



COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Cov Kev Muag-
Yuav Peev Txheej
Vaj Tse

Lub Xya Hlis, Tim 29, 2020

covid19.ca.gov



NTHUAV QHIA

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

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

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

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

Cov cai ua kev pov thaiv tseem ceeb muaj nrog:

- ✓ ua kom lub cev nyob sib 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 lag luam uas tswj hwm nyob hauv chaw lag luam peev txheej vaj tse xws li kev muag thiab qiv tsev ntawm ib tsev neeg, ntau tsev neeg, cov chav tsev qiv, kev muag yuav, thiab cov ua lag luam txog cov peev txheej vaj tse kom txhawb pab kev nyab xeeb, cov chaw ib puag ncig kom rau cov neeg 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 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 huab cua](#). 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 sijhawm ntawd puas muaj zej tsoom neeg leej twg tuaj.
- Kev ua hauj lwm nyob rau qhov chaw npaj khoom noj los sis ntim khoom noj ua pob muag los sis muab xa mus rau lwm qhov chaw;
- Tab tom ua hauj lwm nyob hauv los sis taug kev hla cov chaw muaj neeg coob, xws li cov chaw taug kev hauv tsev, cov ntawv, cov liv nce nqis thiab cov chaw nres tsheb;
- Nyob rau hauv tej lub chav los sis qhov chaw uas muaj lwm tus neeg nyob ib ncig (tsis xam nrog cov neeg hauv tsev neeg los sis cov neeg zej zog nyob ib ncig hauv) uas tuaj thaum tsis tuaj yeem ua kom lub cev nyob sib nrug tau;
- Kev tsav tsheb los sis kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov kev thauj mus los los

sis kev khiav tsheb thauj zej tsoom neeg, tshav tav xij, los sis tsheb ntiag tug ua hauj lwm thauj neeg los sis tsheb sib koom caij thaum muaj neeg tuaj caij. Thaum tsis muaj neeg tuaj caij, los yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg kom zoo.

Ua kom tiav cov ntsiab lus qhia, suav nrog rau txhua cov cai yuav tau ua thiab cov yuav tau zam rau cov cai no, tuaj yeem pom muaj nyob hauv qhov [lus qhia](#). Yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau lwm xwm txheej, thiab cov tswv hauj lwm tuaj tsim tau lwm cov cai npog qhov ncauj qhov ntswg ntshiv 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 ntshiv 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 ntshwv 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 ntshwv mob.

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



Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb Xeeb Chaw Ua Hauj Lwm

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



Phiaj Xwm Tshwj Xeeb ntawm Cov Peev Txheej Vaj Uas Muaj Neeg Tuaj Rau

- Tsim kom tau ib daim ntawv sau txog txoj phiaj xwm tiv thaiv kab mob COVID-19 kom cov chaw hauj lwm uas cov phev txheej vaj tse muaj neeg tuaj rau. Lo ib npau ntawv teev cov cai rau cov chaw hauj lwm thiab cov neeg saib kom pom tau nyob rau ntawm chaw nkag hauj qhov phev txheej vaj tse tias yog ib lub laj thawj ntawm txog kev nkag. Cov cai yuav tsum muaj cov lus qhia siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab cov tshuaj ntxuav tes. Nws yuav tsum muaj cov lus qhia txhawm rau ua kom muaj ncua kev sib nrug thiab zam qhov kev npav rau ntawm tej phab ntsa ntawm cov phev txheej vaj tse uas muaj neeg tuaj rau. Cov kev cai los sis txuas links txhuas rau cov cai yuav tsum yog ib feem ntawm cov npe hauv online thiab MLS. Cov kev cai tshaj tawm yuav tsum pom meej thiab muaj cov duab teev txoj kab nrog.
- Cov chaw hauj lwm phev txheej vaj tse thiab tsev qiv yuav tsum lees paub qhov kev nkag siab txog cov cai nrog cov qhua ua ntej cov phev txheej vaj tse yuav muaj neeg tuaj rau thiab muab cov ntawv theej qauv ntawm phiaj xwm tiv thaiv kab mob COVID-19 raws tshuab hluav taws xob rau cov neeg tuaj yuav, cov kws ntau nqi, cov neeg soj ntsuam, cov ntawv pov thawj, cov neeg sawv cev yuav thiab cov neeg hauj lwm cog lus thiab tau txais lawv cov kev pom zoo ua raws txoj phiaj xwm ua ntej nkag mus rau hauv qhov phev txheej vaj tse ntawd.
- Ntsuam xyuas kev ua raws txoj phiaj xwm yam tsis tu ncua thiab teev thiab kho kev tau qhia qhov yuam kev kom raug.



