

COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Cov Chaw Muab Kev
Pab Cuam Uas Muaj
Ciaj Ciam

Hnub Tim 20 Lub Kaum Hli Ntuj,
Xyoo 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 tus kab mob 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.

Tej xov xwm paub meej txog tus leb thiab cov theem ntawm tus kab mob COVID-19 los ntawm pawg neeg ua lag luam lossis ua hauj lwm, xam nrog cov neeg ua hauj lwm nyob rau cov chaw ua hauj lwm tseem ceeb, yog tseem tsis tau nyob rau lub sij hawm no. Tau muaj kev sib kis tus kab mob ntau npaug rau hauv cov chaw ua hauj lwm, qhia tau tias cov neeg ua hauj lwm yog cov muaj kev phom sij yuav tau txais los sis yuav kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (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.

Thaum kho cov ntaub ntawv txib hais txog kev nyob twj ywm rau hauv tsev, nws tseem ceeb uas yuav tau ua raws li txhua kauj ruam thiaj li yuav ua rau cov neeg ua hauj lwm thiab cov pej xeeb sawv daws muaj kev nyab xeeb.

Cov kev nqis tes kev tiv thaiv uas tseem ceeb xam muaj li no:

- ✓ kev siv nrug txhawm kom nrug tau deb npaum li deb tau,
- ✓ siv cov ntaub npog qhov ncoj los ntawm cov neeg ua hauj lwm (qhov uas tsis tsim nyog siv lub ua pa pab rau kev tiv thaiv) thiab cov neeg tuaj yuav khoom/cov neeg uas tau txais kev pab cuam,
- ✓ nquag ntxuav tes thiab ua kev nyiam huv thiab tua kab mob tas li,
- ✓ cob qhia cov neeg ua hauj lwm txog qhov ntawm no thiab lwm cov kev qhia txog phiaj xwm kev tiv thaiv kab mob 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 lus qhia rau cov chaw muab kev pab cuam uas muaj ciaj ciam uas tsis tag yuav nyob sib ze nrog cov neeg yuav khoom. Cov chaw muab kev pab cuam uas muaj ciaj ciam nrog rau cov kev lag luam uas tuaj yeem muab kev pab cuam thaum nyob sib nrog nrog cov neeg yuav khoom los sis laj mej pej xeem. Cov kev lag luam ntawm cov chaw muab kev pab cuam uas muaj ciaj ciam nws qhib nyob txhua theem tab sis yuav tsum ua raws cov kev hloov kho hauv cov lus qhia no.

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

Piv txwv ntawm cov lag luam kev pab cuam luaj ciaj ciam nrog rau cov ntxhua khaub ncaws, ntxhu qhuav, lwm yam kev pab cuam ntxhua khaub ncaws, chaw kho tsheb, chaw ntxuav tsheb, cov ua chaw ua si, cov tuaj pab cuam thiab muag khoom txog ntawm tsev, cov tu tsiaj, thiab cab dev taug kev. Tsis tas li ntawv, cov lus qhia no siv rau cov lag luam uas cov kev pab cuam ua yuav tau nkag mus rau cov chaw nyob los sis zej zog, tab sis tuaj yeem tswj xyuas kev nyob sib nrog. Cov lag luam ntawv muaj xws li cov kev pab cuam tu vaj tus tsev, cov kev pab cuam HVAC, cov kws kho khoom siv hluav taws xob, kws hluav taws xob, cov kws kho dej, lwm cov kws kho khoom siv, cov kws kho khoom, thiab neeg cog lus.

Cov tswv lag luam los sis cov neeg ua luag hauj lwm yuav tsum tau lees paub tias nws cov neeg sawv cev yuav tsum rov qab ua hauj lwm dua thaum lawv npaj txhij thiab muaj peev xwm los ua cov txheej txheem tsim nyog kev nyab xeeb rau lawv thiab lawv cov neeg yuav khoom.

LUS CIM: Cov lus qhia nov tsis tau muab rau cov saib xyuas ntiag tug, saib xyuas kho mob ntawm tsev, cov neeg zov tsev, neeg saib xyuas cov laus, thiab cov kev pab cuam saib xyuas ntiag tug ua yuav tsum tau nyob ze nrog tus neeg yuav khoom xws li cov zawv plaub hau, txiav plaub hau, txiav rau tes, zuaj, cov neeg tha ntsej muag thiab cov neeg saib xyuas kev zoo nkauj lwm lwm yam. Cov lus qhia ntxiv rau cov kev lag luam zoo li no muaj nyob rau ntawm tus vev xaib [Daim ntawv qhia txog kev txo kev phom sij rau cov ua lag luam](#).

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. Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm (California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA) muaj cov lus qhia meej ntxaws nyob rau ntawm lawv nplooj vas sab (webpage) hais txog [Xeev California/Lub Chaw Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Kev Ua Hauj Lwm \(California Occupational Safety and Health Administration,](#)

[Cal/OSHA\) Cov Lus Qhia Txog Txhua Yam \(Thuaj Pais\) Nyob Rau Ncua Sij Hawm Nruab Nrab hais txogKev Pov Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#). CDC muaj cov ntaub ntawv ntshiv 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. Ua kom tiav cov lus qhia meej tseeb, suav nrog txhua cov kev xav tau thiab cov kev zam rau cov kev cai nov, tuaj yeem rhiav tau nyob rau hauv [cov lus qhia](#)

Qhov [Lus qhia kev npog ntsej muag CDPH](#) yog raug rau kev hloov kho tshiab ntawm kev nkag siab txog kev sib kis ntawm tus kab mob COVID-19. Thov mus saib tus vev xaib CDPH txhawm rau cov kev hloov pauv



Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb Ntawm Chaw Ua Hauj Lwm

- Teeb tsa sau ua ntaub ntawv, ntsuam xyuas lub chaw ua hauj lwm tshwj xeeb rau lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19 nyob rau txhua qhov chaw, ua kev ntsuam xyuas qhov pheej hmoo kom txhij txhua ntawm txhua cov hauj lwm thiab cov luag hauj lwm, thiab teeb ib tus neeg nyob rau ntawm qhov chaw teeb tsa los lis hauj lwm lub phiaj xwm.
- Koom tes nrog [CDPH Lus Qhia Kev Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg](#) nyob rau hauv Chaw Ua Hauj Lwm Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb thiab suav nrog rau txoj cai lis hauj lwm rau cov raug zam.
- Txheeb txog ntaub ntawv rau kev sib txuas lus rau chaw hauj lwm ntsig txog kev noj qab haus huv hauv zos qhov chaw uas ua hauj lwm rau kev sib txuas lus txog ntawm kab mob COVID-19 kev sib kis ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua.
- Cob qhia thiab sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm thiab tus sawv cev neeg ua hauj lwm nyob rau lub phiaj xwm thiab tsim kom muaj lub phiaj xwm rau cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov neeg sawv cev.
- Teeb tsa ua kev ntsuam xyuas tas li rau lub hom phiaj ua kom tau raws thiab ua ntaub ntawv thiab txheeb txog qhov tseem ua tsis tau zoo.
- Tshawb nrhiav qhov tsim ua rau muaj mob COVID-19 thiab ntaus nqi tias cov feem xyuam twg cuam tshuam hauj lwm uas tuaj yeem tsim ua rau pheej hmoo kis tau kab mob. Kho txoj kev npaj raws li tsim nyog txhawm rau kom tiv thaiv txhob muaj neeg kis mob mus 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.
- Kev txheeb xyuas kev nyob sib ze (tsis tshaj rau fij ntev txog 15 feeb los sis ntev dua) rau ntawm ib tug neeg ua hauj lwm uas raug tus kab mob thiab siv cov kauj ruam cais cov neeg ua hauj lwm uas raug Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab cov neeg tau nyob ze nrog tus neeg no cia nyias nyob nyias ib leeg.
- Sau qhia txhua tus neeg ua hauj lwm, thiab cov thawj ntawm cov sawv cev cov neeg ua hauj lwm, ua muaj feem cuam tshuam kis Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab qhia qho chaw ua hauj lwm ntawv mus rau lub chaw hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm thaj tsam. Yog xav paub ntxiv txog cov luag hauj lwm ntawm tus tswv lag luam nyob rau [AB](#)

