

COV LUS QHIA UAS XAV KOM TXHUA PHAB LAGLUAM UA TAU HAIS TXOG COVID-19:

**Cov Chaw Neeg Mus Dhia
Ua Si Kom Ib Ce Muaj Zog
Thiab Ntsib Kev Noj Qab
Nyob Zoo**

Lub Xya Hlis, Tim 29, 2020

Yuav muab cov lus qhia uas xav kom ua tau koj los siv tau yog thaum twg tau txais lus pom zoo los ntawm lub nroog cov neeg tuav dejnum saibxyuas kev noj qab nyob zoo tom qab lawv tau muab cov ntaub ntawv qhia txhua yam txog tus kabmob koj los tshawbxyuas tag suav nrog rau qhov tias muaj pes tsawg tus neeg muaj tus kabmob hauv txhua txhua 100,000 tus neeg, cov neeg uas kuaj pom tias muaj tus kabmob ntawm tag nrho cov neeg uas mus kuaj, thiab cov chaw khomob uas npaj muaj txaus txawm tias yuav muaj neeg mob coob ntxiv, cov neeg uas tus kabmob ntxim yuav tsim tau teebmeem loj rau, qhov kev raws qab cov neeg uas tau nyob ze ib tus neeg muaj tus kabmob, thiab kev kuaj.

COV NTSIAB LUS DAV DAV

Thaum Lub Peb Hlis, Tim 19, 2020, Tus State Public Health Officer thiab tus Director of the California Department of Public Health tau tso lus tawm los hais kom California cov pejxeem feem ntau yuav tsum tau nyob twb ywm hauv tsev los mus tiv thaiv qhov kev sibkis ntawm tus kabmob COVID-19 nyob hauv cov pejxeem.

Qhov teebmeem uas tus kabmob COVID-19 yuav tsim tau rau pejxeem California txoj kev noj qab nyob zoo yeej tseem tsis tau paub meej. Qhov mob uas neeg tau hais tawm yog muaj zoo li tsis xis nyob pes tsawg (ib txhia neeg yeej twb tsis muaj sab mab dabtsi li) mus rau qhov tias muaj mob hnyav uas yuav ua tau rau tus neeg tuag. Muaj tej pawg neeg, suav nrog rau cov neeg muaj hnuv nyoog 65 xyoo lossis laus dua thiab cov neeg uas muaj tej co mob loj, xws li kabmob plawv lossis kabmob ntsws lossis kabmob ntshav qab zi, yog cov neeg uas ntxim yuav raug mus pw hauv tsev khomob thiab yuav muaj cov teebmeem loj. Txoj kev sibkis feem ntau zoo li yuav yog thaum tib neeg nyob sib ze lossis nyob hauv ib lub chaw tsis muaj cua hliv uas muaj ib tus neeg muaj tus kabmob nyob rau hauv, txawm tias tus neeg ntawm yeej tsis muaj sab mob dabtsi lossis yeej tseem tsis tau muaj sab mob li.

Ntaub ntawv qhia meej txog cov neeg muaj tus kabmob thiab muaj pes tsawg tus neeg muaj tus kabmob COVID-19 ntawm tag nrho cov neeg ua haujlwm nyob rau hauv tej phab lagluam lossis tej phab haujlwm, suav nrog rau cov neeg ua haujlwm rau txhua yam uas yuav tsum tau muaj los siv (critical infrastructure workers), yeej tseem tsis tau muaj nyob rau lub sijhawm tam sim no. Nws twb muaj neeg muaj tus mob coob nyob rau ntau yam chaw ua haujlwm lawm, qhia tias cov neeg ua haujlwm yeej muaj qhov uas ntxim yuav kis tau lossis muab tus kab COVID-19 mus kis tau rau lwm tus neeg. Cov pivtxwv ntawm cov chaw haujlwm ntawm no yog muaj cov tsev khomob, cov chaw rau cov neeg pab tsis taus lawv tus kheej mus nyob, cov tsev kaw neeg, chaw npaj khoom noj, cov tsev rau khoom, cov chaw hlais nqaij, thiab cov khw muag khoom noj.

Nyob rau lub sijhawm uas tau muab qhov kev txwv kom neeg nyob twb ywm hauv tsev hloov, nws tseemceeb tias cov chaw haujlwm yuav tsum ua txhua yam los ceev kom muaj kev nyabxeeb rau cov neeg ua haujlwm thiab pejxeem.

Cov kev tiv thaiv tseemceeb yog muaj:

- ✓ ua kom cov neeg nyob deb li deb ntawm lwm tus neeg,
- ✓ cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg siv cov chaw neeg mus dhia ua si yuav tau siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg (nyob rau ntawm cov chaw uas yuav tsis tas siv daim npog qhov ncauj thiab qhov ntswg uas muaj chaw ua pa), thiab cov neeg siv cov chaw dhia ua si.
- ✓ nquag ntxuav tes thiab ntxuav thiab tsuag tshuaj tua kabmob rau tej chaw thiab khoom tsis tseg,
- ✓ cob qhia cov neeg ua haujlwm txog cov tswvyim ntawm no thiab lwm cov tswvyim ntawm txoj kev npaj los tiv thaiv kom tsis txhob kis tus kabmob COVID-19.

Ntxiv ntawd, nws yuav yog ib qho tseemceeb los npaj ib txoj kev los nrhiav kom paub cov neeg tshiab uas muaj tus kabmob nyob hauv cov chaw haujlwm, thiab yog thaum twg paub lawm, yuav los mus nqis tes daws qhov teebmeem ceev thiab koomtes nrog cov neeg tuav haujlwm saibxyuas pejxeem txoj kev noj qab nyob zoo los mus muab txoj kev sibkis ntawm tus kab virus ncua.

LUB HOMPHIAJ

Daim ntawv no muaj cov lus qhia uas xav kom cov chaw neeg mus dhia ua si los mus ua coj los pab tsim ib lub chaw muaj kev nyabxeeb thiab huv siab rau cov neeg ua haujlwm.

LUS QHIA NTXIV: Cov chaw neeg mus dhia ua si uas muaj chaw rau menyuam dhia ua si yuav tsum muab cov chaw rau menyuam dhia ua kaw mus txog thaum lub xeev lossis lub nroog pub cov chaw zoo li no los mus qhib ib nrab lossis tag tib si. Yog thaum twg pub rov qhib ib nrab lossis qhib tag tib si, mus xyuas cov lus qhia uas xav kom ua tau nyob ntawm lub vassab [COVID-19 Resilience Roadmap website](#). Cov lus qhia uas xav kom ua tau yuav siv tsis tau rau cov chaw zov menyuam, cov chaw menyuam mus pw hav zoov lossis mus xyaum ib yam txujci dabtsi, cov kev ua kisas uas muaj coob tus neeg sibtw ua ke lossis cov kev ua kisas uas muaj kev sib chww, cov dejnum hauv tsev kawm ntawv thiab kev kawm, thiab lwm cov chaw rau pejxeem mus sib sau ua ke. Yog xav paub cov lus qhia uas xav kom ua tau rau cov chaw menyuam mus nyob thaum nruab hnub, cov chaw dhia ua si nraum zoov, thiab chaw zov menyuam, mus xyuas cov lus qhia uas xav kom ua tau nyob ntawm lub vassab [COVID-19 Resilience Roadmap website](#). Feem ntau ntawm cov dejnum thiab kev ua kisas xws li basketball, baseball, ncaws pob, thiab football uas sibtw nyob rau ntawm cov chaw neeg mus nyob ua si, cov thaj chaw tsis muaj dabtsi, thiab cov tshav ua kisas yeej tsis pub muaj yog tias lawv yuav tsum muaj cov kws cob qhia ua kisas thiab cov neeg ua kisas uas yeej tsis yog cov nyob hauv ib yim neeg lossis nyob noj ua ke, uas yuav ua rau lawv ntxim yuav kis tau tus kabmob COVID-19 ntau ntxiv. Cov neeg nyob hauv ib yim neeg yuav mus ua tau cov dejnum thiab kisas zoo li no ua ke.

