



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

Cov Kev Muag  
Khoom Loj, Cov Chaw  
Muag Khoom Tom  
Ntsis Kev, Cov Khw  
Muag Khoom Me  
Hauv Zos, thiab Cov  
Khw Muag Khoom  
Tshav Puam

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 hnuv nyoog 65 xyos los sis laus dua thiab tus uas muaj yam ntxwv mob hnyav, xws li mob plawv los sis mob ntsws los sis mob ntshav qab zib, yog cov muaj kev pheej hmoo siab zog ntawm kev pw tsev kho mob thiab muaj ntau yam mob hnyav. Kev sib kis no feem ntau lawm yog thaum tib neeg nyob sib ze los sis nyob rau qhov chaw uas huab cua tsis hloov zoo nrog tus neeg kis kab mob lawm, tab txawm tus neeg ntawd tsis muaj cov tsos mob los sis cov tsos mob tsis tau tshwm sim los xij.

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 sij hawm 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

Cov ntaub ntawv no muab cov lus qhia rau cov kev muag khoom loj, cov chaw muag khoom tom ntsis kev, cov khw muag khoom me hauv zos, thiab cov khw muag khoom tshav puam (hais txog rau kev khaws raws li "cov lag luam khw muag khoom") kom txhawb pab kev nyab xeeb, cov chaw ib puag ncig kom rau cov neeg hauj lwm, cov neeg yuav khoom, thiab zej tsoom. Cov lag luam khw muag khoom yuav tsum xyuas kom meej tias kev neeg qiv, suav nrog cov neeg xauj tsev muag khoom thiab cov chaw muag khoom, kom paub txog cov lus qhia uas siv tau rau lawv cov kev lag luam. Cov chaw no muaj lub luag hauj lwm rau kiv siv qhov lus qhia ntawd, tab sis cov neeg tuav khoom lag luam hauv lub khw yuav tsum ua yam lawv tuaj yeem txhawb nqa qhov kev nqis tes ua ntawd. Cov lag luam khw muag khoom yuav tsum lees paub tias cov neeg xauj khw muag khoom thiab cov neeg muag khoom yuav tsum qhib thaum lawv npaj tiav thiab muaj peev xwm siv cov qauv ntsuas kev nyab xeeb uas tsim nyog los muab kev nyab xeeb rau lawv cov neeg hauj lwm thiab cov neeg yuav khoom.

**LUS CIM:** Cov khw muag khoom loj uas muaj tsev yeeb yaj kiab, khw noj mov, chaw muag zaub mov, chaw haus cawv, chaw zuaj ntsej muag, chaw tu pleev ntsej muag, los sis lwm cov kev siv yuav tsum qhia cov neeg xauj khw muag khoom ntawd rau qhov lus qhia xws li cov chaw lag luam uas nyob rau [lub vev xaib Txoj Kev Npaj Txhawm Rau Kom Ua Hauj Lwm Tau Zoo rau COVID-19](#). Txhua cov xwm txheej zej tsoom los sis kev sib sau ua ke coob, xws li cov kev nquas suab paj nruag los sis lwm yam kev uas yeeb yam ntawm cov khw muag khoom tsum raug muab tshem tawm los sis muab ncua cia.

Qhov lus qhia tsis muaj lub siab los tshem los sis muab ib tug neeg hauj lwm twg txoj kev muaj cai, tsis hais ua raws txoj cai lij choj raws txoj cai tswj hwm los sis kev sib cov yom ua pab pawg, thiab tsis yog tag txhua yam, raws li nws tsis suav nrog cov lus txib txog kev noj qab haus huv hauv lub nroog, tsis tas li ntawd nws kuj tsis yog ib qho kev hloov pauv rau qhov kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv uas cuam tshuam rau cov cai tseev kom ua uas yeej muaj los lawm xws li cov ntawm Cal/OSHA.<sup>1</sup> Cal/OSHA muaj ntau cov lus qhia kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv nyob rau hauv lawv Phau Ntawv Qhia Cal/OSHA nyob rau ntawm nplooj vev Cov Kev Tseev Kom Ua los Tiv Thaiv Cov Neeg Hauj Lwm ntawm [Tus Kab Mob Coronavirus](#). CDC tseem muaj lus qhia ntixiv [rau cov tswv lag luam thiab cov tswv hauj lwm](#) thiab cov lus qhia tswj xeeb rau [cov khw muag khoom noj thiab cov khw muag khoom me](#). FDA muaj cov kev xyaum rau [cov khw xauj muagzaub mov, cov khw noj mov, thiab cov kev siv nqa/xa zaub mov](#).

