

10 yam uas koj muaj peev xwm ua tau txhawm rau tswj xyuas koj cov tsos mob ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob rau tom vaj tsev

Cov Ntaub Ntawv Uas Kag Cuag Tau: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Yog hais tias koj muaj cov tsos mob zoo ntxim li yog los sis paub tseeb lawm tias yog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19):

1. **Nyob twj ywm hauv tsev** tsis txhob mus ua hauj lwm thiab tsis txhob mus kawm ntawv. Thiab nyob kom nrug deb ntawm ntawm lwm cov chaw uas muaj zej tsoom nyob coob. Yog hais tias koj yuav tsum tau tawm mus sab nrauv, zam tsis txhob siv txhua hom kev siv tsheb thauj xa zej tsoom mus los, kev caij tsheb ua ke nrog lwm tus neeg, los sis tsheb tav xij.



2. **Ntsuam xyuas koj cov tsos mobkom** xyuam xim. Yog hais tias koj cov tsos mob mob loj tuaj, hu rau koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv tam sim ntawd.



3. **So kom txaus thiab haus dej rau lub cev.**



4. Yog hais tias koj muaj kev teem caij sib ntsib rau fab kev kuaj mob, **hu rau tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv** paub ua ntej thiab hais qhia rau lawv paub tias tej zaum koj muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm.



5. Rau cov xwm txheej ceev los sis mob hnyav, hu rau 911 thiab **ceeb toom rau tus neeg ua hauj lwm txog kev xa neeg mus los** paub tias koj muaj los sis tej zaum muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).



6. **Siv ntawv so ntswg los ua zoo npog koj qhov ncauj thaum hnoos los sis txham** los sis siv koj sab lau j tshib sab hauv los yeej tau.



7. **Nquag siv xab npum** thiab dej ntxuav koj ob txhais tes tas li kom ntev tsawg kawg yog 20 chib (xis nkoos) los sis siv tshuaj ntxuav tes tua kab mob muaj kuab cawv xyaw nrog tsawg 60% los tu ntxuav koj ob txhais tes kom huv si.



8. Yog hais tias ua tau, **nyob** twj ywm rau hauv ib chav tshwj xeeb thiab **nyob kom sib nrug deb ntawm lwm cov neeg** hauv koj lub vaj tsev. Tsis tas li ntawd, yog hais tias muaj, koj yuav tsum siv chav da dej uas cais tawm nyias siv nyias chav. Yog hais tias koj xav nyob ze ib puag ncig ntawm lwm cov neeg hauv koj lub vaj tsev los sis nyob rau sab nraum zoov ntawm koj lub vaj tsev, yuav tsum rau ib daim ntaub npog ntsej muag.



9. **Zam tsis txhob sib koom siv cov khoom siv rau tus kheej** nrog lwm cov neeghauv koj yim neeg, xws li cov phaj, cov phuam, thiab cov ntaub pua txaj.



10. **Tu ntxuav tag nrho cov chaw (npoo los sis ntug)** uas nyiam tuav (chvv) tas li kom huv si, xws li cov rooj, cov khoom nyob saum qaum rooj, thiab cov pob xauv qhov rooj. Siv cov tshuaj tsuag (nyem txua) rau los sis cov ntaub so rau kev tu ntxuav khoom vaj tsev kom huv si raws li cov lus qhia nyob rau ntawm daim ntawv nplaum muab lus qhia.

