



COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Kev Ntim Khoom
Noj thiab Laj Kev
Lis Dej Num

Lub Xya Hlis, Tim 29, 2020

covid19.ca.gov



NTHUAV QHIA

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

Qhov cuam tshuam tsis zoo ntawm COVID-19 nyob rau cov neeg California kev noj qab haus huv tseem tsis tau paub zoo. Tau tshaj tawm txog kev tsis xis neej pib ntawm qhov mob me (qee tus neeg tsis hnov muaj tsos mob li) mus rau qhov mob loj uas tsim ua rau tuag taus. Muaj ntau pawg neeg tshwj xeeb, suav nrog rau cov neeg muaj 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.

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

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

Cov cai ua kev pov thaiv tseem ceeb muaj nrog:

- ✓ ua kom lub cev nyob sib nrug deb kom ntau li ntau tau,
- ✓ cov neeg ua hauj lwm thiab cov tub lag luam/cov qhua siv ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg (ntawm qhov chaw uas tsis tas siv kev pov thaiv kev ua pa),
- ✓ nquag ntxuav tes thiab tua kab mob thiab tu txhais tes kom huv,
- ✓ qhia cov neeg ua hauj lwm txog cov no thiab lwm yam ntawm lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19.

Ib qhov ntxiv, nws yuav yog cov txheej txheem lis hauj lwm uas nyuaj los txheeb txog cov xwm txheej tshiab ntawm cov chaw ua hauj lwm muaj mob thiab, thaum twg tau txheeb pom, qhov cuam tshuam sai thiab kev ua hauj lwm nrog cov nom tswj saib xyuas zej tsoom kev noj qab haus huv los ua kom txo tau kev kis tus kab mob.

LUB HOM PHIAJ

Phau ntawv no hais txog cov lus qhia siv rau cov chaw ua hauj lwm uas siv laj txheej kev lis dej num los sis ntim nqaij, ua khoom noj, los sis tsim ua khoom noj txhawm rau pab txhawb nqa muaj cheeb tsam ib puag ncig ntawm chaw ua hauj lwm uas nyab xeeb thiab huv si rau cov neeg ua hauj lwm. Qhov lus qhia tsis yog txhob txwm ua los thim los sis tshem tawm tej tus neeg ua hauj lwm qhov muaj cai, suav nrog txoj cai, cai kav tswj los sis txoj cai txheeb sau, thiab txoj cai uas tsis muaj txhij, raws li qhov nws tsis suav nrog lub cheeb nroog qhov lus txib txog kev noj qab haus huv, los sis nws txoj cai rau kev noj qab haus huv uas yeej muaj lawm thiab cov cai yuav tau ua cuam tshuam kev noj qab haus huv xws li cov Cal/OSHA.¹ Kev Nyob tam sim no muaj kev hloov pauv rau lus qhia txog kev noj qab haus huv rau zej tsoom thiab lub xeev/hauv zos, raws li qhov COVID-19 cov cheeb nroog li xwm txheej Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) muaj cov lus qhia meej ntxaws ntau ntxiv hais txog lawv nplooj vas sab (webpage) hais txog [Cov Lus Qhia Txog Txhua Yam \(Thuaj Pais\) Nyob Rau Ncua Sij Hawm Nruab Nrab Ntawm Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm \(Occupational Safety and Health Administration, OSHA\) hais txog Kev Tiv Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 \(COVID-19\)](#). Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) thiab Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) ntawm tsoom fwv yuav tsum muaj cov lus qhia xab phaib txog rau [Laj Txheej Kev Lis Dej Num Txog Kev Tsim Ua Nqaij thiab Nqaij Qaib](#).

Yuav Tau Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg

Nyob rau Lub Rau Hlis Ntuj Tim 18, CDPH tau tawm [Lus Qhia Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg](#), qhov uas cov zej tsoom neeg thiab cov neeg ua hauj lwm nyob rau txhua qhov chaw muaj zej tsoom neeg los puav leej yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg thiab tej chaw ua hauj lwm yuav tau teeb seb muab qhov chaw twg ua qhov muaj kev pheej hmoo nphav tau kab mob.

Tib neeg nyob hauv California yuav tsum rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thaum lawv mus ua hauj lwm, tsis hais nyob ntawm chaw ua hauj lwm los sis thaum tawm mus ua hauj lwm sab nrauv, thaum:

- Ua hauj lwm cuam tshuam tim ntsej tim muag nyob nrog cov neeg zej tsoom;
- Kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov chaw muaj zej tsoom neeg tuaj saib, yam tsis quav ntsej txog seb lub sij hawm ntawd puas muaj zej tsoom neeg leej twg tuaj.
- Kev ua hauj lwm nyob rau qhov chaw npaj khoom noj los sis ntim khoom noj ua pob muag los sis muab xa mus rau lwm qhov chaw;

