



COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Cov Chaw Hauj Lwm
Hauv Lub Tsev Hauj
Lwm

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 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 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

Daim ntawv no muaj cov lus qhia rau cov chaw lag luam hauv cov chaw ua hauj lwm kom txhawb kev nyab xeeb, ntxuav ib puag ncig chaw hauj lwm 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.¹Kev 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 kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv ntau ntxiv rau lawv [Cal/OSHA Cov Lus Qhia txog Cov Yuav Tsum Tau Ua txhawm rau Tiv Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm tsis pub kis mob COVID-19 nplooj ntawv saum haub cua](#). CDC muaj lus qhia ntxiv [rau cov lag luam thiab cov tswv 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 ntiv kom muaj kev nyab xeeb rau cov neeg ua hauj lwm thiab qhov chaw ua hauj lwm muaj kev noj qab haus huv. Cov tuam txhab ntiav neeg ua haujlwm yuav tsum tau npaj kom muaj ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov neeg ua haujlwm siv lossis ntiv nyiaj rov qab rau cov neeg ua haujlwm uas lawv rho lawv li nyiaj mus yuav cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los siv.

Cov tswv hauj lwm tsim nyog tsim kho txoj cai siv rau lub chaw so rau tus neeg ua hauj lwm uas ua tau raws ib ntawm cov kev zam los ntawm kev npog qhov ncauj qhov ntswg. Yog tias ib tus neeg ua hauj lwm uas yuav tau rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg vim yuav tau nyob ze nrog tus tsis tuaj yeem npog tau vim tus yam ntxwv kev mob nkeeg, lawv tsim nyog yuav tau ua lwm yam tsis muaj kev txwv, xws li siv daim npog khwb thoob plaws lub ntsej muag, yog tias ua tau thiab yog tias siv tau raws tus yam ntxwv mob.

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



Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb Xeeb Chaw Ua Hauj Lwm

- 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.
- 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 ntsuas tas li hauv lub chaw ua hauj lwm kom ua raws li qhov kev npaj thiab daim ntawv thiab hais daws tej yam uas tau ua tsis yog.
- 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 lwm thiab tsis nyob ntawm txoj hauj lwm (saib nqe lus qhia Kev Nyob Sib Nrug hauv qab no).
- Kev npog ntsej muag kom zoo, suav nrog:
 - Kev npog ntsej muag yuav pov thaiv tsis tau tus npog thiab yuav tsis yog cuab yeej pov thaiv tus kheej (PPE).
 - Kev npog ntsej muag tuaj yeem pov thaiv tau cov neeg nyob ze tus npog, tab sis yuav hloov tsis tau qhov yuav tau nyob sib nrug thiab kev nquag ntxuav tes tas li.
 - Kev npog ntsej muag yuav tsum npog kom tau qhov ncauj qhov ntswg.
 - Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog ntxuav tes los sis pleev tshuaj tua kab mob rau txhais tes ua ntej thiab tom qab kev siv los sis kev txav daim ntaub npog ntsej muag.
 - Zam txhob kov ob lub 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.
- 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 lwm, thiab cov kev coj ua uas tus tswv ntiav ua hauj lwm tau hloov kho kom ntseeg tias cov neeg siv 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 lus qhia paub ntau ntshua hais txog [tsom fwv cov txheej](#)

[txheem pab cuam uas pab nyiaj rau hnuv so hauj lwm thaum muaj mob thiab tus neeg ua hauj lwm qhov nyiaj kho mob vim los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), xam nrog rau tus neeg ua hauj lwm cov cai hais txog hnuv so hauj lwm thaum muaj mob raws li [Txoj Cai Muab Kev Saib Xyuas Rau Cov Tsev Neeg Uas Raug Tus Kab Mob Khaus Lauv Nam Vais Lav Xub Thawj \(Families First Coronavirus ResponseAct\)](#) thiab tus neeg ua hauj lwm cov cai hais txog tus neeg ua hauj lwm cov txiaj ntsig ntawm qhov nyiaj kho mob thiab kev xav ua ntej txog ntawm kev ua hauj lwm uas muaj feem xyuam txog rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) raws li Tus Thawj Hau Tswj Kav Xeev [Tsab Ntawv Txib Txog Feem Tswj Xyuas Txoj Cai \(Governor's Executive Order\) N-62-20](#) nyob rau lub sij hawm uas pib siv tau Tsab Ntawv Txib ntawd.