[685](#) (Tshooj 84, Cov cai xyoo 2020), raws li cov [Kev Ua Kom Tau Zoo thiab Kev Tshaj Qhia Kev Ua Hauj lwm Yuav Tsum Tau Muaj](#) los ntawm Cal/OSHA thiab cov [Lus nug txog AB 685 ntawm tus tswv hauj lwm](#) los ntawm CDPH. Ua raw li cov lus qhia hauv qab no. Yog tsis ua raws li cov lus qhia no tuaj yeem ua rau lub chaw muaj cov neeg mob uas yuav ua rau chaw ua hauj lwm rau kaw los sis rau caij ciam.



Cov Ncauj Lus rau Kev Cob Qhia Neeg Ua Hauj Lwm

- Txheej xwm ntawm [Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), yuav tiv thaiv tsis pub nws kis thoob, thiab cov [neeg ua muaj kev phom sij](#) uas yuav mob los sis tuag.
- 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 yog txhob mus ua hauj lwm:
 - Yog tias tus neeg ua hauj lwm muaj cov yam ntxwv mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) raws li [tau piav qhia los ntawm lub CDC](#), xws li ua npaws los sis ua daus no, hnoos, txog siav los sis ua pa nyuaj, nkees, mob raws tej leeg los sis mob ib ce mob tob hau, tsis qab los noj los sis tsis hnov ntxhiab tsw, mob qa, txhaws ntswg los sis los ntswg, xeev siab, ntuav, los sis raws plab, LOS SIS
 - Yog tias tus neeg ua hauj lwm raug ntaus nqi tias muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab tseem tsis tau raug tso tawm ntawm qhov chaw cais nyob ib leeg, LOS SIS
 - Yog, hauv lub sij hawm 14 hnuv, ib tug neeg ua hauj lwm uas tau nyob ze nrog tus neeg raug kuaj pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab raug xam tias tseem muaj feem yuav kis tau tus kab mob (xws li tseem raug 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 \(COVID-19\)](#).
- Yuav tau mob siab nrhiav kev kho yog lawv cov yeeb yam mob huam mob loj tuaj, suav nrog mob tas li los sis ceev rau ntawm hauv siab, feeb tsis meej, los sis di ncauj los sis ntsej muag doog xiav. Naub ntawv hloov kho tshiab thiab ntaub ntawv nthuav dav ntxiv 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 laus.

- Kev tseem ceeb ntawm kev caiv lub cev nyob kom sib nrug deb, thaum nyob rau ntawm chaw ua hauj lwm thiab thaum lub sij hawm so (saib tshooj ntawv hauv qab no hais txog Kev Caiv Lub Cev Nyob Kom Sib Nrug Deb).
- Kev siv cov ntaub npog ntsej muag kom raug zoo, muaj xws li:
 - Cov ntaub 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.
 - Cov ntaub npog ntsej muag yuav tsum npog tag nrho 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 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 qhia muaj nyob hauv [CDPH Lus Qhia rau Siv Ntaub Npog Qhov Nauj Qhov Ntswg](#), 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 qhov ncauj qhov ntswg. 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 qhov ncauj qhov ntswg 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 Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (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.
- CovNtaub Ntawv ntawm cov nyiaj pab so hauj lwm uas tus neeg ua hauj lwm tuaj yeem muaj cai tau txais uas yuav ua rau nws muaj nyiaj yooj

yim nyob hauv tsev. Saib cov txheej xwm ntxiv ntawm [tsoom fwvcov tes dej num pab txhawb nga kev them nyiaj rau cov neeg mob Tus Kab Mob COVID-19](#), suav nrog cov cai neeg ua hauj lwm mob so hauj lwm raws li [Tsab kev cai lij choj Thaiv Kab Mob Khaus Laus Naj \(Coronavirus\)Ua Ntej Tshaj Plaws Rau Cov Yim Neeg](#).

- Kws kho khoom siv uas ua hauj lwm nyob ze chaw dej tawm, chaw cua HVAC tawm, los sis, kiv cua tshuab cua tawm hauv tsev yuav tsum raug qhia tias cov cua tawm ntawv tej zaum muaj kab mob Khaus Viv-19 (COVID-19) yog muaj cov neeg mob nyob rau lub tsev ntawv.
- Kws kho khoom siv uas ua hauj lwm rau cov chav dej phwj, cov kav dej, thiab neeg tus cov laus los sis neeg tus tsev yuav tsum raug qhia tias muaj tus kab mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob rau cov khoom seem ntawm qee leej neeg ua mob Khaus Viv-19(COVID-19).



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 nga 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 tsum iav thaiv qhov muag thiab cov hnab looj tes nyob qhov chaw tsim nyog.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum xav txog qhov siv hnab looj tes uas yog cov siv ib zaug xab tej zaum yuav muaj txiaj ntsig pab kom ntxuav test as li los sis siv tshuaj ntxuav tes; piv txwv li cov neeg ua hauj lwm tus uas tab tom tshuam xyuas lwm tus neeg rau cov tsos mob los sis kov khoom tas li.
- Cov neeg ua hauj lwm ua yuav tau nyob ze tus qhua los sis phooj ywg ua hauj lwm tshaj li rau fij xwm yeem yuav tsum tau hnab khaub ncaws tiv thaiv

(piv tswv li, daim yas thaiv ntsej muag, tsom qhov muag) nrog rau npog ntsej muag. Txhua tus neeg ua hauj lwm yuav tsum siv sij hawm kom tsawg nyob rau hauv kev nyob sib nrug deb li rau fij ntawm cov qhua.

