

COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Cov Tsev Khaws
Puav Pheej, Cov
Tsev Khaws Duab,
Vaj Txaij, thiab Chaw
Yug Ntse Saib

Lub Xya Hlis, Tim 29, 2020

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

NTHUAV QHIA

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

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

Cov ntaub ntawv qhia tseeb txog ntawm qhov coob thiab cov qib ntawm COVID-19 los ntawm cov chaw ua lag luam los sis cov pab pawg neeg ua hauj lwm, suav nrog rau cov neeg ua hauj tsim kho kev uas ua hauj lwm hnyav tsis tau muaj nyob rau lub sijhawm no. Nws tau muaj kev kis kab mob nyob rau ntau cov chaw ua hauj lwm, qhia tias cov neeg ua hauj lwm ntxim li yuav los sis kis tau kab mob COVID-19. Cov piv txwv ntawm cov chaw ua hauj lwm no muaj suav nrog cov tsev kho mob, cov tsev laus, cov tsev txim, cov tsim khoom noj, cov tsev cia khoom, cov chaw luas nqaij thiab cov khw muag khoom noj.

Cov lus txib kom nyob twj ywm hauv tsev tau muaj kev hloov pauv, nws tseem ceeb rau txhua cov kauj ruam ntxim ua tau los ua kom ntseeg tias cov neeg ua hauj lwm thiab cov zej tsoom nyab xeeb.

Cov cai ua kev pov thaiv tseem ceeb muaj nrog:

- ✓ ua kom lub cev nyob sib nrug deb kom ntau li ntau tau,
- ✓ Siv cov npog ntsej muag los ntawm cov neeg ua hauj lwm (Xws li tsis muaj cov cuab yeej tiv thaiv ua pa) thiab cov qhua/cov neeg siv khoom/cov tuaj saib,
- ✓ nquag ntxuav tes thiab tua kab mob thiab tu txhais tes kom huv,
- ✓ qhia cov neeg ua hauj lwm txog cov no thiab lwm yam ntawm lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19.

Ib qhov ntxiv, nws yuav yog cov txheej txheem lis hauj lwm uas nyuaj los txheeb txog cov xwm txheej tshiab ntawm cov chaw ua hauj lwm muaj mob thiab, thaum twg tau txheeb pom, qhov cuam tshuam sai thiab kev ua hauj lwm nrog cov nom tswj saib xyuas zej tsoom kev noj qab haus huv los ua kom txo tau kev kis tus kab mob.

LUB HOM PHIAJ

Cov ntaub ntawv no muab cov lus qhia rau lub tsev khaws puav pheej, chaw ua yeeb yaj kiab, lub vaj cog qoob loo, chaw yug tsiaj, tsiaj hav dej thiab lwm qhov chaw zoo sib xws (hu ua "tsev cia puav pheej") los txhawb kev nyab xeeb, tu ib puag ncig kom huv si rau cov neeg ua hauj lwm.

LUS CIM: Cov lus qhia no tsis yog tsim rau kev lom zem, chaw ua si, los sis chaw da dej ua si. Lub tsev cia puav pheej nrog lub chaw muaj rooj sib tham, chav sib tham, lwm thaj chaw rau cov rooj sib tham ntiag tug, thiab lwm yam, yuav tsum tau kaw cov chaw no kom txog thaum muaj rooj sib tham loj loj kom tau kev tso cai kom rov kho tshiab dua los sis hloov tag nrho kev ua hauj lwm los ntawm kev tso cai thiab kev taw qhia tsiaj. Tsev cia puav pheej muaj kev lom zem rau tsev neeg (Suav nrog cov chaw saib ua yeeb yaj kiab), cov khw noj mov (suav nrog cov ntawv thov, khw haus kas fes, thiab lwm yam), cov khw muag khoom plig, lub chaw tshawb fawb txog kev tshawb fawb lub neej, thiab lwm yam, yuav tsum hais txog cov lus pom zoo ntawm kev lag luam no thaum muaj [lub vev xaib qhia txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\) Qhov Phiaj Xwm Kho Tau Zoo](#). Txwv tsis pub ua qauv qhia, xws li kev ua kom pom tsiaj, **tshwj tsis yog** tuaj yeem lees paub txog qhov txawv lub cev thiab kev tu cev huv si. Txhua qhov xwm txheej loj los sis kev sib sau ua ke, xws li kev ua yeeb yam los sis cov koom txoos ntiag tug / koom txoos, yuav tsum tau muab tshem tawm los sis ncua.

Qhov lus qhia tsis yog txhob txwm ua los thim los sis tshem tawm tej tus neeg ua hauj lwm qhov muaj cai, suav nrog txoj cai, cai kav tswj los sis txoj cai txheeb sau, thiab txoj cai uas tsis muaj txhij, raws li qhov nws tsis suav nrog lub cheeb nroog qhov lus txib txog kev noj qab haus huv, los sis nws txoj cai rau kev noj qab haus huv uas yeej muaj lawm thiab cov cai yuav tau ua cuam tshuam kev noj qab haus huv xws li cov Cal/OSHA.¹Kev Nyob tam sim no muaj kev hloov pauv rau lus qhia txog kev noj qab haus huv rau zej tsoom thiab lub xeev/hauv zos, raws li qhov COVID-19 cov cheeb nroog li xwm txheej Cal/OSHA muaj cov lus qhia zoo dua ntawm lawv li [Cal/OSHA Cov Lus Qhia txog Kev Tiv Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm Los Ntawm Cov Kab Mob COVID-19 hauv nplooj ntawv saum huab cua](#). CDC muaj cov ntaub ntawv ntxiv txog lawv [cov lus qhia](#) rau cov chaw lag luam thiab cov tswv ntiav ua hauj lwm.

