

COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Cov Tsev Tos Qhua thiab Chaw So

Lub Xya Hlis, Tim 29, 2020

covid19.ca.gov

NTHUAV QHIA

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

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

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

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

Cov cai ua kev pov thaiv tseem ceeb muaj nrog:

- ✓ ua kom lub cev nyob sib nruv deb kom ntau li ntau tau,
- ✓ cov neeg ua hauj lwm thiab cov tub lag luam/cov qhua siv ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg (ntawm qhov chaw uas tsis tas siv kev pov thaiv kev ua pa),
- ✓ nquag ntxuav tes thiab tua kab mob thiab tu txhais tes kom huv,
- ✓ qhia cov neeg ua hauj lwm txog cov no thiab lwm yam ntawm lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19.

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

LUB HOM PHIAJ

Daim ntawv no muab lus qhia rau cov lag luam ua tsev tos qhua thiab chaw so kom pab txhawb tau kev nyab xeeb, huab cua ib puag ncig ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua kom huv.

CIM TSEG: Cov neeg ua hauj lwm tsev tos qhua thiab chaw so nyob rau hauv cov cheeb nroog uas tus thawj saib xyuas kev noj qab haus hauv tau pom zoo rau lawm kom rov qhib tau raws li lus qhia rau Cov Tsev Tos Qhua (rau cov neeg mus ntoj ncig thiab cov neeg taug kev) nyob rau hauv [COVID-19 Cheeb Nroog Roadmap lub vev xaib](#).

Qhov lus qhia tsis yog txhob txwm ua los thim los sis tshem tawm tej tus neeg ua hauj lwm qhov muaj cai, suav nrog txoj cai, cai kav tswj los sis txoj cai txheeb sau, thiab txoj cai uas tsis muaj txhij, raws li qhov nws tsis suav nrog lub cheeb nroog qhov lus txib txog kev noj qab haus huv, los sis nws txoj cai rau kev noj qab haus huv uas yeej muaj lawm thiab cov cai yuav tau ua cuam tshuam kev noj qab haus huv xws li cov Cal/OSHA.¹ Kev Nyob tam sim no muaj kev hloov pauv rau lus qhia txog kev noj qab haus huv rau zej tsoom thiab lub xeev/hauv zos, raws li qhov COVID-19 cov cheeb nroog li xwm txheej Cal/OSHA muaj ntau cov cai kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv nyob ntawm [Cal/OSHA Lus Qhia txog Cov Cai Yuav Tau Ua los Pov Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm los ntawm Khaus Laus Nas Vais Lav lub vev xaib](#). CDC muaj lus qhia ntxiv [rau cov lag luam thiab cov tswv hauj lwm](#).

Yuav Tau Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg

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

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

- Ua hauj lwm cuam tshuam tim ntsej tim muag nyob nrog cov neeg zej tsoom;
- Kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov chaw muaj zej tsoom neeg tuaj saib, yam tsis quav ntsej txog seb lub sij hawm ntawd puas muaj zej tsoom neeg leej twg tuaj.
- Kev ua hauj lwm nyob rau qhov chaw npaj khoom noj los sis ntim khoom noj ua pob muag los sis muab xa mus rau lwm qhov chaw;
- Tab tom ua hauj lwm nyob hauv los sis taug kev hla cov chaw muaj neeg coob, xws li cov chaw taug kev hauv tsev, cov ntawv, cov liv nce nqis thiab cov chaw nres tsheb;

- Nyob rau hauv tej lub chav los sis qhov chaw uas muaj lwm tus neeg nyob ib ncig (tsis xam nrog cov neeg hauv tsev neeg los sis cov neeg zej zog nyob ib ncig hauv) uas tuaj thaum tsis tuaj yeem ua kom lub cev nyob sib nrug tau;
- Kev tsav tsheb los sis kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov kev thauj mus los los sis kev khiav tsheb thauj zej tsoom neeg, tshav tav xij, los sis tsheb ntiag tug ua hauj lwm thauj neeg los sis tsheb sib koom caij thaum muaj neeg tuaj caij. Thaum tsis muaj neeg tuaj caij, los yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg kom zoo.

Ua kom tiav cov ntsiab lus qhia, suav nrog rau txhua cov cai yuav tau ua thiab cov yuav tau zam rau cov cai no, tuaj yeem pom muaj nyob hauv qhov [lus qhia](#). Yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau lwm xwm txheej, thiab cov tswv hauj lwm tuaj tsim tau lwm cov cai npog qhov ncauj qhov ntswg ntxiv kom muaj kev nyab xeeb rau cov neeg ua hauj lwm thiab qhov chaw ua hauj lwm muaj kev noj qab haus huv. Cov tuam txhab ntiav neeg ua haujlwm yuav tsum tau npaj kom muaj ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov neeg ua haujlwm siv lossis ntxiv nyiaj rov qab rau cov neeg ua haujlwm uas lawv rho lawv li nyiaj mus yuav cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los siv.