- Tab tom ua hauj lwm nyob hauv los sis taug kev hla cov chaw muaj neeg coob, xws li cov chaw taug kev hauv tsev, cov ntawv, cov liv nce nqis thiab cov chaw nres tsheb;
- Nyob rau hauv tej lub chaw los sis qhov chaw uas muaj lwm tus neeg nyob ib ncig (tsis xam nrog cov neeg hauv tsev neeg los sis cov neeg zej zog nyob ib ncig hauv) uas tuaj thaum tsis tuaj yeem ua kom lub cev nyob sib nrug tau;
- Kev tsav tsheb los sis kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov kev thauj mus los los sis kev khiav tsheb thauj zej tsoom neeg, tshav tav xij, los sis tsheb ntiag tug ua hauj lwm thauj neeg los sis tsheb sib koom caij thaum muaj neeg tuaj caij. Thaum tsis muaj neeg tuaj caij, los yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg kom zoo.

Ua kom tiav cov ntsiab lus qhia, suav nrog rau txhua cov cai yuav tau ua thiab cov yuav tau zam rau cov cai no, tuaj yeem pom muaj nyob hauv qhov [lus qhia](#). Yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau lwm xwm txheej, thiab cov tswv hauj lwm tuaj tsim tau lwm cov cai npog qhov ncauj qhov ntswg ntxiv kom muaj kev nyab xeeb rau cov neeg ua hauj lwm thiab qhov chaw ua hauj lwm muaj kev noj qab haus huv. Cov tuam txhab ntiav neeg ua haujlwm yuav tsum tau npaj kom muaj ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov neeg ua haujlwm siv lossis ntxiv nyiaj rov qab rau cov neeg ua haujlwm uas lawv rho lawv li nyiaj mus yuav cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los siv.

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

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



Kev Npaj Tswj Xeeb Hauv Qhov Chaw Hauj Lwm

- Tsim ib qho chaw sau ntawv, chaw ua hauj lwm tshwj xeeb npaj tiv thaiv kab mob COVID-19 ntawm txhua lub tsev ua hauj lwm, tsim qhov kev ntsuas muaj txiaj ntsig zoo txog kev pheej hmoo kis kab mob rau txhua thaj chaw ua hauj lwm thiab txhua lub luag hauj lwm, thiab xaiv ib tus neeg ntawm txhua qhov chaw hauj lwm los tshuaj xyuas qhov kev npaj.
- Koom tes nrog [CDPH Lus Qhia Kev Npog Ntseg Muag](#) nyob rau hauv Chaw Ua Hauj Lwm Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb thiab suav nrog rau txoj cai lis hauj lwm rau cov raug zam.
- Txheeb 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. Hloov kho lub phiaj xwm raws qhov xav tau los pov thaiv kom txhob muaj ntau xwm txheej ntxiv.
- Ua kev lis hauj lwm cov txheej txheem tseem ceeb thiab cov txheej txheem thaum lub chaw ua hauj lwm muaj qhov kev sib kis kab mob, saib raws li [CDPH cov lus qhia](#).
- Txheeb txog qhov nyob sib ze (sib nrug li ntawm rau feet ntev li 15 feeb los sis ntev dua) ntawm tus neeg ua hauj lwm uas kis tau mob lawm thiab ua cov kauj ruam los cais tus neeg ua hauj lwm uas ntsuam xyuas pom muaj COVID-19 lawm thiab cov tau nyob sib ze nrog mus nyob ib leeg.
- Coj raws li cov lus qhia hauv qab no. Tsis ua raws yuav tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm muaj mob nkeeg uas tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm raug kaw ib ntus los sis muaj ciam txwv.



