

Cov Lus Qhia rau Cov Tsev Neeg Loj los sis Cov Tsev Neeg Coob Uas Nyob rau hauv Tib Lub Tsev

Txhua tus muaj kev pheej hmoo kis tus kab mob coronavirus 2019 (COVID-19) yog hais tias lawv tau kov raug tus kab mob vais lav. Cov neeg laus muaj hnuv nyoog siab thiab cov neeg ntawm txhua lub hnuv nyoog uas muaj mob hnyav yuav tsum muaj mob hnyav los ntawm tus kab mob COVID-19. Tshawb nrhiav cov ntaub ntawv ntau ntxiv txog tus neeg uas muaj feem pheej hmoo yuav mob hnyav los ntawm tus kab mob COVID-19 tau ntawm <http://bit.ly/covid19increasedrisk>.

Yog tias koj los sis ib tus neeg hauv koj tsev neeg muaj kev pheej hmoo yuav muaj mob hnyav los ntawm tus kab mob COVID-19, ces txhua tus neeg hauv tsev neeg yuav tsum coj ua zoo li lawv muaj qhov pheej hmoo txaus ntshai. Qhov no nws yuav yog ib qho nyuaj yog hais tias muaj chav seem tsawg heev rau cov tsev neeg loj los sis cov tsev neeg coob uas nyob ua ke. Thaum lub sij hawm kom zam tsis txhob nyob ze nrog lwm tus neeg thiab kev cais tawm ib tug neeg muaj mob mus nyob ib leeg yuav hnov kho siab tau nyob ib leeg, cov kev ua no yog qhov tsim nyog los txo qhov kev sib kis tus kab mob COVID-19 thiab tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg.

Daim ntawv no yuav piav qhia txog txoj hau kev:

- [Tiv thaiv cov neeg hauv tsev neeg thaum koj tawm hauv tsev](#)
- [Tiv thaiv cov neeg hauv tsev neeg uas muaj kev pheej hmoo siab yuav ua rau muaj mob hnyav](#)
- [Saib xyuas me nyuam yaus kom muaj lub dag zog khov kho](#)
- [Cais tawm ib tus neeg hauv tsev neeg uas muaj mob](#)
- [Saib xyuas ib tus neeg hauv tsev neeg uas muaj mob](#)
- [Muab zaub mov rau thaum uas ib tus neeg twg muaj mob lawm](#)
- [Cais tawm thaum tau nyob sib ze nrog ib tus neeg twg uas muaj mob](#)



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

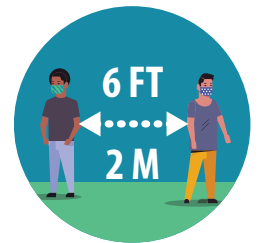
cdc.gov/coronavirus

Yuav tiv thaiv cov neeg hauv tsev neeg thiab lwm tus neeg li cas thaum koj tawm hauv tsev

Yog tias koj los sis ib tus neeg hauv koj tsev neeg muaj kev pheej hmoo yuav muaj mob hnyav los ntawm tus kab mob COVID-19, ces txhua tus neeg hauv tsev neeg yuav tsum coj ua zoo li lawv muaj qhov pheej hmoo txaus ntshai. Xaiv ib los sis ob tus tswv cuab hauv tsev neeg uas tsis nyob rau kev pheej hmoo ntshai uas ua rau muaj mob hnyav los ntawm tus kab mob COVID-19 kom mus ua cov hauj lwm uas tseem ceeb. Txiaiv txim siab ua raws li kev tiv thaiv ntshai, xws li looj daim ntaub npog qhov ncauj, nyob kom sib nrug ntawm qhov uas muaj neeg coob, ntxuav koj ob txhais tes tas li, thiab ua kom muaj kev nqus pa tawm, thaum nyob hauv tsev nrog cov neeg hauv tsev neeg uas muaj feem yuav muaj mob hnyav ntshai los ntawm tus kab mob COVID-19. **Nov yog qee qhov lus qhia rau cov neeg hauv tsev neeg no thaum lawv tawm hauv tsev mus ua txhua txoj hauj lwm:**



