

COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Cov Tsev Khaws Qub
txeeg qub teg, Cov
Tsev Khaws Duab, Vaj
Txaij, thiab Chaw Yug
Ntse Saib

Lub Kaum Hli Ntuj Tim 20, 2020

*Cov lus qhia no raug tawm qauv los daws
txog ntau feem thiab cov hauj lwm uas
qhib thooob plaws rau hauv lub xeev.*

*Txawm li cas los xij, cov kws saib xyuas kev
noj qab haus huv hauv ib cheeb tsam yuav
nqis tes siv ntau cov cai kom nruj tsim nyog
rau tej teeb meem sib kis kab mob rau
hauv zej zog, yog li cov tswv ntiav neeg
uac hauj lwm kuj yuav tsum tau tuav kom
ruaj khov cov cai tswj fwm kom zoo rau
thaum qhib tej chaw ua si no.*

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.

Kev cuam tshuam ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau kev noj qab haus huv rau cov neeg nyob hauv California tseem tsis raug paub zoo txhij txhua li. 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.

Tam sim no tseem tsis tau muaj cov ntaub ntawv hais txog qhov tseeb ntawm cov neeg kis tus mob thiab feem sib kis ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau hauv cov chaw tsim khoom lag luam los sis pawg neeg ua hauj lwm, suav nrog cov neeg ua hauj lwm rau ntawm tej chaw tsim ua hauj lwm tseem ceeb. Tau muaj kev sib kis tus kab mob ntau npaug rau hauv cov chaw ua hauj lwm, qhia tau tias cov neeg ua hauj lwm yog cov muaj kev phom sij yuav tau txais los sis yuav kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Piv txwv li cov chaw ua hauj lwm no suav nrog cov tsev kho mob, cov chaw muab kev saib xyuas kho mob ncua sij hawm ntev, cov tsev kaw neeg, cov txhab cia khoom noj khoom haus, cov chaw txhoov (hlais) nqaij, cov khw noj mov, thiab cov khw muag khoom noj.

Thaum kho cov ntaub ntawv txib hais txog kev nyob twj ywm rau hauv tsev, nws tseem ceeb uas yuav tau ua raws li txhua kauj ruam thiaj li yuav ua rau cov neeg ua hauj lwm thiab cov pej xeeb sawv daws muaj kev nyab xeeb.

Cov kev tiv thaiv tseem ceeb muaj xws li:

- ✓ 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,
- ✓ kev cob qhia cov neeg ua hauj lwm txog tej khoom siv no thiab lwm txoj kev npaj tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

Ntxiv rau qhov no, nws yuav tsum txheej txheem tsim nyog tseem ceeb los txheeb xyuas cov neeg kis tus kab mob tshiab rau hauv cov chaw ua hauj lwm, thia thaum lawv raug txheeb xyuas, txhawm rau kom muab kev saib xyuas sai thiab ua hauj lwm nrog cov muaj cai saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeeb sawv daws los tiv thaiv kev sib kis ntawm tus kab mob vais lav no.

LUB HOM PHIAJ

Cov ntaub ntawv no muab cov lus qhia rau lub tsev khaws qub txeeg qub teg, 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 qub txeeg qub teg") los txhawb kev nyab xeeb, tu ib puag ncig kom huv si rau cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua. Cov lag luam yuav tsum txheeb xyuas thiab soj qab xyuas Theem Muaj Pheej Hmoo Tsis Zoo Hauv Lub Zos rau lub zos cov lag luam uas tab tom khiav thiab yuav tsum txiav txim siab rau lawv tej kev khiav lag luam:

- **Kob Paj Yeeb Ntshav Doog - Sib kis dav - Theem 1:** Tso cai rau cov kev khiav lag luam nyob sab nrauv tsev thiab yuav tsum ua raws cov lus qhia ua tau teev tseg mus ntxiv.
- **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%, thiab yuav tsum ua raws li cov cai hloov kho nyob hauv cov lus qhia no.
- **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%, thiab yuav tsum ua raws li cov cai hloov kho nyob hauv cov lus qhia no.
- **Kob daj - tsawg - Theem 4:** Tau tso cai rau kev khiav lag luam sab hauv tsev raws li tag nrho rab peev xwm ua tau thiab yuav tsum ua raws li cov kev hloov kho hauv cov lus qhia no.

