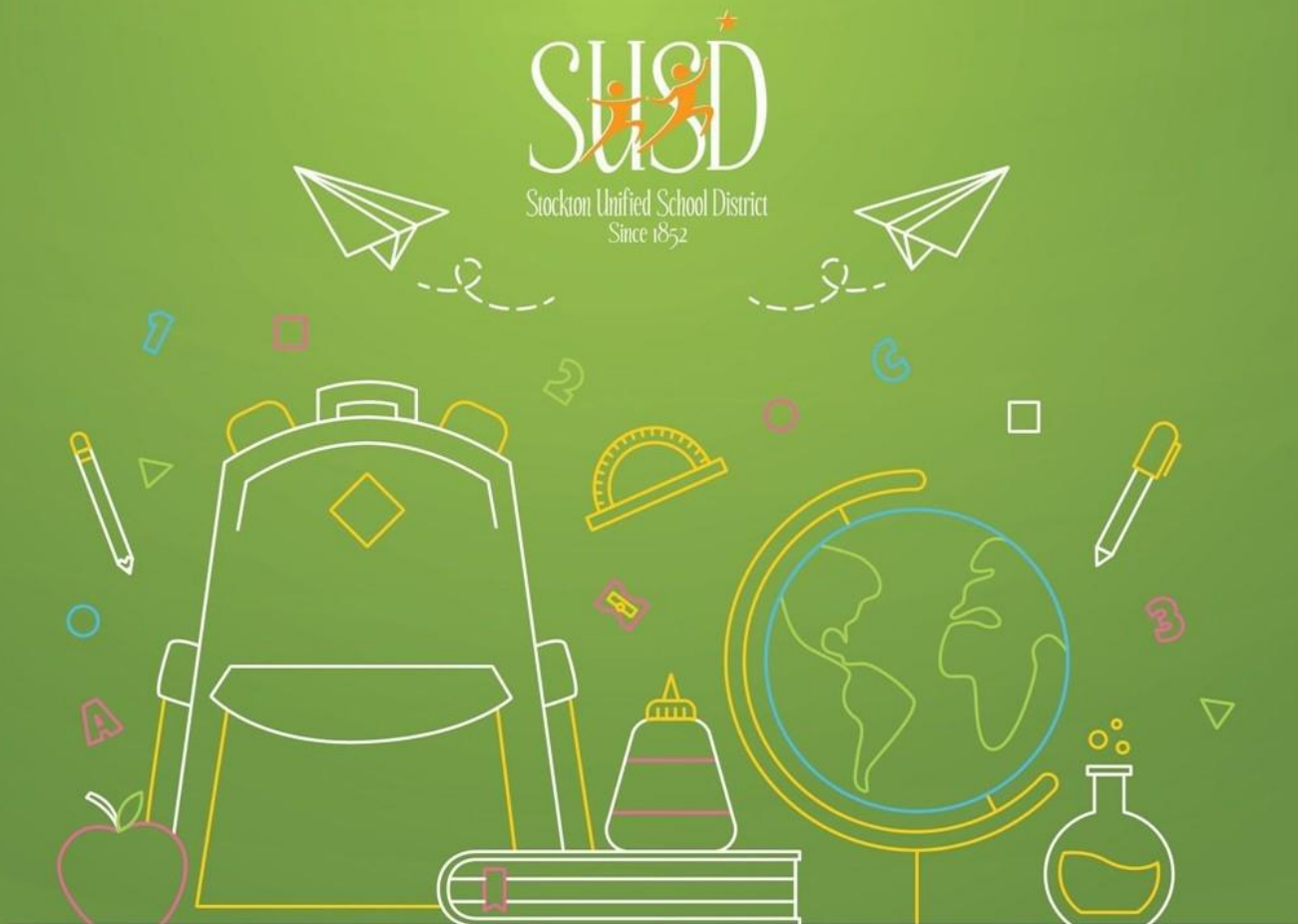


Koog Tsev Kawm Ntawv Koom Ua Ke Hauv Nroog Stockton

Kab Mob COVID-19 Rov Qab Mus Kawm Ntawv

ZOO SIAB TOS TXAIS

Txoj Kev Npaj Khomob thiab Kev Nyab Xeeb



TXOJ KEV ROV QHIB DUA NTAWM COV TSEV KAWM NTAWV SUSD SCHOOLS



TXOJ KEV NPAJ KHO MOB THIAB KEV NYAB XEEB THAUM LUB SIJ HAWM MUAJ COVID-19

SUSD lees paub qhov teeb meem kev noj qab haus huv no yog ib qho xwm txheej tsis zoo thiab tau ua raws li kev cov kev taw qhia thiab kev sib koom ua ke ntawm Lub Nroog San Joaquin Cov Kev Pab Cuam Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv thiab cov lus pom zoo los ntawm Lub Chaw Tswj Xyuas Kab Mob (CDC). SUSD tau tsim muaj cov kev ntsuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb ntxaws, thiab tau koom tes nrog cov koom haum hauv zej zog los muab kev pab cuam hauv zej zog, cov ntaub ntawv tshiab tam sim no, thiab cov lus qhia uas teb rau cov lus nug thiab cov lus pom zoo los ntawm cov kws muab kev pabcuam, cov tsev neeg, thiab cov neeg muaj feem. Cov lus taw qhia thiab kev txiav txim siab no yog raws li cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv zoo tshaj plaws uas muaj rau siv nyob rau lub sijhawm tam sim no. Thaum twg muaj cov ntaub ntawv thiab cov kev coj ua tshiab tshwm sim, cov lus taw qhia no yuav raug hloov tshiab.

Peb tab tom tsim txoj cai tshiab nyob rau hauv peb cov tsev kawm ntawv thiab cov chaw haujlwm - kev nkag siab tias nws yuav siv sijhawm thiab qhov kev txhawb nqa zoo los qhia thiab kawm cov hauv kev tshiab no. Peb nqua hu kom peb lub zej zog yauv tsum vam khom rau txoj kev coj noj coj ua tshiab no thiab tsim kom muaj qhov chaw muaj kev nyab xeeb rau lub cev thiab fab kev xav zoo rau txhua tus.

SUSD Txoj Kev Npaj Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb muab cov lus taw qhia tseem ceeb rau kev saib xyuas tus menyuam kawm ntawv thiab kev qhia los ntawm tus kheej thiab cov kev pabcuam txhawb nqa thiab rau cov neeg muab kev pabcuam, suav nrog cov neeg ua haujlwm hauv tsev kawm thiab lwm tus, kom nkag siab txog cov kev coj ua fab kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb uas xav tau los tiv thaiv kev kis tus kabmob COVID-19 hauv lawv cov chaw. Txoj kev npaj no tau muab sau tawm los qhia rau cov pej xeem hais txog cov kev nqis tes ua raws cov lus taw qhia hauv xeev thiab nroog thiab los npaj rau kev yuav rov qhib dua thaum lub sijhawm muaj kev hloov pauv no.

Thaum peb ua raws li peb cov kev coj ua ib txwm tshiab, peb yuav tsum sib pab sib txhawb nrog txoj kev tsis khav theeb thiab hloov mus los tau. Peb kawm paub txuas ntxiv txog COVID-19 thiab peb cov phiaj xwm kuj tseem hloov kho tau thiab cov lus taw qhia tshiab tshaj plaws tsis ntev los no kom peb tseem tswj tau txoj kev ua ib lub koog tsev kawm ntawv uas sib zog muab cov kev kawm thiab cov chaw ua haujlwm uas haum rau txhua tus neeg muaj feem xyuam tshaj plaws.

Kev hloov tau yooj yim yog qhov tseem ceeb thaum peb sim tswj txoj kev sib kis ntawm COVID-19. Raws li CDC qhia, txhua qhov kev ntsuas kev nyab xeeb yog raug tsim los ua kom ntseeg tau tias peb txoj kev rov qab mus rau hauv tsev kawm ntawv cov haujlwm yog raug npaj tseg thiab raug ua raws li los ntawm txhua tus neeg koom nrog. Raws li peb txoj kev coj ua, peb lub SUSD yuav koom tes ua ke nrog txhua tus neeg koom tes ua haujlwm txhawm rau kom txhua tus tub ntxhais kawm, cov tsev neeg, cov neeg ua haujlwm, thiab cov tswv cuab hauv zej zog muaj kev koom tes thiab ua tau raws li cov kev xav tau.



COV LUS POM ZOO RAU PEJ XEEM TXOJ KEV NOJ QAB HAUS HUV



Txoj kev npaj no tau tsim los ntawm kev siv cov lus pom zoo los ntawm San Joaquin County Pej Xeem Txoj Kev Noj Qab Haus Huv, San Joaquin Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Kev Kawm, California Lub Tuam Tsev Saib Xyuas Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv, California Lub Tuam Tsev Saib Xyuas Kev Kawm thiab cov Chaw Tswj Xyuas Kab Mob kom ua tau raws li qhov kev xav tau tshwj xeeb ntawm peb lub tsev kawm lub zej zog.

COV KEV CEEV FAJ FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV RAU COV TUB NTXHAIS KAWM THIAB NEEG UA HAUJ LWM

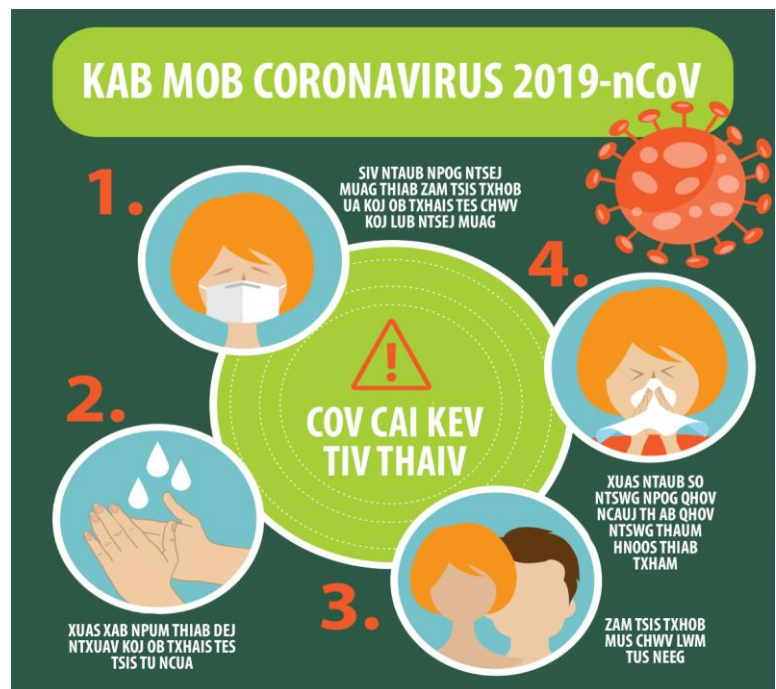
KAB MOB COVID-19 SIB KIS LI CAS

Thaum peb sib tham txog kev ntsuas kom txo tau teeb meem, nws yog qhov tseem ceeb rau peb lub zej zog kom paub tias kab mob COVID-19 sib kis thiab raug tswj tau li cas. Feem ntau yog COVID-19 sib kis los ntawm cov qaub ncaug txaws thaum ua pa tawm thaum tib neeg tham, hu nkauj, luag, hnoos, los sis txham. Kuj tseem muaj pov thawj qhia tias tus kab mob kis tau los ntawm thaj chaw tau paug mus lo rau sab tes thiab tom qab ntawd mam ua rau kis tau tus mob los ntawm lub qhov ntswg, qhov ncauj, los sis qhov muag.

COV TXHEEJ TXHEEM KEV TIV THAIV TUS KHEEJ

Txhawm rau pab tiv thaiv txoj kev kis kab mob ntiv thiab ua kom peb cov tsev kawm ntawv qhib twj ywm, peb cov tub ntshais kawm thiab cov neeg ua haujlwm yuav tsum ua cov kev tiv thaiv tus kheej hauv qab no:

- Lub cev nyob sib nrug deb
- Kev ntxuav tes huv si
- Kev npog ntsej muag
- Kev cai hnoos/txham
- Kev niaj hnuv kuaj ntsuas cov tsos mob



COV KEV CAI KEV TXO NQIS YUAV TSUM TAU RAU COV TUB NTXHAI

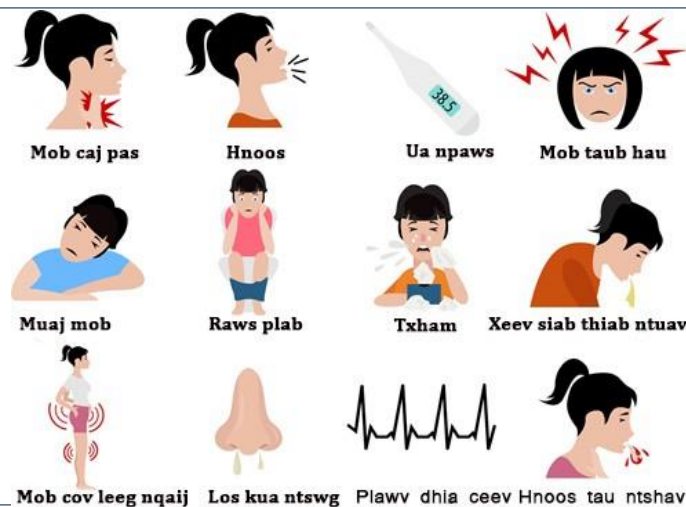


KAWM THIAB NEEG UA HAUJLWM

KEV KUAJ NTSUAS MOB PASSIVE (TUS KHEEJ)

- Cov kev kuaj ntsuas tus kheej rau cov neeg ua haujlwm thiab cov tub ntxhais kawm cov tsos mob hauv tsev txhua hnuv. Qhov no yog hu ua *kev kuaj ntsiag to (passive screening)*.
- Yog tias ib tug neeg mob los yog muaj cov tsos mob ntawm COVID-19, lawv yuav tsis tuaj kawm ntawv thiab yuav ua raws li Cov Kev Cai Nyob Hauv Tsev thiab Rov Qab Mus Kawm Ntawv (Phab ntawv 30).
- Cov cim qhia ntawm tus mob muaj xws li ua npaws lossis ua daus no (100.4 degrees lossis siab dua), hnoos, ua pa txog siav los sis ua pa nyuaj, sab nkees, mob leeg nqaij los sis mob ib ce, mob taub hau, tsis qab los noj mov los sis tis hnov tus ntxhiab, mob qas, tshaws ntswg los sis los kua ntswg, xeev siab lossis ntuav, raws plab raws CDC cov lus qhia.
- Tus me nyuam kawm ntawv lossis tus neeg ua haujlwm uas muaj qhov kub txog 100.4 degrees lossis siab dua, lossis cov cim mob lossis cov tsos mob Cov Cai Kev Nyob Hauv Tsev yuav tsom rov qab mus tsev. Cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm yuav tsum nkag los ntawm cov chaw nkag uas tau muaj kev tswj xyuas kev nkag thiab tawm ntawm txhua thaj chaw. Cov chaw kawm yuav tsum teeb tsa cov chaw tshuaj ntsuam kev nkag thiab tawm thiab kom paub meej tias cov neeg ua haujlwm thiab tub ntxhais kawm nkag siab thiab ua raws cov txheej txheem kev tiv thaiv kab mob. Cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm uas tuaj txog qhov chaw nkag yuav tsum looj cov ntaub npog ntsej muag (yog tias ua tau). Yuav muaj cov ntaub npog ntsej muag rau cov neeg uas tsis muaj lawv tus kheej daim.

**NYOB TWJ
YWM TOM
TSEV YOG
HAIS TIAS
KOJ MUAJ**



COV TXHEEJ TXHEEM RAU KEV TSHUAJ NTSUAM TUB NTXHAI KAWM TXHUA HNUV

- Cov tub ntxhais kawm yuav tsum tshuaj ntsuam tus kheej rau cov tsos mob nyob rau tom tsev txhua hnuv. Txhua tus tub ntxhais kawm yuav ua daim ntawv ntsuas xyuas Kev Tshuaj Ntsuam Tsos Mob Los Ntawm Tus Kheej Txhua Hnuv cuag yog tiag. Cov cim qhia ntawm tus mob muaj xws li ua npaws lossis ua daus no (100.4 degrees lossis siab dua), hnoos, ua pa txog siav los sis ua pa nyuaj, sab nkees, mob leeg nqaij los sis mob ib ce, mob taub hau, tsis qab los noj mov los sis tis hnov tus ntxhiab, mob qas, tshaws ntswg los sis los kua ntswg, xeev siab lossis ntuav, raws plab raws CDC cov lus qhia
- Yog tias ib tug neeg mob los yog muaj cov tsos mob ntawm COVID-19, lawv yuav tsis tuaj kawm ntawv thiab yuav ua raws li Cov Kev Cai Nyob Hauv Tsev thiab Rov Qab Mus Kawm Ntawv
- Cov cai ua kom nco kev nyob sib nrug deb, ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg, tu cev, thiab kev nyob hauv tsev uas tau kos npe rau yuav raug muab tshaj tawm.





- Cov niam txiv/cov saib xyuas thiab cov tub ntxhais kawm yuav tsum looj daim ntaub npog ntsej muag yog tias ua tau.
- Yog tias ua tau, cia niam txiv/tus neeg saib xyuas nyob nrog tus tub ntxhais kawm thaum lub sij hawm tshuaj ntsuam tshwm sim, nyab tsam tus tub ntxhais kawm tsis xis nyob txaus rau mus kawm ntawv tau.
- Cov neeg ua haujlwm raug txhawb kom saib xyuas cov tub ntxhais kawm txoj kev noj qab haus huv:
- Nug seb puas muaj cov cim lossis tsos mob ntawm tus mob - hnuv no koj nyob li cas xwb? Koj puas mob lawm?
- Saib ntawm tus neeg seb puas pom cov tsos mob.
- Yog tias tus tub ntxhais kawm muaj tej yam tsos mob tshwm sim thiab niam txiv tsis nyob lawm, coj lawv mus rau qhov chaw sib cais uas tau npaj cia es hu mus rau niam txiv thiab tuaj tos rov qab mus tsev. Muab daim ntawv qhia txog Txoj Cai Kev Nyob Hauv Tsev rau niam txiv.
- Yog cov neeg ua haujlwm hu tsis tau niam-txiv, tus tub-ntxhais kawm ntawv yuav tsum raug cais nyob rau hauv Chav Rau Tub Ntxhais Kawm Ntawv Muaj Mob raws li Cov Lus Qhia Kev Saib Xyuas Cov Menyuum Muaj Mob nyob hauv tsev kawm ntawv kom txog rau thaum hu tau rau leej niam leej txiv.