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

Cov lag luam uas qhib rau zej tsoom neeg tsim nyog yuav tau paub txog cov kev zam rau kev npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau [CDPH Lus Qhia Txog Kev Npog Ntseg Muag](#) yuav tsis suav nrog txhua tus zej tsoom neeg uas tsis npog ntseg muag yog tias tus neeg ntawd tab tom ua raws li qhov [lus qhia](#). Cov lag luam yuav tsum tsim kom muaj cov cai txog rau kev hais daws cov kev zam no ntawm cov neeg qhua, cov neeg uas tau txais kev pab cuam, cov neeg tuaj saib, thiab cov neeg ua hauj lwm.



Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb Xeeb Chaw Ua Hauj Lwm

- Sau kom muaj ua ntaub ntawv, lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19 tshwj xeeb rau ntawm chaw ua hauj lwm nyob rau ntawm txhua lub tsev hauj lwm, ua kev ntsuam xyuas qhov pheej hmoo ntawm chaw ua hauj lwm rau txhua qhov chaw ua hauj lwm thiab txhua txoj hauj lwm, thiab tus neeg uas teeb los tuav txoj hauj lwm ntawm lub tsev ua hauj lwm los ua lub phiaj xwm.
- Koom tes nrog [CDPH Lus Qhia Kev Npog Ntseg Muag](#) nyob rau hauv Chaw Ua Hauj Lwm Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb thiab suav nrog rau txoj cai lis hauj lwm rau cov raug zam.
- Txheeb cov ntaub ntawv sib txuas lus rau lub chaw ua hauj lwm txog kev noj qab haus huv hauv zos uas lub chaw tau muab xauv lawm rau kev sib txuas lus txog kev paub txog ntawm COVID-19 kev sib kis rau cov neeg ua hauj lwm.
- Cob qhia thiab sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm thiab tus sawv cev neeg ua hauj lwm nyob rau lub phiaj xwm thiab tsim kom muaj lub phiaj xwm rau cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov neeg sawv cev.
- Nquag ntsuam xyuas lub chaw ua hauj lwm kom ua tau raws lub phiaj xwm thiab tej ntaub ntawv thiab txheeb txog yam ua tsis tau zoo kom raug.
- Tshawb nrhiav qhov tsim ua rau muaj mob COVID-19 thiab ntaus nqi tias cov feem xyuam twg cuam tshuam hauj lwm uas tuaj yeem tsim ua rau pheej hmoo kis tau kab mob. Hloov kho lub phiaj xwm raws qhov xav tau los pov thaiv kom txhob muaj ntau xwm txheej ntxiv.
- Ua kev lis hauj lwm raws qhov tsim nyog thiab cov txheej txheem thaum lub chaw ua hauj lwm muaj qhov kis kab mob, raws li nrog rau [CDPH cov lus qhia](#).
- Txheeb txog qhov nyob sib ze (sib nrug li ntawm rau feet ntev li 15 feeb los sis ntev dua) ntawm tus neeg ua hauj lwm uas kis tau mob lawm thiab ua cov kauj ruam los cais tus neeg ua hauj lwm uas ntsuam xyuas pom muaj COVID-19 lawm thiab cov tau nyob sib ze nrog mus nyob ib leeg.
- Coj raws li cov lus qhia hauv qab no. Tsis ua raws yuav tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm muaj mob nkeeg uas tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm raug kaw ib ntus los sis muaj ciam txwv.