Cov lus qhia uas xav kom ua tau no yeej tsis npaj los thim neeg ua haujlwm cov cai, tsis hais tias yuav yog los ntawm ib tsab cai, kev tswj lossis cog lus rau ib pawg neeg ua haujlwm, thiab yeej tsis muaj txhua, vim nws yeej tsis muaj cov kev txwv hauv kev noj qab nyob zoo los ntawm lub nroog, thiab nws yeej tsis yog ib qho uas coj los hloov cov kev tswj uas yuav tsum muaj rau kev nyabxeeb thiab kev tswj txoj kev noj qab nyob zoo xws li Cal/OSHA cov. [1](#) Ua kom paub txhua yam muaj tshiab hais txog cov kev hloov ntawm cov lus qhia uas xav kom ua tau rau pejxeem txoj kev noj qab nyob zoo thiab lub xeev/lub nroog cov lus txwv, nyob rau lub sijham tseem muaj qhov teebmeem ntawm tus kabmob COVID-19 mus ntxiv. Cal/OSHA muaj cov lus qhia uas xav kom ua tau ntxiv hais txog kev nyabxeeb thiab kev noj qab nyob zoo nyob ntawm phab ntawv vassab [Cal/OSHA Guidance on Requirements to Protect Workers from Coronavirus webpage](#). CDC muaj lus qhia ntxiv rau [cov lagluam thiab chaw haujlwm](#).

Yuav Tsum Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj thiab Qhov Ntswg

Thaum Lub Rau Hli, Tim 18, CDPH tshaj tawm [Cov Lus Qhia Uas Xav Kom Ua Tau Hais Txog Kev Siv Ntaub Npog Qhov Ncauj thiab Qhov Tswg](#), uas yuav tsum kom peixeem thiab cov neeg ua haujlwm siv cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau ntawm txhua qhov chaw muaj rau peixeem siv lossis chaw ua haujlwm uas nws muaj qhov ntxim yuav kis tau tus kabmob.

Cov neeg nyob hauv California yuav tsum siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg yog thaum lawv ua haujlwm, txawm tias yuav yog nyob ntawm chaw haujlwm lossis ua qhov haujlwm nyob rau lwm lub chaw, thaum:

- Muaj kev sibtham nrog ib tus neeg peixeem tim ntsej tim muag;
- Ua haujlwm nyob rau ntawm ib qho chaw uas yuav muaj peixeem siv, txawm tias yuav muaj ib tus neeg nyob rau ntawd lossis tsis muaj nyob rau thaum lub sijhawm ntawd;
- Ua haujlwm nyob rau ntawm ib qho chaw npaj lossis thim khoom noj coj mus muag lossis faib rau lwm tus neeg;
- Ua haujlwm nyob rau ntawm lossis taug kev mus dhau ntawm cov chaw uas muaj neeg coob siv, xws li cov kev hauv cov kem tsev, cov ntaiv, cov tshuab nqa neeg nce thiab nqis tsev, thiab cov chaw nres tsheb;
- Hauv ib chaw tsev lossis ib thaj chaw muaj ruv tsev thiab phab ntsa thaiv uas muaj lwm cov neeg (tshwj tias yog cov neeg nyob hauv ib yim neeg lossis nyob hauv tib lub tsev) nyob rau hauv thaum ua tsis tau kom lawv tsis txhob nyob sib ze; lossis,
- Tsav lossis siv ib hom kev thauj mus los rau peixeem (public transportation) lossis tsheb thauj neeg (paratransit vehicle), tsheb ntiav me (taxi), lossis tsheb thauj neeg coob lossis tsheb muaj neeg coob caij ua ke thaum muaj neeg caij. Peb los yeej tseem xav kom siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg txawm tias nws yog thaum tsis muaj neeg caij.

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

Cov chaw haujlwm yuav tsum muaj ib nqis lus tswjhw m kev tsis siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg rau ib tus neeg ua haujlwm twg uas muaj ib yam ntawm cov kev zam tias tsis siv ib daim ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg los tau. Yog tias ib tus neeg txawv tus ntawd yuav tsum tau siv daim ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg vim nws nquag muaj kev nrog lwm tus neeg sibtham, tiamsis siv tsis tau daim ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg vim muaj ib tus mob, lub chaw haujlwm yuav tsum muaj lwm yam khoom rau lawv siv, xws li ib daim thaiv ntsej muag uas muaj ib daim ntaub dai rau tog hauv qab kawg, yog ua tau, thiab yog tias yeej tsis ua li cas rau tus mob.

Cov lagluam uas qhib rau pejxeem mus siv yuav tsum paub txog cov kev zam tias tsis tag siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg los tau nyob hauv [CDPH Cov Lus Qhia Uas Xav Kom Neeg Ua Tau Hais Txog Kev Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj thiab Qhov Ntswg](#) thiab yuav muab ib tus pejxeem cais tsis tau rau txoj kev tsis siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg yog tias tus neeg ntawd yeej ua raws nraim li [cov lus qhia uas xav kom ua tau](#). Cov lagluam yuav tsum tau muaj cov nqis lus tswjhw m kev zam ntawm no rau cov qhua lagluam, cov neeg lawv pab, cov neeg tuaj xyuas, thiab cov neeg ua haujlwm.



Qhov Kev Npaj Coj Los Siv Rau Ib Lub Chaw Haujlwm

- Muaj ib qho kev npaj los tiv thaiv sau ua ntaub ntawv, npaj los siv rau ib lub chaw haujlwm kom tsis txhob kis tus kabmob COVID-19 nyob rau ntawm txhua lub tsev haujlwm, muab txhua thaj chaw haujlwm thiab txhua txoj haujlwm coj los txheebxyuas qhov tias saib ntxim yuav kis tus kabmob yoojyim npaum li cas, thiab tsa ib tus neeg nyob rau ntawm txhua lub tsev haujlwm los mus muab txoj kev npaj no coj los siv.
- Muab [CDPH Cov Lus Qhia Uas Xav Kom Ua Tau Hais Txog Kev Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj thiab Qhov Ntswg](#) coj los siv rau hauv Qhov Kev Npaj Coj Los Siv Rau Ib Lub Chaw Haujlwm thiab kom muaj ib nqis lus tswjhwj rau cov kev zam.
- Muaj cov neeg lub npe, xovtooj, thiab email rau lub chaw saibxyuas txoj kev noj qab nyob zoo hauv lub nroog uas lub chaw haujlwm nyob rau hauv rau kev sib txuaslus txog kev muaj COVID-19 sibkis nyob rau ntawm cov neeg ua haujlwm lossis cov neeg tuaj siv lub chaw ntawd.
- Cob qhia thiab nrog cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg sawv cev neeg ua haujlwm sibtham hais txog qhov kev npaj thiab muab qhov kev npaj rau cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg sawv cev lawv.
- Muab lub chaw haujlwm tshawbxyuas tsis tseg tias saib neeg puas ua raws nraim li qhov kev npaj thiab muab txhua yam uas pom tias ua tsis tau raws nraim li qhov kev npaj sau tseg thiab qhia kom ua tau yog.
- Nug txhua tus neeg uas muaj tus kabmob COVID-19 thiab txiav txim tias saib txoj haujlwm puas yog ib qhov uas muaj kev cuam tshuam rau txoj kev kis tau tus kabmob. Muab txoj kev npaj coj los kho dua tshiab raws nraim li qhov yuav tsum tau kho los mus tiv thaiv kom tsis txhob muaj kev sibkis tau mus ntxiv.
- Muab cov kev npaj los dhia dejnum thiab cov lus tswj coj los siv yog thaum twg muaj neeg kis tau tus kabmob, kom muab siv raws nraim li [CDPH cov lus qhia uas xav kom ua tau](#).
- Nug kom paub tias cov neeg ua haujlwm uas nyob ze (ze tshaj rau kauj ruam ntev li 15 feeb lossis ntev tshaj ntawd) ib tus neeg ua haujlwm uas muaj tus kabmob yog leej twg thiab nrhiav kev los mus muab tus (cov) neeg kuaj pom tias muaj tus kabmob COVID-19 thiab cov neeg nyob ze tus (cov) neeg ntawd cais kom nws (lawv) mus nyob nws (lawv) ib leeg.
- Ua raws nraim li cov lus qhia uas xav kom ua tau hauv qab no. Yog ua tsis

tau raws nraim li cov lus qhia uas xav kom ua tau yuav ua rau cov chaw haujlwm uas muaj neeg kis tau tus kabmob raug kaw lossis qhib tsis tag.