Yuav Tau Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg

Nyob rau Lub Rau Hlis Ntuj Tim 18, CDPH tau tawm [Lus Qhia Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg](#), qhov uas cov zej tsoom neeg thiab cov neeg ua hauj lwm nyob rau txhua qhov chaw muaj zej tsoom neeg los puav leej yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg thiab tej chaw ua hauj lwm yuav tau teeb seb muab qhov chaw twg ua qhov muaj kev pheej hmoo nphav tau kab mob.

Tib neeg nyob hauv California yuav tsum rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thaum lawv mus ua hauj lwm, tsis hais nyob ntawm chaw ua hauj lwm los sis thaum

tawm mus ua hauj lwm sab nrauv, thaum:

- Ua hauj lwm cuam tshuam tim ntsej tim muag nyob nrog cov neeg zej tsoom;
- Kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov chaw muaj zej tsoom neeg tuaj saib, yam tsis quav ntsej txog seb lub sijhawm ntawd puas muaj zej tsoom neeg leej twg tuaj.
- Kev ua hauj lwm nyob rau qhov chaw npaj khoom noj los sis ntim khoom noj ua pob muag los sis muab xa mus rau lwm qhov chaw;
- Tab tom ua hauj lwm nyob hauv los sis taug kev hla cov chaw muaj neeg coob, xws li cov chaw taug kev hauv tsev, cov ntawv, cov liv nce nqis thiab cov chaw nres tsheb;
- Nyob rau hauv tej lub chaw los sis qhov chaw uas muaj lwm tus neeg nyob ib ncig (tsis xam nrog cov neeg hauv tsev neeg los sis cov neeg zej zog nyob ib ncig hauv) uas tuaj thaum tsis tuaj yeem ua kom lub cev nyob sib nrug tau;
- Kev tsav tsheb los sis kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov kev thauj mus los los sis kev khiav tsheb thauj zej tsoom neeg, tshav tav xij, los sis tsheb ntiag tug ua hauj lwm thauj neeg los sis tsheb sib koom caij thaum muaj neeg tuaj caij. Thaum tsis muaj neeg tuaj caij, los yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg kom zoo.

Ua kom tiav cov ntsiab lus qhia, suav nrog rau txhua cov cai yuav tau ua thiab cov yuav tau zam rau cov cai no, tuaj yeem pom muaj nyob hauv qhov [lus qhia](#). Peb yeej xav kom neeg siv cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau lwm lub sijhawm lossis lwm qhov chaw, thiab cov tuam txhab ntiav neeg ua haujlwm yuav hais tau kom neeg siv ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg ntxiv los mus ua kom tau raws li lawv tes dejnum los npaj ib lub chaw haujlwm uas muaj kev nyabxeeb thiab noj qab nyob zoo rau cov neeg ua haujlwm. Cov tuam txhab ntiav neeg ua haujlwm yuav tsum tau npaj kom muaj ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov neeg ua haujlwm siv lossis ntxiv nyiaj rov qab rau cov neeg ua haujlwm uas lawv rho lawv li nyiaj mus yuav cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los siv.

Cov tswv hauj lwm tsim nyog tsim kho txoj cai siv rau lub chaw so rau tus neeg ua hauj lwm uas ua tau raws ib ntawm cov kev zam los ntawm kev npog qhov ncauj qhov ntswg. Yog tias ib tus neeg ua hauj lwm uas yuav tau rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg vim yuav tau nyob ze nrog tus tsis tuaj yeem npog tau vim tus yam ntxwv kev mob nkeeg, lawv tsim nyog yuav tau ua lwm yam tsis muaj kev txwv, xws li siv daim npog khwb thoob plaws lub ntsej muag, yog tias ua tau thiab yog tias siv tau raws tus yam ntxwv mob.

Cov kev lag luam uas qhib rau pej xeem yuav tsum paub txog qhov kev zam rau kev siv lub npog ntsej muag tiv thaiv hauv [CDPH Kev Npog Ntsej Muag](#) thiab yuav tsis tuaj yeem cais ib tug tswv cuab ntawm pej xeem rau tsis npog ntsej muag yog tias tus neeg ntawd ua raws li [Qhov Lus Tawm Qhia](#). Cov neeg lag luam yuav xav tau cov cai los tswj cov kev zam ntawm cov qhua tuaj noj mov, cov neeg yuav khoom, cov qhua thiab cov neeg ua hauj lwm.



Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb Xeeb Chaw Ua Hauj Lwm

- Tsim cov ntawv sau, kev ua hauj lwm tshwj xeeb rau kev ua hauj lwm ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob rau txhua qhov chaw, ua qhov kev soj ntsuam kev pheej hmoo ntawm txhua qhov chaw ua hauj lwm thiab kev ua hauj lwm, thiab xaiv tus neeg ntawm txhua qhov chaw los ua txoj hauj lwm.
- Koom tes nrog [CDPH Lus Qhia Kev Npog Ntseg Muag](#) nyob rau hauv Chaw Ua Hauj Lwm Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb thiab suav nrog rau txoj cai lis hauj lwm rau cov raug zam.
- Muab cov ntaub ntawv tiv tauj rau lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv thaj tsam qhov chaw ua hauj lwm nyob sib txuas lus rau cov ntaub ntawv hais txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) kev kis mob ntawm cov neeg ua hauj lwm.
- Cob qhia thiab sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm thiab tus sawv cev neeg ua hauj lwm nyob rau lub phiaj xwm thiab tsim kom muaj lub phiaj xwm rau cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov neeg sawv cev.
- Soj ntsuam cov chaw nyob tsis tu ncua kom raws li cov phiaj xwm thiab cov ntawv sau thiab txhim kho qhov tsis zoo.
- Tshawb nrhiav qhov tsim ua rau muaj mob COVID-19 thiab ntaus nqi tias cov feem xyuam twg cuam tshuam hauj lwm uas tuaj yeem tsim ua rau pheej hmoo kis tau kab mob. Hloov kho lub phiaj xwm raws qhov xav tau los pov thaiv kom txhob muaj ntau xwm txheej ntiv.
- Ua kev lis hauj lwm raws qhov tsim nyog thiab cov txheej txheem thaum lub chaw ua hauj lwm muaj qhov kis kab mob, raws li nrog rau [CDPH cov lus qhia](#).
- Txheeb txog qhov nyob sib ze (sib nrug li ntawm rau feet ntev li 15 feeb los sis ntev dua) ntawm tus neeg ua hauj lwm uas kis tau mob lawm thiab ua cov kauj ruam los cais tus neeg ua hauj lwm uas ntsuam xyuas pom muaj COVID-19 lawm thiab cov tau nyob sib ze nrog mus nyob ib leeg.
- Ua raws li cov lus qhia nyob hauv qab no. Tsis ua raws yuav tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm muaj mob nkeeg uas tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm raug kaw ib ntus los sis muaj ciam txwv.



Lub ntsiab lus rau Cov Neeg Ua Hauj Lwm thiab Ua Hauj Lwm Pab Dawb

- Ntaub ntawv nyob rau [COVID-19](#), txoj hauv kev los pov thaiv kom txhob kis mus, thiab qhov twg yog lub hauv paus tsim ua rau muaj cov yam ntxwv mob uas ua rau tib neeg yuav kis tau tus kab mob. Cov chaw kho tsiaj yuav tsum tau muab cov ntaub ntawv qhia txog tias yuav ua li cas tiv thaiv kev sib kis ntawm tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm tib neeg thiab tsiaj thaum lawv muaj.
- Kuaj koj tus kheej hauv tsev, suav nrog ntsuas kub thiab txias thiab / los sis cov tsos mob, siv [CDC cov lus qhia](#).
- Qhov tseem ceeb ntawm qhov tsis tuaj hauj lwm yog tias:
 - Yog ib tus neeg ua haujlwm muaj cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) li [piav qhia los ntawm CDC](#), xws li ua npaws los sis ua daus no, hnoos, ua tsis taus pa los sis ua pa nyuaj, nkees, mob lub cev los sis mob lub cev, mob taub hau, tsis hnov tsw tshiab lossis hnov ntxhiab, mob caj pas, txhaws ntswg lossis los ntswg, xeev ntuav, ntuav, los sis zawv plab, LOS SIS
 - Yog tias tus neeg ua hauj lwm raug ntaus nqi tias muaj COVID-19 thiab tseem tsis tau raug tso tawm ntawm qhov chaw cais nyob ib leeg, LOS SIS
 - Yog tias, ntawm 14 hnuv dhau los, ib tusneeg ua hauj lwm tau tiv tauj nrog ib tus neeg uas tau kuaj pom ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab suav tias yog qhov kis tau kab mob (hais tau tias tseem nyob ib leeg).
- Rov qab mus ua hauj lwm tom qab tus neeg mob tau txais kev ntaus nqi txog COVID-19 yog tias 10 hnuv twb dhau mus lawm txij hnuv pom muaj cov tsos mob zaum xub thawj, lawv cov tsos mob zoo lawm, thiab tus neeg ua hauj lwm tsis ua npaws lawm (yam tsis tas siv tshuaj los txo qhov ua npaws) nyob rau 72 teev. Cov neeg ua hauj lwm tsis muaj cov tsos mob uas tau tshawb pom tias mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tuaj yeem rov qab ua hauj lwm tom qab 10 hnuv ua thawj zaug kuaj tsis pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19),
- Los nrhiav kev ua zoo saib xyuas yog tias cov tsos mob dhau los ua mob loj lawm, suav nrog rau muaj qhov mob los sis ceev hauv siab, feeb tsis meej los sis dis ncauj los sis ntsej muag xiaiv. Muaj ntaub ntawv thiab ntaub ntawv hloov kho tshiab nyob ntawm [CDC lub vas sab](#).
- Kev nquag ntxuav tes tas li nrog xab npum thiab dej yog qhov tseem ceeb, suav nrog rau kev muab xab npum txhuam li ntawm 20 feeb (los sis kev siv tshuaj pleev tua kab mob ntawm tes uas muaj cawv tov nrog yam

tsawg kawg 60% (raws qhov nyiaj siv) los sis 70% cawv tov nrog (yog tias cov me nyuam uas tsis tau kev saib xyuas mus kov tsis tau qhov khoom) thaum cov neeg ua hauj lwm tsis tuaj yeem mus rau ntawm lub tais ntxuav tes los sis qhov chaw ntxuav tes, raws li [CDC cov lus qhia](#)).