- Kws kho khoom siv uas ua hauj lwm ze chaw dej tawm thiab cua tawm ntawm cov kiv cua HVAC, los sis lwm yam kiv cua tshuab cua tawm ntawm chaw nyob thiab vaj tsev, yuav tsum muaj thiab siv daim yas thaiv ntsej muag thiab siv lub npog ntsej muag ua pab ua pas uas tau kev lees txais los ntawm NIOSH. Yog tsis tuaj yeem rau lub npog ntsej muag ua pab ua pas tau tuaj yeem rau lub npog ntej muag ua siv los phais neeg ua tau txai kev pom zoo los ntawm ASTM.
- Kws kho khoom uas ua hauj lwm ntawm cov dej seem yuav tsum muaj thiab siv daim yas thaiv ntsej muag thiab ib daim ntaub npog ntsej muag ua dej nkag tsis tau. Yog txoj hauj lwm yuav yas mu raw cov huab cua (xws li lub raj ntwis dej pom tseg) yuav tsum tau npaj lub pab ua pas us tau txais kev pom zoo los ntawm NIOSH, yog tias yuav tau, yuav tsum muaj.
- 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.



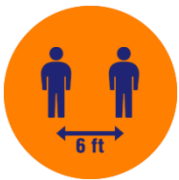
Cov Txheej Txheem Kev Tso Cua Tawm, Kev Tu Kom Huv thiab Kev Tsuag Tshuaj Tua Kab Mob

- Yog ua tau, mob siab rau kev teeb lub tshuab qus cua ua muaj ntxiaj ntim siab ua nqa tau, tsim kho lub lim huab cua kom muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws rau ntawm lub chaw, thiab ua lwm yam kev hloov pauv kom ntxiv cov huab cua sab rauv los thiab nqus cov cua sab hauv txhua qhov chaw ua hauj lwm tag nrho tawm.
- Saib tus [vev xaib CDPH](#) ua ntu zus kom paub txog tej huab cua hauv tsev thiab lus qhia txog cov kab mob ua muaj los nrog huab cua ntawm cov kav cua hauv tsev.
- Ua kev nyiam huv tej chaw uas muaj neeg coob siv xws li thaj chaw tos qhua, cov chav tos thiab cov chaw tos txais, lub rooj tos txais sau npe nkag, cov chav so thiab chav noj sus, chaw hloov khaub ncaws, thiab cov chaw nkag thiab tawm nrog rau theem ntaiv thiab tus las tuav ntawm tus ntaiv. Tso tshuaj tua kab mob rau tej chaw kheev hom siv ntau muaj xws li lub so npav credit, rooj tos qhua, tes qhov rooj, pob taws teeb, xov tooj, chav dej, thiab dab ntxuav tes.

- Tus thiab txuav huv si tej cuab yeej siv ua ke tshwj tsis yog lub moos loj ua muaj xws li, xov tooj, tes qhov rooj, xaim dej, tus tuav tsuag dej, tshuab ntxhua thiab ziab khaub ncaws, lwm yam tshuab siv los sis cuab yeej, thiab lws yam khoom thaum yuav muab rau lwm tus siv los sis muab rau tus neeg yuav khoom los sis tus neeg ua hauj lwm tshiab.
- Zam kev sib qiv xov tooj, cov thes lej, koos pis tawj nqa ntawm tes, cov koos pis tawj txawb rooj, cov cwj mem, cov khoom siv hauv chaw ua hauj lwm, yog ua tau. Tsis txhob sib qiv PPE.
- Txhua daim ntaub pua chaw qias neeg yuav tsum tso rau lub thawv tsis to qhov thiab coj mus ntxhua ua siv dej kub thiab tus kom zoo raw [lilus qhia ntawm CDC](#). Txhua daim ntaub pua chaw ua twb ntxhua tag lawm yuav tsum coj los cia rau hauv tub kaw cia kom txog thaum coj los siv. Xyuas kom cov neeg hauj lwm ua txoj hauj lwm no muaj cov khoom tiv thaiv zoo.
- Npaj lub sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm los tu rau thaum lawv zeeg ua hauj lwm. Cov kev cob hauj lwm kom tu kom huv yuav tsum tau cob thaum sij hawm tseem ua hauj lwm tam li yog ib feem ntawm tus neeg ua hauj lwm lub 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. Tsim kom muaj cov chaw rau kev ua kev nyiam huv kom ntau ntxiv, qhov uas ua tau, yog hais tias muaj cov neeg ua hauj lwm coob tus xav siv chav dej (chav tawm rooj los sis hoob nab) nyob rau tib lub sij hawm, piv txwv li nyob rau lub sij hawm so.
- Txo qhov pheej hmoo [kab mob Legionnaires](#) thiab lwm cov kab mob uas cuam tshuam nrog dej, [ua ntau kauj ruam](#) los ua kom ntseeg tias txhua cov kev ua hauj lwm txog dej thiab txhua yam uas saib pom muaj kev nyab xeeb rau siv tom qab lub chaw ua hauj lwm raug kaw kho lawm.
- Txhos phiaj rau cov chaw ua hauj lwm thiab tej chaw nyiam siv, nrog rau chav txais tos, chav zaum tos, thiab thaj chaw tos txais, yuav tau muaj kev tua kab mob raws kev tiv thaiv, xws li lo ntawv qhia ntxuav tes rau hauv chav dej.
- 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 tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob rau qhov [Koom Haum Pov Thaiv Huab Cua Ib Puag Ncig \(EPA\)-tau pom zoo rau](#) cov npe khoom siv thiab cov lus qhia siv. Siv cov tshuaj tu ntxuav uas muaj daim ntawv lo qhia tias siv tua cov kab mob vais lav tau zoo, siv cov tshuaj xab npum uas ua kom khoom dawb uas siv hauv vaj hauv tsev (5 diav xyaws dej ib gallon), los sis siv cawv uas muaj kuab cawv tsawg kawg yog 70% uas tsim nyog siv rau ntawm tej npoo chaw. Muab kev cob qhia txog kev siv cov tshuaj khes mis, cov lus qhia los

ntawm lub tsev tsim ua cov tshuaj, cov qauv cai lim cua, thiab cov qauv cai ntawm Cal/OSHA hais txog kev siv cov tshuaj kom muaj nyab xeeb qhia rau cov neeg ua hauj lwm. Cov neeg ua hauj lwm uas siv cov tshuaj tu ntxuav kom huv si thiab cov tshuaj tsuag tua kab mob yuav tsum rau hnab looj tes thiab lwm yam khoom siv pov thaiv raws li cov lus qhia txog qhov khoom lag luam 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.

- 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 puas plav uas muaj ib daim lim HEPA yog ua tau.



