

# COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM: Cov Chaw Lom Zem Hauv Tsev Neeg

**Lub Kaum Hli Ntuj Tim 20, 2020**

Cov lus qhia no raug tawm qauv los daws txog ntau feem thiab cov hauj lwm uas qhib thoob plaws rau hauv lub xeev. Txawm li cas los xij, cov kws saib xyuas kev noj qab haus huv hauv ib cheeb tsam yuav nqis tes siv ntau cov cai kom nruj tsim nyog rau tej teeb meem sib kis kab mob rau hauv ib cheeb tsam, yog li cov tswv num hauj lwm kuj yuav tsum tau tuav kom ruaj khov cov cai tswj fwm kom zoo rau thaum qhib tej chaw ua si no.

## 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 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. 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 sij hawm 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 nrug 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 chaw ua hauj lwm lom ze tsev neeg los txhawb qhov chaw nyab xeeb, huv si rau cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua. Piv txwv cov hauj lwm uas tso cai tau los ntawm txheej muaj npe li hauv qab no; li cas los xij, cov hauj lwm no yuav tsis ntxaws thiab cov leeg leg cov hauj lwm yuav tsum ua raws [Chaw Tsim Khoom Cov Ntawv Qhia kom Kev Phom Sij Tsawg](#) vas sab hais txog cov hauj lwm txhab ntxiv yuav tsis suav cov nyob rau hauv cov ntawv qhia no. Cov lag luam yuav tsum txheeb xyuas thiab soj qab xyuas Theem Muaj Pheej Hmoo Tsis Zoo Hauv Lub Zos rau lub zos cov lag luam ua tab tom khiav thiab yuav tsum txiav txim siab rau lawv tej kev khiav lag luam:

- **Kob Paj Yeeb Ntshav Doog - Sib kis dav - Theem 1:** Tso cai rau cov kev khiav lag luam nyob sab nrauv tsev thiab yuav tsum ua raws cov lus qhia ua tau teev tseg mus ntxiv. Cov hauj lwm sab nraum zoov muaj: ua si sab nraum zoov, chaw caij txiag log, chaw chajj khau log thiab txiag daus txij li 25%, sib tua phom laser sab nraum zoov, ua si sib tua phom kob, ntaus pob hauv pob tawb, sib tw caij txiag log, xyaum ntaus goft, thiab lwm yam.
- **Kob liab-pom muaj tseeb - Theem 2:** Tso cai rau cov kev khiav lag luam nyob sab nrauv tsev thiab yuav tsum ua raws cov lus qhia ua tau teev tseg mus ntxiv. Mus ib leeg xwb, mus ncig tej chaw ua si yog tso cai ua tau li ntawv.
  - Mus ib leeg rau tej chaw ua si lom zem tej yam caij lom zem (xws li caij nees rig, caij pob tawb hlau, los sis caij tsheb ciav hlau) uas yog nyias muaj nyias, thiab nyob siab hauv pem teb, lwm yam kev ua si.
  - **Daim pib, tej chaw ncig ua si, los sis tej yam muaj ntsis sib thooj uas muaj ntau yam kev ua si tsis tau kev tso cai nyob rau daim ntawv qhia no.**
- **Kob txiv kab ntxwv - nruab nrab - Theem 3:** Tso cai rau cov kev khiav lag luam nyob sab hauv tsev raug tso cai li 25% thiab yuav tsum ua raws cov lus qhia ua tau teev tseg hauv no. Feem ntau lawm cov hauj lwm nyob sib nruag muaj xws li: caij tsheb khiav ua si hauv tsev, ntau pob hauv tsev, ntau bowling, khiav nkaum, caij kiddie, phiaj yeeg tej yam zoo li yog tiag, lwm yam kev ua si.
- **Kob daj - tsawg - Theem 4:** Cov hauj lwm ua nyob sab hauv tsev uas sib xyaws thiab sib ze raug tso cai tsis pub ntau tshaj 50% thiab yuav tsum ua raws cov lus qhia ua tau teev tseg ntxiv no. Cov hauj lwm uas ntxiv rau kev sib xyaws thiab nyob sib ze yuav muaj xws li: ua si game arcade, trampolines, sib tua phom laser hauv tsev, caij khau log hauv tsev thiab caij khau daus, caij txiag log hauv tsev, ua si hauv pem teb hauv tsev thiab lwm yam.