- Kev lub cev nyob sib nrug yog qhov tseem ceeb, tag nrho lub sij hawm nyob ntawm txoj hauj lwm thiab tsis nyob ntawm txoj hauj lwm (saib nqe lus qhia Kev Nyob Sib Nrug hauv qab no).
- Kev npog ntsej muag kom zoo, suav nrog:
 - Kev npog ntsej muag yuav pov thaiv tsis tau tus npog thiab yuav tsis yog cuab yeej pov thaiv tus kheej (PPE).
 - Kev npog ntsej muag tuaj yeem pov thaiv tau cov neeg nyob ze tus npog, tab sis yuav hloov tsis tau qhov yuav tau nyob sib nrug thiab kev nquag ntxuav tes tas li.
 - Kev npog ntsej muag yuav tsum npog kom tau qhov ncauj qhov ntswg.
 - Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog ntxuav tes los sis pleev tshuaj tua kab mob rau txhais tes ua ntej thiab tom qab kev siv los sis kev txav daim ntaub npog ntsej muag.
 - Zam kev kov qhov muag, qhov ntswg thiab qhov ncauj.
 - Txhob sib qiv siv cov ntaub npog ntsej muag thiab yuav tau muab ntshua los sis txhob siv lawm tom qab sij hauj lwm.
- Ntaub ntawv muaj nyob hauv [CDPH Lus Qhia rau Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#), uas muaj lus txib rau cov xwm txheej uas cov ntaub npog yuav tsum tau rau thiab cov kev zam, raws li ntau txoj cai, cov cai ua hauj lwm, thiab cov cai uas tus tswv hauj lwm tau hloov kho los ua kom ntseeg tias siv cov ntaub npog ntsej muag. Muab kev qhia xyaum suav nrog rau tus tswv hauj lwm cov cai nyob rau txoj hauv kev tib neeg tus uas raug zam ntawm kev rau daim ntaub npog ntsej muag yuav tau ua.
- Tshawb fawb kom paub tseeb tias cov neeg ua hauj lwm ywj pheej, ua hauj lwm ib ntus, ua hauj lwm pab dawb, thiab txhua hom neeg ua hauj lwm hauv qhov chaw hauj lwm tau cob qhia kom zoo hauv txoj cai tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab muj cov cuab yeej tsim nyog thiab Cov khoom siv tiv thaiv tus kheej (PPE). Sib tham txog cov luag hauj lwm ua ntej lub sij hawm uas cov koom haum xa cov neeg ua hauj lwm ib ncu a thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm muaj ntawv cog lus tuaj.
- Ntaub ntawv qhia txog hnuv so uas them nyiaj uas tus neeg ua hauj lwm muaj cai tau txais uas yuav ua rau yoom yim zog los nyob hauv tsev. Saib cov lus qhia ntxiv txog [tsoom fwv cov kev pab cuam txhawb kev so hauj lwm thiab tus neeg ua hauj lwm rau mob rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19](#)

([COVID-19](#)), suav nrog cov cai so muaj mob rau cov neeg ua hauj lwm [Families First Coronavirus Response Act](#). Thiab Txoj Cai Ntawm kev ua hauj lwm hauv kev tau txais cov neeg ua hauj lwm tau nyiaj raug mob thiab kev xav ua hauj lwm - qhov tseem ceeb ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19 raws li tus tswv xeev [ntawv xaj kev tiv thaiv N-62-20](#) thaum Daim Ntawv Xaj tseem siv tau.



Yuav Tau Tswj Saib Xyuas thiab Ntsuam Xyuas Txhua Tus Neeg

- Ua kom muaj kev ntsuas huab cua kub thiab txias thiab/los sis kuaj ntsuas tsos mob txhua tus neeg ua hauj lwm (suav nrog cov neeg xyaum hauj lwm, cov tuaj pab dawb thiab lwm yam.) thaum lawv pib hauj lwm. Ua kom ntseeg tias lub ntsuas qhov kub txias/ntsuas tus yam ntxwv mob txhob nyob ze dhau rau tus neeg ua hauj lwm los ua kom nrug tab tom.
- Yog tias yuav tsum tau kuaj mob tus kheej hauv tsev, uas yog ib txoj kev xaiv tsim nyog yuav tau kuaj ntawm ib qho chaw uas xaiv tseg, kom pom tias txhua tus tau kuaj mob ua ntej tus neeg mob tawm ntawm tsev mus rau lawv zeeg hauj lwm thiab ua raws li [CDC cov lus qhia](#), raws li tau piav qhia hauv Lub Ncauj Lus rau tshooj lus Kev Qhia Paub Rau Neeg Ua Hauj Lwm saum toj saud.
- Txhawb cov neeg ua hauj lwm, cov tuaj yeem pab dawb, thiab cov qhua uas muaj mob los yog ua kom pom cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob hauv tsev.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum npaj thiab paub tseeb tias cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg ua hauj lwm pab dawb siv txhua yam khoom tiv thaiv, suav nrog kev tiv thaiv qhov muag thiab hnab looj tes thaum tsim nyog.
- Cov tswv hauj lwm tsim nyog ua zoo xav siv cov hnab looj tes uas siv tag pov tseg uas yuav pab tau zoo rau kev ntxuav tes tas li los sis kev siv tshuaj pleev tua kab mob ntawm tes; piv txwv cov neeg ua hauj lwm tus uas ntsuam xyuas lwm tus cov tsos mob los sis saib xyuas tej chaw uas kov tas li. Cov neeg hauj lwm yuav tsum rau cov hnab looj tes thaum tuav cov khoom uas tau paug tej kua dej ntawm neeg lub cev.
- Lub tsev khaws puav pheej yuav tsum ua qhov kev ntsuas tsim nyog, suav nrog kev tshaj tawm cov phiaj xwm nkag mus rau hauv qhov chaw muaj tswv yim thiab pom meej meej, thiab hauv kev lees paub cov chaw tshwj xeeb kom ceeb toom tib neeg tias lawv yuav tsum siv kev zais thiab ua qhov kev tawm dag zog ntev. Thiab feem ntau tsawg kawg yog 20 feeb, siv tshuaj ntxuav tes thiab tsis txhob kov lub ntsej muag.
- Ceeb toom rau cov qhua ua ntej kom lawv nqa ntaub npog ntsej muag

