

COV LUS QHIA SIV RAU TUS KAB MOB KHAUS VIV-19 (COVID-19) RAU HAUV CHAW TSIM KHOOM LAG LUAM:

Cov tsev so, Chaw nyob, thiab Chaw Xauj Nyob Sib Hawm Luv

Lub Kaum Hli Ntuj Tim 20, 2020

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

NTHUAV QHIA

Nyob rau Lub Peb Hlis Ntuj Tim 19, 2020, lub Xeev Tus Thawj Coj Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tus Thawj Kav Xwm ntawm California Chaw 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.

Kev cuam tshuam ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau kev noj qab haus huv rau cov neeg nyob hauv California tseem tsis raug paub zoo txhij txhua li. Tau tshaj tawm txog kev tsis xis neej pib ntawm qhov mob me (qee tus neeg tsis hnob 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.

Tam sim no tseem tsis tau muaj cov ntaub ntawv hais txog qhov tseeb ntawm cov neeg kis tus mob thiab feem sib kis ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau hauv cov chaw tsim khoom lag luam los sis pawg neeg ua hauj lwm, suav nrog cov neeg ua hauj lwm rau ntawm tej chaw tsim ua hauj lwm tseem ceeb. 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 suav nrog cov tsev kho mob, cov chaw muab kev saib xyuas kho mob ncuaj sij hawm ntev, cov tsev kaw neeg, cov txhab cia khoom noj khoom haus, cov chaw txhoov (hlais) nqaij, cov khw noj mov, 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 tiv thaiv tseem ceeb muaj xws li:

- ✓ ua kom lub cev nyob sib nrug deb kom ntau li ntau tau,
- ✓ siv cov ntaub npog ntsej muag los ntawm cov neeg ua hauj lwm (thaum lub sij hawm tsis txim nyog yuav cov khoom tiv thaiv kev ua pa) thiab cov qhua,
- ✓ nquag ntxuav tes thiab tua kab mob thiab tu txhais tes kom huv,
- ✓ kev cob qhia cov neeg ua hauj lwm txog tej khoom siv no thiab lwm txoj kev npaj tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

Ntxiv rau qhov no, nws yuav tsum txheeb txheem tsim nyog tseem ceeb los txheeb xyuas cov neeg kis tus kab mob tshiab rau hauv cov chaw ua hauj lwm, thia thaum lawv raug txheeb xyuas, txhawm rau kom muab kev saib xyuas sai thiab ua hauj lwm nrog cov muaj cai saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeeb sawv daws los tiv thaiv kev sib kis ntawm tus kab mob vais lav no.

LUB HOM PHIAJ

Cov ntaub ntawv no muab cov lus qhia rau lub tsev so, chaw nyob, thiab chaw lag luam xauj sij hawm luv (cov tswv xauj chaw pw) los pab txhawb nqa ib qhov kev nyab xeeb hauv chaw ua hauj lwm rau cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua. Cov lag luam yuav tsum txheeb xyuas thiab soj qab xyuas Theem Muaj Pheej Hmoo Tsis Zoo Hauv Lub Zos rau lub zos cov lag luam ua tab tom khiav thiab yuav tsum txiav txim siab rau lawv tej kev khiav lag luam:

- **Kob Paj Yeeb Ntshav Doog - Sib kis dav - Theem 1:** Tso cai rau qhib cov chaw nyob. Cov chaw tawm dag zog yuav tsum qhib rau sab nraud. Cov dab dej kub sab nraum zoov feettsuas yog qhib tau rau cov neeg hauv tsev neeg siv xwb los yog qhov uas tuaj yeem nyob sib nrug deb tau li rau feet. Tseem yuav tsum kaw cov pas dej, dab dej sov, chav saunas, thiab chav txhawb pa dej kub sab hauv tsev li qub. Cov kev qhib cov chaw nyob yuav tsum ua raws li cov lus qhia no.
- **Kob liab-pom muaj tseeb - Theem 2:** Tso cai rau qhib cov chaw nyob. Cov chaw tawm dag zog tuaj yeem qhib sab hauv tsev raws rab peev xwm ntawm 10%. Tseem yuav tsum kaw cov pas dej hauv tsev, dab dej sov, chav saunas, thiab chav ncu dej kub li qub. Cov neeg saib xyuas yuav tsum ua raws li cov cai hloov kho nyob rau hauv cov lus qhia no.
- **Kob txiv kab ntxwv - nruab nrab - Theem 3:** Tso cai rau qhib cov chaw nyob. Cov chaw tawm dag zog tuaj yeem qhib sab hauv raws rab peev xwm ntawm 25%. Cov pas dej sab hauv tsev tuaj yeem qhib thaum tuaj yeem tswj kev nyob sib nrug deb rau cov tsis yog cov neeg hauv yim neeg. Cov pas dej nyob sab hauv tsis suav nrog cov chaw da dej ua si hauv tsev los sis plab yas caij da dej. Tseem yuav tsum kaw cov pas dej sov, chav saunas, thiab chav txhawb pa dej kub sab hauv tsev li qub. Cov tswv chaw yuav tsum ua raws li cov cai hloov kho nyob rau hauv cov lus qhia no.
- **Kob daj - tsawg - Theem 4:** Tso cai rau qhib cov chaw nyob. Cov chaw tawm dag zog tuaj yeem qhib sab hauv raws rab peev xwm ntawm 50%. Tseem yuav tsum kaw cov pas dej hauv tsev, dab dej sov, chav saunas, thiab chav txhawb pa dej kub sab hauv tsev tuaj yeem qhib thaum muaj kev tswj tsis pub lub cev nyob sib ze nrog cov neeg tsis yog koj tsev neeg. Cov pas dej nyob sab hauv tsis suav nrog cov chaw da dej ua si hauv tsev los sis plab yas caij da dej. Cov tus neeg saib xyuas yuav tsum ua raws li cov cai hloov kho nyob rau 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 Lag Luam 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. Nrhiaiv [cov ntaub ntawv hauv zej zog txog koj lub zos](#).

NCO TSEG: Cov chaw nyob uas muaj ntau feem ua hauj lwm thiab muab kev pab cuam uas hais txog lwm cov lus qhia rau ntawm [Cov Lus Qhia Txhawm Rau Txo Qis Kev Phom Sij](#) vev xaib. Cov neeg saib xyuas yuav tsum tshuaj xyuas dua txog cov lus qhia no txhawm rau siv cov qauv cai kom raug raws li txhua feem ntawm lawv tej kev siv. Tej hauj lwm hais no muaj xws li:

- Cov khw noj mov, kev noj mov, thiab chaw pab cuam khoom noj (Cov lus qhia rau khw noj mov)
- Cov chaw haus dej haus cawv (Cov lus qhia rau Cov chaw haus dej haus cawv, Cov chaw tsim ua dej cawv, thiab Cov chaw lim cawv)
- Cov lus qhia txog cov chaw tawm dag zog, cov chaw nyom ib ce, thiab ev xaws xais (saib kev qhia txog Cov Chaw Tawm Dag Zog)
- Cov chaw muag khoom plig thiab cov chaw muag khoom me (Cov lus qhia rau cov chaw muag khoom me)
- Tej chaw ua si lom zem rau tsev neeg, suav nrog lub chaw ntaus golf me thiab tej chaw muag khoom (Cov lus qhia rau Tej Chaw Ua Si Lom Zem rau Tsev Neeg)
- Kev zov me nyuam (cov lus qhia txog Kev Saib Xyuas Me Nyuam)
- Cov tsheb ciav hlau, cov tsheb npav, thiab lwm yam tsheb mus los (cov lus qhia rau Cov Tuam Txhab Thauj Neeg Pej Xeem thiab Thauj Neeg Caij Mus Los, Cov Tsheb Npaj Khiav Raws Kev, thiab Tsheb Ciav Hlau)
 - Txwv tsis pub caij ntaus rau cov tsheb npav khiav mus los yog thaum ua tau thiab yuav tsum ua msu raws li qhov yuav tsum tau coj rau cov tib neeg uas xiam oob qhab.
- Kev saib xyuas rau tej chaw hauv qhov av, tej tsev, cov kev pab cuam tiv thaiv (Cov lus qhia txog Tej Kev Pab Cuam Uas Yuav Tsum Raug Txwv)

