

COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

Kev Tshawb Fawb
Txog Yam Muaj Sia

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 ngaij 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

Daim ntawv no muab lus qhia rau kev lag luam ua kev tshawb fawb txog yam muaj sia los pab txhawb rau kev nyab xeeb, kev tu huab cua ib puag ncig kom huv rau cov neeg ua hauj lwm. Cov kev taw qhia tsis yog yuav thim tawm los sis thim txoj cai ntawm cov neeg ua hauj lwm, tsis hais kev cai lij choj, kev tswj hwm los sis kev sib khom nqi, thiab tsis suav daws, vim nws tsis suav nrog lub nroog txoj kev noj qab haus huv, thiab tsis yog ib yam kev hloov pauv rau ib qho kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv uas muaj feem rau txoj cai xws li Cal/OSHA.¹ Tsam sim no muaj kev hloov pauv txog lus qhia rau zej tsoom kev noj qab haus huv thiab cov lus txib los ntawm nom tswv hauv xeev/hauv zos, raws xwm txheej COVID-19 pheej ua mus ntxiv. Cal/OSHA muaj cov cai tshwj xeeb rau cov chaw uas yuav lis hauj lwm txog kab mob (tshooj 8 [nqe 5199](#)) lus qhia txog kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv nyob rau lawv lub Cal/OSHA Kev Pov Thaiv Kev Sib Kis COVID-19 [lub vev xaib](#). CDC muaj lawm cov ntaub ntawv nyob rau lawv li lus qhia [cov chaw tshawb fawb](#) thiab rau [cov lag luam thiab cov tswv 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.



Cov chaw ua hauj lwm uas Lis Hauj Lwm Txog Cov Kab Mob

Cov chaw ua kev tshawb nrhiav, cov chaw tshawb fawb, thiab lwm cov chaw uas lis ntaub ntawv uas muaj nrog cov kab mob thiab kev ua hauj lwm tua kab mob nyob rau saum huab cua yuav tsum teeb tsa, tsim kho, thiab tswj qhov sau tau zoo txog Lub Phiaj Xwm Kev Nyab Xeeb Ntawm Yam Muaj Sia, tau kav tswj los ntawm lub chaw ua hauj lwm tus neeg ua hauj lwm txog kev nyab xeeb ntawm yam muaj sia. Lub Phiaj Xwm Kev Nyab Xeeb Ntawm Yam Muaj Sia yuav tsum suav nrog cov hauv qab no:

- Daim npe ntawm kev txheeb txog txoj hauj lwm nrog rau kev nphav raug kis tau cov kab mob.
- Daim npe ntawm cov kev kis tau kab mob tseem tsis tau paub los sis tsis muaj laj thawj tias yuav muaj nyob rau hauv lub chaw tshawb fawb cov ntaub ntawv thiab ua kev ntsuam xyuas txog kev nyab xeeb ntawm yam muaj sia.
- Cov txheeb txheem los ua kom txhua yam ntaub ntawv yuav los tom ntej no muaj cov kev kho tau tus kab mob, txog thaum paub tseeb tias muab tshem tau tawm lawm los sis raug rho tawm.
- Kev ntsuam xyuas kev pheej hmoo, kev ua hauj lwm los ntawm tus neeg ua hauj lwm saib xyuas kev nyab xeeb ntawm yam muaj sia, raws li CDC [Kev Nyab Xeeb Txog Yam Muaj Sia Me-Me thiab Yam Muaj Sia Cov chaw tshawb fawb cov lus qhia](#).
- Kev tswj fab kev tawm qauv vaj tsev suav nrog rau cov khoom tsim kev lom zem thiab cov txheeb txheem.
- Yuav tau tswj kom muaj kev nyab xeeb thiab txwv txoj hauj lwm uas tsis nyab xeeb raws li kev ntsuam xyuas kev nyab xeeb thiab CDC cov lus qhia.
- Siv cov cuab yeej tiv thaiv tus kheej uas zoo tsim nyog (PPE), suav nrog rau cuab yeej pab rau kev ua pa.
- Muaj cov txheeb txheem tua kab mob thiab lim kab mob kom zoo rau cov chaw hauv lub chaw tshawb fawb, cuab yeej thiab cov khoom siv.
- Cov txheeb txheem rau kev sib txuas lus txog cov kev phom sij rau cov neeg ua hauj lwm thiab muab kev xyaum hauj lwm rau neeg ua hauj lwm.
- Cov txheeb txheem xwm txheeb ceev rau cov kev tso tawm uas tswj tsis tau lawm nyob rau lub chaw ua hauj lwm thiab cov kev

tso tawm uas kho tsis tau lawm nyob sab nrauv ntawm lub chaw ua hauj lwm.