thiab npaj kom txhij rau txhua tus neeg tuaj txog kom lawv muaj txhua leej, yog tias ua tau.

- Cov qhua thiab cov tuaj saib yuav tsum ntsuas huab cua kub thiab txias thiab / los sis ntsuas cov tsos mob thaum tuaj txog, siv tshuaj ntxuav tes thiab looj ntsej muag kom npog lub ntsej muag. Yuav tsum npog ntsej muag rau cov qhua ua tuaj txog ua tsi yog lawv ua tus npog.
- Qhia cov qauv ntawm cov kev cai uas pom tseeb rau cov qhua ntawm qhov nkag raws li cov xwm txheej ntawm kev nkag. Cov kev cai yuav suav nrog kev qhia siv cov tshuaj ntxuav tes kom huv si, npog ntsej muag thaum mus ntsib, tswj kom nrog deb ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua / lwm pab pawg, tsis txhob kov cov chaw uas tsis tsim nyog, ntaub ntawv tiv tauj rau lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos thiab hloov pauv kev pab cuam. Thaum twg los xij uas tsim nyog, cov cai yuav tsum muaj nyob hauv dis cis toj (digital) thiab suav nrog siv cov duab qhia.



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

- Nquag tu thiab ntxuav kab mob tsis tu ncua rau ntawm thaj chaw xws li tus pas tuav, tus nqaj hlau, cov paib qhia kev, chaw taws teeb, tus tes tuav qhib qhov rooj thiab lwm yam. Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum txheeb xyuas thiab tua tshuaj rau cov chaw uas cov me nyuam yaus nyiam kov, xws li cov qhov rai thiab laj kab thaiv ze rau hauv av.
- Txhawb txoj kev siv daim npav rho nyiaj thiab cov nyiaj them tsis sib cuag.
- Tu thaj chaw sab nraum zoov thiab sab hauv tsev uas cov neeg ua hauj lwm los sis cov pej xeem nyiam siv los sis nyob. Qhov no yuav tsum suav nrog thaj chaw muaj tsheb ntau thiab thaj chaw ua hauj lwm sib koom. (chaw ua hauj lwm, chav sib tham, chav so, thiab lwm yam) thiab qhov chaw nkag thiab tawm (tus las tuav ce ntaiv, theem ntaiv, qhov tswj lub liv caij nce nqis (elevator) , thiab lwm yam)
- Zam kev siv xov tooj, cov xov tooj thej lev, vib thab nyub sib tham saum huab cua (two-way radios), lwm yam cuab yeej ua hauj lwm ua ke, los sis khoom siv hauv chaw ua hauj lwm yog ua tau. Tsis txhob sib qiv PPE.
- Thaum yuav siv cov khoom ntawv ua ke yuav tsum, muab tshuaj ntxuav kom huv nrog cov tshuaj ntxuav kom haum thaum sib hloov los sis siv, qhov twg yog qhov ntau, suav nrog cov hauv qab no: cov khoom siv hauv chaw ua hauj lwm xws li tshuab theej ntawv, tshuab fev xa ntawv. tshuab luam ntawv, xov tooj, daim ntaus ntawv, qhov chaw tuav txoj xaim hluav taws xob, daim ntaus tus lej lub tshuab rho nyiaj (ATM PIN pads) , Tus hlau tom ntawv, Tus tshem cov hlau tom ntawv (Staple

removers), cov chaw nyob hauv qhov chaw tos txais, thaj chaw ua hauj lwm, khoom siv hais lus thiab vis dis aus (lub mais hais lus, lub mais hais lus tuav sawv ntsug, Lub kho suab (Mixer boards), TV saib, thiab lwm yam), lub xa –txais lus vib thab nyub (walkie-talkies), rooj thiab rooj zaum, lub tshuab penny, Lub rooj siv thaj duab, lub tshuab siv nyiaj npib, thiab lwm yam.