Lub tsev so, chaw nyob, thiab chaw xauj nyob lub sij hawm luv nrog rau cov chaw uas muaj chav sib tham loj, chav npaj rau mov noj cia, los sis cov chaw sib tham loj yuav tsum raug kaw kom txog thaum txhua yam kev lag luam raug tso cai rov qhib dua los sis ua hauj lwm li qub. Cov tswj hwm chaw xauj, cov tswv chaw xauj sib koom ua ke, thiab lwm cov tswv tsev xauj thiab cov neeg xauj **yuav tsum xauj chav uas tsis muaj neeg nyob xwb thiab tsis tuaj yeem xauj chav los sis chaw uas tseem muaj neeg nyob ua ntej thaum tsis tau txais lwm yam kev ceeb toom.** Ib chav nyob los sis chav xauj uas tau xauj thaum tus neeg saib xyuas tsis nyob lawm los sis tau sib cais nyob lub qhov rooj tawm mus sab nraud thiab qhov chaw tawm uas tsis tas yuav siv ntawm lub tsev koom nyob ua ke, thiab tsis raug siv lwm yam, yuav tsum tau xam tias yog chav tsis muaj neeg siv. Thaum tso cai rau rov qhib kom hloov los sis txhua yam kev ua hauj lwm li qub, cov tus neeg saib xyuas yuav tsum ua raws li the [Qhov phiaj xwm rau Kev Lag Luam Nyab Xeeb Dua](#).

Cov kev qhia no tsis yog yuav xob tswm rhos tawm los sis rov rhos tawm dua l raws li cov cai ntawm ib tus neeg ua hauj lwm, kom raug raw txoj cai, ,raug txoj cai los sis kev sib tham cog lus ua ke, thiab yog tsis muaj txaus, raws li nws tsis yog los ntawm inc lude cov ntawv xaj txog kev noj qab haus huv hauv nroog, thiab nws tsis yog ib qhov kev xaj rau cov kev nyab xeev thiab kev noj qab haus huv uas muaj nyob rau ntawm cov cai xws li yuav tau hu rau/OSHA.¹Saib kev hloov pauv txog cov lus qhia txog kev noj qab haus huv ntawm pej xeem thiab daim ntawv xaj hauv tsoom fww / hauv zos, thaum lub sij hawm xwm txheej uas tseem tab tom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Cal/OSHA muaj cov lus qhia ntxiv txog kev nyab xeev thiab kev noj qab haus huv rau hauv lawv [Cal/OSHA Cov Lus Qhia txog Cov Qauv Cai sivCal/OSHA Cov Lus Qhia txog Cov Cai Cai Tiv Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm rau ntawm Coronavirus webpage](#). Coc Chaw Tiv Thaiv Kab Mob (CDC) muaj cov lus taw qhia ntxiv rau [cov kev lag luam thiab cov tswv ntiav neeg ua hauj lwm](#).

Yuav Tau Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg

Thaum Lub Rau Hli Ntuj 18, CDPH tau tsim [Cov lus qhia txog Kev Siv Cov Ntaub Npog Ntsej Muag](#), , uas yuav tsum kom cov neeg ua hauj lwj thiab cov neeg pej xeeb sawv daws siv cov ntaub npog ntsej muag rau ntawm txhua lub chaw uas neeg sawv daws mus los thiab rau hauv cov chaw ua hauj lwj uas muaj kev phom sij yuav kis tau tus kab mob. Tshawb nrhiav cov ntaub ntawv ua tiav, suav nrog txhua qhov yuav tsum tau ua thiab kev zam ntawm cov cai no, tuaj yeem pom nyob hauv [cov lus qhia](#).

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



Txoj Kev Npaj Ua Tshwj Xeeb Rau Ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm

- Kev npaj sau ib txoj kev npaj rau ntawm lub chaw ua hauj lwm rau kev tiv thaiv tshwj xeeb rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau ntawm txhua lub chaw, muaj kev tshuaj ntsuam xyuas txog qhov muaj pheej hmoo tshwm sim tsis zoo rau ntawm txhua lub chaw ua hauj lwm thiab cov hauj lwm, thiab tug neeg uas raug ua hauj lwm rau ntawm txhua lub chaw txhawm rau siv txoj kev npaj no.
- Kev sib sau ua ke [CDPH Cov Lus Qhia Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#) coj los tso ua ke rau hauv Txoj Kev Npaj Ua Tshwj Xeeb Rau Ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm thiab suav nrog txoj cai siv rau cov kev zam.
- Txheeb xyuas cov ntaub ntawv tiv tauj ntawm lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv cheeb tsam uas yog qhov chaw nyob hauv cheeb tsam txhawm rau kev sib txuas lus hais txog kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm cov neeg ua hauj lwm los sis 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.
- 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.
- Tshuaj ntsuam txhua tus neeg mob los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab txiav txim seb puas txhua feem ntawm kev ua hauj lwm puas muaj kev phom sij ua rau sib kis tus kab mob tau. 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 txib los sis cov lus qhia los ntawm lub chaw hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zej zos.
- Kev txheeb xyuas kev nyob sib ze (tsis tshaj rau feet 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 ntawv ceeb toom rau txhua tus neeg ua hauj lwm, thiab cov tswv num txog cov neeg ua hauj lwm uas tau cog lus ua hauj lwm ntxiv, cov uas raug nyob ze rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab hais qhia lub chaw txog kev sib kis kab mob mus rau lub tsev saib xyuas kev noj qab haus huv hauv ib cheeb tsam. Yog xav paub lwm cov ntaub ntawv ntxiv hais txog tus

tswv num tej luag hauj lwm raws hauv txoj cai [AB 685](#) (Tshooj 84, Tej Cai Lij Choj ntawm 2020), hais txog [Cov Qauv Cai Yuam Siv Kom Ntau Ntxiv thiab Tus Tswv Num Qhov Kev Hais Qhia Tawm](#) los ntawm Cal/OSHA thiab [Tus Tswv Num Cov Nqe Lus Nug txog AB 685](#) tuaj ntawm CDPH.

- Ua raws 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 no raug kaw tsis pub ua hauj lwm mus ib ntus los sis raug txwv tsis pub qhib ua hauj lwm tau tag nrho.



