cov npog ntsej muag uas yuav tsum tau npog thiab cov kev zam, xws li tej cov cai twg, cov kev cai ua hauj lwm, thiab cov kev xyaum ntawm IHE uas tau siv los ua kom ntseeg siab txog kev siv cov npog ntsej muag. Kev cob qhia los kuj suav nrog txoj hauv kev ntawm IHE cov cai rau cov tib neeg uas tau zam kev rau lub npog ntsej muag tias yuav raug saib xyuas li cas.
- Xovxwm 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 xiaj rau los mus nyob hauv tsev. Saib cov lus qhia ntawm [tsoom fww qib siab cov khoos kas pab txhawb nqa kev them nyiaj rau cov neeg mob Tus Kab Mob COVID-19](#), suav nrog cov neeg ua hauj lwm uas tau txais kev them nyiaj so hauj lwm raws li cov cai ntawm tsoom fww qib siab [Rau Kev Tiv Thaiv Kab Mob Vais Lav Khaus Laus Naj \(Coronavirus\) Ua Ntej Tshaj Plaws Rau Cov Yim Neeg](#).
- Qhov tseem ceeb ntawm kev tsis tuaj ua hauj lwm los sis kev koom nrog lub chav:
  - Yog tias tus neeg ua hauj lwm los sis tus tub ntshais kawm tau muaj cov tsos mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) raws li [tau pia qhia los ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#), xws li ua npaws los sis ua daus no, txog siav, los sis muaj kev ua pa nyuaj, nkees - nkees, mob leeg los sis muab ib ce, mob tob hau, tsis qab los noj mov los sis tsis hnov ntshiab tsw tshiab, mob qa, txhaws ntswg los sis los ntswg, xeev siab, ntuav, los sis raws plab LOS SIS
  - Yog tias tus neeg ua hauj lwm los sis tus tub ntshais kawm tau ua kev ntau nqi muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab tseem tsis tau muab tso los ntawm kev muab cais cia, LOS SIS
  - Yog tias, nyob rau 14 hnub dhau los, tus neeg ua hauj lwm los sis tus tub ntshais kawm tau muaj kev sib txuas lus nyob ze nrog qee tus neeg uas tau ua kev ntaus nqi muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19

(COVID-19) thiab tau xam tias yog kev kis kab mob uas yuav tswm sim (xws li tseem nyob rau kev muab cais cia).

- Txog rau kev rov qab mus ua hauj lwm los sos mus rau hauv lub chav tom qab tus neeg ua hauj lwm los sis tus tub ntshais kawm tau txais qhov kev ntaus nqi Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yog tias txij 10 hnuv dhau mus txij thaum cov tsos mob tau tshwm sim, lawv cov tso mob tau zoo zuj zus tuaj, thiab tus neeg ua hauj lwm los sis tub ntshais kaws tsis ua npaws lawm (yam tsis muaj kev noj tshuaj txo qhov uas npaws) rau 24 teev tas los. Tus neeg ua hauj lwm los sis tus tub ntshais kawm uas tsis muaj cov tsos mob uas tau ua kev ntaus nqi muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tuaj yeem rov qab mus ua hauj lwm los sis mus rau hauv lub chav tau yog tias txij 10 hnuv dhau mus txij hnuv tim ntawm uas tau muab cov qauv mus kuaj thawj zaug pom tias muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).
- Ua kom ntseeg siab tias cov neeg ua huaj lwm muaj kev cog lus yam uas ywj phееj, cov neeg ua hauj lwm uas muaj kev cog lus los sis ua hauj lwm ib ncua sij hawm, thiab cov neeg ua hauj lwm pub dawb los kuj yuav tau txais kev ceeb toom kom pim txog cov cai kev pov thiav Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm lub chaw kawm ntawv thiab muaj cov koom siv thiab khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE) uas tsim nyog. Ceeb toom rau cov koom haum uas npaj cov neeg ua hauj lwm ib ncua sij hawm thiab/los sis ua hauj lwm muaj kev cog lus ua ntej lub sij hawm ntawm cov kev lav ris no, thiab ua kom ntseeg siab tias tus neeg ua hauj lwm ntawd muaj kev cob qhia.
- Ua zoo xav rau kev nqis tes ua kev cob qhia cuag li yog tiag, los sis, yog tias tus kheej, ua kom ntseeg siab tias [kev nyob sib nrug deb ntawm tib neeg li rau fi](#) tuaj yeem txuag tau lawm.





## 9. Ntsuam Xyuas rau Cov Tsos Mob thiab Cov Yam Ntxwv Mob

- Cov tsos mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), raws li [tau phia qhia los ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#), suav nrog:
  - Ua npaws lossis tshee
  - Hnoos
  - Txog siav los sis muaj kev ua pa nyuaj
  - Nkees
  - Mob leeg nqaij los sis mob ib ce
  - Mob Taub Hau
  - Tsis hnov qab los, los sis tsis hnov ntxhiab zoo tshiab
  - Mob qa
  - Txhaws ntswg los sis los kua ntswg
  - Xeev siab thiab ntuav
  - Raws Plab
- Yog tias ua tau, ua cov kev nqis tes kuaj kev noj qab haus huv txhua hnuv los sis thov pawg kawm, cov neeg ua hauj lwm, thiab cov tub ntxhais kawm kom los ua cov kev ntsuam sim tus kheej (xws li, kev kuaj qhov kub-txias thiab/los sis [kev ntsuam xyuas cov tsos mob](#)).
- Cov kev ntsuam xyuas kev noj qab haus huv tsim nyog tau ua kom tiav yam uas muaj kev nyab xeeb raws li cov lus qhia txog kev nyob sib nrug deb ntawm tib neeg thiab kev sib hwm, thiab saib raws li lub xeev thiab tsoom fwv tej cov ntaub ntawv ntiag tug thiab cov kev cai lij choj thiab cov kev cai uas tsis pub lwm tus paub. IHE cov neeg ua hauj kav tswj yuav siv cov piv txwv ntawm cov hauv kev kuaj uas tau pom muaj nyob rau Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [Cov Lus Nug Uas Nquag Nug Kev Ua Hauj Lwm Raws Li Ncua Dav](#).





## 10. Npaj rau Thaum tus Neeg Ua Hauj Lwm, Tub Ntxhais Kawm los sis Tus Qhua Muaj Mob



### Qhia Rau Cov Neeg Mob Lawm Kom Cais Tus Kheej Nyob Tsev Li Cov LUs Qhia

- Hais rau tus neeg ua hauj lwm thiab cov tub ntxhais kawm tus uas muaj mob los sis tsis ntev los no tau [nyob ze](#) nrog tus neeg muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yuav tau nyob tsev los sis, yog tias lawv nyob hauv lub chaw nyob kawm ntawv kom ua raws li cov txheej txheem [ceev tus kheej cia](#).
- Yog muaj raug mob loj los sis muaj mob loj, hu 9-1-1 yam tsis txhob ua qeeb li.
- Pab neeg, neeg ua hauj lwm, los sis tub ntxhais kawm uas muaj mob tsis tsim nyog rov mus rau hauv cov chaw kawm los ntawm tus kheej kiag los sis cov chaw qhia ntawv IHE, los sis ceev tus kheej cia kom txog thaum ua tau raws li Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) txoj [cai tsis cais tus kheej cia nyob tsev mus ntiv lawm](#). Npaj lub phiaj xwm los muab cov kev pab cuam suav nrog rau khoom noj thiab kev saib xyuas kho mob rau cov tub ntxhais kawm nyob hauv lub chaw nyob kawm ntawv tus uas ntaus nqi pom tias muaj los sis muaj cov tsos mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).
- Tsim kho cov cai uas txhawb thiab ceeb toom rau tus neeg ua hauj lwm muaj mob thiab cov tub ntxhais kawm kom nyob tsev yam tsis muaj qhov ntshai txog kev ua pauj thiab ua kom ntseeg tias neeg ua hauj lwm thiab cov tub ntxhais kawm paub txog cov cai no.



### Ceev Tus Kheej Cia thiab Thauj Tus Muaj Mob Tawm

- Ua kab kom ntseeg tias pab neeg, tus neeg ua hauj lwm thiab cov tub ntxhais kawm paub txog tias lawv tsis tsim nyog mus rau lub IHE yog tias lawv noj tsis xis neej, thiab tsim nyog ceeb toom rau tsev kawm khos lej cov neeg ua hauj lwm paub (piv txwv, IHE lub chaw qhia paub txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)) uas tau teeb tseg yog tias lawv muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) [cov tsos mob](#), kuaj pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), los sis tau [nphav raug](#) qee tus neeg us muaj jTus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) los sis paub tseeb tias muaj mob lawm.

- Cais pab neeg ntawd, neeg ua hauj lwm, thiab cov tub ntxhais kawm uas muaj [cov tsos mob](#) ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tawm tam sim (raws li tau teev npe saum toj no). Cov neeg tus muaj mob tsim nyog:
  - rau daim npaub npog qhov ncauj qhov ntswg los sis npog ntsej muag,
  - mus tsev, los sis lawv yog tias lawv nyob ntawm lub chaw nyob kawm ntawv ua raws li cov txheej txhais ceev tus kheej cia, los sis mus rau lub chaw kho mob hauv zos los sis chaw siab xyuas kho mob hauv chaw kawm ntawv, nce raws ntawm seb cov tsos mob loj los me, thiab
  - ua raws li [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) Lus Qhia rau kev saib xyuas tus kheej thiab lwm tus neeg](#) tus muaj mob. IHEs yuav ua raws [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) Cov Lus Qhia txog Kev Sib Qiv los sis Kwv Qib Qee Khoom Siv Hauv Tsev](#) rau tus nyob hauv IHE lub chaw nyob.
- Ua hauj lwm nrog IHE cov ua hauj lwm kav tswj thiab cov kws saib xyuas kev noj qab haus huv los txheeb txog lub chaw, qhov chaw, los sis lub tsev/tshooj tsev ceev tus kheej cia (rau lub chaw nyob uas tsis yog hauv chaw nyob kawm ntawv) los cais tawm tus muaj cov tsos mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) los sis kuaj pom muaj kab mob lawm tab tsis tau muaj cov tsos mob tshwm sim. IHE cov kws pab kho mob yuav tsum pov thaiv raws nraim li [Tshooj8, Nqe 5199](#) tab tom saib xyuas cov neeg mob. Saib: [California Lub Chaw Qhia Txog Kev Sib Kis Kab Mob Ntawm Chaw Ua Hauj Lwm \(California Workplace Guide to Aerosol Transmissible Diseases\)](#).
- Teeb tsa cov txheej txheem rau kev thauj tus neeg muaj mob kom nyab xeeb mus rau lawv lub tsev los sis mus rau lub chaw kho mob kom raws nraim li Tshooj 8, Nqe 5199. Yog tias koj tab tom hu rau lub tsheb thauj neeg mob los sis coj qee tus neeg mus tsev kho mob, hu mus qhia ua ntej rau lawv paub tias tej zaum tus neeg ntawd muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm.