- 1. Khaws cov khoom no cia nrog nraim koj thaum tawm hauv tsev mus:** daim ntaub npog qhov ncauj, cov ntaub so ntswg, thiab tshuaj txuav tes uas muaj cawv xyaw nrog yam tsawg kawg 60%.
- 2. Muab daim ntaub npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum nyob ze ib puag ncig ntawm cov neeg uas tsis yog cov nyob hauv koj tsev neeg.** Yuav tsum tau muab cov ntaub npog qhov ncauj [ntxhua](#) yog hais tias qias neeg lawm los sis ntub, los sis yam tsawg kawg ntxhua txhua txhua hnub. Nws yog ib qho tseem ceeb uas los muab daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg tshem kom raug li hais tas li thiab [nquag ntxhuav koj ob sab tes](#) tom qab kov los sis tau chww daim ntaub npog qhov ncauj uas tau siv tag lawm. Xav kawm paub ntau ntshai txog kev siv cov ntaub npog qhov ncauj muaj nyob ntawm https://bit.ly/covid19_masks.
- 3. Nco ntsoov nyob kom nrug deb cov neeg coob.** [Nyob kom sib nrug deb yam tsawg li 2 mev los sis 6 tshim \(feet\) \(deb kwv yees li 2 txhais npab\) los ntawm lwm cov neeg.](#)
- 4. Ntxuav koj ob txhais tes kom xwm yeem uas yog siv xab npus thiab dej ntxuav yam tsawg 20 xes nkoos.** Yog tias tsis muaj xab npum thiab dej nyob rau ntawd, **siv cov tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv xyaw yam tsawg kawg 60%.** Yuav tsum nco ntsoov ntxuav koj ob txhais tes tam sim ntawd tom qab rov qab los txog hauv koj lub tsev. Xav kawm paub ntau ntshai txog kev ntxuav tes muab nyob rau ntawm https://bit.ly/covid19_washhands.
- 5. Zam txhob tuav (chww) cov chaw (npoo) uas nquag kov (chww) tas li nyob rau hauv tej chaw muaj zej tsoom nyob coob, xws li cov chaw nias ntaiv hluav taws xob nqa neeg nce mus thiab nqis los thiab cov tes tuav.** Zam tsis txhob kov koj lub ntsej muag (qhov muag, qhov ntswg, qhov ncauj) los sis npog ntsej muag kom txog thaum koj ntxuav koj ob txhais tes los sis siv tshuaj ntxuav tes tag.
- 6. Yog tias koj siv cov tsheb thauj pej xeem mus los, ua raws li cov lus qhia no:**
 - » Looj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
 - » Yog hais tias ua tau, txuag kom tau kev nyob kom sib nrug deb yam tsawg kawg li 2 mev los sis 6 tshim (feet) (deb kwv yees li 2 txhais npab) ntawm lwm cov neeg caij tsheb.
 - » Zam tsis txhob chww cov chaw uas cov neeg feem coob nquag chww, xws li cov las tuav, ntau li ntau raws li qhov ua tau.
 - » Ntxuav koj ob txhais tes nrog xab npum thiab dej, los sis siv tshuaj ntxuav tes tua kab mob uas muaj cawv xyaw yam tsawg kawg 60% kom sai li sai tau tom qab tawm ntawm kev siv tsheb thauj xa zej tsoom mus los lawm.
- 7. Tsis txhob caij ua ke rau hauv ib lub tsheb nrog cov tswv cuab ntawm lwm yim neeg sib txawv.** **Yog tias koj xav caij tsheb nrog lwm tus, yuav tau ua raws li cov lus qhia no:**
 - » Looj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
 - » Qhib cov qhov rai los sis siv lub tso cua hauv tsheb kom muaj cov cua sab nraum zoov nkag tau los.
 - » Zam tsis txhob chww cov chaw uas muaj neeg coob tuav kom ntau li ntau raws li qhov ua tau.
 - » Txwv tsis pub cov neeg caij tsheb coob thiab muab kho zom kom sib nrug kom deb raws li qhov ua tau.
 - » Ntxuav koj ob txhais tes nrog xab npum thiab dej los sis siv tshuaj ntxuav tes tua kab mob uas muaj cawv xyaw yam tsawg kawg 60% tom qab tawm hauv tsheb los.



Koj tuaj yeem nrhiav tau cov ntaub ntawv ntau ntshai txog kev txo qhov kev pheej hmoo thaum lub sij hawm ua cov hauj lwm tseem ceeb tau ntawm http://bit.ly/covid19_errands.

Yuav tiv thaiv cov neeg hauv tsev neeg uas muaj kev pheej hmoo ntxiv li cas uas yuav ua rau muaj mob hnyav los ntawm tus kab mob COVID-19

Yog tias ib tus neeg hauv koj tsev neeg yog tus neeg laus los sis muaj qee qhov mob ntawm nws tus kheej, ces txhua tus neeg hauv tsev neeg yuav tsum coj ua zoo li yuav muaj kev pheej hmoo mob hnyav ntxiv los ntawm tus kab mob COVID-19. Tshawb nrhiav cov ntaub ntawv ntau ntxiv txog tus neeg uas muaj feem pheej hmoo yuav mob hnyav los ntawm tus kab mob COVID-19 tau ntawm http://bit.ly/covid19_increasedrisk. **Ua raws li cov lus qhia no los tiv thaiv cov neeg hauv tsev neeg:**

