

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) Daim Ntawv Teev Npe Txhua Yam (Thuaj Pais) Txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)

rau Cov Tsev Khaws Puav Pheej, Cov Tsev Khaws Duab, Vaj Txaij, thiab Chaw Yug Ntse Saib

Lub Xya Hli 2, 2020

Daim ntawv rau kev txheeb xyuas no yog npaj txhawm rau pab rau cov tswj hauj lwm ntawm tsev khaws puav pheej, tsev tso duab, vaj tsiaj, vaj ntse, thiab lwm qhov chaws zoo sib xws siv lawv qhov phiaj xwm los tiv thaiv kev sib kis ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) hauv chaw ua hauj lwm thiab pab txhawb rau [qhov Kev Taw Qhia rau Cov Tsev Khawj Puav Pheej, Cov Tsev Tso Duab, Vaj Tsiaj, thiab Vaj Ntse](#). Qhov kev ntsuam xyuas nov tsua yog ib qhov kev xam me me ntawm qees yam ntawm cov lus nthuav qhia xwb, yuav tsum nkag siab tus kheej ua ntej siv qhov kev ntsuam xyuas nov.



Cov Ntsiab Lus ntawm Phiaj Xwm Kev Npaj Xab Phaub Ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Uas Sau Ua Ntaub Ntawv Tseg

- ☐ Tus (cov) neeg ua raug saib xyuas kev ua hauj lwm raw qhov phiaj xwm.
- ☐ Kev txheeb xyuas qhov kev pheej hmoo thiab kev ntsuas uas yuav coj los tiv thaiv kev kis tus kab mob.
- ☐ Kev siv daim ntaub npog ntej muag raws [kev qhia los ntawm CDPH](#).
- ☐ Qhia thiab tham nrog tus neeg ua nw ua hauj lwm thiab tus sawv cev tu ua hauj lwm raw qhov phiaj xwm teev cia.
- ☐ Cov teeb txheem rau kev ntsuam xyuas kev ua hauj lwm thiab cov ntaub ntawv thiab kev daw qhov ua tsi tau zoo.
- ☐ Yog ib qho txheej txheem kev lis dej num txhawm rau soj qab taug lw txog cov kis (kaus lab nis) uas mob Tus Kab Mob Khaus Viv (COVID), ceeb toom rau lub thawj fab saib xyuas hauj lwm kev noj qab haus huv hauv zej zos paub, txheeb xyuas thiab faib cais cov kev tiv tauj nyob sib ze ntawm qhov chaw ua hauj lwm uas nyob sib ze rau ntawm cov neeg ua hauj lwm uas kis tau kab mob.

- Cov qauv ua txheej txheem siv rau thaum qhov chaw ua hauj lwm ntawd muaj kev sib kis kab mob, raws li [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeev \(California Department of Public Health, CDPH\) cov lus qhia](#).



Cov Ncauj Lus rau Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum

- Cov ntaub ntawv ntawm [Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), tiv thaiv kev kis tus kab mob, thiab leej twg muaj kev phom sij tshwj xeeb.
- Yog hais tias qhov chaw ceev cov tsiaj, yuav tsum tau muab cov ntaub ntawv qhia txog txoj hau kev tiv thaiv kev sib kis ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm tib neeg thiab cov tsiaj, raws li qhov uas muaj.
- Kev kuaj nws tus kheej hauv tsev, suav nrog ntsuas kub thiab/los sis kuaj pom tus mob los ntawm kev siv [cov lus qhia ntawm CDC](#).
- Qhov tseem ceeb ntawm kev tsis txhob tuaj ua hauj lwm yog hais tias cov neeg ua hauj lwm muaj cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) raws li [tau piav qhia los ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#), xws li hnoos, kub taub hau, ua pa nyuaj, ua daus no, mob cov leeg nqaij, mob taub hau, mob qa, nyuam qhuav tsis hnov qab los los sis tsis hnov ntshiab zoo, txhaws ntswg los sis los ntswg, xeev siab los sis ntuav, los sis raws plab, los sis yog hais tias lawv los sis ib tus neeg twg uas lawv tau nyob ze nrog ntawd raug kuaj pom tias muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).
- Thaum koj mu ntsib kws khob mob.
- Qhov tseem ceeb ntawm kev ntxuav tes.
- Qhov tseem ceeb ntawm kev nyob sib nrug deb, tsi hai sij hawm nyob hauv chaw hauj lwm los sis sab nraum zoov.
- Yuav tsum tau siv ntaub npog ntsej muag, suav nrog rau ntaub ntawv [cov lus qhia ntawm CDPH](#).
- Cov ntaub ntawv hais txog cov txiaj ntsig hnuv so hauj lwm, xam nrog rau [Txoj Cai Muab Kev Saib Xyuas Rau Cov Tsev Neeg Uas Raug Tus Kab Mob Khaus Lauv Nam Vais Lav Xub Thawj \(Families First Coronavirus Response Act\)](#) thiab cov txiaj ntsig ntawm cov neeg ua hauj lwm qhov nqi zog raws li Tus Tswv Xeev [Tsab Ntawv Txib N-62-20](#) nyob rau lub sij hawm uas pib siv tau Tsab Ntawv Txib ntawd.
- Cob qhia txhua cov neeg cog lus ua hauj lwm nrog uas tsis nce rau leej twg, cov neeg ua hauj lwm xuaj qhaus (ib ntus) los sis raws li tsab ntawv cog lus, thiab cov neeg ua hauj lwm pab dawb kom paub txog cov cai no thiab ua kom paub tseeb hais tias lawv muaj cov Khoom Siv Pov Thaiv Tus Kheej uas tsim nyog thaib Personal Protective Equipment (PPE).