TXHUA TUS YUAV TSUM TAU SIV TXOJ KEV NYOB KOM SIB NRUG DEB

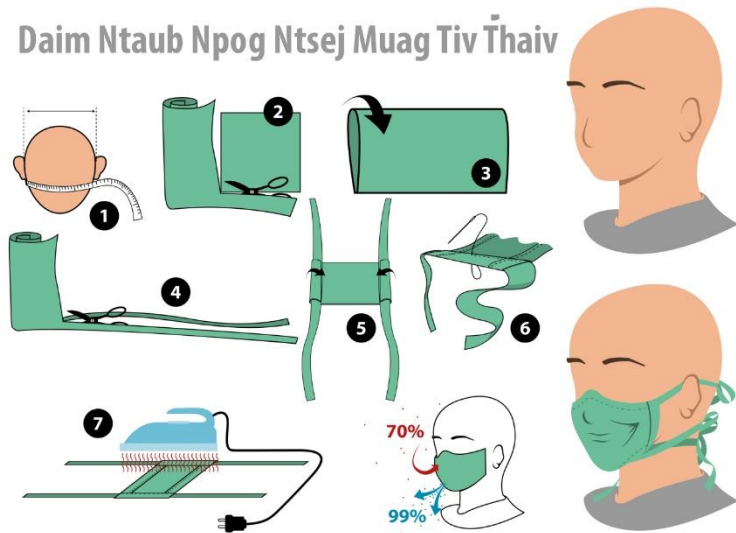
Nyob kom sib nrug deb li ntawm 6 feet ntawm txhua tus neeg. Rau cov xwm txheej feem ntau pom zoo rau nyob sib nrug deb 6 feet hos thaum nyob hauv cov chav kawm tuaj yeem siv tau qhov sib nrug deb 3-foot nruab nruab ntawm cov tub ntxhais kawm (pom zoo los ntawm American Pediatrics Association) Kev tswj hwm kom muaj chaw txaus yog ib qho cuab yeej zoo tshaj plaws uas muaj rau siv los zam kom tsis txhob chwv tau kab mob COVID-19 thiab ua kom nws sib kis qeeb. Kev txav kom sib nrug deb ntawm lub cev yam tsim nyog tuaj yeem ua tau nyuaj nyob rau qee zaus, xws li thaum taug kev hauv txoj kev hauv tsev uas muaj neeg coob los yog nrog cov neeg coob heev, ua kom yuav tsum npog ntsej muag yog qhov tseem ceeb dua.

KEV NPOG NTSEJ MUAG

Rau daim ntaub npog ntsej muag.

- Kev rau daim ntaub npog ntsej muag tiv thaiv ib tus neeg los ntawm kev kis tus mob mus los ntawm cov qaub ncaug txaws thaum ua pa thaum sib tham, hu nkauj, ua pa, lossis hnoos. Feem ntau yog txhawm rau tiv thaiv lwm tus neeg thaum tus neeg uas rau daim ntaub npog ntsej muag ntawv twb tau kis mob lawm tab sis tsis tau paub tus mob (ntaw tus neeg muaj tus mob COVID-19 tab sis tsis muaj

Daim Ntaub Npog Ntsej Muag Tiv Thaiv



tsos mob). Cov ntaub npog lub ntsej muag tsis yog cov ntaub npog ntsej muag phais mob, lub tshuab ua pa, lossis khoom siv tiv thaiv tus kheej.



Cov ntaub npog ntsej muag tiv thaiv peb lub zej zog los ntawm kev sib kis tus kab mob COVID-19:



- Cov Ntaub Npog Ntsej Muag thiab Lwm Yam Cuab Yeej Tiv Thaiv Uas Tseem Ceeb: CDPH cov kev cai kev npog ntsej muag yuav tau txais kev txaus siab thiab yuam siv mus. SUSD xav kom cov neeg ua haujlwm, cov tub ntxhais kawm, thiab cov qhua hauv tsev kawm ntawv yuav tsum looj lub npog qhov ncauj lossis daim ntaub npog ntsej muag. Daim npog qhov ncauj thiab lwm yam ntaub npog ntsej muag yog ib txoj kev yooj yim los pab tiv thaiv kom cov qaub ncaug txaws ntawm kev ua pa txhob ya mus rau saum huab cua thiab mus rau lwm tus neeg thaum peb hais lus, hnoos, lossis txham. Kev siv daim npog ntsej muag lossis daim ntaub npog ntsej muag tsis yog los hloov pauv qhov kev lub cev nyob kom sib nrug deb.
- Cov Ntaub Ntawv thiab Cov Lus Taw Qhia Ncua Dav:
- Txhua daim npog ntsej muag lossis ntaub npog ntsej muag yuav tsum npog tag nrho lub qhov ntswg thiab qhov ncauj, npog kom ruaj rau hauv qab lub puab tsaig, thiab sib dhos zoo rau ob sab ntawm lub ntsej muag. CDC tsis pom zoo kom siv cov npog qhov ncauj qhov ntswg yog tias lawv muaj daim qhib thiab kaw lossis lub qhov rau ua pa tawm thiab nkag.
- Txhua tus neeg ua haujlwm hauv tsev kawm thiab cov tub ntxhais kawm hauv qib 3 thiab siab dua yuav tsum rau daim ntaub npog ntsej muag. Cov tub ntxhais kawm qib 2 thiab qis dua raug pom zoo kom rau daim npog ntsej muag lossis daim iav thaiv ntsej muag. Xav kom cov me nyuam uas muaj ob xyoos nce mus yuav tsum rau ntaub npog ntsej muag.
- Tej zaum yuav pom zoo rau siv cov npog ntsej muag rau kev phais mob thiab lwm yam ntaub npog ntsej muag fab kev kho mob rau qee yam xwm txheej tshwj xeeb xws li:
 - Cov tub ntxhais kawm/cov neeg ua haujlwm uas tau muaj mob nyob rau tom tsev kawm ntawv
 - Cov neeg ua haujlwm kev kuaj lossis saib xyuas cov tub ntxhais kawm/cov neeg ua haujlwm uas muaj mob
 - Cov neeg ua haujlwm uas ua haujlwm nrog cov tub ntxhais kawm/cov neeg ua haujlwm uas xav tau kev txhawb nqa kev saib xyuas kev noj qab haus huv
- Cov rooj yuav muaj daim iav thaiv kev nyab xeeb cais tawm cov tub ntxhais kawm ntawm.
 - Thaum nyob hauv tsev kawm ntawv lub tsheb npav
 - Raug pom zoo nyob rau tom hauj lwm, txawm tias yuav nyob rau hauv lub chaw ua hauj lwm los sis ua hauj lwm rau sab nrauv, thaum:
 - ◇ Yuav tau sib txuas lus tim ntsej tim muag nrog ib tug neeg pej xeem;
 - ◇ Ua hauj lwm rau ntawm ib lub chaw uas muaj cov neeg pej xeem sawv daws tuaj, txawm tias yuav muaj neeg los yog tsis muaj neeg tuaj rau thaum lub sij hawm ntawd los xij.



Daim Thaiv Ntsej Muag

- Cov thaiv ntsej muag tej zaum yuav siv los ntawm cov kws qhia ntawv kom cov tub ntxhais kawm thiaj li pom lawv lub ntsej muag thiab kom zam tau cov teeb meem uas yuav tshwm sim rau kev qhia kev hais lub suab.
- Tej zaum cov iav thaiv ntsej muag tuaj yeem coj ntxiv rau daim ntaub npog ntsej muag, tab sis tsis siv los hloov qhov chaw ntawm daim npog ntsej muag lossis daim khwb ntsej muag. (Tsis suav rau hauv kev xav txog cov ntawv teev txog cov mob nkeeg fab kev ua pa thiab kev tsis taus uas ua rau cov neeg tsis muaj peev xwm looj rau daim npog qhov ncauj)
- Tuaj yeem siv cov thaiv ntsej muag uas muaj cov ntaub qhwv ntsej muag nrog rau cov neeg uas tsis tuaj yeem looj daim npog ntsej muag vim cov laj thawj kev kho mob. Raws li Cal/OSHA, cov kev txiav txim siab rau cov thaiv ntsej muag yuav tsum muaj daim ntaub npog nrog thoob plaws hauv qab thiab ntsaws mus rau hauv lub tsho.



Lus taw qhia rau kev siv ntaub npog ntsej muag txhua hnuv

- Siv daim npog ntsej muag tshiab los sis ntxuav huv rau txhua qhov tuaj uas mus saib.
- Ntxuav koj txhais tes nrog xab npum thiab dej los yog tshuaj ntxuav tes kom huv ua ntej kov daim ntaub npog ntsej muag.
- Yog tias koj tseem tsis tau looj nws, thov muab koj daim ntaub npog ntsej muag looj ua ntej nkag mus rau hauv chaw haujlwm.
- Tsis txhob noj lossis haus dab tsi thaum tseem looj daim npog ntsej muag.
- Cov ntaub npog ntsej muag yuav tsum tsis txhob muaj daim qhib thiab kaw, vim cov ntawv yuav tso cai rau cov qaub ncaug txaws tawm ntawm cov ntaub npog mus tau, ua rau lwm tus nyob ze muaj kev pheej hmoo. SUSD yuav tsis pub siv daim npog ntsej muag uas muaj daim qhib thiab kaw.



Kev hle daim npog ntsej muag

- Ntxuav koj txhais tes nrog xab npum thiab dej los yog siv tshuaj ntxuav tes kom huv ua ntej kov daim ntaub npog ntsej muag. Zam kev kov sab xub ntiag ntawm daim npog ntsej muag, uas tej zaum tuaj yeem ua rau paug tau.
- Tsuas yog kov ntawm txoj hlua txuas, txoj hlua khi lossis qhov npoo kawg ntawm daim npog ntsej muag.
- Muab daim npog ntsej muag pov tseg rau hauv cov thooob khib nyiab.
- Xuas tes ntxhua koj daim ntaub npog ntsej muag nrog dej sov thiab xab npum lossis siv lub tshuab ntxhua khaub ncaws.
- Ntxuav koj txhais tes nrog xab npum thiab dej los yog siv tshuaj ntxuav tes.

Daim ntaub npog ntsej muag uas yog khaub hlab yuav tsum tsis pub looj nyob rau hauv cov xwm txheej hauv qab no:

- Cov me nyuam yaus tseem yau, tshwj xeeb tshaj yog cov hnuv nyooq qis dua 2 xyoos.
- Tus kws kho mob tau pom zoo kom zam tsis txhob siv vim twb muaj ib qho mob lawm, piv txwv li cov tib neeg muaj mob fab kev ua pa, xws li hawb pob.
- Rau cov neeg tsis hnov lus, lossis kev sib txuas lus nrog tus neeg tsis hnov lus, qhov uas muaj peev xwm pom lawv lub qhov ncauj yog qhov tseem ceeb rau kev sib txuas lus. Daim thaiv ntsej muag yuav tsum raug pom zoo nyob rau hauv qhov xwm txheej no.
- Cov neeg uas muaj ib tug mob, muaj mob hlwb, lossis xiam oob qhab uas ua rau lawv tsis muaj peev xwm looj tau daim npog ntsej muag. Qhov no suav nrog cov neeg muaj mob uas rau daim npog ntsej muag tuaj yeem thaiv txoj kev ua pa lossis tus neeg uas feeb tsis meej, tsis muaj peev xwm, lossis lwm yam uas tsis tuaj yeem tshem tau daim npog ntsej muag yog tias tsis muaj kev pab.
- Cov tib neeg uas tab tom noj mov los yog haus dej, tau hais tias lawv muaj peev xwm nyob nrug deb tsawg kawg rau feet ntawm tus neeg uas tsis yog tswv cuab ntawm tsev neeg lossis chaw nyob.
- Cov tib neeg uas koom nrog kev ua haujlwm sab nraum zoov lossis kev lom zem thaum nyob ib leeg.

Cov lus taw qhia txog daim ntaub npog ntsej muag uas yog khaub hlab yog raws li cov lus txib txog pej xeeb kev noj qab haus huv tam sim no, txawm li cas los xij cov txheej txheem no yuav raug kho yog tias muaj lus taw qhia ntxiv raug tso tawm.


[Kev Looj thiab Hle Daim Npog Ntsej Muag Yam Muaj Kev Nyab Xeeb](#)



Kev Looj thiab Hle Daim Npog Ntsej Muag Yam Muaj Kev Nyab Xeeb
Nlaag mus siv tau: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>


LOOJ KOJ DAIM NPOG Ntsej MUAG KOM RAUG

- Ntxuav koj ob bhaais tes ua ntej looj koj daim npog ntsej muag
- To mws khwb koj lub qhov ntsveg thiab qhov ncaj thiab zawm kom ruaj rau hauv qab koj lub puab tsag
- Sim kho kom haum zoo rau ntawm koj ob sab pilu
- Ua kom ntsveg tau tias koj tuaj yeem ua pa tau yooj yam
- Tis bhoob muab daim npog ntsej muag rau tus menyuam yaus hnuv nyooq qis dua 2 xyoos




SIV DAIM NPOG Ntsej MUAG RAU PAB TIV THAIV LWM TUS NEEG

- Looj daim npog qhov ntsveg los pab tiv thaiv lwm tus neeg nyob rau hauv kis uas koj tau kis mob tab sis koj tsis muaj cov tes mob
- Ga daim npog ntsej muag looj rau ntawm koj lub ntsej muag bhuab lub sijhawm koj nyob hauv chaw pep xeeb
- Tis bhoob looj daim npog ntsej muag rau ib nrog koj lub caj dab lesis sab saum koj lub hauv plaj
- Tis bhoob kev daim npog ntsej muag, thiab, yog tias koj ua li ntawd, ntxuav koj bhaais tes




UA RAWS LI COV CWJ PWM KEV NOJ QAB HAUS HUVTXHUA HNUB

- Nyob kom nrug deb ntawm lwm tus yam tsawg kawg 6 feet
- Zam kev sib dhwm nrog cov ntsej muaj mob
- Nquag ntxuav koj ob bhaais tes, nrog xab npum thiab dej, yam tsawg kawg 20 xis nkoos bhuab zaas
- Siv tshuaj ntxuav tes yog tias tsis muaj xab npum thiab dej




UA TIB ZOOTSEM TAWM KOJ DAIM NPOG Ntsej MUAG, THAJUM KOJ LOS TXOG TSEV

- Hle txoj hlua tom qab koj lub taub hau los yog lub pob ntsej
- Tsuas pub kov boj hlua boj ntawm pob ntsej lossis qhov khi xwb
- Muab tias cov ces kaum sab nraud ua ke
- Qhov daim npog pov rau hauv lub tshuab ntxhua khaub ncaws
- Ntxuav koj bhaais tes nrog xab npum thiab dej



Daim npog ntsej muag rau tus kheej tsis yog cov ntaub npog ntsej muag rau kev phais mob lossis cov tshuab pa N-95, ob yam no tibs yuav tsum tau khaws cia rau cov neeg ua haujlwm kho mob thiab lwm tus neeg kho mob ua ntej nkaus xwb.
 Rau cov lus qhia bog kev ua cov ntaub npog ntsej muag, saib:



cdc.gov/coronavirus



XYAUM NTXUAV TES KOM HUV SI **Nquag Ntxuav Tes lossis Xuas Tshuaj Ntxuav Tes**

Txhua tus menyuam kawm ntawv thiab cov neeg ua haujlwm yuav tsum nquag ntxuav tes. Yog tias tsis muaj xab npum thiab dej nyob hauv tsev kawm kom siv cov tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv ntau dua 60% uas koog tsev kawm ntawv tau pom zoo rau siv. Koog tsev kawm ntawv no yuav muab ntawv sau qhia thiab kos npe rau cov txheej txheem kev ntxuav tes kom raug. Cov lus taw qhia hauv qab no raug pom zoo rau cov tsev kawm ntawv siv. Qhov tsawg kawg nkaus, cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm yuav tsum ntxuav lawv txhais tes lossis siv tshuaj ntxuav tes:

- Thaum tuaj txog hauv tsev kawm ntawv
- Ua ntej tawm ntawm tsev kawm ntawv mus
- Thaum nkag mus rau ib chav kawm tshiab
- Thaum siv chav dej
- Thaum pom tias tes qias neeg
- Tom qab siv daim ntaub so ntswg, hnoos rau hauv txhais tes
- Thaum los txog tsev

[Daim Ntawv PDF Txog Kev Ntxuav Koj Ob Txhais Tes](#)



[SIV COV CAI KEV UA PA KOM HUV](#)

Siv cov cai kev ua pa kom huv txhua lub sij hawm thaum nyob rau tom tsev kawm.

- Thaum ib daim ntaub so ntswg raug siv tag lawm, muab pov tseg rau hauv lub thoob khib nyiab thiab tom qab ntxuav tes nrog xab npum thiab dej los yog siv tshuaj ntxuav tes. Tsis txhob kov lub ntsej muag. Txhawb kev ua pa kom huv si lossis kev cai hnoos/txham, suav nrog kev siv ntaub so ntswg thiab luj tshib los ntawm kev siv paib, kev cob qhia, thiab cov zaj lus qhia.

COV NEEG UA HAUJLWM UAS UA HAUJLWM NYOB RAU HAUV LUB ZEJ ZOG

Thaum mus rau hauv lub zej zog rau kev sib cuag tseem ceeb xws li kev mus ntsib hauv tsev, ib txwm siv tus kheej li kev nyiam huv thiab kev ceev faj kom nyob sib nrug deb. Qhov no suav nrog kev ntxuav tes/tshuaj ntxuav tes, looj daim ntaub npog ntsej muag, nyob sib nrug deb li 6 feet, thiab kev ua pa huv si. Sab laj nrog Kev Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv rau cov lus nug tshwj xeeb, lossis rau cov lus qhia ntsig txog cov xwm txheej uas yuav ua rau koj muaj kev pheej hmoo saib rau kev chwv tau lossis tuaj yeem ua rau lwm tus kis tus kab mob sib kis zoo xws li COVID-19



COV QAUV KEV TXO NQIS KEV PHEEJ HMOO RAU SUSD COV TSEV KAWM NTAWV



Yuav kom tiv thaiv tau cov tub ntxhais kawm, cov neeg ua haujlwm thiab cov neeg tuaj saib cov tsev kawm ntawv, SUSD cov neeg ua haujlwm yuav ntsuas txhua qhov chaw thiab tsim kev hloov kho kom thiaj li ua kom muaj cua nkag mus ntau ntxiv thiab ua tau raws li cov cai kev nyob sib nrug deb yam tsawg kawg nkaus 6 feet.

Thaum cov neeg ua haujlwm thiab cov tub ntxhais kawm rov qab mus tom tsev kawm ntawv, lawv yuav rov qab mus rau hauv lub tsev uas ua rau txhua tus neeg ua raws li cov kev ceev faj fab kev noj qab haus huv uas tau pom zoo. Qhov no suav nrog daim paib nyob rau hauv txhua qhov chaw nrog kev txwv nyob hauv tsev thiab kev qhia kom paub txog kev ua kom huv si rau fab kev noj qab haus huv. Txo kom tsis txhob muaj kev pheej hmoo rau yuav chwv tau, cov chaw siv lub tsev yuav raug tsim los txhawm rau txo kev nyob sib ze ntawm cov tib neeg. Hauv qab no yog cov npe ntawv teev cov qauv uas yuav tau ua raws nyob rau hauv SUSD txhua lub tsev kawm.

