

COV LUS QHIA TXOG TUS KAB MOB KHAUS VIV-19 (COVID-19) UAS SIV RAU CHAW TSIM KHOOM LAG LUAM:

Cov Tsev Tshav Puam, Cov
Chaw Tso Tsheb RV, Cov Neeg
Tsav Ski thiab Lwm Yam Kev
Tawm Mus ncig Ua Si Sab
Nraum Zoov

Lub Kaum Ob Hlis Ntuj 1, 2020

Cov lus qhia no raug tawm qauv los daws
txog ntau feem thiab cov hauj lwm uas qhib
thoob 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 ib cheeb tsam, yog li
cov tswv num 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 Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm qhov chaw muaj neeg coob.

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

Tej xov xwm paub meej txog tus leb thiab cov theem ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) los ntawm pawg neeg ua lag luam los sis ua hauj lwm, xam nrog cov neeg ua hauj lwm nyob rau cov chaw ua hauj lwm tseem ceeb, yog tseem tsis tau nyob rau lub sijhawm no. 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 muaj xam nrog rau cov tsev kho mob, cov chaw muab kev saib xyuas kho mob ncua sijhawm ntev, cov tsev kaw neeg, cov txhab cia khoom noj khoom haus, cov chaw zom (hlais) nqaij, cov khw noj mov, thiab cov khw muag khoom noj.

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

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

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

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

LUB HOM PHIAJ

Cov ntaub ntawv no muab kev taw qhia rau tsev tshav puam, cov chaw tso tsheb RV, cov neeg tsav ski (saib tshooj cai hauv Cov Kev Txiaiv Txim Ntxiv rau Cov Neeg Tsav Ski) thiab cov tswv hauj lwm saib xyuas cov chaw ua si sab nraum zoov/cov muab kev pab cuam rau kev txhawb nqa kev nyab xeeb, kev huv si ntawm tej huab cua puag ncig rau pej xeeb, cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg ua kev cob qhia, thiab cov tuaj ua hauj lwm pub dawb. Cov lag luam nyob rau cov hom hauj lwm no yog qhib tag nrho txhua txheej tab sis yuav tsum ua raws cov kev hloov kho hauv cov lus qhia no.

Txog rau cov ntaub ntawv kho tshiab hais txog qhov theem ntawm lub zos, mus saib [Daim Phiaj Hauj Lwm 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 [cov ntaub ntawv hauv zej zog txog koj lub zos](#).

NCO TSEG: Cov tsev tshav puam, cov chaw nres tsheb RV, cov neeg caij ski, thiab cov tswv ntawm lwm cov chaw ua si sab nraum zoov yuav muaj ntau qhov kev ua hauj lwm thiab kev pab cuam uas yuav tsum tau saib xyuas thiab ua raws li lwm cov kev qhia ntawm [Kev Qhia Kev Lag Luam Los Txo Qhov Chaw Uas Muaj Kev Phom Sij](#). Cov neeg ua lag luam yuav tsum tshuaj xyuas dua txog cov lus qhia no txhawm rau siv cov qauv cai kom raug raws li txhua feem ntawm lawv tej kev siv. Tej hauj lwm hais no muaj xws li:

- Khw noj mov, tej chaw tshwj tseg thiab cov chaw haus dej haus cawv (Cov lus qhia rau khw noj mov)
- Cov chaw muag khoom plig, cov chaw qiv khoom thiab cov chaw muag khoom me (Cov lus qhia rau cov chaw muag khoom me)
- Cov tsev tos qhua thiab tsev nyob (Cov lus qhia rau Cov tsev tos qhua, Tsev nyob, thiab Kev Xauj Tsev Nyob Rau Ib Ntus)
- Cov kev ua si thiab cov kev ua ub ua no, suav nrog kev ntaus golf me thiab cov arcade (cov lus qhia rau Cov Chaw Ua Kev Lom Zem Rau Tsev Neeg)
- Kev caij tsheb ua si lom zem thiab cov chaw ua si uas ntxim siab (cov lus qhia Rau Qhov Chaw Ua Si Lom Zem thiab Qhov Chaw Nres Tsheb Ntawm Chaw Si)
- Cov chav qoj ib cev thiab cov chaw qoj ib cev kom yuag, suav nrog cov pas dej da dej thiab cov dab dej kub (cov lus qhia Rau Cov Tsev Ua Si Qoj Ib Ce Kom Yuag)
- Cov pab pawg rau me nyaum yaus thiab cov tub ntxhais hluas (cov lus qhia rau Cov Pab Pawg)
- Cov kis las rau cov neeg hluas (cov lus qhia rau Cov Kis Las Rau Cov Neeg Hluas)
- Cov chaw pw ua si nruab hnuv (cov lus qhia rau Cov Chaw Pw Ua Si Nruab Hnuv)
- Cov tsheb npav thiab lwm yam tsheb mus los (cov lus qhia rau Cov Tuam Txhab Thauj Neeg Pej Xeeb thiab Thauj Neeg Caij Mus Los, Cov Tsheb Npaj Khiav Raws Kev, thiab Tsheb Ciav Hlau)

- Txwv tsis pub caij ntaus rau cov tsheb npav khiav mus los yog thaum ua tau thiab yuav tsum ua msu raws li qhov yuav tsum tau coj rau cov tib neeg uas xiam oob qhab.
- Kev saib xyuas rau tej chaw hauv qhov av thiab tej tsev thiab cov kev pab cuam tiv thaiv (Cov lus qhia txog Tej Kev Pab Cuam Uas Yuav Tsum Raug Txwv)
- Cov qauv rau kev ua hauj lwm sab nraum zoov ib ntus (saib [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeev \(California Department of Public Health, CDPH\) cov lus qhia](#))
- Qhov chaws me nyuam yau ua sis nraum tshav puam (saib ntawm [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeev \(California Department of Public Health, CDPH\) cov lus qhia uas siv rau Tshav Puam Ua Si Sab Nraum Zoov](#))

Qhov lus qhia no tsis yog tsim los rau cov xam thiaj ua yeeb yam, cov chaw ua yeeb yam, los sis cov chaw tsim lom zem. Cov hom chaw ntawd ntawm txoj kev teev tseem yuav tsum raug kaw cia mus txuas ntxiv kom txog thaum lawv tau tso cai rov los khiav lag luam ib ntus yam hloov kho los sis puv sij hawm raws lus txhib los sis cov lus qhia rov qhib dua.

Qhov lus qhia tsis muaj lub siab los tshem los sis muab ib tug neeg hauj lwm twg txoj kev muaj cai, tsis hais ua raws txoj cai lij choj raws txoj cai tswj hwm los sis kev sib cov yom ua pab pawg, thiab tsis yog tag txhua yam, raws li nws tsis suav nrog cov lus txib txog kev noj qab haus huv hauv lub nroog, tsis tas li ntawd nws kuj tsis yog ib qho kev hloov pauv los sis tau tsim kev nyab xeeb tshiab thiab kev noj qab haus huv uas cuam tshuam rau cov cai tseev kom ua uas yeej muaj los lawm xws li cov 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). suav nrog ib qho kev tos [Tus Qauv Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev Mus Ib Ntus](#) thaum xav tias yuav pib siv sai.¹ Nyob rau tam sim no ntawm cov lus qhia kev noj qab haus huv thiab cov lus txib ntawm lub xeev/lub zej zog, raws li qhov teeb meem ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) muaj mus tom ntej. 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) muaj kev taw qhia kev nyab xeeb thiab noj qab haus huv ntau dua ntxiv txog lawv [cov Kev Taw Qhia Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm \(California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA\) txog Cov Kev Teev Tseg Uas Yuav Tseev Kom Muaj rau Tiv Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm los ntawm Tus Kab Mob Kaus Laus Naj Vais Lav \(Coronavirus\) tus vev phej \(webpage\)](#). Rooj Tsav Xwm Saib Xyuas Cov Chaw Ntoj Ncig ntawm California thiab Chaw Ncig Ua Si muaj ib qho [tuam chaw xov xwm peev txheej rau cov chaw ntoj ncig ua si ntawm xeev](#) thiab cov kev hloov kho tshiab fab kev ua hauj lwm, xam mauj xov xwm kev nyab xeeb, muaj rau cov chaw ntoj ncig hauv teb chaws nyob hauv [tus vev phej \(webpage\) ntawm National Park Service](#). Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) muaj kev tawv qhia ntau ntxiv [rau cov chaw ntoj ncig thiab cov chaw ua si cov tswv tuav tswj](#).

Yuav Tsum Tau Siv Ntaub Npog Ntsej Muag

Sab laj txog [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 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 tawm ntawm tsev mus sab nraum zoo. Tuaj yeem tshawb nrhiav cov ntaub ntawv, suav nrog txhua qauv cai thiab cov kev zam mus txog rau cov cai no rau ntawm [cov lus qhia, uas yuav tsum tau txheeb xyuas ntu hauj lwm tsis tu ncua rau cov kev hloov pauv](#).

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 [cov ntaub ntawv hauv zej zog txog koj lub zos](#).



Phiaj Xwm Kev Npaj Xab Phaib Ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm

- Tsim tsa phiaj xwm kev tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) uas sau ua ntawv qhia rau tej chaw ua hauj lwm ntawm txhua qhov chaw thiab/los sis tej chaw ua si, ua kev ntsuam xyuas kev pheej hmoo txhua nrho ntawm txhua cov chaw ua hauj lwm thiab cov kev ua hauj lwm, thiab xaiv ib tug neeg twg ntawm txhua qhov chaw los mus nqis tes ua qhov phiaj xwm no.
- Sib sau [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](#) coj los tso ua ke rau hauv qhov Phiaj Xwm Kev Npaj Xab Phaib Ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm thiab xam nrog rau txoj cai siv rau kev hais daws cov kev zam..
- Txheeb xyuas tej ntaub ntawv tiv tauj rau rooj tsav xwm feem hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv zej zog qhov ua muaj tej chaw pab cuam nyob txhawm rau kev sib txuas lus xov xwm txog kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm cov neeg ua hauj lwm los sis cov qhua.
- Cob qhia thiab sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm thiab cov sawv cev ntawm cov neeg ua hauj lwm txog phiaj xwm thiab tsim phiaj xwm pub rau cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov sawv cev.
- Ntsuam xyuas tas li rau tag nrho cov chaw kom raug raws li phiaj xwm thiab tej ntaub ntawv tau teev tseg thiab daws cov teeb meem uas txheeb xyuas pom.
- Tshuaj xyuas cov kev tsis xis neej twg ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab txiav txim siab seb cov kev muaj feem cuam tshuam rau kev ua hauj lwm twg uas tuaj yeem ua rau muaj kev pheej hmoo rau kev kis mob. Kho txoj kev npaj raws li tsim nyog txhawm rau kom tiv thaiv txhob muaj neeg kis mob mus ntxiv.
- Ua cov txheej txheem thiab cov qauv kev cai uas tsim nyog rau thaum lub chaws hauj lwm muaj kab mob sib kis, kom mus 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](#) 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.
- Tsim kho tus txheej txheem los mus nqis tes cov kev tsom kwm kev ceev rau cov neeg ua hauj lwm ntawm tej chaw teeb tsev kaus los sis chaw ncig ua si RV uas lawv nyob rau tov.