Hais txog cov ntaub ntawv kho tshiab hais txog qhov theem ntawm lub zos, mus saib [Qhov phiaj xwm rau kev lag luam uas nyab xeeb dua](#). Thov nco tsoov hais tias cov chaw hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zej zog tuaj yeem yuav tau siv qhov txheej ua nruj thiab txawv. Nrhiav [koj cov ntaub ntawv hauv zej zog txog koj lub zos](#).

NCO TSEG: Cov chaw khaws qub txeeg qub teg muaj ntau feem ua hauj lwm thiab muab kev pab cuam uas hais txog lwm cov lus qhia rau ntawm [Cov Lus Qhia Rau Hauv Chaw Tsim Khoom Lag Luam txhawm rau Txo Kev Pheej Hmoo](#) website. Tus neeg siv yuav tsum soj ntsuam thiab sawv cev los kho tsab ntawv qhia no. Tej hauj lwm hais no muaj xws li:

- Cov kev ua si pov txiaj (Arcades) los sis cov kev ua si game (Cov Chaw Muab Kev Lom Zem Hauv Tsev Neeg kev taw qhia)
- Khw noj mov, chaw pab khoom noj, thiab tej chaw xob (Cov lus qhia rau khw noj mov)
- Cov chaw haus dej haus cawv (Cov lus qhia rau Cov chaw haus dej haus cawv, Cov chaw tsim ua dej cawv, thiab Cov chaw lim cawv)

- Cov chaw muag khoom plig thiab cov chaw muag khoom me (Cov lus qhia rau cov chaw muag khoom me)
- Kev pab cuam lub zaim muag lossis Kev saib hyuas (Qhov Kab Kes Kev Txwv Kev Pab Cuam)
- Qhov chaws me nyuam yau ua sis nraum tshav puam (saib ntawm [CDPH Daim ntawv qhia qhov chaws me nyuam yaus ua sis nraum tshav puam](#))

Lub tsev cia qub txeeg qub teg 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 tsiab. 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 lub koom txoos loj los sis kev sib sau ua ke coob, xws li kev ua yeeb yam los sis cov koom txoos ntiag tug/koom txoos, yuav tsum tau muab tshem tawm los sis ncua kom txog thaum cov koom txoos ntawd tau txais kev tso cai ua dua.

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.¹ Kev 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

Thaum Lub Rau Hli Ntuj Tim 18, CDPH tau tsim [Cov lus qhia txog Kev Siv Cov Ntaub Npog Ntsej Muag](#), uas yuav tsum kom cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg pej xeem sawv daws siv cov ntaub npog ntsej muag rau ntawm txhua lub chaw uas neeg sawv daws mus los thiab rau hauv cov chaw ua hauj lwm uas muaj kev phom sij yuav kis tau tus kab mob. Tshawb nrhiav cov ntaub ntawv ua tiav, suav nrog txhua qhov yuav tsum tau ua thiab kev zam ntawm cov cai no, tuaj yeem pom nyob hauv [cov lus qhia](#).

Lub chaw [CDPH Cov Lus Qhia Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#) yog saib raws li lwm cov ntaub ntawv kho dua tshiab rau feem kev to taub tshawb fawb tam sim no ntawm kev sib kis ntawm tus kab mob vais lav uas ua rau muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Thov kuaj xyuas ntawm lub chaw CDPH lub website yog xav paub cov ntaub ntawv kho dua tshiab.