## IHE-Lub Chaw Saib Xyuas Tub Ntxhais Kawm Kev Noj Qab Haus Huv (IHE Affiliated Student Health Services)

---

- Saib [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) thiab [Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm \(California Occupational Safety and Health Administration, Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm \(California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA\)](#) cov lus qhia txog kev nyab xeeb
  - muab cov kev pab cuam kev noj qab haus huv rau cov neeg muaj tus yam ntxwv mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab
  - pov thaiv tus neeg ua hauj lwm thiab cov tub ntxhais kawm los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thaum tab tom txais kev saib xyuas.



## Tu Kom Huv thiab Tua Kab Mob

---

- Kaw cov cheeb tsam uas raug siv los ntawm tus neeg muaj mob thiab tsis txhob siv cov chaw ntawd kom txog thaum tu huv lawm thiab tua kab mob, raws li piav qhia los saum toj no.
- Tom kom txog li yam tsawg kawg 24 teev ua ntej kev tu kom huv thiab kev tua kab mob. Yog tias 24 ntxiv li yuav tsis txaus, tos kom ntev li ntev tau raws qhov tsim nyog siv. Ua kom ntseeg tias [muaj kev nyab xeeb thiab siv kom raug](#) raws li cov kev tua kab mob uas [tau txais kev cob qhia](#) tus neeg ua hauj lwm siv cuab yeej pov thaiv tus kheej thiab cov lus qhia txog kev lim cua kom huv raws li tau piav los saum toj noj. Muab cov tshuaj tua kab mob cia kom deb ntawm cov me nyuam yaus. Ua zoo xav seb puas tsim nyog lwm tus neeg thib peb cov kev pab cuam tua kab mob rau cov chaw uas tau kis mob lawm.



## Ceeb Toom Rau Cov Neeg Ua Hauj Lwm Txog Kev Noj Qab Haus Huv Paub thiab Kev Nyob Sib Ze

---

- Ceeb toom rau cov neeg ua hauj lwm txog kev noj qab haus huv thiab cov neeg ua hauj lwm uas tsim nyog paub ntawm lub chaw nyob kawm ntawv hauv zej zog tam sim txog ntawm qhov paub tias muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thaum tab tom tswj txog qhov kev ntseeg siab uas yuav tau ua raws li lub xeev thiab tsoom fwv cov cai lij choj, suav nrog rau FERPA thiab lub ADA. Lwm cov lus qhia muaj nyob rau ntawm [nov](#).

- Ceebb toom qhia rau tus tau [nyob zib ze](#) tus neeg kuaj pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) kawm nyob tsev los sis nyob kom sib nrog li ntawm ib khuav tawj los sis rau fij (feet) [saib xyuas tus kheej txog cov tsos mob](#), thiab coj raws li [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) qhov lus qhia](#) yog tias pheej tseem muaj cov tsos mob.
- Tsim kho/soj saib qhov ntxim yuav ua rau muaj teeb meem thiab ceeb toom rau cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos, tus neeg ua hauj lwm uas phim rau, thiab cov tsev neeg tam sim txog ntawm ntxim muaj cov xwm txheej Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thaum tab tom tswj kom muaj kev ntseeg siab, raws li yuav tau ua raws FERPA thiab lub xeev kev cai lij choj cuam tshuam txog kev ntiag tug ntawm cov ntaub ntawv sau tseg txog kev kho mob. Lwm cov lus qhia muaj nyob rau ntawm [nov](#). Tus neeg ua hauj lwm pab txuas lus yuav ua hauj lwm cev lus los ua kom ntseeg tias muaj kev ceeb toom tam sim thiab muaj lub luag hauj lwm saib xyuas rau.
- Qhia rau tus neeg mob thiab cov tub ntxhais kawm kom txhob rov qab mus kom txog thaum lawv ua tau raws li Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) cov lus qhia txog tsis [ceev tus kheej cia nyob tsev mus ntxiv lawm](#), suav nrog rau 24 teev tsis ua npaws lawm, cov tsos mob zoo lawm, thiab 10 hnub dhau mus lawm txij thaum muaj cov tsos mob tshwm sim.
- Ua kom ntseeg tias tsis muaj kev ntxub ntxaug tawm tsam cov tub ntxhais kawm thiab tus neeg ua hauj lwm uas tau kuaj paub tias muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) .



## 11. Tswj Cov Kev Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv



### **Pov Thaiv Rau Cov Niam Txiv Uas Muaj Kev Pheej Hmoo Siab Rau Ua Mob Loj Los Ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)**

- Muab cov kev xaiv rau pab pawg neeg thiab tus neeg ua hauj lwm nyob rau [qhov pheej hmoo siab muaj mob loj](#) (suav nrog rau cov neeg laus thiab cov neeg txhua phaum hnub nyoog uas tab tom muaj cov tsos mob nkeeg) uas muaj ciam rau kev nphav tau qhov pheej hmoo (piv txwv, ua hauj lwm raws koos pis tawj is taws nev, nyob deb ua hauj lwm thiab hloov pauv lub luag hauj lwm).

- Muab kev xaiv rau cov neeg ua hauj lwm nyob ntawm [qhov muaj kev pheej hmoo mob loj](#) uas muaj ciam rau lawv qhov pheej hmoo nphav tau (piv txwv, cov hauv kev kawm raws oos lais li cuag yog tiag).
- Muab hauv kev rau txhua tus neeg ua hauj lwm raws koos pis tawj is taws nev thiab muab hauv kev rau cov tub ntxhais kawm ntawv los kawm raws is taws nev li cuag yog tiag, nce raws ntawm qhov kev kawm thiab lwm cov hauv kev uas muaj, los txog qhov pheej hmoo sib kis.



## Kev Paub Txog Txoj Cai

- Yuav tau paub txog lub xeev thiab cov chaw ua hauj lwm hauv zos cov cai cuam tshuam txog kev sib sau ua ke tsheej pab los txiav txim seb cov koom txoos puas yuav ua tau los tsis tau.



## Cov Kev Ua Hauj Lwm Ub No

- Rau IHE-tshwj xeeb rau tub ntxhais kawm kev ua hauj lwm ub no, cov koom txoos ua tsheej pab, cov kev sib sau ua ke, los sis cov rooj sib tham yuav tau ua raws oos lais ua li cuag yog tiag, yog tias ua tau. Tus neeg tuaj koom nrog cov rooj sab laj yuav tsum ua raws li cov lus qhia hauv qab no:
  - **Kob Paj Yeeb Ntshav Doog - Sib kis dav - Theem 1:** Txwv Tsis Pub Muaj Kev Sib Sau Los Ua Ke Coob.
  - **Kob liab-pom muaj tseeb - Theem 2:** Tso cai rau kev sib sau ua ke coob tab sis yuav tsum txwv tsis pub muaj neeg coob txog li 25% los sis 100 leej neeg, nyob ntawm seb qhov twg yog qhov tsawg dua, nrog cov kev hloov kho.
  - **Kob txiv kab ntxwv - nruab nrab - Theem 3:** Tso cai rau kev sib sau ua ke coob tab sis yuav tsum txwv tsis pub muaj neeg coob txog li 50% los sis 200 leej neeg, nyob ntawm seb qhov twg yog qhov tsawg dua, nrog cov kev hloov kho.
  - **Kob daj - tsawg - Theem 4:** Tso cai rau kev sib sau ua ke coob tab sis yuav tsum txwv tsis pub muaj neeg coob txog li 50%, nrog cov kev hloov kho.
- Coj raws li cov cai uas siv tau rau cov koom txoos ua kis las thiab cov kev sib koom nyob rau cov kev ua kis las nyob rau ntau txoj hauv kev uas yuav txo tau qhov kev sib kis ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau cov neeg ua kis las, cov tsev neeg, cov kws qhia, thiab cov zej zog. (Saib cov lus qhia kev ua kis las hauv tsev kawm khos lej li hauv qab no.)

- Rau txhua lwm cov kev sib sau ua ke, xws li cov kev koom nrog hauv zej tsoom, ua raws li cov kev nthuav tawm tam sim no los ntawm lub xeev thiab cov neeg ua hauj lwm txog kev noj qab haus huv hauv zos cov lus qhia hais txog kev sib sau ua ke.
- Muaj ciam txwv, rau cheeb tsam chaw uas loj tshaj plaws uas tau tso cai los ntawm kev cai lij choj, tej cov qhua tuaj saib los sis cov neeg ua hauj lwm pub dawb uas tsis tsim nyog los ntawm kev nkag mus rau lub chaw kawm ntawv. Cov kev ua ub ua no ntiag tug los sis cov rooj sib tham uas cuam tshuam txog cov npawg neeg sab nrauv los sis cov koom haum tshwj xeeb nrog cov tib neeg uas tsis yog los ntawm cheeb chaw hauv zos (xws li, zej zog, nroog, plawv nroog, los sis cheeb nroog) uas tsis tau tso cai rau lub sij hawm no.



### **U Hauj Lwm Raws Koos Pis Tawj Oos Lais thiab Cov Rooj Sib Tham Raws Oos Lais Li Cuag Yog Tiag thiab Cov Kev Pab Cuam**

- Txhawb nqa kev ua hauj lwm raws koos pis thawj hauv oos lais rau cov pab pawg neeg thiab tus neeg ua hauj lwm raws qhov ua tau, tshwj xeeb cov neeg ua hauj lwm nyob ntawm [qhov chaw pheej hmoo zog ua mob loj los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#).
- Hloov pauv cov rooj sib tham los ntawm tus kheej kiag mus ua kev sib tham raws vis dis aus los sis kev sib tham raws koos pis tawj oos lais hu sib tham raws li qhov ua tau.
- Muab cov kev pab cuam txhawb rau tub ntxhais kawm raws koos pis tawj hauv oos lais, li qhov muaj siv.
- Thaum ua tau, siv qhov kev ua hauj lwm uas muaj qhov ntev taus los sis cov vev xaib rau kawm (piv txwv, kev ua hauj lwm raws koos pis tawj oos lais, kev kawm raws loos lais li cuag yog tiag) thiab kev ua hauj lwm uas muaj qhov uv taus los sis cov sij hawm kawm uas ntev taus (piv txwv, kev sib txauv lub sij hawm ua hauj lwm los sis cov chav kawm) los pab teeb kom muaj cov cai thiab cov kev xyauv ua kom zej tsoom nyob tau sib nrog.



### **Kev Taug Kev thiab Kev Caij Tsheb**

- Ua zoo xaiv cov hauv kev rau qhov ciam txwv kev taug kev uas tsis tseem ceeb raws li nrog rau lub xeev thiab cov kev cai thiab cov lus qhia hauv zos.
- Txhawb nqa cov tub ntxhais kawm, cov pab neeg, thiab neeg ua hauj lwm tus uas muaj kev cai tsheb ua ke coob kom los ua zoo xav siv lwm

txoj kev hauv kev caij tsheb thauj mus los (piv txwv, kev mus taw, kev caij tsheb kauj vab, kev tsav tsheb, los sis kev caij tsheb uas caij ib leeg xwb nrog rau muaj ib tus neeg nrog caij nkaus xwb) yog tias muaj siv.

