



# COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Paus Ntawm Txoj  
Kev Txhim Kho  
Cov Kev Sib  
Txuas Lus

Lub Xya Hlis, Tim 29, 2020

[covid19.ca.gov](https://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 xyos los sis laus dua thiab tus uas muaj yam ntxwv mob hnyav, xws li mob plawv los sis mob ntsws los sis mob ntshav qab zib, yog cov muaj kev pheej hmoo siab zog ntawm kev pw tsev kho mob thiab muaj ntau yam mob hnyav. Kev sib kis no feem ntau lawm yog thaum tib neeg nyob sib ze los sis nyob rau qhov chaw uas huab cua tsis hloov zoo nrog tus neeg kis kab mob lawm, tab txawm tus neeg ntawd tsis muaj cov tsos mob los sis cov tsos mob tsis tau tshwm sim los xij.

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

Phau ntawv no hais txog cov lus qhia siv rau chaw ua lag luam ub xam hab kas txog hauv paus ntawm txoj kev txhim kho kev sib txhawm rau pab txhawb nqa kom cheeb tsam ib puag ncig ntawm chaw ua hauj lwm muaj kev nyab xeeb thiab huv si rau cov neeg ua hauj lwm. Cov neeg ntiav neeg ua hauj lwm uas muaj feem xyuam txog rau kev tsim ua kev, choj thiab vaj tsev los sis cov chaw ua hauj lwm khw txhem muag rau hauv paus ntawm txog kev txhim kho cov kev sib txuas lus yuav tsum tau ua raws li cov lus qhia rau cov kws muab kev pab cuam uas muaj ciaj ciam uas muaj nyob rau ntawm [COVID-19 Resilience Roadmap lub vas sab \(website\)](#). Cov lus qhia no siv los thim los sis ua pauj rau ib txoj cai ntawm tus neeg ua hauj lwm, los sis txoj cai lij choj, txoj cai siv los sis kev sib koom tes tuaj ib tog, thiab tsis yog yuav raug siv nruj txhij txhua, vim nws tsis muaj nyob rau hauv lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv lub zos cov ntaub ntawv txib, los sis tsis yog ib qho kev hloov rau cov qauv cai qub siv tiv thaiv rau kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb xws li cov 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 (Occupational Safety and Health Administration, OSHA).<sup>1</sup> Raws kom paub txog cov kev hloov tshiab tam sim no txog rau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv ntawm pej xeeb thiab lub xeev/lub zej zos cov lus txib, vim tias tseem muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) txuas ntxiv mus. 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 cov lus qhia meej ntxaws nyob rau ntawm lawv nplooj vas sab (webpage) hais txog [Xeev California/Lub Chaw Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Kev Ua Hauj Lwm \(California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA\) Cov Lus Qhia Txog Txhua Yam \(Thuaj Pais\) Nyob Rau Ncua Sij Hawm Nruab Nrab hais txog Kev Pov Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#). CDC muaj cov ntaub ntawv ntxiv txog lawv [cov lus qhia](#) rau cov chaw lag luam thiab cov tswv ntiav ua hauj lwm.

## Yuav Tau Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg

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

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

- Ua hauj lwm cuam tshuam tim ntsej tim muag nyob nrog cov neeg zej tsoom;
- Kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov chaw muaj zej tsoom neeg tuaj saib, yam tsis quav ntsej txog seb lub 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;
- Hauv ib chav twg los sis ib thaj chaw uas muaj lwm tus neeg (tshwj tsis yog tus neeg hauv tsev neeg los sis qhov chaw nyob) yog tias tsis tuaj yeem tswv kev nyob sib nrug deb 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 ntiv 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 ntiv 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.



