

## **Rov Qab Mus Ua Daim Phiaj Xwm: Lub Phiaj Xwm Ncaws Pob Thaum Lub Sij Hawm COVID-19**

---

**Lub hom phiaj ntawm Sacramento City Unified School District's (SCUSD) Rov Qab Mus Ua Daim Phiaj Xwm Uas Yog Kev Ncaws Pob txawm rau kom muaj kev nyab xeeb, kev npaj ua kom haum thiab kev sij pab cuam txawm rau tub ntshais kawm, cov kws ncaws pob thiab tus kws qhia txawm rau rov qab mus rau hauv tsev kawm ntawv qib siab. Kev muaj kev sib koom hauv kev sib tws kis las muaj nuj qes pab rau cov tub ntshais lub nrog cev, kev kawm ntawv tswb xeeb thiab kev phooj ywg.**

Hauv lub hauv paus ntawv SCUSD Cov Phiaj Xwm Kev Rov Qab Mus Ncaws Pob Ua Si yog kev txiaj txim siab ntawm ib tsev neeg nrog yam uas zoo tshaj plaws rau lawv txawm rau yus tus tub ntshais kawm. Ua ke nrog peb pab pawg thaum lub sijhawm kab mob sib kis no, ua rau cov tub ntshais kawm mob siab thiab teeb tsa kom zoo ntawv pab kev kawm.

Txawm hais tias peb lub peev xwm hauv kev sib tws kis las haj tseem meej pem. Tab sis peb muab txiaj ntsig zoo ntawm kev phooj ywg sib raug zoo thiab kev xav tau uas peb pab pawg ncaws pob muab rau cov tub ntshais hluas ntau leej.

Hauv Ntu ib thiab Ntu ob ntawm lub hom phiaj, SCUSD cov kws qhia yuav tau qhia kom "tuav cov tub ntshais kawm tsis muaj kev phom sij" yog tias tsev neeg txiaj txim siab tias cov tub ntshais kawm / tub ncaws pob tseem tsis tau npaj tshij uas yuav koom kev sib tws kis las. Cov niam txiv / tsev neeg yuav tsum lees paub tias cheeb tsam tsev kawm ntawv, tsev kawm ntawv, kws qhia ntawv / cov neeg ua hauj lwm tsis tuaj yeem tshem tawm tag nrho cov kev pheej hmoo ntawm kev tiv thaiv COVID-19.

### **Cov Qauv Kev Qhia**

**Kev Noj Qab Haus Huv, Kev Nyab Xeeb Thiab Kev Txo Qis** — Kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb ntawm txhua tus tub ntshais kawm-cov kis las thiab cov neeg ua haujlwm kev qhia yog qhov tseem ceeb tsaj plaws hauv peb cov kev qhais, nrog rau kev txo kev kis ntawm tus kab mob COVID-19.

**Muab Sijhawm** — Peb ntseeg tias kev sib tws kis las muaj qhov tseem ceeb rau cov tub ntshais kawm lub nrog cev, lub hlwb thiab kev sib raug zoo ntawm tub ntshais kawm. Peb lub hom phiaj yog muab sijhawm rau peb cov tub kis las tub ntshais kawm raws li kev taw qhia hauv kev noj qab haus huv cov lus pom zoo.

**Kev Paub Txog Ntawm Kev Paub Tsis Meej** — Peb yuav siv txhua cov ntaub ntawv uas muaj txhawm rau kho pe blub hom phiaj. Vim muaj kev cuam tshuam kev noj qab haus huv ntawm pej xeem, peb nkag siab tias peb daim phiaj xwm yuav tsum yoog raws thiab yuav tau txais kev kho rov ua dua raws li kev xav tau txhawm rau kom muaj kev nyab xeeb.

**Cov Ntaub Tawv Hais Txog Kev Txiaj Txim Siab** — Cov phiaj xwm no ua raws cov cai, kev cai, thiab cov txheej txheem muab los ntawm tsoomfwv, xeev, thiab zej zog. Kev taw qhia tseem tau siv los ntawm cov koom haum kev sib tw kis las hauv cheeb tsam.

### **Kev Siab Xyuas Daim Phiaj Xwm**

Cov tub ceev xwm hauv lub nroog thiab cov saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zej zog yuav ua haujlwm txuas ntiv ua ke txhawm rau kom paub meej txog qhov phiaj xwm kev nyab xeeb. Txhua qhov kev qhia yuav tsum ua raws lis kev pom zoo ntawm cov neeg saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zej zog tom qab tshuaj xyuas cov ntaub ntawv teev kab mob hauv zej zog, suav nrog qee cov neeg 100,000 leej, kev kuaj mob hauv zej zos thiab kev npaj txhij rau kev saib xyuas kev noj qab haus

huv, cov neeg pheej hmoo,soj ntsuam thiab sim. Txhua ntu ntawm peb txoj kev npaj yog raug tuav los ntawm California Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv, Sacramento ib cheeb tsam ntawm Tus saib xyuas kev noj qab haus huv thiab Lub [Rau Hli 10, 2020 CIF cov lus qhia](#).

Pab pawg saib xyua kev phom sij thiab Kev Xiam oob Qhab ntawm lub nroog yuav raug ua tus txuas ntawm txhua lub tsev kawm qib nrab thiab txhawm rau kom ntseeg tau tias kev npaj thiab kev npaj ua haujlwm raws li kev xav tau ntawm kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb, Txhawb nqa los ntawm tus thawj coj kev kis las Hauv Nroog thiab Txhawb Nqa Tub Ntxhais Kawm thiab txhawb nqa kev Noj Qab Haus Huv.

### **Ntu Ib Ntawm Daim Phiaj Xwm**

**Hauv Ntu ib, cov tub kis las tub ntxhais kawm yuav koom nrog kev tsim kho hauv lub nrog cev thiab kev xyaum ua si hauv pab pawg me raws li kev qhia ntawm peb cov kws qhia.** Txhua pawg yuav tsum ua tiav ntawm tsib (tsib) hnuv ntawm qhov tsuas txias chawm thiab xyaum ntsuas kev noj qab haus huv rau pej xeeb ua ntej siv cov khoom, xws li pob los sis lwm yam khoom siv kis las lwm yam.