## **Teeb cov chaw Txuas Lus Qhia txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)**

---

- Teeb tus ua hauj lwm kav tswj los sis lub chaw ua hauj lwm los lis hauj lwm txog rau cov kev hnyav siab txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Txhua IHE cov tub ntxhais kawm, cov pab neeg, thiab neeg ua hauj lwm tsim nyog paub txog tias lawv yog leej twg thiab txoj hauv kev txuas lus nrog lawv. Tus kws cev lus tsim nyog yuav tau qhia los pab txuas lus ua kev tshawb nrhiav qhov tseeb, ua ntaub ntawv thiab taug qab txog qhov ntxim muaj kev nphav tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), txhawm rau kom muab tau lus qhia phim rau tus neeg tau nyob ze los cais tus kheej cia kom zoo, thiab ceeb toom rau cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos, neeg ua hauj lwm, thiab cov tsev neeg kom sai thiab tau raws sij hawm.

## **Kev Koom Nrog Cov Kev Rau Siab Ua Hauj Lwm Hauv Zej Zog**

---

- Ua zoo saib rau kev koom nrog lub xeev los sis nom tswv kav tswj hauv zos kom nthuav dav txog kev rau siab lis hauj lwm txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) suav nrog rau kev pab qhia rau nom tswv kav tswj rau kev txuas lus hu taug xyuas, kev koom nrog lub zej zog lis hauj lwm pab cov pawg thawj coj, thiab siv IHE cov chaw tshawb fawb sim thiab cov chaw uas muaj siv, thaum muaj siv, ua kom muaj txaus rau kev sim.

## **Cov Kev Ua Hauj Lwm Sib Txuas Lus**

---

- Tswj cov kev ua hauj lwm sib txuas lus uas
  - Kam rau cov tub ntxhais kawm, cov pab pawg, thiab neeg ua hauj lwm los
    - tshaj tawm qhia rau IHE yog tias koj muaj [cov tsos mob](#) ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), kuaj pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), los sis tau nphav raug qee tus neeg uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) raws nraim li ntaub ntawv [kev noj qab haus huv uas qhia los ntawm cov cai siv rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), thiab



- tau txais kev ceeb toom hais txog ntawm kev nphav tau thiab kev kaw thaum ua kev tswj kom muaj kev ntseeg siab, raws li yuav tau ua los ntawm FERPA thiab lub xeev kev cai lij choj cuam tshuam txog kev nthiag tug ntawm ntaub ntawv sau tseg txog kev kawm. Lwm cov lus qhia muaj nyob rau ntawm [nov](#).
- Hloov kho pab pawg neeg, neeg ua hauj lwm, cov tub ntxhais kawm, cov tsev neeg, thiab zej tsoom hais txog IHE kev kawm thiab cov kev txwv nyob rau qhov chaw uas muaj kev nphav tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) (piv txwv, muaj ciam txwv txoj sij hawm ua hauj lwm).



## **Cov Cai Kev Tawm Mus thiab Kev Tsis Ua Uas Zam Txim Tau**

- Tsim kho cov cai rau kev rov tuaj mus koom cov chav kawm thiab IHE cov chaw tom qab kev muaj mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) cov lus qhia rau [tsis ceev tus kheej cia nyob tsev mus ntxiv lawm](#) thiab [kev cais tus kheej nyob ib leeg](#) tuaj yeem qhia txog cov cai no.



## **Npaj Kom Muaj Neeg Ua Hauj Lwm Faj Seeb Cia**

- Soj saib cov neeg ua hauj lwm thiab cov tub ntxhais kawm uas tsis tuaj, neeg ua hauj lwm uas tab tom xyaum hauj lwm, thiab tsim kom muaj daim ntawv qhia sij hawm tuaj hauj lwm ntawm cov neeg ua hauj lwm qhia xyaum npaj faj seeb.



## **Cov Koom Haum Sib Koom Tes**

- Ua kom ntseeg tias txhua tej cov koom haum sib koom tes nrog rau lub IHE, xws li cov pab pawg tsis nyob hauv lub chaw nyob kawm ntawv, cov koom haum Greek, thiab lwm yam ua raws li cov cai no. Tsim kho cov cai los yuam siv thiab tswj kom cov koom haum ua peev xwm ua raws li cov lus qhia no.



## **Pab Txhawb Rau Kev Tawm Tsam thiab Kev Tiv Thaiv**

- Txhawb nqa cov neeg ua hauj lwm thiab cov tub ntxhais kawm los so kev saib, kev nyeem, los sis kev mloog xov xwm dab neeg, suav nrog rau nyuam kev sib tham saum huab cua yog tias lawv hnov tau tias ua rau nyuaj siab dhau los sis muaj ntau dhau.



- Txhawb kev noj haus kom zoo, siv lub cev, tau txais kev pw tsaug zog kom txaus thiab nrhiav sij hawm los hloov huab cua.
- Txhawb cov neeg ua hauj lwm thiab cov tub ntxhais kawm los sib tham nrog tib neeg tus uas lawv ntseeg siab txog lawv cov kev hnyav siab thiab txoj hauv kev uas lawv tab tom xav.
- Ua zoo sau ntawv qhia rau tus xov tooj pab rau kev nyuaj siab thoob teb chaws. 1-800-985-5990, los sis sau ntawv TalkWithUs xa rau 66746.
- Sau ntawv qhia rau cov chaw muab kev pab hauv lub chaw nyob kawm ntawv los pab cov tub ntxhais kawm tswj qhov nyuaj siab thiab saib xyuas lawv cov teeb meem kev noj qab haus huv fab puas siab ntsws.

### **Kev Sim**

---

- Ua zoo sim kev ua hauj lwm tas li ntawm neeg ua hauj lwm los sis cov tub ntxhais kawm rau kev kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tam sim no, thiab nrhiav chaw ua kev sim kev kis tau mob ntawm IHE tub ntxhais kawm thiab neeg ua hauj lwm yog tias nphav tau lawm. Qhov txiaj ntsig ntawm kev sim tas li los sis sim ua ntej rau kom paub txog roj ntshav tiv thaiv lub cev kev ua hauj lwm tom qab kis tau mob lawm tam sim no tseem paub tsis tau meej.



## 12. Ua Zoo Saib rau Tej Feem los sis Tag Nrho Cov Kev Kaw

- Ntsuam xyuas lub Xeev thiab neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos cov lus txib thiab cov hauj lwm kev noj qab haus huv cov lus ceeb toom tas mus li hais txog ntawm kev sib kis kab mob nyob rau hauv cheeb tsam los sis kev kaw thiab hloov txav kev ua hauj lwm kom mus raws.
- Thaum tus tub ntxhais kawm ntawv, pab neeg, los sis neeg ua hauj lwm tau kuaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab nphav raug lwm tus nyob ntawm tsev kawm ntawv, ua raws li cov kauj ruam hauv qab no:
  - Sab laj nrog chav hauj lwm saib xyuas zej tsoom kev noj qab haus huv hais txog cov yuav tau txheeb xyuas ntxiv hauv qab no txog kev nyob sib ze, thiab cov kev nqis tes pom zoo kom ua, cov kaw, lwm cov cai los pov thaiv lub zej zog.
  - Muab lus qhia rau kev cais nyob ib leeg hauv tsev kom ntev txog li 10 hnuv rau cov neeg kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm.
  - Muab lus qhia raws cai rau kev ceev tus kheej cia hauv tsev rau yam tsawg kawg 14 hnuv tom qab tau nyob sib ze, ntau feem los sis tag nrho lub chaw nyob kawm ntawv yuav raug kaw ib ncua sijhawm rau cov tub ntxhais kawm thiab neeg ua hauj lwm los ceev tus kheej cia. Saib raws chav hauj lwm kev noj qab haus huv hauv zos lub vev xaib [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem \(California Department of Public Health, CDPH\) Lus Qhia Txog Kev Faib Cais thiab Kev Caiv Txwv Tsis Pub Kis Kab Mob Tau Rau Lwm Tus.](#)
  - Lwm cov kev nyob sib ze nyob sab nrauv ntawm cov neeg nyob hauv thiab lub chaw kawm tsim nyog yuav raug muab ceev cia li ntawm 14 hnuv rau qhov chaw uas lawv nyob.
  - Tsim cov phiaj xwm rau kev sib txuas lus ceeb toom txog qhob nphav tau los sis tsev kawm ntawv kaw qhov no suav nrog kev txuas lus kom tau nrog cov tub ntxhais kawm, cov niam txiv, feem hauj lwm kawm, neeg ua hauj lwm, thiab lub zej zog.
  - Suav nrog rau ntaub ntawv rau cov neeg ua hauj lwm cuam tshuam txog cov cai lij choj ua hauj lwm, ntaub ntawv hais txog Tuav Pov Hwm Kev Xiam Oob Qhab, Kev So Mus Saib Tsev Neeg Uas Them Nyiaj, thiab Kev Tuav Pov Hwm Kev Poob Hauj Lwm, raws qhov siv tau.
  - Muab lus qhia rau cov tub ntxhais kawm, cov niam txiv, feem hauj lwm kawm, thiab neeg ua hauj lwm ua kom lawv ras txog hais txog

qhov tseem ceeb txog ntawm txoj cai kev nyob sib nrug hauv lub zej zog rau qee qhov chaw los sis tag nrho lub chaw nyob kawm ntawv yuav raug kaw, suav nrog rau tsis txhawb kom cov tub ntxhais kawm los sis neeg ua hauj lwm sib sau nyob ua ke rau lwm qhov chaw.

- Tsim kho los sis tshab xyuas cov phiaj xwm rau kev kawm txuas mus ntxiv.
- Tswj chav hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos lub vev xaib thiab tswm cov kev sib txuas lus tas li.

# Muaj Txoj Cai qhia rau Kev Ua Kis Las Hauv Tsev Kawm Khos Lej

Ua raws li cov lus qhia thiab ua zoo xav muab kev pab rau cov chaw qhia ntawv kom siab zog (IHE) thiab lawv lub phiaj xwm hauv cov zej zog thiab npaj rau kev rov pib dua ntawm kev xyaum kis las hauv tsev kawm khos lej thiab los rov ua kev kis las sib tw dua thaum tus yam ntxwv nyob tus lawm.

