

COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Cov Chaw Muag
Khoom Ntsig Txog
Tsheb thiab Cov
Chaw Xauj Tsev

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 xyoo 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 muag khoom ntsig txog tsheb thiab cov neeg ua hauj lwm ntsig txog kev xauj tsev txhawm rau pab txhawb nqa kom cheeb tsam ib puag ncig ntawm chaw ua hauj lwm muaj kev nyab xeeb thiab huv si rau cov neeg ua hauj lwm.

LUS CIM: Cov chaw muag khoom ntsig txog tsheb thiab cov neeg xauj tsev uas ua hauj lwm txog kev kho/los sis kev ntxuav tsheb yuav tsum tau ua raws li cov lus qhia rau cov kws muab kev pab cuam uas muaj ciaj ciam uas muaj nyob rau ntawm [COVID-19 Resilience Roadmap lub vas sab \(website\)](#).

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 Cal/OSHA muaj kev taw qhia txog sab kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv ntau ntiv rau ntawm lawv [Cal/OSHA Cov Lus Taw Qhia ntawm Cov Cai Uas Yuav Tiv Thaiv Cov Neeg Ua Hauj Lwm los ntawm phab vev xaib qhia txog Tus Kab Mob Khaus Laus Nam Vais Lav](#). Coc Chaw Tiv Thaiv Kab Mob (CDC) muaj cov lus taw qhia ntiv rau [cov kev lag luam thiab cov chaw ntiav neeg ua hauj lwm](#).

Yuav Tau Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg

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

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.



Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb Xeeb Chaw Ua Hauj Lwm

- Sau kom muaj ua ntaub ntawv, lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19 tshwj xeeb rau ntawm chaw ua hauj lwm nyob rau ntawm txhua lub tsev hauj lwm, ua kev ntsuam xyuas qhov pheej hmoo ntawm chaw ua hauj lwm rau txhua qhov chaw ua hauj lwm thiab txhua txoj hauj lwm, thiab tus neeg uas teeb los tuav txoj hauj lwm ntawm lub tsev ua hauj lwm los ua lub phiaj xwm.
- Muab [CDPH Cov Lus Qhia Kev Npog Ntsej Muag](#) tso ua ke nrog Qhov Kev Npaj Tshwj Xeeb Chaw Hauj Lwm thiab suav nrog tsab kev cai rau cov kev zam.
- Txheeb cov ntaub ntawv sib txuas lus rau lub chaw ua hauj lwm txog kev noj qab haus huv hauv zos uas lub chaw tau muab xauv lawm rau kev sib txuas lus txog kev paub txog ntawm COVID-19 kev sib kis rau cov neeg ua hauj lwm.
- Cob qhia thiab sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm thiab tus sawv cev neeg ua hauj lwm nyob rau lub phiaj xwm thiab tsim kom muaj lub phiaj xwm rau cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov neeg sawv cev.
- Nquag 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.
- Tshawb nrhiav qhov tsim ua rau muaj mob COVID-19 thiab ntaus nqi tias cov feem xyuam twg cuam tshuam hauj lwm uas tuaj yeem tsim ua rau pheej hmoo kis tau kab mob. Hloov kho lub phiaj xwm raws qhov xav tau los pov thaiv kom txhob muaj ntau xwm txheej ntxiv.
- Ua kev lis hauj lwm raws qhov tsim nyog thiab cov txheej txheem thaum lub chaw ua hauj lwm muaj qhov kis kab mob, raws li nrog rau [CDPH cov lus qhia](#).
- Txheeb txog qhov nyob sib ze (sib nrug li ntawm rau feet ntev li 15 feeb los sis ntev dua) ntawm tus neeg ua hauj lwm uas kis tau mob lawm thiab ua cov kauj ruam los cais tus neeg ua hauj lwm uas ntsuam xyuas pom muaj COVID-19 lawm thiab cov tau nyob sib ze nrog mus nyob ib leeg.
- Coj raws li cov lus qhia hauv qab no. Tsis ua raws yuav tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm muaj mob nkeeg uas tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm raug kaw ib ntus los sis muaj ciam txwv.