### ***Kev Npaj Rau Kev Rov Qab***

- Kev koom tes rau hauv ntu ib los ntawm nav kis las tub ntxhais kawm yog pab dawb
- SCUSD Cov kws qhia yuav qhia kom "tsias cov tub ntxhais kawm tsis muaj kev phom sij" yog tias tsev neeg txiav txim siab tias tub ntxhais kawm / cov kis las tsis tau npaj txhij uas yuav koom nrog kev sib tws kis las.
  - Txhua tus neeg ncaws pob thiab cov kws qhia yuav tau txais kev kawm kev thiv thaiv txog COVID-19 kev tswj ua ntej ntawm cov huab cuam uas pib: Kev cob qhia yuav muab los ntawm SCUSD Kev Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab muaj kev txais to hauv online.
  - Hauv tsev kawm ntawv SCUSD Niam Txiv / Neeg Saib Xyuas Daim Ntawv Cog Lus ntawm COVID-19 yuav tsum tau kos npe los ntawm niam txiv / kev saib xyuas kev nav kis las ua ntej cov tub ntxhais kawm yuav koom rau hauv Ntu ib.
  - Txhua tus tub kis las tub ntxhais kawm yuav tsum xeeb dhau kev kuaj mob ua ntej lub sijhawm sib tws kis las. Pawg Thawj Saib Xyuas Kev Kawm tuaj yeem pom zoo ncua sijhawm 30 hnuv los ntawm kev tuaj koom ntawm tus kis las thawj hnuv, tsuav yog tus kws ncaws pob los sis tus kis las muaj cov ntaub ntawm nyob ntawm tus thawj coj ntawm tsev kawm ntawv.
  - Cov kws qhia yuav tsum xa ntu ib Rov qab mus rau tus Ua kis las uas xa thiab pom zoo los ntawm tus thawj coj hauv tsev kawm thiab tus thawj coj kis las.

### ***Kev Nyab Xeeb Ntawm Lub Nrog Cev rau Tub Ntxhais Kawm thiab Neeg Ua Haujlwm***

- SCUSD Rov Qab Los Rau Txoj Kev Npaj Kho Mob suav nrog txhua yam qhia meej txog kev noj qab haus huv ntawm cov pej xeeb thiab txhua yam haujlwm yuav tsum ua raws li cov phiaj xwm no thiab lwm yam kev hloov kho ntxiv.
- Cov tub ntxhais kawm yuav tsum hnav khaub ncaws txhawm rau tuaj ua haujlwm.
- Txhua tus kws qhia thiab cov tub ntxhais kawm yuav soj ntsuam tus yam txws thiab lwm lwm cov yam txws ntawm COVID-19 ua ntej ua haujlwm txhua zaug.
- Thaum tuaj txog qhov chaw kuab, cov neeg ua haujlwm thiab cov tub ntxhais kawm yuav tshuaj xyuas cov lus nug kev xais thiab paub tseeb tias lawv tsis tau ua raws li ib qho qauv ntawm kev nyob hauv tsev.
- Cov ntsuas kub yuav raug kho rau txhua tus neeg ua haujlwm thiab cov tub ntxhais kawm.

- Yog tias tsis pom cov tsos mob los sis cov ntsuas kub txog 100.4 los sis siab dua ntawv, tus tub ntxhais kawm / cov neeg ua haujlwm xib fwb tuaj yeem koom nrog
  - Yog tias cov tub ntxhais kawm / cov neeg ua haujlwm muaj qhov kub txog 100.4 los sis siab dua, thiab / los sis tsis dhau cov lus nug kev tshuaj ntsuam: Cov tub ntxhais kawm los sis cov neeg ua haujlwm yuav raug rhais chaw mus rau thaj chaw tshiab,txhawm rau kom ntseeg tau tias cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm yuav npog ntsej muag.
  - Tus kws qhia yuav ceeb toom rau niam txiv / tus neeg saib xyuas thiab saib xyuas tus tib neeg kom txog thaum kev pab txhawb nqa tuaj txog (niam txiv / tus neeg saib xyuas).
  - Cov neeg ua haujlwm yuav hu rau 911 thaum pom cov tsos mob uas heev, suav nrog kev mob tsis tu ncua, ceev hauv siab, tsis meej pem,los sis ntsej muag xiav
  - Kev sib txuas lus thiab kev tu vaj tu tsev yuav raug ua raws li qhia.

### ***TSIS TXHOB NYOB HAUV TSEV YOG KOJ MUAJ COV TSOS MOB NO***



### ***Nqe Cog Tseg Yuav Muaj Kev Txo Qhov Kev Xav Tauv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Neeg Ua Haujlwm Nyob hauv tsev yog tias koj mob***

Yog tias koj mob lawv yuav tsum nyob hauv tsev kom txog thaum lawv tsis muaj tsos mob kom dhau 24 teev yam tsis siv tshuaj thiab tsawg kawg 10 hnub tau dhau mus suav txij li hnub pib pom cov tsos mob. Cov neeg ua haujlwm thiab cov nav kis las yuav tsis mus koom kev xyaum yog tias lawv tau raug COVID-19. Cov tub ntxhais kawm thiab cov kws qhia yuav tsum raug cais yog tias lawv tau kis rau COVID-19 thiab / los sis pom tias muaj tsos mob lossis mob nkeeg.

### ***Lub Cev Nyob Deb Li Cas***

Cov kws qhia thiab cov menyuum kawm ntawv yuav tsum khaws tsawg kawg 6 feem(feet) ntawm lwm tus neeg txhua lub sijhawm. Kev tswj hwm qhov chaw txaus yog ib qho ntawm cov khoom siv zoo tshaj plaws kom tsis txhob tiv thaiv cov kab mob COVID-19 thiab kev sib kis qeeb.

- Kev sib tuav lub cev xws li lub siab-tsib, lub nrig / lub hauv siab, thiab khawm tau tsis pub lub sijhawm no. Cov cim ntawm kev txhawb nqa dej siab thiab kev txhawb nqa yog qhov tseem ceeb rau kev ua haujlwm ntawm pab pawg. Pab pawg tau txhawb raug kom tsim txoj kev tshiab los nthuav qhia kev txhawb nqa lossis kev txhawb zog rau cov tswv cuab hauv pab pawg.
- Qhov cim uas pom ntawm 6 feem(feet) los sis ntau dua yuav raug siv kom ntseeg tau tias cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm sib cuam tshuam rau lub cev, xws li toog los sis lwm yam kev ntsuas.