Hais txog cov ntaub ntawv kho tshiab hais txog qhov theem ntawm lub zos, mus saib [Qhov phiaj xwm rau kev lag luam uas nyab xeeb dua](#). Thov nco tsoov hais tias cov zos tuaj yeem yuav tau siv qhov txheej ua nruj thiab txawv. Nrhiav [koj cov ntaub ntawv hauv zej zog txog koj lub zos](#).

**NCO TSEG:** Cov Chaw Lom Zem Hauv Tsev Neeg tej zaum muaj ntau feem ua hauj lwm thiab muab kev pab cuam uas hais txog lwm cov lus qhia rau ntawm [Cov Lus Qhia Rau Hauv Chaw Tsim Khoom Lag Luam txhawm rau Txo Kev Phom Sij](#) vas sab.

Tus neeg siv yuav tsum soj ntsuam thiab sawv cev los kho tsab ntawv qhia no. Tej hauj lwm hais no muaj xws li:

- Chaw ua si lom zem (Chaw ua si lom zem thiab Cov lus qhia nyob hauv chaw ua si)
- Khw noj mov, chaw pab khoom noj, kev noj mov, thiab tej chaw xob (Cov lus qhia rau Khw noj mov)
- Cov chaw haus dej haus cawv (Cov lus qhia rau Cov chaw haus dej haus cawv, Cov chaw tsim ua dej cawv, thiab Cov chaw lim cawv)
- Cov chaw muag khoom plig thiab cov chaw muag khoom me (Cov lus qhia rau cov chaw muag khoom me)
- Kev nthuav qhia tej yam zoo saib (Cov us qhia rau Tej Vaj Tsiaj thiab Tej Tsev Tso Khoom Teej Tug Qub)
- Kev pab cuam lub zaim muag lossis Kev saib hyuas (Qhov Kab Kes Kev Txwv Kev Pab Cuam)
- Qhov chaws me nyuam yau ua sis nraum tshav puam (saib ntawm [CDPH Daim ntawv qhia qhov chaws me nyuam yaus ua sis nraum tshav puam](#))

Yeej Ua Kev Lom Zem hauv Tsev yuav tsum txhob ua mus ntxiv lawm, xws li yees siv, phiaj yeeg tsiaj, thiab lwm yam. **tshwj tsis yog** kev ua kom lub cev sib xws thiab tu cev tu tau raws li qhov ua tau. Cov chaw pab tu neeg mob nrog rau cov chaw hauv lub rooj sib tham, chav tsev xeb tawm rooj, lwm thaj chaw rau cov rooj sib tham xws li hnub yug, thiab lwm yam, yuav tsum tau kaw cov chaw no kom txog thaum cov hauj lwm ntawd tau tso cai los hloov kho los sis tag nrho txoj hauj lwm los ntawm kev rov qhib dua thiab kev taw qhia tshwj xeeb.

Cov lus qhia no tsis yog yuav thim tawm lossis tshem tawm ib txoj cai ntawm cov neeg ua haujlwm, tsis hais txoj cai, txoj cai tswjfw m lossis kev sib khom, thiab tsis suav daws, vim nws tsis suav nrog lub nroog txoj kev noj qab haus huv, thiab tsis yog ib yam kev hloov pauv rau ibqho kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv uas muaj feem rau txoj cai. xws li cov Cal / OSHA. <sup>1</sup> Soj ntsuam nrog cov kev hloov pauv rau kev noj qab haus huv cov lus qhia thiab kev txiav txim siab hauv lub xeev/hauv zej zog, raws li qhov xwm txheej Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) txuas ntxiv. Cal/OSHA muaj cov lus qhia zoo dua ntawm lawv li [Cal/OSHA Cov Lus Qhia txog Kev Tiv Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm Los Ntawm Cov Kab Mob COVID-19 hauv nplooj ntawv saum](#). 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 lwv nyob rau txhua qhov chaw muaj zej tsoom neeg los puav leej yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg thiab tej chaw ua hauj lwv yuav tau teeb seb muab qhov chaw twg ua qhov muaj kev pheej hmoo nphav tau kab mob.