Cov Ncauj Lus rau Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum

- Ntaub ntawv nyob rau [COVID-19](#), txoj hauv kev los pov thaiv kom txhob kis mus, thiab qhov twg yog lub hauv paus tsim ua rau muaj cov yam ntxwv mob uas ua rau tib neeg yuav kis tau tus kab mob.
- Kev ntsuam xyuas tus kheej hauv tsev, suav nrog rau 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 ntawm kev tsis tuaj hauj lwm:
 - Yog tias tus neeg ua hauj lwm muaj cov yam ntxwv mob 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 COVID-19 thiab tseem tsis tau raug tso tawm ntawm qhov chaw cais nyob ib leeg, LOS SIS
 - Yog tias, 14 hnuv dhau mus lawm, tus neeg ua hauj lwm tau nyob ze nrog tej tus neeg uas ntaus nqi pom muaj COVID-19 thiab tau muab xam tias ntxim kis tau kab mob lawm (piv txwv tseem nyob rau qhov chaw cais nyob ib leeg).
- Rov qab mus ua hauj lwm tom qab tus neeg mob tau txais kev ntaus nqi txog COVID-19 yog tias 10 hnuv twb dhau mus lawm txij hnuv pom muaj cov tsos mob zaum xub thawj, lawv cov tsos mob zoo lawm, thiab tus neeg ua hauj lwm tsis ua npaws lawm (yam tsis tas siv tshuaj los txo qhov ua npaws) nyob rau 72 teev. Yog tias 10 hnuv dhau mus lawm uas tus neeg ua hauj lwm raug ntaus nqi pom muaj COVID-19 tsis muaj yam ntxwv mob txij hnuv pib sim pom muaj COVID-19 los ces rov mus hauj lwm tau.
- Los nrhiav kev ua zoo saib xyuas yog tias cov tsos mob dhau los ua mob loj lawm, suav nrog rau muaj qhov mob los sis ceev hauv siab, feeb tsis meej los sis dis ncauj los sis ntsej muag xiaiv. Muaj ntaub ntawv thiab ntaub ntawv hloov kho tshiab nyob ntawm [CDC lub vas sab](#).
- Kev nquag ntxuav tes tas li nrog xab npum thiab dej yog qhov tseem ceeb, suav nrog rau kev muab xab npum txhuam li ntawm 20 feeb (los sis kev siv tshuaj pleev tua kab mob ntawm tes uas muaj cawv tov nrog yam tsawg kawg 60% (raws qhov nyiaj siv) los sis 70% cawv tov nrog (yog tias cov me nyuam uas tsis tau kev saib xyuas mus kov tsis tau qhov khoom) thaum cov neeg ua hauj lwm tsis tuaj yeem mus rau ntawm lub tais ntxuav tes los sis qhov chaw ntxuav tes, raws li [CDC cov lus qhia](#)).

- Kev lub cev nyob sib nrug yog qhov tseem ceeb, tag nrho lub sij hawm nyob ntawm txoj hauj lwm thiab tsis nyob ntawm txoj hauj lwm (saib nqe lus qhia Kev Nyob Sib Nrug hauv qab no).
- Kev npog ntsej muag kom zoo, suav nrog:
 - Kev npog ntsej muag yuav pov thaiv tsis tau tus npog thiab yuav tsis yog cuab yeej pov thaiv tus kheej (PPE).
 - Kev npog ntsej muag tuaj yeem pov thaiv tau cov neeg nyob ze tus npog, tab sis yuav hloov tsis tau qhov yuav tau nyob sib nrug thiab kev nuag ntxuav tes tas li.
 - Kev npog ntsej muag yuav tsum npog kom tau qhov ncauj qhov ntswg.
 - Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog ntxuav tes los sis pleev tshuaj tua kab mob rau txhais tes ua ntej thiab tom qab kev siv los sis kev txav daim ntaub npog ntsej muag.
 - Zam kev kov qhov muag, qhov ntswg thiab qhov ncauj.
 - Txhob sib qiv siv cov ntaub npog ntsej muag thiab yuav tau muab ntxhua los sis txhob siv lawm tom qab sij hauj lwm.
- Ntaub ntawv muaj nyob hauv [CDPH Lus Qhia rau Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#), uas muaj lus txib rau cov xwm txheej uas cov ntaub npog yuav tsum tau rau thiab cov kev zam, raws li ntau txoj cai, cov cai ua hauj lwm, thiab cov cai uas tus tswv hauj lwm tau hloov kho los ua kom ntseeg tias siv cov ntaub npog ntsej muag. Muab kev qhia xyau suav nrog rau tus tswv hauj lwm cov cai nyob rau txoj hauv kev tib neeg tus uas raug zam ntawm kev rau daim ntaub npog ntsej muag yuav tau ua.
- Ua kom ntseeg tias cov tuam txhab muaj ntawv cog lus ua hauj lwm ywj pheej, cov neeg ua hauj lwm ib ncua sij hawm, los sis cov neeg ua hauj lwm uas muaj ntawv cog lus nyob rau ntawm lub chaw ua hauj lwm yog yuav tau txais kev qhia kom zoo txog cov cai pov thaiv COVID-19 thiab muaj cov khoom siv kom zoo txaus thiab cov PPE. Sib tham txog cov luag hauj lwm ua ntej lub sij hawm uas cov koom haum xa cov neeg ua hauj lwm ib ncua thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm muaj ntawv cog lus tuaj.
- Ntaub ntawv qhia txog cov txiaj ntsig hnuv so uas them nyiaj rau tus neeg ua hauj lwm yuav muaj cai rau los txais uas ua kom tau txais nyiaj yooj yim zog rau kev los nyob hauv tsev. Saib ntaub ntawv nyob rau [nom tswvcov khoos kas pab txhawb rau hnuv so muaj mob uas them nyiaj thiab nyiaj them rau neeg ua hauj lwm vim kab mob COVID-19](#), suav nrog rau neeg ua hauj lwm qhov muaj cai tau txais hnuv so rau kev muaj mob uas them nyiaj [Cov Tsev Neeg Ua Ntej Tso Tsab Cai Saib Xyuas Txog Khaus Laus Nas Vais Lav](#) Cov neeg ua hauj lwm qhov muaj cai tau txais nyiaj nqi zog ua hauj lwm thiab kev ntaus nqi txog cov hauj lwm uas cuam tshuam kab mob COVID-19 ua raws li Tswv Xeev [Qhov Lus Txib N-62-20](#) uas qhov Lus

Txib yuav pib siv mus.