KEV QHIB KOM CUA TAWM THIAB CUA KHIAV MUS LOS

- HVAC: SUSD tau cog lus yuav ua cov kev kho HVAC hauv qab no:
 - Cov cua ncig tau nce txog 30% suav nrog kev qhib kom cua nkag 2 teev huv txhua hnuv ua ntej kawm ntawv txuas ntxiv mus txog 2 teev tom qab lawb ntawv.
 - cov Ionizers (cov cuab yeej lim cua) raug nruab rau hauv c
 - Cov chav kawm raug hloov kho mus rau cov lim cua MERL
- Rov teeb dua lub tshuab HVAC kom ua haujlwm thaum cov qhov rai thiab qhov rooj tsis qhib.
- Thaum lub sijhawm huab cua zoo, cia cov qhov rai thiab qhov rooj qhib tseg, yog tias ua tau, kom muaj cua khiav mus los ntau ntxiv.



KEV NKAG THIAB KEV TAWM (TUAJ TOS THIAB TUAJ XA

SUSD yuav suav txhua yam los txo kom txhob muaj neeg coob thaum lub sijhawm tuaj xa menyuum thiab tuaj tos me nyuam:

- Xav txog cov sijhawm pib thaum cov sijhawm xaus kom sib txawv.
- Kev tuaj tos thiab tuaj xa tub ntxhais kawm ntawv yuav tsum muaj nyob sab nraud ntawm lub tsev kawm ntawv lub qhov rooj vag/chaw nkag. Txhawb kom cov niam txiv kom nyob hauv tsheb thaum tuaj tos cov tub ntxhais kawm.
- Ntxiv cov taw kev uas saib pom lossis cov las thaiv kom los koj kev khiav cov tsheb thiab xyuas kom muaj kev nyob sib nrug deb yog tias muaj kev tos zeeg.
- Tsim cov paib thiab cov txheej txheem los txo qis kev sib txuam ntawm cov tsev neeg.
 - Yog tias ua tau, faib cov tub ntxhais kawm cov chaw nkag mus kawm es tsis yog faib kev nkag txhua tus tub ntxhais kawm los ntawm tib qhov chaw nkag. Cov hau kev no tuaj yeem txwv cov tub ntxhais kawm kom txhob nyob sib ze thaum cov xwm txheej thiab cov sijhawm uas muaj neeg coob.
 - Cov tsev kawm ntawv xav kaw cov qhov rooj nkag uas tsis muaj cov neeg ua haujlwm tshuaj ntsuam.
 - Muab kev nkag tau rau kev ntxuav tes lossis xuas tshuaj ntxuav tes thiab siv daim npog ntsej muag tau nyob rau ntawm cov qhov rooj nkag.





COV CHAW UA HAUJ LWM

- Nruab cov iav thaiv thaum pom tias yuav muaj kev nyob sib ze xws li nyob ntawm lub rooj tos txais qhua tsis muaj peev xwm ua kom nyob sib nrug deb li 6 feet.
- Npaj teeb cov rooj neeg ua haujlwm kom nyob sib deb tsawg kawg 6 feet nrug.
- Npaj teeb cov rooj thiab khoom siv kom nyob deb ntawm lwm cov neeg ua haujlwm txoj kev mus los hauv chaw haujlwm.
- Muab cov khoom siv rau tus kheej rau txhua qhov chaw ua haujlwm - txwv qhov coob ntawm cov tib neeg los ntawm kev siv cov khoom sib koom siv.
- Muab kev nkag tau ntxiv rau kev ntxuav tes lossis kev siv tshuaj ntxuav tes - tshwj xeeb tshaj yog nyob ze cov khoom sib koom siv xws li cob tshuab luam ntawv, thiab lwm yam.

TSIM "CHAV SAIB XYUAS MOB"

- Cov tsev kawm ntawv yuav tsum teeb tsa thaj chaw rau cov neeg mob nyob uas lawv tuaj yeem raug cais tawm nyob ib leeg thaum tos kev txheeb xyuas thiab tos thauj mus tsev. Cov chaw no tsis tuaj yeem siv rau lwm lub hom phiaj. Ib qho ntxiv, cov chaw no yuav tsum tau sib hloov siv kom txo qhov kev pheet hmoo kev kis tau kab mob.
- Xyuas kom muaj kev dim pa zoo.
- Ua kom ntseeg tau tias muaj cov khoom siv hauv qab no: tshuaj ntxuav tes, cov ntaub npog ntsej muag, tshuaj tua kab mob, tus pas ntsuas kub, cov thoob khib nyiab nrog hnab.
- Yuav tsum tsuag tshuaj tua kab mob rau chav tsev tom qab siv txhua zaus.
- Chav tsev yuav tsum nyob ze cov neeg ua haujlwm thiab tus saib xyuas.
- Yog tias muaj ntau tshaj ib tus neeg muaj mob, tswj xyuas kom lub cev nyob sib nrug deb thiab muaj qhov rau cua tawm ntau npaum li ua tau.

COV CHAV KAWM

- Tshuaj ntxuav tes yuav raug muab tso rau hauv txhua chav kawm.
- Cov chav kawm yuav tsum qhib qhov rais thiab qhov rooj tseg, yog tias ua tau, ua kom muaj cua nkag mus ntau thaum huab cua zoo.
- Kev teeb chav kawm yuav tsum muaj:
 - Rau cov xwm txheej feem ntau pom zoo rau nyob sib nrug deb 6 feet hos thaum nyob hauv cov chav kawm tuaj yeem siv tau qhov sib nrug deb 3-foot nruab nrab ntawm cov tub ntxhais kawm (pom zoo los ntawm American Pediatrics Association)



- Yuav tsum teeb tsa kom muaj ncuab sib nrug deb 6 feet rau cov neeg ua hauj lwm qhia ntawv ntawm hauv ntej ntawm chav kawm
- Muaj chaw txaus nyob ze ntawm cov phab ntsa rau cov tub ntxhais kawm txav tau tawm ntawm lawv lub rooj
- Txwv tsis pub siv cov rooj loj loj uas cov tub ntxhais kawm yuav txav mus los ncig thiab ua txhaum qhov kev nyob sib nrug deb 6 feet ntawm cov tib neeg. Yog tias siv cov rooj, kos cim rau cov chaw thiab lwm lub rooj zaum ntawm ob tog kawg ntawm lub rooj kom ntseeg tau tias muaj kev nyob sib nrug deb





- Tsim cov dej num uas ua qauv thiab txhawb kev xyaum ua kom lub cev huv si thiab nyob sib nrug deb
- Txwv kev sib koom siv cov cuab yeej/khoom siv; xav txog kev muab cov hnab ntim khoom ntiag tug piv rau cov thoob ntim khib nyiab
- Rau cov tub ntxhais kawm uas tseem yau dua:
 - Hloov kho cov haujlwm uas ua rau cov tub ntxhais kawm los nyob sib ze ua ke kom tswj tau kev nyob sib nrug deb ntawm cov tub ntxhais kawm
 - Siv cov khoom siv hauv chav kawm los pab ua rau kom cov tub ntxhais kawm pom txog txoj kev nyob sib nrug deb 6 feet ntawm tib neeg
- Muab khoom siv thiab txheej txheem rau kev tua kab mob ntawm chav hauv chav kawm lossis thaum cov tub ntxhais kawm hloov pab pawg
- Muab kev nkag tau rau kev ntxuav tes lossis xuas tshuaj ntxuav tes thiab siv daim npog ntsej muag tau nyob rau ntawm cov qhov rooj nkag.
- Yog tias tsim nyog, siv lwm lub tsev kawm ntawv rau cov haujlwm kev qhia ntawv (xws li ..., cov chav qhia ntawv loj, chav qoj tes taw, chav saib yeeb yam, chav noj mov, chaw tawm sab nraud).COV CHAWS NYIAM SIV
- Txheeb xyuas tej chaw xws li tej tiaj nyom ib ncig lub tsev, kaum vaj kaum tsev, tsev qiv ntawv, chaw noj mov, chaw ua si, thiab hloov kho los txhawb kev nyob sib nrug deb hauv zej zog, piv txwv li: tsim cov cim plaub fab, cov kab, xib xub, thiab cov hlua rub los thaiv kom sib nrug 6 feet.
- Cov ciav dej haus raug kaw tag. Txhawb kom siv cov taub dej uas rov muab los siv dua tau rau cov tub ntxhais kawm tau siv thoob plaws hnuv ntawd

COV CHAWS TXHAWB NQA

- Xav txog kev muab qhov chaw nyab xeeb rau cov tub ntxhais kawm uas xav tau kev txhawb nqa ntxiv, cov thaj chaw kawm, kev qhia ntawv tom qab lawj ntawv, lossis kev nkag mus siv is taws nem thaum kawm nyob ncuu kev deb.
- Teeb tsa cov chaw no kom ua raws li cov txheej txheem lus taw qhia kev nyob sib nrug deb los ntawm siv ntaub nplaum, paib thiab lwm yam.
- Muab kev nkag tau rau kev ntxuav tes lossis xuas tshuaj ntxuav tes thiab siv daim npog ntsej muag tau nyob rau ntawm cov qhov rooj nkag.
- Tshaj tawm daim paib kom pom tseeb rau kev nyob, tu cev, nyob sib nrug deb.
- Muab cov khoom siv rau tsuag tshuaj tua kab mob rau cov cheeb tsam nruab nrab ntawm cov tub ntxhais kawm.

COV CHAV DEJ

- Xyuas kom txhua chav dej muaj xab npum thiab ntawv so tes, thoob ntim khib nyiab.
- Txheeb xyuas cov chaw tso quav thiab cov chaw tso zis kom ntseeg tau tias cov neeg siv nyob sib nrug deb yam tsawg 6 feet. Siv ntaub nplaum lo thaiv lossis nruab las laj kab thaiv.
 - Tshaj tawm daim paib kom pom tseeb rau kev nyob, tu cev, nyob sib nrug deb.
 - Zam kev cia pab pawg neeg coob mus rau chav dej hauv ib zaug (piv txwv, zam tsis txhob cia txhua chav kawm siv chav dej thaum lub sijhawm hloov xuab moo kawm lossis so ua si) lossis tswj kev nyob sib nrug deb ntawm txoj kab.



COV KEV TAUG

- Txheeb xyuas cov kev khiav mus los ntawm cov neeg thiab tshaj tawm cov xib xub, cov paib thiab cov cim qhia kev hauv plag tsev los qhia kev mus raws tib seem. Pom zoo kom siv cov khob hliav qav thaiv kev, cov ncej hlau thaiv kev lossis txoj hlua qhia kev uas tsim cov kab mus hauv txoj kev loj dua tuaj.
- Tshaj tawm daim paib qhia uas txhawb kev tos txais yam muaj kev nyab xeeb, kev siv daim ntaub npog ntsej muag, thiab hais kom tsum tsis txhob sib tham, qw, hu nkauj, thiab lwm yam thaum taug kev txoj kev hauv tsev.

COV CHAW SO/TIAJ NYOM THIAB CHAW UA SI

- Tswj cov pab pawg neeg kom tsawg lossis cov pab pawg me; tsis txhob txhawb kom sib sau ua kev ntau pawg tub ntxhais kawm ua ke.
- Sib hloo siv cov chaw ua si es tsis txhob tso cai rau ntau chav kawm ua si ua ke.
- Txwv tsis pub muaj cov kev ua hauj lwm ub no uas muaj ntau chav kawm sib cuam tshuam ua ke.
- Ntxuav tes lossis siv tshuaj ntxuav tes ua ntej thiab tom qab ua si.
- Tswj cia txoj kev nrug deb ntawm lwm tus me nyuam yaus yam tsawg kawg 6 feet kom ntau li ntau tau.
 - Thaum tsim nyog, tsim cov cim kom qhov muag pom txog kev nyob sib nrug deb ntawm lub cev.
- Txheeb xyuas qhov ua tau ntawm kev qhib cov qauv kev ua si nrog qhov yuav tsum tau tshuag tshuaj tua kab mob, nrog rau cov kev pheed hmoo ntawm kev tsuag tshuaj tua kab mob rau cov thaj chaw uas nquag chwv ntawm thaj chaw ua si thaum nruab nrab ntawm cov pab pawg. Cov chaw ua si tuaj yeem yuav kaw ua ntu kom tsis txhob siv.

KEV SIB SAU UA KE UA PAB PAWG LOJ (PIV TXWV COV KEV MUS NCIG CHAW, KEV SIB DHOS, THIAB LWM YAM.)

- Tshem tawm cov haujlwm thiab cov koom txoos xws li kev tawm mus ncig sab nraud, koom nrog kev sib tham, koom txoos kis las, kev xyaum, kev ua yeeb yam tshwj xeeb, kev sib ntsib sab nraud, lossis cov koom txoos hmo ntuj uas cov neeg coob yuav sib sau ua ke.
- Kev hloov cov kev mus ncig ua si mus rau cov caij nyoo cuag yog tiag pub dawb.
- Hloov cov xwm txheej mus ua hom pom cuag yog tiag, qhov uas tsim nyog.



COV CHAV KAWM LUB CEV/KIS LAS

Kev kawm fab lub cev (PE) thiab kis las sab hauv/nruab nrab ntawm cov tsev kawm ntawv yuav tsum raug txwv rau cov kev ua si uas tsis muaj lub cev koom nrog lwm tus tub ntxhais kawm lossis cuab yeej siv kom txog thaum muaj lus qhia los ntawm tsoom fww xeev/cheeb tsam cov saib xyuas kev noj qab haus huv.

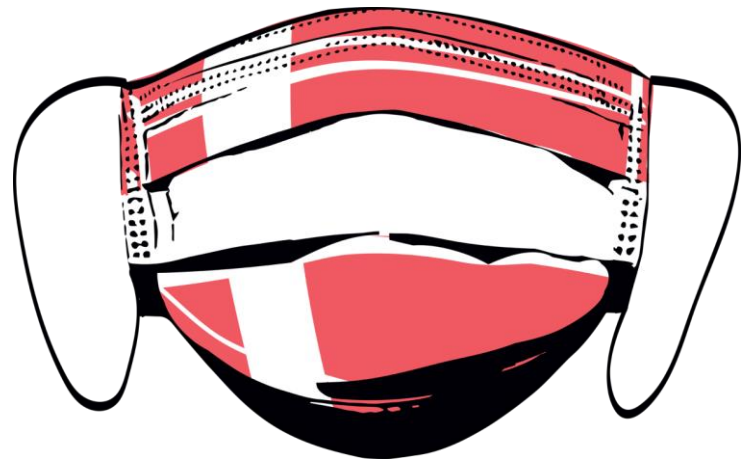


- Xyuas kom meej tias **Cov Cai Kev Tu Yus Tus Kheej Kom Huv Si** chav muaj cov tub xauv khoom, suav nrog kev nyob sib nruag deb ntawm lub cev 6 feet thiab siv ntaub npog ntsej muag. Qhov no yuav ua rau muaj cov tub ntxhais kawm tsawg dua nyob rau hauv chav xauv khoom hauv ib zaug.

TSEV KAWM NTAWV LUB TSHEB NPAV/KEV THAUJ MUS LOS

Txhua Cov Kev Cai Kev Tu Yus Tus Kheej yuav tsum raug ua raws nyob rau hauv tsev kawm ntawv cov tsheb npav.

Txhawm rau xyaum cov kev nyob sib nruag deb nyob rau hauv tsev kawm lub tsheb npav, qhov zaum tau ntau ntawm cov rooj zaum yuav tsum raug txo kom tsawg. Qhov no yuav tsum siv qauv chaw zaum los teem seb qhov chaw zaum twg tseem muaj rau siv tau.



- Ua kom ntseeg tau tias muaj kev nyob sib nruag deb li 6 feet ntawm cov chaw tos npav thiab thaum tab tom nce tsheb thiab thaum nqis tsheb.
- Cob qhia cov niam txiv thiab cov tub ntxhais kawm txog ntawm cov kauj ruam lawv yuav tsum ua kom lwm tus muaj kev nyab xeeb thaum tab tom nce tsheb thiab nqis tsheb.
- Niam txiv yuav raug nug kom kuaj xyuas lawv tus menyuam cov tsos mob ua ntej nce caij tsheb npav. Yog tias cov tub ntxhais kawm muaj cov tsos mob ua raws li **Cov Cai Kev Nyob Hauv Tsev**.
- Txhua tus neeg caij tsheb yuav tsum looj daim ntaub npog ntsej muag thaum tos npav thiab thaum tab tom caij tsheb npav, tshwj tsis yog tias muaj tus raug txwv tsis pub ua li ntawd.
- Xyuas kom paub tseeb tias muaj qhov cua tawm zoo nrog rau cov qhov qhib qhib/qhib ib nrab.
- Cov tsheb npav yuav tsum raug ntxuav kom thoob plaws thiab tshuag tshuaj tua kab mob txhua hnuv thiab tom qab thauj ib tus neeg twg uas pom cov tsos mob COVID-19.
- Cov neeg tsav npav yuav tsum muaj tshuaj tua kab mob thiab hnuv looj tes pov tseg tau kom txhawb nqa tau kev tsuag tshuaj tua kab mob rau ntawm cov chaw kov tas li thaum nruab hnuv.



SUSD COV KHOOM TSUAG TSHUAJ TUA KAB MOB



Vim tias qhov tsis tau muaj dua los ntawm tus mob Coronavirus (COVID-19), thiab kev paub txog ib puag ncig nws, Stockton Unified Koog Tsev Kawm Ntawv nkag siab txog txoj kev xav tiv thaiv cov menyuam kawm ntawv thiab peb tus kheej ntawm kev kis mob uas yuav muaj peev xwm kis tau.

Qee yam khoom uas ib tus neeg twg ib txwm siv nyob hauv tsev yuav tsis pub siv nyob rau tom tsev kawm ntawv vim yog Lub Xeev thiab Tsoom Fwv cov cai siv rau tub ntxhais kawm txoj kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb, tshwj tsis yog raug cob qhia yam tsim nyog los ntawm California Lub Chaw Tswj Xyuas Kab Tsuag.

Tsis pub cov taub tsuag tshuaj nyob rau hauv lub tsev kawm ntawv cov vaj tse rau cov laj thawj kev nyab xeeb.

Thaum lub sijhawm koog tsev kawm ntawv tau npaj txhua yam kom ntseeg tau tias cov khoom siv tau raug ntxiv rau ntawm peb cov tsev kawm ntawv, cov hauv qab no yog cov npe uas pom zoo rau ib tug neeg yuav thiab siv:

TSHUAJ NTXUAV TES

Nws raug nqua hu tias cov tshuaj ntxuav tes yuav tsum muaj cawv yam tsawg kawg 60% -65% nyob rau hauv thiaj li tua tus kab mob no thiab lwm yam kab mob.

COV NTAUB SO TES MUAJ CAWV

Cov ntaub so tes muaj caws tua kab mob siv tau zoo thiab tuaj yeem tso cai rau siv tau, tab sis nws yog qhov tseem ceeb yuav tsum nyeem thiab ua raws txhua cov lus qhia. Yog tias cov khoom ntawd tsis raug tso cai nyob rau saum tawv ntev txaus (feem ntau 5 feeb) nws yuav tsis tua txhua tus kab mob lossis kab mob. Tsis tas li ntawd qhov ua hauj lwm tau zoo tsuas yog siv tau rau hauv qhov chaw me me xwb. Piv txwv li, lub rooj loj lossis ntau lub rooj yuav xav tau kev so ntau dua ib zaug.