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](#).

Lub chaw [CDPH Cov Lus Qhia Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#) yog saib raws li lwv cov ntaub ntawv kho dua tshiab rau feem kev to taub tshawb fawb tam sim no ntawm kev sib kis ntawm tus kab mob vais lav uas ua rau muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Thov kuaj xyuas ntawm lub chaw CDPH lub website yog xav paub cov ntaub ntawv kho dua tshiab.



## Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb Xeeb Chaw Ua Hauj Lwm

- Sau kom muaj ua ntaub ntawv, lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19 tshwj xeeb rau ntawm chaw ua hauj lwm nyob rau ntawm txhua lub tsev hauj lwm, ua kev ntsuam xyuas qhov pheej hmoo ntawm chaw ua hauj lwm rau txhua qhov chaw ua hauj lwm thiab txhua txoj hauj lwm, thiab tus neeg uas teeb los tuav txoj hauj lwm ntawm lub tsev ua hauj lwm los ua lub phiaj xwm.
- Koom tes nrog [CDPH Lus Qhia Kev Npog Ntseg Muag](#) nyob rau hauv Chaw Ua Hauj Lwm Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb thiab suav nrog rau txoj cai lis hauj lwm rau cov raug zam.
- Txheeb xyuas cov ntaub ntawv tiv tauj ntawm lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv cheeb tsam uas yog qhov chaw nyob hauv cheeb tsam txhawm rau kev sib txuas lus hais txog kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm cov neeg ua hauj lwm keb sib kis.
- 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.
- Txheeb xyuas tsis tu ncua qhov chaw ua tau raws li txoj phiaj xwm thiab cov ntaub ntawv sau tseg thiab yog raug raws li tau pom.
- 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.
- Cov qauv kev cai rau thaum lub chaws hauj lwm muaj kab mob sib kis, kom mus raws li [Hwm Tsav Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv \(CDPH\) cov lus qhia](#) thiab cov lus muab tswv yim qhia thiab cov lus txib los ntawm lub thawj fab saib xyuas hauj lwm kev noj qab haus huv hauv zej zos.
- 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.
- Sau ntawv ceeb toom rau txhua tus neeg ua hauj lwm, thiab cov tswv num txog cov neeg ua hauj lwm uas tau cog lus ua hauj lwm ntxiv, cov uas raug nyob ze rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab hais qhia lub chaw txog kev sib kis kab mob mus rau lub tsev saib xyuas kev noj qab haus huv hauv ib cheeb tsam. Yog xav paub lwm cov ntaub ntawv ntxiv hais txog tus tswv num tej luag hauj lwm raws hauv txoj cai [AB 685](#) (Tshooj 84, Tej Cai Lij Choj ntawm 2020), hais txog [Cov Qauv Cai](#)

[Yuam Siv Kom Ntau Ntxiv thiab Tus Tswv Num Qhov Kev Hais Qhia Tawm](#) los ntawm Cal/OSHA thiab [Tus Tswv Num Cov Nqe Lus Nug txog AB 685](#) tuaj ntawm CDPH.

- 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

- Cov ntaub ntawv hais txog [Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), yuav tiv thaiv nws kom txhob sib kis, thiab [cov neeg uas muaj pheej hmoo kis mob tau zoo dua](#) uas yuav ua rau mob nyhav los sis ua tau taug tau.
- 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 ib tus neeg ua haujlwm muaj cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) li [piav qhia los ntawm CDC](#), xws li ua npaws los sis ua daus no, hnoos, ua tsis taus pa los sis ua pa nyuaj, nkees, mob lub cev los sis mob lub cev, mob taub hau, tsis hnov tsw tshiab lossis hnov ntxhiab, mob caj pas, txhaws ntswg lossis los ntswg, xeev ntuav, ntuav, los sis zawv 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).
- Txhawm rau rov qab mus ua hauj lwm tom qab qhov kev tshuaj saib xyuas mob txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tsuas ua tau tom qab ua raug raws li [CDPH Cov Lus Qhia txog Kev Rov Qab mus Ua Hauj Lwm los sis mus Tim Tsev Kawm Ntawv Tau Tom Qab Tshuaj Xyuas Txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#).
- 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 xiaiv. 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](#)). Tsis txhob siv cov tshuaj ntxuav tes ua muaj [methanol](#) vim nws muaj qhov tsi haum rau cov me nyuam yaus thiab cov neeg loj.