# 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 chaw 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 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.



## Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb Xeeb 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.



## 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 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 ntshua 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 ncua 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 ncua 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 cov ntaub ntawv ntxiv ntawm [tsoom fwvcov kev pab txhawb rau kev so hauj lwm muaj mob thiab cov neeg ua hauj lwm cov hnuv so vim tus kab mob COVID-19](#), suav nrog cov neeg ua hauj lwm cov cai hnuv so muaj mob raws li [Tsab Cai Muab Kev Tiv Thaiv Kab Mob Hauv Yim Neeg Ua Qhov Tseem Ceeb Ua Ntej](#) thiab cov neeg ua hauj lwm cov cai txog neeg ua hauj lwm cov



txiaj ntsig kev so hauj lwm thiab cov kev cuam tshuam tsawg txog kab mob COVID-19 raws li Tsoomfwv [Tsab Ntawv Xaj N-62-20](#) thaum Tsab Ntawv Xaj 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 nrug tab tom.
- Yog tias yuav tsum tau kuaj mob tus kheej hauv tsev, uas yog ib txoj kev xaiv tsim nyog yuav tau kuaj ntawm ib qho chaw uas xaiv tseg, kom pom tias txhua tus tau kuaj mob ua ntej tus neeg mob tawm ntawm tsev mus rau lawv zeeg hauj lwm thiab ua raws li [CDC cov lus qhia](#), raws li tau piav qhia hauv Lub Ncauj Lus rau tshooj lus Kev Qhia Paub Rau Neeg Ua Hauj Lwm saum toj saud.
- Txhawb 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.
- Cov chaw yuav khoom yuav tsum muaj kev ntsuas uas tsim nyog, suav nrog kev lo paib rau hauv cov chaw yam muaj tswm yim thiab cov chaw pom tau zoo, txhawm rau kom ceeb toom rau cov neeg hauj lwm, cov neeg xauj chaw muag khoom, cov neeg muag khoom, thiab cov pej xeem tias lawv yuav tsum siv daim ntaub npog qhov ncauj thiab tswj kom ncua kev sib nrug.



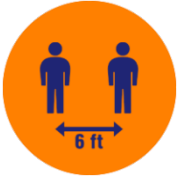
## Cov Txheej Txheem Kev Ua Kom Huv thiab Kev Tuab Kab Mob

- Ua kev huv huv rau cov chaw muaj tsheb ntau, xws li chav so dej, chav ua hauj lwm so, thiab cov qhov rooj nkag thiab tawm, nrog rau cov qhov rooj thiab cov qhov rooj, cov ntaiv, ntaiv tes nce, thiab cov tswj hluav taws xob.
- Nquag tua kab mob rau tej phab ntsa, xws li cov rooj zaum ntev, cov txee, daim pob ntaus LEJ ATM, cov ntawv sau npe, cov kais dej zoo nkauj (tus ciav qhib, tus kais/tus nplaim qhib, thiab tus kais txaus ua paj zoo nkauj), cov pa hlau thaiv ntawm cov ntaiv, cov iav ntsa kov, cov khoom siv tes siv, cov thab rau khoom, cov pob txhawb pab cov neeg tuaj yuav khoom, cov chaw ntxuav tes thiab tua kab mob, cov chaw zauv hauv lub khw, cov iav ntsha kov taum, cov phiaj qhia kev ntawm lub chaw hauj lwm, cov tshuab yuav dej haus, thiab lwm yam.
- Nquag tu ntxuav thiab tua kab rau cov khoom sib koom siv txhua zaus thaum hloov kev siv, xws li coc moos qhia sij hawm, cov xov tooj cua, thiab cov khwb pob ntseg nrog rau cov tog zaum muaj log swb, cov laub, cuab cuab yeej siv ntawm tes, cov laub thauj khoom, pob tawb, los sis lwm yam khoom siv uas nyiam siv los ntawm cov neeg yuav khoom.
- Nquag txhuav so tej npoo uas nyiam chww rau, xws li yog tab sis tsis tag rau cov npoo ntawm cov chaw ua hauj lwm, cov chaw sau npe, cov iav ntsa kom taum, cov koos pij tawj tswj hauj lwm, thiab cov cuab yeej siv tswj ruaj chaw thiab tshem 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 txhua yam uas saib pom muaj kev nyab xeeb rau siv tom qab lub chaw ua hauj lwm raug kaw kho lawm.
- Zam kev sib koom siv cov cuab yeej kaw suab, cov xov tooj, cov tav nplej kov, cov khoos phib tawj, cov rooj zaum, cov cij mem, thiab lwm yam khoom siv ua hauj lwm thaum nyob rau thaum ua tau. Tsis txhob sib qiv PPE.
- Txwv txiav kev sib koom siv cov mloog pob ntseg thiab lwm yam khoom siv mus los ntawm cov neeg hauj lwm tshwj tsis yog tias cov cuab yeej ntawd raug tua kab tag lawm tom qab siv tas. Sab laj nrog cov tuam txhab tsim khoom siv txhawm rau txiav txim txog cov kauj ruam tua kab mob uas tsim nyog, tshwj xeeb yog rau cov chaw uas muag, thiab zooj xws li cov rwb zooj ntawm lub mloog pob ntseg.