- Muab cov tshuaj tiv thaiv kab mob kom zoo rau cov neeg ua hauj lwm.
- Cov txheej txheem los tshawb nrhiav thiab muab kev soj qab saib xyuas kho mob rau cov neeg ua hauj lwm uas ua hauj lwm hauv chav ntsuam xyuas kab mob.
- Cov txheej txheem los ua kev ntsuam xyuas cov tsev ib xyoos ib zaug thiab yuav muaj kev ntsuam xyuas cov txheej txheem kev nyab xeeb txog yam muaj sia ib xyoos ib zaug.
- Cov txheej txheem los sau tseg thiab kom pom txog qhov tseem tsis tau zoo txaus thaum ua kev ntsuam xyuas thiab tshawb nrhiav qhov tseeb.



Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb Xeeb Chaw Ua Hauj Lwm

- Teeb tsa sau ua ntaub ntawv, ntsuam xyuas lub chaw ua hauj lwm tshwj xeeb rau lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19 nyob rau txhua qhov chaw, ua kev ntsuam xyuas qhov pheej hmoo kom txhij txhua ntawm txhua cov hauj lwm thiab cov luag hauj lwm, thiab teeb ib tus neeg nyob rau ntawm qhov chaw teeb tsa los lis hauj lwm lub phiaj xwm.
- Koom tes nrog [CDPH Lus Qhia Kev Npog 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 chav 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

- Yog tias ua tau, muab kev qhia hauj lwm rau lub phiaj xwm kev nyab xeeb txog yam muaj sia ntawm lub tsev ua hauj lwm thiab txhua yam kev tswj uas raug siv los pov thaiv kev sib kis ntawm cov kab mob thaum tab tom ua hauj lwm nrog cov kab mob.
- 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 piau 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 ntshiab 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 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 xiav. 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 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 ntsuas qhov kub txias thiab/los sis cov kev ntsuam xyuas rau txhua tus neeg ua hauj lwm nyob rau thaum pib ntawm lawv sij hauj lwm thiab txhua cov neeg muag khoom, cov tuam txhab muaj ntawv cog lus nrog, cov qhua tuaj saib, los sis lwm cov neeg ua hauj lwm muaj kev nkag mus rau qhov chaw teeb tsa. Ua kom ntseeg tias lub ntsuas qhov kub txias/ntsuas tus yam ntxwv mob txhob nyob ze dhau rau tus neeg ua hauj lwm los ua kom nrug tab tom.
- Yog tias yus yuav tau ua yus kev ntsuam xyuas tom tsev, qhov uas yog ib txoj hauv kev phim ntxiv los ua kom tau raws kev teeb tsa, ua kom ntseeg tias tau muaj kev ntsuam xyuas ua ntej tus neeg ua hauj lwm yuav tawm ntawm sij hauj lwm mus tsev thiab ua raws li [CDC cov lus qhia](#), raws li tau piav nyob rau Cov Ncauj Lus rau Tus Neeg Ua Hauj Lwm Xyau 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 tsum 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.
- Rau cov tsev ua hauj lwm uas nyob hauv lub chaw tsawb fawb, tshawb nrhiav, los sis ua cov kev teeb txog kev kho mob, kev ntsuam xyuas xyaum siv cov cuab yeej pov thaiv tus kheej uas muaj ua ntej los ntawm thiab txiav txim txog hloov txav kev ntsuam xyuas los sis hloov txav raws qhov tsim nyog los pov thaiv kev sib kis COVID-19.