Nws yog ib qho tseem ceeb uas cov tib neeg yuav tsum nyeem thiab ua raws li cov lus qhia ua rau ib yam khoom ntxuav txhua zaus ua ntej siv.



COV TXHEEJ TXHEEM TSUAG TSHUAJ TUA KAB MOB TSIM NYOG



Nquag muab tshuaj tua kab mob tua rau cov chaw uas nquag chwv kom thoob plaws hauv ib hnuv. Cov chaw uas nquag chwv nyob rau hauv lub tsev kawm ntawv muaj xws li, tab sis tsis txwv rau:

- Cov tes qhib qhov rooj
- Cov Chaw Tua-Taws Teeb
- Tus kais tso-kaw dej
- Cov npoo hauv chav dej
- Cov rooj
- Tub Ntxhais Kawm Cov Rooj
- Cov Tog Zaum

KEV TSWJ TEJ KHOOM SIV

- Kev tswj cov khoom siv thiab khoom muag:
 - Cov ntaub npog ntsej muag - rau cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm, cov tib neeg tuaj yeem raug txhawb kom siv lawv tus kheej cov ntaub npog ntsej muag
 - Cov ntaub npog qhov ncauj pov tseg tau siv rau Chav Tu Mob
 - Tshuaj ntxuav tes - hauv txhua chav, siv los ntawm txhua tus neeg nkag mus
 - Cov fwj txau tshuaj thiab tshuaj tua kab mob thiab ntawv so tes - txhua chav txhawm rau ntxuav cov chaw
 - Cov hnab looj tes, cov ntaub npog qhov ncauj thiab cov ntsuas qhov kub rau siv los saib xyuas cov neeg mob lossis cov neeg raug mob
 - Cov chaw ntxuav tes yog tias tsis muaj kev nkag tau txaus rau cov dab ntxuav tes nyob rau hauv cov tsev kawm ntawv
- Cov khoom khaws tseg cia ntawm cov PPE
- Siv cov khoom uas koog tsev kawm pom zoo nkaus xwb

COV CAI KEV TIV THAIV TUS KAB MOB SIB KIS

Cov kev cai kev tiv thaiv tus kab mob sib kis yuav pab koog tsev kawm ntawv nrhiav tau tus kab mob sib kis tau sai, tiv thaiv kev kis tus mob rau hauv SUSD lub zej zog, thiab txo qis kev phom sij.

Txoj kev npaj tiv thaiv raug npaj raws li hom mob thiab kev coj ua los ntawm San Joaquin County Public Health Services (SJCPHS).

Muaj peb theem ntawm kev tiv thaiv tus kab mob sib kis:

- **Kev Tswj Hwm Teeb Meem Huam Yuaj** (Tej Xwm Txheej Ib Qho Zuj Zus lossis Xwm Txheej Cais Tawm)
- **Cia li sib kis kab mob** (10% ntawm cov neeg hauv tsev kawm lossis 25% hauv chav kawm nrog paub qhov mob)
- **Sib Kis Mus Thoob Plaws** (tus kab mob sib kis mus rau cov pej xeeb coob heev lossis thoob ntiaj teb)

Lub sijhawm muaj mob sib kis loj, koog tsev kawm ntawv yuav ua raws li cov kev cai kev tiv thaiv thiab nce ntxiv txoj saib xyuas kom siab raws li lub xeev thiab lub nroog cov chaw hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv. Cov kev cai thiab cov txheej txheem yuav hloov nyob ntawm qhov xwm txheej kev noj qab haus huv ntawm pej xeeb thiab cov kev txiav txim siab thiab kev coj ua ntawm cov thawj coj fab kev noj qab haus huv.



COV LUAG HAUJ LWM NTAWM LUB TSEV KAWM NTAWV COV NEEG UA HAUJ LWM



Cov tsev kawm ntawv yuav tsum tau npaj rau thaum muaj neeg muaj mob. Cov tib neeg uas muaj cov tsos mob ntawm tus mob yuav tsum raug cais tawm sai sai kom tiv thaiv kev kis mob mus rau lwm tus neeg. Cov tib neeg uas muaj mob yuav tsum mus tsev lossis mus rau tom tsev kho mob nyob ntawm qhov mob heev ntawm lawv cov tsos mob. (Saib Phab Ntawv 34 kom paub ntau ntxiv thiab cov tswv yim los tsim chav rau neeg mob nrog chav muab kev pab ua ntej hauv koj lub tsev kawm ntawv, Phab Ntawv 35 rau Yuav Tu Cov Neeg Mob Li Cas thaum lub sij hawm COVID-19 Sib Kis).

COV TUB NTXHAIKAWM THIAB COV NEEG UA HAUJ LWM UAS MUAJ MOB:

- Yuav tsum tau muab cais tawm ntawm lwm tus menyuam kawm ntawv/cov neeg ua haujlwm kom sai kom txog thaum niam thiab txiv/tus saib xyuas tuaj tos.
- Tswj kom nyob sib nrog ntawm lwm tus deb dua li 6 feet, zoo dua mas yog nyias nyob nyias chav uas muaj qhov cua tawm zoo.
- Looj daim npog qhov ncauj uas pov tseg tau.
- Cov neeg ua haujlwm uas koom nrog yuav tsum siv cov kev ceev faj thaum pab cuam tus neeg mob. Txog cov uas xav tias muaj COVID-19 no suav nrog lub npog ntsej muag uas siv tas pov tseg, daim iav thaiv qhov muag/npog ntsej muag thiab hnab looj tes.
- Hu rau niam txiv/tus neeg saib xyuas kom tuaj nqa tam sim ntawv.
- Yog tias niam txiv/tus saib xyuas tsis tuaj yeem tuaj tos cov tub ntxhais kawm, xav txog cov txheej txheem kev npaj tshab thaum mus rau tom lawv lub tsev.
- Muab cov lus qhia rau cov niam txiv/cov saib xyuas lossis cov neeg ua haujlwm hais txog Kev Nyob Tom Tsev/Thaum Twg Mam Rov Qab Mus Kawm Ntawv.
- Tsau tshuaj rau txhua qhov chaw tom qab tus tub ntxhais kawm/cov neeg ua haujlwm tawm thiab ua ntej siv los ntawm lwm tus.
- Yog tias xav hais tias muaj COVID-19 lawm no tiv tauj koj tus neeg saib mob hauv tsev kawm ntawv. Ua raws li Cov Kev Cai Txog Kev Tiv Thaiv Tus Mob Sib Kis rau ceeb toom mus rau Feem Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv rau kev pheej hmoo kis tus mob sib kis.
- Suav sau thiab taug qab cov ntaub ntawv ntsig txog kev tsis tuaj kawm ntawv vim muaj mob thaum lub sijhawm tus menyuam kawm ntawv lossis cov neeg ua haujlwm tsis tuaj kawm.
- Cob qhia cov neeg ua haujlwm uas koom nrog los txhawb nqa kev taug qab cov ntawv cog lus raws li San Joaquin County Health tau qhia Lub Tuam Tsev thiab SUSD Feem Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv.
- Cov neeg ua haujlwm hauv tsev kawm ntawv ua tus sau cov ntaub ntawv kev tuaj koom mus rau hauv Synergy kuj yuav sau cov laj thawj muaj mob, cov tsos mob, thiab hnub pib tshwm tus mob rau hauv seem "Ntawv Teev Kev Tuaj Koom"

Ua raws li HIPAA cov cai lij choj kev ceev ntiag tug tsis pub leej twg paub txog tsis muaj dab tsi uas **cov kev txhawj xeeb txog tus kab mob sib kis yuav raug khaws zais cia**. Txhua tus neeg ua haujlwm yuav tsum tiv thaiv cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv tshwj tsis yog tshaj qhia rau SJCPH uas tau teev rau hauv qab no.



Hu rau tus thawj coj, tus thawj tswj tsev kawm ntawv tam sim ntawd (yog muaj), SUSD **Feem Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv** thiab **Kev Tswj Xyuas Kev Pheej Hmoo**: Tiv tauj tub ntxhais kawm lossis cov neeg hauv tsev neeg: SUSD Lub Tuam Tsev Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv - (209) 933-7060 Tiv tauj tus neeg ua haujlwm: Lub Tsev Tswj Xyuas Kev Pheej Hmoo – (209) 933-7110

Cov neeg ua haujlwm uas tau xaiv tseg hauv Feem Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv yuav tshaj qhia txhua cov kuaj mob COVID-19, ntxiv rau txhua cov naj npawb ntawm cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm tsis tuaj kawm ntawv uas ntsig txog kev muaj mob coob heev yam tsis tau muaj dua, mus rau lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv nroog: Nroog San Joaquin Feem Saib Xyuas Pej Xeem Txoj Kev Noj Qab Haus Huv. **(Saib Phab Ntawv 39: Lub Nroog Feem Haujlwm Saib Xyuas Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv Cov Xov Tooj)**



Tseev kom cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm nyob hauv tsev raws li Cov Kev Cai Kev Nyob Hauv Tsev (Phab Ntawv 30)

Nyob hauv tsev yog muaj cov tsos mob li hauv qab no: kub ib ce lossis ua daus no (100.4 degrees lossis siab dua), hnoos, txog siav lossis ua pa nyuaj, nkees, mob leeg nqaij lossis mob lub cev, mob taub hau, qhov ncauj tsuag lossis tsis hnov tsw, mob caj pas, txhaws ntswg lossis los ntswg, xeev siab lossis ntuav, lossis raws plab.

* NNyob ntawm kev hloov pauv raws li kev kho tshiab los ntawm CDC.

Nyob hauv tsev yog tias tau qhia kom muab cais lossis muab kaw cia nyob ib leeg los ntawm koj tus kws kho mob lossis feem saib xyuas kev noj qab haus huv vim cov kev ceev faj txog COVID-19. Cov laj thawj yuav suav nrog:

- » Tau chwv nrog ib tus neeg muaj mob COVID-19 tsis ntev los no
- » Tau kuaj mob tsis ntev los no txog COVID-19
- » Tau mus ntoj ncig txawv teb chaws los tsis ntev los no.

Lwm yam kev ua si yuav tsum yog tau kev qhia los ntawm Tub Ntxhais Kawm Cov Kev Pabcuam Txhawb Nqa thiab Kev Noj Qab Haus Huv raws qab lub nroog qhov chaw saib xyuas kev noj qab haus huv cov lus txib.

[Yuav Tiv Thaviv Koj Tus Kheej thiab Lwm Tus Li Cas](#)

Yuav Tiv Thaviv Koj Tus Kheej thiab Lwm Tus Li Cas

Zaj uas nkag siv tau: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Paub tias nws kis tau li cas



- Tam sim no tsis muaj tshuj xav tiv thaviv tus kab mob coronavirus 2019 (COVID-19).
- Txoj hau kev zoo tshaj plaws los tiv thaviv kev mob yog kom tsis bhob kis tus kab mob no.
- Tus kab mob yog raug xav tias sib kis los ntawm ib tug neeg mus rau lwm tus.
 - » Nruab nrab cov qaub ncaug txaws hauv kev ua pa tawm thaum tus neeg mob hnoos, bhram lossis hais lus.
 - » Cov tee qaub ncaug txaws no tuaj yeem mus lo rau hauv qhov ncauj lossis qhov ntswg ntawm cov neeg nyob ze lossis ua rau nqus tau mus rau hauv lub ntsws.
 - » Tej zaum COVID-19 yuav kis tau los ntawm cov neeg uas tsis pom cov tsos mob tshwm sim.

Txhua tus yuav tsum

Nquag ntxuav koj bhais tes kom ntau



- Nquag ntxuav koj bhais tes nrog xab npum thiab dej yam tsawg kawg 20 xi nkoos tshwj xeeb yog tom qab koj nyob hauv chaw pej xeem, lossis tom qab tshuab ntswg, hnoos, lossis bhram.
- Yog tias tsis tau muaj xab npum thiab dej, siv lub tshuj ntxuav tes muaj cawv cuaj caum uas muaj cawv tsawg kawg 60%. Npog tag nrho cov feem ntawm koj bhais tes thiab bhram lawv ua ke kom txog thaum lawv qhuav.
- Zam tsis bhob kov koj ob lub qhov muag, lub qhov ntswg, thiab qhov ncauj nrog bhais tes uas tsis tau ntxuav.

Zam kev sib ze



- Txwv kev nyob ze nrog lwm tus kom ntau li ntau tau.
 - Zam kev nyob sib ze nrog cov neeg muaj mob.
 - Ua kom koj tus kheej nyob nrug deb ntawm lwm tus neeg.
 - » Nco ntsoov tias qee cov neeg tsis muaj tsos mob tuaj yeem yuav kis tau tus kab mob.
 - » Qhov no tseem ceeb heev rau cov neeg uas muaj kev pheej hmoo siab yuav mob hnyav heev.
- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html



cdc.gov/coronavirus

Siv ntau npog ntsej muag npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum koj nyob ze ib ncig lwm tus —



- Koj tuaj yeem kis tus mob COVID-19 rau lwm tus txawm hais tias koj tsis hnov mob.
- Txhua tus yuav tsum looj daim npog qhov ncauj qhov ntswg hauv zej soom tej chaw thiab thaum nyob puag ncig cov neeg tsis nyob hauv lawv tsev neeg, tshwj xeeb tshaj yog thaum kev nyob sib nrug deb yog qhov nyuaj rau ua tau.
 - » Yuav tsum tsis bhob looj daim npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov menyuum yaus hnuv nyooq qis dua 2 xyoos, tus neeg uas muaj teeb meem ua pa, lossis tus neeg uas feeb tsis meej, tsis muaj peev xwm lossis tsis tuaj yeem tshem tau daim npog ntsej muag yam tsis muaj kev pab.
- Daim looj ntsej muag yog bhais tau tias tiv thaviv lwm tus neeg nyob rau thaum yog tias koj muaj tus kab mob.
- Tsis TXHOB siv daim npog ntsej muag siv rau tus neeg ua hauj lwm kev kho mob.
- Tswj koj tus kheej kom nyob nrug deb ntawm lwm tus li ntawm 6 feet buas ntxiv mus. Daim ntau npog ntsej muag tsis yog los hloov pauv qhov kev nyob kom sib nrug deb.

Npog qhov hnoos thiab bhram



- Siv daim ntau npog qhov ncauj thiab qhov ntswg bhua lub sijhawm thaum koj hnoos lossis bhram lossis siv sab quav npab.
- Muab cov ntau so ntswg siv tag lawm pov tseg.
- Muab xab npum thiab dej los ntxuav koj bhais tes tam sim ntawd kom ntev li 20 xi nkoos. Yog tias tsis tau muaj xab npum thiab dej, siv lub tshuj ntxuav tes muaj cawv cuaj caum uas muaj cawv tsawg kawg 60% los ntxuav koj bhais tes.

Ntxuav thiab tua tshuj tua kab mob



- Ntxhuas THIAB tua tshuj tua kab mob rau ntawm cov chaw uas nquag kov tsis tu ncau. Qhov no suav nrog cov rooj, cov pob qhib qhov rooj, cov chaw tua taws teeb, cov tsee, cov tes tuav, cov rooj loj, cov xov tooj, cov keyboards, chav dej, kais dej, thiab dab dej. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
- Yog tias tej chaw no tsis huv, ntxuav lawv: Siv tshuj ntxuav lossis xab npum thiab dej ua ntej xyuas tshuj tua kab mob.
- Tom qab ntawd, siv cov tshuj tua kab mob hauv tsev. Koj tuaj yeem pom cov npe ntawm EPA-cov tshuj tua kab mob hauv tsev nyob rau ntawm no.

cdc.gov/coronavirus

COV LUAG HAUJ LWM NTAWM LUB TSEV KAWM NTAWV COV KWS SAIB MOB



1. Tsev Kawm Ntawv Cov Kws Saib Mob yuav tshawb xyuas tej kev txhawj xeeb uas tau tshaj qhia, suav nrog kev tham ncaj qha rau cov tsev neeg thiab/lossis cov neeg ua haujlwm thaum tsim nyog.
2. **Cov kev txhawj xeeb txog Tus Kab Mob Sib Kis yog ib qho uas tsis pub lwm tus paub thiab txhua tus neeg ua hauj lwm yuav tsum tiv thaiv cov ntaub ntawv noj qab haus huv no thiab txo tej kev txhawj xeeb los yog ntshai ntawm pej xeem.**
3. SUSD Tus Thawj Coj Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv lossis tus raug xaiv yuav sab laj nrog thiab saib xyuas txhua yam ntaub ntawv nrog Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Nroog (CPHO).
4. Hais qhia rau cov neeg ua haujlwm lossis tsev neeg tias SUSD yuav ceeb toom rau yog tias ib tus neeg lis haujlwm lossis tub ntxhais kawm yuav tsum raug cais tawm vim yog kis tau tus kab mob COVID-19.
5. Tsev Kawm Ntawv Tus Kws Saib Xyuas Neeg Mob yuav qhia Tus Thawj Coj ntawm SUSD Lub Chaw Muab Kev Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv lossis tus raug xaiv txog ntawm tej teeb meem uas raug lees paub lossis kev kis tau mob uas raug lees paub.
6. Tsev Kawm Ntawv Cov Kws Saib Mob yuav tshaj qhia kev hloov tshiab rau cov thawj coj hauv tsev kawm ntawv txog cov lus taw qhia tau txais los ntawm Tus Thawj Saib Xyuas ntawm SUSD Qhov Kev Pabcuam Noj Qab Haus Huv.
7. Raws li cov lus taw qhia muab los ntawm Tus Thawj Coj ntawm SUSD Lub Chaw Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv, Tsev Kawm Ntawv Cov Kws Saib Xyuas Mob yuav sib txuas lus nrog tsev kawm ntawv thiab chav lis haujlwm cov neeg ua hauj lwm hais txog cov kauj ruam txuas ntxiv lossis lwm yam kev pabcuam ntxiv (xws li cov neeg ua haujlwm tu tsev, cov kws tu neeg mob, cov kws pab tswv yim, kws kho mob hlwb, thiab kev nyab xeeb thiab kev ntsuas kev ruaj ntseg).
8. Raws li cov lus taw qhia los ntawm Tus Thawj Coj hauv SUSD Lub Chaw Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv, Tsev Kawm Ntawv Cov Kws Saib Xyuas Mob yuav sib txuas lus nrog cov tsev kawm tshwj xeeb CPHO cov lus taw qhia txog kev ntxuav thiab tua kab mob. CDC li "Lus Taw Qhia Kev Rov Qhib Dua" rau kev ntxuav thiab tua tshuaj tua kab mob rau tsev kawm ntawv suav nrog kev tua tshuaj tua kab mob rau cov khoom tawv, kab rov tav, thiab cov chaw nquag kov tas li xws li rooj, rooj loj, rooj zaum, tes tuav, khoom siv, thiab cov tes qhov rooj hauv cov tsev thiab cov chav tsev nrog cov khoom uas CDC pom zoo rau SARS - CoV-2, Rhinovirus lossis Human Coronavirus.
9. Tsev Kawm Cov Kws Saib Mob yuav koom tes nrog SUSD Tus Thawj Coj Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv lossis tus sawv cev thiab cov tsev kawm ntawv los muab kev sib txuas lus ntawm tsev neeg uas xav tau. Yuav siv cov ntaub ntawv kho mob raug tshaj plaws thiab hloov tshiab tshaj plaws rau txhua qhov kev sib txuas lus.
10. Cov tsim kev sib txuas lus teev npe hauv qab no yuav raug siv raws li cov lus pom zoo txog qib kev sib kis thiab kev noj qab haus huv. Kev txhais lus fab kev sib txuas lus yuav muab raws cov lus pib ntawm lub zej zog.
 - Niam Txiv Cov Tsab Ntawv (luam tawm, email, SMS, xov tooj)
 - Tsev Kawm Ntawv thiab Koog Tsev Kawm Ntawv Cov Vev Xaib
 - Tsev Kawm Ntawv thiab Koog Tsev Kawm Ntawv Cov li Social Media
 - Txhua Qhov-Hu



DAIM NTAWV CEEB TSHEEJ NTAWM KEV PAUB MEEJ TIAS MUAJ MOB COVID-19

Cov Chaw Tiv Thaiv Kab Mob (CDC) tau xaiv tias COVID-19 yog ib yam kab mob muaj peev xwm kis tau. Yog li ntawv, yog thaum muaj ib tug tub ntxhais kawm lossis neeg ua haujlwm raug kuaj pom qhov muaj mob COVID-19, Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Nroog (CPHO) uas tsim nyog yuav ceeb toom rau tus tub ntxhais kawm lossis tus neeg ua haujlwm. CPHO yuav tshaj tawm cov lus qhia thiab cov lus pom zoo rau tus neeg mob. Nws yog peb qhov kev cia siab tias CPHO kuj tseem yuav ceeb toom rau koog tsev kawm thiab.