Cov Ncauj Lus rau Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum

- Ntaub ntawv nyob rau [COVID-19](#), txoj hauv kev los pov thaiv kom txhob kis mus, thiab qhov twg yog lub hauv paus tsim ua rau muaj cov yam ntxwv mob uas ua rau tib neeg yuav kis tau tus kab mob.
- Kev ntsuam xyuas tus kheej hauv tsev, suav nrog rau qhov kub txias/los sis ntsuam xyuas cov kev siv raws [CDC cov lus qhia](#).
- Qhov tseem ceeb ntawm kev tsis tuaj hauj lwm:
 - Yog tias tus neeg ua hauj lwm muaj cov yam ntxwv mob COVID-19 raws li [tau piav qhia los ntawm lub CDC](#), xws li ua npaws los sis ua daus no, hnoos, txog siav los sis ua pa nyuaj, nkees, mob raws tej leeg los sis mob ib ce mob tob hau, tsis qab los noj los sis tsis hnov ntxhiab tsw, mob qa, txhaws ntswg los sis los ntswg, xeev siab, ntuav, los sis raws plab, LOS SIS
 - Yog tias tus neeg ua hauj lwm raug ntaus nqi tias muaj COVID-19 thiab tseem tsis tau raug tso tawm ntawm qhov chaw cais nyob ib leeg, LOS SIS
 - Yog tias, 14 hnuv dhau mus lawm, tus neeg ua hauj lwm tau nyob ze nrog tej tus neeg uas ntaus nqi pom muaj COVID-19 thiab tau muab xam tias ntxim kis tau kab mob lawm (piv txwv tseem nyob rau qhov chaw cais nyob ib leeg).
- Rov qab mus ua hauj lwm tom qab tus neeg mob tau txais kev ntaus nqi txog COVID-19 yog tias 10 hnuv twb dhau mus lawm txij hnuv pom muaj cov tsos mob zaum xub thawj, lawv cov tsos mob zoo lawm, thiab tus neeg ua hauj lwm tsis ua npaws lawm (yam tsis tas siv tshuaj los txo qhov ua npaws) nyob rau 72 teev. Yog tias 10 hnuv dhau mus lawm uas tus neeg ua hauj lwm raug ntaus nqi pom muaj COVID-19 tsis muaj yam ntxwv mob txij hnuv pib sim pom muaj COVID-19 los ces rov mus hauj lwm tau.
- Los nrhiav kev ua zoo saib xyuas yog tias cov tsos mob dhau los ua mob loj lawm, suav nrog rau muaj qhov mob los sis ceev hauv siab, feeb tsis meej los sis dis ncauj los sis ntsej muag xiav. Muaj ntaub ntawv thiab ntaub ntawv hloov kho tshiab nyob ntawm [CDC lub vas sab](#).
- Kev nquag ntxuav tes tas li nrog xab npum thiab dej yog qhov tseem ceeb, suav nrog rau kev muab xab npum txhuam li ntawm 20 feeb (los sis kev siv tshuaj pleev tua kab mob ntawm tes uas muaj cawv tov nrog yam tsawg kawg 60% (raws qhov nyiaj siv) los sis 70% cawv tov nrog (yog tias cov me nyuam uas tsis tau kev saib xyuas mus kov tsis tau qhov khoom) thaum cov neeg ua hauj lwm tsis tuaj yeem mus rau ntawm lub tais ntxuav tes los sis qhov chaw ntxuav tes, raws li [CDC cov lus qhia](#)).

- Kev lub cev nyob sib nrug yog qhov tseem ceeb, tag nrho lub sij hawm nyob ntawm txoj hauj lwm thiab tsis nyob ntawm txoj hauj lwm (saib nqe lus qhia Kev Nyob Sib Nrug hauv qab no).
- Kev npog ntsej muag kom zoo, suav nrog:
 - Kev npog ntsej muag yuav pov thaiv tsis tau tus npog thiab yuav tsis yog cuab yeej pov thaiv tus kheej (PPE).
 - Kev npog ntsej muag tuaj yeem pov thaiv tau cov neeg nyob ze tus npog, tab sis yuav hloov tsis tau qhov yuav tau nyob sib nrug thiab kev nquag ntxuav tes tas li.
 - Kev npog ntsej muag yuav tsum npog kom tau qhov ncauj qhov ntswg.
 - Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog ntxuav tes los sis pleev tshuaj tua kab mob rau txhais tes ua ntej thiab tom qab kev siv los sis kev txav daim ntaub npog ntsej muag.
 - Zam txhob kov ob lub qhov muag, qhov ntswg thiab qhov ncauj.
 - Txhob sib qiv siv cov ntaub npog ntsej muag thiab yuav tau muab ntxhua los sis txhob siv lawm tom qab sij hauj lwm.
- Ntaub ntawv muaj nyob hauv [CDPH Lus Qhia rau Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#), uas muaj lus txib txog rau cov xwm txheej uas yuav tsum tau rau ntaub npog ntsej muag thiab cov kev zam, raws li ntau txoj cai, cov cai ua hauj lwm, thiab cov cai uas tus tswv hauj lwm tau hloov kho los ua kom ntseeg tias siv cov ntaub npog ntsej muag. Muab kev qhia xyaum suav nrog rau tus tswv hauj lwm cov cai nyob rau txoj hauv kev tib neeg tus uas raug zam ntawm kev rau daim ntaub npog ntsej muag yuav tau ua.
- Ua kom ntseeg tias txhua tus neeg muaj ntawv cog lus ua hauj lwm nrog, cov neeg ua hauj lwm ib ncua sij hawm los sis cov neeg muaj ntawv cog lus ua hauj lwm nrog nyob ntawm lub chaw ua hauj lwm tau txais kev cob qhia txog COVID-19 kom ua raws cov cai thiab muaj PPE tseem ceeb los siv. Sib tham txog cov luag hauj lwm ua ntej lub sij hawm uas cov koom haum xa cov neeg ua hauj lwm ib ncua thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm muaj ntawv cog lus tuaj.
- Ntaub ntawv qhia txog hnuv so uas them nyiaj uas tus neeg ua hauj lwm muaj cai tau txais uas yuav ua rau yoom yim zog los nyob hauv tsev. Saib ntaub ntawv ntxiv [nyob rau nom tswv cov khoos kas pab thaum muaj mob thiab neeg ua hauj lwm li nyiaj nqi zog them rau vim COVID-19](#), suav nrog rau neeg ua hauj lwm qhov muaj cai nyob rau thaum muaj mob nyob rau hauv [Tsab Cai Cov Tsev Neeg Thawj Lub Luag Hauj Lwm Txog Khaus Laus Nas Vais Lav](#) thiab tus neeg ua hauj

lwm qhov muaj cai rau neeg ua hauj lwm qhov nqi zog thiab qhov nyiaj tau los ntawm hauj lwm cuam tshuam txog COVID-19 uas ua raws li Tswv Xeev [Qhov Lus Txib N-62-20](#) thaum uas qhov lus txib tseem siv tau.