Qhov pheej hmoo ntawm kev xyaum txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nws nce raws ntau feem xyuam ntawm kev ua kis las, suav nrog rau:

- Qhov coob ntawm cov tib neeg nyob hauv qhov chaw
- Hom ntawm qhov chaw (kev ua kis las sab hauv tsev)
- Kev nyob nrug deb los sis ua kom lub cev ntawm cov tib neeg nyob sib nrug
- Qhov ntev ntawm lub sij hawm nyob hauv qhov chaw
- Kev kov tej khoom uas sib qiv siv
- Kev siv ntaub thaiv ntsej muag
- Kev muaj ntau cov neeg sib tov los ntawm ntau cov chaw uas muaj ntau qib ntawm kev sib kis hauv lub zej zog

Qhov ntev ntawm lub sij hawm, qhov kwv khees nyob sib nrug thiab sib qiv khoom siv yuav muaj feem cuam tshuam txog qhov pheej hmoo rau kev ua kis las. Los pab txo cov kev pheej hmoo no, cov tsev kawm khos lej tus uas xov rov ua kev sib tw dua tsim nyog muab kev pov thaiv kom zoo rau lawv cov tub ntxhais kawm ua kis las, suav nrog rau cia rau lawv xaiv tawm ntawm lub caij ua kis las kom txhob muaj qhov pheej hmoo raug tshem tawm ntawm kev tau nyiaj pab, raug txog los sis raug thim los sis lwm yam ntawm kev raug ua pauj. Tsev kawm khos lej cov chaw hauj lwm saib xyuas kev ua kis las xav kom muaj kev yuam kuaj thiab tshaj tawm txog cov txheej txheem tau piav tseg hauv qab no.

Raws li lus qhia siv ncua dav, cov pab pawg me zog yuav nyab xeeb dua cov pab pawg loj; cov chaw nyob sab nraum zoov yuav nyab xeeb dua nyob hauv tsev; cov kis las uas tuaj yeem tswj tau qhov nyob sib nrug li ntawm rau fij (feet) los sis deb dua yuav nyab xeeb dua cov nyob sib ze; thiab ncua sij hawm luv zog yuav nyab xeeb dua qhov ntev zog. Rau cov kev ua kis las, yuav tsum tau ua raws qhov lus qhia no siv daim thaiv ntsej muag thaum tsis ua kis las lawm, cov neeg ua kis las yuav tsum tau siv tas li thiab lwm tus nyob saib los yuav tsum tau rau ib yam. Cov thawj kav xwm saib xyuas kev ua kis las thiab cov kws qhia yuav tau ua zoo xav rau txhua feem xyuam uas lawv npaj rov qhia xyaum thiab qhia kom paub.

Ib qho ntxiv, tus tub ntxhais xyaum ua kis las, kawm ntawv, yuav nyob rau ntawm lub chaw nyob kawm ntawv, thiab tau kev mus ua kev sib tw nyob rau lwm qhov chaw, yuav muaj feem rau kev kis kab mob ntau. Cov IHE yuav tau ua zoo xav muab cov feem xyuam no rov coj los xyaum dua, tsim kho cov txheej rau kev siv cov chaw ua kom ib ce muaj zog nyob rau ntawm cov chaw nyob kawm ntawv, thiab tsim kho lus

qhia txog tub ntshais kawm kev nyob hauv lub tsev ua kis las. Cia rau cov pab pawg neeg los nyob hauv lub chaw nyob kawm ntawv uas tuaj ntawm ntau qhov chaw los kuj tuaj yeem ua rau muaj kev pheej hmoo ntau ntshiv txog ntawm kev sib kis tus kab mob.

Vim tias qhov lub txib kom nyob tsev raug hloov kho lawm, nws yog qhov tseem ceeb yuav tau ua txhua kauj ruam los ua kom ntseeg tias muaj kev nyab xeeb rau cov tub ntshais kawm ua kis las, cov neeg ua hauj lwm thiab zej tsoom.

Cov pab pawg neeg uas kis las hauv tsev kawm ntawv khos lej tau kev tso cai los pib dua qhov kev xyaum no yog tias:

- Lub chaw txo qhov kev kawm siab zog, thiab nws cov pab pawg neeg ua raws, lus qhia tshwj xeeb ntawm lub chaw "rov mus ua kis las" tau nyab xeeb raws lub phiaj xwm.
- Nquag ua kev kuaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau kev ua kis las thiab kev pab txhawb neeg ua hauj lwm los teeb tsa thiab siv los ntawm lub IHE. Tej thaum ob qho kev kuaj PCR zoo tib yam li kev kuaj antigen txhua hnub uas lees txais tau. (Saib Tshooj 3 hauv qab no rau cov lus qhia tshwj xeeb rau kev kuaj.)
- Kev ua raws cov cai tau muab los ntawm Koom Haum Ua Kis Las Thoob Teb Chaws (National Collegiate Athletic Association, NCAA), cov kev ua kis las kuj yuav tsis rau thim lawv qhov muaj cai cuam tshuam txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) los ua ib tus yam ntshwv ntawm cov kev koom ua kis las.
- Ntawm no lub chaw qhia ntawv qib siab zog muaj cov cai siv ncua dav rau cov chaw kawm ntawv qib siab zog cuam tshuam txog kev cais nyob ib leeg thiab kev qhia txog kev noj qab haus huv hauv xeev thiab hauv nroog kev ceev tus kheej cia ntawm cov neeg tus uas kuaj pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab kaw cov kev nyob sib ze nrog cov neeg ntawd.

Kev sib tw ntawm cov pab pawg neeg yam tsis muaj tus tuaj saib kuj tau kev tso cai pib tau yog tias:

- IHE tuaj yeem muab kev kuaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab tau qhov tshwm sim nyob rau 48 teev ua ntej yuav pib qhov kev sib tw nyob rau hom kis las uas yuav muaj kev pheej hmoo nyob sib zib heev.<sup>4</sup>
- Cov chaw hauj lwm saib xyuas kev ua kis las tau ua zoo xav txog txoj hauv kev los pov thaiv kom zoo rau tib hom ntawm cov kev pheej hmoo uas tau hloov kho thiab lwm pab pawg neeg los yuav tau ua raws. Qhov no suav nrog rau kev ua zoo xav txog txoj hauv kev los sib qhia txog cov tau los ntawm kev kuaj thiab cov cuam tshuam kev nyab xeeb nrog lwm pab pawg neeg sib tw ua ntej yuav pib lub koom txoos kom ua raws li cov cai txog kev nyab xeeb thiab cov kev cai lij choj txog kev kawm.
- Ua raws li cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos thiab cov neeg hu mus taug qab, cov tsev kawm ntawv yuav tsum muaj lub tshuab ceeb toom rau lwm cov tsev kawm ntawv kom txog tias muaj ib pab neeg kuaj

pom muaj kab mob nyob rau 48 teev tom qab qhov kev sib tw lwm mus rau lwm pab neeg paub.

- Cov chaw hauj lwm saib xyuas kev ua kis las, muaj kev sab laj nrog cov coj hauv lub chaw kawm ntawv, yuav tsum ntsuam xyuas raws qhov muaj ntawm thiab los sis kev mus siv tau cov chaw hu mus taug xyuas hauv zos. Thaum muaj cov chaw hu mus taug xyuas hauv zos tsis txaus siv, cov tsev kawm ntawv yuav tsum qhia rau cov neeg ua hauj lwm ntawm lub chaw kom paub los sis pab nrhiav chaw hu mus taug xyuas. Tus neeg ua hauj lwm uas ua tiav qhov kev qhia xyaum nyob rau kev hu mus taug xyuas tuaj yeem yog lub chaw pab tau zoo rau kev rau siab tswj qhov pheej hmoo thiab ua lub chaw pab.

Cov lus qhia no tsuas siv ib ntus xwb. Tej lus qhia thiab tej kev txiav txim no yog saib raws li tej ntaub ntawv hais txog kev noj qab haus hauv rau thaum lub sijhawm tam sim no, tej kev siv zoo tshaj plaws rau tam sim no rau ntawm tej chaw muaj neeg ua hauj lwm, thiab tej kev nqis tes tswj raws li qhov muaj tseeb; kias thaum muaj tej ntawv thiab tshwm sim kev tshwm sim tshiab, ces yuav tau muab cov lus qhia no kho dua tshiab. Thaum muaj cov ntaub ntawv thiab cov kev coj ua tshwm sim tshiab, cov lus qhia yuav tau muab hloov dua tshiab. Dhau li no lawm, cov lus qhia thiab cov kev ua zoo xav yuav tsis cuam tshuam txog tag nrho ntawm cov teeb meem uas cov kev ua kis las hauv lub tsev kawm kho lej yuav kom ua.

Cov chaw kawm ntawv qib siab zog thiab cov chaw hauj lwm saib xyuas kis las yuav tsum tau ua raws cov cai tau lees siv los ntawm NCAA [suav nrog rau NCAA cov lus qhia txog kev rov los nyob ua ke ntawm cov kev ua kis las](#),<sup>5</sup> thiab lawv cov rooj sib tham txog kev ua kis las, yog tias ua tau. Los txuas sijhawm siv cov lus qhia mus ntxiv yuav tau muaj kev txwv ntxiv los sis cov lus qhia txog kev noj qab haus huv hauv zos muaj cai saib raws qhov lus qhia no, uas yog txwv raws cov cai no, cov chaw kawm ntawv qib siab zog thiab cov chaw hauj lwm saib xyuas kev ua kis las yuav tsum ua raws cov cai txwv no.

Kev ua raws cov cai no yog ib feem ntawm theem rov qhib dua uas yuav saib raws kev txhim kho los sis qhov nyiam siv tau ntawm lub zej zog thiab qhov muaj peev xwm saib xyuas tau kev noj qab haus huv uas muaj los ntawm IHE thiab lub zej zog cov chaw kuaj, thiab hloov kho IHE cov kev nphaj txhij rau kev lis hauj lwm txog qhov xwm txheej thiab kev tshawb nrhiav txog kev sib kis kab mob. Txhua yam kev txiav txim txog cov lus qhia nram qab no yuav tsum sib koom tes nrog cov neeg saib xyuas mob nkeeg thiab lwm feem muaj caij. Cov chaw lis hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeem hauv zos yuav muaj txoj cai nruj dua li cov lus qhia no uas yuav kom ua raws.

Kev ua raws cov cai no tsim nyog tau txhim kho kom pim rau txhua qhov chaw, suav nrog kev xav uas txaus nkaus ntawm cov khoos kas cov kev ua hauj lwm ntawm txhua qhov chaw thiab cov kev xav ntau ntawm tub ntxhais kawm - cov neeg ua kis kas thiab cov neeg ua hauj lwm. Cov neeg tuav txoj cai yuav tsum koom tes nrog cov neeg muaj feem xyuam—suav nrog cov tub ntxhais kawm - cov neeg uas kis kas, lawv tsev neeg, cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg sib koom tes ua hauj lwm rau hauv lub tsev kawm ntawv hauv lub zos—txhawm rau tsim cov kev npaj thiab nqis tes ua cov kev npaj.

Txhaw hais tias kev ua raws li kev nyob sib nrug deb ntawm, tib neeg qhov kev sib sau nyob kev hauv qhov chaw uas ua rau lwm cov zej zog sib txawv muaj kev sib koom ua tib yam kev ua ub ua no, tshwj xeeb cov chaw nyob rau sab hauv los sis nrog rau cov kev sib txuas lus nyob ze, muaj kev pheej hmoo siab rau kev sib kis vais lav Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tau dav, thiab yuav tshwm siv cov kis kab mob coob tuaj, nyob rau tsev kho mob, thiab tuag, tshwj xeeb cov pej xeeb uas qaug qeb.