Txoj Kev Npaj Ua Tshwj Xeeb Rau Ntawm Lub 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 ncuu 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. Kho txoj kev npaj raws li tsim nyog txhawm rau kom tiv thaiv txhob muaj neeg kis mob mus ntxiv.
- 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.
- Kev txheeb xyuas kev nyob sib ze (tsis tshaj rau fij ntev txog 15 feeb los sis ntev dua) rau ntawm ib tug neeg ua hauj lwm uas raug tus kab mob thiab siv cov kauj ruam cais cov neeg ua hauj lwm uas raug Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab cov neeg tau nyob ze nrog tus neeg no cia nyias nyob nyias ib leeg.
- Sau ntawv ceeb toom rau txhua tus neeg ua hauj lwm, thiab cov tswv num txog cov neeg ua hauj lwm uas tau cog lus ua hauj lwm ntxiv, cov uas raug nyob ze rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab hais qhia lub chaw txog kev sib kis kab mob mus rau lub tsev saib xyuas kev noj qab haus huv hauv ib cheeb tsam. Yog xav paub lwm cov ntaub ntawv ntxiv hais txog tus tswv num tej luag hauj lwm raws hauv txoj cai [AB 685](#) (Tshooj 84, Tej Cai Lij Choj ntawm 2020), hais txog [Cov Qauv Cai Yuam Siv Kom Ntau Ntxiv thiab](#)

[Tus Tswv Num Qhov Kev Hais Qhia Tawm](#) los ntawm Cal/OSHA thiab [Tus Tswv Num Cov Nqe Lus Nug txog AB 685](#) tuaj ntawm CDPH.

- Ua raws li cov lus qhia 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

- Cov ntaub ntawv hais txog [Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), yuav tiv thaiv nws kom txhob sib kis, thiab [cov neeg uas muaj pheej hmoo kis mob tau zoo dua](#) uas yuav ua rau mob nyhav los sis ua tau taug tau. 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 ntshiab, 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).
- Txhawm rau rov qab mus ua hauj lwm tom qab qhov kev tshuaj saib xyuas mob txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tsuas ua tau tom qab ua raug raws li [CDPH Cov Lus Qhia txog Kev Rov Qab mus Ua Hauj Lwm los sis mus Tim Tsev Kawm Ntawv Tau Tom Qab Tshuaj Xyuas Txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#).
- Yuav tau mob siab nrhiav kev kho yog lawv cov yeeb yam mob huam mob loj tuaj, suav nrog mob tas li los sis ceev rau ntawm hauv siab, feeb tsis meej, los sis di ncauj los sis ntsej muag doog xiav. Muaj cov naub ntawv xov xwm tshiab thiab lwm cov ntaub ntawv rau ntawm [CDC lub webpage](#).

- Qhov tseem ceeb ntawm kev nquag ntxuav tes nrog tshuaj xab npum thiab dej, suav nrog kev ntxuav tes nrog tshuaj xab npum kom ntev txog 20 xis nkoos (los sis siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes uas muaj kuab cawv ethanol xyaw nrog tsawg kawg 60% (raws li nyiam) los sis muaj cov kuab cawv isopropanol xyaw nrog 70% (yog tsis pub cov me nyuam yaus siv tau hom tshauj no) thaum cov neeg ua hauj lwm tsis muaj peev xwm mus rau ib ib lub dab dej los sis lub chaw ntxuav tes tau raws li [CDC cov lus qhia](#)). Tsis txhob siv cov tshuaj ntxuav tes uas muaj [methanol](#) vim nws muaj qhov tsis haum rau cov me nyuam yaus thiab cov neeg laus.
- Kev tseem ceeb ntawm kev caiv lub cev nyob kom sib nrug deb, thaum nyob rau ntawm chaw ua hauj lwm thiab thaum lub sij hawm so (saib tshooj ntawv hauv qab no hais txog Kev Caiv Lub Cev Nyob Kom Sib Nrug Deb).
- Kev siv cov ntaub ntawv npog ntsej muag kom raug zoo, muaj xws li:
 - Cov npog ntsej muag uas tsis yog khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE).
 - Kev rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg tuaj yeem tiv thaiv tau cov neeg nyob ze, tab sis tsis hloov tau qhov tsim nyog ntawm qhov kev sib nrug thiab nquag ntxuav tes.
 - Cov ntaub npog ntsej muag yuav tsum npog tag nrho lub qhov ntswg thiab qhov ncauj.
 - 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.
- Cov ntaub ntawv hais txog kev tsuas tsis huv muaj nyob hauv [CDPH Cov Lus Qhia rau Kev Siv Cov Ntaub Npog Ntsej Muag](#), uas nyob rau kis xwm txheej yuav tsum tau npog ntsej muag thiab kev zam, thiab txhua cov cai tswj hwm, cov cai ua hauj lwm, thiab cov kev coj ua ntawm cov tswv num hauj lwm uas raug coj los siv txhawm rau kom muaj kev 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 ncuab thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm muaj ntawv cog lus tuaj.