## **Ntxuav Tes Tas Li**

Txhua tus tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm yuav tsum ntxuav tes thaum nkag mus thiab tawm hauv cheeb tsam. Kev cob qhia txog kev ntxuav tes kom huv thiab kev siv tshuaj ntxuav tes yuav muab rau txhua tus tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm. Yog tias tsis muaj xab npum thiab dej, yuav tsum siv cov tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv.

## **Siv Ntaub Npog Qhov Ncauj**

Cov ntaub npog qhov ncauj yuav tiv thaiv ib tus neeg uas yuav los kis tus mob thaum hais lus, hu nkauj, ua pa, lossis hnoos. Nws muaj feem ntau yog txhawm rau tiv thaiv lwm tus neeg nyob rau hauv yog tias muaj neeg muaj mob yam uas tsis paub (cov neeg rau COVID-19 tej zaum kuj yuav tsis muaj tsos mob). Cov ntaub npog lub ntsej muag los sis ntaub npog qhov ncauj tsis yog yuav ua lub ntsej muag phais, lub tshuab ua pa, lossis khoom siv tiv thaiv tus kheej.

- Txhua tus neeg ua haujlwm hauv SCUSD (suav nrog cov kws qhia) yuav tsum tau npog daim ntaub npog ntsej muag, tshwj tsis yog tus kws kho mob pom zoo. Hauv qhov xwm txheej ntawv, cov neeg ua haujlwm yuav tsum npog daim npog ntsej muag, raws li kev taw qhia los ntawm CDE / CDPH
- Cov ntaub npog ntsej muag yuav tsum npog txhua lub sijhawm thaum koom nrog kev ua si hauv tsev kawm ntawv, suav nrog cov ua nav kis las thaum lub nyob deb lub cev sib luag yog qhov nyuaj rau kev saib xyuas, xws li txav mus los rau thaj chaw uas muaj neeg coob coob.

## **Kev Ua Sis Sab Nraum Zoov**

Cov haujlwm uas xav tau kev siv dag zog hnyav yuav tsum ua sab nraug xws li lub cev kom tsis txhob muaj kev siv daim ntaub npog tsej muag. Lub cev nyob deb li ntau dua 6 feem (feet) taw yuav tsum npog lub tsej muag txhawm rau tshem tawm mus rau qhov kev siv dag zog hnyav.

- Yog tias pab pawg tab tom sijtham nyob sab nrauv thiab tsis muaj haujlwm uas nyuaj tswm tsim, yuav tsum npog ntaub npog qhov ncauj.

## **Qhov Kev Xav Tau Ntawv Ib Puag Ncig Lub Nrog Cev**

- Cov chav kaw yuav tsis pub muaj rau Ntu ib.
- Cov dej num tag nrho hauv ntu ib yuav tsum ua rau sab nrauv.
- Thaum lub sijhawm hauv nroog Sacramento nyob hauv “feem ntau” yuav pom qhov phom sij COVID hauv hauv Xeev California, qhov kev ua si ntawm pab pawg uas yuav ua nyob rau sab nrauv zoov tau kev tso cai.
  - Pab pawg tuaj yeem siv cov khoom siv uas tuaj yeem thauj thiab siv nyob sab nrauv tau, xws li cov pob thiab lwm yam khoom kis las lossis khoom siv txias, raws li cov cai hauv qab no: Cov khoom siv kis las yuav tsum cais thiab cim rau txhua pab pawg hluas kis las. Cov cuab yeej no yuav tsis rau siv ntawm lwm pab pawg kis las kom txog thaum nws tau raug tuas tshuaj tuas kab mob.
  - Cov neeg uas tuaj koom yuav ntxuav lawv cov tes / los sis siv cov tshuaj ntxuav tes ua ntej thiab ua raws li kev uas cov cuab yeej thiab / los sis cov khoom siv los ntawm ntau leej neeg.
  - Txhua khoom uas pab pawg nav kisas yuav tsum tau muab tshuaj tua kab mob tom qab siv los ntawm ntau pab pawg neeg. Cov kws qhia, cov kws qhia thiab cov neeg ua haujlwm muaj lub luag haujlwm saib xyuas txhua yam cuab yeej siv los ntawm cov tub ntxhais kawm / cov nav kis las thiab cov kws qhia yog raug ntxuav kom huv tom qab siv txhua zaus.

- Yuav tsum tsis txhob muaj cov khoom siv kis las uas kes, xws li daim ntaub sos rooj, cov tsoov tsho, khau, los sis khoom siv kis las tshwj xeeb, ntawm cov tub ntxhais kawm.
- Yog tias kev siv pav nyiaj txiag tes qhis rau ntawm thaj chawm, muab cov nyiaj yam uas tsis muaj txoj kev xais los sis tes ua ntej yog tias mus tua.
- Cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm yuav tsum nqa lub thawv ntim dej thiab / los sis khoom siv kis las.
- Cov tub ntxhais kawm yuav tsum nkag mus rau hauv thaj chaw xyaum tawm ntawm cov chaw nkag sab nrauv xws li lub qhov rooj, chaw nres tsheb, thiab lwm lwm yam.
- Yuav tsis pub cov neeg tuaj siab (cov tub ntxhais kawm thiab kws qhia xwb)
- Cov tub ntxhais hluas kev kis las yuav tsum tau ua nyob rau hauv kev sib koom tes. Ib pab neeg ua haujlwm pub dawb yog ib pab neeg ruaj khov uas tsis pub dhau 27 leej neeg hauv pab pawg tau ua los ntawm cov tub ntxhais kawm thiab tus saib xyuas cov laus.
  - Cov tub ntxhais kawm yuav xyaum thiab ua haujlwm nrog pab pawg tub ntxhais kawm los sis cov pab pawg nyob thoob Ntu ib.
  - Cov tswvcuab ntawm pab pawg tuaj yeem hloov pauv tau tsuas yog tom qab tus tswv cuab los sis pab pawg tsis tau nrog ib tus tswv cuab mus ibqho uas muaj lub sijhawm yog 14 hnub.
- Cov tub ntxhais kawm tuaj yeem nkag mus rau hauv chav pw lub sijhawm uas tau them tseg.
- Tus thawj tswj fwm / tus tswj hwm tsev ua hauj lwm / tus thawj coj kis las yuav tsim thiab ua ib qho kev tu ua ntu zus los daws qhov xav tau ntawm ntu pab.
- Txhua lub tsev kawm ntawv tej khoom siv huv si raug ntxuav thiab npaj rau tub ntxhais kawm kev koom tes.
- Ua ntej yuav tsiv mus rau Ntu ob txhua lub tsev kawm thiab kev ua kis las yuav tsum tau ua tiav raws lis cov lus qhia hauv daim ntawv no thiab cov ntaub ntawm uas tau teev tseg los ntawm CIF.
- Ntu ob yuav pib raws thaum pom zoo los ntawm SCUSD thiab Sacramento (SCPH) lis kev noj qab hauv huv.