- Tawm tswv yim rau cov neeg ua hauj lwm ntxuav thiab tua tshuaj rau cov khoom uas siv uas ke los ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua, xws li cov cwj mem, cov ntawv qhia siv rov qab tau, thiab lwm yam.
- Tsim ib daim ntawv qhia siv ib zaug los sis ntawv qhia quav tau, ntawv qhia, lwm yam rau cov qhua thiab ua kom yog dis cis toj (digital) kom cov qhua tuaj yeem saib tau ntawm lawv cov khoom siv hluav taws xob ntiag tug, yog tias ua tau. Yog tias tsis tuaj yeem muab cov khoom siv ib-zaug, yuav tsum ntxuav kom nws tuaj yeem siv rov qab siv tau ua ntej thiab tom qab tus neeg siv yam khoom ntawv.
- Raws li qhov uas ua tau raws li lub koom haum tau cog lus rau cov neeg xiam oob khab, tsis txhob siv lub taub hau, lub tog zaum lub rooj zaum, thiab lwm yam thiab lwm yam khoom siv rau cov qhua **tshwj tsis yog** tuaj yeej tua tau kab mob kom yog cai tom qab txhua tus siv. Sab laj nrog cov tuam txhab tsim khoom siv txhawm rau txiav txim txog cov kauj ruam tua kab mob uas tsim nyog, tshwj xeeb yog rau cov chaw uas muag, thiab zooj xws li cov rwb zooj ntawm lub mloog pob ntseg.
- Muab ib lub tsev ua hauj lwm nrog cov khoom siv tsim nyog, nrog rau cov tshuaj ntxuav tes kom huv thiab cov ntaub so tua kab mob.
- Xyuas kom cov chaw huv rau cov ua hauj lwm thiab cov qhua tau nyob hauv qhov ua hauj lwm thiab tau saib xyuas txhua lub sij hawm thiab muab xab npum ntxiv, phum ntxuav tes thiab ntxuav tes huv si thaum tsim nyog. Muab cov khoom siv tshuaj ntxuav tes thiab cov dab dej ntxuav tes nqa tau rau cov neeg tuaj saib yeem hauv cov cheeb tsam uas muaj tshab ntau ntau xws li qhov chaw nkag.
- Xav txog kev txhim kho thiab txhawb kev siv ntawm tes, yog tias ua tau, suav nrog cov sij hawm chwv tau me, hluav taws xob saib kev mus los thiab tshuab rau xab npum thiab tshuab ntawv so tes.
- Thaum xaiv los ntxuav cov tshuaj tua kab mob kom huv, cov chaw ua hauj lwm yuav tsum siv cov khoom uas tau pom zoo siv nrog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) hauv [Lub Koom Haum Kev Tiv Thaiv Ib Puas Ncig \(EPA\) - pom zoo](#) sau npe thiab ua raws cov lus pom zoo ntawm cov khoom. Siv cov tshuaj tua kab mob uas muaj ntawv sau lo rau siv tawm tsam cov kab mob tawm tshiab kom tau zoo, tshuaj ntxuav tsev (5 diav tshuaj yej rau ib gallon dej), los sis muaj cawv tov nrog li ntawm 70% uas phim rau qhov khoom yuav txhuam. Muab kev qhia pab rau cov neeg ua hauj lwm txog kev siv tshuaj khes mis phom sij, cov lus lub chaw tsim qhia,

yuav tau muaj kev lim huab cua kom zoo, thiab ua raws Cal/OSHA cov cai siv kom nyab xeeb. Cov neeg ua hauj lwm tab tom siv cov tshuaj tu kom huv los sis cov tshuaj tua kab mob tsim nyog rau hnab looj tes thiab lwm cov cuab yeej pov thaiv tus kheej raws li cov lus qhia siv ntawm qhov khoom siv. Ua raws li [kev tu kom huv hawb pob kev ua](#) pom zoo los ntawm California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab kom ntseeg tau luv qhov cais cua kom tsim nyog.

- Txo qhov pheej hmoo [kab mob Legionnaires](#) thiab lwm cov kab mob uas cuam tshuam nrog dej, [ua ntau kauj ruam](#) los ua kom ntseeg tias txhua cov kev ua hauj lwm txog dej thiab txhua yam uas saib pom muaj kev nyab xeeb rau siv tom qab lub chaw ua hauj lwm raug kaw kho lawm.
- Qhov chaw ntxim muaj, txhob txhuam cov plag tsev los sis ua lwm yam hauv kev uas yuav ua rau cov kab mob ri mus rau saum huab cua. Siv lub nqus cua uas muaj lub lim HEPA nyob rau qhov chaw uas ua tau.
- Ntsuam xyuas kev txhim kho lub tshuab ua huab cua kom ua tau huab cua zoo es nqa tau, txhim kho lub tsev lim cua kom ua hauj lwm tau zoo npaum li zoo tau, thiab hloov kho lwm qhov txhawm rau qhov ua kom tau txais cov huab cua sab nraud thiab kev hloov pauv huab cua nyob hauv txhua qhov chaw ua hauj lwm.
- Muab sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm los ua kev tu kom huv ncuaj sij hawm lawv sij hauj lwm. Cov hauj lwm kev tu ntxuav yuav tsum tau muab teev rau hauv cov teev sij hawm ua hauj lwm yam li yog ib feem ntawm tus neeg hauj lwm txoj hauj lwm.
- Hloov kho cov teev ua hauj lwm, yog tsim nyog los xyuas kom meej tias thaj chaw ua hauj lwm raug ntxuav kom huv raws li tsim nyog. Nrhiav cov kev xaiv rau lwm feem neeg xws li cov tuam txhab tu ntxuav los pab tu nthuav kom tau raws qhov xav tau, raws li tsim nyog yuav tsum tau ua.



Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Ua kev ntsuas kom ntseeg tau tias muaj lub cev sib nrug ntawm tsawg kawg rau (6) fij ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua thiab nruab nrab ntawm cov neeg tos hauv kab. Qhov no yuav suav nrog kev siv lub cev thiav lub cev uas siv phob ntsa tiv thiav li daim iav (Plexiglas), los sis duab qhia. (xws li cim hauv av los sis ntaus cim los qhia qhov chaw ua hauj lwm thiab cov qhua yuav tsum tau sawv).
- Teeb cais cov kev nkag mus thiab kev tawm los ntawm chaw teev khoom, cov chaw muag khoom, cov chaw ncig saib ua si thiab cov chaw ua hauj lwm pab tswj kev nyob sib nrug deb ntawm tus lwm neeg thiab tshawm rau txo nqis kev mus los ntawm cov neeg kom zoo kawg

nkau, yog tias ua tau. Teeb cov hauv kev mu ua ib seem uas qhia txog txoj kev taug, txoj kev hla mu lo, txoj kev mu lo hauv tsev, thiab lwm yam ntxiv rau txoj kev mu kaw taw, yog tias ua tau, txhawm rau txo nqis cov neeg hla mu ncig tas li ntawm cov chaw teev khoom cia thiab chaw ua hauj lwm.

- Muab cov paib piav qhia kev ntawm cov qhov rooj nkag mus, cov chaw nyob tos thiab chaw ncig saib ua si, thiab thoob plaws qhov chaw ua teev khoom cia kom cov neeg nco ntsoov nyob sib rug deb ntawm lwm tus neeg, kev siv cov ntaub nplog qhov ncauj qhov ntswg, thiab nquag ntxuav tes kom huv sis tas li.
- Tswv cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg tuaj ncig saib ua si los ntawm kev koom txoos ua ke hauv cov chaw uas muaj neeg nyob xws li chav da dej thiab txoj kev taug hauv tsev. Cov neeg ua hauj lwm coj ua piv tswv rau cov qhua uas tuaj so rau ntawm cov chaw muaj neeg coob thiab cov kev uas sib tis sab hauv tsev thiab sab nraum zoov tshawm rau kom yooj yim kom txhob muaj neeg tuaj nyob koom txoos ua ke coob leej.
- Tsim kho cov cai mus so kom nrhuj tshaj plaws los txwv cov neeg tuaj ncig saib ua si ntawm lub tsev khaw qub tseej qub teg kom tsim nyog los txhawm rau kev nyob sib nrug deb ntawm lwm tib neeg.
- Txiaiv txim siab siv cov txheej txheem los teem lub sij hawm thiab/los sis cov txheej txheem yuav daim pib mu ncig saib ua si ntawm cov neeg pab txhawb nqa thiab pab saib xyuas txog kev nyob sib nrug deb ntawm lwm tus tib neeg.
- Rov kho kom pom thaj chaw dua tshiab tshawm rau kev cov ua qauv zoo, kev ua yeeb yam ntawm cov tsiaj, thiab lwm yam ntxiv yog li ntawd thiaj tuaj yeem tswj tau kev nyob sib nrug deb ntawm lwm tus tib neeg hauv nruab nrab ntawm cov tsev neeg thiab. Txiaiv txim siv cov txheej txheem qib siab los ua qauv zoo thiab muaj cov neeg ua hauj lwm coj cov tsev neeg mus rau cov chaw uas tsim nyog.
- Txwv pab qhua nkag mus hauv thaj chaw ncig ua si kom yog nyob rau hauv tib tsev neeg xwb. Cov neeg hauv tib tsev neeg tsis tas yuav mus nyob kom sib nrug deb li.
- Tsis pub mu ncig ua si nrog rau lwm pab pawg neeg uas los ntawm lwm tsev neeg sib txawv mus ncig ua ib pab. Cov neeg coj kev ncig ua si yuav tsum nyob nrug deb li ntawm 6 fij ntawm cov qhua.
- Npaj cov chaw rau rooj zaum, lub rooj, lub tog zaum, lub rooj ib, lwm yam ntxiv, thiab/los sis tshem cov rooj zaum tawm tshawm rau kom cov neeg zaum sib nrug deb yam tsawg kawg nkau li ntawm rau feet. Lo daim paib rau lub rooj nyob ua ke, lub rooj zaum uas tsis tuaj yeem txav tau (lub rooj ib, thiab lwm yam ntxiv) los ceeb toom rau cov qhua los so kom nyob sib nrug deb ntawm lwm tus neeg sab nrauv lawv pab pawg.