Cov Ncauj Lus rau Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum

- Ntaub ntawv nyob rau [COVID-19](#), txoj hauv kev los pov thaiv kom txhob kis mus, thiab qhov twg yog lub hauv paus tsim ua rau muaj cov yam ntxwv mob uas ua rau tib neeg yuav kis tau tus kab mob.
- Kev ntsuam xyuas tus kheej hauv tsev, suav nrog rau qhov kub txias/los sis ntsuam xyuas cov kev siv raws [CDC cov lus qhia](#).
- Qhov tseem ceeb ntawm kev tsis tuaj hauj lwm:
 - Yog hais tias ib tus 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 kub taub hau los sis ua daus no, hnoos, txog siav los sis ua pa nyuaj, sab nkees, mob leeg nqaij los sis mob ib ce, mob taub hau, tsis hnov qab los sis tsis hnov ntxhiab zoo, 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 hnub 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 hnub twb dhau mus lawm txij hnub 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 hnub dhau mus lawm uas tus neeg ua hauj lwm raug ntaus nqi pom muaj COVID-19 tsis muaj yam ntxwv mob txij hnub 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 nquag ntxuav tes tas li.
 - Kev npog ntsej muag yuav tsum npog kom tau qhov ncauj qhov ntswg.
 - Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog ntxuav tes los sis pleev tshuaj tua kab mob rau txhais tes ua ntej thiab tom qab kev siv los sis kev txav daim ntaub npog ntsej muag.
 - Zam txhob kov ob lub qhov muag, qhov ntswg thiab qhov ncauj.
 - Txhob sib qiv siv cov ntaub npog ntsej muag thiab yuav tau muab ntshua los sis txhob siv lawm tom qab sij hauj lwm.
- Cov ntaub ntawv muaj nyob hauv [CDPH Cov Lus Qhia rau Siv Cov Npog Ntsej Muaj](#), uas teev tseg txog lub sij hawm twg yuav tsum tau siv lub npog ntsej muag thiab thaum twg yuav tau zam, nrog rau tsab kev cai, cov cai ua hauj lwm, thiab cov kev coj ua uas tus tswv ntiav ua hauj lwm tau hloov kho kom ntseeg tias cov neeg siv ntaub npog ntsej muag. Muab kev qhia xyaum suav nrog rau tus tswv hauj lwm cov cai nyob rau txoj hauv kev tib neeg tus uas raug zam ntawm kev rau daim ntaub npog ntsej muag yuav tau ua.
- Ua kom ntseeg tias cov tuam txhab muaj ntawv cog lus ua hauj lwm ywj pheej, cov neeg ua hauj lwm ib ncua sij hawm, los sis cov neeg ua hauj lwm uas muaj ntawv cog lus nyob rau ntawm lub chaw ua hauj lwm yog yuav tau txais kev qhia kom zoo txog cov cai pov thaiv COVID-19 thiab muaj cov khoom siv kom zoo txaus thiab cov PPE. Sib tham txog cov luag hauj lwm ua ntej lub sij hawm uas cov koom haum xa cov neeg ua hauj lwm ib ncua thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm muaj ntawv cog lus tuaj.
- Ntaub ntawv qhia txog hnuv so uas them nyiaj uas tus neeg ua hauj lwm muaj cai tau txais uas yuav ua rau yoom yim zog los nyob hauv tsev. Saib cov lus qhia paub ntau ntiv hais txog [tsoom fwv cov txheej txheem pab cuam uas pab nyiaj rau hnuv so hauj lwm thaum muaj](#)