Cov Ncauj Lus rau Kev Cob Qhia Neeg Ua Hauj Lwm

- Cov ntaub ntawv hais txog [Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), yuav tiv thaiv nws kom txhob sib kis, thiab cov neeg uas [muaj pheej hmoo](#) kis mob tau zoo dua uas yuav ua rau mob nyhav los sis ua rau taug tau.
- 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](#).
- Kev tseem ceeb ntawm qhov tsis tuaj ua hauj lwm:
 - Yog ib tug neg ua hauj lwm muaj cov yeeb yam mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) raws li [tau hais tseg los ntawm CDC](#), xws li ua npaws los sis no tshee, hnoos, ua pa txog siav los sis ua pa nyuaj, sab nkees, mob leeg nqaij los sis mob ib ce, mob taub hau, tsis qab los noj mov los sis tis hnov tus ntxhiab, mob qas, tshaws ntswg los sis los kua ntswg, xeev siab, ntuav, los sis raws plab, LOS SIS
 - Yog ib tug neeg ua hauj lwm raug kuaj pom muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab tseem tsis raug muab faib cais mus nyob ib leeg, LOS SIS
 - Yog, hauv lub sijhawm 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. Muaj cov naub ntawv xov xwm tshiab thiab lwm cov ntaub ntawv rau ntawm [CDC lub webpage](#).

- Qhov tseem ceeb ntawm kev nquag ntxuav tes nrog xab npum thiab dej, suav nrog kev ntxuav tes nrog xab npum kom ntev txog 20 xis nkoos (los sis siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes uas muaj kuab cawv ethanol xyaw nrog tsawg kawg 60% (raws li nyiam) los sis muaj cov kuab cawv isopropanol xyaw nrog 70% (yog tsis pub cov me nyuam yaus siv tau hom tshauj no) thaum cov neeg ua hauj lwm tsis muaj peev xwm mus rau ib ib lub dab dej los sis lub chaw ntxuav tes tau 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 ntawv npog ntsej muag kom raug zoo, muaj xws li:
 - Cov npog ntsej muag uas tsis yog khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE).
 - Kev rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg tuaj yeem tiv thaiv tau cov neeg nyob ze, tab sis tsis hloov tau qhov tsim nyog ntawm qhov kev sib nrug thiab nquag ntxuav tes.
 - Cov ntaub npog ntsej muag yuav tsum npog tag nrho lub qhov ntswg thiab qhov ncauj.
 - Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum ntxuav tes los sis siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes ua ntej thiab tom qab siv los sis hloov kho cov ntaub npog ntsej muag.
 - Zam txhob chwv lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj.
 - Ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yuav tsum txhob siv ua ke tau thiab yuav tsum muab ntshua los sis muab pov tseg tom qab siv txhua zaus.
- Cov ntaub ntawv hais txog kev tsuas tsis huv muaj nyob hauv [CDPH Cov Lus Qhia rau Kev Siv Cov Ntaub Npog Ntsej Muag](#), uas nyob rau kis xwm txheej yuav tsum tau npog ntsej muag thiab kev zam, thiab txhua cov cai tswj hwm, cov cai ua hauj lwm, thiab cov kev coj ua ntawm cov tswv ntiav neeg ua hauj lwm uas raug coj los siv txhawm rau kom muaj kev siv cov ntaub npog ntsej muag. Kev cob qhia kuj yuav tsum muaj nyob rau hauv tus tswv ntiav neeg ua hauj lwm cov cai tswj hwm hais txog cov tib neeg raug zam tsis tau siv ntaub npog ntsej muag yuav tau ua li cas thiaj muaj kev tiv thaiv thiab nyab xeeb.
- Saib xyuas kom cov neeg cog lus ua hauj lwm, cov neeg ua hauj lwm ib ntus, los sis cov neeg ua hauj lwm rau ntawm lub chaw raug cob qhia zoo txog kev tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) thiab muaj lwm yam khoom siv tseem ceeb thiab 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 hais txog kev them cov nyiaj so rau cov neeg ua hauj lwm uas tej zaum yuav muaj cai tsim nyog los txais cov nyiaj pab txhawm rau pab ua rau kom muaj kev yooj yim rau thaum nyob tom tsev. Saib cov lus qhia ntxiv ntawm [tsoom fwv qib siab cov khoos kas pab txhawb nga kev them nyiaj rau cov neeg mob Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#), suav nrog cov neeg ua hauj lwm uas tau txais kev them nyiaj so hauj lwm vim muaj mob raws li cov cai [Rau Kev Tiv Thaiv Kab Mob Vais Lav Khaus Laus Nam \(Coronavirus\) Ua Ntej Tshaj Plaws Rau Cov Yim Neeg](#).



Cov Cai Kav (maj tab kas) thiab Kev Tshuaj Ntsuas Xub Thawj Rau Tus Neeg

- Yuav tsum tau ntsuas kev kub thiab/los sis kuaj cov tsos mob ntawm txhua tus neeg ua hauj lwm thaum lawv pib ua hauj lwm thiab txhua tus neeg muag khoom los sis cov neeg cog lus ua hauj lwm nkag rau hauv qhov chaw 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 yuav tsum tau kuaj ntsuas xub thawj rau tus kheej rau tom tsev lawm, ces yam kev kuaj ntsuas uas yuav raug npaj rau tom lub chaw ua hauj lwm yog li cas, yuav tsum tau kuaj ntsuas tus neeg ua hauj lwm ua ntej nws yuav mus tsev rau hauv lawv zeeg sij hawm thiab ua raws li [CDC cov lus qhia](#), raws li tau hais tseg rau tshooj ntawv saum toj saud ntawm Cov Ncauj Lus rau Kev Cob Qhia Neeg Ua Hauj Lwm.
- Sai xyuas kom cov neeg ua hauj lwm uas muaj mob los sis pom tshwm sim cov yeeb yam mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob twj ywm rau hauv tsev.
- Cov tswv ntiav neeg ua hauj lwm yuav tsum npaj thiab saib xyuas kom cov neeg ua hauj lwm siv txhua yam khoom tiv thaiv, suav nrog daim thaiv qhov muag thiab cov hnab looj tes yog yuav tsum tau siv.
- Cov tswv ntiav neeg ua hauj lwm yuav tau sab laj txog kev siv cov hnab looj tes tag pov tseg tej zaum yuav muaj txiaj ntsig pab txhawb ntxiv rau qhov nquag ntxuav tes los sis kev siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes; yam ua piv txwv rau cov neeg ua hauj lwm uas yog tus muab kev kuaj ntsuas cov yeeb yam mob rau lwm cov neeg los sis nquag tuav lwm cov khoom siv.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum nyob kom sib nrug deb tas li rau feet ntawm cov neeg qhua los sis cov neeg ua hauj lwm ua ke yuav tsum rau yam tiv thaiv (xws li., daim thaiv ntsej muag los sis daim thaiv qhov muag) nrog rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg. Txhua tus neeg ua hauj lwm yuav tsum siv sij hawm kom tsawg nyob rau hauv kev nyob sib nrug deb li rau feet ntawm cov qhua.