Yuav Tau Tswj Saib Xyuas thiab Ntsuam Xyuas Txhua Tus Neeg

- Ua kev ntsuam xyuas qhov kub txias thiab/los sis tus yam ntxwv mob rau txhua tus neeg ua hauj lwm nyob rau qhov pib ntawm lawv sij hauj lwm thiab cov neeg muag khoom, cov muaj ntawv cog lus ua hauj lwm nrog, los sis lwm cov neeg ua hauj lwm tab tom siv qhov kev teeb tsa. 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 nruv tab tom.
- Yog tias yus yuav tau ua yus kev ntsuam xyuas tom tsev, qhov uas yog ib txoj hauv kev phim ntxiv los ua kom tau raws kev teeb tsa, ua kom ntseeg tias tau muaj kev ntsuam xyuas ua ntej tus neeg ua hauj lwm yuav tawm ntawm sij hauj lwm mus tsev thiab ua raws li [CDC cov lus qhia](#), raws li tau piav nyob rau Cov Ncauj Lus rau Tus Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum li nqe saum toj no.
- Txhawb nqa cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua tus uas muaj mob los sis pom muaj cov tsos mob ntawm COVID-19 kom nyob tsev.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum muab thiab ua kom ntseeg tias cov neeg ua hauj lwm yuav tsum siv txhua cuab yeej pov thaiv tus kheej, suav nrog rau tsom iav thaiv qhov muag thiab cov hnab looj tes nyob qhov chaw tsim nyog.
- Cov tswv hauj lwm tsim nyog ua zoo xav siv cov hnab looj tes uas siv tag pov tseg uas yuav pab tau zoo rau kev ntxuav tes tas li los sis kev siv tshuaj pleev tua kab mob ntawm tes; piv txwv cov neeg ua hauj lwm tus uas ntsuam xyuas lwm tus cov tsos mob los sis saib xyuas tej chaw uas kov tas li.
- Kev tu vaj tsev yuav tsum ua hauv lub chav thaum cov qhua tsis nyob lawm xwb. Cov neeg tu tsev yuav tsum tau txais lus qhia los ua kom txhob nyob ze nrog cov qhua thaum tab tom tu tsev. Cov neeg tu tsev yuav tsum tau txais lus qhia los siv cov cuab yeej pab ua pa tom qab ua hauj lwm thiab/los sis qhib qhov rais yog tias ua tau, los ua kom muaj cua hloov ntau tuaj.
- Cov tswv hauj lwm tsim nyog yuav tau txhawb nqa kom ntxuav tes, nrog xab npum thiab dej, thiab/los sis siv tshuaj tua kab mob ntawm txhais tes kom zoo rau cov neeg ua hauj lwm tom qab tau cuam tshuam nrog cov qhua, cov chav tu tsev thiab thaum qhib lub thawv xa

ntawv los sis ua hauj lwm nrog tej chaw uas kov tas li. Cov kws tsav tsheb thauj neeg, cov neeg pab nqa hnab, thiab cov neeg tu tsev tsim nyog ntxuav lawv ob txhais tes tas li ncua sij hawm hloov sij hauj lwm thiab/los sis siv tshuaj ntxuav tes kom zoo.

- Cov qhua thiab cov neeg tuaj saib tsim nyog ntsuam xyuas qhov kub txias thiab/los sis ntsuam xyuas thaum tuaj txog thiab hais kom siv tshuaj tua kab mob ntawm tes thiab rau lub npog ntsej muag. Tsim nyog muag cov ntaub npog ntsej muag rau cov qhua tus uas tuaj txog uas tsis muaj siv, yog tias pom. Yuav tau muaj paib qhia kom zoo los qhia rau daim ntaub npog ntsej muag kom yog thiab xyaum ua kev nyob sib nrug kom tab tom thaum siv tej vaj tsev.
- Qhia rau cov qhua kom ras txog ua ntej yuav muab daim ntaub npog ntsej muag rau thiab yog tias ua tau, ua kom txhua leej tau siv thaum lawv tuaj txog yog tias lawv tsis muaj.