## Phiaj Xwm Kev Npaj Rau Cov Kev Tiv Thaiv Kev Sib Kis Kab Mob Los Ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) Xab Phaib Ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm

- Teeb tsa sau ua ntaub ntawv, ntsuam xyuas lub chaw ua hauj lwm tshwj xeeb rau lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19 nyob rau txhua qhov chaw, ua kev ntsuam xyuas qhov pheej hmoo kom txhij txhua ntawm txhua cov hauj lwm thiab cov luag hauj lwm, thiab teeb ib tus neeg nyob rau ntawm qhov chaw teeb tsa los lis hauj lwm 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 txog ntaub ntawv rau kev sib txuas lus rau chaw hauj lwm ntsig txog kev noj qab haus huv hauv zos qhov chaw uas ua hauj lwm rau kev sib txuas lus txog ntawm kab mob COVID-19 kev sib kis ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua.
- 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.
- Teeb tsa ua kev ntsuam xyuas tas li rau lub hom phiaj ua kom tau raws thiab ua ntaub ntawv thiab txheeb txog qhov tseem ua tsis tau zoo.
- Tshawb nrhiav qhov tsim ua rau muaj mob COVID-19 thiab ntaus nqi tias cov feem xyuam twg cuam tshuam hauj lwm uas tuaj yeem tsim ua rau pheej hmoo kis tau kab mob. Hloov kho lub phiaj xwm raws qhov xav tau los pov thaiv kom txhob muaj ntau xwm txheej ntxiv.
- Ua kev lis hauj lwm cov txheej txheem tseem ceeb thiab cov txheej txheem thaum lub chaw ua hauj lwm muaj qhov kev sib kis kab mob, saib raws li [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.



## Phiaj Xwm Kev Npaj Rau Xwm Txheej Kub Ceev Xab Phaub Ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm

- Cov neeg ua hauj lwm txog kev sib txuas lus hauv xov tooj thiab nev vawj (network) yuav tsum muaj cov phiaj xwm kev npaj rau kev ua hauj lwm thaum muaj xwm txheej kom ncav raws sij hawm uas meej tseeb, uas pov thaiv lawv cov neeg ua hauj lwm kom tau ntau li ntau tau thiab ua kom paub tseeb hais tias cov neeg ua hauj lwm muaj peev xwm hais daws tau cov teeb meem nev vawj (network) yam muaj kev nyab xeeb lug, xam nrog rau nyob rau hauv cov chaw uas cov neeg qhua faib cais tus kheej tib si.
- Cov neeg ua hauj lwm txog kev sib txuas lus hauv xov tooj thiab nev vawj (network) yuav tsum muaj peev xwm hais daws cov teeb meem ntsig txog nev vawj (network) tuag tau yam sai li sai tau thiab muaj peev xwm txo txhua cov teeb meem uas ua rau nev vawj (network) muaj kev tsuag zuj zus mus ntawd kom muaj tsawg. Sim lub peev xwm kev ua tau hauj lwm ntawm nev vawj (network) thiab ua kom paub tseeb hais tias cov chaw hu xov tooj thov kev pab (call centers) npaj txhij muaj peev xwm hais daws tau cov teeb meem uas muaj ntau zuj zus tuaj ntawd kom raug raws li cov kev xyau ua kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev tsis hais yuav yog nyob rau suam chaw twg los xij.
- Tsim ib qho phiaj xwm kev npaj thiab txheej txheem kev lis dej num txhawm rau muab cov hauj lwm teeb ua mus raws qhov tseem ceeb ntawm tes hauj lwm nyob rau hauv cov chaw uas muaj feem xyuam txog kev raug tau cov thaj uas phom sij, xam nrog rau kev muab cov lus txib thiab cov lus thov ntawm cov hauj lwm teeb ua mus raws qhov tseem ceeb ntawm tes hauj lwm.