- Txheeb xyuas cov nyob ze ntawm tus neeg ua hauj lwm uas kis tau kab mob (tsis pub dhau rau tshim (feet) rau tus lej tag nrho ntawm 15 feeb los sis ntau dua li ntawm lub sij hawm 24-teev) thiab ua cov kauj ruam los faib tus neeg (cov) uas raug Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab cov nyob ze.
- Sau qhia txhua tus neeg ua hauj lwm, thiab cov thawj ntawm cov sawv cev cov neeg ua hauj lwm, ua muaj feem cuam tshuam kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab qhia qho chaw ua hauj lwm ntawv mus rau lub chaw hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm thaj tsam. Yog xav paub lwm cov ntaub ntawv ntixiv 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 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) thiab [Tus Tswv Num Cov Nqe Lus Nug txog AB 685](#) tuaj ntawm Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeeb (California Department of Public Health, CDPH).
- Ua raws li cov lus qhia nyob hauv qab no. Yog tsis ua li ntawv yuav tuaj yeem ua rau muaj mob nyob rau hauv lub chaw ua hauj lwm uas tej zaum yuav puas tsuaj rau tej chaw ncig ua si los sis kaw mus ntu puav.



Cov Ncauj Lus rau Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum

- 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 hmo kis mob tau zoo dua](#) uas yuav ua rau mob nyhav los sis ua rau taug tau.
- Kev ntsuam xyuas tus kheej hauv tsev, xam muaj qhov kub thiab txias ntawm lub cev thiab/los sis kuaj tso mob uas siv [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) cov lus qhia](#).
- Qhov tseem ceeb yog txhob mus ua hauj lwm:
 - Yog ib tug neg ua hauj lwm muaj cov yeeb yam mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) raws li tau hais tseg los ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), xws li ua npaws los sis no tshee, hnoos, ua pa txog siav los sis ua pa nyuaj, sab nkees, mob leeg nqaij los sis mob ib ce, mob taub hau, tsis qab los noj mov los sis tis hnov tus ntshiab, mob qas, tshaws ntswg los sis los kua ntswg, xeev siab, ntuav, los sis raws plab, LOS SIS
 - Yog ib tug neeg ua hauj lwm raug kuaj pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab tseem tsis raug muab faib cais mus nyob ib leeg, LOS SIS

- o Yog, hauv lub sijhawm 14 hnuv, ib tug neeg ua hauj lwm uas tau nyob ze nrog tus neeg raug kuaj pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab raug xam tias tseem muaj feem yuav kis tau tus kab mob (xws li tseem raug cais 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 [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeev \(California Department of Public Health, CDPH\) Cov Lus Qhia txog Kev Rov Qab Mus Ua Hauj Lwm los sis Mus Kawm Ntawv Tom Qab Kev Tshuaj Saib Xyuas Mob 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 xia. Cov xov xwm tshiab thiab lwm cov ntsiab lus meej tseeb muaj nyob rau ntawm [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) nplooj vas sab \(webpage\).](#)
- Tseem ceeb mas ntxuav tes rau xab npum tas li, xam nrog txhuam tes rau xab npum kom txog li 20 vib nas this (los sis siv tshuaj ntxuav tes uas muaj kob cawv tos nrog yam tsawg 60% (qhia siv) los sis tshuaj isopropanol 70% (yog tias cov tshuaj ntxuav tes ntawv tsis tuaj yeem nkag tau rau cov me nyuam yaus uas tsis raug saib xyuas) thaum cov neeg ua hauj lwm tsis tuaj yeem mus rau tom lub dab ntxuav tes los sis qhov chaw ntxuav tes, raws li [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) cov lus qhia\).](#) Tsis txhob siv cov tshuaj ntxuav tes ua muaj [methanol](#) vim nws muaj qhov tsi haum rau cov me nyuam yaus thiab cov neeg laus.
- Qhov tseem ceeb yog kev sib nrug, tsis hais lub sijhawm ua hauj lwm los tsis ua (mus saib tshooj lus qhia txog Kev sib nrug hauv qab no).
- Kev siv ntaub npog qhov ncauj uas raug, muaj li no:
 - o Cov ntaub npog ntsej muag muab kev tiv thaiv qee yam rau tus neeg rau tab sis tsis tsim los ua kom tau raws cov qauv rau kev lim cov kab mob uas muaj cov kab mob vais lav.
 - o 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.
 - o Kev rau ntaub yuav tsum npog kom tau qhpx ncauj thiab qhov ntswg.
 - o Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum ntxuav los sis siv tshuaj tsuag tua kab mob ntxuav tes ua ntej thiab tom qab kev siv los sis hloov pauv daim ntaub npog qhov ncauj.

- o Zam kev muab tes mus kov qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj.
- o Ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yuav tsum txhob siv ua ke tau thiab yuav tsum muab ntshua los sis muab pov tseg tom qab siv txhua zaus.
- Ntaub ntawv muaj nyob hauv [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeev \(California Department of Public Health, CDPH\) Cov Lus Qhia Siv Daim 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. Kev cob qhia kuj yuav tsum muaj nyob rau hauv tus tswv ntiav neeg ua hauj lwm cov cai tswj hwm hais txog cov tib neeg raug zam tsis tau siv ntaub npog ntsej muag yuav tau ua li cas thiaj muaj kev tiv thaiv thiab nyab xeeb.
- Kom tso siab tau tias cov kev cog lus ua hauj lwm ywj pheej, ntu puav los sis cov neeg ua hauj lwm uas muaj kev cog lus tus twg, los sis cov ua hauj lwm pab dawbm xam nrog cov saib xyuas tsev tshav puam, kuj puav leej raug cob qhia yam zoo nyob rau hauv cov kab ke pab cuam kev tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab muaj tej cuab yeej uas tsim nyog thiab khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE). Sib sab laj txog cov luag hauj lwm saib xyaus ntawm no ua ntej nrog cov koom haum muab kev txhawb nqa ntu puav thiab/los sis kev cog lus ntawm cov neeg ua hauj lwm los sis cov ua hauj lwm pab dawb.
- Cov ntaub ntawv hais txog kev them cov nyiaj so rau cov neeg ua hauj lwm uas tej zaum yuav muaj cai tsim nyog los txais cov nyiaj pab txhawm rau pab ua rau kom muaj kev yooj yim rau thaum nyob tom tsev. Saib cov lus qhia ntshiv ntawm [tsoom fwv qib siab cov khoos kas pab txhawb nqa kev them nyiaj rau cov neeg mob Tus Kab Mob Khaus 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 cai [Rau Kev Tiv Thaiv Kab Mob Vais Lav Khaus Laus Nam \(Coronavirus\) raws li Txoj Cai Ua Ntej Tshaj Plaws Rau Cov Yim Neeg](#).



Cov Cai Kav (maj tab kas) thiab Kev Tshuaj Ntsuas Xub Thawj Rau Tus Neeg

- Muaj kev cov kev ntsuam xyuas qhov kub thiab txias thiab/los sis yam ntxws mob rau tag nrho cov neeg ua hauj lwm thaum pib lawv cov kev hloov pauv ua hauj lwm thiab cov tuaj muag khoom los sis cov tuaj khiav hauj lwm nyob hauv tsev tshav puam, chaw ncig ua si RV, los sis chaw mus nuam yaj ua si nraum zoov. Ua kom ntseeg tias lub ntsuas qhov kub txias/ntsuas tus yam ntxwv mob txhob nyob ze dhau rau tus neeg ua hauj lwm los ua kom nrug tab tom.
- Yog xav ua kev tshuaj xyuas tus kheej hauv tsev, yog ib txoj hau kev uas zoo los mus npaj rau ntawm thaj chaw ntawv, kom tso siab tau tias kev tshuaj xyuas tau ua ua ntej thaum tus neeg ua hauj lwm tawm mus ua nws txoj hauj lwm thiab ua raws [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) cov lus qhia](#), uas tau piav qhia nyob rau ntawm Cov Nqe Lus txhawm rau Kev Cob Qhia Tus Neeg Ua Hauj Lwm ntawm tshooj saum toj.
- Txhawb siab rau cov neeg ua hauj lwm tus tsis xis neej los sis muaj hom tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) kom nyob hauv tsev.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum muab thiab ntseeg tau tias cov neeg ua hauj lwm siv tag nrho tej cuab yeej tiv thaiv tsim nyog, xam nrog rau kev tiv thaiv qhov muag thiab hnab looj tes rau qhov ua tsim nyog.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum xav txog qhov siv hnab looj tes uas yog cov siv ib zaug xab tej zaum yuav muaj txiaj ntsig pab kom ntxuav test as li los sis siv tshuaj ntxuav tes; piv txwv li cov neeg ua hauj lwm tus uas tab tom tshuam xyuas lwm tus neeg rau cov tsos mob los sis kov khoom tas li.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum ua cov kev tsom kwm uas muaj laj thawj los mus qhia rau cov neeg ua hauj lwm kom rau ntaub npog qhov ncauj thiab ntxuav lawv ob sab tes siv xab npum los sis tshuaj ntxuav tes tas li.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum xyuas kom cov neeg ua hauj lwm nyob nrug deb ntawm lwm tus li rau tshim (feet) txhua zaus raws li qhov ua tau. Thaum nws tsis tuaj yeem ua tau, yuav tsum nyob kom deb thiab nyob rau qhov neeg coob kom tsawg tshaj plaws. Qhov chaw ua hauj lwm uas yuav tsum tau muaj kev sib tham tsis tu ncua, cov tswv hauj lwm yuav tsum muaj qhov tiv thaiv thib ob (xws li daim ntaub npog ntsej muag los sis cov tsom qhov muag uas tiv thaiv kev nyab xeeb) rau cov neeg ua hauj lwm uas xav sivav siv ib qho thiab tso cai rau cov neeg ua hauj lwm siv lawv tus kheej li yog tias xav tau.
- Tiv tauj rau cov qhua nrog rau cov tuaj coo chaw ntawm tsev tshav puam, cov chaw tso tsheb RV, cov chaw ua si caij ski, los sis lwm cov chaw ua si, yog tias ua tau, ua ntej lawv tuaj txog txhawm rau lees txais cov tuaj coo chaw thiab nug seb lawv los sis ib tug twg hauv lawv tsev puas tab tom

muaj cov yam ntxws mob twg ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Yog tias tus neeg qhua los sis tus neeg tuaj saib xyuas teb tias pom zoo rov teem caij dua los sis tso tseg kev coo chaw.