- Kev tu vaj tsev yuav tsum ua hauv lub chav thaum cov qhua tsis nyob lawm xwb. Cov neeg tu tsev yuav tsum tau txais lus qhia los ua kom txhob nyob ze nrog cov qhua thaum tab tom tu tsev. Cov neeg tu vaj tsev yuav tsum raug qhia kom muaj cov kev hloov pauv huab cua ua hauj lwm thiab/los sis qhib cov qhov rai thaum twg los tau tsuav qhib tau txhawm rau kom huab cua muaj kev hloov pauv.
- Cov tswv hauj lwm tsim nyog yuav tau txhawb nqa kom ntxuav tes, nrog xab npum thiab dej, thiab/los sis siv tshuaj tua kab mob ntawm txhais tes kom zoo rau cov neeg ua hauj lwm tom qab tau cuam tshuam nrog cov qhua, cov chav tu tsev thiab thaum qhib lub thawv xa ntawv los sis ua hauj lwm nrog tej chaw uas kov tas li. Cov kws tsav tsheb thauj neeg, cov neeg pab nqa hnab, thiab cov neeg tu tsev tsim nyog ntxuav lawv ob txhais tes tas li ncua sij hawm hloov sij hauj lwm thiab/los sis siv tshuaj ntxuav tes kom zoo.
- Yog tias ua tau, kev xa cov thawv ntim khoom yuav tsum tau ua kom tiav thaum cov qhua tsis nyob hauv lawv cov chav.
- Cov tus neeg saib xyuas yuav tsum tau ua txhua yam kom ntseeg siab tau tias cov qhua paub meej txog txoj cai thiab cov txheej txheem tshiab ntawm thaj chaw ua ntej lawv yuav tuaj txog. Cov kev cai thiab cov txheej txheem uas pom zoo suav nrog tus saib xyuas lub tsev tos qhua los sis chaw pw muaj cai thim kev tshwj tseg ntawm ob tog nrog rau cov tuaj so uas muaj tsos muaj tus kab mob thiab muaj cov txheej txheem tshuaj xyuas tshiab, kev nyob xib nrug deb ntawm lub cev tus kheej, thiab lub sij hawm kev ntxuav tu kom huv thiab kev ntxuav tua kab mob ntawm hoobnyob, cuab yeej khoom siv, thiab cov thaj chaw koom siv zoo li chaw sau npe-nkag so/chaw sau npe.
- Ceeb toom rau cov neeg qhua ua ntej kom nqa ib daim ntaub npog ntsej muag tuaj, tsis li ces yuav tsis pub lawv nkag mus rau hauv tej chaw (tshwj tsis yog raug zam kom txhob rau ntaub npog ntsej muag raws li hais tseg rau hauv [CDPH Cov Lus Qhia Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#)). Txiax txim siab npaj cov ntaub npog ntsej muag rau cov neeg qhua uas tuaj txog tsis npaj ntaub npog ntsej muag lawm.
- Cov qhua thiab cov neeg tuaj saib tsim nyog ntsuam xyuas qhov kub txias thiab/los sis ntsuam xyuas thaum tuaj txog thiab hais kom siv tshuaj tua kab mob ntawm tes thiab rau lub npog ntsej muag. Tsim nyog muag cov ntaub npog ntsej muag rau cov qhua tus uas tuaj txog uas tsis muaj siv, yog tias pom. Tus saib xyuas lub tsev so muaj cai thim tej kev tshwj tseg ntawm cov neeg/pawg neeg uas muaj cov neeg qhua uas muaj cov tsos mob thiab tsis pub nkag mus.
- Yuav tau muaj paib qhia kom zoo los qhia rau daim ntaub npog ntsej muag kom yog thiab xyaum ua kev nyob sib nrug kom tab tom thaum siv tej vaj tsev.



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

- Yog ua tau, mob siab rau kev teeb lub tshuab qus cua ua muaj txiaj ntsim siab ua nqa tau, tsim kho lub lim huab cua kom muaj txiaj ntsim zoo tshaj plaws rau ntawm lub chaw, thiab ua lwm yam kev hloov pauv kom ntiv cov huab cua sab rauv los thiab nqus cov cua sab hauv thiab lwm qhov chaw tawm.
- Cov khw noj mov yuav tsum ua kom muaj cov cua tshiab ntau tuaj los ntawm kev qhib lub qhov rooj los sis qhov rooj, yog tias ua tau thiab raws txoj cai kev nyab xeeb thiab kev nyab xeeb.
- Kuaj xyuas rau ntawm [CDPH website](#) tas li rau cov ntaub ntawv kho dua tshiab thiab cov lus qhia lim cua kom txhob muaj kab mob los ntawm cov cua phem tshwm sim rau sab hauv tej tsev.
- Tu ntxuav kom huv si ntawm cov thaj chaw ua muaj neeg nyob coob xws li tsev tos qhua cov chaw so ua si, cov rooj sau npe-nkag so, rooj zaum tswb, cov chaw so thiab cov chaw noj su, cov chaw hloov pauv, cov chaw thaw khoom, cov chaw ua noj, thiab cov chaw ntawm kev nkag thiab kev tawm suav nrog cov kev ntaiv, cov ntaiv, tes tuav, thiab cov tswj tus liv fais fab.
- Ntxuav tshuaj tua kab mob rau cov chaw uas siv tas li txhua hnuv thiab yav tsaus ntuj, suav nrog tus tes tuav qhov rooj, cov tshuab muag khoom tsis siv neeg thiab cov tshuab ua dej khov, cov taws/tua teeb, cov xov tooj, cov tswj thiab daim qhov rooj ntawm lub tshuab ntshua khaub ncaws thiab tshuab ziab khaub ncaws, cov laub thawb hnab ntim khoom, cov tes kaw/qhib qhov rooj, cov chaw tawm rooj, thiab cov chaw ntxuav tes. Tua kab mob rau cov plag tsev uas tab tom tu kom huv txhua hnuv. Tu tej khoom uas tsis hu ua ntej yuav tua kab mob.
- 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.
- Tsim kho cov chaw nyob hauj lwm, cov rooj ua hauj lwm, thiab pab tu cov tsee rau khoom nrog rau ntxuav tu cov khoom kom huv si, suav nrog cov tshuaj ntxuav tes thiab cov tshuaj ntxuav xij so, thiab muab cov tshuaj ntxuav tes rau txhua tus neeg ua hauj lwm kom siv pab cov qhua.
- Saib xyuas kom cov chaw tu ntawd tseem ua hauj lwm tau thiab muaj txhij txhua rau txhua lub sij hawm thiab npaj xab npum, ntaub so tes, thiab tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes ntiv yog thaum xav tau.
- 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 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 hauv cov khoom lag luam ntawd. Ua raws li cov kev ntxuav tu kom huv si rau muaj kev nyab xeeb dua cov hau kev [California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem](#) thiab xyuas kom muaj qhov cua tawm mus los tsim nyog.

- Yog ua tau, tsis txhob cheb tsev los sis siv lwm lub tswv yim ua kom tej kab mob ya mus raws huab cua tshwj tsis yog txhua tus neeg nyob hauv thaj chaw no muaj khoom siv PPE tsim nyog. Siv ib lub tshuab nqus pluas plav uas muaj ib daim lim HEPA yog ua tau.
- Yuav txo kom txhob muaj kev phom sij ntau los ntawm tus kab [tus kab mob Legionnaires](#) thiab lwm cov kab mob los ntawm tej dej, [ua raws li cov kauj ruam](#) saib xyuas rau txhua cov dej thiab tej kav dej (xws li., cov dej hauas, cov qhov dej txhawv ua kom zoo nkauj) kom muaj kev nyab xeeb rau siv tom qab lub chaw raug kaw los ntev.
- 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 los sis cov chaw ua hauj lwm raws qhov ua tau. Tsis txhob sib qiv PPE. Txhua cov cuab yeej thiab khoom siv uas siv sib koom yuav tsum tau muab ntxuav kom hu thiab muab ntxuav tua kab mob ua ntej, txhua lub sij hawm thiab tom yuav hloov rau lwm tus siv los sis txhua lub sij hawm hloov cov cuab yeej mus rau tus neeg ua hauj lwm tshiab. Qhov no suav nrog cov xov tooj, cov xov tooj cua, cov tshuab koos pis tawj thiab lwm cov cuab yeej siv sib tham, cov cuab yeej siv them nqi, cov khoom siv hauv chav ua zaub mov, cov cuab yeej ua vaj tsev, cov pob nias kev nyab xeeb, cov plhaub ntim ntawv, cov thawv rau khoom tu tsev thiab cov cuab yeej tu vaj tsev, cov yum sij, cov moo tuav sij hawm, thiab txhua yam khoom uas yuav kov ncaj nraim rau.
- Cov khoom hauv chav ua noj, nrog rau cov lauj kaub, cov yias, thiab cov tais diav, yuav tsum tau ntxuav lub sij hawm txhua tus qhua nyob. Txhua lub tais yuav tsum tau ntxuav, suav nrog cov nyob hauv lub txee thiab lwm qhov uas tau muab tso rau hauv lwm cov chav. Muab xab npum ntxuav tais diav thiab daim ntxuav tais diav tshiab uas tsis siv kom txaus rau txhua tus qhua thaum tuaj txog.