Cov Tswvyim Rau Kev Cob Qhia Cov Neeg Ua Haujlwm

- Lus qhia txog tus kabmob [COVID-19](#), qhov tias yuav tiv thaiv li cas kom tsis txhob kis tau tus kabmob, thiab cov mob neeg twb muaj lawm uas yuav ua rau lawv kis tau tus kabmob virus yoojyim tshaj.
- Kev ntsuas tus kheej tom tsev, suav nrog rau qhov kub thiab/lossis cov sab mob saib raws li [CDC](#) cov lus qhia uas xav kom ua tau.
- Qhov tseemceeb ntawm txoj kev tsis txhob rov qab mus ua haujlwm:
 - Yog ib tus neeg ua haujlwm muaj cov sab mob ntawm tus kabmob COVID-19 zoo li [CDC tau piav qhia](#), xws li ua npaws lossis ua no, hnoos, txog siav lossis ua tau pa nyuaj, tsis muaj zog, mob tej leeg nqaij lossis ib ce, mob taub hau, cia lis tsis hnov tej khoom qab lossis tsw li lawm, mob caj pas, ntxaws ntswg lossis los ntswg, xeev siab, ntuav, lossis raws plab, LOSSIS
 - Yog tias ib neeg ua haujlwm tau raug kuaj pom tias muaj tus kabmob COVID-19 thiab tseem nyob rau lub caij muab cais kom nws nyob nws ib leeg, LOSSIS
 - Yog tias, nyob hauv 14 hnuv, ib tus neeg tau mus nyob ze ib tus neeg uas tau kuaj pom tias muaj tus kabmob COVID-19 thiab tau muab xav tias yeej tseem ntxim yuav sibkis tau (pivtxwv, tseem nyob rau lub caij uas muab cais kom nws nyob nws ib leeg).
- Yuav kom ib tus neeg uas tau raug kuaj pom tias nws muaj tus kabmob COVID-19 rov qab mus ua haujlwm tau, tus neeg yuav tsum tsis txhob muaj cov sab mob los tau ntev li ntawm 10 hnuv lawm, lawv cov sab mob twb tau ploj zuzus lawm, thiab tus neeg ua haujlwm yeej tsis ua npaws (uas yeej tsis tau siv tshuaj ua npaws) los tau ntev li 72 teev lawm. Ib tus neeg ua haujlwm tsis muaj sab mob uas tau raug kuaj pom tias muaj tus kabmob COVID-19 yuav rov qab mus ua haujlwm tau tom qab 10 hnuv ntawm hnuv uas tau kuaj pom tias nws muaj tus kabmob COVID-19.
- Mus ntsib kws khomob yog tias lawv cov sab mob ho mob hnyav ntxiv, suav nrog hnov lub hauv siab mob lossis ceev tas mus li, tsis nco tom ntej tom qab, lossis ob daim dis ncauj lossis lub ntsej muag xiav. Muaj lus tshaj tawm tshiab thiab lus qhia ntxiv nyob ntawm [CDC phab ntawv vassab \(webpage\)](#).

- Qhov tseemceeb ntawm txoj kev ntxuav tes siv xab npum thiab dej, suav nrog rau siv xab npum los txhuam kom ntev li 20 chib (second) (lossis siv cov tshuaj tua kabmob pleev tes uas muaj tsawg kawg los yog 60% yam tshuaj ethanol xyaw (qhov xav kom muaj) lossis 70% yam tshuaj isopropanol xyaw (yog yam tshuaj tua kabmob no yeej tsis muaj nyob ntawm ib lub chaw uas cov menyuam yaus tsis muaj neeg laus zov yuav mus kov tau) yog thaum twg cov neeg ua haujlwm mus tsis tau rau ntawm ib lub dab ntxuav tais diav lossis chaw ntxuav tes, raws nraim li [CDC cov lus qhia uas xav kom ua tau](#)).
- Qhov tseemceeb ntawm txoj kev tsis txhob nyob sib ze, thaum cov sijhawm ua haujlwm thiab tsis ua haujlwm (mus xyuas ntawm ntu ntawv Tsis Txhob Nyob Sib Ze hauv qab no)
- Kev siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg kom yog, yog muaj:
 - Cov ntaub npag qhov ncauj thiab qhov ntswg yeej tsis tiv thaiv tus neeg siv thiab yeej tsis yog ib yam khoom uas tiv thaiv tus kheej (PPE).
 - Cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg yuav pab tiv thaiv cov neeg nyob ze tus neeg siv, tiamsis yeej hloov tsis tau qhov uas tsis txhob nyob sib ze thiab nquag ntxuav tes.
 - Cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg yuav tsum npog tau lub qhov ncauj thiab qhov ntswg.
 - Cov neeg ua haujlwm yuav tsum ntxuav tes thiab siv cov tshuaj tua kabmob los pleev tes ua ntej thiab tom qab siv lossis kho cov ntaub npag qhov ncauj thiab qhov ntswg.
 - Tsis txhob mus kov qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj.
 - Yuav tsum tsis txhob muab cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg uas neeg siv lawm coj mus rau lwm tus neeg siv thiab muab ntshua lossis pom tseg tom qab txhua hnuv ua haujlwm.
- Cov lus muaj nyob hauv [CDPH Cov Lus Qhia Uas Xav Kom Ua Tau Hais Txog Kev Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj thiab Qhov Ntswg](#), uas qhia cov sijhawm yuav tsum tau siv ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg thiab cov kev zam, nrog rau cov lus tswjhw, cov lus tswj hauv chaw haujlwm, thiab cov kev coj uas lub chaw haujlwm tau muaj los ua kom neeg siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg. Qhov kev cob qhia los kuj yuav muaj lub chaw haujlwm cov lus tswjhw qhov tias lawv yuav npaj li cas rau cov neeg uas muaj kev zam tias tsis siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg los tau.
- Xyuas kom meej tias cov neeg ntiav sab nraum tuaj pab haujlwm, cov neeg ntiav tuaj ua haujlwm ib ntu xwb, lossis cov neeg muaj ntawv cog lus ua haujlwm nyob ntawm lub tsev haujlwm los yeej tau txais kev cob qhia hais txog cov lus tswjhw kev tiv thaiv kom tsis txhob kis tau tus

kabmob COVID-19 thiab muaj cov khoom siv uas yuav tsum tau npaj thiab cov khoom tiv thaiv tus kheej (PPE). Muab cov dejnum no coj los nrog lub lagluam lossis koomhaum uas xa cov neeg ntiav tuaj ua haujlwm ib ntu xwb thiab/lossis cov neeg muaj ntawv cog lus ua haujlwm sibtham ua ntej.

- Cov ntaub ntawv hais txog cov nyiaj them rau cov hnuv ib tus neeg ua haujlwm so tsis mus ua haujlwm uas muaj rau cov neeg ua haujlwm tej zaum yuav muab cov nyiaj ntawd rau cov neeg ua haujlwm los mus pab kom lawv nyob twb ywm tau hauv tsev. Mus xyuas cov lus qhia ntxiv nyob ntawm [tsoomfwv cov kev pabcuam los txhawb nga txoj kev tsis mus haujlwm vim muaj mob thiab cov nyiaj muab rau cov neeg muaj mob rau tus kabmob COVID-19](#), suav nrog rau cov cai uas cov neeg ua haujlwm muaj nyob rau hauv tsab cai [Families First Coronavirus Response Act](#) thiab cov cai uas cov neeg ua haujlwm muaj nyob hauv txoj cai tau cov nyiaj muaj mob thiab cov haujlwm cuam tshuam rau COVID-19 raws nraim li tus Tswvxeeb tsab cai [Executive Order N-62-20](#) thaum lub caij siv tsab no tseem tsis tau tag sijhawm.