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

- Ua kev tu kom huv rau cov chaw uas muaj neeg mus los coob xws li lub tsev tos qhua cov chaw txais tos qhua, cov rooj tos qhua sau npe nkag, lub tswb nias qhib qhov rooj, cov chav so tos thiab cov cheeb tsam chaw noj su, cov chaw hloov khaub ncaws, cov tos neeg nce tsheb, cov chav ua zaub mov thiab cov cheeb tsam qhov rooj nkag thiab qhov rooj tawm mus sab nrauv suav nrog rau cov chaw nce ntaiv, cov ntaiv, cov tes tuav nce ntaiv thiab cov chaw tswj lub liv nce nqis.
- Ua kev tua kab mob rau tej chaw uas nquag kov heev hnub ntawd thiab yav tsaus ntuj, suav nrog rau cov tes tuav qhib qhov rooj, tus tes liaj qhov rooj sab hauv tus qhua chav, lub tshuab muag khoom thiab tshuab ua dej khov, cov chaw nyem taws teeb, cov lis mauj tswj TV, cov xov tooj, cov tshuab plaub hau, cov qhov rooj qhib tshuab ntxhua khaub ncaws thiab cov tshuab ziab khaub ncaws, lub laub thauj thawv khoom, cov tes tuav kaw qhov rooj, cov chav plob, thiab cov chaw ntxuav tes. Tua kab mob rau cov plag tsev uas tab tom tu kom huv txhua hnub. Tu tej khoom uas tsis hu ua ntej yuav tua kab mob.
- Muab sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm los ua kev tu kom huv ncua sij hawm lawv sij hauj lwm. Cob cov hauj lwm tu kom huv tsim nyog yuav tau cob ncua sij hawm ua hauj lwm tam li yog ib feem ntawm tus neeg ua hauj lwm cov luag hauj lwm.
- Siv tshuaj tua kab mob hom zoo rau tej khoom siv ua hauj lwm, cov qaum rooj, thiab cov rooj pab rau kev ua hauj lwm kom zoo, suav nrog

rau tshuaj tua kab mob ntawm txhais tes thiab tshuaj tua kab mob uas so tawm, thiab muab tshuaj tua kab mob ntawm tes rau txhua tus neeg ua hauj lwm los pab cov qhua ncaj nraim.

- Ua kom ntseeg siab tias cov tsev rau khoom tua kom huv ua tau hauj lwm tas li thiab muaj khoom siv txhua lub sij hawm thiab muab xab npum, phuam so dej, thiab tshuaj tua kab mob ntawm txhais tes ntxiv raws qhov xav tau.
- Thaum xaiv cov khes mis los tua kab mob, cov tswv hauj lwm yuav tsum siv cov khoom uas tau kev pom zoo lawm rau kev tawm tsam COVID-19 nyob rau qhov [Koom Haum Pov Thaiv Huab Cua Ib Puag Ncig \(EPA\)-tau pom zoo rau](#) Siv cov tshuaj tua kab mob uas muaj ntawv sau lo rau siv tawm tsam cov kab mob tawm tshiab kom tau zoo, tshuaj ntxuav tsev (5 diav tshuaj yej rau ib gallon dej), los sis muaj cawv tov nrog li ntawm 70% uas phim rau qhov khoom yuav txhuam. Muab kev qhia pab rau cov neeg ua hauj lwm txog kev siv tshuaj khes mis phom sij, cov lus lub chaw tsim qhia, yuav tau muaj kev lim huab cua kom zoo, thiab ua raws Cal/OSHA cov cai siv kom nyab xeeb. Cov neeg ua hauj lwm tab tom siv cov tshuaj tu kom huv los sis cov tshuaj tua kab mob tsim nyog rau hnab looj tes thiab lwm cov cuab yeej pov thaiv tus kheej raws li cov lus qhia siv ntawm qhov khoom siv. Coj raws li [cov hauv kev siv kom nyab xeeb](#) tau muab kev pom zoo los ntawm California Chav Hauj Lwm ntsig txog Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv (California Department of Public Health) thiab ua kom ntseeg tias muaj kev lim cua kom zoo.
- Qhov chaw ntxim muaj, txhob txhuam cov plag tsev los sis ua lwm yam hauv kev uas yuav ua rau cov kab mob ri mus rau saum huab cua. Siv lub nqus cua uas muaj lub lim HEPA nyob rau qhov chaw uas ua tau.
- Txo qhov pheej hmoo [kab mob Legionnaires](#) thiab lwm cov kab mob uas cuam tshuam nrog dej, [ua ntau kauj ruam](#) los ua kom ntseeg tias txhua cov kev ua hauj lwm txog dej thiab cov saib pom (xws li kais dej haus, dej txhuav zoo nkauj) nyab xeeb siv tom qab ua txheej txheem nres kho lub chaw ua hauj lwm.
- Zam kev sib qiv xov tooj, cov thes lej, koos pis tawj nqa ntawm tes, cov koos pis tawj txawb rooj, cov cwj mem, cov khoom siv hauv chaw ua hauj lwm los sis cov chaw ua hauj lwm raws qhov ua tau. Tsis txhob sib qiv PPE. Cov cuab yeej thiab cov khoom siv uas yuav sib qiv yuav tau tua kab mob ua ntej, ncua sij hawm thiab tom qab txhua sij hauj lwm los sis txhua lub sij hawm thaum xa qhov khoom mus rau tus neeg ua hauj lwm tshiab. Qhov no suav nrog cov xov tooj, cov xov tooj cua, cov tshuab koos pis tawj thiab lwm cov cuab yeej siv sib tham, cov cuab yeej siv them nqi, cov khoom siv hauv chav ua zaub mov, cov cuab yeej ua vaj tsev, cov pob nias kev nyab xeeb, cov plhaub ntim ntawv, cov thawv rau khoom tu tsev thiab cov cuab yeej tu vaj tsev, cov yum

sij, cov moo tuav sij hawm, thiab txhua yam khoom uas yuav kov ncaj nraim rau.