## Cov Ncauj Lus rau Neeg Ua Hauj Lwm Xyau

- 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 kev ntsuas txog qhov kub txias thiab/los sis kev ntsuam xyuas tus yam ntxwv mob uas yog kev siv [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 kev kov 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 rau cov xwm txheej uas cov ntaub npog yuav tsum tau rau thiab cov kev zam, raws li ntau txoj cai, cov cai ua hauj lwm, thiab cov cai uas tus tswv hauj lwm tau hloov kho los ua kom ntseeg tias siv cov ntaub npog ntsej muag. Muab kev qhia xyaum suav nrog rau tus tswv hauj lwm cov cai nyob rau txoj hauv kev tib neeg tus uas raug zam ntawm kev rau daim ntaub npog ntsej muag yuav tau ua.
- Ua kom ntseeg tias cov tuam txhab muaj ntawv cog lus ua hauj lwm ywj pheej, cov neeg ua hauj lwm ib ncuaj sij hawm, los sis cov neeg ua hauj lwm uas muaj ntawv cog lus nyob rau ntawm lub chaw ua hauj lwm yog yuav tau txais kev qhia kom zoo txog cov cai pov thaiv COVID-19 thiab muaj cov khoom siv kom zoo txaus thiab cov PPE. Sib tham txog cov luag hauj lwm ua ntej lub sij hawm uas cov koom haum xa cov neeg ua hauj lwm ib ncuaj thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm muaj ntawv cog lus tuaj.
- Ntaub ntawv qhia txog cov txiaj ntsig hnuv so uas them nyiaj rau tus neeg ua hauj lwm yuav muaj cai rau los txais uas ua kom tau txais nyiaj yooj yim zog rau kev los nyob hauv tsev. Saib ntaub ntawv nyob rau [nom tswvcov khoos kas pab txhawb rau hnuv so muaj mob uas them nyiaj thiab nyiaj them rau neeg ua hauj lwm vim kab mob COVID-19](#), suav nrog rau neeg ua hauj lwm qhov muaj cai tau txais hnuv so rau kev muaj mob uas them nyiaj [Cov Tsev Neeg Ua Ntej Tso Tsab Cai Saib Xyuas Txog Khaus Laus Nas Vais Lav](#) Cov neeg ua hauj lwm qhov muaj cai tau txais nyiaj nqi zog ua hauj lwm thiab kev ntaus nqi txog cov hauj lwm uas cuam tshuam kab mob COVID-19 ua raws li Tswv Xeev [Qhov Lus Txib N-62-20](#) uas qhov Lus Txib yuav pib siv mus.



## 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 nrug 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 tus uas muaj mob los sis muaj cov yam ntxwv mob ntawm COVID-19 lawm 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.
- Yuav tsum txwv tsis txhob pub cov neeg uas tsis yog neeg ua hauj lwm nkag mus rau ntawm qhov chaw ua hauj lwm uas yog tsuas pub cov neeg uas feem tswj xyuas tau muab txheeb xyuas lawm hais tias yog neeg tseem ceeb thiab lawv yuav tsum ua qhov kev kuaj mob uas kuaj txog qhov kub thiab no hauv nrog cev thiab/los sis tus tsos mob thaum xub thawj ua ntej yuav nkag mus. Cov neeg cog lus ua hauj lwm nrog, cov neeg tuaj saib, thiab tag nrho lwm cov neeg uas nkag tuaj rau hauv qhov chaw ua hauj lwm ntawd yuav tsum tau rau cov ntaub npog ntsej muag.
- Muab cov khoom siv thiab cov kev pab cuam uas tsim nyog rau cov kws txawj ua hauj lwm fab tev niv ntawm chaw uas xav muaj saib cov neeg qhua los sis hais daws cov teeb meem hluav taws xob, xam nrog rau tag nrho cov khoom siv pov thaiv kev nyab ceeb rau cov pag neeg uas ua hauj lwm ua ke uas ua hauj lwm nyob rau hauv cov chaw uas muaj neeg kis tau kab mob nyob coob heev.



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

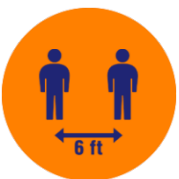
- Ua kev tu ntxuav kom huv si rau hauv cov chaw uas muaj neeg coob mus los xws li cov chav so, cov chaw noj sus, cov chaw rau kev sib pauv, thiab cov chaw rau kev nkag los thiab tawm mus xam nrog rau cov ntaib nce thiab cov ntaiv, cov tes tuav, thiab cov chaw tswj ntaiv hluav

taws xob nqa neeg nce mus thiab nqis los, thiab lwm yam ntxiv. Nquag tsuag tshuaj tua kab mob rau cov chaw (npoo los sis ntug) uas nyiam siv tas li, xam nrog rau, cov pob xauv qhov rooj, cov kauj tsheb, cov chav tawm rooj tso quav tso zis, thiab cov chaw rau kev ntxuav tes.