1. **Nyob twj ywm rau hauv lub tsev kom ntau li ntau tau.**
2. **Nco ntsoov nyob kom nrug deb cov neeg coob.** Nyob kom sib nrug deb yam tsawg li 2 mev los sis 6 tshim (feet) (deb kwv yees li 2 txhais npab) sib nrug ntawm lwm tus neeg.
3. **Nquag ntxuav koj ob txhais tes tas li nrog xab npum thiab dej yam tsawg kawg yog 20 feeb,** tshwj xeeb mas tom qab koj mus los ntawm ib lub chaw sab nrauv los sis tom qab koj tshuab ntswg, hnoos, los sis txham. Yog tias tsis muaj xab npum thiab dej nyob rau ntawd, siv cov tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv xyaw yam tsawg kawg 60%.
4. **Tsis txhob muab koj ob txhais tes uas tsis tau ntxhuav los kov koj lub qhov muag, qhov ntswg, qhov ncauj los sis daim ntaub npog qhov ncauj.** Muab xab npum thiab dej los sis tshuaj ntxuav tes los ntxuav koj ob txhais tes tam sim ntawd tom qab koj kov koj lub ntsej muag (qhov muag, qhov ntswg, qhov ncauj) los sis daim ntaub npog qhov ncauj.
5. **Siv ntawv so ntswg los ua zoo npog koj qhov ncauj thaum hnoos thiab txham los sis siv koj sab lauj tshib sab hauv los yeej tau. Muab cov ntaub so ntswg uas siv tas lawm pov tseg rau hauv thoob ntim khib nyiab thiab ntxuav koj ob txhais tes tam sid.**
6. **Tu ntxuav tej chaw uas nquag kov tas li kom huv si thiab txhua khoom uas tau sib koom siv ua ke thaum sij hawm uas siv tas** muaj xws li tej rooj, cov tes qhib qhov rooj, cov pob nyem taws teeb hluav taws xob, cov txee, cov chaw tuav, cov rooj zaum, cov chav dej, cov kais dej, thiab cov dab dej ntxuav tes uas muaj xab npum thiab dej. Tom qab ntawv, siv cov tshuaj txhuam tsev los txhuam so tua kab mob kom huv (tua kab mob) rau tej chaw uas kov tau. Looj hnab looj tes, yog tias ua tau, thaum siv cov tshuaj ntxuav tsev los ntxuav tu vaj tsev thiab tua kab mob los sis cov tshuaj ntxuav tsev uas muaj nyob hauv tsev los sis muaj muag nyob rau tej kiab khw muag khoom. Ua raws li cov lus qhia siv nyob rau ntawm daim ntawv lo ntawm cov tshuaj ntxuav tsev los sis cov tshuaj tua kab mob. Tuaj yeem nrhiav tau cov ntaub ntawv ntau ntxiv txog kev tu vaj tsev thiab kev tsuag tshuaj tua kab mob tau ntawm no: http://bit.ly/covid19_clean.
7. **Saib xyuas kom paub meej tias hauv tsev muaj cua nkag mus los tau zoo.** Qhib lub qhov rais thiab tso lub kiv cua kom muaj cov cua tshiab sab nraum zoo nkag los thiab cov cua muaj qhov sib hloov tau zoo yog tias nws muaj kev nyab xeeb thiab siv tau tiag.
8. **Zam tsis txhob sib khawm sib puag, sib hnua, los sis sib faib zaub mov noj los sis dej haus nrog cov neeg muaj kev pheej hmoo yuav mob hnyav ntxiv nyob hauv koj tsev neeg.**
9. **Tsis txhob txais cov neeg tuaj saib tshwj tsis yog lawv yuav tsum tau los nyob hauv koj lub tsev (Xws li, tus kws tu neeg mob hauv tsev).** Yog tias koj muaj cov neeg qhua uas tuaj saib koj, ua ntej lawv nkag mus hauv koj lub tsev, saib koj tus kheej thiab lwm tus neeg hauv koj tsev neeg txhawm rau kuaj xyuas seb puas muaj cov tsos mob ntawm tus kab mob COVID-19 thiab hais kom koj cov neeg qhua uas tuaj saib ua ib yam li ntawd thiab. Qhia rau koj cov neeg qhua tuaj saib xyuas kom paub tias koj los sis ib tus neeg hauv koj lub tsev tau kis tus kab mob COVID-19 los sis muaj mob ntawm tus kab mob COVID-19. Tsis txhob cia cov neeg qhua tuaj saib koj uas twb muaj mob lawm los sis kis tau kab mob nkag los rau hauv koj lub tsev. Nco ntsoov kom nyob nrug deb li 2 mev (meter) los sis li ntawm 6 tshim (feet) (deb txog li 2 txhais npab), looj daim ntaub npog qhov ncauj, thiab hais kom cov neeg qhua uas tuaj saib xyuas koj looj daim ntaub npog qhov ncauj ua ntej nkag mus hauv koj lub tsev. Kawm paub ntau ntxiv tau ntawm http://bit.ly/covid19_visitors.
10. **Zam kom tsis txhob cia cov neeg hauv tsev neeg uas muaj kev pheej hmoo ntxiv los saib xyuas rau lwm tus neeg hauv lawv tsev neeg.** Yog tias cov tib neeg muaj kev pheej hmoo saib yuav tsum yog cov neeg saib xyuas, cov uas raug saib xyuas yuav tsum nyob hauv tsev kom ntau li ntau tau los tiv thaiv lawv tsev neeg cov neeg uas muaj feem yuav muaj mob hnyav los ntawm tus kab mob COVID-19.



Yuav saib xyuas me nyuam yaus li cas kom thiaj muaj lub dag zog khov kho

Cov me nyuam yaus thiab lwm cov neeg tuaj yeem kis tus kab mob vais lav tau txawm tias yeej tsis muaj cov yeeb yam mob rau lawv los xij. Txawm hais tias cov me nyuam yaus feem ntau yuav tsis muaj kev phom sij mob hnyav los ntawm tus kab mob COVID-19, qee tus me nyuam yaus kuj muaj mob hnyav ib yam, tshwj xeeb tshaj yog cov me nyuam mos thiab cov me nyuam uas muaj mob nyob nrog nws lub cev.

Txhawm rau pab tiv thaiv me nyuam yaus thiab saib xyuas kom lawv muaj lub dag zog khov kho thaum lub sij hawm muaj kev sib kis tus kab mob COVID-19 mus thoob qhov txhia chaw, ua raws li cov lus qhia no:

11. Qhia me nyuam yaus kom paub tiv thaiv lawv tus kheej thiab lwm tus. Cov me nyuam yaus thiab lwm cov neeg tuaj yeem kis tus kab mob vais lav tau txawm tias yeej tsis pom tshwm sim cov yeeb yam mob rau lawv los xij. Qhia thiab pab txhawb nqa kev tiv thaiv txhua hnub rau me nyuam yaus, xws li qhia muab daim ntaub so ntswg los npog qhov ncauj thaum hnoos thiab txham, kom muab cov ntaub so ntswg uas siv tas lawm pov tseg rau hauv lub thoob khib nyiab, thiab ntxuav ob txhais tes tom qab ntawd.