Yog tias ib tug tub ntxhais kawm lossis neeg ua haujlwm ceeb toom rau tsev kawm lossis cov neeg ua haujlwm hauv koog tsev kawm tias lawv tau raug kuaj pom tias muaj mob COVID-19, cov neeg ua haujlwm yuav tsum hu rau SUSU Lub Chaw Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv tam sim ntawd, (rau cov tub ntxhais kawm) lossis Kev Tswj Xyuas Kev Pheej Hmoo (rau cov neeg ua haujlwm) raws li saum toj no.

Tsev Kawm Ntawv Cov Kws Saib Mob yuav saib xyuas txhua qhov lus ceeb toom nrog tus neeg mob thiab SUSU Tus Thawj Coj Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv, ua raws txhua cov lus taw qhia lossis cov lus qhia muab los ntawm CPHO.

Tsev Kawm Cov Kws Saib Mob yuav qhia rau koog tsev kawm ntawv thiab cov neeg ua haujlwm them lub tsev kawm ntawv nrog kev taw qhia los ntawm CPHO.

DAIM NTAWV CEEB TOOM IB QHO KEV PAUB MEEJ TIAS TAU TUS MOB COVID-19

Ib qho kev chwv yog tus neeg uas tau chwv nrog ib tus neeg uas tau kuaj pom tus mob COVID-19. Lub nroog hwm tsav saib xyuas kev noj qab haus huv hauv nroog yuav ceeb toom rau tus neeg uas tau sib chwv thiab tau muab cov lus taw qhia rau kev cais tawm thiab cov lus taw qhia rov qab mus ua haujlwm/mus kawm ntawv. Tam sim no CPHO txhais txoj tus tau chwv nrog yog ib tus neeg uas tau nyob deb li 6 feet lossis ze dua rau yam tsawg kawg 15 feeb.

Tus chwv nrog yuav tsum ua raws li cov lus txib fab pej xeem txoj kev noj qab haus huv kom nyob hauv tsev txhua lub sijhawm tau hais tseg, uas yuav ntev txog 14 hnuv.

Tus chwv nrog yuav tsum thov cov ntaub ntawv los ntawm kws kho mob lossis tuam tsev tswj kev noj qab haus huv rau cov ntawv xaj kom muab kaw cia thiab muab nws rau tsev kawm ntawv (tub ntxhais kawm) lossis SUSU Lub Chaw Haujlwm Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv (neeg ua haujlwm).

Nco ntsoov tias cov lus taw qhia kev muab kaw cia tsuas yog siv tau rau cov neeg uas tau nyob ze nrog ib tus neeg tau kis kab mob COVID-19 xwb. Lwm tus neeg tau nyob ze ntawm cov raug cais tawm mus kaw tsis tas yuav mus nyob tom tsev tsis mus kawm ntawv.

KEV KAW CHAV KAWM NTAWV, LUB TSEV KAWM NTAWV, LOSSIS THOOB PLAWS KOOG TSEV KAWM NTAWV

Yog tias paub tseeb qhov kev muaj tus mob COVID-19 raug txheeb xyuas tau nyob hauv koog tsev kawm ntawv, Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Nroog (CPHO) uas tsim nyog yuav muab lus taw qhia rau kev ntsuas tsim nyog. Cov kev saib xyuas yog nyob ntawm qhov pheej hmoo ntawm kev sib kis tus mob COVID-19 nyob hauv cov tsev kawm ntawv. Ntau yam tau raug xav txog, suav nrog lub sijhawm ntawm tus mob thiab tus lej thiab hom kev sib chwv nyob rau ntawm tsev kawm ntawv. Yog tias tau raug

txiav txim siab tias yuav muaj kev pheej hmoo kis mob nyob rau ntawm tsev kawm ntawv, cov kev hais daws yuav suav nrog kev txheeb xyuas thiab kaw cia cov neeg tau sib chwv nrog lossis kaw chav kawm ntawv, cov tsev kawm ntawv, lossis koog tsev kawm ntawv rau ob peb hnuv lossis ntev dua. Rau qhov laj thawj no, txhua lub tsev kawm ntawv thiab cov khoos kas kev kawm yuav tsum muaj cov phiaj xwm tsis tu ncuu rau kev kaw ncuu sij hawm luv thiab ncuu sij hawm ntev.



LUB TSEV KAWM NTAWV COV HAUJ LWM THIAB COV LUAG HAUJ LWM

TUS THAWJ TSWJ HWM TSEV KAWM NTAWV DAIM NPE NTSUAM XYUAS

- ❑ Ua raws li Tus Neeg Cov Kev Ceev Faj Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Neeg Ua Haujlwm thiab Cov Qauv Txo Nqi Kev Pheej Hmoo rau SUSD Cov Tsev Kawm.
- ❑ Cov kev xyuum kev tiv thaiv tus kheej, xws li lub cev nyob sib nrug deb, kev ntxuav tes huv si, [kev npog ntsej muag](#) thiab kev cai hnoos/txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo nqis kev sib kis kab mob COVID-19. (CDC)
- ❑ Nquag plias ua qauv thiab txhawb nqa txhua yam kev ntsuas pej xeeb txoj kev noj qab haus huv. Qhia txhua tus neeg tias nws tsis ua li cas los sib kho - siv lo lus "thov" thiab "ua tsaug" rau txhua tus thaum ceeb toom kom nco txog cov kev ntsuas pej xeeb txoj kev noj qab haus huv.
- ❑ Ua kev hloov pauv tsev kawm ntawv cov chaw thiab/lossis siv cov cai los tswj kev ntsuas kev txo qis kev pheej hmoo, suav nrog cov paib hauv tsev qhia kom pom tseeb qhov sib nrug 6 feet.
- ❑ Muab kev sib txuas lus tsis tu ncuu txog COVID-19 thiab kev siv zog los tiv thaiv mob khaub thuas/mob npaws rau cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm.
- ❑ Siv txhua yam qauv - email, kev tshaj tawm hauv cov las phoos, tshaj tawm los ntawm cov kws qhia ntawv, cov paib, thiab cov lus qhia ncaj qha nyob rau ntawm cov rooj sib tham neeg ua haujlwm.
- ❑ Teb rau cov kev txhawj xeeb txog COVID-19. Cov neeg ua haujlwm yuav tsum paub txoj hau kev zoo tshaj plaws los tiv tauj koj.
- ❑ Xyuas kom cov ntawv tshaj tawm tau muab tso rau hauv cov thaj chaw muaj kev cuam tshuam. Cov paib yuav tsum pom tseeb nyob hauv txhua chav dej, chav kawm, thiab cov chaw sab nraud. Tshaj tawm cov ntaub ntawv rau saum kev sib raug zoo tsis tu ncuu. Faib cov ntawv tseb thiab ntawv tshaj tawm kom thoob plaws hauv cov ncauj lus nram qab no:
 - ❑ Cov cim mob thiab cov tsos mob ntawm COVID-19
 - ❑ Lub cev nyob sib nrug deb
 - ❑ Kev taw qhia txog kev npog ntsej muag
 - ❑ Cov lus taw qhia kev nyob hauv tsev thaum muaj mob
 - ❑ Kev cai kev hnoos thiab txham
 - ❑ Cov kev txwv kev nyob
 - ❑ Kev Tiv Tauj Kev Txhawb Nqa Fab Kev Mob Hlwb thiab Muaj Teeb Meem
- ❑ Paub thiab ua kom ntseeg tau tias cov neeg ua haujlwm ua raws Cov Cai Kev Tiv Thaiv Kab Mob Sib kis rau cov kev mob nkeeg thaum lub sijhawm COVID-19 Sib Kis Loj. Hu rau Qhov Kev Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv tam sim ntawd yog tias:
 - ❑ Ib tug tub ntxhais kawm lossis neeg ua haujlwm raug txheeb xyuas tias tau, xav tias tsam muaj, lossis tau kis tus kab mob COVID-19 lossis lwm yam kab mob uas muaj feem kis tau
 - ❑ Ib lub tsev kawm ntawv yuav tau kaw cia mus tsev thaum ntau pab pawg tau muaj teeb meem lossis ntau dua 5% ntawm cov neeg hauv lub tsev kawm tau muaj tus mob lawm.
 - ❑ SUSD kaw cia mus tsev yog 25% ntawm lawv cov tsev kawm raug kaw cia nyob hauv ncuu sij hawm 14-hnub
 - ❑ Ua kom paub tseeb tias cov neeg ua haujlwm qhia ntawv muab cov sij hawm kev kawm nyob ncuu kev deb rau cov tub ntxhais kawm, cov kev xaiv cov qhab nia puv ntoob, thiab ncuu sij hawm ntev los ua kom tiav cov haujlwm uas tsis tau tiav vim muaj kev tsis tuaj kawm ntawv vim mob.
 - ❑ Ua kom ntseeg tau tias cov neeg ua haujlwm thiab cov tub ntxhais kawm cov sij hawm tuaj kawm rau sau cia raws sij hawm hauv txhua hnub. Sau cia thiab ceeb toom txog tej qauv uas tsis tuaj kawm ntawv nrog rau cov tsos mob zoo sib xws.
 - ❑ Txhawb cov kev sib txuas lus hauv tshuab hluav taws xob, suav nrog kev xa thiab/lossis sib faib cov ntawv siv hluav taws xob (xws li cov ntaub ntawv xav tau kev kos npe, xa cov haujlwm kev kawm ua tom tsev, thiab lwm yam).





- ❑ Muab thaj chaw tau xaiv tseg thiab kev saib xyuas rau cov tub ntxhais kawm uas mob kom txog thaum lawv mus tau tsev (xws li, Chav Kho Mob) uas tsis siv los ntawm lwm tus neeg).
- ❑ Muab qhov chaw uas tau npaj tseg thiab kev saib xyuas rau cov tub ntxhais kawm uas xav tau kev pab ua ntej, kev siv tshuaj, cov txheej txheem hauv tsev kawm ntawv, thiab lwm yam (xws li, Cheeb Tsam Rau Tub Ntxhais Kawm Nyob Zoo).
- ❑ Txhawb Cov Kev Cai Kev Nyob Hauv Tsev (Phab Ntawv 31) uas yog xa tej tub ntxhais kawm lossis neeg ua haujlwm uas muaj cov cim lossis tsos mob tshwm sim rov mus tsev.
- ❑ Ua kom cov neeg ua haujlwm hauv chaw ua haujlwm muaj cov khoom tsim nyog los txhawb cov tub ntxhais kawm lossis cov neeg ua haujlwm uas muaj mob suav nrog rau tus ntsuas kub uas tsis tas chwv, ntau npog ntsej muag/daim npog ntsej muag, dej thiab xab npum ntxuav tes, tshuaj ntxuav tes, cov ntaub so ntsej muag, hlab looj tes, tsum iav thaiv lossis daim thaiv ntsej muag.
- ❑ Ua raws li tej lus taw qhia los ntawm Tsev Kawm Ntawv Tus Kws Saib Xyuas Neeg Mob thiab Nroog San Joaquin Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv (SJCPHS) uas tsim nyog.
- ❑ Ua kom ntseeg tau tias txhua tus neeg ua haujlwm tsim nyog paub txog cov tub ntxhais kawm uas xav tau kev pabcuam kev noj qab haus huv thiab paub zoo nrog Tej Kev Npaj Kho Mob Thaum Xwm Txheej Ceev, suav nrog txhua tus neeg ua hauj lwj hloov chaw.
- ❑ Txhawb cov kev ua ub no thiab cov tswv yim uas txhawb kev hais daws zoo rau cov neeg laus thiab menyuum yaus thaum lub sijhawm muaj kev ntxhov siab.
- ❑ Qhia tus neeg twg uas muaj kev txhawj xeeb siab mus rau Koog Tsev Kawm Ntawv cov kev pab thiab SJCPHS cov kev pab. Tham cov kev txhawj xeeb nrog Tsev Kawm Ntawv Tus Kws Saib Xyuas Mob.
- ❑ Ua lub luag haujlwm rau kev soj ntsuam txoj kev ua raws kom ntseeg tau tias cov neeg ua haujlwm thiab cov tub ntxhais kawm tau ua raws li cov lus taw qhia tau muab nyob hauv Txoj Kev Npaj Kev Nyab Xeeb.
- ❑ Muab cov khoom siv dej tau rau cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm uas txo cov khoom sib koom siv.
- ❑ Cov kws qhia ntawv yuav xaiv cov tshuaj tua kab mob los ntxuav lub rooj thiab lwm cov chaw nruab ntawm ib hnuv. Cov sij hawm thiab thaj chaw uas xav kom tu kom huv yog suav nrog cov tub ntxhais kawm cov rooj noj mov (tej zaum tom qab noj mov - tam sim no SUSD yuav muaj mov noj uas nqa thiab mus noj mov thaum cov tub ntxhais kawm mus), cov thaj chaw nguag kov heev hauv chaw kawm, thiab cov khoom siv uas cov tub ntxhais kawm tau siv. Cov tshuaj ntxuav tes thiab tshuaj tua kab mob yuav tsum muab tso kom deb ntawm cov tub ntxhais kawm.



CHAW UA HAUJ LWM TUS NEEG UA HAUJ LWM/TUS NEEG UA HAUJ LWM KOOM NROG DAIM NPE TSHUAJ NTSUAM



- ❑ Ua raws li Tus Neeg Cov Kev Ceev Faj Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Neeg Ua Haujlwm thiab Cov Qauv Txo Nqi Kev Pheej Hmoo rau SUSD Cov Tsev Kawm. Cov kev xyaum kev tiv thaiv tus kheej, xws li lub cev nyob sib nruug deb, kev ntxuav tes huv si, kev npog ntsej muag thiab kev cai hnoos/txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo nqis kev sib kis kab mob COVID-19. <https://www.cdc.gov/>
- ❑ Nquag plias ua qauv thiab txhawb nqa txhua yam kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv. Qhia txhua tus tias tsis ua li cas los sib kho kom yog. Siv lo lus "thov" thiab "ua tsaug" rau txhua tus thaum ceeb toom kom nco txog cov kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv.
- ❑ Faib cov ntawv tseb thiab ntawv tshaj tawm kom thoob plaws hauv cov ncauj lus nram qab no: kev nyob sib nruug deb, kev npog ntsej muag, kev ntxuav tes huv si, kev tu kev hnoos/mob khaub thuas kom huv si, thiab nyob hauv tsev thaum muaj mob. Xyuas kom cov ntawv tshaj tawm raug muab tso ze ntawm qhov chaw nkag hauv chaw kawm, chav dej thiab lwm qhov chaw cuam tshuam. Tshaj tawm cov ntaub ntawv rau saum kev sib raug zoo tsis tu ncu.
- ❑ Txhawb cov kev sib txuas lus hauv tshuab hluav taws xob, suav nrog kev xa thiab/lossis sib faib cov ntawv siv hluav taws xob (xws li cov ntaub ntawv xav tau kev kos npe).
- ❑ Ua kom cov neeg ua haujlwm hauv chaw ua haujlwm muaj cov khoom tsim nyog los txhawb cov tub ntxhais kawm lossis cov neeg ua haujlwm uas muaj mob, suav nrog daim npog ntsej muag/ daim thaiv ntsej muag, tus pas ntsuas kub uas tsis tas chwv, dej thiab xab npum ntxuav tes, daim ntaub so ntsej muag, hlab looj tes, thiab tsom iav thaiv.
- ❑ Txhawb Cov Kev Cai Kev Nyob Hauv Tsev (Ntawv Qhia Ntxiv B) uas yog xa tej tub ntxhais kawm lossis neeg ua haujlwm uas muaj mob mus tsev.
- ❑ Muab Chav Kho Mob rau cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm uas muaj mob kom txog thaum lawv mus tau tsev.
- ❑ Txhawb cov kev ceev faj fab kev noj qab haus huv rau cov niam txiv - looj daim npog ntsej muag, siv tshuaj ntxuav tes kom huv si, nyob kom sib nruug deb.
- ❑ Ua kom ntseeg tau tias cov neeg ua haujlwm thiab cov tub ntxhais kawm cov sij hawm tuaj kawm rau sau cia raws sij hawm hauv txhua hnuv.
 - ❑ Ua raws cov txheej txheem yog raug qhia mus teev tus menyuum uas muaj mob cov tsos mob.
- ❑ Paub thiab sib txuas lus rau cov niam txiv txog Cov Kev Cai Kev Nyob Hauv Tsev (Daim Ntawv Ntxiv B) rau cov tub ntxhais kawm uas mob thiab raug rau tus mob.
- ❑ Ua haujlwm nrog Tsev Kawm Ntawv Tus Kws Saib Xyuas Mob los ua raws cov kev cai uas yuav txo tau qhov kev pheej hmoo kis mob rau cov tub ntxhais kawm nyob hauv tsev kawm ntawv.
- ❑ Cov lus nug ncaj qha ntsig txog kev noj qab haus huv rau tsev kawm ntawv tus kws saib mob lossis rau lawv tsev neeg tus kws kho mob.
- ❑ Ua raws li Cov Cai Kev Tiv Thaiv Tus Kab Mob Sib Kis rau kev mob thaum lub sij hawm COVID-19 Kis Thoob Ntiaj Teb yog tias muaj cov xwm txheej hauv qab no tshwm sim - **tiv tauj Cov Neeg Saib Mob Hauv Tsev Kawm Ntawv:**

- ❑ Tus tub ntxhais kawm lossis neeg ua haujlwm raug txheeb xyuas tias tau, xav tias tsam muaj, lossis tau kis tus kab mob COVID-19 lossis lwm yam kab sib kis tau
- ❑ 5% lossis ntau dua ntawm lub tsev kawm ntawv, yog peb cov neeg mob uas muaj cov tsos mob



- ❑ Ua kom ntseeg tau tias txhua tus neeg ua haujlwm tsim nyog paub txog cov tub ntxhais kawm uas xav tau kev pabcuam kev noj qab haus huv thiab paub zoo nrog Tej Kev Npaj Kho Mob Thaum Xwm Txheej Ceev, suav nrog txhua tus neeg ua hauj lwj hloov chaw
- ❑ Taug qab xyuas cov kev ntsuam xyuas tub ntxhais kawm ntawm Non-Response (Kev Tsis Teb Rau) thiab sib txuas lus nrog Tsev Kawm Ntawv Tus Kws Saib Mob txog ntawm Cov Tub Ntxhais Kawm Ntawv Tsis Muaj Ntawv Pov Thawj.