- Tu ntxuav cov chaw (npoo los sis ntug) uas nyiam tuav tau tas li ntawm cov sij hawm ua hauj lwm los sis ntawm cov neeg siv, thaum twg los tau tab sis yuav tsum nquag tu tas li, xam nrog rau tab sis kuj tsis yog tas rau cov chaw (npoo los sis ntug) rau kev ua hauj lwm, cov cuab yeej, cov tes tuav, thiab cov ntsia liaj rooj, thiab cov chaw tswj khoom siv rau ntawm chaw thiab txav mus los tau, xam nrog rau cov chaw (npoo los sis ntug) nyob rau hauv cov chav zaum ntawm tag nrho cov tsheb.
- Zam kev sib koom siv xov tooj, cov khoom siv ua lwm yam hauj lwm, los sis cov khoom siv qhov twg los xij uas siv tau. Yog hais tias ua tau, yuav tsum muab cov khoom siv uas ruaj khov (cov khis npoj ntaus ntawv, xov tooj ntawm tes, cov mloog suab rau ntawm pob ntseg, cov rooj zaum (teej ib), thiab lwm yam ntxiv) rau txhua tus neeg uas raug txib ua hauj lwm tau siv. Tsis txhob sib qiv PPE.
- 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.
- Ua kom paub tseeb hais tias muaj cov chaw rau kev ua kev nyiam huv, cov chav plob (cov chav tawm rooj lis sis hoob nab), thiab cov chaw rau kev ntxuav tes uas muaj xab npum, dej, thiab cov ntaub ntawv so tes (ciab ab nas mais) thiab tshuaj ntxuav tes tua kab mob nyob rau tag nrho txhua cov chaw ua hauj lwm. 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, phuum so dej, thiab tshuaj tua kab mob ntawm txhais tes ntxiv raws qhov xav tau. Muab tshuaj ntxuav tes tua kab mob rau tag nrho cov neeg ua hauj lwm ntawm chaw.
- Nruab cov khoom siv uas tsis tas siv tes tuav, yog hais tias ua tau, xam nrog rau cov dab dej uas muaj xees xawj txhom tau kev txav mus los, cov nyem (zuaj) kom xab npum tawm, cov nyem (zuaj) kom tshuaj ntxuav tes tua kab mob tawm, thiab cov nyem (zuaj) kom txoj phuum hoim ntawv.
- 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. Ua raws li cov [kev ntxuav tu kom huv si rau muaj kev nyab xeeb duacov hau kev](#) California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem thiab xyuas kom muaj qhov cua tawm mus los tsim nyog.

- Rau cov kws txawj ua hauj lwm fab tev niv ntawm chaw thiab lwm cov neeg ua hauj lwm uas siv cov khoom nod, yuav tsum tau tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov kaus mom tawv thiab cov nab kaj npog ntsej muag nyob rau ncua sij thaum tag lub caij ua hauj lwm txhua zaus. Ntxuav sab hauv ntawm daim npog ntsej muag, ces mam ntxuav sab nraud, ces mam ntxuav ob txhais tes.
- Txo qhov pheej hmoo [kab mob Legionnaires](#) thiab lwm cov kab mob uas cuam tshuam nrog dej, [ua ntau kauj ruam](#) los ua kom ntseeg tias txhua cov kev ua hauj lwm txog dej thiab txhua yam uas saib pom muaj kev nyab xeeb rau siv tom qab lub chaw ua hauj lwm raug kaw kho lawm.
- Qhov chaw ntxim muaj, txhob txhuam cov plag tsev los sis ua lwm yam hauv kev uas yuav ua rau cov kab mob ri mus rau saum huab cua. Siv lub nqus cua uas muaj lub lim HEPA nyob rau qhov chaw uas ua tau.
- Xav txog kev nruab lub cua uas nqa mus los tau uas muaj zog ua kev nyiam huv tau zoo, kho vaj tse tej khoom lim cua kom siv tau txog qhov tau txais txiaj ntsig siab tshaj plaws li ua tau, thiab ua kev hloov kho kom ntxiv qhov ntau rau cov cua sab nraud los thiab lam cua hauv tej chaw ua hauj lwm tawm mus thiab lwm qhov chaw.
- Hloov kho cov khoom uas muaj nyob rau hauv txhua cov chaw noj mov (nyias yuav nyias es nqa mus zaum qhov twg noj los tau) ntawm chaw los sis cov chaw noj mov, xam nrog rau kev siv cov khoom noj uas ntim ua tej thawv, thiab cov kev xaiv uas muaj kev nyab xeeb txog rau dej cawv, cov khoom rau khoom noj khoom haus, thiab cov chaw rau twj taig diav tib si.



## Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Ua kev ntsuam xyuas los ua kom ntseeg tias lub cev tau nyob sib nrug yam tsawg kawg li ntawm rau feet ntawm cov neeg ua hauj lwm. Cov no muaj xam nrog rau kev siv cov phab ntsa tiv thaiv lub cev los sis cov cim uas qhov muag ntsia pom (piv txwv li, cov cim kos rau ntawm plag tsev los sis cov paib qhia txog qhov chaw uas cov neeg ua hauj lwm yuav tsum sawv tos).

- Tsim kom muaj txoj hau kev ua hauj lwm mus raws txheej txheem kev lis dej num uas muaj cov lus nug thiab cov chaw rau kev sib tham rau cov neeg ua hauj lwm tau siv nyob rau ntawm tus neeg qhua lub qhov rooj txhawm rau txheeb xyuas txog cov kev txhawb xeeb txog tias tsam kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) uas tsis tau paub tseeb. Txoj hau kev ua hauj lwm yuav ua rau muaj kev yooj yim rau cov neeg ua hauj lwm kom lawv ntsuas tau qhov zwj ceeb ntawd ua ntej yuav nkag mus rau hauv ib lub tsev/lub tuam tsev.
- Txiav txim siab muab cov neeg hauj lwm uas thov cov hauj lwm hloov kho uas yuav txo lawv txoj kev sib cuag nrog cov neeg yuav khoom thiab lwm tus neeg hauj lwm (piv txwv, tswj cov khoom lag luam tsis yog ua hauj lwm ntawm lub rooj sib tham los sis tswj cov kev xav tau los ntawm kev sib tham).
- Tso cai rau cov kws txawj ua hauj lwm fab tev niv ntawm chaw thiab cov neeg ua hauj lwm hu tau xov tooj rau "feem saib xyuas kev nyab xeeb" thaum lawv tsis txaus siab nkag mus rau hauv ib lub tsev twg, xam nrog rau cov laj thawj vim hais tias muaj cov kev taw qhia pom txog tias muaj ib tus neeg uas nyob rau ntawm qhov chaw nyob ntawd kis tau kab mob los sis vim hais tias cov neeg ntawd tsis txaus siab los sis tsis muaj peev xwm txuag tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev. Tus neeg ua hauj lwm ntawm chaw yuav tsum hu xov tooj rau ib tus thawj saib xyuas hauj lwm thiab sib tham seb qhov hauj lwm twg tseem ceeb uas yuav ua kom tiav kiag tam sim ntawd thiab cov kev ceev faj (kev tiv thaiv) uas yog uas yuav tsum tau siv.
- Tiv tauj rau cov neeg qhua ua ntej lawv yuav tuaj saib txhawm rau ua kom paub tseeb txog cov kev teem caij sib ntsib thiab kuaj xyuas seb puas muaj cov neeg kis tau kab mob nyob rau ntawm cov chaw ntawd, kuaj xxyuas dua ib zaug ntiv thaum cov neeg ua hauj lwm tuaj txog rau ntawm lub qhov rooj. Thov kom cov neeg qhua yuav tsum siv cov ntaub npog ntsej muag nyob rau lub sijhawm tuaj saib thiab txuag kom tau kev nyob kom sib nrug deb yam tsawg li rau fij (feet) ntawm cov neeg ua hauj lwm.
- Tso ciam ciam txwv kev raug tau kab mob rau cov kws txawj ua hauj lwm fab tev niv ntawm chaw thiab cov neeg ua hauj lwm los ntawm kev siv cov kev kuaj xyuas mob ncuav kev deb thiab tus kheej nruab/kho cov qauv ntaus tswv yim, piv txwv li kev txhawb nqa los ntawm cov kev hu xov tooj hauv vis dis aus thiab cov vis dis aus muab lus qhia, yog hais tias ua tau.
- Hloov txav cov rooj sib tham kom haum txhawm rau ua kom paub tseeb tias txuag tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev thiab hloov siv cov rooj sib tham me dua ntawd nyob rau ntawm cov chaw ua hauj lwm txhawm rau thiaj li txuag tau cov lus qhia txog kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev.