Yuav Tau Tswj Saib Xyuas thiab Ntsuam Xyuas Txhua Tus Neeg

- Muab kev tshuaj ntsuas xub thawj rau qhov kub ntawm lub cev thiab/los sis kuaj ntsuas tus yeeb yam mob rau txhua cov neeg ua hauj lwm rau thaum pib lawv zeeg ua hauj lwm thiab rau txhua tus neeg ua hauj lwm uas yuav nkag los rau hauv lub chaw. Ua kom ntseeg tias lub ntsuas qhov kub txias/ntsuas tus yam ntxwv mob txhob nyob ze dhau rau tus neeg ua hauj lwm los ua kom nrug tab tom.
- Yog tias yus yuav tau ua yus kev ntsuam xyuas tom tsev, qhov uas yog ib txoj hauv kev phim ntxiv los ua kom tau raws kev teeb tsa, ua kom ntseeg tias tau muaj kev ntsuam xyuas ua ntej tus neeg ua hauj lwm yuav tawm ntawm sij hauj lwm mus tsev thiab ua raws li [CDC cov lus qhia](#), raws li tau piav nyob rau Cov Ncauj Lus rau Tus Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum li nqe saum toj no.
- Txhawb nqa cov neeg ua hauj lwm tus uas muaj mob los sis muaj cov yam ntxwv mob ntawm COVID-19 lawm kom nyob tsev.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum muab thiab ua kom ntseeg tias cov neeg ua hauj lwm yuav tsum siv txhua cuab yeej pov thaiv tus kheej, suav nrog rau tsom iav thaiv qhov muag thiab cov hnab looj tes nyob qhov chaw tsim nyog.
- Cov tswv hauj lwm tsim nyog ua zoo xav siv cov hnab looj tes uas siv tag pov tseg uas yuav pab tau zoo rau kev ntxuav tes tas li los sis kev siv tshuaj pleev tua kab mob ntawm tes; piv txwv cov neeg ua hauj lwm tus uas ntsuam xyuas lwm tus cov tsos mob los sis saib xyuas tej chaw uas kov tas li.
- Yuav tsum txwv tsis txhob pub cov neeg uas tsis yog neeg ua hauj lwm nkag mus rau ntawm qhov chaw ua hauj lwm uas yog tsuas pub cov neeg uas feem tswj xyuas tau muab txheeb xyuas lawm hais tias yog neeg tseem ceeb thiab lawv tsim nyog yuav tsum ua qhov kev kuaj mob uas kuaj txog qhov kub thiab no hauv nrog cev thiab/los sis tus tsos mob thaum xub thawj ua ntej yuav nkag mus. Cov neeg cog lus ua hauj lwm nrog, cov neeg tsav tsheb, thiab tag nrho Teb Chaws Mes Kas Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Kev Ua Liaj Ua Teb Ua Qoob Ua Loo (United States Department of Agriculture, USDA) los sis Teb Chaws Mes Kas Lub Chaw Tswj Xyuas Khoom Noj thiab Tshuaj (U.S. Food and Drug Administration, FDA) cov neeg tshawb xyuas, thiab lwm cov neeg ua hauj lwm txog feem kev cai tswj xyuas uas yuav nkag mus rau hauv lub chaw tsim khoom lag luam yauv tsum tau rau cov ntaub npog ntsej muag.