12. Yuav tsum muab daim ntaub npog qhov ncauj los npog tus me nyuam uas muaj hnub nyoog 2 xyoo thiab loj dua ntawd lub qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum nyob ze ib puag ncig ntawm cov neeg uas tsis yog cov nyob hauv koj tsev neeg.

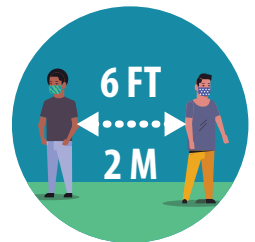


13. Qhia cov me nyuam kom nquag ntxuav lawv ob txhais tes tas li thiab ntxuav kom ntev li 20 feeb txhua zaos. Piav qhia tias kev ntxuav txhais tes tuaj yeem ua rau lawv noj qab nyob zoo thiab tiv thaiv kom tus kab mob vais lav txhob kis mus rau lwm cov neeg tau. Nco ntsoov qhia me nyuam ntxuav tes tom qab tshuab ntswg, hnoos, los sis txham, tom qab mus rau hauv chav dej los, tom qab tawm mus sab nraum zoo los, thiab ua ntej thiab tom qab noj mov.



» Yog tias tsis muaj xab npum thiab dej nyob rau ntawd, siv cov tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv xyaw yam tsawg kawg 60% thiab muab ob sab tes sib txhuam kom txog thaum nws qhuav tas. Cov me nyuam uas tseem me yuav tsum raug saib xyuas kom paub tseeb tias lawv siv tshuaj ntxuav tes yam muaj kev nyab xeeb.

14. Tsis txhob cia me nyuam yaus mus dhia ua si nrog cov me nyuam uas tuaj ntawm lwm tsev neeg. Yog hais tias cov me nyuam yaus uas tuaj ntawm cov tsev neeg sib txawv ua si ua ke, yuav tsum ntxias kom mus ua si sab nraum zoov thiab hais kom lawv looj daim ntaub npog qhov ncauj thiab nyob sib nrug deb yam ze kawg 2 mev (meters) los sis li ntawm 6 tshim (feet) (deb txog li 2 txhais npab). Cov me nyuam yuav tsum zam kom tsis txhob sib koom cov khoom ua si.



» Qhia kom me nyuam nco ntsoov muab xab npum thiab dej los ntxuav lawv ob txhais tes yam tsawg kawg yog 20 feeb tom qab mus ua si nrog cov me nyuam uas tuaj ntawm lwm tsev neeg. Yog tias tsis muaj xab npum thiab dej nyob rau ntawd, siv cov tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv xyaw yam tsawg kawg 60%.



15. Pab txuas cov me nyuam yaus kom tau los sib tham nrog lawv cov phooj ywg los ntawm kev sib tham pom duab video, hu hauv xov tooj thiab kev sau ntawv sib tham.

16. Pab koj tus me nyuam tswj txoj kev ntxhov siab. Saib cov yam ntxwv uas qhia kev ntxhov siab los sis kev hloov tus cwj pwm. Teb cov lus nug thiab qhia qhov tseeb txog tus kab mob COVID-19 los ntawm txoj hauv kev uas koj tus me nyuam tuaj yeem nkag siab tau. Ntseeg tau tias koj tus me nyuam muaj kev nyab xeeb thiab qhia rau lawv tias nws tsis ua li cas yog tias hnob muaj qhov chim siab. Koj tuaj yeem nrhiav cov lus qhia ntxiv los tham nrog me nyuam yaus txog ntawm tus kab mob COVID-19 tau ntawm http://bit.ly/covid19_talktochild.



Koj tuaj yeem tshawb nrhiav cov ntaub ntawv ntau ntxiv muaj nyob rau ntawm http://bit.ly/covid19_children.

Yuav cais tawm ib tus neeg hauv tsev neeg uas muaj mob li cas

Yog hais tias ib tus neeg hauv koj tsev neeg muaj mob COVID-19, nws yuav nyuaj kom tsis txhob nyob ze nrog tus neeg ntawd thaum qhov chaw nyob muaj tsawg. **Kev cais tawm** yog siv los cais cov neeg muaj kab mob COVID-19 tawm ntawm cov neeg uas tsis tau kis kab mob. **Thaum tab tom cais ib tus neeg mob hauv tsev neeg, ua raws li cov lus qhia no:**