- Ua tib zoo tu ntxuav tag nrho cov khoom siv fais fab thiab cov chaw ua noj hauv chaw noj mov, suav nrog tub yees tsee, lub qhov cub ncu, cov ua kas fes haus, cov ci qhaub cij, cov tub rau khoom noj, thiab lwm thaj chaw.
- Cov ntaub pua txaj tsis huv tsim nyog muab tshem tawm thiab muab thauj tawm ntawm tus qhua chav uas yog siv cov nab zawm ncauj thiab siv ib zaug pov tseg. Kev tshem tawm thiab kev tu kom huv ntawm cov phuam so dej thiab cov ntaub pua txaj thaum tus qhua xaus tsis siv lawm suav nrog rau cov khoom, yam tsis quav ntsej txog seb nws puas tau siv los sis tsis siv. Cov khoom no tsim nyog muab ntim hnab rau hauv tus qhua chav tsis pub lwm tus mus kov thaum muab thauj tawm. Txhua daim ntaub pua txaj thiab khaub chaws ntxhua tsim nyog siv cua kub kom siab thiab ua kev tu kom huv raws nraim li [CDC cov lus qhia](#).
- Ntsuam xyuas kev txhob mus nyob hauv cov chav tsis muaj neeg ntev li 24 mus rau 72 teev tom qab tus qhua tau tawm mus, yog tias ua tau.
- Nyob rau xwm txheej uas nkag siab tias muaj xwm txheej COVID-19, tus qhua chav tsim nyog yuav raug muab tshem tawm tsis pub siv lawm thiab yuav tau muab cais tawm. Tus qhua chav tsis tsim nyog muab los siv kom txog thaum qhov xwm txheej raug lees los sis tu huv lawm. Qhov kev tshwm sim ntawm tus muaj kab mob, lub chav yuav tsum tsuas yog rov qab los muab kev pab cuam tom qab uas tiav cov txheej txheem ntxuav tua kab mob raws li [CDC cov lus taw qhia](#).
- Kev nruab lub tshuaj tua kab mob ntawm tes, txhob kov tej chaw ub no heev, tus yum sij tus qhua siv thiab neeg ua hauj lwm cov chaw nkag thiab cov chaw uas muaj kev nyob sib ze xws li cov chaw tsav tsheb tawm, cov chaw txais tos qhua, tsev tos qhua cov chav tos qhua, cov chaw mus rau tsev noj mov, cov rooj sib tham thiab cov chaw so, cov chaw nqis ntawm lub liv, cov pas dej, cov chaw ua plaub hau thiab cov chaw qoj siv lub cev.



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.
- Ua kev ntsuam xyuas los ua kom ntseeg tias lub cev nyob sib nrug yam tsawg kawg li ntawm rau feet ntawm cov neeg ua hauj lwm, cov qhua thiab zej tsoom neeg. Qhov no tuaj yeem suav nrog tej feem ntawm lub cev los sis kev ua hauj lwm (piv txwv kev tu daim plag tsev los sis kev teeb cov paib qhia los qhia tias cov neeg ua hauj lwm nyob qhov twg thiab/los sis cov qhua tsim nyog sawv qhov twg). Txhua qhov chaw uas cov qhua 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. Qhov no suav nrog kev sau npe nkag, kev sau npe tawm, cov chaw tos nce lub liv, cov chaw haus kas fes thiab cov chaw ua noj haus, thiab tsev tav xij thiab cov tsheb sib koom caij.
- Cov txheej txheem kev nyob sib nrug tsim nyog raug siv nyob rau tus neeg ua hauj lwm cov chaw so, cov chaw hnav khaub ncaws, cov chaw kawm hauj lwm, cov chaw ua hauj lwm uas sib koom ua, neeg ua hauj lwm lub qhov rais muab kev pab (los ntawm lub qhov rais sib qhia) thiab lwm cov chaw ua yuav tau ua zoo saib txhawm rau kom cov neeg ua hauj lwm tau nyob kom sib nrug zoo.
- Cov rooj sib tham pib sij hauj lwm yuav tau ua hauv koos pis tawj los sis hauv xov tooj los sis nyob rau cov chaw uas kam rau lub cev nyob sib nrug ntawm cov neeg ua hauj lwm. Cov chaw hauj lwm loj dua yuav tsum kem lub sij hawm tuaj txog kom txo tau qhov sib txiv coob nyob tom qab ntawm txoj kev mus rau hauv lub tsev thiab cov chaw nce liv.
- Qhov kem lub sij hawm tuaj uas tus neeg ua hauj lwm siv, ua raws li tus nqi zog ntawm lub sij hawm ua hauj lwm, los tswj kom tau cov cai lub cev nyob sib nrug.
- Ua zoo xav muab kev pom zoo rau tus neeg ua hauj lwm uas thov hloov kho cov luag hauj lwm los txo qhov nyob ze nrog cov qhua thiab lwm cov neeg ua hauj lwm (piv txwv, kev tswj cov khoom muaj nyob hauv chaw cia dhau li ntawm kev saib xyuas qhua los sis kev ua hauj lwm kav tswj yuav tsum ua hauv koos pis tawj los sis xov tooj).
- Saib xyuas kom cov neeg ua hauj lwm caiv nyob kom sib nrug deb rau hauv tej chaw so, siv tej yam thaiv cais, tso cov rooj/cov rooj zaum kom sib nrug deb txaus rau ntawm cov neeg ua hauj lwm, thiab lwm yam ntxiv. Qhov ua tau, tsim cov chaw so sab nraum zoov kom muaj ntsoov ntxoo npog thiab cais cov kev zaum uas ua kom ntseeg tau tias tswj kev nyob sib nrug deb ntawm lwm tus. Txhawb kom cov neeg ua hauj lwm los ntawm qhov chaw los sib sau ua ke rau thaum lub sij hawm so thiab saib xyuas kom

lawv txhob noj thiab txhob haus dej tig ntsej muag ua ke kom nyias nyob nyias sib nrug deb li rau feet.