- Cov neeg qhua yuav tsum tau kuaj ntsuas seb lawv puas kub thiab/los sis puas muaj cov tsos mob thaum lawv tuaj txog, kom lawv siv tshuaj ntxuav tes, thiab yuav tsum nqa thiab rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yog tias tsis tau txais kev zam ua tau 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](#). Cov neeg saib xyuas lub chaw ua si sab nraum zoov yuav tsum thim tej kev tshwj tseg tuaj saib ntawm cov neeg/pawg neeg uas muaj cov neeg qhua muaj cov tsos mob thiab txhob pub lawv nkag mus.
- Txhua tus neeg tuaj saib xyuas thiab cov neeg qhua yuav tsum rau ntaub npog lub ntsej muag kom ua 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](#), uas yuav tsum tau npog ntsej muag txhua lub sij hawm thaum tawm ntawm tsev mus sab nraum zoo, uas muaj qee qhov kev zam. Vim yog ib feem ntawm txoj cai uas yuav tsum tau ua, ceeb toom rau cov neeg qhua yuav tuaj so ua ntej kom lawv nqa ntaub npog ntsej muag thiab ua rau kom txhua tus neeg tuaj txog lawv muaj txhua leej, yog tias ua tau.
- Hais txog rau kev ua ub ua no sab nraum zoov feem ntau, yuav tsum rau ntaub npog ntsej muag thaum tseem ua si los sis kev ua si tawm dag zog rau lub cev tshwj tsis yog thaum cov tib neeg muaj peev xwm tswj kom lub cev nyob sib nrug deb ntawm lwm tus uas tsis yog tus neeg nyob hauv lawv tsev neeg. Cov piv txwv li suav nrog cov neeg uas nquag koom nrog kev ua si, xws li. caij nees, nce pob zeb pob tsuas, kev caij ski, los sis caij snow ua si nraum zoov. 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](#), cov neeg no yuav tsum muaj daim ntaub npog ntsej muag nrog lawv txhua lub sij hawm thiab yuav tsum rau ntaub npog ntsej muag thaum lawv nyob sib ze nrog lwm tus neeg uas tsis nyob hauv lawv tsev neeg li ntawm rau tshim.
- Cov neeg saib xyuas lub chaw ua si sab nraum zoov yuav tsum tau ua txhua yam kom ntseeg siab tau tias cov neeg tuaj xyuas paub meej txog txoj cai thiab cov txheej txheem tshiab ntawm thaj chaw ua ntej lawv yuav tuaj txog. Cov cai no yuav tsum suav nrog cov kev muaj cai rau cov neeg saib xyuas kom tso tseg cov kev coo chaw txhawm rau ua kev lom zem uas yuav muaj cov qhua muaj mob tuaj koom; cov txheej txheem kuaj neeg nkag los thiab lub chaw ua si uas ua tshiab; kev rau ntaub npog ntsej muag thiab cov kev yuav tseem kom sib nrug; thiab cov sij hawm ua kev nyiam huv thiab tua kab mob rao cov chaw pw, tej chaw muaj pub rau kom siv yooj yim, thiab cov chaw tseem ceeb xws li qhov chaw kuaj

neeg/tso npe nkag thiab cov lab ntau hom nyob rau ntawm lub chaw ua ncig los sis qhov chaw pab cuam rau cov qhua.

- Cov tswv chaw ncig ua si sab nraum zoov yuav tsum ua cov kauj ruam kom tej pej xeeb paub txog cov kab keb qhia tshiab rau ntawm cov chaw ua si . Qhov no tuaj yeem xav nrog kev siv xov xwm raws pej xeeb, vev xaib, sau ntawv, xa raws email, thiab tawm ntawv xov xwm, thiab lwm yam., txhawm rau sib txuas lus rau cov kauj ruam tau raug siv los mus tiv thaiv cov qhua, cov neeg tuaj xyuas, thiab cov neeg ua hauj lwm yog li ntawv lawv thiab li yuav nkag siab zoo rau cov cai tshiab (xws li siv qhov yuav tsum tau rau ntaub npog qhov ncauj txhua lub sij hawm thiab cov kev tseev kom sib nrug) ua ntej tuaj txog rau ntawm qhov chaw ua si.



Kev Txiaiv Txim Siab Rau Cov Neeg Qhua thiab Cov Qhua Tuaj Koom Kev Ua Si Sab Nraum Zoov

- Thaum tuaj teeb chaw pw xub tsuag, kev caij ski, kev mus yos hav zoov, kev mus saib xyuas tej qho chaw phem, los sis txhawb nqa lwm yam kev ua si lom zem sab nraum, ces cov neeg tuaj ua si yuav tsum muaj lawv li kev npaj ua ntej lawm. Npaj koj li kev ntoj ncig kom muaj kev nyab xeeb thiab muaj feem xyuam. Ceev faj hais tias nyob rau yaj sab thiab kev ua hauj lwm pab cawm ntawd yuav tseev kom muaj ntau hom neeg ua hauj lwm xwm ceev thiab cov kev thov ntiv txog cov peev txheej saib xyuas mob nkeeg ntawd uas yuav rub txhua leej neeg nyob nrog kev pheej hmoo.
- Thaum lub sij hawm ntxim li ua tau ces cov neeg tuaj ua si yuav tsum hu teem chaw thiab muas daim ntawv tso cai, taws, nab-kuab, thiab lwm yam khoom hauv oos lais los sis hauv xov tooj ua ntej tuaj txog ntawm chaw. Siv nyiaj ntsuab kom tsawg thiab nyob sib ze kom tsawg kawg kias yuav yog ib qho txheej txheem uas niaj hnub ua hauv ntau cov kev teeb tsa txhawm rau zam kom txhob sawv tseej kab thiab nyob sib ze. Qhov no yuav pab pov thaiv cov neeg tuaj ua si thiab cov neeg ua hauj lwm.
- Cov neeg tuaj ua si yuav tsum npaj kom yus muaj yus ntiag tug chav dej thiab muaj khoom siv txaus yus tus kheej li qhov ua tau. Piv txwv li koj tuaj txog chaw uas koj yeej muaj koj cov cuab yeej ua si, yog tias ua tau, xab npum, tshuaj tua kab mob, tshuaj ntuxav tes, ntawv so tes/ntaub so tes, thiab ntawv so quav. Kuj tseem xav qhia kom nqa cov ntaub so tes uas tua kab mob lawm txhawm rau tu kev nyiam huv ua ntej thiab tom qab siv tej khoom ub no. Nqa koj ntiag tug li khoom cuab yeej ua si kisas, phuam, rab duav caij ski, tshuaj thiab khoom pab cawm xub thawj, thiab lwm yam khoom uas tsim nyog rau kev ua si lomzem sab nraum thaum twg uas ua tau. Cov neeg tuaj ua si yuav tsum nqa daim ntaub yas pua rooj txhawm

rau pua rooj noj mov tom qab ntawd yuav muab pov tseg los sis nqa rov los txhua tom tsev.

- Yuav tsum tuav tswj kev nyob sib nrug, cov neeg tuaj ua si yuav tsum teeb tsa lawv tej chaw pw xub tsuag los sis thaj chaw noj mov ua si txhawm rau sib nrug deb ntawm cov chaw pw xub tsuag thiab chaw noj mov ua si ntawm lwm tsev neeg.
- Cov neeg tuaj ua si yuav tsum npaj ua raws li tag nrho txhua txoj cai thiab cov cai kho tshiab uas nyob ntawm koog chaw pw xub tsuag, chaw nres tsheb RV, cov neeg saib xyuas caij ski, thiab lwm thaj chaw ua si lomzem sab nrauv uas xam muaj chaw nres tsheb, txoj kev taug ua si, thiab chaw nres nkoj. Cov cai tswj thiab tsab cai tshiab no yuav muaj xws li:
 - Tuaj ntawm chaw ua si los sis tej khoom uas npaj tseg lawm. Ntau cov programs thiab cov chaw yuav raug tso tseg los sis tsis qhib, yog li ntawd cov neeg tuaj ua si yuav tsum tshawb xyuas hauv oos lais kom paub tej xov xwm tshiab ntsig txog txoj cai uas hloov thiab tsis qhib thiab paub tias yuav zoo li cas thaum tuaj txog. Piv txwv li qee thaj chaw ua si lomzem sab nrauv tej zaum yuav tsis tau qhib tam sim ntawd vim tias lub sijhawm uas kom qhib cov qhov rooj, muab kev pab cuam ntawm chaw ntawd kuj ho muaj neeg coob.
 - Saib tag nrho txhua cov txheej txheem kev tu kev nyiam huv hauv cov chaw uas muaj kev pab cuam ntiag tug thiab tej khoom txhawm rau muaj kev yooj yim ua ntej yuav siv.
 - Cia tej rooj tog nyob li qub piv txwv li cov rooj noj mov ua si thiab cov tog zaum, vim tias pom tej rooj tog ntawd nyob ntawm chaw ua si tej zaum cov neeg ua hauj lwm tau txawb cov nrooj tog no haum lawm txhawm rau muaj kev nyob sib nrug.
 - Ua raws li daim paib qhia kev – piv txwv li nyob tos koj zeeg thiab ua raws li cov kev tswj ciam – qhov ntawd yuav pab txhawb kev nyob sib nrug hauv lub tsev, thaum ntsia saib, thiab ib ncig ntawm lwm thaj chaw uas tswj ciam.



Cov Txheej Txheem Kev Tso Cua Tawm, Kev Tu Kom Huv thiab Kev Tsuag Tshuaj Tua Kab Mob

- Cov khw noj mov yuav tsum ua kom muaj cov cua tshiab ntau tuaj los ntawm kev qhib lub qhov rooj los sis qhov rooj, yog tias ua tau, thiab raws txoj cai kev nyab xeeb thiab kev nyab xeeb.
- Rau cov chaw sab hauv tsev, ua kom cov cua sab nraum zoov nkag tau los ntawm cov cuab yeej siv cua kom ntau. Nruab cov ntxaij lim dej uas zoo tshaj plaws kom haum rau cov cua tshuab.

- Yog ua tau, mob siab rau kev teeb lub tshuab qus cua ua muaj ntxiaj ntim siab ua nqa tau, tsim kho lub lim huab cua kom muaj txiaj ntsim zoo tshaj plaws rau ntawm lub chaw, thiab ua lwm yam kev hloov pauv kom ntxiv cov huab cua sab rauv los thiab nqus cov cua sab hauv thiab lwm qhov chaw tawm.
- Kuaj xyuas rau ntawm [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 vas sab \(website\)](#) 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.
- Cov qauv kev cai kev tu ua kev nyiam hu thiab kev tsuag tshuaj tua kab mob yog ib qho tseem ceeb rau cov chaw siab nyob hauv chaw tos txais, cov chaw tuaj so hauv tsev, cov chaw dej, cov chaw ua si ntaus golf los sis lub kauj tsheb, caij ski gondolas, los sis lwm qhov chaw suav nrog chaw thau khoom thiab chaw tos khoom. Nquag so tu kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob tag nrho cov chaw uas nquag tau kov los ntawm cov neeg qhua los sis cov neeg ua hauj lwm, suav nrog cov chaw xauj tsev nyob, cov chaw zaum thiab lwm yam.
- Ua kom ntseeg tau tias cov neeg ua hauj lwm muaj peev xwm txaus thiab muaj kev tu kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob kom rov qab qhib xauj cov twj siv ua hauj lwm dua. Tej cuab yeej thiab tej khoom uas tau qiv los los sis sib koom siv ntawd yuav tsum raug tu huv si thiab tua kab mob txhua zaum thaum ib tug neeg qhua siv, xam muaj tej cuab yeej khoom kis las (sports), cov skis, cov tsho tiv no, cov kaus mom tiv thaiv kom txhob raug mob rau taub hau, cov nkoj kayak, daim surf los sis paddle boards, nkoj nqaum (canoes), tsheb kauj vab, tej khoom nuv ntses, tsho ua luam dej, thiab lwm yam khoom.
- Cov tswv saib xyuas chaw ncig ua si sab nraum zoov yuav tsum sab laj nrog cov tsim tej cuab yeej khoom siv los mus txiaj txim siab cov kauj ruam kev tuaj kab mob uas tsim nyog, tshwj xeeb mas yog cov npoo rooj uas muaj qhov zooj nyoos thiab muaj cov chaw (npoo los sis ntug) uas nqus tau dej. "Cov khoom uas zooj nyoos," xws li cov tsho cawm siav, cov khaub ncaws hnav ua luam dej, paj rwb txhuas hlua, cov hnab ntim pam vov, cov hnab ev khoom, thiab sab hauv ntawm cov khau looj plab hlaub, xav tau kev tu kom huv si raws li cov kws tsim kev lag luam pom zoo. Txhawb nqa kom cov qhua nqa thiab siv lawv li khoom ntiag tug yog tsim nyog.
- Cov khoom txais tos qhua, cov chaw tos txais neeg nkag los, cov chaw xauj khoom siv, cov chaw ua hauj lwm, thiab lwm cov chaw uas muaj tej khoom siv ua kev nyiam huv, xam muaj tshuaj ntuvav tes thiab ntaub so tes uas siv tshuaj tua kab mob ntub rau.
- Ntawm lub chaw uas ua tau, zam txhob them nyiaj ntsuab thiab siv cov tshuab them nyiaj raws daim npav credit xwb uas ua rau cov neeg

qhua ntxig/swb lawv tus kheej cov npav rau ntawm lub tshuab them nqi, yog li cov neeg ua hauj lwm thiab tsis tau ua rau lawv. Yog lub tshuab them nqi ntawm cov npav credit puas lawm ces yuav tsum caiv lub cev nyob kom sib nrug deb, cov neeg ua hauj lwm yuav tsum thim rov qab li ib kauj ruam thaum tus neeg qhua them nyiaj. Rau ntawm lub chaw uas ua tau thiab tsim nyog, ua hauj lwm nrog rau cov chaw sib koom tes txog kev them nqi kom rub qhov txwv txiav siab ntxiv rau theem nqi uas yuav khoom uas tsis tas siv Tus Kheej Tus Nab Npawb Npav (PIN) los sis tsis tas kos npe rau.