### **Ntu Ob Ntawm Daim Phiaj Xwm**

Raws lis ntawm cov pej xeeb kev noj qab haus huv tam sim no thiab kev txos kev txom nyem, cov pawg tau ua pov thawj tias lawv ua tau raws Ntu ib tej zaum yuav tsiv mus rau Ntu ob tom qab pom zoo los ntawm Lub Hauv Paus Tsev Kawm Ntaw. Lub Hauv Paus Tsev Kawm Ntawv yuav ua haujlwm nrog SCPH kom ntseeg tau tias txhua txoj haujlwm kev nyab xeeb raug tsim kho, thiab txhua yam haujlwm uas cuam tshuam nrog Ntu ob raug tsim nyog raws li kev noj qab haus huv tam sim no.

- Ntu 2 yuav tso cai rau kev siv cov khoom siv sab hauv zej zog xws li, chav hloov pauv thiab chav dej, thiab ntshaj rau kev siv cov khoom siv sab hauv tsev. Tsis muaj lub tsev kawm ntawv twg uas yuav pib ntu ob yam uas tsis tau kev tso cai los ntawm Hauv Paus Tsev Kawm Ntawv thiab SCPH. Ua ntej pib ntu ob, Tus Thawj Saib Xyuas Koog Tsev Kawm Ntawv yuav ntsib nrog tus thawj coj kis las ntawm chaw saib xyuas cov kev uas cuam tshuam txog ntu no.
- Ntu ob muaj txhuas yam uas nyob rau hauv ntu ib.
  - Kev Siv Daim Npog Ntsej Muag Thaum Ua Kev Ua Si Sab Hauv Tsev: Cov ntaub npog lub ntsej muag yuav tsum npog thaum lub sijhawm kho lub cev thiab kev qhia ua haujlwm los sis kev kawm paub lub cev (tshwj tsis yog thaum da dej).
  - Cov dej num sab hauv yuav tsum yog cov uas tsis tas yuav kev siv dag zog hnyav thiab tuaj yeem ua nrog daim ntaub npog ntsej muag.
  - Cov nav kis las uas ncaws pob yuav tsum tau so ntawm kev tawm dag zog yog tias muaj teeb meem ntawm kev ua pa thiab ceeb toom yuav tsum hloov lawv daim npog

ntsej muag lossis npog qhov ncauj yog tias nws ntub thiab lo rau tus neeg ua lub ntsej muag thiab ua rau ua pa ncuab. Daim ntaub npog ncauj qhov ntswg uas txwv tsis pub cov cua nkag dhau los (xws li daim ntaub npog qhov ncaj N-95) txhawm rau kev siv dag zog.

- Cov tub ntxhais kawm txog kis las raws cov qauv qhia kev yuav tsum tshaj tawm ntawm txhua lub tsev kawm ntawv.
- Kev xyaum ncaw pa qee leej sab hauv tsev thiab kev faib cov pob ntawm cov pab pawg yog tau txais kev tsos cais rau txhuas txhuas kis las uas muaj kev sib tw nrog lub cev sib nrug.
- Cov cuab yeej kis las yuav tsum raug tuav cim thiab cim rau txhua pab pawg kis las hluas uas tuaj khoom. Cov cuab yeej no yuav tsum tsis pub siv rau lwm pab pawg sib tw ncaws pob hauv lwm lwm lub zej zog.
- Cov neeg uas tuaj koom nrog yuav tsum ntxuav lawv cov tes / siv cov tshuaj ntxuav tes ua ntej thiab ua raws li kev ua sis no uas cov cuab yeej thiab / los sis cov khoom siv los ntawm ntau leej neeg.
- Cov neeg uas tuaj koom nrog yuav tsum tsis txhob kov lawv lws tus lub ntsej muag thaum muaj kev sib koom nrog kev ua si uas cov khoom siv thiab / los sis cov khoom siv los ntawm ntau leej neeg.
- Cov khoom yuav tsum tau muab tshuaj tua kab mob ua ntej yuav coj mus siv raws li cov lus qhia tau tsim los ntawm California kev koom tes sib tw ( California Interscholastic Federation (CIF)).
- Cov kws qhia muaj lub luag haujlwm ua haujlwm saib xyuas kom txhua yam cuab yeej, suav nrog cov khoom siv hnyav, raug tua lo ntawm tshuaj tua kab mob tom qab uas siv txhua zaus.
- Kev cob qhia kev tiv thaiv yuav tsum raug hais txog qhov hnyav ntawm lub cev, thiab qhov hnyav ntawm lub cev uas tsis tas yuav siv tshuaj pleev ib ce.
- Kev tawm dag uas muaj lub cev hnyav yuav tsum muaj tus neeg saib pom tsis tau thaum kev hwm lub cev sib txawv. Kev ntsuas kev nyab xeeb hauv txhua daim ntawv yuav tsum ua nruj me ntsis hauv chav hnyav.
- Hauv chav hnyav yuav tsum ua raws li cov txheej txheem deb ntawm lub cev thiab ua raws li CDPH Cov Lus Qhia rau Cov Koom siv ua muaj feem chuam tsuam nrog kev tawm dag zog.

### **Ntu Peb Ntawm Daim Phiaj Xwm**

Ntu peb yuav chuam tsuam txog kev rov qab los koom ua thiab kev sib tw ib zaug. Cov xeeb thiab tsev kawm yuav tsum ua tiav Ntu ib thiab ob. Tus Thawj Coj Saib Xyuas Tsev Kawm Ntawv, Pawg Tswj Xyuas Kev Kawm, thiab cov neeg ua haujlwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv nroog yuav tau ua haujlwm ua ke txhawm rau los txiav txim seb puas yuav rov muaj kev nyab xeeb kev sib tw kis las puas tsim nyog.