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 ntsuas tus kheej hauv tsev, muaj xws li ntsuas lub cev kub txias thiab/los sis tshuaj xyuas cov tsos mob uas siv [CDC cov lus qhia](#).
- Qhov tseem ceeb ntawm kev tsis tuaj hauj lwm:
 - Yog tus neeg hauj lwm ntawd muaj cov tsos mob ntawm kab mob COVID-19 raws li [tau piav qhia los ntawm CDC, xws li ua npaws los sis ua daus no, hnoov, txog siav los sis ua pa nyuab, gaug zog, mob leeg los sis ib ce, mob taub haus, tsis hnav qab los sis tsis hnov ntshiab, mob qa, txhaws ntswg los sis los ntswg, kiv](#)

[taub hau, 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](#).
- Qhov tseem ceeb ces yog nquag ntxhuav tes yam siv xab npum thiab dej, xws li kev tsaus xab npum cia li 20 ses nkoos (los sis siv tshuaj ntxuav tes uas yam tsawg kawg yog muaj cawv ethanol li 60% (thiaj zoo) los sis cawv isopropanol li 70% (yog cov khoom nyob rau qhov tsis ncav cuag ntawm cov me nyuam yaus uas tsis tau kev saib xyuas) thaum cov neeg hauj lwm tsis tuaj yeem mus tau rau tom lub dab ntxhuav tes los sis lub chaw ntxuav tes tau, raws li [cov lus qhia ntawm CDC](#)).
- Kev lub cev nyob sib nrug yog qhov tseem ceeb, tag nrho lub sijhawm 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.
 - Cov ntaub npog qhov ncauj yuav tsum npog lub qhov ntswg thiab qhov ncauj

- Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog ntxuav tes los sis pleev tshuaj tua kab mob rau txhais tes ua ntej thiab tom qab kev siv los sis kev txav daim ntaub npog ntsej muag.
- Zam txhob kov ob lub qhov muag, qhov ntswg thiab qhov ncauj.
- Txhob sib qiv siv cov ntaub npog ntsej muag thiab yuav tau muab ntxhua los sis txhob siv lawm tom qab sij hauj lwm.
- Ntaub ntawv muaj nyob hauv [CDPH Lus Qhia rau Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#), uas muaj lus txib 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 txhua tus neeg ua haujlwm ywj siab, ua ib ntus lossis ntawv cog lus, thiab tag nrho lwm cov neeg ua haujlwm hauv lub tsev kawm tseem tau kawm txog Txoj Cai Tiv Thaiv Kev Tiv Thaiv-19 thiab muaj cov khoom tsim nyog thiab PPE. Sib tham txog cov dej num no ua ntej nrog cov koom haum uas npaj ua ib ntus, ntawv cog lus, thiab tag nrho lwm cov neeg ua haujlwm.
- Ntaub ntawv qhia txog hnuv so uas them nyiaj uas tus neeg ua hauj lwm muaj cai tau txais uas yuav ua rau yoom yim zog los nyob hauv tsev. Saib ntaub ntawv ntiv [nyob rau nom tswv cov khoos kas pab thaum muaj mob thiab neeg ua hauj lwm li nyiaj nqi zog them rau vim COVID-19](#), suav nrog rau neeg ua hauj lwm qhov muaj cai nyob rau thaum muaj mob nyob rau hauv [Tsab Cai Cov Tsev Neeg Thawj Lub Luag Hauj Lwm Txog Khaus Laus Nas Vais Lav](#) thiab tus neeg ua hauj lwm qhov muaj cai rau neeg ua hauj lwm qhov nqi zog thiab qhov nyiaj tau los ntawm hauj lwm cuam tshuam txog COVID-19 uas ua raws li Tswv Xeev [Qhov Lus Txib N-62-20](#) thaum uas qhov lus txib tseem siv tau.