- Muab tag nrho cov rooj sib tham thiab cov kev xam phaj (nug xwm) hloov mus sib tham rau hauv xov tooj los sis cov sam thiaj (platform) raws li qhov tseeb los sis hloov mus ua rau sab nraum zoov los sis hauv ib qho chaw uas tso cai rau cov neeg ua hauj lwm nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev li rau fij (feet).
- Siv kev ua hauj lwm, thaum uas tuaj yeem ua tau, kom tso qis cov neeg ua hauj lwm nyob rau tib lub sij hawm. Qhov no suav nrog kev npaj cov sij hawm (xws li kev txav cov sij hawm pib/cov sij hawm kawg ntawm zeeg ua hauj lwm kom txhob sib tsoo) los sis kev hloov txauv pab neeg uas ua hauj lwm ua ke txoj kev nkag mus rau ntawm ib lub chaw npaj tseg rau thaum lub caij ua hauj lwm. Teev lub sij hawm ua hauj lwm kom sib nrug thiab txo qis qhov cov neeg ua hauj lwm tuaj tib lub sij hawm.
- Muab cov ciam txwv los siv ntxiv rau qhov coob ntawm cov neeg ua hauj lwm nyob rau cov chaw ua hauj lwm uas muaj neeg nyob ib ncig, los ua kom ntseeg tias tau nyob sib nrug li ntawm yam tsawg kawg rau feet los cais tawm ntawm kev sib kis kab mob.
- 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.
- 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.
- Muab cov chaw nkag thiab cov chaw tawm cais tawm kom paub thiab tso daim paib qhia rau qhov chaw ntawd.
- Rov hloov kho cov chaw xauv khoom los sis txo los sis txav lub chaw xauv khoom kom haum rau kev siv txhawm rau ua kom muaj kev nyob sib nrug deb ntawm cov neeg ua hauj lwm.
- Ua kom paub tseeb hais tias muaj cov lus qhia paub thiab cov chaw muab kev pab cuam txog tev naus laus zis (technology) kev sib txuas lus tsim nyog txhawm rau muab kev yooj yim kom muaj kev siv cov kev npaj ua hauj lwm ncua kev deb kom raug raws li lub lag luam cov phiaj xwm kev npaj ua ntu zus yam tsis tas hais kom haum txog fab kev ruaj ntseg ntawm ob tog. Ua zoo xav txog kev ua cov kev sim lub tshuab raws li tau tso phiaj xwm kev npaj tseg txog rau cov kev npaj no.
- Cov neeg ua hauj lwm ntawm chaw uas ua hauj lwm nyob rau hauv ib qho chaw uas raug txwv los sis chaw ntim ub no, cov koom haum yuav tsum tau ua zoo xav txog:
  - Kev muab cov chaw pw raws li kev xaiv, xws li cov vaj tsev txawb

thiab cov chaw RVs uas muaj lub tshuab ntxuav/lub tshuab ua kom qhuav, cov chaw da dej, thiab cov chaw noj mov.