Cov kis las tuaj yeem hloov mus los ntawm cov ntu ntawm lub sijhawm uas tsis sib txawv. Nws muaj peev xwm hais tias qee qhov kis las yuav muaj kev pheej hmoo tej thaum yuav rov pib dua kev sib tw nyob rau ntu peb ua ntej lwm yam kis las uas yuav muaj kev phov sij siab dua. Ntu peb yuav pib raws li kev pom zoo los ntawm Sacramento Phab saib kev noj qab haus huv (Sacramento County Public Health (SCPH) ).

Hauv nroog tseem yuav nrhiav CIF txhawm rau cov lus qhia thiab cov lus qhia hais txog kev ua sis kev sib tw.

[Rov qab los kom tawm dag zog/kev cob qhia/CIF](#)

## **Txoj Cai Thiab Kev Cuam Tshuam Ntawm Cov Neeg Muaj Feem Xyuam**

Txhua tus neeg uas muaj feem xyuam yuav ua raws li txhua “[Kev Ceev Faj Txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Cov Tub Ntxhais Kawm thiab Cov Neeg Ua Haujlwm](#)” Thiab “[Cov txheej txheem ua kom muaj kev nyab xeeb rau ib puag ncig ntawm lub cev](#)” teev nyob rau hauv xa rov qab mus kev noj qab haus huv.

Cov kev tiv thaiv tus kheej, xws li kev txav tawm ntawm lub cev, kev ntxuav tes, cov ntaub npog ntsej muag thiab hnoos / txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo kev kis tus kabmob COVID-19. (CDC)

## **Cov Kws Siab Xyuas Kis Las Hauv Nroog Thiab Ib Cheeb Tsam**

- Sib tham txog cov kev cia siab rau Cov Kws Qhia Ncaws Pob, Cov Niam Txiv, thiab Cov Menyuam Kawm Kis Las.
- Tshaj tawm txhua daim ntawv cuam tshuam rau cov neeg tsim nyog suav nrog:
  - Kev xav tias yuav muaj kev phom sij thiab tso tawm kev lav phib xaub (niam txiv thiab tub ntxhais kawm)
  - SCUSD Daim Ntawv Koom Nrog Lub Cev (muaj nyob hauv tsev kawm tus Vev Xaib(website) )
  - Daim Ntawv Tshaj Tawm Kev Huv Sis Ntawv Kis Las (niam txiv thiab tub ntxhais kawm muaj nyob rau hauv [athleticclearance.com](http://athleticclearance.com))
  - Pab Pawg Kev Cob Qhia Kev Tshuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nkag Mus Los (Tus Kws Qhia)
  - Pab Pawg Npaj Kev Qhia (Tus Qhia).
- Pab Pawg Tshim Tus Qauv Kev Cob Qhia.
- Cov Kev Qhia Txog Tshooj ntu ib ntawm txhua qhov chaw uas yuav nkag mus tau rau hauv tsev kawm qib siab txhawm rau kev ua kis las.

## **Cov Muab Kev Pab Cuam Vev Xaib(website)**

- Ua raws li tus qauv thiab txhawb nqa txhua yam kev ntsuas mob nkeeg uas xav tau tag nros. Qhia txhua tus tias tsis ua li cas los kho ib qho zuj zus - siv "thov" thiab "ua tsaug" rau txhua tus thaum hnov txog kev ntsuas kev noj qab haus huv.
- Nrog rau tus thawj coj ua haujlwm nrog lub sijhawm Txhua qhov chaw nkag tau rau cov tub ntxhais kawm kis las. Xaj txhua yam khoom ntxuav thiab khoom siv uas tsim nyog.
- Cov Kev Qhia Txog Tshooj ntu ib ntawm txhua qhov chaw uas yuav nkag mus tau rau hauv tsev kawm qib siab txhawm rau kev ua kis las.
- Xyuas kom cov ntaub ntawv tshaj tawm thiab lwm cov cuab yeej pab qhov muag lwm lwm yam uas muab tso rau hauv thaj chaw muaj kev cuam tshuam. Kev tshaj tawm yuav tsum pom nyob hauv txhua chav dej, chav kawm, thiab qhov chaw sab nrauv.
- Kev Pom Zoo ntawm cov qauv ua haujlwm ntawm ib cheeb tsam.
- Pab Tus Thawj Coj Saib Xyuas kis las ntawm cheeb tsam nrog kev sib txuas lus ntawm txoj kev npaj tias ua tiav lis cas lawm.

## **Kev Tu Kev Saib Xyuas Thiab Kev Ua Hauj Lwm**

- Xyuas kom cov ntaub ntawv tshaj tawm thiab lwm cov cuab yeej pab qhov muag lwm lwm yam uas muab tso rau hauv thaj chaw muaj kev cuam tshuam. Kev tshaj tawm yuav tsum pom nyob hauv txhua chav dej, chav kawm, thiab qhov chaw sab nrauv.
- Xyuas kom meej tias lub tsev kawm ntawv muaj khoom siv txaus rau kev ntxuav tes, ntaub npog ntsej muag, ntsej muag cov nqaij, cov tshuaj ntxuav tsev kawm ntawv uas pom zoo los ntawm nroog, thiab lwm lwm yam.
- Khaws cov khoom ntxuav thiab cov khoom siv tiv thaiv tus kheej kom ntseeg tau tias kev npaj txhij - xaj cov khoom siv ntxiv raws li qhov xav tau.
- Kev Tiv Thaiv Kev Tuas Kab Mob: Txhua hnuv, tuas kab mb txhua qhov cheeb tsam thiab chav kawm ntau qhov.
- Thaj chaw uas muaj kev sib chws ntau thiab thaj chaw uas muaj cov tub ntxhais kawm los sis cov neeg ua haujlwm uas muaj tus yam tshws mob yuav tsum tau muab tshuaj tua kab mob rau tam lis, ua raws li hauv nroog cov lus qhia.
- Ua raws li txhua txoj cai hauv nroog txoj kev qhia uas tau tsim muaj txhawm rau tus khom huv thiab tuas kab mob.
- Tom qab kev cob qhia zaum kawg ntawm hnuv, txhua qhov chaw tawv nyob hauv lub chaw tu neeg yuav raug ntxuav thiab tua kom huv.
- Ntu ob: Cov chaw uas tau muaj kev npab txhawm rau kom khag mus los xyooj yim xws li: lub chav hnyav, chav ua si tawm dag zog, thiab lwm yam yuav raug ntxuav txhua hmo tom qab kev cob qhia zaum kawg.