Cov Kev Tiv Thaiv thiab Kev Ntsuas Cov Tib Neeg

- Muaj kev ntsuas qhov kub thiab/lossis cov sab mob rau txhua tus neeg ua haujlwm thaum lawv yuav mus pib lawv txoj haujlwm thiab cov neeg ua lagluam lossis cov neeg ntiav sab nraum tuaj pab haujlwm thaum lawv yuav nkag mus rau hauv lub tsev haujlwm. Xyuas kom meej tias lub tshuab ntsuas qhov kub/cov sab mob yuav tsum ua kom tus neeg ntsuas tsis txhob tau nyob ze tus neeg ua haujlwm txog qhov uas ua tau.
- Yog tias yuav tsum tau muaj kev ntsuas tus kheej tom tsev, uas nws yog ib qho siv tau los hloov qhov uas yuav tau ntsuas tom chaw hhaujlwm, los mus xyuas kom meej tias yeej muaj kev ntsuas ua ntej tus neeg ua haujlwm tawm ntawm tsev mus rau tom haujlwm thiab yeej ua raws nraim li [CDC cov lus qhia uas xav kom ua tau](#), zoo li tau muab piav qhia rau ntawm ntu ntawv Tswvyim Rau Kev Cob Qhia Cov Neeg Ua Haujlwm saum no.
- Hais cov neeg ua haujlwm uas tsis xis nyob lossis muaj cov sab ntawm ntawm tus kabmob COVID-19 kom lawv nyob twb ywm tom tsev tsis txhob mus ua haujlwm.
- Cov chaw haujlwm yuav tsum muaj txhua yam khoom tiv thaiv thiab xyuas kom meej tias cov neeg ua haujlwm yeej siv cov khoom ntawd, suav nrog rau cov khoom tiv thaiv qhov muag thiab cov hnab looj tes yog thaum twg yuav tsum tau siv.
- Cov chaw haujlwm tsim nyog siv cov hnab looj tes uas siv ib zaug xwb rau ntawm cov chaw uas yuav pab tau txoj kev yuav kom nquag ntxuav tes

lossis kom siv cov tshuaj tua kabmob pleev tes; cov pivtxwv yog rau cov neeg ua haujlwm uas ntsuas lwm tus neeg cov sab mob lossis siv cov khoom uas neeg nquag kov.

- Cov neeg ua haujlwm yuav tsum ntxuav tes thaum tuaj txog hauv chaw haujlwm, tom qab tau pab ib tus neeg tuaj siv lub tsev dhia ua si, tom qab kov lawv daim ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg, tom qab siv chav dej, thiab thaum tawm mus tsev.
- Yog tias nws tsis yog nyob sab nraum zoov, cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg tuaj siv lub chaw ntawd yuav tsum tau siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg txhua lub sijhawm tshwj tias yog thaum lawv mus da dej xwb. Peb yeej xav kom cov neeg mus da dej tom tsev yog ua tau.
- Lub chaw CDPH cov lus qhia uas xav kom ua tau yeej zam cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg tuaj siv lub chaw ntawd kom lawv tsis tag siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum ua tej yam kev dhia ua si nraum zoov, tsuav yog lawv ua tau kom cov neeg nyob nrug deb kom ze kawg los yog rau kauj ruam ntawm lwm tus neeg.
- Yog ua tau, siv kev teem caij mus siv lub tsev dhia ua si. Siv qhov kev teem caij mus siv los mus hais rau cov neeg paub li ntawm 24 teev ua ntej lawv lub sijhawm teem mus siv los nug tias saib lawv puas tseem yuav tuaj siv thiab saib lawv lossis ib tus neeg hauv lawv yim neeg puas muaj cov sab mob ntawm tus kabmob COVID-19. Yog tias tus neeg siv teb tias muaj, yuav tsum tau hais rau tus neeg siv tias nws yuav siv tau lub tsev dhia ua si yog tias nws yuav tsim teebmeem hauv kev noj qab nyob zoo rau lwm tus neeg siv lossis cov neeg ua haujlwm hauv lub tsev dhia ua si. Yuav siv tau ib qho app, email, lossis ntawv xa hauv xovtooj (text) los nrog tus neeg sib txuaslus, yog ua tau.
- Yuav tsum ntsuas qhov kub thiab/lossis cov sab mob ntawm cov neeg siv thaum lawv tuaj txog ntawm lub chaw dhia ua si thiab hais kom lawv siv cov tshuaj tua kabmob los npleev tes thiab kom lawv siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg raws nraim li CDPH cov lus qhia uas xav kom ua tau.
- Hais rau cov neeg siv paub ua ntej kom lawv nqa ib daim ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg thiab npaj ib co ntaub rau cov neeg uas hnov qab nqa ib daim tuaj tau siv, yog tias ua tau. Cov tsev dhia ua si yuav tsum muaj ntaub ntawv qhia uas tsim nyog, suav nrog rau muaj cov paib nyob rau nawm txhua lub qhov rooj nkag mus rau hauv lub tsev thiab nyob rau ntawm cov chaw uas zoo thiab neeg yuav pom, los mus qhia rau cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg siv hais txog kev siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg thiab qhov tseemceeb ntawm txoj kev ua kom tsis txhob nyob sib ze.



Lus Tswj Kev Ntxuav thiab Tsuag Tshuaj Tua Kabmob Rau Tej Chaw thiab Khoom Siv

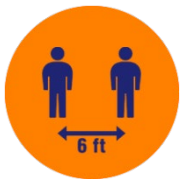
- Muab cov lus tswj txoj kev ntxuav thiab tsuag tshuaj rau lub chaw dhia ua si ua muaj tam sim no coj los tshawbxyuas saib puas tau zoo txaus, suav nrog rau kev tu cov chaw txais cov neeg siv, cov chav xauv khoom, cov chav dej, thiab cov chaw da dej thiab muab cov lus tswj txoj kev tu kho dua tshiab yog muaj tej qhov uas yuav tsum tau kho. Cov tsev dhia ua si yuav tsum ntau npaj los mus:
 - Npaj ib daim ntawv teev cov sijhawm qhia txhua yam thiab muab cov sijhawm qhib kho lossis hloov los mus ua kom muaj sijhawm los ntxuav thiab tsuag tshuaj tua kabmob tsis tseg nyob hauv ib hnub.
 - Ntxuav txhua qhov chaw lossis khoom siv ntau ntau zaug hauv ib hnub nyob rau cov chaw uas muaj neeg mus mus los los coob, xws li cov chaw txais cov neeg siv thiab cov chaw neeg nyob tos, cov chav hloov khaub ncaws, cov chav xaum khoom, thiab cov chaw so thiab cov chaw neeg nkag thiab tawm suav nrog rau cov ntaiv, cov tshuab nqa neeg nqis thiab nce tsev, cov nqaj rau neeg tuav raws tej ntaiv, thiab cov pob tswj cov tshuab nqa neeg nqis thiab nce tsev.
 - Tsuag tshuaj tua kabmob rau cov chaw uas neeg nquag siv, suav nrog rau cov tshuab thiab khoom siv los dhia ua si, cov txee, cov tshuab muag khoom siv lossis khoom txom ncauj, cov pob qhov rooj, thiab cov chaw ntxuav tes.
 - Muab sijhawm txaus rau cov neeg ua haujlwm los mus ntxuav thiab tu lub tsev dhia ua si thaum lawv ua lawv txoj haujlwm. Yuav tsum muab cov dejnum ntxuav thiab tu lub tsev dhia ua si rau cov neeg ua haujlwm ua nyob rau lub sijhawm uas lawv ua haujlwm zoo li nws yog ib co dejnum hauv lawv txoj haujlwm.
 - Xyuas kom meej tias txhua tus neeg ua haujlwm yeej tau txais kev cob qhia los mus siv thiab muaj cov tshuaj ntxuav khoom thiab cov tshuaj tua kabmob txaus siv, yog thaum twg yuav tau siv. Ua raws nraim li [CDC cov lus qhia uas xav kom ua tau hais txog kev ntxuav thiab kev tsuag tshuaj tua kabmob](#) tag tib si. Ua raws nraim li cov uas Cal/OSHA yuav tsum kom ua thiab Cal/OSHA cov lus qhia kom cov tuam txhab tsim khoom siv ua los mus npaj kom muaj kev nyabxeeb thiab kev yuav tsum tau siv cov khoom tiv thaiv tus kheej thaum siv cov tshuaj ntxuav ub no.
 - Cov neeg ua haujlwm yuav tsum muaj chaw dav txaus rau cua hliv (cua khiav) nyob rau ntawm cov chaw uas lawv tsuag tshuaj tua kabmob. Yog tu ib chav dej lossis lwm lub chaw uas me, nco ntsoov muab lub qhov rooj thiab cov qhov rais qhib.