Cov chaw ua kis las yuav tsum tau muaj ciam txwv rau kev los nyob rau cov tib neeg tseem ceeb, xws li cov ua kis las, cov kws qhia, cov neeg cob qhia, cov neeg saib xyuas kev ruaj ntseg, thiab cov neeg ua hauj lwm hauv lub koom txoos. California Feem Hauj Lwm ntawm Kev Noj Qab Haus Huv, nyob rau kev sib saj laj nrog cov feem hauj lwm ntawm zej tsoom li kev noj qab haus huv, yuav tshab xyuas thiab soj ntsum feem cuam tshuam tsis zoo ntawm cov ciam txwv uas tau teeb nyob rau zej tsoom li kev noj qab haus huv thiab muab lus qhia txog yav tom ntej raws li ib feem ntawm qhov kev rov ua cov hauj lwm ncua sij hawm seem li qub dua.

## **Yuav Tsum Tau Siv Cov Npog Ntsej Muag**

Nyob rau Lub Rau Hlis Ntuj Tim 18, Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeeb (California Department of Public Health, CDPH) tau tawm [Cov Lus Qhai Tswv Yim nyob rau qhov Kev Siv Cov Npog Ntsej Muag](#), uas xav kom siv cov npog ntsej muag rau cov tswv cuab ntawm zej tsoom thiab cov neeg ua hauj lwm tib si nyob rau zej tsoom thiab chaw ua hauj lwm txhua qhov uas muaj qhov kev pheej hmoo siab ntawm kev nphav tau kab mob. Txhua qhov ntawd cuam tshuam txog cov kev ua kis las ntawm chaw kawm khos lej, suav nrog cov kws qhia, cov neeg ua hauj lwm, cov neeg tshaj xov xwm saum huab cua thiab cov neeg ua kis kas tsis muaj kev khoom nrog rau kev ua kis las, yog nce raws li cov kev xav ntau nov. Cov lus qhia meej tseeb txog cov npog ntsej muag tuaj yeem pom muaj nyob rau [nplooj 3](#) ntawm cov lus qhia no.

Cov cheeb tsam raws li txuas mus no tau pom tias yog cov teeb meem uas yuav tsum tau ua raws kev tawm phiaj xwm rau qhov kev rov pib dua kev ua kis las ntawm chaw kawm ntawv khos lej.





# 1. Lub Chaw Ua Kis Las-Phiaj Xwm Tshwj Xeeb

- Kev teeb tsa ua ntaub ua ntawv, lub phiaj xwm pov thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tshwj xeeb rau lub chaw ua kis las ntawm txhua qhov chaw, ua kev soj ntsuam kom txhij txhua txog kev pheej hmoo siab ntawm txhua txoj hauj lwm thiab cov cheeb tsam ua kis las, thiab teeb tsa ib tug neeg ntawm txhua lub chaw kom ua nqis tes raws li lub phiaj xwm. Txhua yam kev txiav txim txog cov lus qhia nram qab no yuav tsum sib koom tes nrog cov neeg saib xyuas mob nkeeg thiab lwm feem muaj caij.
- Teeb tsa ib tug neeg ua lug luag hauj lwm muab lub teb txog cov kev hnyav siab ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau txhua kev ua kis las, thiab rau txhua pawg los sis kis las. Txhua cov kws qhia, cov neeg ua hauj lwm, thiab cov tub ntxhais kawm-cov tub ntxhais ua kis las tsim nyog paub tias lawv tus neeg sib txuas lus txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yog leej twg thiab yuav txuas lus li cas rau lawv.
- Xam nrog rau [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem \(California Department of Public Health, CDPH\) Cov Lus Qhia rau qhov Kev Siv Cov Npog Ntsej Muag](#) rau lub Phiaj Xwm Tswj Xeeb ntawm Lub Chaw Ua Kis Las uas suav nrog rau tsab cai rau kev saib xyuas cov uas tau zam.
- Kev txheeb xyuas cov ntaub ntawv sib txuas lus rau feem hauj lwm ntsig txog kev noj qab haus huv hauv zos lub chaw uas tau teeb rau cov ntaub ntawv sib txuas lus txog kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau cov neeg ua hauj lwm los sis cov tub ntxhais kawm-cov tub ntxhais ua kis las.
- Kev cob qhia thiab sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm, cov neeg sawv cev neeg ua hauj lwm, thiab cov tub ntxhais kawm-cov tub ntxhais ua kis las nyob rau lub phiaj xwm thiab tsim lub phiaj xwm kom muaj rau cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov neeg sawv cev.
- Ntsuam xyuas raws li ib txwm rau lub chaw uas ua raws li lub phiaj xwm thiab cov ntaub ntawv thiab kev hloov kho qhov tsis zoo.
- Kev tshawb nrhiav tej qhov mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab txiav txim seb tej qhov hauj lwm uas tau cuam tshuam los sis kev ua kis las uas tau cuam tshuam cov feem xyuam twg tuaj yeem tsim ua rau muaj kev pheej hmoo sib kis mob. Kev hloov kho dua tshiab ntawm lub phiaj xwm raws li kev xav tau los pov thaiv cov xwm txheej yam tom ntej.
- Cov qauv kev cai rau thaum lub chaws hauj lwm muaj kab mob sib kis, kom mus raws li [Hwm Tsav Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv\(CDPH\) cov lus qhia thiab cov lus muab tswv yim qhia thiab cov lus txib los](#)



ntawm lub thawj fab saib xyuas hauj lwm kev noj qab haus huv hauv zej zos.

- Ua raws li cov lus qhia hauv qab. Yog tias tsis tuaj yeem ua tau li ntawd yuav ua rau muaj mob uas yuav tsim ua rau muaj cov kev ua hauj lwm raug kaw ib ncua sij hawm los sis raug muaj ciam txwv.



## 2. Cov Ncauj Lus Txhab Ntxiv rau Cov Tub Ntxhais Kawm-Cov Tub Ntxhais Uas Kis Las thiab Cov Kev Cob Qhia Cov Neeg Ua Hauj Lwm

Cov tub ntxhais kawm-cov tub ntxhais ua kis las, cov neeg ua hauj lwm, thaib cov kws qhia tsim nyog tau muab zaj kev kawm txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) kom txog thaum los sis ua ntej rov qab mus rau cov chaw kawm ntawv, suav nrog cov ncauj lus txhab ntxiv xws li:

- Cov kev pheej hmoo ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau kev ua kis las
- Siv cov npog ntsej muag kom phim, suav nrog:
  - Cov npog ntsej muag uas tsis yog khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE).
  - Cov npog ntsej muag tuaj yeem pab pov thaiv tau kev nphav tau kab mob ntawm cov tib neeg nyob ze tus neg coj lub npog ntsej muag thiab tus neeg coj lub npog ntsej muag, tab sis tsis tuaj yeem hloov qhov kev xav tau ntawm tib neeg li kev nyob sib nrug thiab kev nquag ntxuav tes.
  - Cov npog yuav tsum tau npog lub qhov ntswg thiab qhov ncauj.
  - Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog ntxuav los sis rau tshuaj tua kab mob rau ob sab tes ua ntej thiab tom qab los sis kev hloov kho cov npog qhov ncauj qhov ntswg.
  - Zam txhob chwv lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj.
  - Ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yuav tsum txhob siv ua ke tau thiab yuav tsum muab ntxhua los sis muab pov tseg tom qab siv txhua zaus.
- Cov ntaub ntawv tau muaj nyob rau [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem \(California Department of Public Health, CDPH\) Cov Lus Qhia rau Qhov Kev Siv Cov Npog Ntsej Muag](#), uas cob cov xwm txheej txog cov npog ntsej muag uas yuav tsum tau npog thiab cov kev zam, xws li tej cov cai twg, cov kev cai ua hauj lwm, thiab cov kev xyaum ntawm tus tswv hauj lwm uas tau siv los ua kom ntseeg siab txog kev siv cov npog ntsej muag. Kev cob qhia los kuj suav nrog IHE cov cai rau cov tib neeg uas tau zam kev rau lub npog ntsej muag tias yuav raug saib xyuas li cas.

- Txhua tus neeg ua hauj lwm, cov neeg ua hauj lwm, cov kws qhia thiab cov tub ntshais kawm kis las yuav tsum paub txog lawv cov hauj lwm txhua hnuv thiab muaj kev tiv thaiv kev pheej hmoo (li ntawm 6 fij rau qhov tsawg kawg yog 15 feeb).
- Cov ntaub tawv txog cov nyiaj pab rau kev so hauj lwm uas tau txhawb nqa los ntawm tswv hauj lwm thiab tsoom fww cov neeg ua hauj lwm yuav muaj cai tau txais qhov nyiaj ntawd txhawm rau ua kom yooj yim zog rau kev nyob twj ywm hauv tsev. Saib ntaub ntawv ntshiv [nyob raunom tswv cov khoos kas pab thaum muaj mob thiab neeg ua hauj lwm li nyiaj nqi zog them rau vim COVID-19](#), suav nrog rau neeg ua hauj lwm qhov muaj cai nyob rau thaum muaj mob nyob rau hauv [Tsab Cai Cov Tsev Neeg Thawj Lub Luag Hauj Lwm Txog Khaus Laus Nas Vais Lay](#) thiab tus neeg ua hauj lwm qhov muaj cai rau neeg ua hauj lwm qhov nqi zog thiab qhov nyiaj tau los ntawm hauj lwm cuam tshuam txog COVID-19 uas ua raws li Tswv Xeev [Qhov Lus Txib N-62-20 thaum uas qhov lus txib tseem siv tau.](#)
- Qhov tseem ceeb ntawm kev nyob sib nruv deb ntawm tib neeg.
- Cov qauv cai txog kev tshaj tawm tej cov tsos mob twg.
- Cov kev hloov pauv tshwj xeeb rau tej lub chaw twg.



### 3. Kev Ntsuas Tuav Tswj Ntiag Twg thiab Kev Kuaj

- Kev teeb tsam cov txheej txheem zoo rau kev ntsuam sim cov tub ntshais ua kis las thiab cov neeg ua hauj lwm uas ua hauj lwm nrog cov tub ntshais ua kis las ncuu sijhawm raws li ib txwv ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) saib raws li tej cov lus qhia ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) thiab Hwm Tsav Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv (CDPH) cov lus qhia thiab nyob rau kev txiav txim nrog rau feem hauj saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos.
- Muaj ciam txwv rau cov kev nkag lub tuam tsev los sis lub chaw yog tias ua tau.
- Muab cov kuaj cov tsos mob thiab cov kev kuaj kev noj qab haus huv rau txhua tus neeg ua hauj lwm thiab cov tub ntshais kawm-cov tub ntshais ua kis las thaum nkag rau lub chaw los sis lub koom txoos. Ua kom ntseeg siab tias lub tshuab kuaj qhov kub-txias/cov tsos mob zam kev sib txuas lus nyob ze nrog lwm tus neeg ua hauj lwm los sis cov tub ntshais kawm-cov tub ntshais ua kis las nyob rau qhov chaw uas ua tau.