- Tso ib tug neeg ua hauj lwm rau txhua lub chaw Point-of-Sale (POS) npaj yuav tawm mus, yog ua tau. Tu kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau ntawm tej chaw yuav tawm mus txhua zaus siv tag thiab tom qab zeeg sij hawm tsis siv lawm. Yog muaj ntau tus neeg ua hauj lwm raug tuaj ua hauj lwm rau ntawm tib lub chaw POS qhov yuav tawm mus, cov neeg ua hauj lwm yuav tsum ntxuav lawv txhais tes nrog tshuaj xab npum thiab dej los sis siv tshuaj tua kab mob rau ntawm tes ua ntej thiab tom qab siv txhua zaus.
- Cov cuab yeej khoom siv nyob hauv chav da dej feem ntau uas tsis muaj dej coj los siv, xws li cov chav dej ua tshais tau mus txhua qhov chaw thiab cov kais dej, tsis raug ceev cia nrog cov khoom siv ua kev nyiam huv tes. Txhawb nqa cov qhua kom npaj nqa lawv tej tshuaj ntxuav tes uas muaj kob tshuaj ethanol yam tsawg kawg 60% los sis kob cawv isopropyl 70% siv nyob rau tej chaw ua si ntawm ntawv. Yog tias muaj lawm, saib xyuas kom tej chaw ntxuav tes siv tau thiab muaj xab npum, muaj ntaub so tes, thiab kom muaj dej txaus siv.
- Saib xyuas kom cov chaw tu ntawd tseem ua hauj lwm tau thiab muaj txhij txhua rau txhua lub sij hawm thiab npaj xab npum, ntaub so tes, thiab tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes ntxiv yog thaum xav tau. Muab cov khoom los txhawb rau cov neeg ua hauj lwm kom ua kev nyiam huv tus kheej. Qhov no yuav suav nrog cov ntaub so ntswg, tsis siv kov lub thoob khib nyiab, tshuaj ntxuav tes, lub sij hawm txaus rau kev ntxuav tes, cawv ntxuav tes, siv cov tshuaj ntxuav tes, thiab cov phuum so tag muab pov tseg
- Npaj lwm cov tshuaj ntxuav tes los sis tej chaw tsuag tshuaj tua kab mob kom muaj nyob thoob plaws rau hauv lub chaw muab kev pab yooj yim, suav nrog teeb tsa cov rooj ua hauj lwm pab, cov chav ntawm qhov rooj, cov chaw xauj khoom siv, cov rooj qhia txog tej ntaub ntawv, kev caij tsheb mus los, cov chaw muag thiv kem, tej chaw noj mov, tej chaw muag khoom plig, thiab tej chaw nkag mus.
- Saib xyuas kom muaj cov tshuaj ntxuav tes rau cov neeg qhua thiab cov neeg tuaj koom siv, yog tias ua tau, thaum ua txoj hauj lwm uas yuav tau koom sib tuav rau ntawm tej npoo ub no. Txhawb cov neeg qhua kom ntxuav tes thiab/los sis siv cov tshuaj ntxuav tes tas li thaum siv cov cuab yeej thiab tej khoom. Nco ntsoov cov tswv cuab ntawm pej xeem

(nrog paib thiab/los sis kev hais lus) tsis txhob kov lawv lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj.

- Qhia rau cov neeg qhuav thiab cov neeg tuaj koom kom muab tshem tawm thaum lawv muab coj los siv rau hauv, qhov uas tsim nyog, txhawm rau kom txhob siv cov neeg ua hauj lwm tu khoom seem uas yuav tau coj mus pov tseg rau ntawm tej chaw teeb tsev kaus, chaw nres tsheb, kev taug, los sis lwm qhov chaw.
- Cov chaw ntim dej, cov chaw rau khoom seem, thiab cov chaw sam roj yuav tsum raug tu huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob txhua hnub thiab cov neeg ua hauj lwm yuav tsum saib tej cuab yeej khoom siv tom qab txhua zaub siv. Yog ua tau, tso tshuaj ntxuav tes ze rau ntawm cov chaw siv rau tus qhua thiab tus neeg ua hauj lwm tau siv.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau zam qhov sib faib khoom siv, xov tooj, cov khoom siv is-lec-tos-niv, thiab tej khoom siv rau hauv hoob kas kom ntau li ntau tau thiab yog tias ua tau, kom tso siab tau tias cov neeg ua hauj lwm muaj cov chaw ua hauj lwm uas zoo pub rau lawv siv ntiag tug. Txhob koom siv khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE).
- 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 lawv 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. Npaj yam npog pob ntseg uas siv tas pov tseg yog ua tau.
- Thaum xaiv cov khes mis los tua kab mob, cov tswv hauj lwm yuav tsum siv covkhoom uas tau kev pom zoo lawm rau kev tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob rau qhov [Koom Haum Pov Thaiv Huab Cua Ib Puag Ncig \(EPA\)-tau pom zoo rau](#) cov npe khoom siv thiab cov lus qhia siv. 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 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 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) 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 txog qhov khoom tsimntawd. Ua raws li [cov tswv yim qhia tu kom nyab xeeb dua rau tus kab mob hawb pob](#) uas tau qhuab qhia los ntawm California Lub Tsev

Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Pej Xeem Sawd Daws thiab saib xyuas kom muaj cua lim zoo.

- Ua raws li [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) cov lus qhia](#) kom tso siab tias txhua cov kab ke kev siv dej nyab xeeb rau siv tom qab tej chaw raug kaw ntev heev txhawm rau txo kev pheej hmoo ntawm [tus kab mob legionnaires](#) thiab lwm cov kab mob uas cuam tshuam txog dej.
- Muab lub sijhawm rau cov neeg ua hauj lwm los mus hyaum ua kev nyiam huv rau lawv lub sijhawm ua hauj lwm. Cob cov hauj lwm tu kom huv tsim nyog yuav tau cob ncuas sijhawm ua hauj lwm tam li yog ib feem ntawm tus neeg ua hauj lwm cov luag hauj lwm. Xav txog rau kev nrhiav cov muaj kev pab cuam ua kev nyiam huv pab thib peb yog ua tau thiab tsim nyog.
- Yog ua tau, tsis txhob cheb tsev los sis siv lwm lub tswv yim ua kom tej kab mob ya mus raws huab cua tshwj tsis yog txhua tus neeg nyob hauv thaj chaw no muaj khoom siv khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE) tsim nyog. Siv ib lub tshuab nqus puas plav uas muaj ib daim lim HEPA yog ua tau.
- Tom qab txhua tus qhua tuaj mus nyob, cov cuab yeej khoom siv ntawm cov tsev pwv tom tshav puam thiab cov chaw nres tsheb yuav tsum raug kuaj xyuas, ntxuav kom huv, thiab tua kab mob. Qhov no xam nrog cov qhov cub ci nqaij, cov tog zaum, tag nrho tej chaw zaum (xws li tej chaw dai viav vias los sis rooj zaum), cov kais tso dej, thiab tej hluav taws xov thiab xov tauj dej ntawm RV.



Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- **LUS CEEB TOOM:** kev nyob deb ntawm lub cev nkaus xwb yuav tiv thaiv tsis tau kev sib kis ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab qhov kev ua si tawm dag zog lub cev sib nrug deb tshaj li rau tshim yog pom zoo rau kev ua ub ua no uas siv lub dag zog siab.
- Ua kom tso siab tau tias muaj kev sib nrug yam tsawg kawg li rau feet ntawm cov neeg ua hauj lwm, cov qhua tuaj koom, thiab cov neeg uas tuaj ntawm cov tsev neeg sib txawv. Qhov no tuaj yeem xam muaj kev nruab cov phab ntsa iav Plexiglas los mus kem cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua tus ua si nyob rau hauv tej lab muag khoom, chaw zaum tos qhua, cov chaw tos pab cuam qhua, los sis cov chaw loj pab cuam qhua los sis siv kev kos ua duab qhia rau cov qhua kom paub tias sawv los sis tos li cas. Cov qhua tuaj saib xyuas thiab cov neeg qhua yuav tsum tau raug mus sawv rau qhov kom sawv, uas siv qhov duab kos qhia thiab/los sis siv lus qhia raws qhov tsim nyog, sib tos thaum tab tom tos mus raws thib los sis

kev siv dej ntawm cov chaw rau dej, cov chaw rau khoom seem RV, cov chaw sam roj, thiab lwm cov chaw pab cuam uas zoo ib yam.