- Tu cov chaw cua sov thiab cua txias tawm thiab nkag txhua hnub.
 - Yuav tsum muaj cov khoom siv tu cov qho txhab me rau cov neeg ua haujlwm siv, suav nrog rau cov ntaub nplaum lossis lwm cov khoom los mus qhw tej qhov nqaij to, kos, lossis qhov txhab nyob ntawm daim tawv nqaij thiab muaj ntaub npaum txaus hloov tsis tseg.
 - Yuav tsum hais kom cov neeg siv nco qab nyob kom deb ntawv cov neeg tu tsev li ntawm rau kauj ruam. Npaj ib txoj kev los nug cov neeg ua haujlwm los mus xyuas kom meej tias cov neeg siv yeej ua raws nraim li cov lus tswj. Xyuas kom meej tias cov neeg ua haujlwm yeej muab tej yam zoo li no coj los hais qhia tau tsis muaj qhov ntshai tias yuav muaj txim lossis kev ua phem rov qab.
 - Siv cov tuam txhab tu vajtse los mus pab cov haujlwm tu uas muaj ntau tshaj qhov cov neeg ua haujlwm tu tau, yog thaum yuav tsum tau siv.
- Muaj cov tshuaj tua kabmob siv los tu, suav nrog rau cov tshuaj tua kabmob pleev tes thiab cov ntaub so tua kabmob nyob rau ntawm cov qhov rooj nkag thiab tawm, cov tshuab dhia ua si, cov chav dhia ua si, cov chav hloov nkaub ncaws thiab cov chav xauv khoom, thiab lwm cov chaw, thiab muab cov tshuaj tua kabmob pleev tes rau txhua tus neeg ua haujlwm siv uas yeej tau pab thiab nrog cov neeg siv hais lus (pivtxwv, cov neeg ua haujlwm ntawm lub chaw txais cov neeg siv).
 - Yuav tsum kom cov neeg siv los mus siv cov ntaub so uas npaj rau lawv siv coj los so cov khoom siv, cov ntaub pua hauv av, thiab cov tshuab ua ntej lawv yuav siv thiab tom qab lawv siv tag. Xyuas kom meej tias yeej muaj cov thoob rau khoom pov tseg uas muaj hnab ntim, tsis tau siv tes kov nyob thoob plaws lub tsev dhia ua si rau neeg pov cov ntaub so uas siv tag lawm.
 - Yog tias cov neeg siv tu tsis tau lossis tsis kam so/tu cov khoom siv tom qab lawv siv tag, npaj cov paib uas hais "ready to clean" rau cov neeg siv los mus muab tso rau ntawm cov khoom siv tom qab lawv siv tag, sub thiaj li paub muab tu ua ntej neeg yuav rov qab siv.
 - Npaj ib txoj kev rau cov neeg siv los mus qev cov khoom siv thiab lwm yam khoom me (pivtxwv, cov roj hmab, cov hlua, cov ntaub pua hauv av, cov log roj hmab uas neeg siv los dhia ua si, tej yam khoom zoo li no). Tsim ib txoj kev los mus tu thiab so cov khoom ntawm no thaum neeg nqa rov qab los.
 - Ua raws nraim li [CDC cov lus qhia uas xav kom ua tau](#) los mus xyuas kom meej tias cov khoom siv dej yeej tsis muaj teebmeem tom qab tau muab lub tsev dhia ua si kaw ntev los mus txo qhov uas ntxim yuav kis tau tus kabmob [Legionnaires' disease](#) thiab lwm yam kabmob nyob hauv dej.

- Yog ua tau, txuas cov chaw tso dej uas tsis tau siv tes qhib rau neeg siv, coj los siv ntim cov taub dej uas siv tau ntau zaug lossis cov khob uas siv ib zaug xwb ces muab pom tseg. Muaj ib daim paib hais kom cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg siv tsis txhob pub lub taub dej lossis lub khob chwv tus kais tso dej. Yog tias yuav txuas tsis tau ib chaw tso dej uas tsis tau siv tes qhib, hais rau cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg siv kom lawv ntxuav tes lossis siv cov tshuaj tua kabmob pleev tes ua ntej thiab tom qab nias lub pob tso dej ntawm cov chaw haus dej.
- Hais kom cov neeg siv nga phum thiab cov ntaub pua hauv av thiab xav saib puas yuav tso tseg txoj kev npaj phum thiab lwm yam khoom tu tus kheej rau neeg siv.
- Hais txog cov phum, cov ntaub so, lossis lwm yam khoom uas muab ntxhua tau coj los siv nyob ntawm lub tsev dhia ua si, ua raws nraim li [CDC cov lus qhia uas xav kom ua tau](#) rau cov khoom ntawd. Npaj ib lub thawv uas kaw tau rau cov neeg siv los mus muab cov phum lossis lwm yam khoom uas lawv siv tag coj mus pov rau hauv. Xyuas kom meej tias neeg yeej muab tsis tau cov khoom ntawd coj mus siv mus txog thaum muab ntxhua tag uas yog siv ib lub chaw ntxhua khaub ncaws lossis muab ntxhua rau cov dej kub txog 160 degrees Fahrenheit luv kawg los yog ntev li 25 feeb. Muab tag nrho cov ntaub lossis phum khaws cia rau ntawm ib lub chaw ua huv, muaj chaw kaw. Xyuas kom meej tias tus neeg tu cov phum lossis khoom uas yuav muab ntxhua yeej looj hnab tes.
- Yuav tsum tau muab tej khoom siv me, suav nrog rau cov phau ntawv xovxwm, cov phau ntawv, cov chaw haus dej (tshwj tias yog cov tsis tau siv tes qhib), thiab lwm yam khoom tau cov neeg siv, tshem tawm ntawm cov chaw txais cov neeg siv thiab lwm qhov chaw nyob hauv lub tsev dhia ua si. Muab cov khoom siv ua tsis tag siv tshem tawm ntawm cov chaw xauv khoom los mus pab ua kom tsis txhob muaj chaw rau neeg chwv ntau.
- Cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg siv yuav tsum tsis txhob tuav tes, sib tsoo nrig lossis lauj tshib, thiab muaj lwm yam kev sib chwv. Cov neeg ua haujlwm los kuj yuav tsum tau tsis txho qev khoom siv, xovtooj, khoom electronics, thiab tej ntaub ntawv kom ntau li ntau tau thiab, yog ua tau, xyuas kom meej tias cov neeg ua haujlwm yeej nyias muaj nyias ib lub rooj ua haujlwm rau lawv siv. Tsis txhob sib qev cov khoom siv PPE kiag li.
- Thaum yuav xaiv cov tshuaj tua kabmob, cov chaw haujlwm yuav tsum tau siv cov tshuaj tau txais kev pom zoo coj los siv tua tus kabmob COVID-19 nyob ntawm lub chaw [Environmental Protection Agency \(EPA\)-approved](#) teev cov tshuaj tau txais kev pom zoo thiab ua raws nraim li cov lus qhia siv yam tshuaj ntawd. Siv cov tshuaj tua kabmob uas muaj ntawv lo tias yeej tua tau cov kabmob tshiab, cov tshuaj dawb tov dej (bleach) (5 dia tov xyaw ib nkas loos dej), lossis cov cawv cuaj caum uas muaj

tsawg kawg los 70% cawv xyaws uas yeej siv tau los so tej khoom thiab chaw. Muaj kev cob qhia rau cov neeg ua haujlwm txog kev siv tej tshuaj tua kabmob, lub tuam txhab ua cov lus qhia siv, cov kev yuav tsum muaj cua hliv, thiab Cal/OSHA cov kev uas yuav tsum tau ua kom siv tau muaj kev nyabxeeb. Cov neeg ua haujlwm uas siv cov tshauj ntshuav lossis tshuaj tua kabmob yuav tsum looj hnab tes thiab siv lwm yam khoom tiv thaiv raws li qhov uas yam tshuaj yuav kom siv. Ua raws nraim li [cov kev tu kom muaj kev nyabxeeb rau cov neeg mob hawb pob](#) uas lub chaw California Department of Public Health pom zoo kom tu thiab xyuas kom meej tias yeej muaj cua hliv txaus.