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



Yuav Tau Tswj Saib Xyuas thiab Ntsuam Xyuas Txhua Tus Neeg

- Ua kev ntsuam xyuas qhov kub txias thiab/los sis tus yam ntxwv mob rau txhua tus neeg ua hauj lwm nyob rau qhov pib ntawm lawv sij hauj lwm thiab cov neeg muag khoom, cov muaj ntawv cog lus ua hauj lwm nrog, los sis lwm cov neeg ua hauj lwm tab tom siv qhov kev teeb tsa. Ua kom ntseeg tias lub ntsuas qhov kub txias/ntsuas tus yam ntxwv mob txhob nyob ze dhau rau tus neeg ua hauj lwm los ua kom nrug tab tom.
- Yog hais tias yuav tsum tau ua kev kuaj mob txog ntawm tus kheej xub thawj thaum nyob rau tom tsev, uas yog ib txoj kev xaiv tsim nyog yuav tau muab qhia rau lub chaw ua hauj lwm paub, yuav tsum tau ua kom paub tseeb hais tias qhov kev kuaj mob ntawd twb raug kuaj ua ntej tus neeg ua hauj lwm ntawd yuav tawm ntawm tsev mus ua hauj lwm lawm thiab yuav tsum tau ua 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](#), raws li tau piav qhia nyob rau hauv Cov Ntsiab Lus rau feem Kev Cob Qhia Tus Neeg Ua Hauj Lwm nyob rau saum toj saud.
- Txhawb nqa cov neeg ua hauj lwm tus uas muaj mob los sis muaj cov yam ntxwv mob ntawm COVID-19 lawm kom nyob tsev.
- Cov tswv hauj lwm yuav tsum muab thiab ua kom ntseeg tias cov neeg ua hauj lwm yuav tsum siv txhua cuab yeej pov thaiv tus kheej, suav nrog rau tsom iav thaiv qhov muag thiab cov hnab looj tes nyob qhov chaw tsim nyog.
- Cov tswv hauj lwm tsim nyog ua zoo xav siv cov hnab looj tes uas siv tag pov tseg uas yuav pab tau zoo rau kev ntxuav tes tas li los sis kev siv tshuaj pleev tua kab mob ntawm tes; piv txwv cov neeg ua hauj lwm tus uas ntsuam xyuas lwm tus cov tsos mob los sis saib xyuas tej chaw uas kov tas li.

- Cov neeg ntiav neeg ua hauj lwm yuav tsum tau siv cov kev ntsuas (maj tab kas) uas muaj laj thawj xam nrog rau kev tso paib qhia rau ntawm cov chaw pw rau phiaj xwm thiab ntsia pom yooj yim txhawm rau ceeb toom qhia rau zej tsoom sawv daws hais tias lawv yuav tsum siv cov ntaub npog ntsej muag thiab xyaum ua kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev, thiab kom lawv yuav tsum nquag siv xab npum ntxuav lawv ob txhais tes kom ntev yam tsawg li 20 chib (xes nkoos), siv tshuaj ntxuav tes tua kab mob, thiab tsis txhob tuav (chww) lawv lub ntsej muag.
- Qhia rau cov qhua kom ras txog ua ntej yuav muab daim ntaub npog ntsej muag rau thiab yog tias ua tau, ua kom txhua leej tau siv thaum lawv tuaj txog yog tias lawv tsis muaj.
- Cov neeg qhua thiab cov neeg tuaj saib uas mus rau ntawm cov chaw ua yeeb yam thiab cov chaw ua hauj lwm uas sib koom siv ua ke yuav tsum raug kuaj ntsuas txog qhov kub thiab no hauv nrog cev thiab/los sis tus tsos mob thaum tuaj txog, hais kom siv tshuaj ntxuav tes tua kab mob. thiab kom rau ib daim ntaub npog ntsej muag. Yuav tsum tau muab cov ntaub npog ntsej muag rau cov neeg qhua uas tuaj txog uas tsis muaj ib daim ntaub npog li.
- Qhia cov qauv ntawm cov kev cai uas pom tseeb rau cov qhua ntawm qhov nkag raws li cov xwm txheej ntawm kev nkag. Cov kev cai yuav suav nrog kev qhia siv cov tshuaj ntxuav tes kom huv si, npog ntsej muag thaum mus ntsib, tswj kom nrug deb ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua / lwm pab pawg, tsis txhob kov cov chaw uas tsis tsim nyog, ntaub ntawv tiv tauj rau lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos thiab hloov pauv kev pab cuam. Thaum twg los xij uas tsim nyog, cov cai yuav tsum muaj nyob hauv dis cis toj (digital) thiab suav nrog siv cov duab qhia.