Cov Teeb Txheem Tiv Thaiv Thiab Sib Faib Tej Tus Neeg

- Kev tsawb xyuas tus tsos mob thiab/los sis ntsuam xyuas nw qhov kev kub tob haus.
- Txhawb cov neeg ua hauj lwm, cov tuaj yeem pab dawb, thiab cov qhua uas muaj mob los sis cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tshwm sij kom nyob hauv tsev.

- Txhawb nqas kev ntxuav tas lis tes thiab siv cov tshuaj ntxuav tes.
- Pab cuam thiab ua kom tso siab tau hais tias cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg ua hauj lwm pab dawb siv txhuav yam khoom tiv thaiv uas tseem ceeb.
- Muab cov hnab looj tes uas siv tag pov tseg rau cov neeg ua hauj lwm tau siv ua ib qho khoom siv pab ntiv txhawm rau kom muaj kev ntxuav tes ua ntu zus los sis rau lwm cov hauj lwm xws li kev nqa (tsaws) cov khoom uas nquag tuav (chvv) tas li los sis kev ua kev kuaj mob txog tus tsos mob.
- Sau kos npe los sib txuas lus nrog cov pej xeeb tias lawv yuav tsum tau siv cov ntaub npog ntsej muag, xyaum ua kev nyob kom sib nrog deb ntawm lub cev, txhob tuav lawv lub ntsej muag, ntxuav tes kom tsis tu ncua, thiab siv tshuaj tua kab mob ntxuav tes.
- Ceeb toom qhia kom cov neeg qhua los nqa ib daim ntaub npog ntsej muag thiab muab cov ntaub npog ntsej muag rau cov neeg uas tuaj txog kom tsis txhob seem ib tug li.
- Ntsuam xyuas cov qhua thiab cov neeg tuaj saib seb puas muaj cov tsos mob thaum tuaj txog thiab muab cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov uas tsis muaj.
- Muab cov cai teeb tsa rau ntawm lub qhov rooj nkag uas yog ib qho xwm txheej ntawm kev nkag.



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

- Ua kev ntxuav tu kom huv si rau cov chaw sab hauv qhov uas muaj neeg coob thiab thaj chaw sib koom nyob, nco qab tias cov me nyuam nyiam kov heev.
- Nquag tshuag tshuaj tua kab mob rau cov npoo chaw nquag tuav.
- Txhawb kom tsis txhob siv cov txheej txheem siv daim npav rho nyiaj thiab cov nyiaj them uas tsis sib chvv.
- Siv tshuaj tua kab mob rau txhua cov khoom sib koom siv.
- Qhia kom cov neeg ua hauj lwm ntxuav thiab tua kab mob cov txeej teg ua siv los ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua, xws li cov xaum, daim ntawm qhia kev thiab lwm lwm yam ntiv.
- Muab cov ntaub ntawv qhia kev, kev qhia, thiab lwm yam ntiv, thiab ua cov duab qhia kev ua dis cis toj (digitally) rau cov qhua siv cov cuab yeej is lev thos niv.
- Tsuas yog siv cov pob ntseg mloog taub hau, tus tub ncig, thiab lwm yam khoom siv kom qiv tau yog tias cov khoom no raug txhuag tshuaj tua kab mob zoo lawm tom qab siv txhua zaus.
- Tsim kom cov tsev ua hauj lwm muaj cov khoom siv uas tsim nyog, xam nrog rau cov tshuaj ntxuav tes kom huv si thiab cov ntaub so tua kab mob thiab ua kom paub tseeb hais tias muaj txaus siv.
- Ntsuam xyuas kom ntseeg siab tias cov cuab yeej pab kev noj qab haus huv tseem siv tau thiab muaj siv txuas lub sijhawm.
- Nruab cov khoom siv uas tsis tas siv tes tuav yog hais tias ua tau.