- Thaum twg ua tau, tsis txhob cheb lossis siv lwm cov kev tu uas yuav ua rau kabmob ya. Siv cov tshuab nqus tsev uas muaj ib daim ntxaij lim hmoov av HEPA yog thaum twg ua tau.
- Txuas cov tshuab lim cua nqa tau uas lim tau zoo, muab cov ntxaij lim cua hauv lub tsev hloov rau cov uas lim tau zoo tshaj plaws, thiab kho lwm yam los ua kom cov cua sab nraum zoov nkag tau los rau sab hauv tsev ntau thiab muaj cua hliv hauv cov chaw ua haujlwm thiab lwm cov chaw.
- Muab cov paib qhia txog cov kev tiv thaiv kom tsis txhob kis tau kabmob coj los tso thoob plaws lub tsev dhia ua si, suav nrog rau qhov tseemceeb ntawm txoj kev siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg thiab kev nuag ntxuav tes.



Lus Qhia Kom Muaj Kev Tsis Txhob Nyob Sib Ze

- Muaj kev txwv los mus xyuas kom meej tias yeej muaj kev tsis txhob nyob sib ze uas nyob ze kawg los yog li ntawm rau kauj ruam deb nyob hauv nruab nrab ntawm cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg siv. Yeej siv tau tej yam dabtsi los thaiv lossis tej yam dabtsi los cim kom pom (pivtxwv, muab ib yam dabtsi lo rau hauv pem teb los qhia, cov ntaub nplaum muaj xim, lossis paib los qhia kom cov neeg ua haujlwm thiab/lossis cov neeg siv paub tias lawv yuav sawv qhov twg thaum lawv tos los mus muab npe nkag mus siv nyob ntawm cov chaw txais neeg siv lossis thaum lawv nyob tos siv ib yam khoom siv).
- Muab cov khoom siv txawb kom nrug deb li rau kauj ruam, txawb kom nrug deb tshaj ntawd rau cov tshuab neeg khiav (treadmills) thiab lwm yam khoom siv uas yuav tau sib zog los ua. Yuav muab cov khoom txawb tau zoo li tus "X" los ua kom txawb tau nrug deb tshaj. Muaj khoom thaiv los yeej yog ib yam zoo los ua kom qhov kev sibkis ntawm cov neeg lossis cov chaw dhia ua si muaj tsawg.
- Siv cov txiag Plexiglas lossis lwm yam khoom thaiv uas tsis muaj khoom dabtsi nkag tau coj los thaiv lub chaw txais cov neeg siv, yog ua tau, los

mus ua kom txoj kev sib hais lus ntawm cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg siv muaj tsawg. Muaj txujci (tool) txheeb neeg nkag saum huabcua, tsis siv tes kov, yog ua tau, sub cov neeg siv thiaj li tsis tau mus siv lub chaw txais cov neeg siv.

- Muab lwm yam dejnum uas tsis yog cov tseemceeb ncua tseg, suav nrog rau chaw muag khoom, chaw mus ncu pa dej kub (spa), chaw zov menyuam, kev dhia ua si rau cov yim neeg, thiab chaw muag khoom noj. Yog cov tsev dhia ua si muaj cov chaw zoo li no, lawv yuav tsum mus xyuas cov lus qhia uas xav kom ua tau hais txog cov chaw ntawm no nyob ntawm lub vassab [COVID-19 Resilience Roadmap website](#).
- Xav saib puas yuav teev ib co sijhawm coj los rau cov neeg uas ntxim yuav kis tau tus kabmob ntau tshaj lossis muaj mob siv, suav nrog rau cov neeg muaj hnuv nyoog siab uas teem caij tuaj siv xwb.
- Tshawbxyuas qhov tias saib lub chaw yuav txaus pes tsawg leej neeg siv thaum muab saib raws li qhov dav ntawm lub tsev los mus npaj ib txoj kev qhia tias yuav pub pes tsawg tus neeg siv xwb thiaj li yuav ua tau kom muaj kev tsis txhob nyob sib ze thiab txwv cov neeg siv uas yuav pub nkag mus rau hauv lub chaw dhia ua si rau ib lub sijhawm twg thiaj li yuav muaj kev nyob tau deb zoo li no. Lwm yam uas yuav ua tau los mus txhawb txoj kev ua kom tsis txhob nyob sib ze nyob hauv lub tsev dhia ua rau cov neeg siv yog muaj:
 - Muaj ib qho kev teem sijhawm mus siv nyob hauv online, zoo li qhia nyob hauv ntu ntawv Cov Kev Tiv Thaiv thiab Kev Ntsuas Cov Tib Neeg muaj nyob rau hauv daim ntawv no, los mus ua kom tsis txhob muaj neeg sawv tos hauv lub tsev dhia ua si lossis raum zoov thiab pab tswj kom ua tau raws li qhov tias tsuas pub pes tsawg leej neeg siv rau ib lub sijhawm twg xwb.
 - Kev txwv uas tsuas pub pes tsawg tus neeg siv nkag mus rau hauv lub chaw dhia siv rau ib lub sijhawm. Tsuas yog cov neeg siv uas yeej dhia ua si thiaj li yuav nyob tau hauv lub tsev dhia ua si. Cov neeg siv yuav tsum tsis txhob nyob ntawm lub chaw txais neeg siv.
 - Siv cim thiab paib los qhia kom tsuas muaj ib txoj kev mus thiab ib txoj kev los nyob thoob plays lub chaw dhia ua si.
 - Muab cov roj tog uas leej twg yuav siv los tau tshem tawm thiab/lossis muab cov chaw uas cov neeg mus zauv ua si thaiv tsis txhob pub neeg mus zaum.
 - Muab cov chaw xauv khoom hauv chav xauv khoom teeb kom tsis txhob nyob sib ze.
 - Muab tag nrho cov khoom siv thiab cov tshuab tso kom deb li rau kauj ruam lossis muab ib co tua tsis txhob pub neeg siv los ua kom tsis txhob nyob sib ze.

- Muab cov kev cob qhia kho kom tus kws qhia nyob ze kawg los yog deb li rau kauj ruam.
- Muab cov kev cob qhia uas muaj coob tus neeg kawm kho kom tsis txhob muaj neeg coob tshaj qhov yuav ua kom cov neeg kawm yuav nyob tau deb li rau kauj ruam thiab/lossis muab cov kev kawm txav mus qhia nyob rau nraum zoov lossis mus qhia ntawm cov chaw dav zoo li cov tshav sibtw pov basketball, yog ua tau. Cov kev dhia ua si uas yuav pub muaj yog cov uas tseem ceev tau kom cov neeg tsis txhob nyob sib ze thiab nws yeej tsis muaj kev sib chawv.
- Yuav tsum muab cov kev dhia ua si uas yuav tsum tau nyob ze tshaj li rau kauj ruam ncu a tseg. Qhov no yog muaj cov kev ua kislas xws li cov muaj ntau tus neeg sibtw ua ke, cov kev sibtw hauv tsev kawm ntawv, kev sibtw pov basketall tom tej kev, lossis cov kev sibtw khiav.
- Muab cov rooj sibtham tim ntsej tim muag rau cov neeg ua haujlwm kho, yog tias yuav tsum tau muaj, los mus ua kom muaj kev tsis txhob nyob sib ze thiab siv cov kev sibtham saum huabcua lossis muaj cov rooj sibtham me uas tsis muaj neeg coob nyob rau ntawm lub tsev dhia ua si los mus ua kom ua tau raws nraim li cov lus qhia uas xav kom ua tau hauv txoj kev tsis txhob nyob sib ze.
- Pub cov neeg ua haujlwm uas thov kom muab lawv cov dejnum hloov los mus ua kom lawv tsis txhob muaj kev nyob ze cov neeg siv thiab lwm cov neeg ua haujlwm ntau (pivtxwv, saibxyuas cov haujlwm ntaub ntawv hauv huabcua (telework)).
- Tsis txhob tso cov neeg mus so haujlwm thiab noj su rau tib lub sijhawm, tsis txhob ua txhaum cov cai them nyiaj hli thiab cov sijhawm ua haujlwm, los mus ua kom tau raws li cov lus tswj kev tsis txhob nyob sib ze.
- Muab cov chav so kaw, siv khoom los thaiv, lossis ua kom cov rooj noj mov thiab/lossis rooj zaum tsis txhob nyob sib ze thiab hais cov neeg ua haujlwm kom lawv tsis txhob mus nyob ua ke thaum so lossis noj su. Yog ua tau, npaj cov chaw so thiab noj su rau nraum zoov uas muaj ntxov ntxoo thiab rooj zaum los ua kom tsis muaj kev nyob sib ze.