- Thaum twg los tau, siv cov sij hawm ua hauj lwm ntawm cov neeg uas raug hloov, ua hauj lwm rau hauv cov pag pawg uas tau mauj hauj lwm rau lawm, hloov pauv cov sij hawm thaum tuaj ua hauj lwm thiab tawm mus tsev, thiab so hauj kom raug raws li cov cai xuab moos thiab nqi zog ua hauj lwm txhawm rau zam cov kev sib tham los sis kev ua hauj lwm ua ke coob leej ntawm cov neeg ua hauj lwm.
- Zam cov kev sib tuav tes, sib roo nrig los sis luj tshib, thiab lwm cov kev sib chww.
- Xav txog rau cov neeg ua hauj lwm uas thov cov hau kev xaiv ntawm lub luag hauj lwm uas tau hloov pauv kom txhob tau tiv tauj rau cov qhua, cov tuaj yuav khoom, thiab lwm cov neeg ua hauj lwm (xws li., kev tuav tswj khoom los sis kev tuav tswj saib xyuas cov kev xav tau uas los ntawm kev ua hauj lwm raws kev vam meej).
- Cov tswv chaw ua hauj lwm yuav tsum taug qab cov chaw ua si uas muaj neeg nyiam nyob coob thiab kom tso siab tias muaj kev sib nrug thiab ua raws lwm cov kev tawv qhia muaj li hauv qab no. Cov chaw ntawm no xam nrog cov tshav ncaws pob, tshav cai khau log, tshav cuam pob (basketball), cov tshav ntaus pob (tennis), cov kev taug, cov chaw ua si nruab hnub, thiab cov chaw nov mov ua si pem hav zoov. Tso cov paib qhia txog qhov tseem kom sib nrug thiab tsis pom zoo rau qhov nyob ua ke coob leej ntau tshaj qhov tau qhia tseg los sis pom zoo tam sim no los ntawm cheeb nroog thaj tsam zos.
- Rau cov chaw ua si uas them nyiaj, cov kev ua si sab nrauv uas raug tuav tswj, cov saib xyuas yuav tsum siv txoj cai los tswj tseg xav txog rau kev siv tej kab ke kev tuav tswj cov qhua tuaj ua si rau tej chaw ua si kom tsawg.
- Xav txog rau kev ua cov hau kev xaiv kev kuaj xyuas cov neej tuaj tshiab rau hauv cov tsev tshav puam los sis cov chaw tso tsheb RV uas yog uas tsis nyob deb yog thaum siv tau thaum ua tau. Tso cov paib qhia rau ntawm txoj kev nkag rau chaw nres tsheb txhawm rau qhia kom cov qhua tuaj ua si paub tias yuav tsum tau ua li cas thaum tuaj txog. Tso cov naj npawb xov tooj, piv txwv, rau cov qhua tuaj ua si tau hu nug es thiaj tsis tau nkag mus nug hauv qhov chaw tso npe. Qhia kom them nyiaj raws online, cov chaw them nyiaj tshav puam, them nyiaj raws daim npav, los sis them nyiaj raws xov tooj, yog ua tau.
- Yog tias kev kuaj xyuas neeg raws kev deb siv tsis tau, cov qhua tuaj ua si tuaj yeem kuaj xyuas nyob rau sab nraum zoov los tau, yog ua tau, thiab cov email uas tau txais. Yog tias yuav tsum tau ua, mus nrog los sis coj cov qhua ntawv mus ncaj qha rau cov chaw ua si thaum tuaj txog tab mas ua raws li cov kev yuav tsum sib nrug. Ib tse neeg xwb thiaj tau mus nyog ua teeb tsev nyob ua ke los sis xauj tsev tshav puam thiab tus neeg sab nrauv

uas tsis tau tso npe nkag yuav tsum tsis pub nkag mus rau thaj chaw ntawv los sis chaw tso tsheb RV.

- Xav txog rau kev ua cov txheej txheem rau cov qhua tuaj ua si yuav tej khoom siv ntawm lwm cov lab, xam nrog taws rauv, zaub mov, los sis lwm yam khoom siv, thiab kom cov neeg ua hauj lwm xa tej khoom siv mus rau ntawm cov qhuav qhov chaw nyob los sis RV.
- Tej tshav puam uas muaj rau cov neeg tau nyob ua ke sib tham thiab nyob ua pawg, xam mauj tej tsev nrig ua si, chaw zaum nrig qhov cub, cov chav tsev siv ua mov noj, lub chaw sam phiaj ua yeeb yam (amphitheaters) puav leej tsis tau qhib rau siv. Muab tshem tawm, muab sib cais, tso paib kaw qhia rau, los sis kaw txhua cov chaw siv nyob hauv, thiab rooj noj mov ua si pem hav zoov, thiab cov rooj uas zaum tau coob leej neeg (xam muaj cov rooj zaum nrig qhov cub) kom txom muaj neeg tuaj mus nyob ua pab ua pawg.
- Cov me nyuam tsev me rau noj mov ua si, xws li siv rau ib tse neeg xwb, tseem qhib rau siv tab sis mas yuav tau ua raws cov kev tawv kev sib nruj kom nruj (xws li., txwv rau tib tse neeg siv nyob rau tib lub sij hawm xwb).
- Nrig saib cov chaw tso tsheb RV thiab tsev tshav puam txhawm rau xav seb qhov chaw ntawv puas tsim nyog mus saib xyuas kom ua tau kev seb nruj.
- Hloov kho cov rooj sib tham ntawm cov neeg ua hauj lwm txhawm rau kom tso siab tau tias ua raws qhov kev tawv qhia kev sib nruj thiab siv cov rooj sib tham ib tug zus me dua ntawm cov chaw ua si los mus kho cov kev tawv qhia kev sib nruj. Tsa rooj sib tham nrog cov neeg ua hauj lwm raws xov tooj, via webinar, los sis sab nraum zoov yog ua tau. Xav txog rau kev xam phaj rau cov neeg ua hauj lwm raws kev sib tham pom duab (virtual) thiab nyob deb.



Kev Txiaiv Txim Siab Dua Ntxiv rau Cov Neeg Saib Xyuas Kev Caij Ski

- Cov neeg saib xyuas kev caij ski yuav tsum tau txwv kev muaj peev xwm thiab kev nkag mus rau hauv thaj chaw hauv paus thiab txhua qhov chaw ua si sab nraum zoov, uas tuaj yeem ua tiav los ntawm kev ntsuas kev ua hauj lwm nrog rau:
 - Xav kom txhua tus neeg qhua muaj daim pib nqa khoom siv tau, ua ntej yuav nqa khoom, lub caij so, los sis kev tshwj tseg kom tau txais kev nkag mus rau hauv cov chaw puag thiab siv ski nqa thiab/los sis gondola;
 - Kev txiaiv tawm ib hnuv ntawm daim pib muag khoom;

- Kho cov cai kev nres tsheb los ntawm kev tswj hwm chaw nres tsheb tso cai kom cov neeg nqa khoom hla nkaus xwb;
- Xav kom yuav daim pib nres tsheb nrog kev nqa khoom thiab kev txwv kev nres tsheb muaj peev xwm txwv tsis pub cov pej xeeb siv cov chaw.
- Txiax txim siab hloov txoj cai nres tsheb los ntawm kev tswj kev nres tsheb rau lub sij hawm caij npav los sis nqa daim pib caij tsheb nkaus xwb thiab xav kom muaj chaw nres tsheb nrog cov ntawv caij tsheb los sis nqa daim pib. Txwv cov chaw nres tsheb kom tsis txhob siv cov chaw feem ntau rau cov neeg tsis muaj caij nyoog los sis daim pib caij npav.
- Siv cov cai los saib xyuas kom muaj kev nyob sib nrug deb li ntawm rau fij ntawm cov neeg, xws li thaum cov neeg qhua tab tom nyob tos hauv txoj kab los sis tab tom caij cov tsheb xa mus. Qhov no tuaj yeem suav nrog kev siv cov ntu ntawm lub cev los sis cov duab kos cim kom pom (piv txwv li, cov cim hauv pem teb los sis cov paib los qhia rau qhov chaw rau cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua yuav tsum sawv).
- Txhua nyob tom qhov chaw ua si caij ski yuav tsum yuav tsum ua rau sab nraum zoov xwb. Txo kev nkag thib sab hauv tsev rau kev caij gondola los sis caij tsheb ciav hlauv. Tsim kom muaj txheej txheem huab cua sab nraud ua ntej nkag rau hauv kev ua hauj lwm sab hauv. Kaw cov seem ntawm cov kab/cov thib sab nraud kom paub tseeb tias lub cev sib nrug deb txaus ntawm cov qhua thiab cov neeg tuaj xyuas.
- Kev siv lub rooj zaum nqa yuav tsum txwv rau ib tsev neeg xwb; zam tau rau cov neeg los ntawm lwm tsev neeg sib txawv thaum caij tsheb tsawg dua 15 feeb thiab cov neeg los ntawm cov tsev neeg sib txawv tau zaum kom deb li deb tau, tab sis tsis pub tsawg dua ib lub rooj zaum hauv ib qho chaw.
- Cov kev thauj neeg uas raug kaw (piv txwv li cov nkoj gondola los sis cov dav hlau) yuav tsum txwv tsis pub muaj ib tsev neeg rau cov kev thauj uas muaj neeg txog 10 leej neeg los sis tsawg dua. Rau cov kev thauj neeg uas muaj peev xwm thauj tau neeg coob tshaj 10 leej neeg, lub peev xwm yuav tsum tsis pub dhau 25% nrog kev qhib cov qhov rais, txawm tias huab cua tsis zoo, thiab cov rooj zaum yuav tsum tau npaj kom muaj qhov nyob sib nrug deb ntawm lwm tus neeg uas nyob ntawm cov tsev neeg sib txawv li ntawm rau tshim. Cov tswv cuab ntawm yim neeg tsis tas zaum kom sib nrug deb rau fij los tau.
- Hloov kho tej chaw zaum ntawm cov tog nqa thiab cov nkoj gondola kom mus raws li cov qauv cai nyob kom sib nrug deb. Tej yam ua piv txwv yuav tsum txhob zaum txhua lub rooj ntawm lwm lub tsheb thauj neeg los sis tso mus raws ib seem, thiaj li txo tsis muaj neeg coob rau ntawm ib yam khoom caij kom muaj chaw sib nrug deb rau ntawm cov pawg neeg, thiab lwm yam. Sau npe rau daim paib kom pab rau cov neeg siv qhua nkag siab tias yuav zaum qhov chaw twg.

- Raws li txoj cai hais txog txhua yam (thuaj pais), cov neeg ua hauj lwm yuav tsum zam txhob siv txoj kev pab lub cev/kev txhawb tsa cov neeg qhua. Yog ib tug neeg qhua siv khoom xav tau kev pab, thov lwm tus neeg hauv tsev neeg los pab. (Cov neeg ua hauj lwm tseem yuav tsum tau siv lub cev pab/tsa cov neeg qhua siv khoom rau thaum uas khiav tawm mus ntawm).
- Cov neeg saib xyuas kev caij ski yuav tsum zam tej dej num uas ua pab ua pawg thiab tsim nyog yuav tau paub txog cov cai uas xav tau los rau kev sau los ua ke txhawm rau txiav txim siab seb yog tias cov chav kawm caij ski, cov tshooj lus kawm, pab pawg xyaum caij, thiab lwm yam. uas tuaj yeem ua tau.
- Txhawb kom cov neeg qhua siv khoom yuam thiv kem hauv online (ua ntej lawv yuav tauj saib) los sis yuav raws hauv apps kias thaum nkag los rau hauv lub chaw caij ski thiab txo tau tsis ua kab tos them nqi. Yog ua tau, zam txhob siv cov thiv kem ntawv uas yuav tsum tau ua rau cov neeg ua hauj lwm tau tuav tej thiv kem ntawd rau kuaj xyuas.
- Tshuaj xyuas tej kev npaj cov thawv rau koom rau cov neeg qhua siv khoom tau rau lawv tej khoom tus kheej ntiag tug kom muaj chaw dav txaus rau tu thiab tsuag tshuaj tua kab mob thiab kom muaj chaw dav txaus rau kev caiv lub cev nyob kom sib nrug deb tau. Kev txiav txim txog qhov kaw los sis sib hloov qhib rau qee xum thiab li caiv lub cev nyob tau sib nrug deb rau thaum lub sij hawm muaj hauj lwm ntau. Tso tej paib qhia ceeb toom rau cov neeg qhua siv khoom kom caiv nyob sib nrug deb tsawg kawg rau fij thiab tos rau lwm tus kom deb ua ntej yuav los rau ntawm lub thawv rau khoom. Txiav txim nrhiav ib tug neeg ua hauj lwm rau hauv chav rau khoom txhawm rau txo kom txhob muaj neeg coob nkag los rau ntawm thaj chaw rau thaum ib lub sij hawm. Tu thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov thawv rau khoom rau thaum tsis siv los sis npaj cov hnab yog li cov neeg qhua siv khoom thiab muab lawv tej khoom tso rau hauv cov hnab ua ntej yuav muab nws tso rau hauv chav rau khoom.
- Hauv kis uas muaj ib qho xwm txheej ceev, cov neeg saib xyuas kev caij ski yuav tsum txiav txim siab thiab npaj sib xyuas kom lub cev caiv nyob sib nrug deb tau rau hauv tej chaw nkag los/tawm mus thiab tej chaw zaum ua si rau tus neeg qhua siv khoom.
- Cov qauv kev cai tu kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob yog qhov tseem ceeb rau tej chaw uas kov siab ntawm lub rooj zaum nqa, cov nkoj gondola, tsheb ciav hlau, los sis lwm qhov chaw suav nrog chaw thau khoom thiab chaw tos tsheb. Nquag tu ntxuav thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau txhua cov chaw uas cov neeg ua hauj lwm los sis cov neeg qhua tau kov tas li, suav nrog cov chaw thauj khoom cov lub rooj zaum, cov las tuav, cov chaw tiag caj npab, kev tuav khi, cov khoom nqa ntawm tes, thiab cov khoom tuav, thiab lwm yam.
- Nquag tsim kho thiab tu thiab tsuag tshuaj tua kab mob kom mus raws li cov lus qhia tu thiab cov lus qhia siv caij tej khoom hauv lub tsheb, nqa,