## **Lub Chaw Haujlwm Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv**

- Sib tham nrog Tus Thawj Coj Saib Xyuas Kev Ncaj Ncees thiab cov thawj coj hauv chaw haujlwm txhawm rau ntsuas kev nce qib ntawm kev tsim kho lub hom phiaj.
- Teb thiab muab kev qhia txog kev txhawj xeeb txog kab mob sib kis.

## **Pab Pawg Tswj Xyuas Cov Muaj Kev Phom Sij thiab Kev Xiam Oob Qhab**

- Tsim kho txoj kev kawm online txhawm rau tus thawj coj hauv tsev kawm ntawv thiab tus kws qhia tub ntxhais kawm txhuas leej.
- Kev cob qhia pib ua ntej ntu ib pib.
- Qhia thiab teb raws li kev xav tau hauv lub phiaj xwm.

## **Tus Kws Qhia Nav Kis Las**

- Ua raws li tu qauv thiab txhawb nqa txhua yam kev ntsuas mob kev noj qab hauv huv uas xav tau.
- Ceeb toom cov duab uas ploj los sis puas lawm thiab khoom pab kom pom kev lwm lwm yam. Kev tshaj tawm yuav tsum pom nyob hauv txhua chav dej, chav kawm, thiab qhov chaw sab nrauv. Qhia tej kev txhawj xeeb rau tus thawj coj siab xyuas.
- Ua tiav kev cob qhia nrog rau kev ua raws li tsev kawm ntawv cov kev cai hauv nroog, cov cai, thiab cov txheej txheem.
- Ua raws li cov lus qhia hauv Ntu ib thiab ob txhuas yam – lees txais ua kom txhua tus ntsuas kev noj qab haus huv tau ua tiav thiab ua raws.
- Xa Cov Sijhawm Kev Cob Qhia mus rau hauv vev xaib(website) AD hauv hnuv plaub ua ntej pib ntawm lub lim tiam ntawv.



- Ua kom tau txhua tus Kws Qhia Ncaws Pob thiab Cov Tub Ntxhais Kawm Ua Haujlwm sib tw tiav kev kuaj mob ua ntej kev cob qhia txhuas zaug.
- Sau cov ntaub ntawv txhua hnuv ntawm cov neeg ua haujlwm thiab cov tub ntxhais kawm qhov kev tuaj koom.
- Ua kom ntseeg tau tias txhua yam khoom siv tau ntxuav tawm ua ntej pab pawg tshiab yuav siv cov cuab yeej los sis nkag mus hauv ib cheeb tsam.
- Xa tag nrho cov Ntawv Teev Npe Kawm Ntawv rau tus thawj koj tsev kawm ntawv thiab / los sis Tus Thawj Koj Saib Xyuas Kev Ncaj Ncees tom qab kev cob qhia zaum kawg hauv ib lub lim tiam.
- Ua raws cov qauv uas tau hais tseg hauv qab no yuav tsum yog tus tub ntxhais kawm teb “yog” rau txhua cov lus nug kuaj pom muaj kev nyab xeeb, nthuav tawm qhov ntsuas kub tshaj 100.4 los sis tshaj tawm txog kab mob COVID-19 (kis tau Tus Kab Mob Sib kis rau Cov Kab Mob thaum COVID-19 kis thoob ntiaj teb).

### **Cov Niam Txiv**

- Txhawb koj tus tub ntxhais kawm ntawv hauv kev nkag siab thiab ua raws li txhua yam “Cov Kev Siab Xyuam Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab CovnNeeg Ua Haujlwm” thiab “Cov Lus Qhia rau kev tus ib puag ncig ntawm lub cev.”
- Daim ntawv tsaj ntawm COVID-19 Kev Saib Xyuas Tus khej thiab Lub Luag Haujlwm ntawm Kev Ruaj Ntseg thiab lub luag haumlwm ntawm kev phom sij yuav sum tau kos npe ua ntej tus tub ntxhais kawm kis las raug tso cai nyob hauv tsev kawm ntawv kom koom nrog kev ua kis las.
- Koj koj tus tub ntxhais kawm ntawv qhov kev ntsuas kub ua ntej nws yuav tawm mus koom kev ncaws pob, ua pov thawj tias lawv tsis muaj qhov kev ntsuas kub siab tshaj 100.4, tsis muaj cov tsos mob ntawm tus mob, tsis txhob nyob nrog ib tus twg uas muaj cov tsos mob los sis tau kis kab mob lo ntawm tus neeg kuaj pom mob COVID-19.
- Ua kom tiav txhua qhov kev xav tau uas muaj feem chuam tsuam txog kis las ntawm tsev kawm ntawv cov ntaub ntawv hauv Tsev Kawm Ntawv Ua ntej koj tus tub ntxhais kawm yuav koom nrog ib qho kis las twg.

### **Cov Tub Ntxhais Kawm Kis Las (student athletes)**

- Ua raws li "Kev Saib Xyuas Tus Khej Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Cov Neeg Ua Haujlwm" thiab “Cov Lus Qhia rau kev tus ib puag ncig ntawm lub cev.”
- Ua kom ntseeg tau tias txhua daim ntaub ntawv Hauv Zej zog kom tiav ua ntej pib kev pab cuam. Ua kom tiav Kev Kuaj Lub Cev los sis ua tiav tus qauv ua ntej 30 hnuv.
- Qhia rau koj niam koj txiv / tus neeg saib xyuas paub yog tias koj mob thiab nyob hauv tsev yog tias koj kub taub hau los sis muaj lwm yam tsos mob.
- Txhua tus tub ntxhais kawm yuav tsum ntxuav tes li 20 feeb los sis siv tshuaj ntxuav tes kom huv ua ntej yuav pib kev cob qhia.
- Nqa dej los hauv txhua qhov kev cob qhia - chaw tso dej thiab cov dej haus uas yuav nqa nkag los tsis tau.
- Nqa phuum sos rooj txhawm rau txo kev sib kis ncaj ntawm lub rooj zaum, hauv pem teb, los sis lwm yam khoom siv hauv chav hnyav.
- Hnav cov khaub ncaws ua kis las thiab cov khaub kis las kom muaj kev kawm paub tawm kev cob qhia.
- Thaum rov qab los tsev, yuav tsum ntxuav koj txhais tes tam sim ntawv, da dej thiab ntxuav cov ris tsho uas hnav thiab / los sis phuum sos rooj.