Lwm Cov Tswvyim Ntxiv Uas Yuav Siv Tau Rau Cov Chav Dej thiab Chaw Da Dej Muaj Coob Tus Neeg Siv

- Cov tsev dhia ua si yuav tsum xav txog qhov kev muaj neeg ua haujlwm thiab lwm yam dejnum thiab cov khoom siv uas yuav tsum tau npaj los mus ua kom ntxuav thiab tu tau cov chav xauv khoom thiab cov chaw da dej tsis tseg hauv ib hnuv.
- Yuav tsum tau tu cov chav dej thiab chav xauv khoom tsis tseg hauv ib hnuv siv tshuaj tua kabmob [EPA-registered disinfectants](#). Yuav tsum tau tu thiab tsuag tshuaj tua kabmob rau cov chaw neeg nquag chww xws li cov kais dej, chaw tawm rooj hauv chav dej, cov pob qhov rooj, thiab cov pob tua teeb.
- Tsim ib daim ntawv muaj cov sijhawm tu cov chav dej thiab cov chav xauv khoom thiab koj mus lo kom neeg pom. Muab daim ntawv teev cov sijhawm tu chav dej thiab chav xauv khoom koj mus lo rau ntawm lub qhov rooj sub cov neeg siv thiaj li paub tias lub sijhawm twg lawv yuav mus siv tau/siv tsis tau chav dej thiab/lossis chav xauv khoom. Nco ntsoov muab chav dej kaw thaum tu thiab tsuag tshuaj tua kabmob rau rau cov khoom siv hauv chav dej.
- Siv ib daim ntawv txheeb lossis tshawbxyuas qhov kev tu los mus xyuas saib tau tsuag tshuaj tua kabmob thiab tu cov chav dej thiab chav xauv khoom ntau zaug npaum li cas.
- Yuav siv tau lub chaw da dej thiab chav xauv khoom yog tias yeej muaj khoom los thaiv lossis muaj paib qhia tias yuav tsum nyob deb npaum li cas. Yog tias yeej thaiv tsis tau lossis yeej nyob tsis tau deb, yuav tsum tsis txhob qhib cov chaw no.
- Xyuas kom meej tias cov chaw tu yeej qhib thiab yeej muaj cov khoom siv los tu txhua lub sijhawm. Npaj xab npum, ntawv so tes, thiab tshuaj tua kabmob pleev tes ntau ntxiv sub thiaj li muaj siv yog thaum yuav tau siv. Txuas cov khoom siv uas tsis tag siv tes nias lossis kov dabtsi li, yog ua tau, suav nrog rau cov kais dej, taub xab npum, taub tshuaj tua kabmob pleev tes, thiab lub chaw tso ntawv so tes.
- Cov qhov rooj nkag mus rau cov chav dej uas muaj ntau lub chaw siv yuav tsum yog cov qhib thiab kaw tau tsis tag yuav chww cov tes, siv ib yam khoom qhib, lossis siv tes nias kom qhib, yog thaum twg ua tau. Yog tias neeg yeej qhib tsis tau lub qhov rooj yog lawv tsis kov tus tes lossis siv tes nias, muab ib lub thoob rau khoom pov tseg koj los tso rau ntawm lub qhov rooj rau neej pov cov ntawv so tes thaum lawv siv lub qhov rooj. Lub chaw thiab lub thoob yuav tsum tsis txhob thaiv kev thaum neeg tawm, khiav taw, cov khoom siv thaum muaj xwmceev,

lossis lwm yam kev los ua raws li tsab cai Americans with Disabilities Act. Nco ntsoov muab cov khoom neeg pov rau hauv lub thoob coj mus pov tseg txhob cia nyob hauv lub thoob ntev.

- Yuav tsum hais rau cov neeg siv lub tsev dhia ua si paub tias cov dab dej hauv chav dej yuav yog ib qho chaw uas muaj kabmob thiab kom lawv tsis txhob muab tej zuag ntsis plaub hau thiab lwm yam khoom tso rau saum cov tsee. Neeg yuav siv tau cov hnab nqa khoom los ntim cov khoom lawv siv los mus ua kom cov khoom tsis txhob chwv tej khoom nyob hauv chav dej lossis chav xauv khoom.
- Mus lus qhia txog tias yuav ntxuav tes li cas, suav nrog rau muab cov paib coj mus dai rau ntawm cov chav dej.



Lwm Cov Tswvyim Ntxiv Uas Yuav Siv Tau Rau Cov Pas Ua Luam Dej / Chaw Ua Luam Dej

- Cov tsev dhia ua si uas muaj cov pas ua luam dej lossis cov chaw tso dej rau menyuam ua si yuav tsum tau xyuas kom meej tias lawv yeej tu cov pas dej thiab chaw tso dej ua si zoo rau cov neeg siv, raws nraim li [CDC cov lus qhia uas xav kom ua tau](#).
- Cov tsev dhia ua si uas muaj pas ua luam dej nrog cov chaw ua luav luam, khoom caij ua si, lossis lwm yam kev ua si hauv dej yuav tsum tau muab cov chaw ua si no kaw txog thaum rov qab pub qhib. Cov pas ua luam dej yuav pub qhib tau.
- Thov nco ntsoov tias yuav tsum muab cov chaw ncu pa dej kub, cov chav pa dej kub, thiab dab dej so kaw mus txog thaum rov qab pub qhib.
- Hais rau cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg siv kom lawv tsis txhob siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum lawv nyob hauv dej, thiab kom lawv siv raws nraim li CDPH cov lus qhia uas xav kom ua tau hais txog kev siv ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg. Cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg yuav ua rau neeg ua tau pas nyuaj yog thaum twg ntub dej lawm. Muab cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg khaws cia yog thaum twg tsis siv lawm sub lwm tus thiaj li yuav tsis chwv lossis nqa tau yuam kev mus siv.
- Ua kom cov tshuaj tua kabmob muaj txaus (1-10 feem cov tshuaj free chlorine rau ib lab lossis 3-8 ppm tshuaj bromine (parts per million)) thiab qhov pH (7.2-8).
- Mus nug lub tuam txhab lossis tus kws tsim lub pas dej los mus txiav txim tias siab cov tshuaj twg ntawm [List N disinfectants approved by the EPA](#)

yog cov zoo tshaj rau lub pas dej. Xyuas kom meej tias yeej [siv tau muaj kev nyabxeeb thiab yog](#) thiab muab cov tshuaj mus cia rau ib lub chaw uas menyuum yaus mus kov tsis tau.