los sis tsheb ciav hlau thiab saib raws li hom npoo ua raug tu ntawd. Nco ntsoov tias tus kab mob vais lav tua tau txhua lub sij hawm thiab txhua lub sij hawm uas muab ziab qhuav yog txiav txim siab ua ntej qhib lub rooj zaum nqa, cov nkoj gondola, thiab lwm yam. Nco ntsoov tias lub rooj zaum nqa los sis lub nkoj gondola muaj kev ruaj ntseg (suav nrog kev xauv thaiv kev nyab xeeb sab nrauv raws li xav tau) kom cov neeg ua hauj lwm tuaj yeem nkag mus rau thaj chaw uas lawv xav tau kom hu si thiaj muaj kev nyab xeeb.



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

- Feem ntau cov kev ua dej num thiab cov kis las, xws li pov pob, ntaus pob, kev ncaws pob, thiab ncaws pob, uas yog muaj nyob ntawm pej xeeb cov tshav tiaj ua si, tej thaj chaw uas qhib, thiab tsev hais plaub tsuas yog txwv raws Cov Lus Qhia Txog Kis Las Rau Cov Tub Ntxhais Hluas. Sab Laj Txog Cov [Lus Qhia Kev Ua Si Kis Las Rau Cov Hluas](#) thiab koom tes nrog cov kws saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeeb hauv zej zog los txiav txim siab txog qhov uas cov kws qhia ncaws pob thiab tub ncaws pob tsis yog tuaj ntawm ib tsev neeg tuaj los sis pab saib xyuas chaw nyob tau tso cai nyob sib ze. Cov tswv cuab ntawm tib yim neeg tej zaum yuav muaj feem cuam rau cov kev lom zem thiab kev ua kis las mus ua ke.
- Cov kev sib cuag uas ntauj tshaj, cov dej num uas muaj kev pheej hmoo siab tshaj thiab cov kisas (sports) uas sib chww tas li uas yuav tau nyob sib ze tshaj rau feet hauv pab neeg uas tsis yog tib tse neeg ntawd yuav raug ncua tseg kom txog thaum rov qab tso cai ua txuas ntxiv mus. Qhov no xam muaj cov kev ua si kisas ua pab pawg, hauj lwm khaws pob basketball, cov dej num kisas hauv tsev kawm ntawv, kev sib xeeb, los sis kev seev cev. Saib [Cov Lus Qhia Txog Kev Ua Si Kis Las Rau Cov Tub Ntxhais Hluas](#) rau cov ntaub ntawv ntxiv qhia txog cov dej num twg uas tau txais kev tso cai.
- Txwv cov kev ua dej num sab nraum zoov uas ze rau cov chav nyob hauv tsev. Qhov no xam muaj cov nkoj xauj, kisas pob basketball thiab volleyball, kisas taug hlua, thiab nce phab ntsa. Yuav tau cia kom muaj chaw taug kev ncig saib nroj tsuag, chaw saib movie hmo ntuj, chaw ntaus golf uas nqaim, geocaching, daim duab qhia chaw ntoj ncig, los sis lwm yam dej num ua si rau cov yim neeg txhawm rau tuav tswj kev nyob sib nrug nyob tom chaw pw xub tsuag thiab chaw nres tsheb RV.
- Cov dej num ua si lom zem sab nrauv uas tau txhim kho dua tshiab txhawm rau kom cia ntau yim neeg tuaj siv tej vaj tse los sis khoom cuab yeej thaum lub sij hawm tseev kom nyob sib nrug ntawm qhov chaw uas tsim nyog. Cov kev hloov kho tshiab yuav hais ntsees kiag txog hom dej num thiab nce nyob rau ntawm qhov ntim tau ntawm lub tsev tshwj, yog hais tias qee cov kev piv txwv sau muaj nrog:

- Sij hawm stagger tee ntawm chaw ntaus golf thiab tsuas cia ib yim neeg siv ib thaj chaw ntaus golf.
- Tswj ciam kom ua pag pawg neeg tsawg thaum qhia txog kev nuv ntses, kev tua tsiaj qus, los sis cwj pwm kev caij nkoj los sis qhia kev zaum hauv nkoj los sis lwm yam tsheb.
- Teeb tsa ib qho kev teem caij txog sij hawm nkag txhawm rau tswj ciam cov neeg hauv lub tsev teb los sis lub nkuaj nees yog hais tias muaj kev thov kom tseev kom kev teem caij tuav tswj kev nyob sib nrug.
- Hloov kho cov kev ua dej num sab nraum zoov, thaum tsim nyog, txhawm rau ua kom muaj kev tu kom huv thiab tsuag tshuaj tua kab mob (suav nrog rau kev hais txog kev tu cev kom huv ua ntej thiab tom qab siv cov khoom uas tau sib koom thiab cov khoom siv uas tau kov tas li) tuaj yeem siv tau. Cov kev tsom kwm yuav hais ntsees kiag txog hom dej num thiab qhov ntim tau ntawm lub tsev tshwj yog hais tias qee cov kev piv txwv sau muaj nrog:
 - Txhawb nqa kom cov neeg tuaj ncig ua si ntawd nqa lawv ntiag tug khoom cuab yeej txhawm rau kom muaj kev sib koom siv tsawg kawg nkaus nyob qhov twg los xij uas ua tau.
 - Cov chaw pw ua si tom xub tsuag ib qho chaw twg yuav tsum yog tib tse neeg nyob pw xwb.
 - Tu kev nyiam huv thiab tua kab mob ntawm lub qhov rooj qhib, cuab yeej tshuag dej ua nag tshauv, hlua khi nees, pitchforks, lub laub ntim av, thiab lwm yam khoom siv uas nyiam siv heev los sis tom qab tus neeg ua hauj lwm kov tag nyob hauv lub nkuaj nees ntawd.
 - Hais txog cov tswv lag luam kev nug ntses thiab xauj khoom ua pawg neeg tsawg yuav tsum paub meej tias cov neeg yuav khoom yuav muaj chaw ntxuav tes los sis tshuaj ntxuav tes saum nkoj.
 - Tu huv si thiab ntxhuav kom txhob muaj kab mob ntawm cov xib xub ua ntej thiab tom qab siv hauv kev tua hneev nti.
- Thaum tib neeg hnav khaub ncaws tawm rooj uas muaj kos mom, khoom ub no, khaub ncaws tiv thaiv, tsho ua luam dej, los sis lwm yam khoom lawm ces cov neeg ua hauj lwm tsuas tuav tswj kev nyob sib nrug xwb. Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum sim ua rau saib tias kev hnav thiab hle khoom kom yog zoo dua qhov yuam txoj cai nyob sib nrug ntawd los pab kho rau.



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

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

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

- Yog hais tias ua tau no tsoom ua hauj lwm tswj xyuas chaw pw xub tsuag thiab chaw nres tsheb RV yuav txhawb nqa kom cov qhua txhua tus uas yuav pw hauv lub tsheb uas muaj chav dej thiab khoom cuab yeej da dej ntawd siv lawv ntiag tug tej khoom zoo dua qhov mus khoom siv nrog lwm tus.
- Yuav muab tej xov xwm qhia txog tej hau kev ntxhuav tes kom yog xws li yuav khuam daim paib qhia nyob hauv chav dej.



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

- Cov tsev pw ua si tshav puam, cov chaw nes tsheb RV, cov neeg saib xyuas caij ski, thiab lwm cov neeg saib xyuas lub chaw ua si sab nraum zoo uas muaj pas dej da, kev xauj siv cha daj dej ncua luv thiab tej chaw da dej ua si yuav tsum tau ua ntau kauj ruam ntxiv txhawm rau kom tso siab tau tias tej chaw ntawv raug ua kev nyiam huv zoo thiab raug tsuag tshuaj tua kab mob rau qhua siv, raws li [CDC cov lus qhia](#).
- Cov chaw uas qhib tau nkag mus lub dab dej kub sab nraum zoov yuav tsum xyuas kom tswj tau kev nyob sib nrug deb yam tsawg kawg yog 6 feet txhua lub sij hawm ntawm cov neeg siv dab dej sov uas tsis yog los ntawm tib tsev neeg los sis txwv tsis pub siv rau ib pawg neeg nyob hauv tib lub sij hawm.
 - Cov qhua yuav tsum tau hle daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thaum lawv nyob hauv lub dab dej kub, vim qhov lawv yuav ua kom ntub, tab sis yuav tsum loj rau raws li qhov tsim nyog thaum nyob sab nraud ntawm lub dab dej kub lawm.
 - Cov chaw so yuav tsum npaj kom tau cov phuam qhwv rau cov khoom siv ntxhua khaub ncaws, thiab ntxuav thiab tua tshuaj rau cov npoo chaw nquag tuav yam tsis tu ncua.