1. **Txuag cov chaw nyob kom ntau npaum li ntau tau—nyob nrug deb yam tsawg kawg 2 mev los sis li ntawm 6 feet (deb li 2 txhais caj npab)—ntawm tus neeg mob thiab lwm tus, suav nrog cov tsiaj hauv tsev.** Cais cov tib neeg muaj kev pheej hmoo yuav mob hnyav ntxiv tawm ntawm txhua tus neeg muaj mob.
2. **Hais kom cov neeg mob hauv tsev neeg looj daim ntaub npog qhov ncauj thaum lawv nyob ib ncig ntawm tus neeg saib xyuas los sis lwm tus hauv tsev neeg.** Tsis txhob muab daim ntaub npog qhov ncauj looj rau cov me nyuam yaus muaj hnuv nyoog qis dua 2 lub xyoos, ib tug neeg uas muaj teeb meem txog kev ua pa, los sis ib tug neeg uas tsis muaj peev xwm hle daim ntaub npog tawm tau yog tsis muaj kev pab. Xav kawm paub ntau ntxiv txog cov ntaub npog qhov ncauj muaj nyob ntawm https://bit.ly/covid19_masks.
3. **Ceeb toom rau cov neeg mob kom lawv yuav tsum npog qhov ncauj thaum hnoos thiab txham thiab tsis txhob kov lawv lub qhov muag, qhov ntswg, qhov ncauj thiab daim ntaub npog qhov ncauj.**
4. **Txhua tus neeg hauv tsev neeg yuav tsum nquag ntxuav lawv ob txhais tes tas li nrog xab npum thiab dej** los sis siv cov tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv xyaw yam tsawg kawg 60% thiab tsis txhob kov qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj.
5. **Tsuas cia ib tug neeg nyob hauv yim neeg saib xyuas rau tus neeg mob xwb.** Tus neeg zov no yuav tsum tsis yog tus neeg muaj kev pheej hmoo siab yuav ua rau muaj mob loj tau.
 - » Tsis txhob nyob ze nrog lwm cov neeg hauv yim neeg, tshwj xeeb mas yog cov neeg uas muaj kev pheej hmoo siab yuav ua rau muaj mob loj.
 - » Nrhiav ib tug neeg zov rau tus neeg muaj mob thiab nrhiav lwm tus neeg zov rau lwm cov tswv cuab ntawm yim neeg uas yuav tsum xav tau tus neeg pab tu ntxuav, da dej, los sis ua lwm cov hauj lwm txhua hnuv.
 - » Tus saib xyuas yuav tsum looj daim ntaub npog qhov ncauj thaum tab tom saib xyuas tus neeg mob thiab yog tias lawv yuav tsum sib cuag nrog los sis saib xyuas lwm tus neeg hauv tsev neeg nrog rau cov mob me me.
6. **Tsis txhob sib koom khoom siv ntiag tug xws li xov tooj, tais diav, khob haus dej, cov khoom siv, phuum da dej, pam vov chaw pw, los sis cov khoom ua si nrog tus neeg mob.**



7. Tu ntxua kom huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau txhua qhov chaw hauv tsev uas tus neeg mob tau nyob, nrog rau lawv cov pam vov chaw pua thiab tej khaub ncaws. Kawm paub ntau ntawm https://bit.ly/covid19_clean_disinfect.

8. Yog tias koj koom ib chav pw nrog tus neeg mob:

- » Saib xyuas kom muaj cua nkag mus los rau hauv chav nyob ntawd zoo. Qhib lub qhov rais thiab tso lub kiv cua kom muaj cov cua tshiab sab nraum zoo nkag los thiab cov cua muaj qhov sib hloov tau zoo yog tias nws muaj kev nyab xeeb thiab siv tau tiag.
- » Tso cov txaj pw kom sib nrug deb yam tsawg li 2 mev los sis 6 tshim (feet) (deb kwv yees li 2 txhais npab). Yog tias qhov no ua tsis tau, kom pw tig taub hau mus rau nram ko taw.
- » Muab cov ntaub coj los thaiv puag ncig rau ntawm tus neeg mob lub txaj pw. Piv txwv, koj tuaj yeem siv ib daim ntaub thaiv hauv chav da dej, ib daim ntxaij thaiv hauv chav nyob, ib daim txiag lo ntaub ntawv dav, ib daim ntaub pua txaj pw, los sis ib daim pam pua loj.
- » Muab daim ntaub pua chaw pw ntshua thiab ziaib kom qhuav tom qab tus neeg mob tau siv lawm. Looj cov hnab looj tes uas siv tas pov tseg thaum ntshua cov khaub ncaws qias neeg.



9. Yog tias koj koom siv ib chav dej nrog tus neeg mob, kom lawv ntshuav thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau tom qab siv txhua zaub. Yog tias ua tsis tau li no, tus neeg saib xyuas yuav tsum looj daim ntaub npog qhov ncauj thiab looj cov hnab looj tes uas siv tas pov tseg thiab tos kom ntev li qhov tsim nyog tom qab tus neeg mob tau siv chav dej ua ntej yuav nkag mus rau hauv txhawm rau tu ntshuav kom huv. Tus neeg mob yuav tsum looj daim ntaub npog qhov ncauj thaum siv chav dej, yog tias ua tau. Saib xyuas kom muaj cua nkag mus los rau hauv chav dej ntawd zoo. Qhib lub qhov rais thiab tso lub kiv cua kom muaj cov cua tshiab sab nraum zoo nkag los thiab cov cua muaj qhov sib hloov tau zoo yog tias nws muaj kev nyab xeeb thiab siv tau tiag.



10. Tsis txhob txais cov neeg tuaj saib tshwj tsis yog lawv yuav tsum tau los nyob hauv koj lub tsev (Xws li, tus kws tu neeg mob mus saib xyuas). Qhia rau cov neeg qhua tuaj saib xyuas paub tias muaj ib tus neeg hauv koj lub tsev muaj mob COVID-19. Yog tias cov neeg qhua tuaj saib xyuas yuav tsum tau nkag mus saib, lawv yuav tsum tau looj daim ntaub npog qhov ncauj thiab nyob kom deb raws li qhov ua tau ntawm tus neeg mob, yam tsawg kawg 2 mev (metres) los sis li ntawm 6 feet (deb kws yees li 2 txhais npab).

11. Tus neeg mob yuav tsum tau nyob hauv kev sib cais ib leeg kom txog thaum tag lub sij hawm kev cais tawm tsev nyob.

Kawm paub ntau ntawm http://bit.ly/covid19_endisolation.