- Tsis txhob siv cov khoom uas sib qiv siv thiab cov khoom ua dej qab qib haus hauv chaw ua hauj lwm lub chaw ua noj haus (suav nrog rau kev sib koom lub chaw ua kas fes haus). Kaw lub tshuab uas dej khov uas yog yus kaw yus los sis siv lub tshuab uas tsis tas xuas tes kaw.
- Ntsuam xyuas kev txhim kho lub tshuab ua huab cua kom ua tau huab cua zoo es nqa tau, txhim kho lub tsev lim cua kom ua hauj lwm tau zoo npaum li zoo tau, thiab hloov kho lwm qhov txhawm rau qhov ua kom tau txais cov huab cua sab nraud thiab kev hloov pauv huab cua hauv cov chaw ua hauj lwm thiab lwm qhov chaw.



Ua Txheej Txheem Ua Kom Huv thiab Tua Kab Mob rau Tsev Tos Qhua Cov Chaw Ua Hauj Lwm

- Txhua cov khoom uas tuaj yeem siv tau dua, xws li cov phau ntawv tshaj qhia kev lag luam, cov mes nus khoom, ntawv qhia chaw ncig hauv zos, cov ntawv kus poom thiab lwm yam tsim nyog muab tshem tawm ntawm lub chaw. Ntaub ntawv tseem ceeb tsim nyog muab los siv ib zaug xwb pov tseg thiab/los sis tshaj tawm raws es lev taus niv.
- Cov ntaub pua txaj tsis huv tsim nyog muab tshem tawm thiab muab thauj tawm ntawm tus qhua chav uas yog siv cov nab zawm ncau thiab siv ib zaug pov tseg. Kev tshem tawm thiab kev tu kom huv ntawm cov phum so dej thiab cov ntaub pua txaj thaum tus qhua xaus tsis siv lawm suav nrog rau cov khoom, yam tsis quav ntsej txog seb nws puas tau siv los sis tsis siv. Cov khoom no tsim nyog muab ntim hnab rau hauv tus qhua chav tsis pub lwm tus mus kov thaum muab thauj tawm. Txhua daim ntaub pua txaj thiab khaub chaws ntxhua tsim nyog siv cua kub kom siab thiab ua kev tu kom huv raws nraim li [CDC cov lus qhia](https://www.cdc.gov/lus-qhia).
- Ua zoo xav txhob siv lub chav uas tsis muaj neeg siv li ntawm 24 txog 72 teev ua ntej los sis tom qab ua kev tu tsev lawm, yog tias ua tau.
- Nyob rau xwm txheej uas nkag siab tias muaj xwm txheej COVID-19, tus qhua chav tsim nyog yuav raug muab tshem tawm tsis pub siv lawm thiab yuav tau muab cais tawm. Tus qhua chav tsis tsim nyog muab los siv kom txog thaum qhov xwm txheej raug lees los sis tu huv lawm. Nyob rau xwm txheej uas muaj kab mob tiag, tsuas pub lub chav rov qab los siv tom qab muaj kev tua kab mob zoo lawm raws nraim li [CDC cov lus qhia](https://www.cdc.gov/lus-qhia).

- Kev nruab lub tshuaj tua kab mob ntawm tes, txhob kov tej chaw ub no heev, tus yum sij tus qhua siv thiab neeg ua hauj lwm cov chaw nkag thiab cov chaw uas muaj kev nyob sib ze xws li cov chaw tsav tsheb tawm, cov chaw txais tos qhua, tsev tos qhua cov chav tos qhua, cov chaw mus rau tsev noj mov, cov rooj sib tham thiab cov chaw so, cov chaw nqis ntawm lub liv, cov pas dej, cov chaw ua plaub hau thiab cov chaw qoj siv lub cev.



Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Ua kev ntsuam xyuas los ua kom ntseeg tias lub cev nyob sib nrug yam tsawg kawg li ntawm rau feet ntawm cov neeg ua hauj lwm, cov qhua thiab zej tsoom neeg. Qhov no tuaj yeem suav nrog tej feem ntawm lub cev los sis kev ua hauj lwm (piv txwv kev tu daim plag tsev los sis kev teeb cov paib qhia los qhia tias cov neeg ua hauj lwm nyob qhov twg thiab/los sis cov qhua tsim nyog sawv qhov twg). Txhua qhov chaw uas cov qhua los sis cov neeg ua hauj lwm tsim nyog yuav tau ua cim qhia kom meej rau kev nyob kom sib nrug uas tab tom. Qhov no suav nrog kev sau npe nkag, kev sau npe tawm, cov chaw tos nce lub liv, cov chaw haus kas fes thiab cov chaw ua noj haus, thiab tsev tav xij thiab cov tsheb sib koom caij.
- Cov txheej txheem kev nyob sib nrug tsim nyog raug siv nyob rau tus neeg ua hauj lwm cov chaw so, cov chaw hnav khaub ncaws, cov chav kawm hauj lwm, cov chaw ua hauj lwm uas sib koom ua, neeg ua hauj lwm lub qhov rais muab kev pab (los ntawm lub qhov rais sib qhia) thiab lwm cov chaw ua yuav tau ua zoo saib txhawm rau kom cov neeg ua hauj lwm tau nyob kom sib nrug zoo.
- Cov rooj sib tham pib sij hauj lwm yuav tau ua hauv koos pis tawj los sis hauv xov tooj los sis nyob rau cov chaw uas kam rau lub cev nyob sib nrug ntawm cov neeg ua hauj lwm. Cov chav hauj lwm loj dua yuav tsum kem lub sij hawm tuaj txog kom txo tau qhov sib txiv coob nyob tom qab ntawm txoj kev mus rau hauv lub tsev thiab cov chaw nce liv.
- Qhov kem lub sij hawm tuaj uas tus neeg ua hauj lwm siv, ua raws li tus nqi zog ntawm lub sij hawm ua hauj lwm, los tswj kom tau cov cai lub cev nyob sib nrug.
- Ua zoo xav muab kev pom zoo rau tus neeg ua hauj lwm uas thov hloov kho cov luag hauj lwm los txo qhov nyob ze nrog cov qhua thiab lwm cov neeg ua hauj lwm (piv txwv, kev tswj cov khoom muaj nyob hauv chaw cia dhau li ntawm kev saib xyuas qhua los sis kev ua hauj lwm kav tswj yuav tsum ua hauv koos pis tawj los sis xov tooj).

- Kaw lub chav so, siv qhov los kem, los sis ua kom cov rooj/cov tog nyob sib nrug los cais cov neeg ua hauj lwm thiab ua kom txhob nyob sib ti lub sij hawm so. Thaum ua tau, tsim cov chaw so nyob sab nraum zoov uas muaj qhov khwb roos thiab muaj chaw zaum kom lub cev tau nyob sib nrug.
- Rov teeb dua cov chaw ua hauj lwm, cov chav so, cov chav tos qhua, lub rooj txais tos qhua sau npe nkag, cov chaw so tham lag luam, cov zov qhov rooj, thiab lwm cov chaw yog tias ua tau, los ua kom ntseeg tias cov chaw ua hauj lwm thiab cov chaw so nyob tau sib nrug li ntawm rau feet.
- Txhob txhawb kom neeg ua hauj lwm sib txwv nyob rau ntawm cov chaw muaj neeg mus los coob xws li cov chav dej thiab cov kev taug thiab muab kem kom cov neeg mus taw mus tau ib sab kev xwb, yog tias ua tau, los txo kom tib neeg mus ib tus zuj zus.
- Txo qhov coob ntawm cov neeg caij cov liv uas yog Siv paib sau ntawv qhia txog cov cai.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tau zam kev tuav tes thiab kev hais nyob zoo sib thooj li no uas yuav ua tsis tau qhov nyob kom sib nrug.
- Zam kev sib txuas lus tim ntsej tim muag thaum xa khoom mus rau hauv lub chaw ua hauj lwm. Zam kev kov lwm cov cwj mem thiab cov txiag sau ntawv.



Cov Lus Qhia Txog Kev Nyob Sib Nrug Ntxiv rau Tsev Tos Qhua Kev Ua Hauj Lwm

- Cov qhua yuav tsum los ntawm qhov rooj los uas qhia cia, yog tias ua tau los sis lub qhov rooj uas nws qhib nws los sis mam siv tus neeg ua hauj lwm qhib uas yeem nquag ntxuav tes tas li lawm thiab/los sis siv tshuaj ntxuav tes uas zoo siv.
- Cov txheej txheem thaum ncua sij hawm uas muaj neeg siv heev, suav nrog rau lub chav txais tos qhua thiab kev hais kom qhua nyob sab nrauv kom tswj tau lub cev qhov nyob sib nrug yam tsawg kawg yog rau feet ntawm cov neeg.
- Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog qhib cov qhov rooj tsheb los sis tsheb tav xij.
- Tus qhua chav, chaw ntxhua khaub ncaws thiab kev ziab kom qhuav, yuav tsum muaj qhov siv yooj yim uas yog tuaj nqa yam ua tsis tau nphav ntau thiab muaj txheej txheem xa kom zoo.
- Lub tsev tos qhua ua hauj lwm nrog cov tsev noj mov tsim nyog muaj ciam txwv txog khoom noj thiab dej qab zib haus ua si uas muab nqa tawm mus thiab qhov kev pab cuam hauv lub chav uas “tsis pub kov” kom txog thaum lub chaw ua noj haus tau txais kev teeb tsa tias ua hauj lwm tau los sis ua hauj lwm tau txhij lawm.
- Cov tsev tos qhua muaj cov pas dej tsim nyog yuav tau ua kom ntseeg tias muaj cov cai ua kom lub cev tau nyob sib nrug, qhov no suav nrog rau ib tus neeg nyob rau ib txoj kab hauv lub pas dej.
- Cov tsev tos qhua uas muaj tshav ntaus nkov tsim nyog kam rau ib tug caij ib lub tsheb ntaus nkov xwb, tsis suav nrog cov uas yog ib tsev neeg kias thiab cov tib neeg uas yeej ua khub nyob ua ke, thiab ua kom muaj ncua sib nrug, thiab tsim nyog qhib thaum uas lub tshav ntaus nkov kam qhib xwb.