- Kev kuaj mob: cov neeg ua kis las thiab cov neeg ua hauj lwm yuav tsum kuaj seb puas kub ib ce thiab puas muaj cov tsos mob COVID-19 los sis ua ntej kev hloov pauv txhua zaus, kev sib ntsib ua pab pawg, xyaum los sis kev sib tw
  - Ntsuas qhov kub rau qhov kev tsis xis nyob yog ( $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ )
  - Nug seb lawv puas muaj qhov hnoos dua tshiab, mob qa tshiab, txog siav, pib tshiab ntawm qhov tsis qab los noj mov los sis tsis hnov tsw, xeev siab ntuav, los sis zawv plab
  - Nug seb lawv puas tau mus nrog tus neeg muaj mob COVID-19 uas paub tias muaj mob los sis xoom xaim nyob rau hauv 14 hnuv dhau los
- Yog tias xav kuaj tus kheej nyob ntawm tsev, uas yog txoj hauv kev xaiv uas phim rau kev muab kev kuaj ntawm lub chaw kuaj, ua kom ntseeg siab tias twb tau kuaj rau tus neeg ua hauj lwm thaum tawm ntawv tsev mus rau lawv cov kab hauj lwm lawm thiab ua raws li [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) cov lus qhia lawm.](#)
- Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog coj hnab looj tes thaum kov cov khoom lo tej yam dej tsis yuv los ntawm lub cev.
- Cov kws qhia los sis cov kws txiav txim tshem cov khoom uas tau siv los ntawm cov tub ntshais ua kis las (xws li, cov pob) los sis tuav cov hnab roj hmab rau koom seem siv tsim nyog siv cov hnab looj tes uas siv tag ces muab pov tseg (thiab ntshuav ob sab tes ua ntej rau thiab tom qab hle hnab looj tes) los sis ntshuav ob sab tes ua ntej thiab tom qab tuav cov khoom tau sib khoom siv.
- Muaj ciam txwv rau tej cov qhua tuaj saib, cov neeg ua hauj lwm, thiab cov neeg ua hauj lwm pub dawb uas tsis tsim nyog kom ntau li ntau tau. Ncua sij hawm tam sim no tsis tso cai rau cov neeg tuaj saib kev cob qhia los sis kev sib tw.



## Kev Sim

---

- Kev ntsuas kuaj kab mob COVID-19 tsis tu ncua rau cov tub ntshais ncaws pob thiab cov neeg ua hauj lwm pab cuam yuav tsum tau tsim thiab siv los ntawm IHEs pom zoo rau cov qauv ntsuas qis kawg uas suav nrog kev ntsuas tsawg zaus, leej twg yuav tau txais kev ntsuas tas lawm (txhua tus tub ntshais ncaws pob roj hmab thiab cov neeg ua hauj lwm pab cuam uas tau nyob sib ze nrog cov tub ntshais ncaws pob roj hmab), thiab kev sim hom twg tau tag lawm, ua ntej rov qab los xyaum.

- Raws li cov ntaub ntawv pov thawj thiab cov qauv tam sim no, ob qho kev kuaj ntsuas antigen thiab kev kuaj ntsuas PCR raws sij hawm txhua hnuv yog cov ntawv lees txais tau rau ob qho tib si kev ntsuas thiab kuaj soj ntsuam yam tsis tu ncua.
- Yog tias ua raws li tus qhauv kev kuaj xyuas antigen txhua hnuv, raws li tu qauv yuav tsum pib kuaj PCR nrog kev kuaj xyuas antigen txhua hnuv. Txhua zaub kuaj xyuas antigen pom tau tias zoo li muaj kab mob yuav tsum sim kuaj xyuas PCR kom paub tseeb meej tias muaj kab mob tiag. Kev kuaj xyuas PCR yog qhov kev xav tau los kuaj rau cov tub ntxhais ncaws pob roj hmab thiab cov neeg ua hauj lwm uas pom tau tias muaj cov tsos mob thiab yuav tsum ua nyob rau hauv sij hawm 24 teev thaum tau qhia tias muaj cov tsos mob.
- Cov tswv yim kev ntsuam sim uas ib txwm muaj nce raws li kev muaj khoom ntsuam sim txhim txhua, qhov kev tuaj yeem ua tau ntawm lub chav ntsuam sim, lub sij hawm siv zoo thiab tuaj yeem nkag mus tau rau kev ntsuam sim yooj yim. Yog tias PCR qhov kev ntsuam sim nyob rau lub zej zog tau xam tias tseem ceeb tau cov tib neeg uas muaj cov tsos mob (hloov kho dua tshiab tus qauv cai kev ntsuam sim uas tseem ceeb nyob rau [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem \(California Department of Public Health, CDPH\) lub vev xaib](#)), yog tias PCR cov khoom/lub sij hawm siv tau raug kev phom sij los sis raws li tev naus laus yim kev ntsuam sim muaj kev vam meej tuaj, cov tswv yim txog cov hauv kev xaiv yuav tsum tau muab ua zoo xa.
- Nco ntsoov tias qhov kev kuaj xyuas PCR pom tau tias zoo li muaj kab mob tau qhia tias SARS-CoV-2 RNA tshwm sim nyob rau ntawm lub sij hawm ntawd, uas tuaj yeem qhia tau tias kis tau tus kab mob rau lib sij hawm tam sim no los sis yav dhau los, thiab yuav tsis qhia tias muaj kev sib kis tus kab mob tam sim no. Kev kuaj xyuas antigen uas pom tau tias zoo li muaj kab mob qhia tau tseeb tias SARS-CoV-2 antigen muaj nyob rau ntawm lub sij hawm ntawd, thiab feem ntau qhia tau tias muaj kev sib kis kab mob tam sim no. Nws tuaj yeem mus tau rau kev ntsuam sim uas tsis pom muaj kab mob yog tias qhov piv txwv coj los ua kev ntaus nqi tau muab los ua ntej qhov kev kis kab mob. Qhov kuaj xyuas kab mob pom tias ce tab sis tsis raug kuj yuav tswm sim tau nrog ib ntawm ob qho kev kuaj xyuas no.
- Kev sib tw ntawm cov pab pawg neeg yam tsis muaj tus tuaj saib kuj tau kev tso cai pib tau yog tias:
  - IHE tuaj yeem muab kev kuaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab tau qhov tshwm sim nyob rau 48 teev ntawm kev sib tw nyob rau hom kis las uas yuav muaj kev pheej hmoo nyob sib zib heev. <sup>6</sup>



## 4. Cais Tawm & Cais Nyob Ib Leeg

- Txhawm rau koom tau koom nrog hauv kev xyaum ncaws pob los sis kev sib tw ncaws pob roj hmab, Cov Chaw Hauj Lwm ntawm Kev Kawm Ntawv Qib Siab, cov tswj hwm pab pawg ncaws pob thiab cov tub ntxhais ncaws pob roj hmab yuav tsum ua raws li cov txheej txheem cais tawm thiab kev cais nyob ib leeg.
- Txhua tus tub ntxhais ncaws pob roj hmab thiab cov neeg ua hauj lwm uas mob cov tsos mob yuav tsum tau cais tawm nyob ib leeg kom txog thaum kuaj ntsuas tiav, thiab yuav tsum rov kuaj dua yog tias qhov kev kuaj thawj zaug tsis pom muaj kab mob thiab cov tsos mob tseem muaj mus txuas ntxiv thiab zoo ib yam raws li cov tsos mob Tus Kab Mob COVID-19 .
- Txhua tus tub ntxhais ncaws pob thiab cov neeg ua hauj lwm uas kuaj pom zoo li muaj tus kab mob los sis tau tshawb pom los ntawm kev tshuaj xyuas tias yog Tus Kab Mob COVID-19 yuav tsum cais tawm:
  - Rau 10 hnuv tom qab cov tsos mob tshwm sim thawj zaug (los sis 10 hnuv tom qab tau muab cov qauv rau lawv kuaj thawj zaug uas pom tias muaj kab mob), THIAB
  - Tsawg kawg yog 24 teev dhau los uas tsis muaj qhov ua npaws (tsis siv cov tshuaj txo qhov kub taub hau), THIAB
  - Lwm cov tsos mob tau zoo tuaj.
- Cov tib neeg uas kuaj pom muaj tus mob SARS-CoV-2 uas **tsis muaj cov tso mob**, yuav rov qab mus ua hauj lwm los sis kawm ntawv tau 10 hnuv tom qab hnuv ua tau muab cov qauv coj mus kuaj rau thawj zaug rau qhov kev kuaj tus kab mob SARS-CoV-2.
- Cov tib neeg uas qhia tias tau nyob sib ze (nyob sib ze ua ke li ntawm 6 fij mus txog 15 feeb) yuav tsum ua raws xeev thiab lub nroog cov lus qhia txog kev noj qab haus huv los sis kev txiav txim rau kev cais tawm, tsis hais qhov uas yuav ntsuas ntau npaum li cas rau cov neeg hauv pab pawg los sis rov kuaj dua. Cov neeg tau nyob sib ze yuav tsum raug cais tawm nyob ib leeg txog li 14 hnuv tom qab uas tau nyob sib ze ua ke zaum kawg.

Vim kev koom nrog cov kev sib tw ncaws pob, cov tsev kawm ntawv yuav ua hauj lwm los pab nrog kev sib cuag taug qab xws li, tab sis tsis txwv, kev saib xyuas yeeb yaj kiab ntawm kev xyaum, yog tias muaj, thiab kev txheeb xyuas txuas ntxiv uas cuam tshuam nrog cov kev ncaws pob kom txhua tus neeg tiv toj cov tub ntxhais ncaws pob tuaj yeem qhia tau.