Yuav Tau Tswj Saib Xyuas thiab Ntsuam Xyuas Txhua Tus Neeg

- Ua kev ntsuam xyuas qhov kub txias thiab/los sis tus yam ntxwv mob rau txhua tus neeg ua hauj lwm nyob rau qhov pib ntawm lawv sij hauj lwm thiab cov neeg muag khoom, cov muaj ntawv cog lus ua hauj lwm nrog, los sis lwm cov neeg ua hauj lwm tab tom siv qhov kev teeb tsa. Ua kom ntseeg tias lub ntsuas qhov kub txias/ntsuas tus yam ntxwv mob txhob nyob ze dhau rau tus neeg ua hauj lwm los ua kom 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 thiab cov qhua tus uas muaj mob los sis pom muaj cov tsos mob ntawm COVID-19 kom nyob tsev.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum muab thiab ua kom ntseeg tias cov neeg ua hauj lwm yuav tsum siv txhua cuab yeej pov thaiv tus kheej, suav nrog rau 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 tswv hauj lwm, cov ntaus thawj kev lag luam, thiab cov tswv peev txheej vaj tse yuav tsum siv cov kev ntsuas uas tsim nyog, xws li lo paib rau hauv cov chaw yam muaj tswm yim thiab pom tau zoo thiab hauv kev lees paub ua ntej, kom ceeb toom rau cov neeg tuaj yuav tias yuav tsum siv cov ntaub npog qhov ncauj thiab ua raws ncuav kev sib nrug, thiab yuav tsum tau nquag ntxuav lawv txhais tes nrog xab npum li 20 ses nkoos, siv tshuaj ntxuav tes, thiab tsis txhob kov lawv lub ntsej muag thaum mus saib qhov peev txheej ntawm kiag ntawm tus kheej.
- Qhia rau cov qhua kom ras txog ua ntej yuav muab daim ntaub npog ntsej muag rau thiab yog tias ua tau, ua kom txhua leej tau siv thaum lawv tuaj txog yog tias lawv tsis muaj.



Cov Qauv Nqis Tes Tu Ntxuav thiab Tua Kab Mob rau Cov Chaw Hauj Lwm

- Ua tib zoo tu ntxuav kom huv rau hauv cov chaw nyiam mus los ntawm cov chaw ua hauj lwm thiab lwm qhov chaw ua hauj lwm uas sib koom ua ke (chaw tos txais qhua, chav sib tham, chav so, thiab lwm yam) thiab thaj chaw nkag thiab tawm (cov pas tuav ntawm ntaiv nce, cov ntaiv nce, cov tswj lub ntaiv hluav taws xob, thiab lwm yam). Nquag tua kab mob rau tej phab ntsa uas nyiam siv hauv thaj chaw ua hauj lwm xws li cov tsee, cov pob tua qhib hluav taws xob, cov tes rub qhib qhov rooj, thiab lwm yam.
- Zam kev koom siv xov tooj, lwm yam khoom siv ua hauj lwm, los sis khoom siv hauv chaw hauj lwm raws li qhov ua tau. Tsis txhob sib qiv PPE.
- Qhov uas cov khoom ntawd nyiam muab sib koom siv ua ke, tua kab mob yam siv cov tshuaj uas tsim nyog rau tej npau uas ntawm kev hloov sij hauj lwm los sis kev sib hloov siv, uas nyiam siv ntau dua xws li cov hauv qab no: cov khoom siv ua ke hauv chaw ua hauj lwm, xws li tshuab theej qauv ntawv, tshuab fax, tshuab luam ntawv, xov tooj, cov pob ntaus ntawv, cov hnias koob tom ntawv, cov rho koob tom ntawv, cov qhib ntawv, cov chaw nyob hauv cov chaw txais tos, cov chaw hauj lwm uas sib koom siv ua ke, thiab lwm yam.
- Qhia cov neeg hauj lwm los txhuam so thiab tua kab mob rau cov khoom siv uas muab siv ntawm cov tus neeg hauj lwm mus rau cov nneg tuaj yuav khoom, xws li daim phiaj xov xwm thiab cov yuam sij tom qab siv.
- Teev kom muaj tej khoom siv thiab cov rooj hauv lub chaw hauj lwm uas muaj cov tshuaj ntxuav tua kab mob, xws li cov tshuaj ntxuav tes thiab cov npuam so tua kab mob thiab muab cov tshuaj ntxuav tes rau txhua tus neeg hauj lwm.
- Muab sij hawm rau cov neeg hauj lwm xyaum ua kev nyiam huv ntawm lawv cov chaw ua hauj lwm thaum lawv hloov chaw. 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 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.
- Nruab thiab txhawb kom siv cov cuab yeej uas tsis muaj tes tuav, yog tias ua tau, xws li cov teeb tsa tuav tswj kom ua hauj lwm thiab cov xab

npum nws tawm nws los thiab cov ntaub so uas ntim hauv cov taub.