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

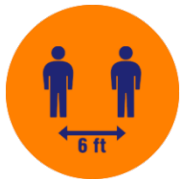
- Ua kev tu ntxuav kom huv si rau hauv cov chaw uas muaj neeg coob mus los xws li cov chav so, cov chaw noj sus, cov chaw rau kev sib pauv, cov chaw ua hauj lwm thiab cov chaw rau kev nkag los thiab tawm mus xam nrog rau cov ntaib nce, cov ntaiv, cov tes tuav, thiab cov chaw tswj ntaiv hluav taws xob nqa neeg nce mus thiab nqis los. Nquag tsuag tshuaj tua kab mob rau cov chaw (npoo los sis ntug) uas nyiam siv tas li, xam nrog rau cov moo qhia sij hawm, cov khoom siv hauv chav da dej, cov rooj tog chav so thiab cov rooj zaum (teej ib), cov chav xauv cia rau khoom, thiab cov tshuab muag khoom.
- Siv cov txheej txheem kev tsuag tshuaj tua kab mob rau hauv cov chaw uas tsis muaj kev tsim ua khoom lag luam (cov chaw pab nyiaj txiag rau cov neeg txom nyem, cov kis tsev, thiab lwm yam ntxiv) txhawm rau txhawb nqa cov kev xyaum ua kev nyiam huv txog kev ntxuav tes kom tau zoo.
- Yuav tsum tu ntxuav tag nrho cov cuab yeej, cov khoom siv thiab cov chaw tswj kom huv si thaum lub caij ua hauj lwm los sis thaum cov neeg siv tag, thaum twg los tau tab sis yuav tsum nquag tu tas li. Cev lus nrog Teb Chaws Mes Kas Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Kev Ua Liaj Ua Teb Ua Qoob Ua Loo (United States Department of Agriculture, USDA) thiab/los sis Teb Chaws Mes Kas Lub Chaw Tswj Xyuas Khoom Noj thiab Tshuaj (U.S. Food and Drug Administration, FDA) sib tham txog kev siv cov tshuaj siv rau kev tu ntxuav kom huv si yog hais tias raug siv nyob rau hauv cov chaw tsim ua khoom noj.
- Ua kom paub tseeb hais tias muaj kev tu ntxuav kom huv si rau cov tsheb xa khoom ua ntej thiab tom qab kev xa khoom txhua zaus, yuav tsum nqa ib cov khoom siv rau kev ua kev nyiam huv kom ntau ntxiv nrog cev nyob rau lub sij hawm xa khoom, thiab siv khoom siv pov thaiv tus kheej uas huv si txhua zaus thaum nres tsheb xa khoom.
- Zam tsis txhob sib koom siv cov xov tooj, cov rooj sau ntawv, cov chaw ua hauj lwm. los sis lwm cov cuab yeej ua hauj lwm ua ke, yog hais tias ua tau. Yog tias ua tau, ntxuav thiab muab tshuaj tua kab mob ua ntej thiab tom qab siv txhua zaus.
- Yuav tsum ua kev nyiam huv rau cov kaus mom tawv thiab cov nab kaj npog ntsej muag nyob rau ncuaj sij thaum tag lub caij ua hauj lwm txhua zaus. Ntxuav sab hauv ntawm daim npog ntsej muag, ces mam ntxuav sab nraud, ces mam ntxuav ob txhais tes.
- Ua kom paub tseeb hais tias muaj cov chaw rau kev ua kev nyiam huv, cov chav plob (cov chav tawm rooj lis sis hoob nab), thiab cov chaw rau kev ntxuav tes uas muaj xab npum thiab tshuaj ntxuav tes

tua kab mob nyob rau tag nrho txhua cov chaw ua hauj lwm. Ua kom paub tseeb hais tias cov chaw nod ua tau hauj lwm thiab muaj npaj tseg txhua lub sij hawm thiab muaj xab npum, cov ntaub ntawv so tes (ciab ab nas mais), thiab tshuaj ntxuav tes tua kab mob ntau ntxiv yog thaum xav tau. Lub dab dej tsis-pub kov, chaw hliv xab npum, chaw hliv tshuaj tua kab mob, thiab cov phuam ntawv so yuav tsum muab nruab rau qhov chaw uas siv tau txhua lub sij hawm.

- 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.
- 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.
- 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.
- Muab cov sib hawj so txav kom tsis txhob sib tsoo thiab tsim kom muaj cov chaw rau kev ua kev nyiam huv kom ntau ntxiv yog hais tias ua tau thiab tsim nyog txhawm rau txuag kom tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev nyob rau lub sij hawm so.
- Thaum xaiv cov khes mis los tua kab mob, cov tswv hauj lwm yuav tsum siv cov khoom uas tau kev pom zoo lawm rau kev tawm tsam COVID-19 nyob rau qhov [Koom Haum Pov Thaiv Huab Cua Ib Puag Ncig \(EPA\)-tau pom zoo rau](#) Siv cov tshuaj tua kab mob uas muaj ntawv sau lo rau siv tawm tsam cov kab mob tawm tshiab kom tau zoo, tshuaj ntxuav tsev (5 diav tshuaj yej rau ib gallon dej), los sis muaj cawv tov nrog li ntawm 70% uas phim rau qhov khoom yuav txhuam. Muab kev qhia pab rau cov neeg ua hauj lwm txog kev siv tshuaj khes mis phom sij, cov lus lub chaw tsim qhia, yuav tau muaj kev lim huab cua kom zoo, thiab ua raws Cal/OSHA cov cai siv kom nyab xeeb. Cov neeg ua hauj lwm tab tom siv cov tshuaj tu kom huv los sis cov tshuaj tua kab mob tsim nyog rau hnab looj tes thiab lwm cov cuab yeej pov thaiv tus kheej raws li cov lus qhia siv ntawm qhov khoom siv. Coj raws li [cov hauv kev siv kom nyab xeeb](#) tau muab kev pom zoo los ntawm California Chaw Hauj Lwm ntsig txog Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv (California Department of Public Health) thiab ua kom ntseeg tias muaj kev lim cua kom zoo.
- Xav txog kev nruab lub cua uas nqa mus los tau uas muaj zog ua kev nyiam huv tau zoo, kho vaj tse tej khoom lim cua kom siv tau txog qhov tau txais txiaj ntsig siab tshaj plaws li ua tau, thiab ua kev hloov

kho kom ntxiv qhov ntau rau cov cua sab nrauv los thiab lam cua hauv tej chaw ua hauj lwm tawm mus thiab lwm qhov chaw.