- Rov kho dua tshiab ntawm cov chaw ua hauj lwm, cov chaw zaum ua hauj lwm, cov chaw zaum ua si, cov chaw ntawm lub rooj sau npe-nkag so, cov chaw ua lag luam, cov chaw thov kev pab cuam, thiab lwm qhov chaw kom paub meej thaj cov chaw ua hauj lwm thiab cov chaw tos qhua kom sib nrug deb tsawg kawg rau sab taw.
- Txhob txhawb kom neeg ua hauj lwm sib txwv nyob rau ntawm cov chaw muaj neeg mus los coob xws li cov chaw dej thiab cov kev taug thiab muab kem kom cov neeg mus taw mus tau ib sab kev xwb, yog tias ua tau, los txo kom tib neeg mus ib tus zuj zus.
- Txwv cov neeg ntawm cov neeg yuav caij hauv lub liv caij nce nqis. Siv cov paib tawm los qhia txog cov kev cai no.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tau zam kev tuav tes thiab kev sib fim uas zoo sib xws los sis lwm cov cwj pwm yuav ua tsis tau qhov nyob kom sib nrug.
- Zam kev sib txuas lus tim ntsej tim muag thaum xa khoom mus rau hauv lub chaw ua hauj lwm. Zam kev sib koom lwm tus neeg cov cwj mem thiab ntawv teev lus, thiab ntxuav los sis tsuag tshuaj rau ob txhais tes thaum siv.
- Cov qhua tuaj so yuav tsum nkag los ntawm lub qhov rooj uas qhib, yog tias ua tau thiab ua raws li cov kev cai tiv thaiv kev ruaj ntseg, los sis yog koj ua koj tus kheej los sis cov lus qhia ua los ntawm tus neeg ua hauj lwm uas nquag ntxuav tes tas li thiab/los sis siv cov tshuaj ntxuav tes kom huv.
- Cov txheej txheem thaum ncua sij hawm uas muaj neeg siv heev, suav nrog rau lub chaw txais tos qhua thiab kev hais kom qhua nyob sab nrauv kom tswj tau lub cev qhov nyob sib nrug yam tsawg kawg yog rau feet ntawm cov neeg.
- Tus qhua chaw, chaw ntxhua khaub ncaws thiab kev ziab kom qhuav, yuav tsum muaj qhov siv yooj yim uas yog tuaj nqa yam ua tsis tau nphav ntau thiab muaj txheej txheem xa kom zoo.



Kev Txiaiv Ttxim Siab Ntxiv ntawm Kev Xauj Nyob Sij Hawm Luv

- Cov tswj hwm chaw xauj, cov tswv chaw xauj sib koom ua ke, thiab lwm cov tswv tsev xauj thiab cov neeg xauj **yuav tsum xauj chav uas tsis muaj neeg nyob xwb thiab tsis tuaj yeem xauj chav los sis chaw uas tseem muaj neeg nyob ua ntej thaum tsis tau txais lwm yam kev ceeb toom.** Ib chav nyob los sis chav xauj uas yog xauj thaum lub sij hawm tus neeg saib xyuas tsis nyob rau hauv lawm los sis sib cais lub qhov rooj tawm los sis qhov chaw tawm uas tsis tas yuav siv sib koom nrog lub tsev, thaib tsis tau siv, yuav tsum xam tias yog qhov chaw uas tsis tau siv. Nws yog qhov uas nyuaj heev uas yuav los tswj kev tu ntxuav kom huv thiab ntxuav tu tua kab mob raws li txoj cai yog thaum cov neeg nyob hauv tsev, cov neeg xauj tsev, thiab cov qhua tuaj ntawm cov tsev neeg sib txawv koom cov khoom siv xws li cov khoom siv hauv chav ua noj, chaw ntxhua khaub ncaws, lwm yam ntxiv. Lub tsev nyob sib koom, koom ib ntus kuj ua rau muaj kev phom sij nrog tus neeg sib txawv kom tiv thaiv kev kis mob nthuav dav ntawm tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).
- Cov tswj hwm vaj tse, cov tswv sib koom, thiab lwm cov tswv tsev thiab cov tswv yuav tsum qhia txog ntawm tus kheej los sis kev xib nrug ntawm kev sau npe-nkag so thiab sau npe tawm tsev so, yog ua tau. Txiaiv txim siab txhim kho qhov chaw xauv uas tseem ceeb los sis yog lub ntsuas phoo xauv uas muaj cov pob lej nyem, thiab muab kev taw qhia rau cov neeg xauj kom lawv tus kheej yuav tsum nkag mus tau.
- Yog tias ua tau, siv tus qhauv sau npe-nkag so thiab sau npe tawm tsev so kom raws cov sij hawm, thiab zam kom tsis txhob tuaj txog ntxov dua los sis tawm qeeb dua txhawm tsis pub rau kom cuam tshuam cov txheej txheem kev ntxuav tu kom huv lub sij hawm cov qhuav nyob.
- Daim paib tsim nyog yuav tsum tau tshaj tawm kom pom tseeb nyob ntawm txoj kev nkag thiab lwm qhov chaw tseem ceeb ntawm cov cuab yeej siv cov npog lub ntsej muag thiab cov kev coj ntawm tus kheej tam sim no uas coj tsis raug mus rau txhua cheeb tsam.
- Ua raws li cov txheej txheem kom tsim nyog txhawm rau ntxuav tu kom huv thiab ntxuav tua kab mob lub chav xauj txhua zaus tom qab txhua tus qhua nyob. Qhov no suav nrog kev so thiab kev ntxuav tu kom huv thiab kev ntsuav tua kab mob rau txhua qhov chaw uas chww siab, suav nrog cov las tav txaj, cov rooj, cov lub nyem tso TV, taub hau txaj, cov tsee rau khoom, cov khoom siv hauv chav ua noj, tub yees cov tes tuav, lub pob ntswj qhov cub fais, daim iav tsom, thiab lwm cov khoom ntxiv.
- Tshem txhua cov khoom seem rov qab, cov khib nyiab, thiab cov khib nyiab txhua yam ntawm lub hoob xauj. Tuav kho txhua lub thoob khib nyiab, txhawm rau qhov ua kom yooj yim dua ntawm kev pov tseg cov ntaub so

ntswg thiab khilb nyiab lwm yam. Muab txhua yam cov khoom noj uas tus qhua tau tseg rau hauv lub tub yees, qhov chaw txias, thiab tub rau mov noj pov tseg kom tag.

- Txhua daim ntaub yuav tsum tau muab tshem tawm thiab muab ntshua txhua lub sijhawm thaum tus qhua nyob txhua zaos, suav nrog cov khoom uas zoo li tseem tsis tau siv. Thaum tu lub txaj, phuam da dej, los sis lwm yam khoom ntshua hauv lub hoob xauj, rau cov hnab looj tes tag ces pov tseg yog thaum kov cov khoom uas tsis tau ntshua thiab muab pov tseg tom qab siv tas txhua zaos. Muab xab npum ntshuav tes los sis siv tshuaj ntshuav tes tam sim ntawd tom qab hle hnab looj tes tawm. Tsis txhob khaws cov ntaub pua chaw seem los sis hauv lub hoob xauj. Muab cov yam khoom no nkaus xwb thaum muaj kev thov.
- Tsis txhob co cov khoom uas tsis tau ntshua. Qhov no yuav ua kom tsawg li tsawg tau ntawm qhov nthuav dav kev kis tus kab mob los ntawm huab cua. Cov tshuab ntshua khaub ncaws yuav tsum ua raws li cov khw tsim khoom ntawd cov lus qhia. Cov tshuab ntshua khaub ncaws siv qhov chawm tsim cov dej sov kom tsim nyog tshaj plaws rau cov khoom thiab cov khoom qhuav kom zoo tshaj plaws. Tu ntshuav kom huv thiab tshuag tshuaj tua kab mob rau cov pob tawb ntim khoom raws li txoj kev taw qhia saum toj rau cov npoo. Yog tias ua tau, xav txog qhov muab ib daim ntaub pua chaw uas pov tseg tau thiab muab mus pov tseg txhua zaos tom qab siv los sis tuaj yeem coj mus ntshua tom qab siv tag txhua zaos.
- Ua kom huv si rau tag nrho tej npoo raws li ntaub ntawv qhia los ntawm tus tsim tawm, raws li tsim nyog. Tshem tej av uas ntsia pom thiab tej qhov lo av thiab ua kom huv los ntawm kev siv tsuaj ua kev nyiam huv rau qhov khoom. Yog tias ua tau, siv tshuab ntshua tej khoom raws li ntaub ntawv qhia los ntawm tus tsim.
- Cov khoom hauv chav ua noj, nrog rau cov lauj kaub, cov yias, thiab cov tais diav, yuav tsum tau ntshuav lub sijhawm txhua tus qhua nyob. Txhua lub tais yuav tsum tau ntshuav, suav nrog cov nyob hauv lub tsee thiab lwm qhov uas tau muab tso rau hauv lwm cov chav. Muab xab npum ntshuav tais diav thiab daim ntshuav tais diav tshiab uas tsis siv kom txaus rau txhua tus qhua thaum tuaj txog.
- Tom qab txhua tus qhua nyob, tu tag nrho tej khoom siv thiab tej chaw thiab chav ua noj kom huv zoo, xam muaj, tej tsee hauv thawv txias, qhov cub, cuab yeej ua kas fes, cuab yeej ci mov ci, chav cia khoom noj, thiab lwm qhov chaw.
- 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.
- Tej tsev tawm rooj, chaw da dej, dab da dej, dab ntshuav tes, tub rau khaub ncaws, thiab yuav tau tsuag tshuaj tua kab mob rau tej tsee los ntawm kev