Yuav Tau Tswj Saib Xyuas thiab Ntsuam Xyuas Txhua Tus Neeg

- Muab kev ntsuas qhov kub txias hauv lub cev thiab/los sis kuaj cov tsos mob rau txhua tus neeg ua hauj lwm thaum pib lawv zeeg hauj lwm thiab txhua tus neeg cog lus ua hauj lwm, los sis lwm tus neeg uas nkag los hauv lub tsev ua hauj lwm. 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 tswv ntiav ua hauj lwm yuav tsum ntsuas raws li qhov tsim nyog

xws li lo daim ntawv qhia rau txhua lub qhov rooj nkag thiab hauv qhov phiaj xwm thiab cov chaw uas pom yooj yim txhawm rau ceeb toom cov neeg ua hauj lwm tias lawv yuav tsum tau siv ntaub npog ntsej muag thiab nyob kom sib nrug deb, thiab lawv yuav tsum tau nquag ntxuav lawv ob txhais tes nrog xab npum yam tsawg kawg 20 vib nas this siv cov tshuaj ntxuav tes, thiab tsis pub kov lawv lub ntsej muag.



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 qhov rooj, chav dej, thiab cov khoom ntxuav tes.
- 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.
- Hloov pauv los sis hloov kho cov sij hawm txhawm rau muab lub sij hawm txaus rau ntxuav thiab tua kab mob hauv lub chaw hauj lwm tas li.
- 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.
- Thaum uas yuav tsum tau sib koom siv cov khoom, ces yuav tau muab tshuaj tua kab mob ntxuav thaum sib hloov zeeg ua hauj lwm lossis thaum sib hloov siv, qhov twg nquag tshwm sim ces ua qhov ntawv, xws li txuas ntxiv no: sib koom siv cov khoom siv hauv chaw hauj lwm xws li tshuab theej ntawv, tshuab xa ntawv, tshuab luam tnawv, xov tooj, lub ntaus ntawv, lub tom ntawv, cov khoom hauv chav tos txais neeg, sib koom siv ib qho chaw ua hauj lwm, thiab lwm yam, uas tus neeg ntxuav tuaj yeem ntxuav tau.
- 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.
- 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 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 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. Ua raws li [cov neeg mob hawb pob cov txheej txheem kev ntxuav tau qhia los ntawm Xeev California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab kom pom tias muaj cua hliv mus los tas li.](#)

- 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.



Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- 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 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).
- Kev xaiv siv xov tooj ua hauj lwm thiab hloov cov sij hawm ua hauj lwm.
- 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).
- Kho cov chaw ua hauj lwm dua tshiab, ua voj voos me, thiab lwm yam, thiab siv cov chav sib tham thiab cov chav rooj sib tham los ua hauj lwm kom cov neeg ua hauj lwm tuaj yeem nyob sib nrug deb li rau kauj ruam.

- Kaw los sis txwv cov chaw ib txwm siv, siv dab tsi kem, lossis muab cov rooj tog uas cov neeg tuaj yeem sib ntsauv thiab sib tham tso kom sib nrug deb xws li hauv chav noj mov thiab chav so, thiab tsis pub cov neeg ua hauj lwm sib ntsauv ua ke hauv qhov chaw uas muaj neeg coob xws li chav dej, txoj kev taug, thiab tus taw ntaiv.
- 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.
- Xaiv cov kev kom sib nrug nkag mus thiab tawm hauv lub chaw hauj lwm kom pab tuav tswj kev nyob sib nrug thiab muaj cov neeg uas hla los ze rau lwm tus neeg.
- Tsis pub kom muaj neeg ceeb caij lub liv (ntaiv nqa) nyob rau ib zaug. Lo daim paib qhia txog cov cai no.
- 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 teev sij hawm (xws li teev sij hawm pib/xaus), teev sij hawm sib hloov hnuv ua hauj lwm rau kev tawm mus, rov qab los rau hauv lub chaw hauj lwm raws sij hawm, los sis txuas ntxiv siv xov tooj ua hauj lwm thaum ua tau.
- 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.
- 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.
- 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.
- Muaj cov neeg ua hauj lwm los pab coj 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.
- 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.

¹Lwm cov cai yuav tau ua ntxiv los ua zoo xav txog qhov sib nrug ntawm cov neeg coob. Cov chaw hauj lwm hauv lub tsev hauj lwm yuav tsum ua raws li [Cal/OSHA](#) txhua cov qauv txheej txheem thiab npaj txhij 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.