Yuav saib xyuas ib tug neeg hauv tsev neeg uas muaj mob li cas

Cov neeg feem ntau uas muaj mob los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tsuas muaj mob me ntsis xwb thiab yuav tau nyob hauv tsev kom tus rov qab zoo los. **Yog koj tab tom muab kev saib xyuas ib tug neeg uas muaj mob rau tom tsev, ua raws li cov lus qhia no:**



1. Saib xyuas kom tus neeg raug Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ua raws li nram qab no:

- » Haus dej kom txaus txhawm rau kom lub cev tsis txhob qhuav dej.
- » So rau hauv tsev.
- » Siv cov tshuaj kho mob uas yuav sab nrauv los pab tswj rau cov yeeb yam mob (tom qab sib ham nrog lawv tus kws kho mob hauv xov tooj).
- » Ntxuav lawv ob txhais tes kom xwm yeem uas yog siv xab npus thiab dej ntxuav yam tsawg 20 xes nkoos. Yog tias tsis muaj xab npum thiab dej nyob rau ntawd, siv cov tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv xyaw nrog yam tsawg kawg 60%.
- » Rau cov neeg feem ntau, cov yeeb yam mob no yuav mob muw li ob peb hnub thiab yuav muaj qhov zoo tuaj tom qab ib lim tiam dhau mus.



2. Txwv tsis txhob mus cuag tus neeg mob kom ntau raws li qhov ua tau. Hais kom tus neeg mob los looj daim ntaub npog qhov ncauj, yog tias ua tau, ua ntej koj yuav mus saib xyuas lawv. Tus neeg saib xyuas yuav tsum tau looj daim ntaub npog ntsej muag thaum lub sijhawm muab kev saib xyuas rau tus neeg mob, vim tias qhov no tej zaum yuav muab kev tiv thaiv tau.



3. Cov neeg saib xyuas yuav tsum tau cais tawm nyob ib leeg. Cov neeg saib xyuas yuav tsum tau cais tawm tom qab qhov kev tu ib tug neeg uas muaj mob. Kawm paub txog tias yuav cais tawm thaum twg thiab cais tawm li cas muaj nyob rau ntawm http://bit.ly/covid19_quarantine.

4. Muab xab npum thiab dej los ntxuav tej chaw uas nquag kov tas li, cov pob ntswj qhib qhov rooj, thiab lwm cov chaw feem ntau uas raug kov tas li. Tom qab ntawv, siv cov tshuaj txhuam tsev los txhuam so tua kab mob kom huv (tua kab mob) rau tej chaw uas kov tau no txhua hnub. Nrhiav cov npe ntawm cov tshuaj ntxuav tsev thiab cov tshuaj tua kab mob uas tuaj yeem tua tau tus kab mob vais lav uas ua rau tshwm sim tus kab mob COVID-19 tau nyob ntawm no: http://bit.ly/covid19_disinfectants.



- » Qhib lub qhov rais thiab tso lub kiv cua thaum siv cov tshuaj ntxuav tsev kom muaj cov cua tshiab sab nraum zoo nkag los thiab cov cua muaj qhov sib hloov tau zoo yog tias nws muaj kev nyab xeeb thiab siv tau tiag.
- » Yog tias ua tau, muab cov thoob khib nyiab uas rau tus neeg mob siv coj mus pov tseg. Muab cov hnab looj tes uas siv tas lawm thiab lwm cov khoom uas qias neeg pov tseg hauv lub thoob khib nyiab. Ntxuav koj ob txhais tes kom huv si tom qab kov cov thoob khib nyiab.
- » Muab daim ntaub pua chaw pw ntshua thiab ziab kom qhuav tom qab tus neeg mob tau siv lawm. Looj cov hnab looj tes uas siv tas pov tseg thaum ntshua cov khaub ncaws qias neeg.

Tuaj yeem nrhiav tau cov ntaub ntawv ntau ntxiv txog kev tu vaj tsev thiab kev tsuag tshuaj tua kab mob tau ntawm no: http://bit.ly/covid19_clean.

5. **Khaws lawv tus kws kho mob tus xov tooj cia ntawm tes thiab hu rau lawv tus kws kho mob yog tus neeg no muaj mob los ntawm raug tus kab mob COVID-19 los sis yog tias koj muaj lus nug los sis kev txhawj xeeb txog tus neeg uas koj tau saib xyuas.** Yog koj tsis paub lus Askiv zoo, thov tus neeg txhais lus los sis hais kom ib tus neeg hauv tsev neeg los pab. Yog tias tus neeg uas muaj mob COVID-19 xav mus ntsib tus kws kho mob, yuav tsum tau hu ua ntej koj yuav mus thiab kom tus neeg uas muaj mob looj daim ntaub npog qhov ncauj.



6. **Kev tshawb nrhiav cov yam ntxwv mob rau kis muaj xwm txheej kub ntxhov ceev*rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Yog pom ib tug neeg tshwm sim cov yam ntxwv mob no, nrhiav kev saib xyuas xwm txheej kub ntxhov ceev kiag tam sim ntawd::**

- » Ua pa nyuaj
- » Mob ntxhia los sis ceev rau ntawm hauv siab
- » Hnov tsis meej pem
- » Tsis muaj peev xwm sawv taus los sis ras taus
- » Tawv nqaij, ob daim di ncauj, los sis cov hauv paus rau tes daj lis, txho, los sis xiav, nyob ntawm cov xim tawv nqaij

* Cov npe no tsis suav txhua cov yeeb yam mob. Thov hu rau lawv tus kws kho mob txhawm rau tshaj tawm lwm cov tsos mob uas mob hnyav los sis ua kev txhawj xeeb rau koj.