- Lo cov paib hais txog kev yuav tsum kom tswj qhov kev nyob sib nrug deb thiab rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
- Cov neeg ua hauj lwm ntawm lub chaw so yuav tsum saib xyuas kev ua raws li txoj cai nyob kom sib nrug deb thiab, yog tias nws tsis tuaj yeem tswj kom nyob deb tau, yuav tsum tsis txhob siv lub dab dej kub ntxiv lawm.
- Cov kev qhib siv lub dab dej kub nrog ib tus neeg, cov dab dej kub sab nraum zoov rau kev ntiav yuav tsum tau txwv kev siv rau ib tsev neeg ib zaug.
 - Cov qhua yuav tsum tau hle daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thaum lawv nyob hauv lub dab dej kub, vim qhov lawv yuav ua kom ntub, tab sis yuav tsum loj rau raws li qhov tsim nyog thaum nyob sab nraud ntawm lub dab dej kub lawm.
 - Rau cov paib hais txog kev yuav tsum rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
 - Thaum siv cov dab dej kub, cov tus neeg saib xyuas yuav tsum sau cov phuam uas siv tas lawm mus ntxhua. Ntxuav thiab tsuag tshuaj rau cov npoo chaw nquag tuav tau.
- Cov chaw da dej ua si uas nyob sab hauv tsev, yuav tsum tau rau ntaub npog qhov ncauj thaum uas tawm hauv pas dej los sis hauv chaw da dej lawm, tshwj tsis yog tias raug zam los ntawm 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. Cov ntaub npog qhov ncauj tuaj yeem ua nyuab rau kev ua pa tawm thaum nws ntub lawm. Yuav tau muab cov ntaub npog qhov ncauj tso rau ib qho thaum tsis siv lawm kom lwm tus tsis txhob yuam kev tuav tau.
- Rau cov chaw da dej ua si uas nyob sab nraum zoov, yuav tsum tau rau ntaub npog qhov ncauj thaum uas tawm hauv pas dej los sis hauv chaw da dej lawm, tshwj tsis yog tias raug zam los ntawm 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.
- Nyob nrug deb kev tsuag tshuaj (1-10 feem ntawm ib lab tsis muaj tshuaj chorine los sis 3-8 ppm bromine) thiab pH (7.2-8).
- Sab laj nrog lub tsev tuam txhab los sis tus kws engineer uas tau tawm qauv chaw ua si nrog dej txhawm rau txiav txim seb Lub Npe [twg muaj N disinfectants uas raug tso cai pom zoo los ntawm EPA](#) tias yog yam zoo tshaj plaws rau chaw ua si hav dej. Xyuas kom tso siab tau tias [muaj kev nyab xeeb thiab yog rau kev siv](#) thiab khaws cia tej tshuaj tsuag kab mob, xam muaj kev khaws cia kom nrug deb ntawm me nyuam.
- Teeb tsa ib hom kab ke ua hauj lwm yog li ntawd tej rooj tog thiab khoom cuab yeej (piv txwv li cov rooj zaum ntawm chav zaum ua si) uas yuav

tsum raug tu kom huv si thiab tua kab mob ntawd yuav tshem tawm ntawm cov rooj tog uas twb tau tu huv si lawm thiab tua kab mob lawm. Sau ntawv rau tej thawv uas rau cov khoom siv uas tseem tsis tau ua kom huv thiab tsis tau tsuag tshuaj tua kab mob thiab cov thawv uas ua rau cov khoom uas ua kom huv thiab tsuag tshuaj tua kab mob tag lawm.

- Txhawb nqa kom cov neeg tuaj ncig ua si ntawd nqa thiab siv lawv ntiag tug li phuam. Yog hais tias muab phuam rau, ces yuav tau ntshua txoj phuam thiab siv raws nram li tej lus qhia ua los ntawm tsev ntos phuam. Siv cov dej sov tshaj plaws raws li tsim nyog thiab ziab tej khoom kom qhuav. Yaws tej phuam da dej los ntawm kev rau hnab looj tes uas siv ib zaug pov tseg thiab zam kom chwv tsawg tshaj plaws, piv txwv li tsis txhob nchos daim phuam.
- Tsis pom zoo rau cov neeg hauv kev koom siv khoom, tshwj xeeb mas yog yam khoom uas tu kom huv si thiab tua kab mob ntawd nyuaj los sis yam khoom uas chwv nrog ntsej muag (piv txwv li daim iav tsom ploj dej, cuab yeej pos qhov ntswg thiab cuab yeej siv ploj dej (snorkels)).
- Yuav tsum paub meej tias tej chaw ntawd muaj cuab yeej khoom siv txaus rau cov neeg siv kev pab cuam, xws li daim yas siv ua luam dej (kick boards), tus pas yas siv ua luam dej (pool noodles), thiab lwm yam cuab yeej siv kom ntab saum nplaim dej, kom tau sib koom siv tsawg kawg kias. Tswj ciam rau kev siv khoom cuab yeej ntawd rau ib tug neeg siv kev pab cuam nyob rau ib lub sijhawm thiab tu kom huv si thiab tua kab mob tawm ntawm yam khoom siv ntawd tom qab txhua zaus siv.
- Hais txog cov chaw ua si nrog dej hauv tsev, yuav piav qhia thiab nqus cua sab nrauv nkag los ntau npaum li ntau tau uas yog qhib qhov rais thiab qhov rooj, tso kiv cua, los sis lwm txoj hau kev. Txawm li cas los xij, tsis txhob qhib qhov rais thiab qhov rooj yog hais tias kev qhib li ntawv ua rau muaj kev pheej hmoo rau kev nyab xeeb rau tej neeg ua hauj lwm, tej qhua, los sis cov neeg ua luam dej.
- Hloov thaj chaw nuam yaj (deck layout) thiab lwm thaj chaw ib ncig ntawm lub pas ua luam dej txhawm rau kom paub meej tias tej chaw sawv thiab tej chaw zaum yuav sib nrug tau li tej lus tseev kom muaj kev sib nrug deb. Qhov no kuj yuav xam muaj kev tshem tej tog zaum ib los sis lo ntaub rau kom tsis txhob zaum.
- Muab cues los sis qhia rau paub (piv txwv li txoj kab taug hauv dej los sis cov tog zaum thiab cov rooj nyob ntawm chaw nuam yaj) thiab visual cues (piv txwv li daim tape lo saum chaw nuam yaj, plag tsev, los sis chaw taug kev) thiab cov paib qhia kom paub meej tias cov neeg ua hauj lwm, cov neeg tuaj ncig ua si, thiab cov neeg ua luam dej nyob sib nrug li rau feet ntawm ib tug neeg twg, saum nruab qhuab thiab hauv dej tib si.
- Qhov uas ua tau, ces teeb tsa laj kab thaiv kom mus tsis tau xws li Plexiglas rau ntawm qhov chaw uas cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg siv kev pab cuam yuav muaj kev cuam tshuam thiab tuav tswj kev sib nrug deb nyuaj.

- Txiaiv txim siab kom muaj kev tshwj tseg txog kev siv lub pas ua luam dej los sis kev nqis tes siv lwm yam hau kev txhawm rau txhawb nqa kev nyob sib nrug. Qhov no suav nrog cov kab txwv uas thoob plaws rau cov pas dej sib tw ua luam dej, tswj kev ua luam dej hauv kab kev sib tshuam thiab txoj kab txog ib nrab rau ib yig zuj zus siv.
- Yuav tsum paub meej tias cov kws ua hauj lwm pab cawm tib neeg tus uas muaj kev nquag plias pab cawm yuav tsis yog tias kom saib txog kev ntxuav tes, kev sib ntaub npog qhov ntswg, los sis kev nyob sib nrug. Txib txoj hauj lwm kev soj ntsuam no rau lwm tws neeg ua hauj lwm.
- Cov chaw sib tw ua luam dej tsim nyog yuav tau zam tej dej num uas ua pab ua pawg thiab tsim nyog yuav tau paub txog cov cai uas xav tau los rau kev sau los ua ke txhawm rau txiaiv txim siab seb puas tuaj yeem nres cov chaw xyuam sib tw ua luam dej, chaw kawm kev ua luam dej, kev xyuam ua luam dej pab pawg, pab pawg ua luam dej tiav, los sis koob tsheej ua luam dej uas tuaj yeem ua tau.
- Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [Tsab Cai Hais Txog Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Nruab Dej Ua Ib Tus Qauv Zoo \(Model Aquatic Health Code\)](#) muaj ntau lo lus qhia kom tiv thaiv kev mob nkeeg thiab kev raug mob nyob rau cov pas ua luam dej hauv chaw ua si.



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

- Cov lus qhia rau kev lag luam tsev so thiab chaw ntiav pw, suav nrog cov kev hloov pauv hloov nyob ntawm cov xwm txheej hauv nroog, yog muaj nyob ntawm [Qhov Phiaj Xwm rau Kev Lag Luam Uas Nyab Xeeb Dua](#) lub website.
- Cov chaw pw xub tsuag, cov chaw nres tsheb RV, cov neeg saib xyuas caij ski, thiab cov neeg saib xyuas lwm lub chaw ua si sab nraum zoo uas muaj tsev pheeb suab los sis lwm cov tsev xauj yuav tsum siv cov kauj ruam kom yog los tu huv si thiab tua kab mob thaj chaw ntawd tom qab txhua zaus siv. Qhov no xam muaj kev so thiab tu kev nyiam huv rau tej las txaj, rooj, TV remotes, pem hauv ncoo txaj, tsee ntxuav tais diav, khoom cuab yeej siv hauv chaw ua zaub mov, tus tes qhib refrigerator, tus tes qhib lub qhov cub, daim iav, thiab lwm yam khoom.
- Yuav tsum tshem thiab ntxhua tag nrho txhua cov ntaub pua chaw pw thaum muaj neeg tuaj pw tag, xam muaj tej khoom uas pom tau tias tsis tau raug siv. Thaum tu kev nyiam huv rau lub txaj, txoj phuam, los sis lwm yam khoom ntxhua hauv lub tsev xauj, yuav tsum paub kom meej tias cov neeg ua hauj lwm rau hnab looj tes uas pov tseg tau thaum ntxhua khaub ncaws qias neeg tag ces pov tseg tom qab txhua zaus siv. Muab xab

npum ntxuav tes los sis siv tshuaj ntxuav tes tam sim ntawd tom qab hle hnab looj tes tawm. Tsis txhob ntim cov ntaub pua chaw pw ntxiv hauv lub tsev xauj. Muab cov yam khoom no nkaus xwb thaum muaj kev thov.

- Tsis txhob tshawb khaub ncaws lo av tom chaw ntxhua khaub ncaws. Qhov no yuav ua kom tsawg li tsawg tau ntawm qhov nthuav dav kev kis tus kab mob los ntawm huab cua. Cov tshuab ntxhua khaub ncaws yuav tsum ua raws li cov khw tsim khoom ntawd cov lus qhia. Cov tshuab ntxhua khaub ncaws uas siv dej sov uas tsim nyog uas teeb tsa cia rau cov khaub ncaws thiab kom cov khaub ncaws qhuav kiag. Tu ntxuav kom huv thiab tshuag tshuaj tua kab mob rau cov pob tawb ntim khoom raws li txoj kev taw qhia saum toj rau cov npoo. Yog tias ua tau, xav txog qhov muab ib daim ntaub pua chaw uas pov tseg tau thiab muab mus pov tseg txhua zaus tom qab siv los sis tuaj yeem coj mus ntxhua tom qab siv tag txhua zaus.
- Cov khoom siv hauv chav ua zaub mov, xws li lauj kaub, lub yias, thiab diav, yuav tsum raug ntxuav xab npum huv si txhua nrho thiab dej kub, zoo tiag mas ntxhuav hauv lub tshuab ntxuav tais diav, nyob rau txhua zaus muaj neeg tuaj nyob nrog. Muab xab npum ntxhuav tais diav kom txaus thiab tshiab, tej ntaub ntxhuav tais diav uas tsis siv lawm thaum muaj neeg tuaj ua si. Ntsuam xyuas qhov hloov cov tais diav hloov pauv ib zaug txhua zaus thaun noj hmo tag, yog tias ua tau.
- Txiaiv txim siab teeb tsa lub sij hawm 24 teev kom muaj neeg nyob tos tu cov khoom siv txhawm rau muaj kev yooj yim li xam muaj cov tsev xauj nrog tom qab tus neeg tuaj ua si ntawd tawm mus lawm.
- Ib lub tsev xauj twg uas npaj siab sib sau nyob uas pab pawg neeg coob, xam muaj rooj ncauj lug los sis rooj sab laj, qhov ntawd yuav tsum qhib tsis tau txog ntua thaum tej kev siv hauj lwm rov pib dua tshia tau.