- Muab cov neeg ua hauj lwm faib ua ntau pab pawg me thiab hais kom cov pab pawg ntawd yuav tsum sib fais cais mus ua hauj lwm nrog nyias cov tsheb uas muab rau siv ua hauj lwm thiab nyias yuav tsum mus nyob nyias ib lub yeej pw xub tsuag uas sib txawv / muab cov chaw ua hauj lwm txav kom nyias nyob nyias sib nrug. Ua zoo xav txog cov kev xaiv ntsig txog kev xauj tsev txhawm rau txuag kom tau qhov coob tsawg ntawm cov neeg ua hauj lwm uas nyob rau hauv ib lub tsheb ntawd muaj tsawg.
- Ua kev tshuaj xyuas txog kev noj qab nyab xeeb uas yuav tsum muaj kev ntsuas txog qhov kub thiab no hauv nrog cev kom txog peb zaug thaum tuaj txog, thaum txog nrab sijhawm ua hauj lwm, thiab thaum yuav tawm mus ua hauj lwm, yuav tsum tau ua kev tshuam ntsuam xyuas txog kev noj qab haus huv.



## **Cov Kev Txiaiv Txim Siab Ntau Ntxiv txog rau Kev Sib Txuas Lus Hauv Xov Tooj**

- Ua cov kev piav qhia lub txog kev nyab xeeb txhua hnub rau cov neeg ua hauj lwm ntawm chaw uas yuav mus ua hauj lwm txog cov kev hu xov tooj sib tham txog kev pab cuam thiab tsim kom muaj cov kev sib txuas lus siv rau hauv pab pawg uas muaj peev xwm muab hloov kho tau tas li rau ntawm cov kev cai uas yuav tsum ua kom tau hais txog kev siv cov Khoom Siv Pov Thaiv Tus Kheej (Personal Protective Equipment, PPE) thiab lwm cov kev txo teeb meem kom muaj tsawg.
- Rau cov hauj lwm uas ua nyob rau ntawm cov chaw muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv los sis lwm cov chaw uas muaj kev pheej hmoo siab dua ntawd, tiv tauj rau lub chaw ua hauj lwm txhawm rau ua kev tu ntxuav kom huv si thiab npaj kom muaj lus qhia paub txog kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev nyob rau hauv cov chaw ua hauj lwm uas tsim nyog ua ntej cov neeg ua hauj lwm saib xyuas txog cov kev sib txuas lus tuaj txog. Yuav tsum muab cov Khoom Siv Pov Thaiv Tus Kheej (Personal Protective Equipment, PPE) zoo ib yam nkaus rau cov neeg ua hauj lwm vim hais tias lawv tsis yog cov neeg ua hauj lwm txog fab kev kho mob nyob rau ntawm lub chaw ua hauj lwm ntawd. Txwv tsis pub ua hauj lwm rau hauv cov chaw uas muaj cov neeg mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) uas twb paub tseeb lawm los sis tseem tsis tau paub tseeb, tshwj tsis yog hais tias muaj cov xwm txheej kub ceev.
- Yuav tsum tau muab cov pab neeg uas ua hauj lwm ua ke rau ib lub caij ua hauj lwm ntawd coj los tso nyob ua ke. Yuav tsum muab cov neeg ua



hauj lwm saib xyuas lab npauv faib cais sij hawm ua hauj lwm (cov hnuv/cov hmo los sis muab cov caij ua hauj lwm ntiag sib faib cais) ntawm cov chaw tswj xyuas muab kev pab cuam. Cov caij ua hauj lwm hmo ntuj thiab cov caij ua hauj lwm nruab hnuv uas nyob rau cov chaw sib txawv ntawd yuav ua rau muaj lub sij hawm txog 12 teev (xwab moos) uas ua rau muaj peev xwm ua kev tu ntxuav kom huv si tau zoo thiab ntxaws.