7. **Hu rau 911 rau kis muaj mob xwm txheej kub ntxhov ceev.** Qhia tus neeg teb xov tooj 911 tias tus neeg ntawd muaj, los sis koj xav tias lawv muaj, tus kab mob COVID-19. Yog koj tsis paub lus Askiv zoo, thov tus neeg txhais lus los sis hais kom ib tus neeg hauv tsev neeg los pab.



8. **Hais kom ib tus phooj ywg los sis ib tus neeg nyob ze tuaj pab koj khaws koj cov khoom noj thiab tshuaj, yog tias ua tau.** Los sis kuaj xyuas cov kev xaiv xa mus tom tsev uas muaj nyob hauv thaj chaw koj nyob.

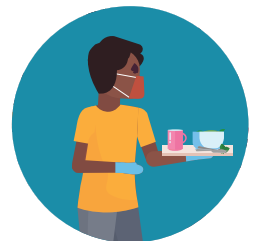
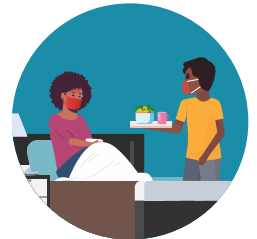
Koj tuaj yeem nrhiav cov ntaub ntawv ntau ntxiv ntsig txog kev saib xyuas ib tus neeg mob tau ntawm http://bit.ly/covid19_care4sick.



Kev muab zaub mov rau thaum uas ib tus neeg twg muaj mob lawm

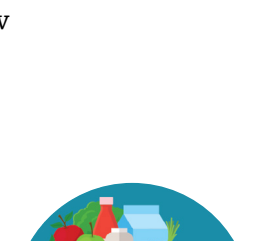
Yog ua tau, tsim ib lub phaj noj mov rau tus neeg mob hauv tsev neeg noj mov nyob rau hauv lawv qhov chaw cais. Yog tias lawv tsis tuaj yeem noj hauv lawv qhov chaw cais tawm, lawv yuav tsum nyob kom nrug deb raws li qhov ua tau—nyob nrug deb yam tsawg kawg 2 mev los sis 6 feet (deb kwv yees li 2 txhais npab) ntawm lwm tus neeg hauv tsev neeg—tham noj mov los sis noj mov raws lub sijhawm sib txawv los ntawm lwm lub sijhawm ntawm tsev neeg. **Dua li ntawd lawm, ua raws li cov lus qhia no:**

- 1. Tsis txhob pab npaj los sis nqa cov zaub mov noj yog koj muaj mob.**
- 2. Kom txhua tus neeg hauv tsev neeg ntxuav lawv cov tes yam tsawg kawg 20 feeb nrog xab npum thiab dej ua ntej thiab tom qab kev npaj ua zaub mov noj los sis tham noj mov.**
- 3. Siv cov tais diav huv huv los rau cov zaub mov noj.** Kom ib tus neeg pab nqa zaub mov mus rau txhua tus neeg hauv tsev neeg los sis kom txhua tus neeg hauv tsev neeg nyias los nqa nyias zaub mov noj uas siv lawv cov tais diav huv huv kom tsis txhob kov cov tais diav tib yam.
- 4. Tsis txhob noj mov ua ke rau ntawm cov tais los sis siv tib lub tais los yog phaj los yog diav ua ke nrog txhua tus neeg hauv yim neeg.**
- 5. Kom tus neeg saib xyuas looj daim ntaub npog qhov ncauj tham los nqa khoom noj mus rau tus neeg mob thiab ntxuav tus neeg mob cov tais diav thiab cov khoom siv.** Tus neeg no yuav tsum yog ib tug neeg uas tsis yog tus neeg muaj kev pheej hmoo siab yuav ua rau muaj mob loj tau.
- 6. Rau hnab looj tes tham los tuav tus neeg mob cov tais diav uas siv tas los sis tej khoom qias neeg, cov khob haus dej, thiab cov khoom siv, yog tias ua tau.** Dua li ntawd lawm, yuav tsum muab dej kub, dej xab npum los sis lub cuab yeej ntxuav tais diav coj los ntxuav cov khoom uas siv tag lawm.
 - » Yog tias tus neeg mob tseem tshuav cov zaub mov seem noj tsis tag yuav muab cia rov noj dua lwm puas, khaws lawv cov zaub mov rau hauv ib lub thawv tshem cia rau ib qho thiab sau tus neeg mob lub npe rau kom lwm tus paub tsis txhob noj.
- 7. Muab xab npum thiab dej los ntxuav koj ob txhais tes yam tsawg kawg 20 feeb tom qab kov cov tais diav thiab cov khoom siv uas tau siv tag lawm thiab tom qab tshem tawm hnab looj tes.**



Yuav ua li cas cais tawm thaum tau nyob sib ze nrog ib tus neeg twg uas muaj mob

Kev cais tawm yog siv los cais ib tus neeg uas tej zaum yuav muaj tus kab mob COVID-19 kom nyob nrug deb ntawm lwm tus txhawm rau pab tiv thaiv kev sib kis tus mob. **Yog tias koj los sis ib tus neeg hauv koj tsev neeg tau nyob sib ze nrog ib tus neeg uas muaj kab mob COVID-19, ces ua raws li cov lus qhia no:**