- Npaj ib txoj kev los mus muab tej rooj tog thiab khoom siv (pivtxwv, cov rooj zaum ua si) uas yuav tsum tau muab ntxuav thiab tsuag tshuaj tua kabmob rau koj mus tso rau ib qhov chaw txawv ntawm cov rooj tog uas twb muab ntxuav thiab tsuag tshuaj tua kabmob tag rau lawm. Muaj ntawv lo lub thawj cia cov khoom siv uas twb muab ntxuav thiab tsuag tshuaj tua kabmob tag rau lawm thiab lub thawj cia cov khoom siv uas tseem tsis tau muab ntxuav thiab tsuag tshuaj tua kabmob rau.
- Hais kom cov neeg siv nqa thiab siv lawv li phuum yog thaum twg ua tau. Yog lub tsev dhia ua si yog lub npaj phuum rau neeg siv, muab cov phuum ntxhua raws li lub tuam txhab ua phuum cov lus qhia tias yuav ntxhua li cas.
Siv cov dej uas kub tshaj los ntxhua thiab muab ziab kom qhuav tag tib si. Siv hnab looj tes thiab mab mam khaws cov phuum kom tsis txhob muaj ub no ya, pivtxwv, tsis txhob muab nchos.
- Hais kom neeg tsis txhob sib qev khoom siv, tshwjxeeb tshaj yog cov uas ntxuav thiab tsuag tshuaj tua kabmob rau tsis tau yoojyim lossis cov uas yeej yuav chww lub ntsej muag (pivtxwv, cov khoom looj thaiv qhov muag (goggle), cov tais qhov ntswg, thiab cov xov ua pa thaum muab lub ntsej muag ploj mus rau hauv dej lawm(snorkels)).
- Xyuas kom meej tias lub chaw dhia ua si yeej muaj khoom txaus rau cov neeg siv, xws li cov txiag yas tuav ua luam dej (kick boards), cov kav yas tuav ua luam dej (pool noodles), thiab lwm yam khoom uas ua rau lub cev ntab, los mus ua kom tsis txhob muaj ob peb tus neeg siv ib yam khoom ntau yog thaum twg ua ntau. Ntxuav thiab tsuag tshuaj tua kabmob rau cov khoom tom qab ib tus neeg siv.
- Rau cov pas dej nyob hauv tsev, qhib cov qhov rooj thiab qhov rais, siv cov kiv cua, lossis lwm txoj kev los ua kom muaj cov cua nraum zoov nkag los ntau li ntau tau. Tiamsis, tsis txhob qhib cov qhov rais thiab qhov rooj yog tias qhib yuav tsim tau teebmeem rau cov neeg ua haujlwm, cov neeg siv, lossis cov neeg ua luam dej.
- Muab lub sam thiaj thiab lwm cov chaw nyob ib ncig ntawm lub pas dej hloov los mus ua kom cov chaw sawv thiab zaum yeej muaj kev ua kom neeg tsis txhob nyob sib ze. Qhov no tej zaum yuav tau muab ib txhia rooj zaum ua si tshem tawm lossis muab xov cab thaiv tej cov chaw kom neeg tsis txhob siv.
- Muaj cim lossis lus qhia (pivtxwv, cov kab ua luam dej lossis cov rooj zaum thiab cov rooj rau khoom nyob rau ntawm lub sam thiaj) thiab cov cim uas qhov muag pom (pivtxwv, muab ntaub nplaum lo rau ntawm lub sam thiaj, hauv pem teb, lossis ntawm cov kev neeg mus) thiab cov

paib los mus ua kom cov neeg ua haujlwm, cov neeg siv, thiab cov neeg ua luam dej nyob tau ze kawg los yog rau kauj ruam deb ntawm lwm tus neeg, thaum nyob hauv dej thiab thaum nyob saum qhuav.

- Yog ua tau, siv cov txiag thaiv uas tsis muaj dabtsi nkag tau dhau xws li Plexiglas rau ntawm cov chaw uas cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg siv yuav tsum tau sib hais lus thiab ua tsis tau kom tsis txhob nyob sib ze.
- Siv cov kev teem sijhawm mus ua luam dej lossis siv lwm cov kev uas yuav ua tau kom tsis txhob muaj kev nyob sib ze. Qhov no tej zaum kuj muaj teem mus siv tag nrho ib kab ua luam dej rau ib tus neeg luam dej mus los thiab ib nrab ntawm cov kab ua luam dej rau ib yim neeg siv.
- Xyuas kom meej tias tus neeg siabxyuas cov neeg ua luam dej kom tsis txhob poob deg yeej ntsia ntsoov cov neeg ua luam dej, thiab tsis txhob kom nws saib seb neeg puas ntxuav tes, puas siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg, lossis puas nyob sib ze. Muab txog haujlwm saib neeg saum qhuav no rau lwm tus neeg ua haujlwm.
- Cov chaw ua luam dej yuav tsum tsis txhob npaj cov kev ua luam dej uas yuav muaj neeg coob nyob ua ke thiab yuav tsum paub txog cov lus tswjhwam hauv lub nroog hais txog kev sib sau ua ke los mus txiav txim tias saib puas yuav pub muaj cov kev kawm ua luam dej kom ib ce muaj zog, cov kev qhia ua luam dej, cov kev ib pab neeg xyuam ua luam dej sibtw, cov kev sibtw ua luam dej, lossis cov kev ua lom ze hauv pas dej.
- CDC cov lus tswjhwam [Model Aquatic Health Code](#) muaj lus pom zoo ntxiv los tiv thaiv kabmob thiab kev raug mob nyob rau ntawm cov pas dej uas qhib rau pejxeem mus siv hauv cov chaw neeg mus nyob ua si.



Lwm Cov Tswvyim Ntxiv Uas Yuav Siv Tau Rau Kev Npaj Zaub Mov Noj (Suav Nrog Rau Cov Chaw Muag Kua Txiv Hmab Txiv Ntoo, Cov Chaw Muag Khoom Txom Ncauj, thiab Cov Chaw Muag Khoom Pheej Yig Rau Ib Co Neeg) thiab Cov Chaw Muag Khoom

- Cov chaw npaj zaub mov noj, suav nrog rau cov chaw muag kua txiv hmab txiv ntoo, cov chaw muag khoom txom ncauj, thiab lwm cov chaw muag khoom pheej yig yuav tsum qhib ua haujlwm raws nraim li cov lus tswj thiab lus qhia uas xav kom ua tau rau cov lagluam zoo li no uas muaj nyob rau ntawm lub vassab [COVID-19 Resilience Roadmap website](#). Tag nrho cov chaw noj mov uas cov neeg yias mus nqa nyias zaub mov noj yuav tsum tau muab kaw.
- Yog ua tau, cov neeg noj mov yuav tsum hais hauv online lossis hauv xovtooj mus kom lub chaw npaj zaub mov noj npaj ua ntej thiab mam li mus nqa cov zaub mov. Yog tsis muaj kev yuav hais tau kom npaj cov zaub mov ua ntej, xyuas kom meej tias cov neeg tos mus yuav zaub mov yeej sawv tau kom tsis txhob muaj kev nyob sib ze.
- Cov chaw muag khoom txom ncauj thiab cov chaw muag khoom pheej yig yuav tsum muag cov khoom uas twb muab ntim ua tej hnab ua ntej tag lawm thiab cov khoom uas muab qhwv yog thaum twg ua tau. Yuav tsum muab cov diav lossis diav yas noj mov qhwv rau hauv ib daim ntawv so tes sub cov neeg thiaj li tsis tau mus muab nyob hauv ib lub pob tawb, khob, lossis thawv uas muaj ntau yam diav nyob hauv.
- Hais kom neeg siv credit cards lossis them hauv xovtooj, yog ua tau, los yuav khoom noj thiab cov khoom yuav tom khw. Xyuas kom meej tias yeej muab lub tshuab siv los them so huv si tom qab txhua tus neeg siv.
- Muaj cov lus qhia uas xav kom ua tau ntxiv rau cov chaw noj mov thiab cov khw muag khoom nyob rau ntawm lub vassab [COVID-19 Resilience Roadmap website](#).

1Nws muaj lwm yam ntxiv uas yuav tsum tau ua rau cov neeg uas ntxim yuav kis tau tus kabmob. Cov tsev mus dhia ua si yuav tsum tau ua raws nraim li tag nrho [Cal/OSHA](#) kev tiv thaiv thiab kev npaj los mus ua raws li cov lus qhia uas xav kom ua tau nrog rau cov lus qhia uas xav kom ua tau los ntawm lub chaw [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#) thiab lub chaw [California Department of Public Health \(CDPH\)](#). Ntxiv ntawd, cov chaw haujlwm yuav tsum npaj los hloov lawv cov kev dhia dejnum yog thaum twg cov lus qhia uas xav kom ua tau ho hloov.