- Muab sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm los ua kev tu kom huv ncua sij hawm lawv sij hauj lwm. Cov hauj lwm kev tu ntxuav yuav tsum tau muab teev rau hauv cov teev sij hawm ua hauj lwm yam li yog ib feem ntawm tus neeg hauj lwm txoj hauj lwm. Nrhiav cov kev xaiv rau lwm feem neeg xws li cov tuam txhab tu ntxuav los pab tu nthuav kom tau raws qhov xav tau, raws li tsim nyog yuav tsum tau ua.
- Nruab txoj nkag thiab tawm ntawm cov neeg tuaj yuav khoom, cov chaw tawm so ncab ib ce, thiab lwm cov chaw uas nyiam siv yam uas siv cov tshuaj tua kab mob uas tsim nyog, xws li cov tshuaj ntxuav tes. Muab cov paib taw qhia tias qhov twg thiaj muaj lub tshuab muab tshuaj ntxuav tes nyob ze rau tshaj. Saib xyuas cov tshuab muab tshuaj ntxuav tes ua ntu zus thiab rov ntim rau ua ntej nws yuav tag.
- Thaum xaiv cov kuab kes mis los tua kab mob, cov tswv hauj lwm yuav tsum siv cov khoom uas pom zoo rau kev siv tiv thaiv kab mob COVID-19 nyob rau ntawm [Lub Chaw Hauj Lwm Tiv Thaiv Ib Puag Ncig \(Environmental Protection Agency, EPA\)-txoj kev teev](#) uas tau tso cai thiab ua raws cov lus qhia ntawm yam khoom ntawd. 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 Chaw 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.
- 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 ntiv raws qhov xav tau.
- Txhawb kom siv cov npav rho nyiaj ntawm cov xauj khw muag khoom thiab cov chaw muag khoom thiab nruab cov cuab yeej uas tsis muaj tes tuav, yog tias ua tau, xws li cov teeb tsa tuav tswj kom ua hauj lwm, cov tshuab them nyiaj uas tsis siv tes mus chwv, cov xab npum nws tawm nws los thiab cov ntaub so uas ntim hauv cov taub, thiab cov ntshuab npav sij hawm.
- 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 nrauv los thiab lam cua hauv tej chaw ua hauj lwm tawm mus thiab lwm qhov chaw.

- Kho los sis hloov kho cov teev sij hawm ua hauj lwm hauv cov chaw muag khoom kom muab sij hawm txaus rau kev kev tu ntxuav txhua kis yam tsis tu ncua thiab los khaws cov khoom ntim cia.



## Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Siv cov kev ntsuas los xyuas kom paub meej txog ncua kev sib nrug tsawg kawg li ntawm rau fij rau ntawm thiab raws cov neeg hauj lwm thiab cov neeg tuaj yuav khoom hauv txhua qhov chaw yuav khoom. Qhov no suav nrog kev siv cov khoom los kem los sis kev ntsia kom nyob sib nrug (piv txwv li, kev cim hauv plag los sis cov paib qhia los qhia qhov chaw cov neeg hauj lwm sawv rau).
- Siv cov kev ntsuas rau ntawm cov rooj pab cuam cov neeg tuaj yuam los sis lwm qhov chaw uas tsis tuaj yeem tswj tau ncua kev sib nrug txhawm rau txov kev sib cwv mus los ntawm cov neeg hauj lwm thiab cov neeg tuaj yuav khoom, xws li Plexiglas los sis lwm yam laj kab thaiv.
- Txiaj 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).
- Nyob hauv qhov chaw ntawm cov hauj lwm saib xyias kev ruaj ntseg yuav tsum nquag ceeb toom thiab txhawb cov neeg tuaj yuav khoom thiab cov pej xeeb kom ua raws cov qauv ntawm ncua kev sib nrug.
- Tsim txoj kab cim rau cov chaw ntawm lub txhee qhov rais muag khoom los sis nyob rau sab nraum zoov kom pom tseeb uas tswj ncua kev sib nrug yam siv qhov kev ntsia kom nyob sib nrug los sis lwm cov kev ntsuas, thiab tau yuav khoom tau nyob ntawd los sis muaj kev xa tau mus tom tsev.
- Cov lag luam khw muag khoom, cov neeg xauj khw muag khoom thiab cov neeg muag khoom yuav tsum taw qhia cov tswv yim ntxiv txhawm rau nce cov kev xaiv thauj khoom thiab nqa khoom rau cov neeg tuaj yuav khoom txhawm rau pab txo qis cov sib chww mus los hauv khw thiab tswj ncua kev sib nrug, xws li kev xaj khoom hauv online thiab cov txheej txheem xa rov qab los ntawm cov tsheb ntawm tus

neeg yuav khoom yam tsis txhob siv tes mus chww kiag rau cov khoom ntawd.

- Tsim thiab siv cov tswv yim tswj hwm rau cov kev taug taw mus los thiab cov kev tuav tswj neeg coob uas yuav tsum muaj ncua kev sib nrug tsawg kawg li ntawm rau fij ntawm cov neeg tuaj yuav khoom. Qhov no tuaj yeem suav cov kev tseev kom cov kev taug taw mus los yog ib-seem xwb thiab coj kev rau cov neeg tuaj yuav khoom yam siv kev ntsia kom nyob sib nrug, cov kev kem kom sib nrug, thiab cov cim. Muab cov kev nkag uas tawm qauv meej tseeb thiab cais txoj kev tawm cia tshwj xeeb, yog ua tau thiab tsim nyog rau qhov chaw ntawd, txhawm rau pab tswj ncua kev sib nrug thiab txhawb pab kev tswj cov neeg coob. Qhov chaw twg uas tsim nyog ua, cov qhov rooj yuav tsum tau muab qhib cia yog tias cov qauv rooj ntawd tsis qhib thiab kaw tau ntawm nws tus kheej. Ua hauj lwm nrog cov neeg xauj khw muag khoom los teev ua kab rau cov neeg tuaj yuav khoom nyob sab nraud ntawm cov khw muag khoom thaum tseem tswj ncua kev sib nrug, yog tias tsim nyog.
- Cov lag luam khw muag khoom, cov neeg xauj khw muag khoom thiab cov neeg muag khoom yuav tsum sib koom tes los txhim kho cov kev sawv ua kab nkag hauv khw uas kom tsis txhob cuam tshuam rau cov kev taug taw los sis yuam cai rau cov kev tseev kom ua ntawm ncua kev sib nrug. Txheeb xam thiab txhawb kev sib hloov nkag mus rau hauv cov khw xauj muag khoom, suav nrog cov kev teem yuav raws tshuab xov tooj rauv cov qauv cai kev nkag thiab npaj-xaj khoom.
- Cov laub muag khoom los sis cov tshuab xaj yuav khoom tsuas yog tso cai rau khiav lag luam hauv cov kem yuav khoom los sis cov kev taug hauv lub khw muag khoom xwb yog tias cov ntawd tsis cuam tshuam rau cov kev ntsuas txoj kev taug taw uas hloov tshiab los sis tiv thaiv cov kev tseev kom ua ntawm ncua kev sib nrug. Rov los teeb cov laub muag khoom los sis cov tshuab xaj yuav khoom, rau qhov chaw uas tsim nyog, txhawm rau xyuas kom meej tias tsis txhob muaj teeb meej rau ncua kev sib nrug.
- Kho cov cai kev nyob ua ke coob uas siab tshaj plaws raws li qhov loj me ntawm chaw hauj lwm sab hauv thiab cov khw muag khoom ntiag tug txhawm rau txo qhov coob ntawm cov neeg nyob hauv lub khw yuav khoom nyob rau tib zaug. Cov ncua kev txwv qhov coob yuav tsum qis txaus txhawm rau kom paub meej tias tswj tau ncua kev sib nrug tiasm sis yuav tseem cov qhov xwm txheej uas ntau tshaj 50% ntawm kev nyob ua ke coob uas siab tshaj plaws ntawm qhov coob tag nrho hauv cov khw muag khoom sab hauv. Txwv tsis pub muaj chaw nres tsheb, yog tias ua tau, txhawm rau tswj siv kev nyob ua ke coob uas siab tshaj plaws yam tom ntej uas tau raug rov nthuav dua.