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

- Ua kev tu kom huv nyob rau qhov chaw muaj neeg taug mus los coob xws li cov chaw noj su, cov chaw hloov khaub ncaws, thiab cov chaw nkag thiab chaw tawm yuav nrog rau cov chaw nce ntaiv, cov ntaiv, cov tes tuav, thiab cov chaw tswj ntaiv hluav taws xob. Nquag ua kev tua kab mob rau tej chaw uas raug siv tas li suav nrog rau khoom siv hauv chaw ntsuam xyuas kab mob, cov khoom siv, cov khoom siv hauv chaw ua hauj lwm, cov pob liaj qhov rooj, cov chaw plob, thiab cov chaw ntxuav tes.
- Tu cov chaw ntxuav tas li kom huv ncua sij hawm cov sij hauj lwm los sis ncua sij hawm ntawm cov neeg siv, saib raws qhov siv tuab, suav nrog rau tab sis tsis tag rau kev ua hauj lwm nrog cov chaw, cov khoom siv, cov tes tuav, thiab lag liaj qhov rooj thiab cov pob nias tswj cov khoom siv thiab khoom siv uas hloov chaw tau.
- Zam kev sib qiv cov xov tooj, cov rooj, khoom siv hauv chaw ua hauj lwm, los sis cov khoom uas ntxim yuav siv tau. Tsis txhob sib qiv PPE.
- Muab cov khoom siv tu tsev kom zoo kom cov neeg ua hauj tuaj yeem siv los tu thiab tua kab mob tau rau cov chaw ua hauj lwm. Ua kom ntseeg siab tias cov tsev rau khoom tua kom huv ua tau hauj lwm tas li thiab muaj khoom siv txhua lub sij hawm thiab muab xab npum, phum so dej, thiab tshuaj tua kab mob ntawm txhais tes ntxiv raws qhov xav tau.
- 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.

- 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. Hloov kho cov sij hawm los ua kom ntseeg tias nquag muaj kev tu kom huv tas li rau lub chaw ua hauj lwm, lub chaw tshawb fawb thiab lwm cov chaw ua hauj lwm. Yuav tau cheem ncua nyob sib nruag yog tias ua tau los ua kom ntseeg tias lub cev nyob sib nruag thiab qhov feem xyuam los tu cov chaw tas mus li.
- 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.
- Hloov kho cov chaw siv los ua kas fes haus los sis cov chaw ua noj haus, suav nrog rau kev cov khoom noj npaj ntim ua pob, khoom haus, cov hauv kev muab khoom noj.
- 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.
- Ua zoo xav nruab cov chaw lim cua kom siv tau zoo, hloov kho lub tsev cov lim cua los ua kom tau txais txiaj ntsig siab tshaj plaws, thiab ua lwm cov kev hloov kho kom nqus tau cov cua sab nrauv los thiab kom lub chaw ua hauj lwm thiab cov chaw so muaj cua hloov pauv.
- Rau cov chaw ua hauj lwm nyob hauv lub chaw tshawb fawb, chaw tshawb nrhiav, los sis kev teeb tsa fab kev kho mob, kev ntsuam xyuas tu kom huv thiab cov txheej txheem tua kab mob los pov thaiv kev sib kis COVID-19.



Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Ua kev ntsuam xyuas los ua kom ntseeg tias lub cev tau nyob sib nrug yam tsawg kawg li ntawm rau feet ntawm cov neeg ua hauj lwm. Qhov no tuaj yeem suav nrog qhov siv qee feem ntawm lub cev los sis kev ua hauj lwm (xws li, kuv tu daim plag tseg los sis cov paib uas siv los qhia txog qhov chaw uas cov neeg ua hauj lwm tsim nyog sawv).
- Rov teeb dua cov chaw ua hauj lwm, cov chaw ua hauj lwm me, cov chaw tshawb fawb, thiab lwm yam los ua kom ntseeg tias cov chaw ua hauj lwm kam rau nyob sib nrug li ntawm rau feet ntawm cov neeg ua hauj lwm. 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. Teeb kom lub chaw nkag thiab chaw tawm nyias muaj nyias thiab rau daim paib qhia rau kom paub siv qhov no.
- Xyaum siv lub chaw ua hauj lwm, thaum ua tau, los txo qhov coob ntawm cov neeg ua hauj lwm kom pub ib tus siv rau ib lub sij hawm. Qhov suav nrog kev teeb sij hawm (piv txwv, lub sim pib nkag hauj lwm/xaus hauj lwm), teeb tsa lwm cov hnuv siv rau kev ua ntawv tshaj tawm txuas mus ntxiv, cov theem kev rov los rau hauv lub chaw ua hauj lwm, los sis thaum ua tau ces ua hauj lwm raws koos pis tawj. Rov teeb dua cov tub xauv los sis cuam ciam/cov tub xauv rau khoom thaum tuaj hauj lwm siv los txo qhov nyob sib nrug ntawm cov neeg ua hauj lwm.
- Ua zoo xav muab kev xaiv rau cov neeg ua hauj lwm tus thov kom hloov kho cov luag hauj lwm uas txo tau lawv qhov nyob ze nrog cov qhua thiab lwm tus neeg ua hauj lwm (piv txwv, kev tswj chaw rau khoom los sis kev ua hauj lwm kav tswj ntaub ntawv yuav tau ua hauv koos pis tawj).
- Kev hloov pauv txhua cov rooj sib tham thiab cov kev xam phaj yuav tau ua raws cov qauv hauv xov tooj los sis dij tsij tauj. Rau cov rooj sib tham uas yuav tsum yuav tau ua kiag ntawm tus neeg, hloov kho cov rooj sib tham thiab siv cov rooj sib tham kom me zog los ua kom tau raws nrog rau cov lus qhia lub cev kom nyob sib nrug.
- Nyob rau cov chaw uas kev ua lub cev kom nyob sib nrug nyuaj, cov neeg ua hauj lwm tsim nyog yuav tau ua kev ntsuam xyuas cov yam ntxwv mob suav nrog rau qhov kub txias, qhov saib pom thiab kev nug xyuas.
- Tso tseg cov kev taug kev deb uas tsis tseem ceeb thiab txhawb kom ua cov rooj sib tham los ntawm xov tooj thiab internet.
- Yuav tau kom cov neeg ua hauj lwm zam kev tuav tes thiab tej yam kev hais nyob zoo uas zoo thooj cov lus qhia no.

