



COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM: Kev tsim khoom

Lub Xya Hlis Ntuj 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 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

Daim ntawv no muab cov ntsiab lus qhia txog lub tsev tsim khoom kom txhawb kev nyab xeeb, ua kev nyiam huv ib puag ncig rau cov neeg ua hauj lwm. 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 cov lus qhia ntiv txog kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv ntawm lawv [Cal/OSHA COVID-19 webpage Cov Lus Qhia txog Kev Tiv Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm Los Ntawm Cov Kab Mob COVID-19 hauv nplooj ntawv saum huab cua](#). CDC muaj cov ntaub ntawv ntiv txog lawv [cov lus qhia](#) rau cov chaw lag luam thiab cov tswv ntiaiv 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;
- 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.



Kev Npaj Tswj Xeeb Hauv Qhov Chaw Hauj Lwm

- Tsim ib qho chaw sau ntawv, chaw ua hauj lwm tshwj xeeb npaj tiv thaiv kab mob COVID-19 ntawm txhua lub tsev ua hauj lwm, tsim qhov kev ntsuas muaj txiaj ntsig zoo txog kev pheej hmoo kis kab mob rau txhua thaj chaw ua hauj lwm thiab txhua lub luag hauj lwm, thiab xaiv ib tus neeg ntawm txhua qhov chaw hauj lwm los tshuaj xyuas qhov kev npaj.
- Muab [CDPH Cov Lus Qhia Kev Npog Ntsej Muag CDPH Cov Lus Qhia Kev Npog Ntsej Muag](#).
- 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 xaiv 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 tsos mob ntawm tus kab mob COVID-19 raws li [tau piav qhia ntawm CDC](#), xws li ua npaws los sis ua daus no, hnoos, txog siav lossis ua pa nyuaj, qaug zog, mob leeg nqaij lossis mob ib ce, mob taub hau, tsis qab los, tsis hnov ntxhiab, mob caj pas, txhaws ntswg los yog los ntswg, xeev siab, ntuav, lossis 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 lw m thiab tsis nyob ntawm txoj hauj lw m (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 lw m 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 lw m.
- Cov ntaub ntawv muaj nyob hauv [CDPH Cov Lus Qhia rau Siv Cov Npog Ntsej Muaj](#), uas teev tseg txog lub sij hawm twg yuav tsum tau siv lub npog ntsej muag thiab thaum twg yuav tau zam, nrog rau tsab kev cai, cov cai ua hauj lw m, thiab cov kev coj ua uas tus tswv ntiaiv ua hauj lw m tau hloov kho kom ntseeg tias cov neeg siv ntaub npog ntsej muag. Muab kev qhia xyaum suav nrog rau tus tswv hauj lw m 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 lw m ywj pheej, cov neeg ua hauj lw m ib ncua sij hawm, los sis cov neeg ua hauj lw m uas muaj ntawv cog lus nyob rau ntawm lub chaw ua hauj lw m 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 lw m ua ntej lub sij hawm uas cov koom haum xa cov neeg ua hauj lw m ib ncua thiab/los sis cov neeg ua hauj lw m muaj ntawv cog lus tuaj.
- Ntaub ntawv qhia txog hnuv so uas them nyiaj uas tus neeg ua hauj lw m muaj cai tau txais uas yuav ua rau yoom yim zog los nyob hauv tsev. Saib ntau cov ntaub ntawv ntiv ntawm [tsoom fwv cov kev pab txhawb rau kev so muaj mob thiab tus neeg ua hauj lw m cov hnuv so hauj lw m rau tus kab mob COVID-19](#), suav nrog cov neeg ua hauj lw m cov cai so muaj mob raws li [Tsab Cai Muab Kev Tiv Thaiv Kab Mob Coronarirus 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 Tsoomfay [Tsab Ntawv Xaj N-62-20](#) thaum tsab ntawv no raug coj los 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 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.
- Cov tsis-yog neeg ua hauj lwm nkag mus hauv lub chaw tsim khoom yuav tsum raug txwv tsuas pub cov uas nkag mus raws li kev tuav tswj thiab lawv yuav tsum ntsuas kom tiav qhov kub txias hauv lub cev thiab/los sis tshuaj xyuas cov tsos mob ua ntej nkag mus.