- Cov cai kev nyob ua ke coob uas siab tshaj plaws rau cov chaw muag khoom sab nraum zoov yuav tsum raug ntsuas kom ntseeg tau tias tuav yeem tswj tau ncua kev sib nrug nyob deb. Cov khw muag khoom uas muaj cua nkag, xws li cov khw muag khoom tshaj puam, yuav tsum xyuas kom ntseeg tau tias cov neeg muag khoom hauv cov rooj, cov tsev pheb suab, thiab lwm cov khoom siv uas uas hauv nrog cov kev tseev kom ua ntawm ncua kev sib nrug los sis xyuas kom ntseeg tau tias lwm cov laj kab thaiv tsis pub nkag raug nruab rau lawm.
- Cov lag luam khw muag khoom yuav tsum koom tes nrog cov neeg xauj tsev muag khoom thiab cov neeg muag khoom txhawm rau txheeb xyuas cov hwm tsam uas tsim kev siv cov cuab yeej tsis tsim nyog siv los sis rov teeb cov peev txheej vaj tse dua tshiab rau cov hwm tsam kev nriav nyiaj yam ua raws cov cai tswj hwm thiab txhawb cov kev tseev kom ua los tswj ncua kev sib nrug. Qhov no yuav suav nrog kev nthuav qhov chaw ntawm cov khw noj mov kom dav hauv peev txheej vaj tse uas raug tswj los ntawm chaw lag luam khw muag khoom, piv txwv li cov chaw tawm so ncab ib ce los sis cov chaw nres tsheb.
- Ua hauj lwm nrog cov neeg xauj tsev muag khoom thiab cov neeg muag khoom los txheeb xam cov teev lub sij hawm yuav khoom rau cov pej xeem muaj kev phom sij, xws li cov laus thiab cov muaj mob, kom zoo tshaj nyob rau lub sij hawm tom qab ua tiav kev tu nthuav.
- Cov chaw ua si ntawm me nyuam yaus thiab lwm qhov chaw xws li cov neeg roj hmab tig, cov tawb nqa tig, los cov tub nkes yuav tsum raug kaw.
- Cov rooj zaum, chaw zaum, tog zaum thiab lwm qhov chaw zej tsoom yuav tsum raug kho dua tshiab kom tswj tau ncua kev sib nrug.
- Teeb tsa cov rooj sib tham raws kev hu xov tooj los sis raws kev sib tham hauv vev xaib rau cov neeg hauj lwm yog tias ua tau. Yog tias ua tsis tau, kho cov neeg hauj lwm cov rooj sib tham kom ntseeg tau tias tswj tau ncua kev sib nrug thiab siv cov rooj sib tham ua leej neeg kom tsawg rau ntawm cov chaw hauj lwm kom tswj tau ncua kev sib nrug. Teev cov kev txwv ncua ciam qhov coob ntawm cov neeg hauj lwm hauv cov chaw nyob sib ze txhawm rau kom paub meej tias nyob sib nrug tau yam tsawg kawg yog rau fij txhawm rau kom txwv tau kev kis kab mob.
- 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. 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.

- Siv cov cai tseev kom ntawm ncua kev sib nrug nyob rau ntawm cov chaw thau khoom thiab txav mus rau cov kev thauj khoom yam tau kev kos npe tsawg.

---

1 Lwm cov cai yuav tau ua ntxiv los ua zoo xav txog qhov sib nrug ntawm cov neeg coob. Cov lag luam khw muag khoom yuav tsum ua raws txhua cov qauv cai [Cal/OSHA](#) thiab npaj los txhawm nws cov lus qhia kom zoo li qhov ua tau ntawm cov lus qhia los ntawm [Cov Chaw Tswj thiab Tiav Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) thiab [Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv \(California Department of Public Health, CDPH\)](#). 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.