siv tsuaj ua kev nyiam huv rau tej npoo uas tau txais kev pom zoo rau siv tawm tsam KAB MOB COVID-19 los ntawm EPA. Tej iav thiab txhua yam iav yuav tau so rov nqis hav. Chav tsev dej yuav tsum tau raug nqus pa av thiab los sis so.

- Ua kom tej chaw xauj nyob muaj xab npum ntxuav tes, ntawv so tes, ntawv siv tawm rooj, tshuaj tsuag tua kab mob los sis so, thiab tshuaj ntxuav tes ntxiv.
- Yog hais tias siv ib lub tuam txhab sab nrauv los sis cov neeg uas txawj ua kev nyiam huv, qhia rau lawv txog tej uas xav tau thiab tej qauv kev npaj rau kev ua kev nyiam huv thiab tsuag tshuaj tua kab mob, thiab muab kom tau tias lawv raug taug qab ntsoov los ntawm lub tuam txhab ua kev cog lus.
- Txuas lus nrog cov qhua txog tej qauv ua kev nyiam huv thiab kev nyab xeeb uas tau nqis tes ua lawm, tag nrho ua ntej neeg so thiab lub sij hawm uas so, los ntawm phau me nyuam ntawv qhia txog cov ntsiab lus uas teev tseg thiab txheej xwm teej tug. Ua kom nteeg siab tau tias cov qhua nkag siab tag nrho cov xwm txheej nkag los thiab tawm mus thiab tag nrho txhua yam vaj tse uas ua tshiab los sis tej cai tswj uas xav tau (piv txwv li, tej kev hloov pauv rau tej kev pab cuam hauv tej chaw so).
- Kev thov kev pab cuam yuav tau xav nrog kev nyab xeeb ntawm tus muab kev pab cuam li kev kho vaj tse thiab cov qhua. Txhawm rau ceev kev nphav raug, txav kev kho vaj tse uas tsis tseem ceeb mus rau lwm hnub nyob rau lub sij hawm uas nyob rau tsev xauj thiab tsuas tswj cov teeb meem uas maj rawm nkaus xwb xws li tau txais kev tso cai los ntawm kev cai lij choj uas siv tau nrog raws li ua tau.
- Xyuas kom ntseeg siab tau tias txhua cov HVAC/lim cua raug hloov raws li tus tsim tawm cov ntaub ntawv qhia. Xav seb puas yuav hloov cov lim cua kom sai zog yog hais tias tsim nyog. Siv cov lim cua uas lim tau cua zoo thiab tau txais txiaj ntsig zoo. Tsis txhob chwv cov npoo ntawm cov lim cua uas siv lawm thiab muab tshem tawm thiab muab pov tseg yam chwv tsawg kawg kiag los ntawm kev siv hnab looj tes.
- Xav txog kev cia chav xauj nrug li 24 mus txog rau 72 xuab moos tom qab ib tug qhua tawm mus lawm, yog hais tias ua tau.
- Lub tsev xauj twg muaj lub hom phiaj rau coob leej tuaj koom ua ke xws li rooj ncauj lug loj los sis rooj sib tham, tsim nyog yuav tau txhob qhib kom txog rau thaum tuaj yeem rov qhib kev ua haujlwm tau dua tso.



Kev Txiaiv Txim Siab Ntxiv rau Tej Pas Dej Da Ua Si thiab Tej Chaw Sib Tw Ua Luam Dej

- Cov tus neeg saib xyuas uas muaj pas dej da, kev xauj siv cha daj dej ncuu lub thiab tej chaw da dej ua si yuav tsum tau ua ntau kauj ruam ntxiv txhawm rau kom tso siab tau tias tej chaw ntawv raug ua kev nyiam huv zoo thiab raug tsuag tshuaj tua kab mob rau qhua siv, raws li [CDC cov ntaub ntawv taw qhia](#).
- Cov chaw uas qhib qhib tau nkag mus lub dab dej kub sab nraum zoov yuav tsum xyuas kom tswj tau kev nyob sib nrug deb yam tsawg kawg yog 6 feet txhua lub sij hawm ntawm cov neeg siv dab dej sov uas tsis yog los ntawm tib tsev neeg los sis txwv tsis pub siv rau ib pawg neeg nyob hauv tib lub sij hawm.
 - Cov qhua yuav tsum tau hle daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thaum lawv nyob hauv lub dab dej kub, vim qhov lawv yuav ua kom ntub, tab sis yuav tsum loj rau raws li qhov tsim nyog thaum nyob sab nraud ntawm lub dab dej kub lawm.
 - Cov chaw so yuav tsum npaj kom tau cov phuam qhwv rau cov khoom siv ntxhua khaub ncaws, thiab ntxuav thiab tua tshuaj rau cov npoo chaw nquag tuav yam tsis tu ncuu.
 - Lo cov paib hais txog kev yuav tsum kom tswj qhov kev nyob sib nrug deb thiab rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
 - Cov neeg ua hauj lwm ntawm lub chaw so yuav tsum saib xyuas kev ua raws li txoj cai nyob kom sib nrug deb thiab, yog tias nws tsis tuaj yeem tswj kom nyob deb tau, yuav tsum tsis txhob siv lub dab dej kub ntxiv lawm.
- Cov kev qhib siv lub dab dej kub nrog ib tus neeg, cov dab dej kub sab nraum zoov rau kev ntiav yuav tsum tau txwv kev siv rau ib tsev neeg ib zaug.
 - Cov qhua yuav tsum tau hle npog ntsej muag thaum lawv nyob hauv lub rhawv dej kub, vim qhov lawv yuav ua kom ntub, tab sis yuav tsum loj rau raws li qhov tsim nyog thaum nyob sab nraud ntawm lub dab dej kub lawm.
 - Rau cov paib hais txog kev yuav tsum rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
 - Thaum siv cov dab dej kub, cov tus neeg saib xyuas yuav tsum sau cov phuam uas siv tas lawm mus ntxhua. Ntxuav thiab tsuag tshuaj rau cov npoo chaw nquag tuav tau.