Cov Lus Qhia Caiv Lub Cev Nyob Kom Sib Nrug Deb

- **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.
- Ntsuas tas li kom pom tias muaj kev nyob sib nrug deb yam tsawg kawg rau fij 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 kev ntsuas rau ntawm cov rooj pab cuam cov neeg tuaj yuam los sis lwm qhov chaw uas tsis tuaj yeem tswj tau ncuav kev sib nrug txhawm rau txov kev sib cwv mus los ntawm cov neeg hauj lwm thiab cov neeg tuaj yuav khoom, xws li Plexiglas los sis lwm yam laj kab thaiv.
- Txiav 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).
- Yog tias ua tau thiab tsim nyog rau kev ua lag luam, siv cov txheej txheem teem sij hawm los pab nrog teem sij hawm thiab txo qis cov neeg yuav khoom ua tuaj ntawm chaw. Xav txog kev teem kom txhob sib ncag txhawm rau txo cov neeg tuaj tos ntawm chaw tos qhua.
- Xav cov hau kev tos nkag kom txhob cuam tshuam kev nkag mus los sis ua txhaum txoj cai kev nyob sib nrug deb. Txhua qhov chaw uas cov neeg yuav khoom los sis cov neeg ua hauj lwm tsim nyog yuav tau ua cim qhia kom mee rau kev nyob kom sib nrug uas tab tom. Yuav tsum tau tsim lwm txoj cai nkag mus rau hauv cov chaw thiab tuaj yeem muaj kev teem ua ntej rau cov lus qhia nkag mus thiab teem yuav ua ntej.

- Siv cov tswv yim uas txhawb cov neeg siv khoom kom nyob hauv lawv lub tsheb los sis sab nraum cov chaw lag luam los sis chaw nyob, yog ua tau. Qhov no tuaj yeem suav nrog kev txai khoom "tsis sib chaw" los sis xa khoom los sis them nyiaj ntawm ntug kev. Teeb tsa cov chaw txais los sis cev khoom kom nyob rau ntawm qhov chaw ua tsi muaj neeg coob coob.
- Muaj phiaj qhia kom meej txog qhov nkag thiab tawm nyias muaj nyias txhawm rau pab kom nyob sib nrug deb, yog ua tau li. Qhov chaw twg uas tsim nyog ua, cov qhov rooj yuav tsum tau muab qhib cia yog tias cov qauv rooj ntawd tsis qhib thiab kaw tau ntawm nws tus kheej.
- Kev mu lem pev lem nraw, tshem los sis sib faib kev ua hauj lwm thiab so hauj lwm kom raug raw lis txoj caij kev ntiasv neeg ua hauj lwm thiab lub sij hawm ua hauj lwm kom txob sib tis heev txawm kom tuav tau qhov kev nyob sib nrug deb ntawm txuas tus lub cev.
- Teeb qhov chaw txais thiab qhov chaw zaum tos thiab ntawm chav ua hauj lwm ntawm tus neeg ua hauj lwm yog ua tau txawm kom muaj kev nyob sib nrug deb yam tsawg rau fij (feet) ntawm cov qhua thiab cov tub ua hauj lwm.
- Tsis pub neeg nyob coob rau cov chaw muaj neeg coob xws li chav dej, txoj kev hauv tsev, txoj kev hla, chaw them npav credit, thiab lwm yam.
- Ua txoj kab neeg tau thiab txoj kev neeg taug nyob rau saum npoo kev yog tias ua tau txawm rau txwv cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhuas ua yuav sib taug kev dhau mu dhau txob los ua ke.
- Xav hais rau cov neeg ua hauj lwm yuav tau zam kev sib tuav tes thiab kev txais tos lwm yam los sis lwm tus cwj pwm uas ua rau lub cev sib nyob sib nrug deb.
- Teeb tsa cov rooj sib tham raws kev hu xov tooj los sis raws kev sib tham hauv vev xaib rau cov neeg hauj lwm yog tias ua tau. Thaum ua tsis tau, kho cov neeg hauj lwm cov rooj sib tham kom ntseeg tau tias tswj tau ncua kev sib nrug thiab siv cov rooj sib tham ua leej neeg kom tsawg leej txhawm rau ua tau raws tsab ntawv qhia kev nyob sib nrug deb.
- Teev cov kev txwv ncua ciam qhov coob ntawm cov neeg hauj lwm hauv cov chaw nyob sib ze txhawm rau kom paub meej tias nyob sib nrug tau yam tsawg kawg yog rau fij txhawm rau kom txwv tau kev kis kab mob.
- Yuav tsum ntseeg tias cov neeg hauj lwm tuaj yeem nyob sib nrug hauv cov chav so, siv yam los thaiv, cov rooj yuav tsum sib nrug txhawm rau sib cais cov neeg hauj lwm, thiab lwm yam. Qhov ua tau, tsim cov chaw so sab nraum zoov kom muaj ntsoov ntsoo npog thiab cais cov kev zaum uas ua kom ntseeg tau tias tswj kev nyob sib nrug deb ntawm lwm tus. Tsis txhawb nqa cov neeg ua hauj lwm kom los sib sau thaum so thiab ntseeg tias lawv tsis noj thiab haus ua tsis muaj daim npog ntsej muag thaum nyob sib ze tshaj rau fij ntawm lwm tus.



Yam Ua Yuav Tsum Paub Ntxiv Txog Ntawm Kev Pab Cuam Ua Yuav Tsum Tau Nkag Mu Rau Lub Tsev Ua Lag Luam Lossis Qhov Chaw Ntoj Ncig

- Cov neeg ua hauj lwm uas yuav tsum tau nkag mus cov chaw nyob ntiag tug los sis kev lag luam los sis tsoom fwv cov tsev txhawm rau ua lawv li hauj lwm yuav tsum muaj khoom ntxuav tes ntiag tug rau lawv, ua tus tswv hauj lwm yuav tsum muaj hloov pauv thiab los ntxiv tas li thaum xav tau.
- Tiv tauj cov neeg yuav khoom ua ntej, zoo tshaj plaws hnuv ua ntej lub sij hawm tau sib teem tseg, txhawm rau kom paub meej lub sij hawm teem tseg thiab nug tias nyob rau hauv nw yim neeg los sis cov neeg nyob ze puas muaj tus muaj tsos mob, twb tau mob los sis tab tom mob, los sis pua muaj tus mu ntsib los sis nyob ze tus neeg muaj kab mob. Yog tus neeg siv kev pab teb tias muaj raw li ib qho lus nug ntawv, rov teem sib ntsib dua yam tsawg 10 mus rau 14 hnuv yav tom ntej.
- Thaum lub sij hawm hu teem, qhia cov neeg siv kev pab yuav tsum siv ntaub npog ntsej muag thaum mus sib ntsib thiab hais txog qhov tseem ceeb ntawm kev nyob sib nrug yam tsawg rau fij ntawm tus neeg ua hauj lwm ua nkag los ntawm chaw nyob los sis tsev.
- Tsim txheej txheem ua hauj lwm nrog cov lus nug thiab cov ntsiab lus sib tham rau cov neeg ua hauj lwm siv thaum tuaj txog ntawm chaw kom paub cov teeb meem txhawj xeeb txog tus kab mob COVID-19. Cov txheej txheem hauj lwm tuaj yeem ua rau cov neeg ua hauj lwm tuaj yeem ntsuas tau qhov xwm txheej thiab txiav txim siab tias lawv tuaj yeem nkag chaw nyob los sis tsev yam tsis phom sij.
- Tso cai rau cov neeg hauj lwm hus hais tias “nre nyab xeeb” thaum lawv tsis pom zoo nkag mus rau chaw nyob los sis tsev vim yog muaj kev phom sij los sis hauj lwm ua muaj feem xyuam txog kev phom sij ntawm tus kab mob COVID-19. Thaum muaj tej qhov xwm txheej zoo li no, cov neeg ua hauj lwm yuav tsum hu rau tus thawj saib xyuas, yog tsim nyog, thiab sib tham txog qhov hauj lwm twg yog qhov tseem ceeb kom ua tiav tam siv thiab ceev faj. Raw li kev ntsuam xyuas ntawm cov xwm txheej, cov thawj saib xyuas yuav tsum qhia cov neeg hauj lwm tias lawv yuav tsum nkag los tsis nkag cov chaw nyob, txhawm rau cov neeg hauj lwm thiab tsis yhav siab txog kev txiav txim siab zaum kawg. Cov neeg hauj lwm tseem yuav tsum muaj peev xwm txiav txim siab lawv tus kheej yam tsis ntshai kev ua pauj.
- Txo kev tswm tawm ntawm cov neeg ua hauj lwm uas yuav tau nkag mus rau cov chaw nyob ntiag tug los sis tsev ua yuav tsum siv cov kev pab cuam qauv los sis muab kev pab cuam, thaum ua tau. Nov tuaj yeem suav li tias tswv yim yus nraub/kho yus ua muaj hus xov tooj pab los sis kev pab los ntawm kev tham xov tooj pom ntsej muag thiab vis dis aus qhia, yog muaj.