- Yog hais tias siv kiv cua nyob rau hauv qhov chaw ntawd, yuav tsum ua kom paub tseeb hais tias cov kiv cua ntsawj cov cua uas huv si mus rau ntawm cheeb tsam uas cov neeg ua hauj lwm ntawd ua pa.
- Hloov pauv kev muag khoom noj hauv lub tsev noj mov, xws li siv cov khoom noj ntim ua ke, thiab muaj cov kev xaiv nyab xeeb rau kev haus dej, khoom ua zaub mov thiab cov tshuab qhwv zaub mov.



Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Cov neeg ua hauj lwm txog laj txheej kev lis dej num tsim khoom noj feem ntau yeej keev ua hauj lwm nyob rau hauv qhov chaw uas tsis muaj cua ntaus zoo mus rau ntawm cov khoom siv rtau kev tsim khoom lag luam ub xam hab kas thaib cov kab hauj lwm ntawd. Txhawm rau ua kom paub tseeb hais tias muaj kev nyab xeeb rau cov neeg ua hauj lwm no, yuav tsum xyau ua kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev rauv hauv qhov chaw ua hauj lwm ntawd. Siv cov kev ntsuas (maj tab kas) txhawm rau ua kom paub tseeb tias txuag tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev yam tsawg li rau fij (feet) ntawm cov neeg ua hauj lwm thaum twg los tau uas tsim nyog. Qhov no muaj xam nrog rau kev siv cov phab ntsa tiv thaiv lub cev los sis cov cim uas qhov muag ntsia pom (piv txwv li cov cim kos rau ntawm plag tsev, cov ntaub nplaum uas muaj tsos, los sis cov paib qhia txhawm rau qhia kom paub txog qhov chaw uas cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau sawv tos).
- Hloov kho kev dhos cov chaw ua hauj lwm kom ncaj, xam nrog rau cov kab ua hauj lwm txog laj txheej kev lis dej num uas nyob sib law liag, yog hais tias ua tau, es kom cov neeg ua hauj lwm thiaj li nyob sib nrug deb yam tsawg li rau fij (feet) rau ntawm tag nrho txhua feem (piv txwv li cov kab ua hauj lwm uas nyias mus nyias ib seem lawm thiab cov kab ua hauj lwm uas sib tig xub ntiag ua ke). Zoo tshaj plaws mas, yuav tsum hloov kho kev dhos cov chaw ua hauj lwm kom ncaj es kom cov neeg ua hauj lwm tsis txhob sib tig xub ntiag los ua ke. Ua zoo xav txog kev siv cov cim thiab cov paib qhia txhawm rau ceeb toom qhia rau cov neeg ua hauj lwm kom txuag lawv qhov chawv nyob rau ntawm lawv lub chaw ua hauj lwm kom sib nrug deb ntawm lwm tus thiab xyau ua kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev thaum so hauj lwm.
- Siv cov khoom thaiv lub cev, xws li cov ntaub thaiv qhov rai, Plexiglas los sis lwm cov khoom siv uas zoo sib xws, los sis cov khoom sib cais los sis cov phab ntsa thaiv uas yuav tsum muaj, txhawm rau muab cov neeg ua hauj lwm txog kev ntim khoom thiab cov neeg ua hauj lwm txog laj txheej kev lis dej num tsim khoom lag luam sib cais nyias rau nyias, yog hais tias ua tau.