- Cov chaw da dej ua si uas nyob sab hauv tsev, yuav tsum tau rau ntaub npog qhov ncauj thaum uas tawm hauv pas dej[g2]los sis hauv chaw da dej lawm[/g2], tshwj tsis yog tias raug zam los ntawm cov lus qhia qhia CDPH. Cov ntaub npog qhov ncauj tuaj yeem ua nyuab rau kev ua pa tawm thaum nws ntub lawm. Yuav tau muab cov ntaub npog qhov ncauj tso rau ib qho thaum tsis siv lawm kom lwm tus tsis txhob yuam kev tuav tau.
- Cov chaw da dej ua si uas nyob sab nraud, yuav tsum tau rau ntaub npog qhov ncauj thaum uas tawm hauv pas dej los sis hauv chaw da dej lawm, tshwj tsis yog tias raug zam los ntawm cov lus taw qhia CDPH.
- Nyob nrug deb kev tsuag tshuaj (1-10 feem ntawm ib lab tsis muaj tshuaj chorine los sis 3-8 ppm bromine) thiab pH (7.2-8).
- Sab laj nrog lub tuam txhab los sis tub txawj ntse (engineer) uas tawm qauv qhov chaw sib tw ua luam dej txhawm rau txiav txim siab qhov twg [ntawm hom tshuaj tsuag tua kab mob List N uas tau txais kev pom zoo los ntawm EPA](#) yog hom zoo tshaj rau qhov chaw sib tw ua luam dej. Xyuas kom tso siab tau tias[muaj kev nyab xeeb thiab yog rau kev siv](#) thiab khaws cia tej tshuaj tsuag kab mob, xam muaj kev khaws cia kom nrug deb ntawm me nyuam.
- Teeb tsa ib qho kab ke khaws es kom tej rooj tog thiab tej khoom (piv txwv li tog zaum ib) uas yuav tau ua kom huv thiab tsuag tshuaj raug khaws cia rau ib qho tsis pub xyaw nrog tej rooj tog uas twb ua huv thiab tsuag tshuaj tua kab mob tag lawm. Sau ntawv rau tej thawv uas rau cov khoom siv uas tseem tsis tau ua kom huv thiab tsis tau tsuag tshuaj tua kab mob thiab cov thawv uas ua rau cov khoom uas ua kom huv thiab tsuag tshuaj tua kab mob tag lawm.
- Pas khuam phuam da dej thiab khaub ncaws raws li tus tsim tawm li ntaub ntawv qhia. Siv cov dej sov tshaj plaws raws li tsim nyog thiab ziab tej khoom kom qhuav qhuav. Yaws tej phuam da dej los ntawm kev rau hnab looj tes uas siv ib zaug pov tseg thiab zam kom chwv tsawg tshaj plaws, piv txwv li tsis txhob nchos daim phuam.
- Txhawb kom neeg txhob siv khoom ua ke, tshwj xeeb mas yog tej khoom uas ua kom huv nyuab thiab tsuag tshuaj tua kab mob nyuab los sis cov khoom uas yuav los chwv rau lub ntsej muag (piv yxwv li tsom qhov muag, tsom qhov ntswg, thiab khoom coj ua pa).
- Xyuas kom ntseeg siab tau tias lub chaw muaj tej khoom siv txaus rau qhua, xws li tej daim rauj hmab ua luam dej, kav rauj hmab ua luam dej, thiab lwm yam khoom ua kom ntab, txhawm rau kom muaj kev sib faib siv tsawg tshaj plaws raws li qhov ua tau. Ua cov khoom kom huv thiab tsuag tshuaj tua kab mob tom qab siv tag txhua zaus.

- Hos cov chaw sib tw ua luam dej uas nyob rau sab hauv tsev ces, ua kom muaj cua nkag tau sab nraum zoo los kom ntau li ntau tau los ntawm kev qhib qhov rais thiab qhov rooj, siv kiv cua, los sis lwm txoj hau kev. Txawm li cas los xij, tsis txhob qhib qhov rais thiab qhov rooj yog hais tias kev qhib li ntawv ua rau muaj kev pheej hmoo rau kev nyab xeeb rau tej neeg ua hauj lwm, tej qhua, los sis cov neeg ua luam dej.
- Hloov txav tej chaw nyob chaw zaum uas ncig ntawm lub pas dej kom ua rau sawv thiab zaum sib nrug deb tau daws li qhov yuav tsum tau nrug. Qhov no kuj yuav xam muaj kev tshem tej tog zaum ib los sis lo ntaub rau kom tsis txhob zaum.
- Muab cais ua kab los sis taw qhia ua kab (piv txwv li tej kab cais hauv dej los sis rooj zaum ib thiab rooj txawb saum tej lawj, tej plag tsev, los sis tej kev taug) thiab tej ntawv los ntawm tej kom tseeg siab tau tias cov neeg ua hauj lwm, cov qhua, thiab cov neeg ua luam dej nyob sib nrug li rau feet ntawm lwm tus, tag nrho hauv dej thiab saum nruab nquab.
- Nyob rau qhov ua tau, nruab cov laj kab uas dej xau tsis tau xws li Plexinglas rau ntawm qhov chaw uas cov neeg ua hauj lwm thiab cov txhawb nqa yuav tsum tau muaj kev sib cuam tshuam thiab nyob kom sib nrug nyuab.
- Xav txog kev txwv tsis pub siv pas dej los sis nqis tes ua lwm yam los mus txhawb yam tsawg kawg kias sib nrug li rau feet. Qhov no suav nrog cov kab txwv uas thoob plaws rau cov pas dej sib tw ua luam dej, tswj kev ua luam dej hauv kab kev sib tshuam thiab txoj kab txog ib nrab rau ib yig zuz zus siv.
- Ua kom tso siab tau tias cov tub coj xwm muab neeg poob dej tus uas saib ntsoov tsam neeg poob dej puas leej raug kom tsis soj ntsuam kev ntxuav tes, siv ntaub npog ntseg muag, los sis kev sib zam kom sib nrug. Txib txoj hauj lwm kev soj ntsuam no rau lwm tws neeg ua hauj lwm.
- Cov chaw sib tw ua luam dej tsim nyog yuav tau zam tej dej num uas ua pab ua pawg thiab tsim nyog yuav tau paub txog cov cai uas xav tau los rau kev sau los ua ke txhawm rau txiav txim siab seb puas tuaj yeem nres cov chaw xyuam sib tw ua luam dej, chaw kawm kev ua luam dej, kev xyuam ua luam dej pab pawg, pab pawg ua luam dej tiav, los sis koob tsheej ua luam dej uas tuaj yeem ua tau.
- CDC txoj [Cai Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm kev Sib Tw Ua Luam Dej \(Model Aquatic Health Code\)](#) muaj cov kev qhia tawm kom ua raws ntxiv txhawm rau pov thaiv kev mob nkeeg thiab kev raug mob nyob rau ntawm tej pas dej da ua si rau sawv daws.

¹ Cov hau kev tseev kom ua ntxiv yuav tsum tau xav txog rau cov neeg uas txaus siab hlo ua. Lub tsev so, kev so, thiab cov tsev xauj uas lag luam yuav tsum tau ua kom tau raws li tag nrho [Cal/OSHA](#) cov qauv thiab npaj tseg raws li nws cov kev taw qhia los kuj ib yam li kev taw qhia los ntawm [Cov Chaw Ua Hauj Lwm Kev Tuav Tswj thiab Kev Pov Thaiv Kab Mob \(CDC\)](#) thiab [Rooj Tsav Xwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo Rau Sawv Daws ntawm California \(CDPH\)](#). 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.