- ❑ Muab cov khoom siv tshuaj ntxuav tes thiab cov dab dej ntxuav tes nga tau rau cov neeg tuaj saib yeem hauv cov chaw muaj neeg coob xws li qhov chaw nkag.
- ❑ Siv cov khoom siv ua tau txai kev tso cai rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau ntawm [Fab Hauj Lwm Tiv Thaiv Zej Tsoom Ib Puag Ncig \(EPA\)-pom zoo](#) teeb cov teeb txheem thiab qhia rau cov tub hauj lwm txog qhov kev phom sij los ntawm cov tshuaj khe mis thiab qhia cov kev tsim cov lus qhia fab kev nqus cuas thiab cov lus qhia ntawm Cal/OSHA. Ua raws li [cov hau kev qhia txog kev tu ntxuav kom huv si uas zoo mob hlab ntsws hawb pob](#) uas tau hais qhia los ntawm Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeev (California Department of Public Health, CDPH).
- ❑ Ua kom paub tseeb hais tias tag nrho cov lab npaov dej thiab cov chaw ua hauj lwm muaj kev nyab xeeb rau kev siv tom qab kev muab lub chaw ua hauj lwm kaw cia tau ntev lawm.
- ❑ Siv lub tshuab nqus uas muaj lub taub lim HEPA tu ntxuav cov plag tsev kom huv si los sis lwm cov hauv kev uas tsis ua rau cov pathogens tawg ya rau saum huav sau cua.
- ❑ Xav txog kev hloov kho tshiab txhawm rau txhim kho huab cua pom thiab cov chaw nqus cua.
- ❑ Muab sij hawm cov neeg ua hauj lwm ntxuav tu ua ntej thiab tom qab kev sib hloov pauv ncua ua hauj lwm; thiab xav rau kev ntiasv lub tuam txab ua nyiam huv tuaj tu.



Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- ❑ Siv cov cai tswj kom nyob cov tib neeg nyob sib nrug deb yam tsawg ra fij (feet) los ntawm kev siv cov maj tab kas (kev ntsuas) xws li: kev ntsia los ntawm lub cev los si lub qhov muag (xws li, kev cim hauv lub plag tsev, kos los sis rau tu cim kom cov neeg ua hauj lwm paub tias yuav sawv rau qhov twg).
- ❑ Teeb tsa kev cais rau kev nkag thiab kev tawm mus rau hauv chaw nthuav qhia, chav tso duab, thaj chaw saib, thiab thaj chaw ua hauj lwm kom pab tswj kev nyob sib nrug deb, thiab tsim cov kev taug kev taw qhia, txoj kev hla, txoj kev hauv tsev, thiab lwm yam, kom tiv thaiv kev hla ntawm tib neeg.
- ❑ Muab cov paib los lo ceeb toom kom nco ntsoov nyob kom sib nrug deb thiab siv daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
- ❑ Tus neeg ua hauj lwm yuav tsum nyob ntawm qhov chaw muaj kev mus los coob qhia cov qhua kom txob pub muaj kev sib ntsauv ua pab pawg coob.
- ❑ Txwv txoj kev nyob sib ze tshaj plaws rau kev pab txhawb kom nyob sib nrug deb.
- ❑ Rov kho kom pom thaj chaw dua tshiab rau cov kev ua yeeb yam nyob thiab cov yeeb yam kom thiaj tswj tau kev nyob sib nrug.
- ❑ Txwv cov neeg qhua tuaj ua ib pab rau ib chav nyob hauv tsev, thiab tsis txhob muab cov neeg los xyaw nrog nrog lwm cov neeg uas tsis yogi b tsev neeg los ua ib pab ncig ua ke.
- ❑ Rov npaj dua tshiab los sis tshem cov rooj zaum txhawm rau kom lub cev sib luag ntawm cov neeg siv.
- ❑ Tswj los sis kaw cov chaw uas muag kev nthuav tawm sib nyob ze sib cuag lub cev los sis qhov chaw yuav muaj cov tib neeg sib sau ua ke.

- ☐ Kaw cov chaw ua si, thaj chaw ua si, chaw nce phab ntsa.
- ☐ Siv cov kev coj ua zoo rau kev hauj lwm uas yuav mus taus thiab tseem ceeb, los txwv cov neeg ua hauj lwm hauv chav ua hauj lwm sib koom ua ke nyob rau ib lub sij hawm.
- ☐ Rov kho thaj chaw ua hauj lwm, cov chaw ua hauj lwm, soj xyuas cov chaw txais tos, thiab lwm yam ntxiv., kom tswj tau kev nyob sib nrug deb li rau fij (feet) ntawm cov neeg ua hauj lwm.
- ☐ Cov neeg ua hauj lwm uas siv pauv so, ua kom raws li txoj caij them nqi zog thiab cov sij hawm ua hauj lwm, yog tias yuav siv.
- ☐ Rov kho dua, txwv, los sis kaw chav so thiab muab lwm qhov chaw uas yuav ua kom muaj kev tswj tau qhov nyob sib nrug deb.
- ☐ Zam kev sib koom caij tsheb ua ke thaum mus ncig ntawm qhov chaw.
- ☐ Txwv tsis pub muaj neeg coob los caij lub liv nce nqis thiab txhawb kom rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
- ☐ Txwv kev xa khoom tim ntsej tim muag kiag.
- ☐ Rov kho cov chaw nres tsheb kom tsis txhob muaj cov kev sib koom ua ke thiab kev sib cais kom zoo, thiab kev txwv tsis pub sib chwv ntawm cov chaw them nyiaj.