- 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 hauj lwm uas siv cov khoom tu ntxuav los sis cov tshuaj tua kab mob yuav tsum rau cov hnab looj tes thiab lwm cov cuab yeej tiv thaiv tus kheej raws li tseev kom ua los ntawm yam khoom ntawd. 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.
- Xav kom cov neeg hauj lwm los tu ntxuav thiab tua kab mob rau cov chaw ua hauj lwm ntiag tug tuab ntws thiab muab cov khoom tu ntxuav uas tsim nyog rau.
- Hloov kho cov teev sij hawm ua hauj lwm yog tsim nyog, txhawm rau kom muaj kev ua hauj lwm tsis tu ncua, los tu ntxuav rau txhua qhov chaw ua hauj lwm.
- 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 nrauv los thiab lam cua hauv tej chaw ua hauj lwm tawm mus thiab lwm qhov chaw.



Cov Qauv Nqis Tes Tu Ntxuav thiab Tua Kab Mob ntawm Cov Peev Txheej Vaj Tse Uas Muaj Neeg Tuaj Rau

- Tua kab mob kom txhua cov peev txheej vaj tse uas muaj neeg tuaj rau thiab ntxuav cov chaw uas nyiam tiav rau xws li cov txee, cov tes tuav ntawm lub qhov rooj thiab cov tub, cov tes xauv ntawm cov thawv, cov pob ntaus zauv xauv, cov chav dej, cov dab dej, cov pob qhib tua hloov hluav taws xob, thiab lwm yam. Cov chaw no yuav tsum tau muab ntxuav thiab tua kab mob ua ntej thiab tom qab txhuas zaos muaj neeg tuaj rau. 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.
- Thaum lub sij hawm muaj neeg tuaj rau, qhib cov cua tshiab sab nraud los, piv txwv li los ntawm kev qhib qhov rooj/qhov rai, kom tso huab cua nkag, thiab kev siv lub tshuab ua pa tawm.
- Qhia cov neeg hauj lwm los txhuam so thiab tua kab mob rau cov khoom siv uas muab siv ntawm cov tus neeg hauj lwm mus rau cov neeg tuaj yuav khoom, xws li daim phiaj xov xwm thiab cov yuam sij, tom qab siv.
- Muab sij hawm rau cov neeg hauj lwm los tu ntxhuav rau cov pheej txheej vaj tse uas muaj neeg tuaj rau nyob rau lawv cov sij ua 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.
- Cov tswv peev txheej vaj tse yuav tsum ntseeg tau tias cov peev txheej vaj tse uas muaj neeg tuaj rau ntawd muaj cov khoom siv uas tsim nyog lawm, xws cov tshuaj ntxuav tes thiab tshuaj tua kab mob, kom siv tau ntawm cov neeg hauj lwm thiab cov neeg tuaj yuav raws li xav tau.
- Txhua tus neeg nkag mus rau hauv cov peev txheej vaj tse, suav nrog cov chaw sawv cev, cov ntaus thawj kev lag luam, cov neeg kuaj xyuas, thiab cov neeg yuav khoom, yuav tsum tau ntxuav tes nrog xab npum thiab dej los yog siv tshuaj ntxuav tes tam sim thaum nkag thiab ua ntej ncig xyuas los sis kuaj cov cuab yeej.
- Kho los yog hloov cov kev muaj neeg tuaj kom muab sij hawm tsaus rau kev tu kom huv thiab tsau tshuaj. Yog tias cov cuab yeej tam sim no nyob hauv, xyuas kom lub sij hawm tsaus rau tshuaj tua kab tom qab cov neeg hauj lwm tom qab kev muaj neeg tuaj rau thiab ua ntej thiab tom qab cov neeg tau saib qhov peev txheej vaj tse.