- Ua kev zoo siab thiab nkag siab nrog lwm tus. Siv “thov” thiab “ua tsaug” thaum raug hais txog los sis raug rov hais kom ua raws li cov cai kev noj qab haus huv ntawm pej xeeb.
- Cia lawv txiav txim siab xaiv. Tsis txhob thuam thiab thab plaub rau cov neeg uas saib, coj yam ntxwv, los sis kev ntseeg txawv ntawm koj tsev neeg.

## **COV NTAUV NTAUV NTXIV A: KEV NTSUAS KEV PHOM SIJ THIAB LUB LUAG HAUJLWM**

Tej Dej Num: Tub Ncaw Pob / Tej Dej Num Uas Tsis Nyob Hauv Tus Qauv 2020/21

Lub Npe Tsev Kawm:

Tub Ntxhais Kawm:

Tus kab mob ntshiab coronavirus (los sis COVID-19) tau tsim muaj kev kis kab mob thoob plaws hauv lub xeev California. Kev tiv thiab kab mob COVID-19 yog ib qho muaj kev sib kis tau yooj yim thiab ntseeg tau tias sib kis tau los ntawm ib leeg-nrog tib neeg. Raws li qhov tshwm sim nov, tsoomfwv, lub xeev, thiab tsoomfwv hauv nroog thiab cov neeg saib xyuas kev noj qab haus huv xav kom muaj kev sib nrus hauv zej zog thiab, ntau zaus, tau txwv los sis txwv yus cov neeg.

Ib Cheeb Tsam Tsev Kawm Hauv Nroog Sacramento (Sacramento City Unified School District (SCUSD)) tseem ua raws li cov kev koj qhia thiab ua cov kev nces qhib uas tsim nyog los txo kev phom sij ntawm kev sib kis tus kab mob COVID-19. Txawm li cas los xij, qhov kev phom sij no tsis tuaj yeem raug tshem tawm tag nrho thiab SCUSD tsis tuaj yeem lav tias koj thiab / los sis, yog tias tsim nyog, koj tus tub ntxhais kawm ntawv / cov menyuam yuav tsis raug kis tub kab mob COVID-19. Ntxhuas ntxiv mus, kev koom nrog kev kis las SCUSD thiab kis las uas chuam ntsuam txog ("Kev Ncaws Pob") tuaj yeem nce kev phom sij ntawm koj thiab / los sis, yog tias tsim nyog, koj tus tub ntxhais kawm ntawv / menyuam yog muaj kev kis tus kab mob COVID-19. Yog li ntawv, txhawm rau kom muaj kev nyab xeeb rau peb cov neeg ua haujlwm, cov tub ntxhais kawm, cov niam txiv, thiab lwm tus neeg uas tuaj xyuas, SCUSD xav kom txhua tus neeg koom nrog nws cov kev thaum muaj tus kab mob kis no kom lees paub qhov kev phom sij, zam rau kev pab cuam (tseem ceeb) tso cai, thiab pom zoo yuav ua raws li peb tus qauv tiv thaiv COVID -19, raws li hauv qab no:

1. Kuv thov koom nrog hauv Kev Kawm kis las. Yog tias tsim nyog, kuv yog niam txiv thiab / los sis yog tus saib xyuas raug cai ntawm tus tub ntxhais kawm/ cov menyuam uas muaj npe saum toj no, thiab kuv thov kom nws / lawv raug tso cai koom nrog Kev Kawm kis las thiab Kuv Tso Cai rau nws / nws / lawv yuav ua li ntawv.
2. Kev Xav Ntawm Kev Phom Sij. Los ntawm kev sees daim ntawv cog lus no, Kuv nkag siab thiab lees paub qhov kev sib kis ntawm COVID-19 thiab txaus siab lees qhov kev phom sij, thiab yog tias tsim nyog, kuv tus tub ntxhais kawm / cov menyuam ,yuav tau raug los sis kis tau tusk ab mob COVID-19 los ntawm kev sij Koom Tes Nrog Kev ua kis las, thiab tias kev sib tuav mus los los sis kev sib kis tus kab mob no yuav ua rau lawv kheej mob thaub haus, raug mob, xiam oob qhab, thiab tas sim neej. Kuv nkag siab tias qhov kev phom sij uas yuav sib kis los ntawm COVID-19 los ntawm kev koom nrog Kev Ua kis las Ncaws Pob tuaj yeem tshwm sim los ntawm kev nqis tes ua, kev tso tawm, los sis kev tsis saib xyuas ntawm kuv tus kheej thiab lwm tus, suav nrog, tab sis tsis txwv rau, lwm cov neeg uas tuaj koom los sis SCUSD cov tub ceev xwm, cov neeg ua haujlwm , cov ua haujlwm pub dawb, thiab / los sis cov sawv cev. Kuv txaus siab lees tag nrho ua raws li cov kev phom sij yav dhau los thiab lees txais kev lav phib xaub tag nros los ntawm kuv tus kheej, poob, los sis raug mob rau kuv tus kheej thiab / los sis, yog tias tsim nyog, kuv tus tub ntxhais kawm / nrog cov menyuam , suav nrog, tab sis tsis txwv, tus kheej kev raug mob, kev xiam oob qhab, thiab kev tuag), muaj mob, puas tsuaj, ploj, poob peev, thov, lees txais, los sis kev siv nyiaj lwm lwm yam ntawm kuv,

yog hais tias tsim nyog, kuv tus tub ntshais kawm / cov menyuam, kuv yuav muaj los sis cuam tshuam nrog Kev ua kis las("Thov").