- 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:
  - Cov npog ntsej muag uas tsis yog khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE).
  - Kev rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg tuaj yeem tiv thaiv tau cov neeg nyob ze, tab sis tsis hloov tau qhov tsim nyog ntawm qhov kev sib nrug thiab nquag ntxuav tes.
  - 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 hnuv so uas them nyiaj uas tus neeg ua hauj lwm muaj cai tau txais uas yuav ua rau yoom yim zog los nyob hauv tsev. Saib



cov ntaub ntawv qhia ntxiv ntawm [tsoom fwv qib siabcov khoos kas pab txhawb nga kev them nyiaj rau cov neeg mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), suav nrog cov neeg ua hauj lwm uas tau txais kev them nyiaj so hauj lwm vim muaj mob raws li [cov cai Rau Kev Tiv Thaj Kab Mob Vais Lav Khaus Laus Nam \(Coronavirus Ua Ntej Tshaj Plaws Rau Cov Yim Neeg\)](#).



## 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 cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua uas muaj mob los yog ua kom pom cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob hauv tsev twj ywm.
- 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 tsum 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 neeg hauj lwm yuav tsum rau cov hnab looj tes thaum tuav cov khoom uas tau paug tej kua dej ntawm neeg lub cev.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum caiv nyob kom sib nrug deb tas li rau fij ntawm cov neeg qhua los sis cov neeg ua hauj lwm ua ke (xws li, siv tej yam khoom siv kom phim thiab nyab xeeb rau cov neeg qhua) yuav tsum rau ib daim thaiv cais (xws li daim thaiv ntsej muag los sis daim thaiv kev nyab xeeb rau qhov muag) nrog rau rau daim npog ntsej muag tib si. Txhua tus neeg ua hauj lwm yuav tsum siv sij hawm kom tsawg nyob sib ze tshaj rau fij nrog cov qhua.

- Siv daim thaiv ntsej muag yog yuav tsum tau ua kom thoob plaws rau hauv lub chaw ua si rau hauv txhua lub tsev thaum nyob sab hauv tsev thiab sab nraum tshav puam. Cov neeg qhuas uas tsis ua raws li cov cai yuav tsum rau muab tshem tawm mus ntawm lub chaw ntawd kiag tam sid. Tso cai rau cov neeg qhua uas raug zam tsis pub rau ntaub npog ntsej muag raws li tau hais tseg rau hauv [CDPH Cov Lus Qhia Rau Ntaub Npog Ntsej Muag](#).
- Cov tswv lag luam yuav tsum ua kev ntsuas tsim nyog, suav nrog kev tshaj tawm cov cim npe hauv cov chaw muaj tswv yim thiab pom ntau qhov chaw thiab hauv kev tshaj tawm cov lus qhia, kom ceeb toom rau cov pej xeem tias lawv yuav tsum looj ntsej muag thiab ua kom nyob sib nrug deb, thiab yuav tsum nquag ntxuav lawv ob txhais tes nrog xab npum tsawg kawg 20 xis nkoos, siv tshuaj ntxuav tes, thiab tsis txhob kov lawv lub ntsej muag.
- Ceeb toom rau cov neeg qhua ua ntej kom nqa ib daim ntaub npog ntsej muag tuaj, tsis li ces yuav tsis pub lawv nkag mus rau hauv tej chaw (tshwj tsis yog raug zam kom txhob rau ntaub npog ntsej muag raws li hais tseg rau hauv [CDPH Cov Lus Qhia Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#)). Txiaiv txim siab npaj cov ntaub npog ntsej muag rau cov neeg qhua uas tuaj txog tsis npaj ntaub npog ntsej muag lawm.
- Cov neeg qhua thiab cov tuaj saib xyuas yuav tsum tau ntsuas qhov kub thiab/los sis cov tsos mob thaum tuaj txog, thov siv tshuaj ntxuav tes, thiab looj lub npog ntsej muag thaum tsis noj mov los sis haus dej. Cov tswv hauj lwm muaj txoj cai los mus thim kev tswj tseg rau cov tib neeg/cov pawg neeg uas muaj cov neeg qhua muaj cov tsos mob thiab tsis kam nkag.
- Muab cov ntawv teeb tsa kom pom meej meej rau cov qhua tuaj noj mov thiab cov neeg ua haujlwm ntawm qhov chaw nkag uas yuav tsum ua kom nkag siab. Cov kev cai yuav muaj cov lus qhia kom rau daim ntaub npog ntsej muag txhua lub sijhawm, tsis hais sab hauv tsev thiab sab nraum zoov, tshwj tsis yog thaum tab tom noj mov los sis haus dej, thiab siv cov tshuaj ntxuav tes, tswj kom lub cev nyob deb ntawm lwm cov neeg siv khoom, zam kev kov qhov chaw tsis tsim nyog, ntaub ntawv tiv tauj rau lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv cheeb tsam, thiab hloov pauv kev pab cuam. Thaum twg ua tau, cov cai yuav tsum muaj nyob hauv digitally, suav nrog cov duab me qhia, thiab lwm yam.