- Muab cov neeg ua hauj lwm sib faib txhawm rau ntsuam xyuas thiab ua rau kom yooj yim rau kev nyob kom sib nrug deb rau ntawm cov kab ua hauj lwm ntawm plag tsev uas saib xyuas laj txheej kev lis dej num txog kev tsim khoom lag luam.
- Yog hais tias tsim nyog txhawm rau ua kom paub tseeb tias txuag tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev, yuav tsum tau muab cov caij ua hauj lwm faib muaj ntau lub caij nyob rau ib hnub twg, tso cov kab ua hauj lwm kom qeeb, thiab txav cov neeg ua hauj lwm kom sib nrug deb raws li Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) cov lus qhia. Xyaum ua kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev li rau fuj (foot) kom txog rau qhov zoo tshaj plaws li ua tau, txawm hais tias kev ua li no yuav ua rau kev tsim khoom lag luam mus tau qeeb los xij.
- Tej zaum cov neeg ntiav neeg ua hauj lwm yuav tsum tau txiav txim siab hais tias kev hloov txav laj txheej kev lis dej num los sis cov kab ua hauj lwm txog kev tsim khoom lag luam, cov caij au hauj lwm, thiab kev txav cov neeg ua hauj lwm thoob plaws cov caij ua hauj lwm kuj yuav pab txuag tau lub peev xwm ntawm kev ntim khoom los sis kev ua laj txheej kev lis dej num tsim khoom lag luam nyob rau lub sij hawm uas yuav tsum tau siv cov kev ntsuas (maj tab kas) txhawm rau txo kev raug tau kab mob los ntawm tus kab mob vais lav (virus) ntawd kom muaj tsawg. Piv txwv li, ib lub chaw tsim khoom lag luam twg uas ib txwm muaj lub caij ua hauj lwm ib hnub txwm nkaus ntawd kuj yuav tau muab cov neeg ua hauj lwm faib mus ua hauj lwm rau ob los sis peb lub caij ua hauj lwm nyob rau ncuaj sij hawm 24 teev (xaub moos). Nyob rau hauv cov chaw tsim khoom lag luam uas ntim khoom thiab muaj laj txheej kev lis dej nuj tsim khoom lag luam, yuav tsum tau tshwj ib lub caij ua hauj lwm los mus ua kev tu ntxuav kom huv si thiab kev ua kev nyiam huv.
- Txiav txim siab muab cov neeg hauj lwm uas thov cov hauj lwm hloov kho uas yuav txo lawv txoj kev sib cuag nrog cov neeg yuav khoom thiab lwm tus neeg hauj lwm (piv txwv, tswj cov khoom lag luam tsis yog ua hauj lwm ntawm lub rooj sib tham los sis tswj cov kev xav tau los ntawm kev sib tham).
- Ua zoo xav txog kev muab cpv neeg ua hauj lwm uas sib koom nyob ua ke ntawm (tso nyob ua ke). Qhov no tuaj yeem ua rau muaj kev sib hloov pauv txog ntawm cov sij hawm caij ua hauj lwm ib txwm ntawd mus tau zoo uas yog ua kom paub tseeb hais tias cov pab pawg ntawm cov neeg ua hauj lwm ib txwm sib ncaj rau cov caij ua hauj lwm qub uas muaj cov neeg ua hauj lwm qub tas li. Kev muab cov pab neeg sib koom nyob ua ke coj los tso ua ke kuj yauv pab txo tau kom muaj kev sib kis kab mob tsawg nyob rau ntawm lub chaw ua hauj lwm uas yog los ntawm kev txo kom cov tib neeg uas sib txawv uas tuaj mus ua hauj lwm nyob sib ze ntawd muaj tsawg nyob rau cov caij ua hauj lwm ntawm ib lim piam. Tsis tas li ntawd, kev muab cov pab neeg sib koom nyob ua ke

coj los tso ua ke kuj tseem pab txo kom tsis txhob muaj cov neeg ua hauj lwm rau caiv tus kheej coob vim los ntawm kev raug tau tus kab mob vais lav (virus).

- 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 kos cov kev taug mus raws ib seem nkaus xwb txhawm rau zam kom cov neeg ua hauj lwm tsis txhob los sib ze rau hauv cov kis tsev.
- Hloov kho los sis txav cov sij hawm pib ua hauj lwm kom tsis txhob sib tsoo thiab hloov cov chaw ntawm lub chaw rau khoom uas muab xauv cia txhawm rau ua kom muaj kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev deb tshaj qub nyob rau hauv cov chaw xauv cia rau khoom nyob rau ntawm lub moo qhia sij hawm.
- Vim hais tias cov neeg ua hauj lwm txog laj txheej kev lis dej num tsim khoom noj feem ntau yeej muaj cov sij hawm so ua quav tseg lawm, uas yog muaj peev xwm ua rau cov neeg ua hauj lwm sib sau los nyob ua ke coob txog pua leej neeg rau hauv cov chaw so thiab cov chaw noj mov nyob rau tib lub sij hawm, yog li ntawd yuav tsum tau muab cov sij hawm so txav kom txhob sib tsoo txhawm rau txo kom muaj neeg tsawg nyob rau hauv cov chaw so los sis cov chaw noj mov nyob rau tib lub sij hawm.
- Tso cov khoom thaiv ntxiv rau, muab cov rooj zaum (teej ib) thiab cov rooj tshem tawm, los sis tso cov pha ntsa thaiv cov rooj, uas nyob rau hauv cov chaw so thiab lwm cov chaw uas cov neeg ua hauj lwm pheej nyiam los mus nyob coob txhawm rau muab cov neeg ua hauj lwm sib cais thiab ua kom paub tseeb hais tias cov neeg ua hauj lwm tsis sib tig ntsej muag los ua ke. Txheeb xyuas lwm cov chaw txhawm rau ua kom yooj yim rau thaum muaj neeg coob xws li cov chaw muab kev cob qhia thiab cov chaw teeb tsa rooj sib tham los sis siv cov tsev teeb rau sab nraum zoov thiab rau ntawm cov chaw noj sus.
- Txo kom tsis txhob muaj neeg nyob coob rau hauv cov rooj sib tham thiab txo kom tsis txhob muaj cov neeg tuaj koom mloog kev cob qhia ua hauj lwm tshiab thiab lwm cov kev cob qhia coob. Yog hais tias ua tau, tsim kom muaj cov cib fim teeb tsa rooj sib tham thiab kev cob qhia raws li qhov tseeb.
- Siv cov qauv ua txheej txheem txhawm rau txuag kom cov neeg tsav tsheb nyob twj ywm rau hauv lawv cov tsheb thauj khoom thaum nyob rau ntawm qhov chaw ua hauj lwm, uas yog yuav tsum muab ib qho qauv ua txheej txheem txog kev xa khoom uas tsis pub muaj kev sib chwv rau lawv thaum nyob rau ntawm lub qhov rooj kuaj xyuas kev ruaj ntseg.