## 5. Cov Qauv Cai Txog Kev Tu thiab Rau Tshuaj Tua Kab Mob

- Kev ua hauj lwm los ntawm kev tu thiab rau tshuaj tua kab mob ntawm cov khoom hauv cov cheeb tsam chaw uas tau muaj kev taug kev mus los heev, suav nrog cov chav tub xauv, cov chaw so ntawm ntshav ua kis las, cov rooj zaum, cov lag tuav nce ntaiv, cov tog zaum, cov qhov rooj/cov tes qhov rooj, thiab lwm yam, raws li tsim nyog.
- Kev siv cov khoom thiab cov cuab yeej uas tau sib koom siv (xws li, cov pob, cov pas ntaus pob, cov cuab yeej siv dhia ua si, cov chij ntaus nkov) tsim nyog tau zam, yuav tsum tau tu kom huv si ncua sij hawm siv los ntawm txhua tus neeg yog tias ua tau. Tsis txhob cia cov neeg uas kis las sib koom siv cov phuam, cov ntaub, los sis lwm yam khoom uas lawv siv so lawv ntsej muag los sis ob sab tes.
  - Zam kev sib koom siv cov cuab yeej los sis cov cob kom ntau li ntau tau. Rau cov kis las uas tau cuam tshuam, cov pob tsim nyog yuav tsum tau hloov siv mus los tas li txhawm rau kom muaj ciam txwv txog kev kov los nawm coob leej neeg siv kom txog thaum rau tshuaj tua kab mob rau tso. Piv txwv, nyob rau kev ua kis las baseball thiab softball cov neeg txiav txim tsim nyog muaj ciam txwv lawv qhov kev kov lub pob tshwj tsis yog tias rau hnab looj tes, thiab tus neeg txhom pom tsim nyog mus khaws cov pob tawm sab nrauv txoj kab thiab xa cov pob rov qab los yog tias ua tau. Cov pob uas tau siv nyob rau hauv lub tshav/sab nrauv lub tshav txhawm rau ua kom cev sov tsim nyog muab cais tawm ntawm lub taub ntim cov pob.
- Ua kom ntseeg siab tias muaj cov koom siv txaus txhawm rau txo kev sib faib khoom siv kom tsawg li tsawg tau, piv txwv los ntawm kev muab cim thiab muab qhov koom ntawd cob rau cov neeg (xws li, cov khoom pov thaiv, cov pob, cov pas ntaus pob, cov taub dej); yog tsis li ntawv, muaj ciam txwv rau kev siv cov khoom siv thiab cov cuab yeej rau ib pawg neeg ua kis las ntawm ib lub sij hawm thiab tu thiab rau tshuaj tua kab mob rau ncua sij hawm siv.
- Txheeb xyuas tus neeg ua hauj lwm los sis cov neeg ua hauj lwm pub dawb kom ntseeg siab tias muaj kev tu thiab rau tshuaj tua kab mob rau cov khoom thiab cov cuab yeej yas uas phim, tshwj xeeb tej cov khoom uas tau sib koom siv los sis cov khoom uas nquag kov tas li.
- Tu cov chaw uas kov tas li kom huv ncua sij hawm hlooc sij los sis ncua sij hawm hloov cov neeg siv, qhv uas pheej nquag siv tas li, suav nrog rau tab sis kuj tsis tag rau lus moos tuav sij hawm ua kees, cov txiag sau qhab nia, cov pas cheb, cov qaum rooj, cov cwj pem uas nquag siv sau npe ntawm daim ntawv teev npe, thiab lwm yam.



- Zam kev sib qiv khoom siv mloog yas suab, cov xov tooj, cov xov tooj thes lej, cov cwj mem, thiab lwm yam khoom siv ua hauj lwm thaum ua tau.
- Tsis txhob sib qiv lub looj mloog yas suab ntawm pob ntseg mus ntxiv lawm thiab lwm yam khoom ntawm cov neeg ua hauj lwm tshwj tsis yog yam khoom ntawd tau muaj kev ua zoo tua kab mob rau lawm tom qab siv tag. Sab laj nrog cov chaw tsim yam khoom ntawd los txiav cov kauj ruam tua kab mob kom zoo rau, tshwj xeeb yog yam khoom muag, cov chaw uas khoob qhov xws li cov rwb ntsaws pob ntseg.
- Tsim kho thiab siv sij hawm kom ntau ntxiv, nquag tu tas li thiab tua kab mob.
- Npaj lub sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm los tu rau thaum lawv zeeg ua hauj lwm. Cov kev cob hauj lwm kom tu kom huv yuav tsum tau cob thaum sij hawm tseem ua hauj lwm tam li yog ib feem ntawm tus neeg ua hauj lwm lub luag hauj lwm.
- Muaj txheej txheem xaiv siv cov tuam txhab uas yog neeg thib peb tuaj pab tu kom huv nrog rau muaj kev tu kom huv ntau tuaj raws qhov yuav siv.
- Ua kom ntseeg tias lub chaw muaj kev tu kom huv muaj khoom siv tas li thiab npaj tseg cia, thiab muab tej xab npum, ntawv so tes kom ntau ntxiv, thiab siv tshuaj tua kab mob ntawm tes thaum tsim nyog.
- Thaum xaiv cov tshuaj khes mis los tua kab mob, cov chav hauj lwm saib xyuas kev ua kis las tsim nyog siv cov khoom uas tau kev pom zoo los siv tawm tsam Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob rau lub [Lub Koom Haum Pov Thaiv Huab Cua Ib Puag Ncig \(Environmental Protection Agency, EPA\)-tau pom zoo rau lawm](#) daim npe thiab muab lus qhia rau yam khoom raws li hauv qab no. Siv cov tshuaj tu ntxuav uas muaj daim ntawv lo qhia tias siv tua cov kab mob vais lav tau zoo, siv cov tshuaj xab npum uas ua kom khoom dawb uas siv hauv vaj hauv tsev (5 diav xyaws dej ib gallon), los sis siv cawv uas muaj kuab cawv tsawg kawg yog 70% uas tsim nyog siv rau ntawm tej npoo chaw. Muab kev cob qhia rau cov neeg ua hauj lwm nyob rau [cov khes mis phom sij](#), lus qhia los ntawm tus neeg tsim khoom cov lus qhia, cov kev xav tau txog tso cua nkag-tawm, thiab nyob rau Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm (California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA) cov kev xav tau rau kev siv kom nyab xeeb. Cov neeg ua hauj lwm uas siv cov tshuaj tu ntxuav kom huv si thiab cov tshuaj tsuag tua kab mob yuav tsum rau hnab looj tes thiab lwm yam khoom siv pov thaiv raws li cov lus qhia txog qhov khoom lag luam ntawd. Lub California Chav Hauj Lwm ntsig txog Cov Cai Tswj Tshuaj Tua Kab (Department of Pesticide Regulation) [cov cai txog kev nyab xeeb rau siv](#) cov tshuaj tua kab mob uas yuav tsum tau ua raws. Coj raws li [kev tu lub cuab yeej pab ua pa kom nyab xeeb zog](#)

cov hauv kev no yog tau muab kev pom zoo los ntawm Chav Hauj Lwm ntsig txog Zej Tsoom Kev Noj Qab Haus Huv.

- Cov khoom siv pab kev yooj yim nyob sab hauv tsev tsim nyog ua kom muaj cua hloov tshiab los ntawm kev qhib cov qhov rais los sis cov qhov rooj, yog tias ua tau. Tsis txhob qhib cov qhov rais thiab cov qhov rooj yog tias yuav muaj kev pheej hmoo txog kev nyab xeeb los sis kev noj qab haus huv (piv txwv, qhov pheej hmoo poob los sis cov yam ntxwv ua pa tsis haum) cov neeg ua kis las los sis lwm tus neeg siv cov khoom pab kev yooj yim ntawd.
- Ua zoo xav teeb cov cuab yeej pab lim kom cua huv, tsim kho cov cuab yeej lim cua ntawm lub tsev los ua kom li tau cua zoo zog, thiab ua kev hloov kho lwm yam los txhawb kom muaj cua zoo nyob sab nrauv thiab li cua ntawm txhua cov chaw ua hauj lwm.
- Kom ntseeg tau tias muaj kev ua si sab hauv tsev thiab chaw ua si yog thaj chaw loj dav nyob sab hauv tsev uas muaj cua nkag tau zoo thiab muaj cua sib hloov tau zoo.
  - Piv txwv li, ntxiv cov qhov tshau cua kom siab rau sab nruab nrab rau cov tshooj HVAC (kev ntaus nqi ntsuas qhov tsawg kawg ntawm MERV 13).
- Nruab cov chaw pleev tshuaj tua kab mob ntawm tes, cov chaw uas nquag kov tas li yog tias ua tau, nyob rau ntawm cov chaw nkag thiab cov chaw uas muaj kev sib chwv heev.
- 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.



## 6. Cov Lus Qhia Txog Kev Nyob Sib Nrug Ntawm Lub Cev

- Teeb qhov tseem ceeb ib tog zuj zus ntawm kev mus ua si thiab ua ub no nraum zoov, kom ntau li ntau tau.
- Yog tias kev kuaj ntsuas antigen txhua hnuv yog tus qaus ua raws, cov pab pawg yuav kawm kev cob qhia sab nraum zoov tsis pub muaj neeg ntau tshaj 75 leeg. Thov qhia rau txhua pab pawg, faib tawm ua pab pawg raws li ua tau, faib ib pawg li ntawm 25 leeg.
- Xyaum Ua Pab PawgCov IHE tsim nyog teeb cov pab pawg los ua ib lub tswv yim txo qhov ntxim li yuav kis tau ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Qhov ua pab yuav mua li ntawm rau mus txog 25 leej, txhua leej ua mej zeej ntawm tib pab pawg, tus uas ua hauj lwm thiab sib koom ua ub no ua ke. Cov kev ua pab tsim nyog zam txhob muab sib tov nrog lwm cov pab pawg.
- Muab cov pab pawg sib txawv cais rau qhov chaw dav tshaj plaws raws li qhov ua tau. Ua zoo xav siv cov paib, cov raj txawb, los sis cov ntaub roj hmab los kem ua txoj kab kom saib pom meej.
- Tshwj xeeb rau cov tub ntxhais ncaws pob hauv kev sib tw ncaws pob uas muaj kev pheej hmoo siab raws li kev piav qhia rau yav tas los, IHES tau nqua hu kom muab cov tsev nyob sab hauv lub tsev kawm ntawv cais tawm ntawm lwm qhov chaw hauv lub tsev kawm kom txo qis kev pheej hmoo kis mus rau lwm cov tswv cuab hauv thaj chaw kawm.
- Cov ua pab pawg thiab cov kws qhia tsim nyog tswj qhov nyob sib nrug yam tsawg kawg li ntawm rau feet ntawm lwm pab pawg uas tau muab cais thaum tsis nyob rau ntawm lub chaw ua kis las lawm los sis lwm qhov kev txhawb nqa kom mus ua si/ua ub no, raws li qhov muaj.
  - Tsim kom muaj qhov nyob sib nrug ntawm cov neeg ua kis las thaum piav txog cov kev xyaum, cov cai ntawm qhov kev sib tw ua kis las los sis kev ua si ua ke coob.
  - Muaj ciam txog qhov coob ntawm cov neeg ua kis las uas koom ua ke nyob rau hauv qhov chaw ua kis las (piv txwv, lub tsev zaum saib) los ntawm kev kam rau cov neeg ua kis las sib faib mus nyob rau lwm qhov chaw ua kom ntau li ntau tau yog tias muaj.
  - Txwv tsis pub lub cev sib chwv yog tias tsis tsim nyog xws li kev ntaus tes, kev sawv ua kab tuav tes, thiab lwm yam uas yuav ua kom lub cev tau sib chwv nrog pab pag neeg, cov neeg nyob lwm tog, cov kws qhia, cov kas mab kas, thiab cov phooj ywg tuaj saib. Cov kws qhia tsim nyog yuav tau saib tas mus li rau cov cai kom lub cev nyob sib nrug nrog cov neeg ua kis las.