- Cov ntaub ntawv hais txog kev them nyiaj so hauj lwm rau cov neeg ua hauj lwm uas tej zaum yuav muaj cai tsim nyog tau txais cov nyiaj pab txhawm rau pab ua rau kom muaj kev yooj yim rau thaum nyob tom tsev. Saib cov ntaub ntawv qhia ntxiv ntawm [tsoom fwv cov kev pab nyiaj rau tus neeg ua hauj lwm uas so hauj lwm muaj mob thiab tus neeg ua hauj lwm so hauj lwm vim Tus Kab Mob Qhaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), suav nrog cov neeg ua hauj lwm uas tau txais kev them nyiaj so hauj lwm vim muaj mob raws li [Cov Yim Neegcov cai Rau Kev Tiv Thaiv Kab Mob Vais Lav Khaus Laus Nam \(Coronavirus Ua Ntej Tshaj Plaws\)](#).



Cov Cai Kav (maj tab kas) thiab Kev Tshuaj Ntsuas Xub Thawj Rau 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.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum nyob kom sib nrug deb li rau fij ntawm cov neeg qhua los sis cov neeg ua hauj lwm ua ke tas li yuav tsum rau yam tiv thaiv (xws li., daim thaiv ntsej muag los sis hnab looj tes tiv thaiv) nrog rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg tib si. Txhua tus neeg ua hauj lwm yuav tsum siv sij hawm kom tsawg nyob rau hauv kev nyob sib nrug deb li rau fij ntawm cov qhua.

- Siv daim thaiv ntsej muag yog yuav tsum tau ua kom thoob plaws rau hauv lub chaw ua si rau hauv txhua lub tsev thaum nyob sab hauv tsev thiab sab nraum tshav puam. Cov neeg qhuas uas tsis ua raws li cov cai yuav tsum rau muab tshem tawm mus ntawm lub chaw ntawd kiag tam sid. Tso cai rau cov neeg qhua uas raug zam tsis pub rau ntaub npog ntsej muag raws li tau hais tseg rau hauv [CDPH Cov Lus Qhia Rau Ntaub Npog Ntsej Muag](#).
- Cov saib xyuas tsev khaws qub txeeg qub teg yuav tsum ua kev ntsuas tsim nyog, suav nrog lo lub cim rau ntawm lub qhov rooj nkag, cov chaw tseem ceeb thiab cov chaw uas pom yooj yim thiab cov chaw uas tau tshwj tseg lawm, kom ceeb toom rau cov pej xeeb tias lawv yuav tsum siv daim npog rau lub sijhawm uas tsis noj mov los sis haus dej, kom nyob sib nrug deb, tsis txhob tuav lawv lub ntsej muag, yuav tsum nquag ntxuav lawv ob txhais tes nrog xab npum thiab dej yam tsawg kawg 20 vib nas this, thiab siv tshuaj ntxuav tes.
- Ceeb toom rau cov neeg qhua ua ntej kom nqa ib daim ntaub npog ntsej muag tuaj, tsis li ces yuav tsis pub lawv nkag mus rau hauv tej chaw (tshwj tsis yog raug zam raws li [hais tseg rau hauv CDPH Cov Lus Qhia Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#)). Txiaiv txim siab npaj cov ntaub npog ntsej muag rau cov neeg qhua uas tuaj txog tsis npaj ntaub npog ntsej muag lawm.
- Cov qhua thiab cov qhua yuav tsum tau ntsuas qhov kub thiab/los sis cov tsos mob thaum tuaj txog, thov siv tshuaj ntxuav tes, thiab looj lub npog ntsej muag thaum tsis noj mov los sis haus dej. Cov tswv ntiav neeg ua hauj lwm muaj txoj cai los mus thim kev tshwj tseg rau cov tib neeg/cov pawg neeg uas muaj cov neeg qhua muaj cov tsos mob thiab tsis pub nkag.
- 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 nrug 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 Tsis Kis Kab Mob