COV NEEG KHIAB HAUJ LWM/COV NEEG KHIAB HAUJ LWM SAIB KEV RUAJ NTSEG DAIM NPE TSHUAJ NTSUAM



- ❑ Ua raws li Tus Neeg Cov Kev Ceev Faj Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Neeg Ua Haujlwm thiab Cov Qauv Txo Nqi Kev Pheej Hmoo rau SUSD Cov Tsev Kawm.
- ❑ Cov kev xyaum kev tiv thaiv tus kheej, xws li lub cev nyob sib nrug deb, kev ntxuav tes huv si, kev npog ntsej muag thiab kev cai hnoos/ txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo nqis kev sib kis kab mob COVID-19. (CDC)
- ❑ Nquag plias ua qauv thiab txhawb nqa txhua yam kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv. Qhia txhua tus tias Tsis UA LI CAS los sib kho kom yog. Siv lo lus "thov" thiab "ua tsaug" rau txhua tus thaum ceeb toom kom nco txog cov kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv.
- ❑ Ua kom ntseeg tau tias lub tsev kawm ntawv muaj cov khoom siv ntxuav tes txaus, ntaub so ntsej muag, koog tsev kawm ntawv cov tshuaj ntxuav tua kab mob uas tau kev pom zoo, thiab lwm yam.
- ❑ Npaj tseg cov khoom ntxuav thiab cov khoom siv tiv thaiv tus kheej kom ntseeg tau npaj txhij - xaj yuav cov khoom siv ntxiv raws li xav tau.
- ❑ Tua kab mob txhua hnuv: Hauv txhua hnuv, tua kab mob rau ntawm txhua qhov chaw nquag siv thiab cov chaw kawm.
- ❑ Tej thaj chaw uas nquag kov heev thiab tej thaj chaw uas pom muaj cov tub ntxhais kawm lossis cov neeg ua haujlwm uas muaj tus mob yuav tsum tau muab tshuaj tua kab mob kom huv, ua raws li koog tsev kawm ntawv cov lus taw qhia uas tau tsim muaj.
- ❑ Ua raws li txhua txoj cai uas koog tsev kawm ntawv tau tsim muaj rau kev ntxuav thiab tua kab mob.
- ❑ Hu rau Lub Chaw Khiav Haujlwm yog hais tias yuav tsum tau tua tshuaj tua kab mob rau ib qho chaw uas loj thiab tob heev.
- ❑ Txhawb cov kev sib txuas lus hauv tshuab hluav taws xob, suav nrog kev xa thiab/lossis sib faib cov ntawv siv hluav taws xob (xws li cov ntaub ntawv xav tau kev kos npe lossis cov lus txib).

COV NEEG KHIAB HAUJ FAB ZAUB MOV DAIM NPE TSHUAJ NTSUAM

- ❑ Ua raws li Tus Neeg Cov Kev Ceev Faj Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Neeg Ua Haujlwm thiab Cov Qauv Txo Nqi Kev Pheej Hmoo rau SUSD Cov Tsev Kawm.
- ❑ Cov kev xyaum kev tiv thaiv tus kheej, xws li lub cev nyob sib nrug deb, kev ntxuav tes huv si, kev npog ntsej muag thiab kev cai hnoos/txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo nqis kev sib kis kab mob COVID-19. (CDC)
- ❑ Nquag plias ua qauv thiab txhawb nqa txhua yam kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv. Qhia txhua tus neeg tias nws tsis ua li cas los sib kho - siv lo lus "thov" thiab "ua tsaug" rau txhua tus thaum ceeb toom kom nco txog cov kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv.

- ❑ Ua raws li lub tuam tsev cov cai uas txo qis kev pheej hmoo kis mob:
- ❑ Tsim ib txoj hau kev mus tsis tig rov rau kev xa zaub mov.
- ❑ Ua kom muaj cua dim ntau dua rau cov thaj chaw kaw (qhib cov qhov rooj thiab qhov rai)



- ❑ Ua raws li tag nrho cov kev cai thiab cov txheej txheem Tuas Tshuaj Tua Kab Mob Khoom Noj.
- ❑ Ua kom koj lub chaw muaj cov khoom siv li hauv qab no - tshuaj ntxuav tes, ntaub so ntsej muag, cov thoob khib nyiab nrog cov hau khwb (hloov txhua hnuv), cov ntaub so tua kab mob lossis tshuaj txau, ntawv so tes, hnab looj tes thiab ntaub npog ntsej muag.



XIB FWB DAIM NPE TSHUAJ XYUAS

- ❑ Ua raws li Tus Neeg Cov Kev Ceev Faj Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Neeg Ua Haujlwm thiab Cov Qauv Txo Nqi Kev Pheej Hmoo rau SUSD Cov Tsev Kawm.
 - ❑ Cov kev xyaum kev tiv thaiv tus kheej, xws li lub cev nyob sib nrug deb, kev ntxuav tes huv si, kev npog ntsej muag thiab kev cai hnoos/txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo nqis kev sib kis kab mob COVID-19. (CDC)
- ❑ Nquag plias ua qauv thiab txhawb nqa txhua yam kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv. Qhia txhua tus tias tsis ua li cas los sib kho kom yog. Siv lo lus "thov" thiab "ua tsaug" rau txhua tus thaum ceeb toom kom nco txog cov kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv.
- ❑ Txhawb thiab ua raws li cov kev ceev faj fab kev noj qab haus huv nrog koj cov tub ntxhais kawm:
 - ❑ Lub cev nyob sib nrug deb txhua lub sijhawm - 6 feet/3ft puag ncig.
 - ❑ Ua kom muaj kev ua raws nraim nrog qhov txwv ntawm cov neeg nyob tau coob tshaj plaws hauv cov chaw kawm.
 - ❑ Muab cov cim kom pom zoo lo rau hauv plag tsev txhua qhov chaw sib koom.
 - ❑ Cov rooj yuav tsum tig mus rau tib seem nkaus xwb.
 - ❑ Tsim cov sijhawm rau kev ntxuav tes/xuas tshuaj ntxuav tes kom tsis tu ncu - suav nrog thaum nkag mus hauv tsev kawm ntawv/chav kawm, ua ntej noj mov, thaum nkag mus hauv chav tshiab, ua ntej mus tsev.
 - ❑ Kev ntxuav tes kom zoo yog ib txoj hau kev zoo tshaj los tiv thaiv kev mob nkeeg — qhia cov yeeb yaj kiab uas qhia txog cov txheej txheem tsim nyog rau kev ntxuav tes.
 - ❑ Qhib cov qhov rooj thiab cov qhov rais. Ua kom muaj cua nkag ntau tshaj plaws thoob plaws hauv chav tsev.
 - ❑ Kom cov tub ntxhais kawm nyob twj ywm ua ke thaum so lossis thaum noj mov (ua pawg raws phaum neeg).
 - ❑ Xyuas kom siv cov cai kev nyob sib nrug deb sij hawm thaum noj mov - siv lwm qhov chaw xws li chav kawm lossis sab nraud.
 - ❑ Kaw cov chaw sibkoom siv nyob rau hauv cov chav kawm. Tshem tawm cov ces kaum nyeem ntawv lossis cov chaw zaum sib tham.
 - ❑ Ua kom txhua tus tub ntxhais kawm muaj cov khoom siv tus kheej thiab tsis sib koom khoom noj khoom haus lossis cov khoom. Khaws tej khoom ntiag tug - hnab ev/tsho loj/ hnab mov su ntawm menyuam kawm ntawv lub rooj.
 - ❑ Xyuas kom koj chav kawm muaj cov khoom siv uas pom zoo los ntawm koog tsev kawm hauv qab no - tshuaj ntxuav tes, cov thoob khib nyiab nrog cov hnab yas (hloov txhua hnuv), tshuaj txau tua kab thiab ntawv so tes.
 - ❑ Tsuag tshuaj tua kab mob rau cov khoom sib koom siv xws li rooj noj mov, khoos phis tawj, cov twj siv lub phij nem, cov khoom siv hauv tsev kuaj, cov ntoo lossis cov cuab yeej kho tsheb, thiab lwm yam tom qab txhua tus tub ntxhais kawm.
- ❑ Txwv tsis pub cov neeg tuaj saib/cov tuaj pab dawb tuaj coob rau hauv chav kawm - tsuas yog tso cai rau cov uas tseem ceeb xwb.



- ❑ Xa cov tub ntxhais kawm ntawv uas saib pom tias mob lossis cov tub ntxhais kawm uas hais tias lawv tsis xis nyob mus rau tom Chav Lis Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv/chaw ua haujlwm: piv txwv li tus tub ntxhais kawm muaj cov tsos mob xws li qaug zog txawv heev, hnoos, txham, los ntswg, ntuav, raws plab, zoo li kub taub hau/sab plhu liab, tawm hws yam tsis tau tawm dag zog, qhov muag liab/liab ploog.
- ❑ Nco ntsoov tias koj tau paub txog txhua tus tub ntxhais kawm hauv koj chav kawm uas muaj kev xav tau kev pab fab kev noj qab haus huv thiab paub zoo txog lawv Cov Kev Npaj Kho Mob Thaum Muaj Xwm Kub Ntxhov, nrog rau muab cov ntaub ntawv no rau cov xib fwb hloov chaw.



LUB TSEV KAWM NTAWV COV KWS SAIB MOB DAIM NPE TSHUAJ NTSUAM



- ❑ Ua raws li Tus Neeg Cov Kev Ceev Faj Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Neeg Ua Haujlwm thiab Cov Qauv Txo Nqi Kev Pheej Hmoo rau SUSD Cov Tsev Kawm.
 - ❑ Cov kev xyuum kev tiv thaiv tus kheej, xws li lub cev nyob sib nruq deb, kev ntxuav tes huv si, [kev npog ntsej muag](#) thiab kev cai hnoos/txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo nqis kev sib kis kab mob COVID-19. (CDC)
- ❑ Nquag plias ua qauv, qhia, txhawb nqa zoo, txhawb nqa, tshuaj xyuas kom ua raws thiab rov qhia txhua yam kev ntsuas mob nkeeg pej xeeb uas yuav tsum tau. Peb yuav tsum tsum cov cai "tshiab" - nkag siab tias nws yuav siv sij hawm thiab qhov kev txhawb nqa zoo tsis tu ncu. Qhia txhua tus neeg tias nws tsis ua li cas los sib kho - qhia lo lus "thov" thiab "ua tsaug" rau txhua tus thaum ceeb toom kom nco txog cov kev ntsuas pej xeeb txoj kev noj qab haus huv.
- ❑ Ua kom paub cov ntaub ntawv tshiab txog pej xeeb kev noj qab haus huv thiab koog tsev kawm ntawv cov lus taw qhia txog kev tswj hwm kev sib kis kab mob thiab txhawb nqa cov thawj coj thiab cov neeg ua haujlwm nrog cov ntaub ntawv muaj tseeb txog kev phom sij ntawm kab mob thiab cov kev ceev faj.
- ❑ Ua raws li SJCPHS cov lus taw qhia los txhawb kev taug qab kev sib chwv thiab lwm yam kev ntsuas pej xeeb kev noj qab haus huv.
- ❑ Muab kev cob qhia thiab cov ntaub ntawv raws li xav tau rau cov thawj coj hauv tsev kawm ntawv thiab cov neeg ua haujlwm.
- ❑ Ua haujlwm nrog kev tuaj koom los pab txhawb Cov Kev Cai Kev Nyob Hauv Tsev (Phab Ntawv 31). Muab kev cob qhia, kev saib xyuas thiab kev txhawb nqa ntawm koog tsev kawm cov txheej txheem thiab cov txheej txheem tshiab yuav tsum tau los ntawm tuam tsev pab kev noj qab haus huv raws li qhov tshwm sim tau lo ntawm kev taug qab kev sib cuag.
- ❑ Txhawb cov kev ceev faj thiab kev ntsuas uas txo qis kev pheej hmoo kis mob. Txheeb xyuas cov kev pheej hmoo thiab ua haujlwm nrog cov neeg ua haujlwm txhawm rau txhim kho cov cwj pwm.
- ❑ Saib rau cov cim qhia pom muaj mob ntawm cov tub ntxhais kawm lossis cov neeg ua haujlwm - pab xyuas kom cov tsev kawm ntawv muaj cov khoom siv.
- ❑ Thaum tsim nyog, cov kws saib mob hauv tsev kawm, lossis lwm tus koom tes hauv zej zog yuav qhia cov zaj lus kawm txog kev nyob noj qab nyob zoo thiab kev tiv thaiv npaws/mob khaub thuas (xws li kev ntxuav tes thiab cov kev cai kev hnoos/txham).
- ❑ Txhawb cov kev cai qauv kom muaj kev nyab xeeb los ntawm kev cob qhia cov neeg ua haujlwm kom paub txog thiab xa cov tub ntxhais kawm lossis cov neeg ua haujlwm uas muaj mob rov qab mus tsev raws li Cov Cai Kev Nyob Hauv Tsev (Phab Ntawv 30).
- ❑ Ua raws Cov Cai Kev Tiv Thaiv Tus Kab Mob Sib Kis rau cov mob nkeeg thaum lub sij hawm COVID-19 Sib Kis Thoob Qab Ntuj rau txhua tus kab mob sib kis tau raws li Daim Ntawv Qhia Txog Kab Mob Sib Kis, thiab hu rau cov neeg ua haujlwm tsim nyog raws li xav tau.
- ❑ Txhawb cov kev sib txuas lus hauv tshuab hluav taws xob, suav nrog kev xa thiab/lossis sib faib cov ntawv siv hluav taws xob (xws li cov ntaub ntawv xav tau kev kos npe, thiab lwm yam).
- ❑ Kev Tshawb Xyuas Kev Ua Raws Li Fab Kev Noj Qab Hauv Huv Txhua Hnub ntawm cov tsev kawm ntawv thiab hais tshaj qhia cov ntaub ntawv mus rau tsev kawm ntawv cov thawj coj.



COV KWS TSAV TSHEB NPAV/KEV THAUJ MUS LOS DAIM NPE TSHUAI NTSUAM



- ❑ Ua raws li Tus Neeg Cov Kev Ceev Faj Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Neeg Ua Haujlwm thiab Cov Qauv Txo Nqi Kev Pheej Hmoo rau SUSD Cov Tsev Kawm.
- ❑ Cov kev xyaum kev tiv thaiv tus kheej, xws li lub cev nyob sib nrug deb, kev ntxuav tes huv si, kev npog ntsej muag thiab kev cai hnoos/ txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo nqis kev sib kis kab mob COVID-19. (CDC)
- ❑ Nquag plias ua qauv thiab txhawb nqa txhua yam kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv. Qhia txhua tus tias tsis ua li cas los sib kho kom yog. Siv lo lus "thov" thiab "ua tsaug" rau txhua tus thaum ceeb toom kom nco txog cov kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv.
- ❑ Saib xyuas kom muaj chaw txaus rau lub cev nyob sib nrug deb ntawm cov chaw tos tsheb npav thiab chaw nce tsheb thiab chaw nqis tsheb hauv tsev kawm ntawv, nrog rau daim paib qhia kev tias sib nrug 6 feet hauv plag tsev.
- ❑ Txhawb nqa niam txiv thiab tub ntxhais kawm cov kauj ruam uas lawv yuav tsum ua kom cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm nyab xeeb thaum lub sij hawm nce tsheb thiab nqis tsheb.
- ❑ Tus tub ntxhais kawm yuav tsis caij lub tsheb npav mus kawm ntawv yog pom tseeb tias muaj cov tsos mob. Cov niam txiv/cov saib xyuas yuav raug hais kom koj tus tub ntxhais rov mus tsev thiab ua raws li Cov Kev Cai Kev Nyob Tom Tsev.
- ❑ Txhua tus neeg caij tsheb yuav tsum looj daim ntaub npog ntsej muag thaum tos npav thiab thaum caij tsheb npav, tshwj tsis yog tias muaj lwm yam mob txwv tsis pub ua qhov no.
- ❑ Txhua tus neeg caij tsheb yuav tsum siv cov tshuaj ntxuav tes ua ntej nkag mus hauv lub npav.
- ❑ Kev npaj cov rooj zaum hauv tsheb npav yuav ua kom tau raws li qhov nyob sib nrug deb li 6-feet. Kos cim rau los yog thaiv cov rooj zaum uas yuav tsum tau tseg seem.
- ❑ Xyuas kom paub tseeb tias muaj qhov cua tawm zoo nrog rau cov qhov qhib qhib/qhib ib nrab.
- ❑ Cov tsheb npav yuav tsum raug ntxuav kom thoob plaws thiab tshuag tshuaj tua kab mob txhua hnuv thiab tom qab thauj ib tus neeg twg uas pom cov tsos mob COVID-19.

COV NEEG UA HAUJ LWM TXHAWB NQA DAIM NPE TSHUAI NTSUAM

- ❑ Ua raws li Tus Neeg Cov Kev Ceev Faj Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Neeg Ua Haujlwm thiab Cov Qauv Txo Nqi Kev Pheej Hmoo rau SUSD Cov Tsev Kawm.
- ❑ Cov kev xyaum kev tiv thaiv tus kheej, xws li lub cev nyob sib nrug deb, kev ntxuav tes huv si, kev npog ntsej muag thiab kev cai hnoos/ txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo nqis kev sib kis kab mob COVID-19. (CDC)
- ❑ Nquag plias ua qauv thiab txhawb nqa txhua yam kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv. Qhia txhua tus tias tsis ua li cas los sib kho kom yog. Siv lo lus "thov" thiab "ua tsaug" rau txhua tus thaum ceeb toom kom nco txog cov kev ntsuas pej xeem txoj kev noj qab haus huv.
- ❑ Saib rau cov cim qhia pom muaj mob ntawm cov tub ntxhais kawm lossis cov neeg ua haujlwm. Xa cov menyuam kawm ntawv thiab cov neeg ua haujlwm uas pom muaj mob mus rau tom chaw haujlwm lossis tus neeg saib mob hauv tsev kawm. Paub txog koog tsev kawm Cov Cai Tseev Kom Nyob Hauv Tsev (Daim Ntawv Qhia Ntxiv B).
- ❑ Txhawb cov kev ua ub no thiab cov tswv yim uas txhawb kev hais daws zoo rau thaum lub sijhawm muaj kev ntxhov siab rau cov neeg laus thiab menyuam yaus.