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

- Ua kev tu ntxuav kom huv si rau hauv cov chaw muaj neeg nyob coob heev xws li cov chaw ua yeeb yam, cov chaw nyob tos, cov chaw so, thiab cov chaw rau kev nkag los thiab tawm mus xam nrog rau cov kev ua ntaiv nce thiab cov chaw tswj ntaiv hluav taws xob nqa neeg nce mus thiab nqis los tib si. Nquag tsuag tshuaj tua kab mob rau cov chaw (npoo los sis ntug) uas nyiam siv tas li, xam nrog rau cov rooj, cov tshuab siv npav credit card, cov nab cos uas tuav (chww) tau, cov pob xauv qhov rooj, cov chaw txheem caj npab, cov chaw tawm rooj tso quav tso zis, cov chaw rau kev ntxuav tes, cov tes tuav qhov rooj, cov yawm sij tsheb, thiab cov tsheb uas muab tso xaus saib nyob rau hauv

chav ua yeeb yam (cov tes tuav qhov rooj, cov chaw tswj xyuas txog kev txav lub rooj zaum, xov tooj cua).

- Tu ntxuav cov chaw (npoo los sis ntug) uas nyiam tuav tau tas li ntawm cov sij hawm ua hauj lwm los sis ntawm cov neeg siv, thaum twg los tau tab sis yuav tsum nquag tu tas li, xam nrog rau tab sis kuj tsis yog tas rau cov chaw (npoo los sis ntug) rau kev ua hauj lwm siv rau kev ua hauj lwm, cov yawm sij, thiab cov chaw tswj xyuas kev ua kev nyiam huv thiab cov khoom uas txav mus los tau.
- Zam kev siv xov tooj, tablets, cuab yeej ua haujlwm hauv chaw ua hauj lwm, thiab rooj tog los sis tej khoom siv ua ke nyob rau ntawm qhov ua tau. Tsis txhob sib qiv PPE.
- Tu ntxuav kom huv si thiab siv tshuaj tsuag tua kab mob tas li rau cov khoom siv sib koom ua ke, xws li cov moo qhia sij hawm, cov tshooj kev them nyiaj, cov cwj mem, thiab cov dab hlau thaum muaj kev siv txhua zaus.
- 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.
- Tej khoom siv rau hauv chaw ua hauj lwm, rooj ua hauj lwm, thiab tej rooj ua hauj lwm kev pab ntawm cov neeg txais tos muaj ej khoom ntxuav tes uas tsim nyog, xam muaj tshuaj ntxuav tes thiab taub so tes kom huv, thiab muab tshuaj ntxuav tes rau cov neeg ua hauj lwm pab ncaj qha rau cov neeg siv kev pab cuam.
- Ua kom paub tseeb hais tias cov chaw rau kev nyiam huv ntawd ua tau hauj lwm thiab muaj npaj tseg txhua lub sij hawm thiab muaj tshuaj ntxuav tes tua kab mob ntau ntxiv 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 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 uas siv cov khoom ntxuav lossis cov tshuaj tua kab mob yuav tsum looj hnab looj tes raws li cov lus qhia ntawm cov khoom siv. Coj raws li [cov hauv kev siv kom nyab xeeb](#) tau muab kev pom zoo los ntawm California Chav Hauj Lwm ntsig txog Pej Xeem Kev

Noj Qab Haus Huv (California Department of Public Health) thiab ua kom ntseeg tias muaj kev lim cua kom zoo.