- Yog ua tau, teeb lub tshuab qus cua uas muaj ntshaj ntsim siab ua nqa tau, nruab lub lim huab cua kom muaj txiaj ntsim zoo tshaj plaws rau ntawm lub chaw, thiab ua lwm yam kev hloov pauv kom ntshaj cov huab cua sab rauv los thiab nqus cov cua sab hauv txhua qhov chaw ua hauj lwm tag nrho.
- Yog ua tau, thov sijhawm yam qhib i blub tsev twg li 30 feeb kom huab cua sib hloov zoo nyob rau sab hauv. Qhov no kuj yuav ua tau yog tias tsis ntshaj tub sab, yog ua tau.
- Kuaj xyuas rau ntawm [CDPH website](#) tas li rau cov ntaub ntawv kho dua tshiab thiab cov lus qhia lim cua kom txhob muaj kab mob los ntawm cov cua phem tshwm sim rau sab hauv tej tsev.
- Nquag tu thiab ntshaj 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 xeeb 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 ntshaj kom huv nrog cov tshuaj ntshaj 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 ntshaj 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 sijhawm thiab muab xab npum ntiv, phuam 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 tsheb 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 sijhawm chwv tau me, hluav taws xob saib kev mus los thiab tshuab rau xab npum thiab tshuab ntawv so tes.
- Thaum xaiv cov khes mis los tua kab mob, cov tswv hauj lwm yuav tsum siv cov khoom uas tau txais kev pom zoo rau siv tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob rau qhov [Qhov Kev Pov Thaiv Huab Cua Ib Puag Ncig \(EPA\)-tau pom zoo rau](#) cov npe khoom siv thiab cov lus qhia siv. 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 cob qhia txog kev siv cov tshuaj khes mis, cov lus qhia los ntawm lub tsev tsim ua cov tshuaj, cov qauv cai lim cua, thiab cov qauv cai ntawm Cal/OSHA hais txog kev siv cov tshuaj kom muaj nyab xeeb qhia rau cov neeg ua hauj lwm. 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 hauv cov khoom lag luam ntawd. Ua raws li [kev tu kom huv hawb pob kev uapom 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.

- Yog ua tau, tsis txhob cheb tsev los sis siv lwm lub tswv yim ua kom tej kab mob ya mus raws huab cua tshwj tsis yog txhua tus neeg nyob hauv thaj chaw no muaj khoom siv PPE tsim nyog. Siv ib lub tshuab nqus pluas plav uas muaj ib daim lim HEPA yog ua tau.
- Npaj lub sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm los tu rau thaum lawv zeeg ua 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.



Cov Lus Qhia Caiv Lub Cev Nyob Kom Sib Nrug Deb

- **CEEB TOOM:** kev nyob sib nrug deb ntawm lub cev nkaus xwb yuav tsis txaus rau kom tiv thaiv kev sib kis Tus Kab Mob Qhau Viv-19 (COVID-19).
- 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 nrug 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.

- 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 zaum 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.
- 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 hnub 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 lwmyam 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 chwv, thiab lwm yam ntxiv.)
- Txhob caij tsheb nrog lwm tus thaum mus ncig ua si, yog tias ua tau. Tsev khaws qub tsej 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 zaus yog ua tau thiab ua mus raws li lub luag hauj lwm ntawm cov tib neeg uas xiam oob khab.

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](https://www.dir.ca.gov/CalOSHA.htm) 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 \(CDC\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/travelguidance.html) thiab [CaliforniaLub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv \(CDPH\)](https://www.cdph.ca/Programs/CID/DCDC/Pages/Imz/Pages/COVID-19/TravelGuidance.aspx). 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.