Cov Kev Ua Tib Zoo Xav rau Cov Tsev Tos Qhua Thaum Rov Ua Tau Hauj Lwm Puv Npo Li Qub

- Cov tsev tos qhua uas muaj tsev noj mov, tsev haus cawv, tsev qoj ib ce, tsev tsau tshuaj, tsev ua plaub hau, muaj chaw sib tham loj dav, muaj chaw ua koom txoos loj, los sis muaj cov chaw so nyob nrog tsim nyog yuav tau ceev kom cov chaw no kaw kom txog thaum txhua tej hom no muaj kev teeb tsa kam rau rov siv los hloov kho los sis ua hauj lwm tau xwm yeem.
- Thaum kam rau rov qhib dua lawm los sis pub rau ua hauj lwm tau xwm yeem lawm, cov tsev tos qhua uas muaj chaw noj mov nrog thiab cov tsev haus cawv yuav tsum:
 - Txo qhov zaum tau los sis rov qab kho cov rooj zaum kom nyob tau sib nrug li ntawm rau feet ncua sij hawm ntawm cov rooj zaum ua pab pawg/tog neeg ntawm cov qhua.
 - Kev rov tsim kho ntxiv thiab ua kev tu kom huv tshwj xeeb thiab ua cov txheej txheem tu kom huv rau kev lis hauj lwm txog khoom noj thiab kev ua hauj lwm tsev tos qhua.
 - Hais txog cov lus qhia rau lub tsev tos qhua thiab cov kev ua lag luam chaw haus cawv thaum lawv dhau los ua [COVID-19 Txoj Kev Ua Hauj Lwm kom Ua Lub Siab Ntuj Ntev Lub Vas Sab](#).
- Thaum kam tso cai rov qhib dua lawm los hloov kho los sis ua hauj lwm tag nrho, cov tsev kho mob uas muaj cov chaw ua kom lub cev muaj zog, cov chaw tsau tshuaj, thiab cov chaw ua plaub hau tsim nyog yuav tau saib raws cov cai uas cuam tshuam nyob rau [COVID-19 Txoj Kev Ua Hauj Lwm kom Ua Lub Siab Ntuj Ntev Lub Vas Sab](#) thaum tsim nyog.
- Thaum muaj neeg coob los ua ke yuav tsum tau kev tso cai los ntawm lub xeev/nom tswv kav tswj hauv zos, cov tsev tos qhua ntawd muaj lub rooj sib tham, rooj sab laj, chaw ua koom txoos loj, los sis lwm cov chaw ua koob tsheej yuav tsum:
 - Hloov kho lub chav kom phim rau cia kom lub cev tau nyob sib nrug zoo txaus ntawm cov qhua.
 - Txo qhov ntim tau coob ntawm lub rooj sab laj thiab rooj sib tham txhawm rau tswj kom tau yam tsawg kawg rau feet ntawm lub cev nyob sib nrug ntawm cov tuaj koom nrog.
 - Muab cov hom chaw noj mov uas yus mus daus yus ncua tseg thiab muab lwm hom kev daus zaub mov los hloov tam.
 - Rau lwm txoj hauv kev nyob rau cov rooj sib tham thiab cov chaw

so, saib raws cov lus qhia nyob rau ntawm [COVID-19 Txoj Kev Ua Hauj Lwm kom Ua Lub Siab Ntuj Ntev Lub Vas Sab](#) thaum muaj.

iLwm cov cai yuav tau ua ntxiv los ua zoo xav txog qhov sib nrug ntawm cov neeg coob. Cov lag luam tsev tos qhua thiab cov chaw so yuav tsum ua raws txhua [Cal/OSHA](#) cov qauv cai thiab yuav npaj los ua raws nws li lus qhia nrog rau lus qhia los ntawm [Cov Chaw Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob \(CDC\)](#) thiab lub [California Chav Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv \(CDPH\)](#). Ib qho ntxiv, cov tswv hauj lwm yuav tau npaj los ceeb toom txog lawv kev ua hauj lwm raws qhov cov cai ntawv kev hloov pauv.