- Muab cov tshuaj ntxuav tes tua kab mob uas muaj cov nyem (zuaj) tso rau thoob plaws cov chav ua yeeb yam, cov chav lab npias ntawm qhov rooj, thiab cov chaw muab kev pab cuam, rau cov neeg qhua thiab cov neeg ua hau lwm tau siv.
- Muab siab rau qhia cov neeg ua hauj lwm kom tsuag tshuaj tua kab mob rau cov tsheb uas lawv xauj mus es rov qab los txog thiab muab sim tsav ua ke nrog rau tsuag tshuaj tua kab mob rau lwm cov chaw (npoo) tuav nyob chaw siab nyob rau hauv cov chav lab npias ntawm qhov rooj, cov chav ua yeeb yam, thiab cov chaw ua hauj lwm.
- 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 ib lub tshuab nqus uas muaj lub taub lim HEPA tso rau ntawm lub chaw ua hauj lwm thiab cov chaw (npoo los sis ntug) tsheb thaum twg los tau uas tsim nyog.
- Siv cov khoom thaiv uas pov thaiv tau xws li cov ntaub uas siv tag pov tseg thiab cov ntaub npog rooj zaum thaum twg uas tsim nyog siv, xws li nyob rau lub sij hawm muab siv tsav thiab kev khiav cov tsheb uas rov qab los txog.
- Hloov txav los sis hloov kho cov teev (xuab moos) ua hauj lwm ntawm lub khw kom haum txhaum rau thiaj li muaj sij hawm txaus rau kev tu ntxuav kom huv si tau du lug tas li.
- Nruab thiab txhawb kom siv cov npav rho nyiaj thiab cov khoom siv tsis muaj nqis, yog ua tau, suav nrog cov lus tsa suab teeb pom kev zoo, cov tshuab tsis sib haum, tsis siv neeg cov xab npum thiab cov phuum ntim cov ntawv, thiab lub sij hawm teev.
- Tshawb xyuas cov khoom xa tuaj thiab coj los ua txhua qhov tsim nyog thiab ua kom tsis zoo thaum tau txais cov khoom.
- 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 ntiv qhov ntau rau cov cua sab nrauv los thiab lam cua hauv tej chaw ua hauj lwm tawm mus thiab lwm qhov chaw.



Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Ntsuas tas li kom pom tias muaj kev nyob sib nrug deb yam tsawg kawg rau kauj ruam ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg yuav khoom. Qhov no 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, daim ntaub tape muaj tsos, los sis cov paib qhia txhawm rau qhia kom paub txog qhov chaw uas cov neeg ua hauj lwm thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau sawv tos).
- Siv cov kev ntsuas (maj tab kas) rau hauv cov chaw uastsis muaj peev xwm txuag tau kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev txhawm rau txo kev raug tau kab mob ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg qhua kom muaj tsawg, xws li Plexiglas los sis lwm cov khoom thaiv uas tsim nyog, yog hais tias ua tau.
- Txiaiv 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).
- Txav tej rooj sib tham kom ntseeg siab tau tias muaj kev sib nrug thiab siv txhua lub nrooj sib tham kom me dua qub nyob rau ntawm tej chaw kom ua tau raws li tej kev taw qhia kev nyob sib nrug. Txo qhov nyob tau coob rau cov rooj sab saj thiab cov rooj sib tham txhawm rau los tswj kom tau sib nrug li ntawm rau feet ntawm lub cev nrog lwm tus neeg ua hauj lwm.
- Kaw los sis txwv cov chaw uas niaj hnub nyob tas li uas ntxim li cov neeg sawv daws yuav nyiam sib sau los nyob ke thiab sib tham, xws li cov chaw ua mov noj me los sis nqaim thiab cov chaw so. Muab cov chaw haus tshuaj yej (kas fes), dej, thiab lwm cov chaw noj khoom txom ncauj kaw tseg, tshwj tsis yog hais tias lawv muaj peev xwm nyem (zuaj) tau yam tsis tas tuav (chww) lub cev hlo li. Yog hais tias ua tau, tsim kom muaj cov chaw so hauj lwm nyob rau sab nraum zoov uas muaj duab ntxoov ntxoo thiab muaj chaw zaum uas npog tau qhov chaw zaum uas ua rau kom paub tseeb hais tias txuag tau kev nyob sib nrug deb ntawm lub cev.
- Rov qab kas nuv dua txog cov chaw ua hauj lwm, cov chaw me thiab lwm yam ntxiv dua tshiab txhawm rau ua kom paub tseeb hais tias muaj peev xwm txuag tau kev nyob sib nrug deb li rau fij (feet) ntawm cov neeg ua hauj lwm. Muab tib txoj kev uas pom tseeb tseeb rau nkag thiab cais txoj kev tawm txhawm rau pab ua kom nyob sib nrug tau, nyob rau ntawm thaj uas ua tau.
- Tso cov ciaj ciam ntau ntxiv hais txog kev tsis pub muaj cov neeg ua hauj lwm coob nyob rau hauv cov chaw uas tsis muaj huab cua khiav