## Cov Txheej Txheem Kev Ua Kom Huv thiab Kev Tsis Kis Kab Mob

- Yog ua tau, mob siab rau kev teeb lub tshuab qus cua ua muaj ntiaj ntim siab ua nqa tau, tsim kho lub lim huab cua kom muaj txiaj ntsim zoo tshaj plaws rau ntawm lub chaw, thiab ua lwm yam kev hloov pauv kom ntiv cov huab cua sab rauv los thiab nqus cov cua sab hauv thiab lwm qhov chaw tawm.
- Yog ua tau, thov sij hawm yam qhib i blub tsev twg li 30 feeb kom huab cua sib hloov zoo nyob rau sab hauv. Qhov no kuj yuav ua tau yog tias tsis ntshai tub sab, yog ua tau.
- Kuaj xyuas rau ntawm [CDPH website](#) tas li rau cov ntaub ntawv kho dua tshiab thiab cov lus qhia lim cua kom txhob muaj kab mob los ntawm cov cua phem tshwm sim rau sab hauv tej tsev.
- Ua kev huv huv rau hauv cov chaw siab xws li chaw tos neeg qhua thiab chaw tos txais qhua, chav ua hauj lwm so, thiab lwm yam, thiab thaj chaw ntawm lub qhov thiab chaw nyob, suav nrog cov ntaiv thiab tus ntug dej. Nquag ntxuav cov khoom siv dav siv hauv chaw, suav nrog cov txe, tub rho nyiakj, cov nab cos tuav, khawm, qhov rooj, lub rooj zaum, chav dej, chaw ntxuav tes, chaw ntxuav tes, twv txiaj ua si thiab kho kev ua si, tshuab muag khoom, thiab lwm yam.
- Nkag tawm cov khoom xauj los sis faib khoom ua ntej muab rau thiab thaum rov qab los ntawm cov neeg siv khoom, suav nrog cov pob bowling, ntaus pob golf, ntaus, sau cov khoom siv, bats, khau, kaus mom, thiab lwm yam. Kaw cov chaw pab cuam tus kheej rau kev ua si los sis kev ua si, xws li pob bowling ntawm cov kab uas nkag tau, thiab muab cov khoom no rau cov neeg siv khoom ntiag tug.
- Muab cov tshuaj ntxuav tes kom huv si thoob plaws thaj chaw kev ua si, chaw tos txais qhua, thiab thaj chaw pab cuam, rau kev siv los ntawm cov qhua tuaj noj mov thiab cov neeg ua hauj lwm. Lub tshuab ntxuav tes yuav tsum muaj rau cov neeg siv khoom siv thaum cov khoom ua si nkag rau hauv thaj chaw sib koom (piv txwv li, cov khoom ua si ntaus golf thiab ntaus golf, cov hneev nti thiab rov qab tshuab, thiab lwm yam). Txhawb cov neeg qhua kom ntxuav tes thiab/los sis siv cov tshuaj ntxuav tes tas li thaum siv cov cuab yeej thiab tej khoom. Nco ntsoov cov tswv cuab ntawm pej xeem (nrog paib thiab/los sis kev hais lus) tsis txhob kov lawv lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj. Txiax txim siab muab hnab looj tes pov tseg ntawm txhua thaj chaw ua si rau cov neeg pej xeem siv. Ua kom muaj ib txoj kev pov tseg ntawm txhua qhov chaw uas kom muaj cov hnab looj tes.