- Thaum ua hauj lwm nyob chaw nyob ntiag tug, cov neeg ua hauj lwm yuav tsum zam kev chww neeg siv kev pab cov khoom kom tsawg li tsawg tau. Zoo ib yam li, chaw lag luam los sis tsev tsum fww, neeg ua hauj lwm yuav tsum zam kev kov tej khoom siv ntawm lawv thiab zam kev chww txhua qhov uas ua tau. Yog ua tau, koom siv hluas taws xob los sis lwm yam khoom tus neeg ua hauj lwm yuav tau chww yuav tsum tau siv cov cawv so ua ntej thiab tom qab muab kev pab cuam tag.
- Sib tham txog kev nyab xeeb txhua lub lim tiam, los sis raws li xav tau, ua ntej cov neeg ua hauj lwm yuav mus nrhiav hauj lwm pab cuam thiab tsum kev sib txuas lus sab hauv txog kev siv cov cuab yeej tiv thaiv thiab lwm yam kev tiv thaiv.
- Tom qab ua hauj lwm hauv tsev los sis ntawm lub tuam tsev tag lawm cov neeg hauj lwm yuav tsum tau hle lub PPE thiab cov ntaub npoj ntsej muaj thiab yuav tsum ntxuav tes thiab ntsej muag. Yuav tsum ntxuav muag ua ntej yuav koj rov los siv.



Yam Ua Tus tswv Tsev Thiab Cov Neeg Nyob Hauv Lub Tuam Tsev Yuav Tsum Mob Siab

- Tus tswv tsev thiab cov neeg nyob hauv tsev yuav tsum tau hloov kev pab cuam ua tsi maj nrawm tag nros hauv lub tsev yuav tias muaj ib tug twg kuaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tawm npuaj (+), tus uas muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) los si tu ua rau kaws nyob rau hauv lub tsev.
- Hais txog cov kev pab kho thaum muaj xwm txheej kub ceev, cov tswv tsev thiab cov neeg nyob hauv tsev yuav tsum qhia cov neeg ua hauj lwm seb puas muaj leej twg mob COVID-19, muaj tsos mob COVID-19, los sis tseem tab tom kaw tus kheej nyob hauv chaw nyob thiab ua txo txoj kev phom zij ntawm txhua leej neeg yuav nkag los hauv tsev. Cov ntawd suav nrog rau:
 - Tawm mus ziaib tshav sab nraum zoov yog tias huab cua zoo.
 - Kev tu kom huv thiab tsuag tshuaj tua kev mob rau ntawm tej chaw uas tus neeg muab kev pab yuav ua hauj lwm los sis qhov chaw uas xav nkag mus rau hauv.
 - Yuav tsum tso qhov kev sib nrug yam tsawg rau fij (feet) yog tias tu muaj kev pab cuam yuav tsum nkag mu hauv tsev.
 - Rau cov ntaub npog ntsej muag ta lis thaum muaj kev mu ncig xyuas ta lis dhau ntawm yuav tsi tuaj yeem ua raws li cov lus qhia kom nplog ntej muag ntawm CDPH.
 - Nyob tawm ntawm qhov chaw uas tus neeg kho yuav ua hauj lwm.



Yam Uas Yuav Tsum Tau Mob Siab Rau Ntxiv Txog Ntawm Kev Pab Uas Yuav Tau Txwv Txiaiv Ntawd Uas Yuav Tau Ua Hauj Lwm Nyob Sab Nraum Lub Tsheb

- Cov lus qhia txog kev pab cuam xa khoom nws muaj nyob vas sab [Daim ntawv qhia txog kev txo kev phom sij rau cov ua lag luam.](#)
- Cov Tsheb los sis tsheb thaum khoom txua lub yuav tsum muaj ntshuaj ntxuav tes thiab cov neeg ua hauj lwm txua tu yuav tsum tau ntxuav tes ua ntej yuav pib ua hauj lwm.
- Muab cov khoom siv kom txaus rau cov neeg ua hauj lwm tus kev nyiam huv txhawm rau kom thiaj li tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov chaw (npoo) uas nquag kov (chwv) tas li nyob rau ntawm lub tsheb thaum yuav muaj kev sib xa. Muab cov thoob rau khib nyiab uas tso ua ib kab tsaws tso rau saum cov tsheb xa khoom es kom thiaj li muab cov ntaub so tshuaj tsuag tua kab mob thiab lwm cov khoom txov pov tseg raug raws cai.
- So thiab tua kab mob rau cov dab tsheb ua hauj lwm, nrog rau kauj tsheb, tus qhau lej, tus tuav, thiab lwm yam, nrog rau yam ua chwv tau nyob ntawm lub tsheb xws li tej tes tuav thiab ntsia liaj qhov rooj.
- Yog qhov twg tsis muaj cov kev xaiv uas yuav muaj peev xwm zam tau kev sib chwv ntsig txog lub cev uas cuam tshuam txog kev xa cov khoo uas muaj feem xyuam, cov neeg ua hauj lwm yuav tsum muab ntaub so thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov khoom siv, cov cwj mem, cov tais ntawv, thiab cov cav siv rau kev kos npe is lev taus niv (electronic signature pads) tom qab kev siv txhua zaum thaum raug sib koom siv ua ke nrog cov neeg qhua nyob rau lub sij hawm mus xa khoom. Yuav tsum tau tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov cav ntaus ntawv (touch pads) thiab cov chaw nyem los sis nias (punch keys) nyob rau ntawm cov chaw nres tsheb xws li cov tub siv npav nyeem npav (card readers) los sis cov khoom siv tshuab dis ntsis tauj (digital) uas muaj tes tuav.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum txo kev chwv cov chaw (npoo) uas nquag kov (chwv) tas li nyob rau lub sij hawm xa khoom, xws li cov tswb qhov rooj los sis cov tes tuav qhov rooj. Yog hais tias ua tau, yuav tsum zam tsis txhob muab ob txhais tes los sis daim tawv nqaij uas tsis muaj dab tsi vov mus chwv thaum tab tom qhib qhov rooj.
- Qhia cov neeg hauj lwm kom paub txog chaw cia xab npus, dej huv, thiab khoom ua kom qhuav thiab muaj cov cawv ntxuav tes; muab sij hawm txhawm rau muaj sij hawm ntxuav tes kom ntau.