- ❑ Txhawb cov kev sib txuas lus hauv tshuab hluav taws xob uas tsis yog los ntawm tus neeg, suav nrog kev xa thiab/lossis sib faib cov ntawv siv hluav taws xob (xws li cov ntaub ntawv xav tau kev kos npe, thiab lwm yam).
- ❑ Qhia tej kev txhawj xeeb txog kab mob uas xav tias yog kab mob kis tau mus rau tsev kawm ntawv Cov Thawj Coj lossis tsev kawm tus neeg saib mob.



TUB NTXHAIS KAWM NTAWV DAIM NPE TSHUAJ XYUAS

- ❑ Ua raws li Tus Neeg Cov Kev Ceev Faj Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Neeg Ua Haujlwm thiab Cov Qauv Txo Nqi Kev Pheej Hmoo rau SUSD Cov Tsev Kawm
- ❑ Cov kev xyaum kev tiv thaiv tus kheej, xws li lub cev nyob sib nrug deb, kev ntxuav tes huv si, kev npog ntsej muag thiab kev cai hnoos/ txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo nqis kev sib kis kab mob COVID-19. (CDC)
- ❑ Qhia rau koj niam koj txiv/tus neeg saib xyuas paub yog tias koj hnov tias muaj mob thiab nyob twj ywm hauv tsev yog tias koj kub taub hau lossis muaj lwm yam tsos mob.
- ❑ Yog tias koj mob thaum tseem kawm ntawv yuav tsum mus rau tom tsev kawm ntawv chav lis haujlwm lossis lub tsev haujlwm saib xyuas kev noj qab haus huv rau kuaj mob.
- ❑ Ua siab zoo thiab nkag siab nrog lwm tus. Siv lo lus "thov" thiab "ua tsaug" thaum tham txog lossis tab tom raug ceeb toom kom nco txog pej xeeb txog kev noj qab haus huv.
- ❑ Cia lwm tus xaiv lawv tus kheej cov kev xaiv. Tsis txhob thum thiab thab plaub rau cov neeg uas saib, coj yam ntxwv, lossis ntseeg txawv dua li koj tsev neeg.

COV NIAM TXIV/COV SAIB XYUAS DAIM NPE TSHUAJ XYUAS

- ❑ Cov niam txiv yuav tsum kuaj lawv cov tub ntshais kawm ntawv rau cov tsos mob nyob rau tom tsev txhua hnuv ua ntej mus kawm ntawv. Cov tsos mob tuaj yeem suav nrog: Cov cim qhia ntawm tus mob muaj xws li ua npaws lossis ua daus no (100.4 degrees lossis siab dua), hnoos, ua pa txog siav los sis ua pa nyuaj, sab nkees, mob leeg nqaj los sis mob ib ce, mob taub hau, tsis qab los noj mov los sis tis hnov tus ntshiab, mob qas, tshaws ntswg los sis los kua ntswg, xeev siab lossis ntuav, raws plab raws li CDC cov lus qhia.
- ❑ Ua tiav Qhov Kev Kuaj Xyuas Cov Tsos Mob hauv online txhua hnuv.
- ❑ Cia koj tus menyuam nyob tom tsev raws li Cov Cai Tseev Kom Nyob Hauv Tsev. Hu rau koj lub tsev kawm ntawv lub chaw haujlwm lossis chaw tsev kawm ntawv tus kws saib mob yog tias muaj lus nug txog cov lus taw qhia Kev Ceev Faj Fab Kev Noj Qab Haus Huv.
- ❑ Hu rau lub tsev kawm ntawv chav haujlwm thaum koj tus me nyuam muaj mob. Tshaj qhia cov tsos mob ntawm kev muaj mob.
- ❑ Hu rau lub tsev kawm ntawv lub chaw haujlwm yog tias muaj leej twg hauv koj tsev neeg raug kuaj pom tus mob COVID-19 lossis tau mus ze nrog ib tug neeg uas muaj mob COVID-19.
- ❑ Thaum nyob hauv tsev kawm ntawv ua raws txhua tus Tus Kheej Cov Kev Ceev Faj Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tub Kawm Ntawv thiab Neeg Ua Haujlwm.
- ❑ Cov kev xyaum kev tiv thaiv tus kheej, xws li lub cev nyob sib nrug deb, kev ntxuav te huv si, kev npog ntsej muag thiab kev cai hnoos/ txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo nqis kev sib kis kab mob COVID-19. (CDC)

- ❑ Qhia cov lus taw qhia txog kev noj qab haus huv rau koj tus menyuam - txhawb nqa thiab siv cov kev ntsuas no thaum nyob hauv chaw neeg coob.
- ❑ Cia li lees txais lwm tus neeg cov kev xaiv uas tej zaum yuav saib, coj yam ntxwv, lossis ntseeg txawv dua li koj tsev neeg.



- ❑ Cov kev kuaj ntsuas tus kheej rau cov neeg ua haujlwm thiab cov tub ntxhais kawm cov tsos mob hauv tsev txhua hnuv. Ua kom tiav SUSD Qhov Kev Tshwb Xyuas Tsos Mob Txhua Hnuv hauv online.
- ❑ Yog tias ib tug neeg mob los yog muaj cov tsos mob ntawm COVID-19, lawv yuav tsis tuaj kawm ntawv thiab yuav ua raws li **Cov Kev Cai Nyob Hauv Tsev thiab Rov Qab Mus Kawm Ntawv**.
- ❑ Hloov kho koj tus menyuam cov ntaub ntawv tiv toj thaum muaj xwm ceev txhua hnuv.

QHOV TSEEM CEEB THIAB TSWV YIM KEV SIB TXUAS LUS

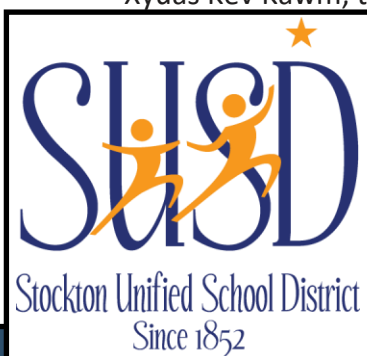


KEV SAU NTAWV HAUV XOV TOOJ UA NTEJ TSEV KAWM NTAWV PIB KAWM

- Txoj kev nyab xeeb ntawm tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm yog qhov tseem ceeb tshaj rau peb.
- Lub tsev kawm ntawv yuav rov qhib dua nrog kev hloov kho cov txheej txheem kev kawm thiab cov kev pabcuam los tiv thaiv cov menyuam yaus thiab cov neeg ua haujlwm los ntawm COVID-19 txoj kev sib kis. Koog tsev kawm ntawv yuav ua raws li cov lus taws qhia los ntawm lub xeev thiab lub nroog lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv rau kev nqis tes siv cov kev ceev faj thiab kev hloov kho tsev kawm ntawv cov txheej txheem kev kawm.
- Txoj kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb fab lub cev thiab kev mob hlwb ntawm peb lub zej zog yog lub luag haujlwm ntawm peb txhua tus. Peb cov cwj pwm cuam tshuam rau txhua tus neeg.
- CDC cov lus taw qhia tam sim no nthuav tawm tsib yam tseem ceeb: kev cais tawm cov neeg mob, tus kheej txoj kev nyiam huv, kev nyob sib nrug deb, kev siv ntaub npog ntsej muag, thiab kev tua tshuaj tua kab mob rau ntawm cov chaw. Thaum tsis muaj kev txhaj tshuaj tiv thaiv lossis pawg tiv thaiv kab mob, cov kev coj ua no ua ke txo qis kev pheej hmoo kis tus kabmob COVID-19.
- Luam Cov Lus Taw Qhia Kev Tswj Kom Txhua Tus Muaj Kev Nyab Xeeb, Daim Ntawv Qhia Ntxiv A rau kev tshaj tawm rau niam txiv txhua xyoo.
- Hais kom cov niam txiv/cov neeg saib xyuas xav txog kev muab cov ntaub npog ntsej muag rov qab los siv dua thaum nkag hauv chaw muaj neeg coob thiab thaum xa cov menyuam yaus mus kawm ntawv kom looj daim ntaub npog ntsej muag mus. Yuav muaj ntaub npog ntsej muag muab rau yog tias tus me nyuam tsis muaj.
- Kev tiv thaiv kev kis tus mob COVID-19 thiab lub peev xwm ntawm peb lub tsev kawm ntawv kom qhib tau mus ntxiv yog nyob ntawm peb txhua tus txoj kev ua raws li Cov Lus Taw Qhia Kev Tu Tus Kheej Huv Si (Phab Ntawv 29) thiab Cov Cai Tseev Kom Nyob Hauv Tsev (Phab Ntawv 30).
- Peb ua qhov no ua ke.

KEV SAU NTAWV HAUV XOV TOOJ THAUM LUB SIJ HAWM TSEV KAWM NTAWV QHIB KAWM

- Txoj kev nyab xeeb ntawm tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm yog qhov tseem ceeb tshaj rau peb.
- Qhov xwm txheej tsis ruaj khov thiab kev tshuaj xyuas thiab hloov kho tas mus li yuav yog qhov tsim nyog.
- Koog tsev kawm ntawv yuav ua raws li lub xeev thiab lub nroog cov lus txib. Koog tsev kawm ntawv thiab lub tsev kawm ntawv cov neeg ua haujlwm tau ua haujlwm nrog Lub Nroog San Joaquin Lub Chaw Saib Xyuas Pej Xeeb Txoj Kev Noj Qab Haus Huv uas tsim nyog, Nroog San Joaquin Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Kev Kawm, thiab cov koog tsev kawm nyob ib puag ncig los saib xyuas qhov xwm txheej tam sim no, daws cov kev txhawj xeeb, qhia thiab cob qhia cov tub ntxhais kawm.





- Tau ua raws cov kev cai ke tu vaj tu tsev txhua hnuv. Tej thaj chaw uas nquag kov heev thiab tej thaj chaw uas pom muaj cov tub ntxhais kawm lossis cov neeg ua haujlwm uas muaj tus mob yuav tau muab tshuaj tua kab mob kom huv, ua raws li koog tsev kawm ntawv cov lus taw qhia uas tau tsim muaj.
- Kev tiv thaiv kev kis tus mob COVID-19 thiab lub peev xwm ntawm peb lub tsev kawm ntawv kom qhib tau mus ntxiv yog nyob ntawm peb txhua tus txoj kev ua raws li Cov Lus Taw Qhia Kev Tu Tus Kheej Huv Si (Phab Ntawv 29) thiab Cov Cai Tseev Kom Nyob Hauv Tsev (Phab Ntawv 30)

COV KEV SIB TXUAS LUS TAS MUS LI

- Peb npaj rau lub caij mob khaub thuas thiab mob npaws txhua lub xyoo, los ntawm muab cov chaw txhuj tshuaj tiv thaiv kab mob rau cov tsev neeg tsim nyog, thiab ua kev tshaj tawm kom paub los pab tiv thaiv kev kis cov kab mob sib kis.
- Cia cov tub ntxhais kawm ntawv nyob hauv tsev thaum muaj mob thiab mus nrhiav kev pab tswv yim los ntawm cov kws kho mob nkeeg rau cov tsos mob COVID-19.
- Thaum peb tau txais qhov kev txhawj xeeb txog kev kis tau lossis ib qho paub tseeb tias tau muaj mob COVID-19, SUSU yuav teb tam sim ntawd los ntawm siv peb cov kev cai thiab lus taw qhia uas tau tsim lawm muab los ntawm SJCPH cov tub ceev xwm thiab California Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv - Lus Taw Qhia ntawm Tsev Kawm Ntawv txog COVID-19.
- Kev tiv thaiv kev kis tus mob COVID-19 thiab lub peev xwm ntawm peb lub tsev kawm ntawv kom qhib tau mus ntxiv yog nyob ntawm peb txhua tus txoj kev ua raws li Cov Lus Taw Qhia Kev Tu Tus Kheej Huv Si (Daim Ntawv Qhia Ntxiv D) thiab Cov Cai Tseev Kom Nyob Hauv Tsev (Daim Ntawv Qhia Ntxiv B).
- Peb ua qhov no ua ke.

KEV SAU NTAWV HAUV XOV TOOJ TXOG COV KEV PAB CUAM/KEV TXHAWB NQA

- ❑ Peb paub tias lub sijhawm no yog lub sijhawm ntxhov siab rau peb lub zej zog thiab peb lub siab nyob nraim nrog cov neeg uas muaj mob, cov uas tau plam ib tug neeg hauv tsev neeg, cov uas poob haujlwm thiab ntsib kev txom nyem los ntawm tus kab mob sib kis thoob plaws ntiaj teb thiab cov kev ntsuas kev txo qis.
- ❑ Peb txoj kev xav nyob nrog nraim tag nrho peb cov tsev neeg thiab cov menyuum yaus uas raug cuam tshuam.
- ❑ Thov nco ntsoov tias muaj cov lus qhia txog ntawm cov tub ntxhais kawm thiab lwm tus neeg raug cem lossisthab. Peb thov kom peb cov neeg zej zog sib pab tiv thaiv kev ntxub ntxaug thiab hwm lwm tus ntawm peb cov neeg zej zog txoj kev ntiag tug. Peb nqua hu kom txhua tus hauv peb lub zej zog kom muaj kev sib fwm nrog kev khuv leej, sib hwm, thiab ua siab zoo vim peb ua haujlwm ua ke kom peb lub zej zog noj qab haus huv thiab lub cev thiab lub siab noj qab nyob zoo.
- ❑ Saib Cov Lus Nquag Nug Txog COVID-19 nyob rau hauv SUSU lub Vev Xaib.

COV TSWV YIM KEV SIB TXUAS LUS RAU LUB TSEV KAWM NTAWV COV NEEG UA HAUJ LWM THIAB KEV TSWJ HWM

- ❑ Tsim tawm thiab tshaj tawm cov vev xaib qhia ntaub ntawv tshiab kom dav txog cov phiaj xwm, cov kev hais daws kab mob kis thoob plaws ntiaj teb thiab kev cia siab rau cov neeg ua haujlwm, cov tub ntxhais kawm, thiab cov tsev neeg.
- ❑ Siv Kev Sib Txuas Lus kom xa cov ntaub ntawv raug.
- ❑ Kev cob qhia cov neeg txuas lus hauv zej zog tam sim no hauv cov tsev kawm ntawv.



- ❑ Cov rooj sib tham nrog pawg thawj coj hauv tsev kawm ntawv.
- ❑ Cov ntawv tshaj tawm thaum lub sijhawm kawm ntawv - ua ntej kawm ntawv, thaum nruab nrab ntawm chav kawm, ua ntej yuav tawm mus so los txhawb ntxiv rau tus kheej txoj kev coj kom huv si.
- ❑ Tus neeg ua haujlwm sawv cev/cov neeg txuas lus hauv zej zog lossis cov neeg txuas lus los ua lub luag haujlwm teb rau cov kev txhawj xeeb txog COVID-19. Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum paub tias lawv yog leej twg thiab yuav tiv tauj lawv li cas.
- ❑ Siv txhua qhov kev hu, txhua tsab email, tus thawj saib xyuas lub tsev kawm ntawv cov tsab ntawv, tsev kawm ntawv lub vev xaib, sau ntawv hauv xov tooj ceeb toom.
- ❑ Siv cov paib hluav taws xob.
- ❑ Siv cov chij ntawv, cov paib los ntawm lub tsev kawm ntawv txhawm rau txhawb ntxiv kev xa xov.
- ❑ Kev txhais lus fab kev sib txuas lus yuav tsum raug muab raws cov lus pib ntawm lub zej zog.



TSWJ KOM TXHUA TUS MUAJ KEV NOJ QAB HAUS HUV THAUM LUB SIJ HAWM COVID-19



Kev Tshuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Txhua Hnub Ua Ntej Kawm Ntawv: Kuaj xyuas koj tus menyuam qhov kub thiab txias thiab saib seb puas muaj tsos mob. Koj tus menyuam yuav tsum nyob hauv tsev yog lawv:

- Muaj ib qho ntawm cov tsos mob no, lossis tau raug tshuaj ntsuas pom tus mob COVID-19
- Koj tus kws kho mob lossis chav saib xyuas kev noj qab haus huv tau hais kom muab cais los sis coj mus kaw ib leeg
- Tau muaj kev sib cuag tsis ntev los no nrog ib tus neeg uas muaj COVID-19
- Nyuam qhuav tawm mus ncig rau lwm lub teb chaws los.



Thov nco ntsoov tias koj tus menyuam yuav tsum nyob hauv tsev thiab koom nrog rau qhov kev kawm nyob ncuva kev deb kom txog 10-14 hnub raws li cov lus taw qhia pej xeeb txoj kev noj qab haus huv. Qhia koj tus menyuam qhov kev qhaj ntawv thiab cov tsos mob mus rau tsev kawm ntawv txhua hnub.

Siv Cov Kev Nyiam Huv Rau Kev Hnoos/Txham

Qhia menyuam yaus kom txham rau ntawm daim ntaub so tes lossis lub luj tshib. Muab cov ntaub so ntswg pov tseg hauv lub thoob ntim khib nyiab. Ntxuav tes nrog xab npum thiab dej los yog siv tshuaj ntxuav tes. Tsis txhob kov koj lub ntsej muag.

Xyaum Ntxuav Tes Kom Huv Si

Cov tub ntxhais kawm yuav tsum ntxuav tes ua ntej tawm hauv tsev mus thiab thaum rov los txog tsev. Txhua tus tub ntxhais kawm yuav ntxuav tes tsis tu ncuva lossis siv cov tshuaj ntxuav tes tom tsev kawm ntawv.

Siv Ntaub Npog Ntsej Muag nyob rau Tom Tsev Kawm Ntawv

Cov menyuam yaus yuav tsum looj cov ntaub npog ntsej muagtuaj kawm ntawv, tshwj tsis yog tus kws kho mob tau hais tias kom tsis txhob rau, lossis tus menyuam tsis tuaj yeem looj yam muaj kev nyab xeeb vim lawv themm kev loj hlob. Ntxhua daim npog ntsej muag txhua hnub tom tsev. Tej zaum yuav muaj cov ntaub npog ntsej muag nyob rau tom tsev kawm yog xav tau.

Tswj Kev Nyob Sib Nrug Deb nyob rau tom Tsev Kawm Ntawv

Nyob kom nrug deb ntawm lwm tus yam tsawg 6 feet. Qhov chaw dav yog txoj hau kev zoo tshaj plaws kom tsis txhob kis tus mob COVID-19. Tsis txhob ua ib pawg nrog lwm tus niam txiv thaum lub sijhawm tuaj xa thiab tuaj tos menyuam.