- Muab cov khoom siv tas pov tseg los sis siv ib zaug thaum twg muaj peev xwm. Qhov no tuaj yeem suav cov phiaj qhab nia, cwj mem, thiab lwm yam. Yog tias tsis tuaj yeem muab cov khoom siv tag pov tseg, tshuag tshuaj tua kab mob kom zoo ua ntej thiab tom qab siv cov neeg siv khoom.
- Ua kom huv si thiab muab tshuaj tua kab tsuag rau txhua tus neeg ua hauj lwm qhov chaw ua hauj lwm tom qab siv txhua zaus. Qhov no tuaj yeem suav rooj noj mov, rooj zaum, rooj zaum ntxiv, rooj zaum, kov npas, thiab lwm yam. Cia sij hawm kom txaus rau kev tua kab mob tsim nyog, ua raws li cov lus qhia ntawm cov khoom. Lub Chaw Hauj Lwm Tiv Thaiv Ib Puas Ncig pom zoo tshuaj kev tua kab mob rau lub sij hawm tiv tauj yam tsawg kawg nkaus (vib nas this mus rau feeb) kom muaj kev tiv thaiv zoo rau tib neeg tus kab mob khaus laus nam vais lav (coronavirus).
- Nquag ntxuav tu thiab tshuag tshuaj rau qhov chaw ua hauj lwm los ntawm cov neeg ua hauj lwm ntawm kev ua haujlwm lossis nruab nrab ntawm cov neeg siv, saib qhov twg ntau dua, suav nrog tab sis tsis txwv rau cov chaw ua haujlwm, lub sij hawm, cov tshuab luam ntawv, tus yuam sij, ntxuav khoom, tshuab tshuab, thiab lwm yam. Zam kev sib koom khoom siv xws li xov tooj, cov xov tooj thej lev, tshuab nyob chaw ua hauj lwm, thiab cuab yeej thaum ua tau. 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. Kev nrhiav lwm cov tuam txhab ua hauj lwm thib peb sab nrauv tuaj tua pab tu ntxuav kom muaj kev tu ntxuav ntau ntxiv raws li qhov tsim nyog.
- Siv cov khoom siv, cov rooj zaum, thiab pab cov tsee nrog cov khoom ntxuav kom huv, suav nrog cov tshuaj ntxuav tes thiab cov tshuaj tua kab mob, thiab muab cov tshuaj ntxuav tes kom huv rau txhua tus neeg ua hauj lwm ncaj qha pab cov qhua tuaj noj mov.
- Ua kom ntseeg siab tias cov tsev rau khoom tua kom huv ua tau hauj lwm tas li thiab muaj khoom siv txhua lub sij hawm thiab muab xab npum, phuam so dej, thiab tshuaj tua kab mob ntawm txhais tes ntxiv raws qhov xav tau.
- Npaj cov khoom siv pab txhawb rau kev tu tus kheej kom cov neeg ua hauj lwm tu lawv tus kheej kom huv si. Qhov no yuav suav nrog cov ntaub so ntswg, tsis siv kov lub thoob khib nyiab, tshuaj ntxuav tes, lub sij hawm txaus rau kev ntxuav tes, cawv ntxuav tes, siv cov tshuaj ntxuav tes, thiab cov phuam so tag muab pov tseg.
- Thaum xaiv cov tshuaj khesmis tua kab mob, siv cov uas tau pom zoo tua cov kab mob COVID-19 nyob rau [Environmental Protection Agency \(EPA\)-uas twb tau pom zoo lawm](#) cov npe thiab ua raws li cov lus qhia siv.

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 siv yuav tsum rau hnab looj tes thiab lwm yam khoom tiv thaiv raws li cov ntawv qhia siv. Ua raws li [cov kev txua tu kom huv](#) California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv pom zoo thiab ua kom muaj qhov cov huab cua zoo.