- Txheeb xyuas txog ib qho chaw nkag ntawm lub tuam tsev uas tshwj tseg uas muaj peev xwm qhib tau yam tsis siv neeg tswj los sis tag nrho cov neeg ua hauj lwm nyob rau hauv lub chaw tswj xyuas ntawd tsis tas tuav (chvv) qhov chaw rub los sis tus tes thaum yuav siv nws.
- Yuav tsum tsis txhob tso cai rau cov neeg tuaj saib uas nyob rau sab nraum zoov nkag mus rau hauv cov chaw tswj xyuas (piv txwv li txwv tsis pub muaj neeg ncig saib los sis cov neeg uas tsis yog neeg ua hauj lwm tuaj ntawm tib lub koom haum nkaus xwb).
- Ua zoo xav txog, yog hais tias muaj, seb tus neeg ua hauj lwm twg uas thiaj li muaj peev xwm ua tau lawv cov hauj lwm nyob rau hauv cov chaw uas nyob sib txuas nkaus rau ntawm chaw tswj xyuas uas twb muaj lawm.
- Ua zoo xav txog cov tes hauj lwm ntawm chaw tswj xyuas uas muaj peev xwm ua tau hauj nyob rau ncua kev deb, xws li kev ntsuam xyuas los sis cov kev tshuaj ntsuam txog cov ntaub ntawv.
- Cov neeg ua hauj lwm pab txhawb nqa ntawm lub chaw tswj xyuas (kev tawm qauv, kev txauv hloov cov sij hawm, kev ua raws li txoj cai, thiab lwm yam ntxiv) yuav tsum tau txais kev tso cai ua tau hauj lwm nyob rau ncua kev deb raws li qhov muaj peev xwm tso cai rau ua tau.
- Nyob rau txhua tsham yog hais tias muaj ib lub caij ua hauj lwm uas muaj ib tus neeg ua hauj lwm ntawm lub chaw tswj xyuas tsis nyob ua ke rau hauv ib chaw, yuav tsum tau qhib cov xov tooj rau kev sib txuas lus ntawm cov neeg ua hauj lwm ntawd kom thiaj li paub tseeb thiab nkag cuag tau yooj yim.
- Cov chaw ua hauj lwm yuav tsum tso cai rau kom cov neeg ua hauj lwm nyob sib nrug deb yam tsawg li rau fij (feet). Yuav tsum tau tawm qauv chaw kom zoo thiab lwm cov ciaj ciam txwv hais txog kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev, xam nrog rau kev nruab cov xaim uas tej zaum yuav ua rau muaj cov kev xaiv tsawg txog ntawm cov chaw ua hauj lwm uas muaj peev xwm muab tso tau rau hauv chaw tswj xyuas ntawd.
- Yuav tsum tau ua kev kuaj ntsuas mob rau cov neeg cog lus ua hauj lwm nrog los sis cov neeg muag khoom uas yog siv ib dain teev nqe lus nug txog kev noj qab haus huv thiab ua kev kuaj xyuas txog qhov kub thiab no hauv nrog cev ua ntej yuav tso cai rau nkag mus cov kev xa khoom,

cov kev kho, thiab lwm yam ntxiv nyob rau hauv qhov chaw ua hauj lwm ntawd thiab yuav tsum muaj ciaj ciam txwv kev nkag cuag tau rau cov dej num (hauj lwm los sis kiv cab kas) tseem ceeb nkaus xwb.

- Yuav tsum tsim kom muaj cov kev xa khoom ub no mus rau ntawm cov neeg ua hauj lwm hauv lub tsev ua hauj lwm ntawm chaw, xam nrog rau ntaub pua txaj, cov chaw rau kev ua kev nyiam huv, chaw ua kev lom zem, thiab cov chaw muab kev pab ntsig txog khoom noj.

---

iCov tseev kom muaj txuas ntxiv yuav tsum tau txais kev txiav txim siab nrog rau cov pej seem saw daws uas muaj feem cuam tshuam. Lub chaw ua lag luam ub xam hab kas txog hauv paus ntawm txoj kev txhim kho kev sib txuas lus yuav tsum ua raws li [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 cai thiab npaj ua kom raug raws li nws cov lus qhia ua ke nrog rau cov lus qhia los ntawm [Cov Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm 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 Xeev \(California Department of Public Health, CDPH\)](#). 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.