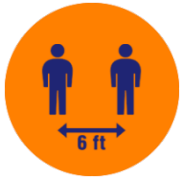
Cov Txheej Txheem Kev Ua Kom Huv thiab Kev Tuab Kab Mob

- Kev ntxuav kom huv hauv cov chaw uas muaj neeg coob xws li chaw so hauj lwm, chaw noj mov, thiab chaw sib hloov, thiab cov chaw nkag thiab tawm xws li taw ntaiv, tus las tuav ntawm tus ntaiv thiab theem ntaiv, tus las tuav, lub tuav tswj ntaiv nqa. Nquag tua kab mob rau cov chaw ua nquag siv, xws li rooj, cov khoom siv, qhov rooj, chav dej, thiab cov khoom ntxuav tes.
- Ntxuav tej khoom uas nquag kov ntawm cov neeg sib hloov ua hauj lwm los sis cov neeg siv ua ke kom ntau dua qub, suav nrog tab sis kuj tsis tas rau cov chaw ua hauj lwm, cov cuab yeej siv, cov tes tuav thiab liaj rooj, thiab cov tuav tswj khoom siv thiab cov cuab yeej siv nqa mus los tau, suav nrog tom hauv ntej ntawm txhua lub 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. Ib tus neeg – raug xaiv ua tus saib xyuas cov cuab yeej siv (cov keyboards, cov tuav ntawm tes, cov hmoog taub hau, cov tog zaum, thiab lwm yam) yuav tsum tau muab rau raws li qhov tsim nyog. Yog tias ua tau, ntxuav thiab muab tshuaj tua kab mob ua ntej thiab tom qab siv txhua zaus. 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.
- Nco ntsoov kom muaj tshuaj ntxuav chav dej thiab lub chaw ntxuav tes muaj xab npum thiab tshuaj ntxuav tes hauv txhua lub chaw 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, phum so dej, thiab tshuaj tua kab mob ntawm txhais tes ntxiv raws qhov xav tau.
- Muaj qhov chaw so thiab muab cov chaw ua kev nyiam huv ntxiv (xws li lub chav dej thiab chaw ntxuav tes nqa mus los tau) yog tias ua tau thiab yuav tau tuav tswj qhov kev nyob kom sib nruq deb thaum lub sij hawm so. Lub dab dej tsis-pub kov, chaw hliv xab npum, chaw hliv tshuaj tua kab mob, thiab cov phum ntawv so yuav tsum muab nruab rau qhov chaw uas siv tau txhua lub sij hawm.
- Thaum xaiv yuav cov tshuaj khes mis tua kab mob, cov tswv ntiav neeg ua hauj lwm yuav tsum siv cov khoom uas tau txais kev tso cai rau siv tiv thaiv kab mob COVID-19 ntawm [Lub Chaw Sawv Cev Tiv Thaiv Huab Cua Ib Puag Ncig \(EPA\)-cov npe](#) tau tso cai thiab ua raws li cov

lus qhia ntawm cov khoom. Siv cov tshuaj tua kab mob zoo uas muaj lub ncim npe tshuaj lo rau los mus tua cov kab mob, cov tshuaj txhuav ntxuav tsev (5 dia tshuaj toj ib koos loos dej), los sis cawv tua kab mob uas yam tsawg kawg yog cawv 70% uas siv tau los so tej rooj tog. 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 uas siv cov khoom ntxuav lossis cov tshuaj tua kab mob yuav tsum looj hnab looj tes raws li cov lus qhia ntawm cov 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.

- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau txais thiab siv cov cuab yeej siv thaum xa khoom tawm thiab ntim cov khoom uas xa tuaj. Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tshuaj xyuas cov khoom xa thiab ntsuas kev tua kab mob ua ntej mam li coj cov khoom mus ntim hauv lub tsev ntim khoom thiab cov tsev hauj lwm, thaum pom tias cov khoom xa muaj qhov txawv txav nrog.
- Yuav tsum tau muab lub mom tawv thiab daim npog ntsej muag ntxuav txhua zaos tag sij hawm zeeg ua hauj lwm. Ntxuav sab hauv ntawm daim npog ntsej muag, ces mam ntxuav sab nraud, ces mam ntxuav ob txhais tes.
- Ntxuav lub tsheb xa khoom thiab cov cuab yeej ua ntej thiab tom qab xa khoom hauv cov kev, nqa cov khoom siv ntxuav ntiv thaum lub sij hawm xa khoom, thiab siv los ntxuav tus kheej cov khoom tiv thaiv kab mob hauv txhua zaos uas theem tsheb.
- Txog cov neeg tsav tsheb xa khoom, cov chaw siv chav dej raws txoj kev (xws li tsev noj mov, chaw haus kas fes) tej zaum yuav kaw lawm. Cov tswv ntiav ua hauj lwm yuav tsum muab cov kev xaiv siv chav dej rau cov neeg ua hauj lwm thiab muab lub sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm mus siv.
- 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.
- Ua zoo xav nruab cov chaw lim cua kom siv tau zoo, hloov kho lub tsev cov lim cua los ua kom tau txais txiaj ntsig siab tshaj plaws, thiab ua lwm cov kev hloov kho kom nqus tau cov cua sab nrauv los thiab kom lub chaw ua hauj lwm thiab cov chaw so muaj cua hloov pauv.
- Hloov pauv kev muag khoom noj hauv lub tsev noj mov, xws li siv cov khoom noj ntim ua ke, thiab muaj cov kev xaiv nyab xeeb rau kev haus

dej, khoom ua zaub mov thiab cov tshuab qhwv zaub mov. Cov chaw lag luam uas muaj cov hauj lwm no yuav tsum ua raws li cov lus qhia ntxiv uas siv tau rau hauv cov tsev noj mov uas muaj nyob ntawm [COVID-19 Cov Kab Ke Kev Ua Hauj Lwm Uas Hloov Pauv Tau tus website](#).