Cov Qauv Cai Ncuu kev sib nrug rau Cov Chaw Hauj Lwm

- Ntsuas tas li kom pom tias muaj kev nyob sib nrug deb yam tsawg kawg rau kauj ruam ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg 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 chaw ua hauj lwm, thaum ua tau thiab tsim nyog, tsis pub muaj neeg ua hauj lwm coob nyob hauv lub chaw hauj lwm nyob rau tib lub sij hawm. Qhov no yuav suav nrog kev teem sij hawm (piv txwv li, cov sij hawm pib/xaus uas txawv), tsim cov hnub hloov rau kev tshaj tawm ntawm chaw, rov qab mus rau qhov chaw ua hauj lwm hauv chaw ua hauj lwm, los sis txuas kev siv xov tooj ua hauj lwm thaum tsim nyog.
- Rov tawm qauv dua tshiab rau cov chaw ua hauj lwm, cov chav me, thiab lwm yam thiab txo qhov muaj peev xwm ntim tau ntau ntawm chav sib tham thiab chav sib tham nqis txhawm rau kom paub meej cov chaw ua hauj lwm nyob tau nrug deb li rau fij ntawm cov neeg hauj lwm.
- Tawv qauv cov hauv kev uas cais txoj kev nkag thiab kev tawm hauv chaw ua hauj lwm kom pab tswj kev nyob sib nrug thiab ua kom cov neeg sib hla mus los ntawd tsawg tuaj, yog tias ua tau. Tsim txoj kev mus los thiab txoj kev hla rau taug mus los yog tias ua tau, kom tsis pub cov neeg ua hauj lwm mus ze lwm tus neeg.
- Kaw los sis txwv, kev siv khoom cov laj kab thaiv, los sis cais cov rooj/cov rooj zaum hauv cov chaw uas cov neeg hauj lwm yuav sib sau ua ke thiab sib cuam tshuam, xws li chav ua noj thiab chav so. Tsis txhob txhawb cov neeg hauj lwm los ntawm kev sib koom ua ke hauv cov chaw hauj lwm muaj neeg coob xws li chav dej thiab txoj kev taug hauv tsev. Txwv tsis pub muaj neeg coob los caij lub tshuab ntiav hluav taws xob thiab xyuas kom meej tias rau cov ntaub npog qhov ncauj lawm.
- Kaw cov chaw pab cuam tus kheej xws li chaw ua kas fes, muab dej haus thiab khoom txom ncauj. Muab ib lub taub dej rau ib tug neeg yog tias tsis muaj lwm qhov chaw tsim nyog los ntim rho cov dej haus.
- 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.
- Txheeb xam txog qhov 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 ntau, cov neeg yuav khoom tom ntej thiab cov neeg xauj tsev, thiab lwm tus neeg hauj lwm (piv txwv, tswj cov khoom lag luam dua li ua hauj lwm li tus khaws nyiaj los sis tswj cov hauj lwm xav tau los ntawm kev sib tham).

- Muab cov paib taw qhia rau ntawm qhov chaw nkag thiab chaw tos kom nco tau cov neeg ntawm lub cev sib xws, tu cev kom huv, thiab ntsej muag npog siv txhua lub sij hawm. Muaj cov neeg ua hauj lwm los pab koj cov qhua mus rau hauv chav rooj sib tham raws li lub qhov rooj nkag hauv qhov chaw hauj lwm yam uas tsis pub lawv los nyob sib ntsauv hauv chav tos qhua los sis cov chaw ib txwm siv.
- Tso tseg cov kev taug kev deb uas tsis tseem ceeb thiab txhawb kom ua cov rooj sib tham los ntawm xov tooj thiab internet.
- Txwv txiav kev sib koom lub tsheb sib txuas ntawm cov neeg hauj lwm, cov neeg cog lus, cov neeg tua yuav, thiab lwm yam. Txhua tog neeg yuav tsum taug kev hauv lawv tus kheej lub tsheb mus rau hauv cov chaw ua hauj lwm, cov peev txheej vaj tse, los sis lwm qhov chaw uas tseev kom cov dej num ua kiag ntawm tus kheej.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tau zam kev tuav tes thiab kev hais nyob zoo sib thooj li no uas yuav ua tsis tau qhov nyob kom sib nrug.
- Zam kev muab cov khoom siv xws li cov npiv, cov ntawv, thiab cov yuam sij rov qab mus los ntawm cov neeg hauj lwm thiab cov qneeg tuaj yuav khoom.
- Ua kom tiav kev muag peev txheej vaj tse nrog txhua feem uas ntsig txog yam siv tshuab hluav taws xob yog ua tau. Tswj ncua kev sib nrug thaum tseev kom muaj kev sib tham tim ntseg tim muag nrog sawv cev los muag vaj tse, cov neeg lis kev qiv nyiaj, cov neeg sawv cev rau kev muab tse ntaus nqi, thiab lwm yam. Sib tham hauv cov chaw uas tso cai rau ncua kev sib nrug tsawg kawg li ntawm rau fij, xws li sab nraud.
- Zam kev sib txuas lus tim ntsej tim muag thaum xa khoom mus rau hauv lub chaw ua hauj lwm. Zam kev kov lwm cov cwj mem thiab cov txiag sau ntawv.