- Hais txog cov neeg ua hauj lwm uas hu kev pab cuam tuaj ntawm tsev, feem ntau cov chav dej nyob raw kev (xws li., chaw noj mov, chaw haus kas fes) tej zaum tsis qhib. Cov tswv ntiav ua hauj lwm yuav tsum muab cov kev xaiv siv chav dej rau cov neeg ua hauj lwm thiab muab lub sijhawm rau cov neeg ua hauj lwm mus siv.



Yam ua yuav tau mob siab los ntawm cov chaw kho tsheb

- Txo los sis sawb lawj kev siv cov khoom siv thiab cov cuab yeej sib koom ua ke kom muaj tsawg. Yog hais tias cov cuab yeej sib faib siv, ces tua kab mob tom qab txhua zaum siv, raws li [CDC cov lus qhia](#). Tua kab mob txhua cov cuab yeej txhuab hnub thaum ua hauj lwm tag.
- Pom zoo rau cov tub lag luam xa thiab txai los ntawv kev siv lub thawv “Night drop” los sis tiv tauj mu rau tus neeg thiab pom zoo rau lub laj npauv drop Box ua hauj lwm nyob rau lub caij ua hauj lwm.
- Kom cov tub lag luam rau ntaub npog ntshej muaj thaum yuav muab lub tsheb nre thiab sib tham nrog cov tub ua hauj lwm. Hai kom cov tub lag luam muab cov khoom tshem tawm hauv lub tsheb. Cov neeg siv kev pab yuav tsum txhob coj me nyuam los sis lwm tus neeg thaum lawv coj tsheb tuaj xa.
- Tsum tsis txhob muaj kev pab cuam mu xa cov tub lag luam los sis qhia kom lawv paub tias lawv yuav tau thaj tsob lawm qhov kev mu tsev thiab rov tuaj thaum lawv tuaj kho tsheb.
- So yam ua chww tau tas li, muaj xws li cuab yeej, tes tuav thiab ntsia liaj, thiab tes tswj ntawm cov tshuab.
- Yog lub tsheb rub los sis lwm lub tsheb tuam txhab ua muaj neeg hauj lwm siv coob, ntxuav lub dab kom huv si thaum muaj tus neeg siv tshiab.
- Tua kab mob rau cov kab ce, cov dai kab ce, thiab lub tsheb txhuas zau ua ntej thiab tom qab thaum muab kev saib xyua lub tsheb ntawv. So lub plag tseb tag nros thiab txwv tsua pub tus neeg tsav tsheb thiab tus neeg kho chww xwb.
- Sib tham nrog tub lag luam los ntawm kev sib tham hauv email, xov tooj rau ntawm kev kwv yee ua yuav tau kho thiab kev pom zoo rau kho lub tsheb. Siv kev ntsuam xyuas lub tsheb los ntawm digital yog tias ua tau thiab qhia qhov ua yuav tau khos thiab tiaskwv yees tias yuav tau kho.
- Xav txog kev kaw chav tos los sis chawv so. Yog ua tsis tau li ntawv, chav tos los sis chawv so yuav tsum tau kho dua txawm rau ceev tau kev nyob sib nrug, nov muaj xws li muab cov tog los sis rooj zaum ntev lo tsis pub zaum los sis tsheg ib txhais tawm ntawm chav.



Yam ua yuav tsum tau mob siab ntxiv rau ntawm kev ntxuav tsheb

- Ntxuav kom huv si ntawm chav them nyiaj, lub chav nqus cua, rab phom txuas dej, thiab cov cuab yeej ua yuav tau siv, lub thawv rau cov khoom tus kev nyiam huv thiab qhov chaw muaj neeg mu los coob xws li chav zaum tos los sis chav ncig ua si.
- Qhia kom cov tub lag luam muaj kev coos kev pab cuam los ntawm tu kheej ua tsi yog av tab nau mav, piv xam lis: cov ntsiab lus tag nros.
- Hai kom cov tub lag luam nqas thiab rau ntaub npog ntsej muag nyob rau lub sijhawm ua sib teev ntawv thiab hai kom cov tub lag luam muab lawv cov khoom tshem tawm hauv lub tsheb. Cov neeg siv kev pab yuav tsum txis txhob koj me nyuam yaus los sis lwm tus thaum mus siv kev pab cuam.
- Yuav tsum siv cov khoom tshuab cua tshuab cov cua hauv tsheb tawm ua ntej cov neeg ua hauj lwm yuav tus txhawm rau tiv thaiv tej zaum cov huab cua ntawv muaj kab mob.
- Txwv kev tu kev nyiam huv hauv lub tsheb ib zaug nkau xwb.
- Yuav tsum ntseeg tias tus ncauj nqus pa yuav tsum muab tu kom huv si tas li tom qab siv tas.
- Cov tub lag luam yuav tsum koj lawv lub tsheb mus ntxuav ntawm qhov chaw ntxuav ab tab nau mav thiab lawv yuav tsum txis txhob tawm hauv lawv lub tsheb mu.
- Hai txog qhov kev ntxuav tsheb los ntawm tu kheej kom luv cov phuam so cov ceb ceb los sis cov npua ua siv tom qab tej twb tug tub lag luam. Muab tso rau ib lub thawv kaw kom nws siv txis txhob tau kom txog thaum twb muab ntxhua zoo los ntawm kev pab cuam ntxhua los sis ntxhua ua muab tsau dej kub yam tsawg 160 oos xam (degrees Fahrenheit) yam tsawg kawg 25 feeb. Muab txhua daim ntaub pua chaw huv tso rau hauv qhov chaw huv thiab npog. Xyuas kom cov neeg ua hauj lwm tuav cov ntaub pua chaw lossis cov ntxhua khaub ncaws hnav hnab looj tes. Kaw lwm lub chaw nqus cua, yog tsim nyog, txhawm rau tswj kev nyob sib nrug.
- Hai txog ntawm kev ntxuav ntseb los ntawm tu kheej, yuav tau npaj cov hnab looj tes ua siv ib lwm pov tseg thaum ua yuav muaj kev tuav tus pab nqus dej, nqus pa av thiab tuav lwm lwm yam cuab yeej pab kev nyiam huv. Tus thiab ceb cov plag tsev nov tas lis.
- Xav txog kev kaw chav tos los sis chawv so. Yog ua txis tau li ntawv, chav tos los sis chawv so yuav tsum tau kho dua txawm rau ceev tau kev nyob sib nrug, nov muaj xws li muab cov tog los sis rooj zaum ntev lo txis pub zaum los sis tsheg ib txhais tawm ntawm chav.