3. Kev Zam Txim ntawm Kev lee Txais. Hauv kev txiav txim siab rau Hauv nroog pub rau kuv thiab / los sis, yog tsim nyog, kuv tus tub ntshais kawm / cov menyuam tuaj yeem mus koom hauv Cov Kev ua kis las, Kuv, sawv cev ntawm kuv tus kheej, thiab / los sis, yog tsim nyog, kuv tus tub ntshais kawm / cov menyuam, tso tawm, cov lus cog tias yuav tsis foob, foob tawm, thiab yuav tuav ntawm tsoo fwm uas tsis muaj teeb meem, thiab cov tub ceev xwm, cov neeg ua haujlwm, cov neeg ua haujlwm pab dawb, thiab / los sis cov sawv cev los ntawm kev ("Tso Tawm"), thiab ntawm kev thov, suav nrog kev lees txais tag nros, kev thov, kev nqis tes ua, kev puas tsuaj, poob peev, los sis cov kev siv nyiaj uas tshwm sim los sis chuam ntsuam txog cov khoom uas dhaus lo ntawm. Kuv nkag siab thiab pom zoo tias qhov kev tso tawm no suav nrog txhua Qhov Kev Thov raws li cov kev nqis tes ua, kev tso tawm, los sis kev tsis saib xyuas ntawm SCUSD, nws cov tub cheev xwm, cov neeg ua haujlwm, cov neeg ua haujlwm pab dawb, thiab / los sis cov sawv cev, seb qhov kab mob COVID-19 no tswm sim ua ntej, thaum, los sis tom qab koom nrog kev ua kis las.
4. Cov Lus Cog Txhawm Rau Kom Ua Raws Li Cov Ntawv Cog Tseg COVID-19. Kuv pom zoo tias kuv, thiab / los sis, yog tsim nyog, kuv tus tub ntshais kawm / cov menyuam, yuav tsis nkag rau Hauv ib cheeb tsam hauv tsev kawm ntawm los sis cov khoom pab chuam hauv nroog, thiab / los sis lawv/ lawv yog / lawv hnov tau tias muaj mob, uas suav nrog, tab sis tsis txwv, cov tsos mob raws li nram qab no: ua npaws, hnoos, ua pa nyuaj, ua pa luv, mob hauv siab, thiab / los sis sab id ncauj xiaj los sis lub ntsej muag txawm txav. Kuv nkag siab thiab lees paub tias kuv, los sis, yog tsim nyog, kuv tus tub ntshais kawm / cov menyuam, yuav raug tsis pub koom los sis lees paub yog Lub Tsev Kawm ntawv txiav txim siab tias kuv, los sis nws / nws yog / yog, tau muaj ib qho twg cov tsos mob. Kuv lav thiab ua tus sawv cev tias kuv tsis paub txog ib yam kev mob ntawm kuv tus kheej thiab / los sis, yog hais tias tsim nyog, kuv tus tub ntshais kawm / cov menyuam yuav ua rau kuv thiab / los sis nws / nws yuav koom nrog cov dej num. Kuv pom zoo ua raws li txhua qhov kev cai ntawm COVID-19 thiab lwm cov kev cai muaj feem hais txog COVID-19, uas yuav hloov qee lub sijhawm thaum muaj xwm txhej hloov txwm tsim. Nov yuav suav nrog cov kev ntshuav tes, qhov kev ntsuas kub rau kuv tus kheej thiab yog tias tsim nyog, kuv tus tub ntshais kawm / cov menyuam, thiab npog daim npog ntsej muag losis qhov ncauj. Kuv pom zoo xyaum koj tus cwj pwm kom zoo xws li txham rau hauv kuv lub luj tshib, siv ntaub so ntswg, thiab tsis txhob kov kuv lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj, thiab, yog tias tsim nyog, txhawm rau qhia kuv tus tub ntshais kawm / cov menyuam kom ua ib yam nkaus. Kuv nkag siab thiab lees paub tias kuv tsis ua raws thiab / los sis kuv tsis ua kom ntseeg tau tias tub ntshais kawm ntawv / kuv cov menyuam kawm ntawm raws li cov lus cog tseg no yuav ua rau kuv thiab / los sis, yog tsim nyog, kuv tus tub ntshais kawm / cov menyuam, raug tshem tawm ntawm Txoj Kev Kis Las Ncaws Pob.

KUV TAU NYEEM TSAB NTAWM TSAJ TAWM UA HAIS TXOG TXOJ KEV PHOM SIJ  
THIAB KEV LEES TXAIS THIAB TSO CAI LOS NTAWM NUSD ATHLETIC DAIM  
NTAWV COVID-19 (NUSD ATHLETIC COVID-19 PROTOCOLS), THIAB KHAG SIAB TAG  
NROS TXOJ CAIS.

Tub Ntxhais Kawm Lub Npe

Hnub Kos Npe Ntawm Tub Ntxhais Kawm

## TXHAWM RAU COV NEEG UAS MUAJ HNUB NYOOG TSIS NTAU (HNUB NYOOG TSAWG DUA KHAUM YIM XYOO TXOG SIJHAWM SAU NPE)

Qhov no yog txhawm rau ua pov thawj tias kuv, uas yog niam txiv / tus saib xyuas, nrog lub luag haujlwm raws txoj cai txhawm rau tuaj koom, tau nyeem thiab piav qhia txog cov kev cai ncees hauv daim ntawv zam no / tso tawm rau kuv tus menyuam / suav nrog kev muaj kev phom sij thiab kev koom tes thiab kev lees paub txog tus kheej txhawm rau tiv thaiv kab mob sib kis. Tsis tas li ntawv, kuv tus menyuam / pawg ntseeg tias yuav nkag siab thiab lees txais cov kev phom sij thiab lub luag haujlwm no. kuv tus kheej, kuv tus txij nkawm, thiab menyuam / tso cai thiab pom zoo rau nws uas nws tso tawm saum toj no thiab tag nrho cov Kev Tso Tawm, thiab kuv tus kheej, kuv tus txij nkawm, thiab tus me nyuam / raug tso tawm thiab pom zoo tias tsim txom thiab txhua qhov kev lees paub uas tau tshwm sim rau kuv tus menyuam / nws pawg ntseeg qhov tseem ceeb thiab / los sis kev koom kes nrog hauv cov haujlwm no raws li tau hais los saum toj no, txhawv tias yuav txwm tsim los ntawm lwm lub teb chaw uas nyob sab nrauv, ua raws li txoj kev cai lij choj.

Niam Txiv / Tus Saib Xyuas Lub Npe

Niam Txiv / Hnub Kos Npe Ntawm Tus Saib Xyuas