Cov Qauv Cai Ncua kev sib nrug rau Cov Peev Txheej Vaj Uas Muaj Neeg Tuaj Rau

- Siv lub sij hawm teem sij hawm los sis tus txheej txheem kev nkag siv hauv tshuab hluav taws xob los tswj qhov coob ntawm cov neeg hauv tsev los sis peev txheej vaj tse. Yog tias cov neeg nyob hauv tsev tam sim no thiab/los sis koom nrog lub sij hawm qhov peev txheej vaj tsev ntawm muaj neeg tuaj rau, raws li lawv txoj cai, lawv yuav tsum ua raws li cov qauv kev txav deb ntawm lub cev, kev tu kom huv thiab tshuaj tua kab mob, thiab txhawb kev nyab xeeb rau txhua tus neeg tuaj.
- Siv kev ncig xyuas raws qhov tseeb ntawm cov thev naus laus zis tshuab hluav taws xob, kev tshaj tawm xov xwm, thiab lwm yam hauv kev sib hloo ntawm cov peev txheej vaj tse uas muaj neeg tuaj rau los sis qhib cov tsev yog tias tsim nyog. Yog tias kev ncig xyuas raws qhov tseeb siv tsis tau, txwv tsis pub muaj coob tus neeg nyob ua ke thaum muaj neeg tuaj rau. Thaum cov tswv peev txheej vaj tse los sis tus xauj tsev nyob tshwm ntsej muag, tswj ncua kev sib nrug txhua lub sij hawm.
- Cov tswv peev txheej vaj tse los sis cov neeg muag/cov neeg xauj tsev yuav tsum tau qhib lub qhov rooj los sis lwm qhov chaw nkag thiab tawm ua ntej muaj neeg tuaj rau tim ntsej tim muag txhawm rau kom txo kev kov rau tej npau chaw nyob ntawm cov qua.
- Cov tswv peev txheej vaj tse yuav tsum ceeb toom cov neeg qhua kom tswj ncua kev sib nrug thaum lub sij muaj neeg tuaj rau thiab kom tsis txhob kov cov tes tuav, pob nyem, cov pob rub tawm, thiab lwm yam.
- Txhua tus neeg nyob ntawm cov peev txheej vaj tse uas muaj neeg tuaj rau tim ntsej tim muag yuav tsum tsis txhob kov lub pob qhov rooj, tus kais dej, chaw tawm rooj thiab cov tes tuav hauv chaw tawm rooj, cov pob qhib tua teeb, cov qhov rooj tsev tsheb, cov tes tuav thiab cov pob rub, cov tswb tswj hwm, cov pob qhib kiv cua, cov pob nyem tswj qhib tso, cov tshuab tso cua sov, cov pob qhib tua, cov rooj vag thiab cov liaj rooj vag, cov xauv thiab cov liaj qhov rais, cov plaub npog pas da dej, thiab lwm yam khoom zoo li no.
- Ua ntej thiab xaus ntawm kev muaj neeg tuaj rau tim ntsej tim muag, cov tswv peev txheej vaj tse yuav tsum tua kab mob rau qhov tau mus ncig rau thiab cov khoom uas mus ncig kom nyab xeeb ntawm cov peev txheej vaj tse xws li cov tes tuav thiab cov pas nrig, lub pob qhov rooj thiab cov ntsuas phoo, thiab lwm qhov chaw uas tau kov thaum lub sij hawm nthuav qhia.

- Txhua tus neeg kuaj xyuas tom tsev thiab cov neeg yov yuav tsev uas tuaj nrog cov kuaj xyuas yuav tsum nkag mus rau hauv cov chaw ntxuav tes thiab/los sis cov tshuaj ntxuav tes.
- Txhua cov ntaub ntawv yuav tsum xa hauv tshuab hluav taws xob. Tsum muab cov ntawv yais tawm los sis ua lwm hom kev tshaj tawm los sis ntaub ntawv xov xwm.

¹Cov cai tseev kom ua ntiav yuav tsum raug txheeb txiav txim rau kev yeem ntawm cov pej xeem. Lub chaw lag luam peev txheej vaj tse 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 \(California Department of Public Health, CDPH\)](#). 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.