- Muab cov ciam txwv los siv ntxiv rau qhov coob ntawm cov neeg ua hauj lwm nyob rau cov chaw ua hauj lwm uas muaj neeg nyob ib ncig, los ua kom ntseeg tias tau nyob sib nrug li ntawm yam tsawg kawg rau feet los cais tawm ntawm kev sib kis kab mob.
- 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.
- Kaw lub chav so, siv qhov los kem, los sis ua kom cov rooj/cov tog nyob sib nrug los cais cov neeg ua hauj lwm thiab ua kom txhob nyob sib ti lub sij hawm so. Thaum ua tau, tsim cov chaw so nyob sab nraum zoov uas muaj qhov khwb roos thiab muaj chaw zaum kom lub cev tau nyob sib nrug.
- Siv cov kauj ruam los pov thaiv kev kis kab mob COVID-19 nyob rau kev tshawb nrhiav qhov tseeb, kev ua hauj lwm thiab lwm cov chaw ua hauj lwm tshwj xeeb ua kom lub cev tau nyob sib nrug yog qhov nyuaj rau los tswj: cov tswj kev tawm qauv, cov tswj kev ua hauj lwm kav tswj, thiab PPE.
 - Cov kev tuav tswj hauv vaj tse muaj xws li tso cov neeg kom nyob sib nrug hauv chaw ua hauj lwm xws li Muab Cov Khoom Thaiv (Plexiglas) lossis lwm yam khoom coj los ntis thiab cais ua tej chav.
 - Kev tuav tswj ua hauj lwm muaj xws li nce kom muaj ntau zee ua hauj lwm kom txo qis cov neeg ua hauj lwm hauv ib lub sij hawm thiab kom pom tias muaj qhov kev nyob sib nrug lwm tus txaus.
 - PPE muaj xws li daim npog ntsej muag , [qee yam ntaub npog ntsej muag](#), thiab hnab looj tes dej txheem tsis tau. Nco ntsoov tias qee cov cuab yeej siv tas pov tseg, xws li cuab yeej siv pab ua pa, yog yam tseem ceeb tshaj plaws rau cov kws saib xyuas kev noj qab haus huv thiab cov neeg ua hauj lwm uas kov cov kab mob thiab yuav tsum tsis pub coj mus siv dua.

1Lwm cov cai yuav tau ua ntxiv los ua zoo xav txog qhov sib nrug ntawm cov neeg coob. Cov chaw tsim khoom siv pab neeg txoj sia yuav tsum ua raws li [Cal/OSHA](#) txhua cov qauv txheej txheem thiab npaj txhij kom ua tau raws li nws cov lus qhia nrog rau cov lus qhia los ntawm [Lub Tuam Tsev Tuav Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob \(Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)\)](#) thiab Xeev [California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Zej Tsoom Li Kev Noj Qab Haus Huv \(California Department of Public Health \(CDPH\)\)](#). Ib qho ntxiv, cov tswv hauj lwm yuav tau npaj los ceeb toom txog lawv kev ua hauj lwm raws qhov cov cai ntawv kev hloov pauv.