- Txo qhov pheej hmook [kab mob Legionnaires](#) thiab lwm cov kab mob uas cuam tshuam nrog dej, [ua ntau kauj ruam](#) los ua kom ntseeg tias txhua cov kev ua hauj lwm txog dej thiab cov saib pom (xws li kais dej haus, dej txhuav zoo nkauj) nyab xeeb siv tom qab ua txheej txheem nres kho lub chaw ua hauj lwm.
- Hloov kho los sis hloov pauv cov xuaj moos ua hauj lwm kom muab sij hawm txaus rau kev ntxuav tu kom huv.
- Nruab thiab txhawb kom siv cov npav rho nyiaj thiab cov khoom siv tsis muaj nqis, yog ua tau, suav nrog cov lus tsa suab teeb pom kev zoo, cov tshuab tsis sib haum, tsis siv neeg cov xab npum thiab cov phuam ntim cov ntawv, thiab lub sij hawm teev.
- Yog ua tau, tsis txhob cheb tsev los sis siv lwm lub tswv yim ua kom tej kab mob ya mus raws huab cua tshwj tsis yog txhua tus neeg nyob hauv thaj chaw no muaj khoom siv PPE tsim nyog. Siv ib lub tshuab nqus pluas plav uas muaj ib daim lim HEPA yog ua tau.



## Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- **CEEB TOOM:** kev nyob sib nrug deb ntawm lub cev nkaus xwb yuav tsis txaus rau kom tiv thaiv kev sib kis Tus Kab Mob Khau Viv-19 (COVID-19) hauv tsev.
- Txwv rau cov pab pawg qhua rau ib chav nyob hauv tsev. Cov neeg los ntawm tib tsev neeg tsis tas yuav nyob kom sib nrug deb li rau fij.
- Cov chaw lom zem hauv tsev neeg uas muaj khoom noj thiab khoom haus yuav tsum txhawb cov neeg yuav khoom hauv online los sis hauv xov tooj, thaum twg ua tau, thiab npaj khoom rau qhov chaw txais khoom. Siv cov phiaj xwm pom tseeb los xyuas kom cov neeg siv khoom lub cev sib nrug deb yam tsawg kawg yog rau fij thaum tos hauv kab. Teeb tej yam thaiv cais rau ntawm tej chaw tshwj tseg, yog tias ua tau.
- Yog tsis tuaj yeem nyob sib nrug, teeb tej yam coj los thaiv los sis ntu ntawm kev ua si kees, chaw zaum, thiab lwm yam kev ua ub no kom txo

qis rau cov neeg qhua. Yog ua tsis tau li no, yuav tsum tsis txhob siv thaj chaw no txuas ntiv (siv qhov nyob ib lee gib qho, tshem cov khoom, lwm yam).

- Cov ua hauj lwm yuav tsum ua tib zoo xav seb ib qho kev ua dab tsi yuav ua rau cov qhua tuaj noj mov xav tau chaw sau siab ntiv thiab hloov kho kom paub tseeb tias muaj kev nyob sib nrug deb.
- Siv sij hawm thiab/los sis tau tshwj tseg daim thiv kem lawmthiab tau npaj cov chaw zaum ua ntej los sis chaw hauj lwm, thaum ua tau, ua rau cov neeg qhua kom txhob tuaj sib tsoo thiab pab kom nyob sib nrug deb tau. Hais kom cov qhua tos hauv lawv lub tsheb kom txog thaum lawv lub sij hawm tshwj tseg thiab tuaj txog thiab tawm hauv ib pawg kom txo kom txhob muaj cov qhua thiab cov neeg ua hauj lwm sib txiav kev mus los.
- Cov neeg ua hauj lwm los saib xyuas kev txav ntawm cov neeg siv khoom thaum kev ua si tuaj yeem ua rau tib neeg nyob hauv rau fij ntawm qhov kev sib nrug deb, xws li coj cov qhua tuaj rau cov rooj zaum, tiv thaiv kev sib koom ua ke hauv thaj chaw, txwv pab pawg los ntawm kev ua si los ntawm kev kawm, thiab lwm yam.
- Siv cov cai los saib xyuas kom muaj kev nyob sib nrug deb li ntawm rau fij ntawm cov neeg, xws li thaum cov neeg qhua tab tom nyob tos hauv txoj kab. Qhov no tuaj yeem suav nrog kev siv cov khoom kem los sis tej yam thaiv (xws li ntaus cim hauv av lossis lo cim qhia seb cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg yuav khoom/cov neeg qhua yuav tsum sawv qhov twg).
- Nruab cov thaiv rau yog tsis tuaj yeem txav mus deb ntawm lub cev kom nyob deb yog tsis tuaj yeem tswj tau ntawm co neeg ua hauj lwm thiab cov qhua.
- Txhua tus neeg ua hauj lwm yuav tsum siv sij hawm kom tsawg nyob nrog cov qhua uas sib ze thaj tsam rau feet.
- Tsim cov kab kev cais tawm rau kev nkag mus thiab tawm mus rau hauv cov chaw, cov chaw ua si, thaj chaw zaum, thaj chaw ua hauj lwm, thiab lwm yam, yog tias ua tau, los pab tswj kev ua kom lub cev sib cais thiab tsawg dua qhov xwm txheej ntawm cov neeg nyob sib ze. Tsim kom mus raws ib seem kev rau hauv lub chaw dav thiab cov rau neeg taug mus raws ib seem, yog tias ua tau, yuav txwv cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua txhob sib ntsib mus los rau ntawm lawv.
- Txiaiv 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).