1. Nyob twj ywm hauv tsev thiab saib xyuas koj li kev noj qab haus huv.

- » Nyob twj ywm hauv tsev thiab [cais tawm](#) tom qab koj tau nyob sib ze ua ke zaum kawg nrog tus neeg uas muaj kab mob COVID-19.
- » Soj qab saib qhov ua npaws (100.4°F los sis siab dua), hnoos, txog siav heev, muaj qhov tsis qab los noj mov los sis tsis hnov tsw ntxhiab uas nyuam qhuav muaj tshiab tshiab, los sis [muaj lwm cov tsos mob](#) ntawm tus kab mob COVID-19.
- » Yog tias ua tau, nyob kom nrug deb ntawm lwm tus neeg suav nrog [cov tsiaj hauv tsev](#), tshwj xeeb yog cov neeg uas muaj [kev pheej hmoo ntxiv](#) yuav muaj mob loj los ntawm tus kab mob COVID-19. Thaum lub sijhawm no yuav hnov zoo li nyob ib leeg kho siab khuav, kev cais tawm yog qhov yuav tsum tau ua los txo qhov kev sib kis ntawm tus kab mob COVID-19 thiab tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg. Hu mus rau lub tuam tsev ua hauj lwm pab kev noj qab haus huv hauv koj lub cheeb tsam los sis tus kws kho mob rau lwm txoj kev xaiv chaw nyob yog koj xav tias koj tsis tuaj yeem cais tawm tau yam muaj kev nyab xeeb nyob hauv koj lub tsev.

2. Npog qhov ncauj thaum hnoos thiab txham; nquag ntxuav txhais tes; thiab tsis txhob chvwn koj lub qhov muag, qhov ntswg, qhov ncauj los sis daim ntaub npog qhov ncauj. Ntxuav koj ob txhais tes kom huv tom qab kov koj lub qhov muag, qhov ntswg, qhov ncauj los sis daim ntaub npog qhov ncauj.

3. Yog tias qee tus neeg hauv koj tsev neeg muaj mob nrog tus kab mob COVID-19 thiab tuaj yeem cais tawm nyob ib leeg los ntawm kev cais nyob hauv ib chav txaj pwv sib txawv, koj thiab lwm tus hauv koj tsev neeg uas tau nyob ze nrog tus neeg mob yuav tsum tau cais tawm (cais koj tus kheej tawm kom deb ntawm tus neeg mob) thiab nyob hauv tsev rau ib lub sijhawm tom qab uas ib tus neeg hauv koj tsev neeg uas muaj kab mob COVID-19 tab tom pib cais tawm mus nyob ib leeg.

4. Thaum lub sijhawm twg los xij ib tus neeg tshiab hauv yim neeg tau mob tus kab mob COVID-19 thiab koj tau nyob sib ze ua ke lawm, koj yuav tsum tau rov qab pib koj qhov kev cais tawm dua.

5. Yog tias koj tab tom saib xyuas rau ib tus neeg hauv tsev neeg uas mob tus kab mob COVID-19 los sis tsis tuaj yeem cais koj tus kheej tawm ntawm tus neeg mob, koj yuav tsum raug cais tawm thaum tab tom saib xyuas tus neeg uas muaj tus kab mob COVID-19 thiab rau lub sijhawm tom qab koj tsev neeg tus neeg uas mob tus kab mob COVID-19 yuav tag qhov kev cais tawm nyob ib leeg. Kawm paub txog tias yuav cais tawm li cas muaj nyob rau ntawm http://bit.ly/covid19_quarantine. Kuaj xyuas lub vev xaib (website) ntawm lub tuam tsev ua hauj lwm pab kev noj qab haus huv hauv koj lub cheeb tsam kom paub cov ntaub ntawv ntsig txog cov kev xaiv hauv koj thaj chaw kom txo tau koj lub sijhawm cais tawm kom luv dua. Cov ntaub ntawv ntaub ntxiv hais txog lub sijhawm uas tus neeg mob COVID-19 yuav xaus kev sib cais tawm nyob ib leeg thiab nyob tau ze ntawm lwm tus neeg tuaj yeem nrhiav tau ntawm http://bit.ly/covid19_endisolation.

6. Txwv tsis pub cov neeg tuaj saib xyuas tsuas yog cov neeg uas yuav tsum tau nyob hauv tsev (xws li, tus neeg tu mob hauv tsev). Qhia rau koj cov neeg qhua tuaj saib xyuas paub tias muaj ib tus neeg hauv koj lub tsev muaj mob COVID-19 thiab lwm tus tseem tab tom cais tawm. Yog tias cov neeg qhua tuaj saib xyuas yuav tsum tau nkag mus saib, lawv yuav tsum tau looj daim ntaub npog qhov ncauj thiab nyob kom nrug deb raws li qhov ua tau—**nrug deb yam tsawg kawg 2 mev (metres) los sis li ntawm 6 feet (deb kws yees li 2 txhais npab)**—los ntawm tus neeg mob thiab txhua tus neeg uas tab tom cais tawm.

7. Hais kom ib tus phooj ywg los sis ib tus neeg nyob ze tuaj pab koj khaws koj cov khoom noj thiab tshuaj, yog tias ua tau. Txheeb xyuas nrog lub khw muag khoom noj hauv koj lub cheeb tsam kom paub seb lawv puas xa khoom.

Koj tuaj yeem nrhia cov ntaub ntawv ntaub ntxiv hais txog yuav cais tawm thaum twg thiab yuav cais li cas tau ntawm http://bit.ly/covid19_quarantine.

Phab 10 ntawm 10