- Txiaiv txim siab rau kev tshem tawm, kev kaw, seem tawm, los sis saib xyuas kev ua yeeb yam txog cov khoom teev cia xws li cov khoom kov tau nab co, cov khoom muaj te tuav tau, cov khoom muaj khawm, xov tooj thiab lwm yam khoom mloog tau, cov khoom siv ntawm tes, cov khoom ntawm qhov rooj, thiab lwm yam ntxiv. Txiaiv txim siab npaj cov cwj mem uas siv ib zaug ce muab pov tseg, cov haus kaw, ntawm cov neeg ua hauj lwm coj los ntsuaj xyuas thiab tua kab mob tom nqab txhua tus siv tag, thiab lwm yam ntxiv. Muab cov tshuaj ntxuav tes thiab/los sis tseem muaj cov chaw ntxuav tes yooj yim nyob rau ntawm cov chaw nres tsheb no thiab xav kom cov neeg tuaj ncig ua si siv cov tshuaj ua ntej thiab tom qab mu ncig saib cov chaw teev khoom cia tag. Ua tib zoo txiaiv txim siab txog kev kaw cov chaw teev khoom no cia txhua zaus thaum ua tau, tshwj xeeb tshaj yog thaum me nyuam yaus muaj kev sib cuag los sis siv cov khoom teev cia ua ke yam tsis tau muaj tshuaj tua kab mob ua ntej thiab tshuaj ntxuav tes yam tsim nyog.
- Kaw cov chaw me nyuam yaus ua si sab hauv tsev, cov chaw ncig ua si, nce toj siab, thiab lwm yam., raws li tsoj cai [CDC cov lus qhia.](#)
- Txiaiv txim siab hai rau cov neeg ua hauj lwm, cov neeg hauj lwm qhia txog keeb kws, cov neeg xyaum ua hauj lwm, thiab cov neeg ua hauj lwm pab dawb uas thov xaiv cov hauj lwm hloov kho txog kev txo nqis ntawm lawv cov kev sib tiv tauj nrog rau cov qhua thiab lwm tus neeg ua hauj lwm (xws li tia, tswj cov khoom khws ntau dua ua hauj lwm khaws nyiaj los sis tswj cov hauj lwm xav tau los ntawm kev ua hauj lwm hauv xov tooj).
- Siv cov kev coj ua zoo rau kev hauj lwm uas yuav mus taus thiab tseem ceeb, los txwv cov neeg ua hauj lwm hauv chav ua hauj lwm ua ke nyob rau ib lub sij hawm. Qhov no yuav suav nrog kev teem sij hawm (xws li, lub sij hawm pib/lub sij hawm xaus), teem hnuv kev ua hauj lwm sib pauv mus los rau kev tshaj tawm, rov qab mus rau cov chaw ua hauj lwm ntawm cov seem, los sis ua hauj lwm sib nrug deb yam tsis tu ncua yog tia thaum ua mu taus.
- Teeb kho thaj chaw ua hauj lwm, cov chaw ua hauj lwm, ntsuaj xyuas, chaw ua hauj lwm saib neeg tawm, thiab lwm yam ntxiv. Rau kev tso cai rau cov neeg ua hauj lwm nyob sib nrug deb li ntawm 6 fij thaum nyob hauv chav ua hauj lwm.
- Teeb kho dua tshiab, kev txwv, los sis kaw chav so thiab tsim kho dua ib qhov chaw so thaum lub sij hawm txhua yam rov mus tau li qub. Txwv cov neeg caij lub elevator ua ke rau tib lub sij hawm.
- Qhov kem lub sij hawm tuaj uas tus neeg ua hauj lwm siv, ua raws li tus nqi zog ntawm lub sij hawm ua hauj lwm, los tswj kom tau cov cai lub cev nyob sib nrug.
- Txwv kev tiv tauj ntawm cov neeg xa khoom mus rau lwm tus neeg lub chaw ua hauj lwm.

- Yog tias ua tau, nruab cov khoom siv hloov chaw, xws li chaw nkaum thiab cov ntawv xov xwm, kom txo tau tus neeg siv tes ntawm ib tug mus rau lwm tus.
- Rov kho dua tshiab chaw nres tsheb kom txwv tau cov kev sib koom txoos thiab ntsuaj xyuas kom ntseeg tau tias tau sib cais tawm lawm tiag (xws li, txhua qhov chaw los sis lwm kab nres tsheb, kev them nyiaj tsis pub siv tes chww, thiab lwm yam ntxiv.)
- Txhob caij tsheb nrog lwm tus thaum mus ncig ua si, yog tias ua tau. Tsev khaws qub tseej qub teg, cov khiab khws, lub vaj cog qoob loo, chaw yug tsiaj, cov tsiaj degnruab deg, thiab lwm yam ntxiv. yuav tsum txwv tsis pub muab kev pab cuam xa mus los tshua zaub yog ua tau thiab ua mus raws li lub luag hauj lwm ntawm cov tib neeg uas xiam oob khab. Cov tswv hauj lwm yuav tsum ua raws li cov lus qhia tsua ntxiv no dhau ntawm cov lus qhia kev xav mus los uas tseem siv tau los tawm no [Resilience Roadmap lub vev xaib qhia txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#).

¹Cov tseev kom muaj txuas ntxiv yuav tsum tau txais kev txiav txim siab nrog rau cov pej seem saw daws uas muaj feem cuam tshuam. Cov tswv hauj lwm yuav tsum ua raws li txhua cov qauv ntawm [Cal/OSHA](#) thiab tau npaj kom mus ua raws li nws cov kev taw qhia thiab kev taw qhia ntawm [Cov Chaw Tswj Xyuas Kab Mob thiab Kev Tiv Thaiv \(CDC\)](#) thiab [CaliforniaLub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv \(CDPH\)](#). Tsis tas li ntawv xwb, cov tswv ntiav ua hauj lwm yuav tsum npaj txhij txhawm rau hais daws lawv cov kev ua hauj lwm raws li kev hloov pauv cov lus qhia no.