- Tsis txhob pub cov neeg los sib sau ua ke rau hauv cov chaw muaj neeg coob xws li chav da dej, txoj kev hauv chav dav, thaj chaw haus dej haus cawv, thaj chaw tshwj tseg thiab chaw siv daim npav them nyiaj, thiab lwm yam.
- Rov kho qhov chaw ua hauj lwm dua, yog tias ua tau, kom tuaj yeem cia rau cov neeg ua hauj lwm nyob sib nrug deb li tau rau fij. Npaj cov rooj sib tham me rau ntawm cov chaw ua hauj lwm thiaj tswj tau raws cov lus qhia kom nyob sib nrug deb tau thiab txiav txim siab npaj cov rooj sib tham rau sab nraud zoov los sis nyob hauv online los sis siv xov tooj.
- Saib xyuas kom cov neeg ua hauj lwm caiv nyob kom sib nrug deb rau hauv tej chav so, siv tej yam thaiv cais, tso cov rooj/cov rooj zaum kom sib nrug deb txaus rau ntawm cov neeg ua hauj lwm, thiab lwm yam ntxiv. Qhov ua tau, tsim cov chaw so sab nraum zoov kom muaj ntxoov ntxoo npog thiab cais cov kev zaum uas ua kom ntseeg tau tias tswj kev nyob sib nrug deb ntawm lwm tus. Txhawb kom cov neeg ua hauj lwm los ntawm qhov chaw los sib sau ua ke rau thaum lub sij hawm so thiab saib xyuas kom lawv txhob noj thiab txhob haus dej tig ntsej muag ua ke kom nyias nyob nyias sib nrug deb li rau fij.
- Tso cov kev txwv ntxiv rau cov neeg ua hauj lwm hauv thaj chaw uas muaj kev tiv thaiv, xws li cov chaw muab khoom noj thiab cov chaw txais tos qhua, kom ntseeg tau tias muaj kev tswj yam tsawg kawg rau fij ntawm kev sib cais kom tsis txhob kis tus kab mob vais lav.
- 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.
- Rov kho dua cov chaw nres tsheb tshiab kom txwv tsis pub muaj kev nres sib ze thiab ua kom muaj kev sib cais kom tsim nyog (piv txwv li, txhua qhov chaw, kev them nyiaj yam tsis tau chww ntau, thiab lwm yam ntxiv)

---

<sup>1</sup>Yuav tsum tau txiav txim txog cov tseev kom muaj ntxiv rau cov neeg tsis muaj zog. Cov tswv hauj lwm yuav tsum ua raws li txhua cov qauv ntawm [Cal/OSHA](#) thiab tau npaj kom mus ua raws li nws cov kev taw qhia thiab kev taw qhia ntawm [Cov Chaw Tswj Xyuas Kab Mob thiab Kev Tiv Thaiv \(CDC\)](#) thiab [CaliforniaCaliforniaLub 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.