Yam yuav tsum tau mob siab ntxiv rau ntawm kev muab kev pab cuam tu kom huv thiab saib hyuav kev nyiam huv

- Txo los sis sawb lawj kev siv cov khoom siv thiab cov cuab yeej sib koom ua ke kom muaj tsawg. Yog hais tias cov cuab yeej sib faib siv, ces tua kab mob tom qab txhua zaub siv, raws li [CDC cov lus qhia](#). Tua kab mob txhua cov cuab yeej txhua hnub thaum ua hauj lwm tag.
- Qhia rau cov neeg tus kev nyiam huv los sis tu saib xyuas yog lawv tab tom yuav ua hauj lwm rau ib qhov chaw twg ua muaj cov neeg tiv kab mob txawm rau lawv yuav tau tiv thaiv lawv tu kheej thiab kom tuaj yeem muab kev pab cuam tu kev nyiam huv thiab tua tshuaj ua tsi nyog yuav ua.
- Txhua qhov chaw ua muaj neeg kis kab mob mus yuav tsum tau tso cua tawm, raw li Rooj 1 nyob rau [Cov Lus Qhia Txog Kev Tiv Thaiv Kev Sib Kis Ntawm Kab Mob Ntsw Qhuav](#) Kom tau zoo 99.9% ua ntej cov neeg ua hauj lwm yuav nkag mus.
- Yog hais tias cov neeg tu vaj tu tsev los sis cov neeg ua hauj lwm txhuam tsev raug hais kom mus tua kab mob hauv thaj chaw uas paub meej tias muaj neeg mob COVID-19 lawm, lawv yuav tsum tsis txhob maj pib mus ua hauj lwm txog thaum tus tswv hauj lwm muab cov khoom cuab yeej tiv thaiv rau thiab qhuab qhia txog kev phom sij, los sis qhuab qhia kev paub dua ib lwm ntxiv.
- Yuav tsum paub meej tias tag nrho txhua cov neeg ua haujlwm raug cob qhia txog kev siv thiab kom muaj cuab yeej siv tu kev nyiam huv thiab tua kab mob txaus thaum uas tsim nyog. Ua raws li [CDC cov lus qhia txog kev tu kev nyiam huv thiab kev tua kab mob](#).
- Ua raws li cov lus qhia ntawm Cal/OSHA thiab tu tsim txog qhov kev siv kom nyab xeeb thiab cov cuab yeej tiv thaiv tu kheej txog ntawm cov cuab yeej tu kev nyiam huv.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau txais huab cua nkag kom txaus nyob rau cov chaw uas lawv tab tom tua kab mob. Yog hais tias tu kev nyiam huv hauv chaw da dej los sis thaj chaw nqaim, ces yuav tsum qhib qhov rooj thiab qov rais. Ua raw [cov hau kev tu kev nyiam huv yam nyab xeeb](#) ua tau kev qhuab qhia los ntawm Rooj Tsav Xwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo Hauv California (California Department of Health Services).
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum muaj ntaub qhwv los yog lwm yam khoom siv los npog rau qhov to, kos, los sis qhov txhab ntawm daim tawv nqaij thiab muaj ntaub qhwv kom tau pauv tas li.

- Yuav tsum tau qhia cov neeg tau txais kev pab kom nyob deb dua rau fij ntawm cov neeg tus tsev los sis neeg saib xyuas. Ua cov txheej txheem los soj ntsuam hauv kev nrog cov neeg ua hauj lwm kom paub meej tias cov neeg siv kev pab ua raws cov qauv no. Yuav tsum paub meej tias cov neeg ua haujlwm muaj peev xwm nthuav qhia tej ntaub ntawv xov xwm qhia yam tsis muaj txoj kev ntshai tias yuav muaj kev pauj kua zaub ntsuab lossis ua tsis zoo rov qab rau.



Yam ua yuav tau mob siab ntxiv rau ntawm kev kho tsoos tsho rau tsiaj thiab kev coj aub mu ncig ua si

- Cov kev pab cuam tu tsiaj yuav tsum ntsuas lawv cov kev saib xyuas thiab tus tsiaj thiab txiav txim siab seb tsim nyog siv lwm cov hom kev tu ntxiv. Txhau yam khoom thiab cuab yeej, muaj xws li nrooj, lub tais da dej, thiab cov zuag ntsis plaub, yuav tsum tu huv si thiab tua kab mob thaum hloov cov tsiaj teem mus tu.
- Cov kev pab cuam tu tsiaj yuav tsum kom cov neeg siv kev pab teem tseg kev pab cuam thiab tsis pub tuaj cuag ntawm chaw pab cuam. Kev sib teem yuav tsum txhob sib ncag, yog thaum ua tau, txawm rau kom neeg siv kev pab txhob tau sib cuag.
- Cov kev pab cuam tu tsiaj yuav tsum txai cov tsiaj ua tau teem cia los yam tsis txhob chww cov tswv tsiaj yog ua tau. Qhov nov muaj xws li muab tuaj tso ntawm ntug kev thiab mam mus nqa, yog ua tau.
- Cov tsiaj yuav tsum muab mus rau thiab nqa los ntawm lawv cov kev pab cuam tu tsiaj nrog txoj hluas khi coj dab ntawm cov chaw tu tsiaj. Lub chaw tu tsiaj yuav tsum tsis txhob cuam tshuam ib yam dab tsi ntawm cov tsiaj, suav nrog kauj dab thiab txoj hlua cab.
- Txhawm rau tuaj yeem cais tau tib neeg nyob sib nrug rau fij tas li, lo ntaub nplaum qhia rau cov chaw tus tsiaj thiab txhua qhov chaw qhia txog cov neeg siv kev pab qhov chaw sawv thiab qhia qhov chaw cov neeg tu tsiaj txoj kev mus los. Yuav tsum tau qhia cov neeg tu tsiaj kom nyob sib nrug ntau tshaj rau fij ntawm txhua leej, nrog rau yus tus khub tu tsiaj.
- Cais cov neeg tu tsiaj ntawm qhov chaw tu tsiaj, nrog rau nyob kom sib nrug, qhia cov neeg tu tsiaj kom ua hauj lwm nyob rau lwm lub nrooj thiab ntawm qhov chaw da dej rau tsiaj yuav tsum pub cov neeg tu tsiaj siv ib leeg zuj zus.
- Kev pab cuam kev coj aub mu taug kevyuav tsum tau teeb txoj hauv kev txawm rau kom ntsheeg siab tias cov tub lag luam yuav tsum kev pab cuam kev coj aub mus taug kev ntawm lawv yog tias nyob ntawm lawv yim neeg muaj ib tug twg tiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) los sis muaj to tsos mob.