- Faib kom muaj cov chaw nqis khoom txhawm rau txais cov khoom xa tuaj kom nyob sib nrug deb ntawm cov chaw uas muaj neeg coob mus los hauv qhov chaw ua hauj lwm. Txuag kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev yam tsawg li rau fij (feet) ntawm cov neeg tsav tsheb. Tsis txhob sib tuav tes.
- Hu rau tu txais ua ntej yog tia thaum koj yuav xa koom. Xa khoom mus rau ntawm cov chaw nqis khoom uas txo tau kev sib chww ntsig txog lub cev nrog cov neeg txais khoom.
- Txhawb siab hais kom cov neeg ua hauj lwm zam tsis txhob caij cov tsheb thauj xa neeg mus hauj lwm thiab tos neeg ua hauj lwm rov los tsev, yog hais tias ua tau. Yog hais tias yuav tsum tau siv lub tuam txhab cov tsheb shuttle los mus thauj xa los sis tos cov neeg ua hauj lwm los mus, yuav tsum tau siv cov kev xyaum ua raws li nram qab no:
 - Txo kom muaj neeg tsawg tauj ib lub tsheb kom tsawg li qhov ua tau. Qhov no txhais hais tias yuav tsum tau siv ntau lub tsheb.
 - Txhawb siab rau cov neeg ua hauj lwm kom txuag kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev kom deb li ua tau thaum nyob rau hauv lub tsheb.
 - Txhawb siab rau cov neeg ua hauj lwm kom siv tshuaj ua kev nyiam huv rau ob txhais tes ua ntej yuav nkag mus rau hauv lub tsheb thiab thaum txog ntawm chaw lawm.
 - Tu ntxuav kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov chaw (npoo los sis ntug) nquag kov tau tom qab kev caij tsheb shuttle thauj xa los sis tos neeg ua hauj lwm mus los txhua zaub (piv txwv li cov tes tuav qhov rooj, cov tes tuav, siv sia zaum hauv tsheb, cov siv sia zaum hauv tsheb).
 - Txhawb siab rau cov neeg ua hauj lwm kom ua raws li kev paub cai txog ntawm kev hnoos thiab kev txham thaum nyob rau hauv lub tsheb.



Lwm yam kev paub ua muaj ntxiv

- Mus saib rau ntawm [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Kev Ua Liaj Ua Teb Ua Qoob Ua Loo \(California Department of Food and Agriculture\) Lub Vas Sab \(Website\)](#) hais txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) rau cov lus qhia ntau ntxiv txog:
 - Cov Kiab Khw Muag Tsiag Txhu,
 - Cov Kib Khw Ntawm Cov Neeg Ua Liaj Ua Teb Tu Tsiag Txhu
 - Cov Liaj Teb thiab Cov Tshav Yug Tsiag
 - Vaj Yub Kab
 - Lwm lwm yam kev pab cuam ua muaj ntxiv
- Mus saib rau ntawm [Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) cov xov xwm tshiab hais txog Cov Chaw Ua Hauj Lwm Txog Laj Txheej Kev Lis Dej Num Txog Kev Tsim Ua Nqaij thiab Nqaij Qaib rau cov lus qhia ntau ntxiv.

Lwm cov cai yuav tau ua ntxiv los ua zoo xav txog qhov sib nrug ntawm cov neeg coob. Llub lag luam ub xam hab kas txog kev ntim khoom noj thiab laj txheej kev lis dej num yuav tsum ua raws li tag nrho [Xeev Cal/Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Ua Hauj Lwm \(California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA\)](#) cov cai thiab npaj ua kom raug raws li nws cov lus qhia ua ke nrog rau cov lus qhia los ntawm [Cov Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Hwm thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) thiab [Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem \(California Department of Public Health, CDPH\)](#). Tsis tas li ntawv xwb, cov tswv ntiav ua hauj lwm yuav tsum npaj txhij txhawm rau hais daws lawv cov kev ua hauj lwm raws li kev hloov pauv cov lus qhia no.