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

- Cov lus qhia rau cov chaw ua si, suav nrog cov kev hloov pauv hloov nyob ntawm cov xwm txheej hauv nroog, yog muaj nyob ntawm [Qhov Phiaj Xwm rau Kev Lag Luam Uas Nyab Xeeb Dua](#) lub website.
- Noj khoom hauv tsev muag khoom noj, tsev muag dej chawv, tsev hauv caw ua si, thiab lwm cov chaw yuav tsum raug ua raws nraim li cov lus txib thiab cov lus qhia niaj hnub no ntsig txog cov chaws ua lag luam nyob hauv [Qhov Phiaj Xwm rau Kev Lag Luam Uas Nyab Xeeb Dua](#) lub website. Tag nrho txhua cov chaw muag khoom noj uas yus pab yus tus kheej ces yuav tsis tau qhib, xws li tshuab zom kasfes, chaw cug dej cawv.

- Qhov chaw uas ua tau, cov neeg qhua siv khoom thiab cov neeg tuaj xyuas yuav tsum muas khoom noj hauv online los sis hu xov tooj thiab yuav nqa tau tej khoom noj nyob rau ib qho chaw twg kiag. Chaw muag khoom noj txom ncauj taug kev los sis cov kev pab cuam muag khoom ntawd yuav tsum muaj chaw rau tuaj nqa tej khoom uas hu teem ua ntej yuav khoom. Yog hais tias tsis muaj kev auv dawm khoom ua ntej, ces ua kom paub tseeb hais tias cov neeg qhua txuag tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev thaum tab tom auv dawm cov khoom noj.
- Cov chaw muag khoom noj txom ncauj los sis cov tswv muag khoom ntawd yuav tsum muag cov khoom noj uas twb ntim thiab qhwv lawm ntawm ib thaj chaw twg uas ua tau. Muab ntaub so qhov ncauj (napkin) qhwv rab diav nyiaj los sis rab diav yas yog li ntawd cov tib neeg thiaj tsis tshem nws tawm ntawm cov pawg diav hauv lub pob tawb, lub khob, los sis lub npov.
- Yog hais tias ua tau ces txhawb nqa kom muaj kev siv tej npav nrho nyiaj (credit cards) los sis lees txais tej kev them nqi khoom noj raws xov tooj.
- Cov tswv chaw ua si lomzem sab nrauv yuav tsum tsis muaj khoom txom ncauj los sis tsis coj zoo li tsev neeg uas muaj khoom noj thiab khoom haus uas yuav ua rau muaj kev pheej hmoo txuam ntau ntxiv. Yog hais tias yuav tsum rau los sis koom zaub mov noj thiab khoom haus ces yuav tsum tej khoom txaus ib leeg, tej tais diav uas siv tag es pov tseg tau thaum twg los xij. Cov neeg ua hauj lwm los sis cov neeg los pab yais khoom noj yuav tsum ntxuav tes xwm yeem thiab rau hnab looj tes uas siv tag pov tseg.



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

- Yog hais tias tsim nyog, ces kho cov sij hawm siv khoom ub no ntawm chaw ntxhua khaub ncaws txhawm rau pom paub meej tias cov neeg ua hauj lwm muaj sij hawm txaus los tu kev nyiam huv thiab tua kab mob tawm xwm yeem ntawm daim qhov rooj tshuab ntxhua khaub ncaws thiab cov qhov rooj, daim ntxhaij thaiv khib-nywb-ab, saum npoo rooj, thiab lub rooj, tog lossi tog ntev, cuab yeej tso kua xab npum, lub tub muag khoom haus, lub tub muag khoom, lub dab dej ntxuav tes, thiab lwm qhov chaw.
- Txiaiv txim siab dua txog kev muab tshuaj tu kev nyiam huv qhov chaw cia thiab kev so chaw ntxhua khaub ncaws kom txob muaj kab mob yog li ntawd cov neeg tuaj ua si tuaj yeem so nqis rau thaj chaw ntawd ua ntej/tom qab lawv siv cov tshuab ntawd.

- Tshem tag nrho txhua cov games, phau ntawv, ntawv tseb, los sis lwm yam khoom hauv tsev ntxhua khaub ncaws. Tshem cov pob tawb los sis thoob khib-nywb-ab ntawm chaw ntxhua khaub ncaws yog hais tias muaj.
- Txiaiv txim siab dua txog kev teeb tsa ib hom kab ke ua hauj lwm hauv cov chaw ntxhua khaub ncaws yog li ntawd cov neeg ua hauj lwm thiab paub tias thaum twg tej khoom ntawd tab tom raug siv thiab cov neeg tuaj ua si yuav tuaj yeem zam kev cuam tshuam uas tsis tsim nyog. Yuav tau xauv lub chaw ntxhua khaub ncaws tas li tom qab sij hawm siv txhawm rau kom muaj sij hawm txaus rau tu kev nyiam huv.
- Yogh ais tias tsis tuaj yeem nqis tes ua tau li hom kab kev ua hauj lwm, kev nyob sib nrug uas vim nyob ze lwm lub tshuab ces qhov kev nyob sib nrug li rau feet ntawd tsuas siv rau tib neeg. Txhawb nqa cov neeg tuaj ua si nyob sab nrauv tos thaum lub sij hawm tseem tab tom ntxhua khaub ncaws. Lwm txoj hau kev xaiv ces siv visual cues los qhia rau cov neeg tuaj ua si tias yuav sawv nyob qhov twg thiab yuav tswj ciam kev nkag txog yog li ntawd txhua cov neeg tuaj ua si yuav tuaj yeem siv ntau hom tshuab uas muaj nyob ua ke ntawd. Xav seb qhov ntim tau ntau kawg nkaus twg yuav tuaj yeem siv rau hauv chaw luaj li cas thiab lo daim paib rau ntawm lub qhov rooj uas yuav qhia txog tias muaj pes tsawg li nkag tau nyob hauv chaw ntawd nyob rau ib ntu sij hawm, thaum lub sij hawm tu kev nyiam huv thiab tua kab mob.



Kev Txiaiv Txim Siab Dua Ntxiv txog Hauj Lwm Kev Txhim Kho Plag Av thiab Vaj Tse

- Pawg neeg ua hauj lwm fab npoo av thiab cov neeg ua hauj lwm vaj tse yuav tsum ntos raws cov lus qhia ntxiv cov kev pab cuam uas raug txwv muaj nyob hauv [Qhov Phiaj Xwm rau Kev Lag Luam Uas Nyab Xeeb Dua](#) lub website.
- Yuav tsum paub meej tias tag nrho txhua cov neeg ua hauj lwm raug cob qhia txog kev siv thiab kom muaj cuab yeej siv tu kev nyiam huv thiab tua kab mob txaus thaum uas tsim nyog. Ua raws li [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) cov lus qhia txog kev tu ntxuav kom huv si thiab kev tsuag tshuaj tua kab mob](#).
- Tu kom qhov surface uas muaj neeg chwv tau ntawd tom qab ib zeeg hauj lwm los sis tom qab ib co neeg siv, ua li ib qho twg los xij tsuav yog qhov zoo tshaj, yuav xam muaj nrog tab sis tsis hais kiag tias rau qhov chaw uas siv ua hauj lwm, tej cuab yeej, cov ko tuav thiab cov ntsia liaj qhov rooj, thiab cuab yeej tuav tswj hauv thaj chaw thiab khoom cuab yeej uas tshem mus los, xam muaj cov surfaces hauv lub dab tsheb txhua hom.

- Txo kev siv kom tsawg kawg nkaus los sis tswj tej kev siv khoom thiab cuab yeej sib koom. Yog hais tias sib koom siv cov cuab yeej ua ke, ces tsuag tshuaj tua kab mob rau tom qab kev siv txhua zaus, raws li [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\) cov lus qhia](#). Tua kab mob ntawm txhua cov cuab yeej thaum kawg ntawm hnuv ua hauj lwm hnuv ntawd.
- Tseev kom cov neeg ua hauj lwm ntxhuav tes los sis siv tshuaj ntxuav tes tom qab siv tej khoom cuab yeej sib koom, xws li cov cuab yeej, vib thab nyub, lub laub, thiab lwm yam khoom ntawm chaw ua hauj lwm.
- Yuav tsum qhia rau cov neeg ua hauj lwm tu vaj tu tsev los sis txhuam tsev paub tias lawv puas mus ua hauj lwm nyob rau ib thaj chaw uas twb muaj neeg kis kab mob lawm. Cov kev pab cuam tu kev nyiam huv uas muaj kev paub zoo ntawm pawg neeg sab nrauv ntawd yuav tsim nyog rau txoj hauj lwm tu kev nyiam huv hauv thaj chaw uas kis mob ntawd.
- Yog hais tias ua tau ces thaj chaw twg uas muaj neeg kis mob lawm yuav tsum tsis qhib thiab yuav tsum nqus cua tawm ntev txog li 24 xuab moo ua ntej cov neeg ua hauj lwm thiaj tuaj yeem nkag mus tu kev nyiam huv. Yog hais tias ua tsis tau ces nqus cua tawm ntawm thaj chaw ntawd kom ntev li ntev tau tab sis yuav tsum tshaj li 3 xuab moo rov yav. Ib thaj chaw kis mob twg ntawd yuav muaj kev txwv nruj hauv txoj kev nkag uas yuav tuaj yeem tsis qhib ntev txog li xya hnuv txhawm rau kom tej kab mob virus ntawd tuag.
- Yog hais tias cov neeg tu vaj tu tsev los sis cov neeg ua hauj lwm txhuam tsev raug hais kom mus tua kab mob hauv thaj chaw uas paub meej tias muaj neeg mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm, ces lawv tsis txhob maj pib mus ua hauj lwm txog ntua thaum tus tswv ntawd muab cov khoom cuab yeej tiv thaiv rau thiab qhuab qhia txog kev phom sij, los sis qhuab qhia kev paub dua ib lwm ntxiv. Cov neeg tu vaj tu tsev los sis cov neeg ua hauj lwm txhuam tsev yuav tsum rau hnab looj tes hom siv tag pov tseg txhua zaus ua hauj lwm tu kev nyiam huv, xam thaum nqa thoob khib-nywb-ab nrog tib si. Yuav tsum hais kom cov neeg ua hauj lwm ntawd siv xab npum thiab dej ntxhuav tes tam sim thaum hle hnab looj tes los iss siv tshuaj ntxuav tes. Yuav tsum muaj tej khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE) ntxiv xws li daim tsom iav thaiv qhov muag, ntos raws li tej khoom siv hauv kev tu kev nyiam huv/tua kab mob uas yuav raug siv thiab txawm hais tias muaj chaw tsuag dej yang kom txhob muaj kev pheej hmoo mob los xij. Yuav tsum muab kev qhuab qhia thiab ntaub ntawv piav txog kev phom sij ntawm cov tshuaj tu kev nyiam huv thiab tshuaj tua kab mob, tej ntaub ntawv qhia paub txog kev nyab xeeb, tej khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE) uas tseev kom muaj, thiab kev nqus cua uas tseev kom ua ntawd rau cov neeg tu vaj tu tsev.

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

¹Cov lus tseev kom ua uas muaj ntxiv yuav tsum raug txiav txim siab dua ntsig txog cov neeg qog qeb. Cov tswv chaw pw xub tsuag, tswv chaw nres tsheb RV, cov neeg saib xyuas kev caij ski, thiab cov tswv lwm chaw ua si lom zem sab nrauv zoov yuav tsum ua kom tau raws nraim li txhua [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 qauv cai thiab npaj ua raws li nws tej lus qhia ib yam nkaus li tej lus qhia hauv [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention,CDC\)](#) thiab [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem \(California Department of Public Health, CDPH\)](#). Yam muaj lwm yam ntxiv, cov tswv num hauj lwm yuav tsum npaj hloov ua lawv txoj hauj lwm raws li cov lus qhia hloov pauv ntawd.