- Ua zoo xav muab cov lus qhia txog kev nyob sib nrug, xws li siv cov paib thiab cov ntaub roj hmab los kem rau hauv lub plag tsev los sis cov chaw ua si, ua kom ntseeg tias cov kws qhia thiab cov neeg ua si nyob tau sib nrug li ntawm rau feet.
- Tswj kom tau qhov nyob sib nrug li ntawm rau feet ntawm cov neeg ua si thaum tab tom sib koom nyob rau qhov chaw ua kis las thaum muaj peev xwm ua tau (piv txwv, ncua sij hawm ua kom cev zov, sim kokm swm, xyaum kom sib haum).
- Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog tswj kom tau qhov nyob sib nrug li ntawm rau feet ntawm lwm tus thiab thaum muaj kev sib cuam tshuam nrog cov neeg ua kis las thiab cov kws qhia ntawm lub chaw ua kis las. Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog zam kev sib txauv ntaub ntawv los sis khoom siv nrog cov neeg ua kis las thiab cov kws qhia. Qhov yuav tau muaj kev sau npe tuaj koom uas yog siv dij tsij tauj thiab lwm yam kev hloov kho lwm yam.
- Yog tias cov chaw xyaum los sis chaw sib tw yuav tsum tau sib faib, ua zoo muab sij hawm kom ntau ntawm cov kev xyaum thiab cov kev sib tw kom kam rau ib pab neeg tawm tso lwm pab mam los rau hauv lub chaw. Rau cov chaw uas yuav tau sib qiv siv nrog cov neeg hauv lub chaw kawm ntawv, ua zoo cais lub sij hawm rau tej pab neeg ntawd siv. Yog tias ua tau, muab sij hawm rau kev tu kom huv thiab/los sis kev tua kab mob.
- Cov txheej txheem ua kom lub cev tau nyob sib nrug tsim nyog yuav tau siv nyob rau qhov chaw uas muaj neeg siv heev, muaj neeg hla mus los coob.
- Cov rooj sib tham thiab kev cob qhia uas muaj ntau dua 25 leej neeg yuav tsum tau siv mus tas li, thiab kev sib tham tim ntsej tim muag yuav muaj ntau tshaj 25 leej neeg. Cov rooj sib tham thiab cov kev cob qhia tsim nyog yuav tau ua raws oos lais li yog tiag los sis ua nyob sab nraum zoov, thiab cov chaw uas neeg ua hauj lwm, cov neeg ua kis las, lwm tus neeg ua hauj lwm nyob tau sib nrug.
- Txauv sij hawm so, ua raws li qhov nyiaj nqi zog ua hauj lwm thiab cov cai txog sij hawm ua hauj lwm thaum uas muaj qhov cuam tshuam, los tswj kom tau raws li cov cai lub cev nyob sib nrug.
- Ua zoo xav muab kev hloov kho cov hauv kev rau lub luag hauj lwm raws cov neeg ua hauj lwm thov tuaj uas pab txo lawv qhov nyob sib nrug nrog cov neeg ua kis las, cov kws qhia, cov neeg ua hauj lwm thiab lwm cov neeg pab dej num.



## 7. Khoom Noj thiab Khoom Haus

- Txhua cov neeg ua kis las, cov kws qhia thiab cov kas mab kas tsim nyog cov lawv li dej los sis dej haus mus. Cov fwj dej haus yuav tsum muaj tus tswv lub npe rau. Tsis txhob muab cov neeg pab muab dej txias rau haus los sis cov chaw los ua dej txias haus. Cov pab pawg neeg los yuav tsum muaj dej ntim taub cia haus.
- Yog tias yuav tau muab khoom noj, muab ntim ua pob ua ntej tso los sis muab ntim nab rau cov neeg ua kis las dhau li ntawm noj npuv fej uas nyias daus nyias los sis noj li yus noj hauv tsev.
- Txwv tsis pub siv:
  - Cov khoom tov, cov khoom siv, cov tais diav, cov phuam, kaus mom cau pliaj, pas nqus dej, kais hwj dej, cov taub ntim nqa mus siv uas yus mam mus npaj yus.
  - Cov tshuab yus muas tswj yus, suav nrog tshuab tsim dej khov, dej soda, mis qaub tsau dej khov thiab lwm yam.
  - Cov chaw ua khoom noj uas yus ua yus, xws li cov chaw noj npuv fej, chaw noj mov yus mus nqa yus, chaws noj haus uas yus mus daus yus thiab lwm yam.
- Coj raws li California Chav Hauj Lwm ntsig txog Zej Tsoom Kev Noj Qab Haus Huv (California Department of Public Health) thiab Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm (California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA) cov lus qhia txog kev nyab xeeb uas teeb tseg siv rau [cov chaw noj mov](#).



## 8. Kev Tau Kev Ncuu Sij Hawm Sib Tw

- Kev tau kev tsim nyog yuav tau muaj ciam txwv rau yam tseem ceeb rau ntiag tug (piv txwv, cov neeg ua kis las, cov kws qhia, neeg ua hauj lwm kho mob).
- Thaum tsim nyog ua tau, cov pab pawg neeg yuav tsum tsav tsheb mus rau ntawm cov koom txoos.
  - Yog tias siv ntau tshaj ib lub tsheb, mus rau cov koob tsheej tsim nyob yuav tau muab faib raws nraim li txoj cai kev nyob sib nru (piv txwv, kev ua pab).
  - Yuav tau muaj kev thaiv ntsej muag thiab noj los sis haus kom tsawg xwb.

- Yog tias caij tsheb npav mus, yuav tsum kem tus pem hauv ntej thiab tus nram qab kom txhob muaj neeg nyob (piv txwv, kom zaum li tus daub hauv "daim txiag ua das").
- Thaum yuav tau caij dav hlau, nws tsim nyog yuav tau nqa cov cuab yeej pab tiv thaiv kab mob (piv txwv, yuav tau rau daim thaiv ntsej muag rau txhua tus neeg caij thiab cov neeg ua hauj hwm hauv dav hlau), thiab yuav tau ntshuav tes los sis siv tshua tua kab mob ntawm tes tas mus li, raws li [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) cov lus qhia](#).
- Thaum taug kev mus ua si deb, yuav tsum nyob ua ke nrog pab pawg, tsis muaj kev sib xyaw nrog cov pab pawg hauv zos los sis lwm tus tswv cuab ntawm cov tswv cuab hauv zej zog.



## 9. Kev Rau Mus Rau Ntawm Lub Chaw los sis Kev Xaum Tom Qab Kuaj Paub Tias Muaj Mob Lawm

- Qhia rau tus neeg mob thiab cov tub ntshais kawm ua kis las kom txhob rov qab mus kom txog thaum lawv ua tau raws li Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) cov lus qhia txog tsis [ceev tus kheej cia nyob tsev mus ntiv lawm](#), suav nrog rau 24 teev tsis ua npaws lawm (yam twsis tas noj tshuaj txo qhov ua npaws), cov tsos mob zoo lawm, thiab 10 hnuv dhau mus lawm txij thaum muaj cov tsos mob tshwm sim los sis txij thaum tau kuaj mob los.
- Cov tub ntshais kawm ua kis las tsim nyog ua hauj lwm nrog lawv tus kaws pab kho mob thiab lwm pab pawg kaws kho mob cov mej zeej ua hauj lwm los txiav txim txog hauv kev tu kom nyab xeeb rau rov mus xyaum. Rov mus ua hauj lwm li qub nyob rau txhua cov xwm txheej tsim nyog yuav tau hloov pauv kom haum rau huab cua ib puag ncig tshiab.
- Kev txiav txim siab tso tseg ntawm kev coj ua nrog kev sib cuag thiab kev sib tw ncaws pob rau lub caij no yuav yog lub tsev hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv cheeb tsam yog tias muaj ntau dua 10% ntawm cov neeg ncaws pob nyob rau hauv pab pawg kuaj pom tias muaj kab mob nyob hauv lub sijhawm 14-hnuv. Txog rau cov pab pawg uas muaj tsawg dua 20 leej tub ncaws pob tag nrho, yog tias muaj ntau dua 5 leeg tau kuaj pom tias muaj kab mob, yuav muaj kev txiav txim siab kom tso tseg kev cob qhia uas yuav nuaj qhov tau nyob sib ze thiab cov kev sib tw ncaws pob rau yav yuav tas lub caij nyoo.



## 10. Kev Sib Txuas Lus thiab Kev Tshaj Tawm Rau Pej Xeem

IHEs yuav tsum cog lus los tsim thiab siv txoj kev sib txuas lus, los sis tsim cov lus qhia ntxiv rau cov phiaj xwm uas twb muaj lawm, uas hais txog kev txo kev pheej hmoo ntawm thaj chaw tsev kawm ntawv, cov tub ntxhais kawm yav dhau los, thiab cov qhov tso cua dav dav hauv kev hais txog kev nyab xeeb dua rau kev ua si los sis kev sib tw (lub cev sib txawv, lub qhov ncauj qhov ntswg, thiab qhov yuav tsum tau ua raws li cov lus qhia txog kev noj qab haus huv hauv zej zog thiab cov lus qhia txog kev sib sau los yog cov koob tsheej ob yam hauv tsev thiab tom tsev ua si) thiab faib cov lus no ntau hom (kev sib tham thiab kev tawm tsam) ua ntej thiab thaum saib kev sib tw ncaws pob hauv this vis.

---

<sup>1</sup> Cov Chaw Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob muaj cov lus qhia ntxiv [rau cov tsev kawm yus nis vaws xis tim thiab cov tsev kawm khos lej](#).

<sup>2</sup> Tshwj tsis yog ho raug zam los ntawm lub xeev cov lus qhia rau kev teeb cov cai tshwj xeeb rau zej tsoom

<sup>3</sup> Tshwj tsis yog tau txais lus qhia hais ua lwm yam los ntawm tus neeg ua hauj lwm los sis tus saib xyuas kev noj qab haus huv

<sup>4</sup> Qhov lus qhia no lees siv cov lus qhia tshwj xeeb rau "yam kis las muaj kev pheej hmoo siab" muaj nyob rau hauv Koom Haum Tsev Kawm Khos Lej Txog Kis Las Thoob Teb Chaws (National Collegiate Athletic Association) cov lus qhia rau kev sib sau ua ke ntawm cov kev ua kis las qhov uas muaj nrog: : ntaus pob basketball, kev ntaus pob hov kij, chaws pob, ntaus pob hov kij dej khov, kev ntaus pob lacrosse, kev xeem nkuam nkoj, kev pov pob rugby, ncaws pob, kis las ntaus pob squash, ntaus pob vos les npos, sib xeem luam dej, thiab kev sib ntaus sib mos.

<sup>5</sup> [NCAA: Kev Sib Sau Ua Ke ntawm Tsev Kawm Khos Lej Txog Kis Las: Tsim Kho Cov Cai Xyaum thiab Sib Tw](#). 7/16/20.

<sup>6</sup> Saib sab saum toj no.