- Kev pab cuam kev coj aub mus taug kev yuav tsum tiv tauj cov tub lag luam ta lis txawm rau noog cov teeb meem ntawv yog tias tsi tau txai kev qhia los ntawm tub lag luam ua ntej. Yog tus coj aub taug kev los sis tus tswv tsiaj muaj tus tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), twb tau mob, los sis muaj kev chww nrog cov neeg muaj tsos mob, yuav tsum thim kev pab cuam coj aub mus taug kev.
- Cov neeg coj dev taug kev thiab cov tswv tsiaj yuav tsum txo kev sib cuam tshuam kom tsawg. Yog tsis tuaj yeem sib sab laj txog kev tu tsiaj ua sib hu, kev tuaj sib ntsib yuav tsum siv sij hawm tsawg thiab nyob sib nrug rau fij thaum sib tham.
- Cov neeg coj dev taug kev thiab cov tswv tsiaj yuav tsum tau tsis txhob sib tuav tes. Tus tswv tsiaj yuav tsum tau ua txhua txoj hau kev txhawm rau tus neeg coj dev taug kev nkag los thiab cov khoom siv tseem ceeb yuav tsum tso ze lub qhov rooj.
- Yog yuav tsum tau muaj kev chww yuav tsum chww yam nrawm nrawm thiab ntxuav tes los sis siv tshuaj ntxuav tes kom ntsim nyog.
- Yog thaum tus tswv tsiaj tsi nyob tsev, lawv yuav tsum ntsuam xyuas kom paub tias tuaj yeem mus ze tus tsiaj tau yooj yim thiab yuav tsum coj cov tsiaj mus ze ze ntawm.
- Yog tias tus tswv tsiaj tso tus aub rau ntawv lub chaw rau aub los sis ntawm qhov chaw aub taug kev, yuav tsum ntsuam xyuas kom ntseeg siab tias muaj kev xa rov tuaj txog ntawm qhov rooj losis ntawm tub tuam tsev cov yim neej ua yog qhov chaw nruab nrab ua tau teeb cia ua tswj xeeb yog qhov chaw kaj kaj.
- Yog tias ua tau, tus pab cuam cov aub yuav tsum cov cov khib nyiab mus pov tseg. Tus kev nyiam huv thiab tua tsuaj rau cov cuab yeej tag nros nrog rau cov tub lag luam cov cuab yeej ntim zaub mov, dej thiab cov dab rau mov ua ntej thiab tom qab muaj kev coj aub mus taug kev.



Yam ua yuav tsum tau mob siab ntxiv txog ntawm kev tawm qauv liaj ia teb chaw thiab kev tsim kho pab cuam ciav hlaus

- Txo los sis sawb lawj kev siv cov khoom siv thiab cov cuab yeej sib koom ua ke kom muaj tsawg. Yog hais tias cov cuab yeej sib faib siv, ces tua kab mob tom qab txhua zaub siv, raws li [CDC cov lus qhia](#). Tua kab mob txhua cov cuab yeej txhuab hnub thaum ua hauj lwm tag.
- Zam kev chww yam chaw neeg nyiam chww ntawm chaw hauj lwm xws li tes qhov nrooj, thiab tseeg tias cov tswv haum lwm muaj cov cuab yeej ua twb dhau kev tua kab mob ua ntej yuav siv (tshuab txiav nroj, txoj hlua dej, thiab lwm yam.).

- Yog thaum ua tau, cov neeg hauj lwm yuav tsum nyias tsav nyias tsheb mus tom chaw ua hauj lwm, leeg lub tsheb, yog tias lub tsheb tsis loj txaus kom tau nyob sib nrug.
- Yog tias cov neeg ua hauj lwm sib ntsib nyob ntawm qhov chaw ua hauj lwm thiab taug kev mus tom qhov chaw hauj lwm los ntawm lub tuam txab cov tsheb, yuav tsum tau teb ib tug ib lub tsheb thiab tsis txhob sib hloov tsheb. Yuav tsum tus kev nyiam huv rau lub tsheb txua qhov ua chww nyob txawm txhua hnuv tom qab ua hauj lwm tag.
- Txwv kev tiv tauj tub lag luam yog tias ua tau. Yog thaum tseem muaj tub lag luam yuav tsum tau nyob sib nrug lis rau fij (feet) txua lub sij hawm. Qhia tu kheej los ntawv kev hu xov tooj tsi ta yuav khob qhov rooj. Them nyiaj los ntawm xov tooj los sis saum huab cua yog tias ua tau.



Yam ua yuav tau mob siab ntxiv txog ntawm lub tshuab ntxhuas khaub ncaw los sis lwm lwm yam kev txhuas

- Qhov lus qhia nov tsis suav nrog kev tswj cov khoom qia neeg phom zij ntawm chaw ntxhua khaub ncaw ua qias neeg los ntawm cov chaw kho mob. Cov chaw siv ntawd tseem yuav muaj lwm yam yuav tsum tau ua ntxiv.
- Txhua cev ris tsho yuav tsum ua tib zoo txhua txiv thiab. Yuav tsum muab cov ris tshos tso rau hauv lub hnab yam tsawg kawg 24 xuaj moo thiab npaj kom tsawg tsaj plaw.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tsis txhob nchos cov khaub ncaws tom qab thau tawm los hauv lub hnab. Tus ua hauj lwm yuav tsum rau cov hnab looj tes ib lwm pov tseg thiab ntxuav tes ua ntej rau thiab tom qab hle tawm.
- Tua tsuaj rau txua qhov chaw xws li qhov chaw to neeg, qhov chaw thej nyiaj thiab lwm lwm qhov ua muaj kev chww thaum tub lag luam tuaj txua zaus.
- Txwv cov tub lag luam tag nros ua tuaj ntxhuas khaub ncaws kom ntseeg siab tias tuaj yeev muaj kev sib nrug tau. Qhov nov tseem yuav tsum tau muab ib co tshuab ntxhua thiab tshuab ua kom qhuav ua kom siv tsis laib txhawm rau ntseeg tias cov neeg siv thiaj yuav tau nyob sib nrug txaus thaum lawv siv cov tshuab.
- Yog muaj kev xa cov ntaub pua chaw pws, yuav tsum tus kev nyiam huv thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov thawv ntim, yog tias tau siv ntim cov ntaub pua chaw pws qub, yuav tsum tau ntxuav thiab tua kab mob kom huv. Cov thawv cia khoom yuav tsum tau lo cov lus qhia kom tsim nyog.

1Lwm cov cai yuav tau ua ntxiv los ua zoo xav txog qhov sib nrug ntawm cov neeg coob. Tus muab kev pab cuam tswj xeeb rau ib tug twg yuav tsum ua raw lis tag nros ntawm [Cal/OSHA](#) Cov qauv thiab npaj kom txij raw nws cov lus qhia nrog rau kev qhia los ntawm [Yeej Kom Tswm thiab Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention - CDC\)](#) thiab ntawm [Rooj Tsav Xwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo Hauv California \(California Department of Public Health - CDPH\)](#). Ib qho ntxiv, cov tswv hauj lwm yuav tau npaj los ceeb toom txog lawv kev ua hauj lwm raws qhov cov cai ntawv kev hloov pauv.