zoo xws li cov tub rau khoom siv txhawm rau ua kom paub tseeb hais tias txuag tau kev nyob sib nrug deb yam tsawg li rau fij (feet) txhawm rau txo kom muaj kev sib kis kab mob ntawm tus kab mob vais lav (virus) tsawg.

- 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.
- Hloov txav cov kev cai hais txog qhov kev pub neeg nyob coob kawg nkaus kom haum raws li qhov loj me ntawm koj lub chaw ua hauj lwm txhawm rau tso ciaj ciam txwv qhov coob tsawg ntawm cov neeg uas pub muaj nyob rau hauv lub khw, lub chaw ua hauj lwm, los sis chaw ua yeeb yam nyob rau ib lub sij hawm. Cov ciaj ciam hais txog qhov ntim tau neeg coob tsawg yuav tsum yog tsawg tshaj plaws mas thiaj li paub tseeb hais tias txuag tau kev nyob sib nrug deb ntawm lub cev tab sis txwv tsis pub muaj nee nyob coob tshaj 50% ntawm qhov kev pub neeg nyob coob kawg nkaus.
- Tso ciaj ciam txwv cov neeg caij tsheb uas nyob rau hauv tsheb kom muaj tsawg nyob rau lub sij hawm muab siv tsav uas yog tsuas pub muaj ib tus neeg qhua nyob nrog tus neeg ua hauj lwm uas zaum rau ntawm lub rooj zaum nyob sab tom nrob qaum uas nws nyob rau nws ib sab, yog hais tias ua tau.
- Txhawb siab kom yuav tsum muaj cov kev teem caij sib ntsib rau tus neeg qhua thiab kom cov neeg qhua yuav tsum xyaum ua raws li kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev thaum tseem tab tom nyob tos uas siv cov paib qhia uas qhov muag ntsia pom txog los sis thov kom cov neeg qhua nyob rau hauv lawv cov tsheb tos.
- Muab tsheb kab npab xa khoom los sis mus nqa khoom (curbside delivery or pickup) thiab hloov cov ntaub ntawv muag khoom thiab cov ntaub ntawv cog lus mus ua rau saum cov sam thiaj (platforms) muag khoom nyob ncua kev deb/hauv tshuab dis ntsis tauj (digital) yog hais tias ua tau.
- Tso ciaj ciam txwv cov kev pab cuam uas siv tsheb shuttle thaum twg los tau uas tsim nyog: Cov neeg ua hauj lwm yuva tsum tau ua raws li cov lus qhia no ua ke nrog rau cov lus qhia txog kev siv lab npauv kev siv tsheb thauj xa neeg mus los uas siv tau yog hais tias nws muaj nyob rau ntawm [COVID-19 Resilience Roadmap lub vas sab \(website\)](#).
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tsis txhob sib tuav tes thiab zam tej kev sib txuas lus zoo sib xws uas tsis raug raws li kev nyob kom sib nrug deb ntawm lub cev.

Lwm cov cai yuav tau ua ntxiv los ua zoo xav txog qhov sib nrug ntawm cov neeg coob. Cov tswv hauj lwm yuav tsum ua raws li txhua cov qauv ntawm [Cal/OSHA](#) thiab tau npaj kom mus ua raws li nws cov kev taw qhia thiab kev taw qhia ntawm [Cov Chaw Tswj Xyuas Kab Mob thiab Kev Tiv Thaiv \(CDC\)](#) thiab [CaliforniaLub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv \(CDPH\)](#). Tsis tas li ntawv xwb, cov tswv ntiav ua hauj lwm yuav tsum npaj txhij txhawm rau hais daws lawv cov kev ua hauj lwm raws li kev hloov pauv cov lus qhia no.