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 tuaj yeem suav nrog kev siv cov khoom kem los sis tej yam dab tsi thaiv (xws li ntaus cim rau hauv av, lossis cov paib uas qhia tias tus neeg ua hauj lwm yuav tsum sawv qhov twg).
- Hloov kho kev nyab xeeb los sis lwm cov rooj sib tham tim ntsej tim muag xws li kev xam phaj, kom pom tias muaj kev nyob sib nrug deb thiab siv kev sib tham uas muaj neeg tsawg dua ntawm cov chaw hauj lwm txhawm rau ua raws li cov lus qhia kev nyob sib nrug deb.
- 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 yuav suav nrog kev teev cov sij hawm (xws li teev sij hawm kom sib nrug rau cov zeeg ua hauj lwm thaum pib/thaum xaus) los sis sib hloov nkag mus hauv qhov chaw uas xaiv tseg thaum lub sij hawm zeeg 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.
- Txiax txim siab ua raws li cov neeg ua hauj lwm uas thov kom hloov lub luag hauj lwm uas txo qis kev sib chww nrog cov neeg yuav khoom thiab lwm tus neeg ua hauj lwm (xws li tuav tswj kev ua hauj lwm hla kev siv xov tooj ua hauj lwm).
- Teev cov sij hawm so rau cov neeg ua hauj lwm, ua kom haum raws li cov cai nqi zog thiab cov sij hawm ua hauj lwm, raws tsab cai tuav tswj kev nyob sib nrug. Rov teeb dua cov tub xauv los sis cuam ciam/cov tub xauv rau khoom thaum tuaj hauj lwm siv los txo qhov nyob sib nrug ntawm cov neeg ua hauj lwm.
- 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.
- 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.

- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau xaiv kev nqa su tom tsev tuaj noj los sis xaj cov zaub mov sab nraud los sis chaw xa zaub mov uas muaj nrog rau zam cov chaw uas muaj neeg coob.
- Siv cov txheej txheem txuas ntxiv no tiv thaiv kev sib kis kab mob COVID-19 hauv chaw hauj lwm tshwj xeeb muas yog qhov chaw muaj kev nyuaj rau nyob sib nruag txhawm rau tswj hwm: kev tuav tswj tsim vaj tse, kev tuav tswj hauj lwm, thiab PPE.
 - Cov kev tuav tswj hauv vaj tse muaj xws li tso cov neeg kom nyob sib nruag hauv chaw ua hauj lwm xws li Muab Cov Khoom Thaiv (Plexiglas) lossis lwm yam khoom coj los ntis thiab cais ua tej chav.
 - Kev tuav tswj ua hauj lwm muaj xws li nce kom muaj ntau zee ua hauj lwm kom txo qis cov neeg ua hauj lwm hauv ib lub sijhawm thiab kom pom tias muaj qhov kev nyob sib nruag lwm tus txaus.
 - PPE muaj xws li daim npog ntsej muag , [qee yam ntaub npog ntsej muag](#), thiab hnab looj tes dej txheem tsis tau. Nco ntsoov tias qee cov cuab yeej siv tas pov tseg xws li cuab yeej siv pab ua pa yog tshwj xeeb rau cov kws kho mob thiab cov neeg ua hauj lwm uas kov cov neeg mob thiab yuav tsum tsis pub siv lwm yam.
- Nruab cov tshuab xa khoom mus los, xws li cov theem rau khoom thiab cov chaw sau saum huab cua, txhawm rau txo qis kev sib ntsib tim ntsej tim muag hauv kev tsim khoom.
- Teeb kom lub chaw nkag thiab chaw tawm nyias muaj nyias thiab rau daim paib qhia rau kom paub siv qhov no.

¹Lwm cov cai yuav tau ua ntxiv los ua zoo xav txog qhov sib nruag ntawm cov neeg coob. Cov tuam txhab tsim khoom yuav tsum ua raws li [Cal/OSHA](#) txhua cov qauv txheej txheem thiab cov kev npaj ua raws li nws cov lus qhia nrog rau cov lus qhia tuaj ntawm [Lub Tuam Tsev Tswj Hwm thiab Tiv Thaiv Kab Mob \(CDC\)](#) thiab [Xeev California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv \(CDPH\)](#). Tsis tas li ntawv xwb, cov tswv ntiav ua hauj lwm yuav tsum npaj txhij txhawm rau hais daws lawv cov kev ua hauj lwm raws li kev hloov pauv cov lus qhia no.