**COV CAI TSEEM KOM NYOB HAUV TSEV THIAB ROV QAB MUS
KAWM NTAWV RAU COV TUB NTXHAIK KAWM THIAB NEEG UA
HAUJ LWM THAUM SIJ HAWM MUAJ COVID-19**

Cov kev cai no yog raws licov lus taw qhia txog kev noj qab haus huv los ntawm CDC. Rau tej kev rov qab mus kawm ntawv uas dhau li ntawm cov lus taw qhia no lawm cov tub ntXHais kawm yuav tsum nqa daim ntawv ceeb toom los ntawm kws kho mob. Hu rau koj lub tsev kawm tus kws saib xyuas mob yog tias koj muaj lus nug txog kev rov qab mus kawm ntawv tom qab mob.

Cia koj tus menyuam nyob tsev yog tias lawv muaj tej yam ntawm cov tsos mob hauv qab no:

- Ua npaws lossis ua daus no
- Hnoos
- Qaug zog
- Mob leeg nqaij los yog mob ib ce
- Mob taub hau
- Zawv plab
- Qhov ncauj tsuag lossis tsis hnov tsw tshiab
- Mob caj pas
- Ua tsis taus pa lossis ua pa nyuaj
- Xeev siab los sis ntuav
- Txhaws ntswg lossis los ntswg

Cia koj tus menyuam nyob hauv tsev yog lawv raug hais kom muab cais tawm lossis kaw cia ib leeg vim kev ceev faj kab mob COVID-19:

- Koj tus kws kho mob lossis chav saib xyuas kev noj qab haus huv tau qhia kom muab cais los sis koj mus kaw ib leeg
- Tau chwv nrog ib tus neeg muaj mob COVID-19 tsis ntev los no
- Tau raug kuaj pom mob COVID-19
- Nyuam qhuav tawm mus ncig rau lwm lub teb chaws los.

Yog tias koj tus menyuam tsis mus kawm ntawv hu rau tsev kawm ntawv chaw haujlwm txhua hnuv thiab qhia koj tus menyuam cov tsos mob.

Koj tus menyuam yuav rov qab mus kawm ntawv tom qab:

- Lawv tsis muaj cov tsos mob sau tseg saum toj no tsawg kawg 24 teev (ib hnuv txwm nkaus) yam tsis tas siv tshuaj, **THIAB**
- Tsawg kawg 10 hnuv tau dhau mus lawm suav txij li hnuv cov tsos mob tau ploj mus.

*Cov lus taw qhia kev rov qab mus kawm ntawv no rho tawm "lwm yam tsos mobuas tau zoo lawm" los ntawm CDC cov lus taw qhia pom zoo nrog lub hom phiaj los tswj cov neeg muaj mob tawm ntawm tsev kawm ntawv los tiv thaiv kev noj qab haus huv ntawm lwm cov tub ntXHais kawm thiab cov neeg ua haujlwm. Hauj txhua qhov xwm txheej, ua raws li lus taw qhia ntawm koj tus kws kho mob thiab chav saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos.

Cov menyuam yaus uas muaj mob tsis kis yuav tsum tsis txhob raug cais tawm hauv tsev kawm ntawv. Piv txwv li, tus menyuam yaus uas muaj cov tsos mob kev txhaum fab tej zaum yuav muaj kev txhaws ntswg, tab sis tsis yog lub laj thawj rau cais tus menyuam ntawd tawm hauv tsev kawm ntawv.

Thov hais qhia rau lub tsev kawm ntawv yog tias koj tus menyuam muaj mob kho tsis zoo tu qab xws li txhaum fab, hawb pob, lossis mob tob hau raug hnuv tes hnuv taw txhawm rau tiv thaiv qhov kev raug cais uas tsis suav nrog. Yog tias muaj lus nug txog tus kheej cov teeb meem, tiv toj koj lub tsev kawm ntawv tus neeg saib mob lossis kev pabcuam kev noj qab haus huv.

Cov Peev Txheej:

[Cov Kev Xav Txog rau Cov Tsev Kawm Ntawv. Hloov kho tshiab lub Tsib Hlis 19, 2020. CDC Cov kauj ruam tiv thaiv kev sib kis ntawm COVID-19 yog tias koj mob. CDC li Kev Kaw Cia Ib Leeg thiab Kev Cais Tawm. CDC](#)



COV KEV CAI YUAV TSUM KUAJ XYUAS MOB RAU TXHUA TUS **NEEG UAS NKAG RAU HAUV COV TSEV KAWM NTAWV**



Cov txheej txheem soj ntsuam mob thoob ntiaj teb ntawm cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm txo cov kev pheej hmoo kis tus mob sib kis suav nrog rau COVID-19 nyob rau hauv tsev kawm ntawv.

- Lub Tshuab Txuj Ci Kev Kuaj Tus Kheej Rau COVID-19 yuav raug siv rau:
 - Cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm yuav raug kuaj rau cov tsos mob COVID-19; cov tub ntxhais kawm lossis cov neeg ua haujlwm uas mob yuav raug cais tawm ntawm lwm tus thiab xa mus tsev tam sim ntawd.
 - Kev Kuaj Mob Txhua Hnub Rau Yus Tus Kheej: Cov neeg ua haujlwm thiab cov tub ntxhais kawm yuav tsum tau saib xyuas tus kheej rau cov tsos mob xws li kub taub hau, hnoos, thiab txog siav. Nws raug nqua hu kom ib tus neeg txhob mus ua haujlwm lossis mus kawm ntawv yog tias muaj ib qho tsos mob ntawm COVID-19. Koog Tsev Kawm Ntawv Stockton Unified tau tsim tsa ib txoj kev taug qab ruaj ntseg rau taug qab cov neeg sib chww kom ua raws cov lus taw qhia los ntawm cov kws paub txog kev noj qab haus huv los tshawb xyuas cov neeg mob thiab kev chww tau tus mob COVID-19. Kev taug qab tus muaj kev sib chww yog ib qho tseem ceeb ntawm kev rov qhib cov tsev kawm ntawv vim peb yuav tsum tswj txoj kev nyab xeeb ntawm peb cov neeg ua haujlwm, cov tub ntxhais kawm, thiab lub zej zog.
- SUSD cov neeg ua haujlwm yuav raug ceeb toom rau rov qab los tsev thiab tiv tauj Kev Tswj Xyuas Kev Pheej Hmoo. Tus thawj koj hauv tsev kawm ntawv lossis tuam tsev haujlwm tseem yuav tau ceeb toom Kev Tswj Xyuas Kev Pheej Hmoo.
- SUSD cov tub ntxhais kawm, lub tsev kawm ntawv yuav tiv tauj kiag tam sim ntawd mus rau tsev neeg. Thaum tos kom tsev neeg tuaj tos tus tub ntxhais kawm, cov tub ntxhais kawm yuav raug cais thiab saib xyuas raws li ntawd.
- Cov kev nqis tes uas cov neeg ua haujlwm yuav ua thaum muaj qhov teeb meem paub tseeb lawm. Txhua lub tsev kawm ntawv yuav muaj ib tus (cov) neeg ua haujlwm sawv cev los txhawb nqa kev taug qab kev sib chww txhawm rau txhawm rau koom tes thiab sib txuas lus nrog SUSD lub chaw lis haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv, RISK Kev Tswj Xyuas, thiab chaw lis haujlwm Kev Tswj COVID.
- Koog Tsev Kawm Ntawv Stockton Unified tau tsim tsa ib txoj kev taug qab ruaj ntseg rau taug qab cov neeg sib chww kom ua raws cov lus taw qhia los ntawm cov kws paub txog kev noj qab haus huv los tshawb xyuas cov neeg mob thiab kev chww tau tus mob COVID-19.
- Txuj ci tshuab hluav taws xob kab ke tswj hwm Kev Tshuaj Xyuas Tus Kheej Rau COVID-19 tau raug siv. Kev taug qab tus muaj kev sib chww yog ib qho tseem ceeb ntawm kev rov qhib cov tsev kawm ntawv vim peb yuav tsum tswj txoj kev nyab xeeb ntawm peb cov neeg ua haujlwm, cov tub ntxhais kawm, thiab lub zej zog.

COV PEEV TXHEEJ:

- [Cov Lus Taw Qhia Kev Tiv Thaiv Kab Mob Coronavirus thiab Kev Rov Qhib Dua; cde 2020](#)
- [Cov Kev Xav Txog rau Cov Tsev Kawm Ntawv. Hloov kho tshiab thaum lub Tsib Hlis 19, 2020, CDC.](#)
- [Lub Nroog San Joaquin Cov Ntawv Hloov Tshia Txog COVID thiab Cov Peev Txheej](#)
- [Cov kauj ruam los tiv thaiv kev kis tus mob COVID-19 yog tias koj mob. CDC li Kev Kaw Cia Ib Leeg thiab Kev Cais Tawm. CDC](#)





COV KEV CAI TSEEV KOM TU TUS KHEEJ HUV SI RAU COV TUB
NTXHAIS KAWM THIAB COV NEEG UA HAUJ LWM THAUM LUB
CAIJ MUAJ MOB COVID-19 SIB KIS THOOB NTIAJ TEB

Feem ntau yog COVID-19 sib kis los ntawm cov qaub ncaug txaws thaum ua pa tawm thaum tib neeg tham, hu nkauj, luag, hnoos, los sis txham. Nws raug xav hais tias tus kab mob no yuav kis tau rau ntawm sab tes ntawm qhov chaw tsis huv thiab tom qab ntawd kis rau lub qhov ntswg, qhov ncauj, lossis qhov muag ua rau kis tau mob. Cov kev xyaum kev tiv thaiv tus kheej, xws li kev ntxuav tes, kev siv daim npog ntsej muag thiab kev cai hnoos/txham yog cov hauv paus ntsiab lus tseem ceeb los txo nqis kev sib kis kab mob. (CDC)

NQUAG NTXUAV TES TSI TSIS TU NCUA

Txhua tus menyuam kawm ntawv thiab cov neeg ua haujlwm yuav tsum nquag ntxuav tes kom ntau. Yog tias tsis muaj xab npum thiab dej siv cov tshuaj ntxuav tes muaj cawv cuaj caum. Cov lus taw qhia hauv qab no raug pom zoo rau cov tsev kawm ntawv siv.

NTXUAV TES LOSSIS SIV TSHUAJ NTXUAV TES:

- Thaum tuaj txog hauv tsev kawm ntawv
- Ua ntej noj mov
- Ua ntej tawm ntawm tsev kawm ntawv mus
- Nkag mus rau ib chav kawm tshiab
- Thaum siv chav dej
- Thaum pom tias tes qias neeg
- Tom qab siv daim ntaub so ntswg, hnoos rau hauv txhais tes
- Thaum los txog tsev

*Cov paib thiab ntawv cim kom nco uas pom tseeb ua hauj lwm tau zoo rau kev ntxuav tes kom huv thiab siv tshuaj ntxuav tes kom huv rau txhua tus tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm.

SIV COV NTAUB NPOG NTSEJ MUAG

Txhua tus nyob hauv tsev kawm ntawv yuav tsum looj daim ntaub npog ntsej muag tshwj tsis yog tias tsis raug pom zoo los ntawm kws kho mob lossis tsis tsim nyog rau theem kev loj hlob ntawm tus neeg

THAUM TWG KOJ MAM LI MUAJ PEEV XWM TSEM TAWM DAIM NTAUB NPOG NTSEJ MUAG?

- Cov tib neeg uas tab tom noj mov los yog haus dej, tau hais tias lawv muaj peev xwm nyob nrug deb tsawg kawg rau feet ntawm tus neeg uas tsis yog tswv cuab ntawm tsev neeg lossis chaw nyob.
- Cov tib neeg uas koom nrog kev ua haujlwm sab nraum zoov lossis kev lom zem thaum nyob ib leeg thiab muaj peev xwm tswj kom nyob deb ntawm lwm tus yam tsawg rau feet.
- Kev tshaj tawm ceeb toom rau daim paib qhia uas pom tseeb txog kev siv thiab saib xyuas cov ntaub npog ntsej muag kom zoo rau tag nrho cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm.

TXHAWB NQA KEV NYIAM HUV FAB KEV UA PA

Txhawb nqa kev cai hnoos/txham, suav nrog kev siv ntaub so ntswg thiab luj tshib siv paib, kev cob qhia, cov zaj lus qhia.

NYOB KOM NRUG DEB NTAWM LWM TUS NEEG YAM TSAWG 6 FEET

Ua kom nyob nrug deb ntawm lwm tus yog qhov zoo tshaj plaws kom tsis txhob raug cov pa los ntawm kev ua pa tawm uas tau tso tawm rau saum cua thaum lwm tus neeg hais lus, hnoos lossis ua pa.

Cov Peev Txheej:

[Cov Kev Xav Txog rau Cov Tsev Kawm Ntawv. Hloov kho tshiab thaum lub Tsib Hlis 19, 2020, CDC.](#)

[Yuav Tsum Ntxuav Tes Thaum Twg thiab Ntxuav Li Cas, CDC.](#)

[Kev Siv Daim Ntaub Npog Ntsej Muag Rau Kev Tiv Thaiv kom Pab Ncuq Qeeb Tau Txoj Kev Sib Kis ntawm COVID-19, CDC.](#)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-faq.html>





KEV PAB CUAM XUB THAWJ, COV TXHEEJ TXHEEM KEV TU
NEEG MOB, KEV SIV TSHUAJ THIAB COV KEV XAV TAU NTXIV
UAS YUAV TSUM TAU CAIS TAWM COV TUB NTXHAIKAWM
NTAWV UAS MUAJ MOB

Cov xwm txheej pabcuam xub thawj, txog rau theem ua tau, yuav tsum raug hais daws los ntawm tus tub ntxhais kawm thiab nyob rau hauv chav kawm los tiv thaiv kev sib sau ua ke ntawm chav ua haujlwm thiab qhov yuav muaj peev xwm sib kis hla mus tom ntej. Cov lus qhia hauv qab no yog tau tsim:

Txhua chav kawm yuav tsum tau txais cov khoom siv rau kev pab cuam xub thawj rau cov kev txhawj xeeb me. (piv txwv li hle tawv qaib, los ntshav ntswg, kab tom). Cov khoom kuj yuav suav nrog cov ntaub lo qhov nqaij to, hnab looj tes, ntaub qhwv nqaij to, xab npum, ntawv so tes, thiab lwm yam. Raws li qhov ua tau, cov tub ntxhais kawm yuav tsum saib xyuas tus kheej. Cov tub ntxhais kawm uas tsis xis neej yuav tau rau daim ntaub npog ntsej muag thaum xa mus rau hauv chav haujlwm thiab nqa lawv cov khoom nrog lawv.

Cov tub ntxhais kawm xav tau cov kev pab ua ntej, cov tshuaj kho mob, cov txheej txheem kho mob, tus uas muaj mob, lossis cov uas tau saib xyuas neeg hauv chav kho mob tsis ntev los no tam sim no yuav tsum tau cais mus rau **cov chaw tu zoo thiab thaj chaw tu neeg mob** uas tau npaj tseg. Lub chaw tu mob yuav tsum yog ib qho chaw sib cais tshwj xeeb los tswj cov tub ntxhais kawm uas muaj cov tsos mob uas tej zaum yuav yog COVID-19 cais tawm ntawm cov tub ntxhais kawm noj qab nyob zoo.

Vim cov tub ntxhais kawm nkag mus hauv chav ua haujlwm yam tsis tas yuav tsum tau teem sij hawm, yog tias lawv yws txog ntawm cov tsos mob nug seb lawv puas tau nyob nrog ib tus neeg uas muaj COVID-19 lossis muaj cov cim thiab cov tsos mob ntawm COVID-19. Yog tias muaj, xa tam sim ntawv mus rau qhov chaw cais nyob ib leeg rau COVID-19 (chav neeg mob), hu rau niam txiv, thiab xa rov qab mus tsev.



Cheeb Tsam Cov Tub Ntxhais Kawm Noj Qab Nyob Zoo

Kev Pab Xub Thawj
 Txxhaj Tshuaj
 Tshaib Plab
 Mob ntshav qab zib
 Kev coj cwj pwm
 Kho Mob Hawb Pob
 Nkees
 Txhaum fab
 Ntxhov siab

Cov Neeg Ua Haujlwm: Ib tug neeg ua haujlwm raug cob qhia, neeg saib mob hauv tsev kawm, lossis neeg ua haujlwm kho mob muab kev saib xyuas.

PPE: Cov neeg ua haujlwm kho mob yuav rau cov ntaub npog ntsej muag thiab siv cov qauv kev ceev faj yog tias muaj kev pheej hmoo chwv tau cov ntshav lossis lub cev cov kua dej.

Cov cai tseev kom muaj hauv chav tsev: Xav txog kev siv lub chaw saib xyuas neeg mob tam sim no uas twb tau tsim tsa los rau muab kev pab cuam xub thawj lawm. Muaj dab ntxuav tes, xab npum, thiab ntawv so tes Mus siv tau chav dej Txaj pw thiab/lossis tog zaum rau cov menyuam kawm ntawv so Rooj, txee, lossis rooj loj Cov khoom pab cuam xub thawj Kev muab tshuaj thiab cov txheej txheem Lub khoos phis tawj lossis lub khoos phis tawm ntawm tes kom nkag mus tau rau IC rau tiv tauj cov niam txiv

Cov Khoom Siv

Cov khoom pab cuam xub thawj
 PPE - cov hnab looj tes thiab ntaub npog ntsej muag
 Xab npum thiab ntawv so tes
 Dej rau haus
 Daim ntawv npog txaj
 Khoom siv tshuaj tua kab mob - tshuaj thiab ntawv so tes

Cheeb Tsam Cov Tub Ntxhais Kawm Muaj Mob/Cheeb Tsam Rau Cov Muaj Tsos Mob COVID-19

Ua npaws (100 degrees lossis siab dua)
 Qhov ncauj tsuag lossis tsis hnov tsw tshiab
 Hnoos
 Mob caj pas
 Ua tsis taus pa lossis Ua pa nyuaj
 Txhaws ntswg lossis los ntswg
 Xeev siab Los sis Ntuav, zawv plab
 Mob leeg nqaij los yog mob ib ce
 Mob taub hau

Cov Neeg Ua Haujlwm: Tus neeg ua haujlwm raug cob qhia, neeg saib mob hauv tsev kawm, lossis neeg ua haujlwm kho mob ntsuas thiab muab kev saib xyuas. Yog tias chav no nws muaj nws ib chav, tus neeg ua haujlwm ntxiv yuav tsum saib xyuas cov tub ntxhais kawm yog tias saib tsis pom los ntawm cov neeg ua haujlwm pabcuam muab kev saib xyuas kev noj qab nyob zoo rau menyuam kawm ntawv.

PPE: Cov neeg ua haujlwm yuav tsum rau hnab looj tes, rau cov ntaub npog ntsej muag pov tseg tau, thiab daim tiv thaiv qhov muag/ntsej muag.

Cov cai tseev kom muaj hauv chav tsev: Xav txog kev siv lwm chav cais lossis tshem qhov kev tu mob mus rau chav loj uas tuaj yeem sib cais cov tub ntxhais kawm nyob zoo thiab cov muaj mob kom sib deb dua 6 feet thiab muaj qhov thaiv. Chav tsev yuav tsum ua kom muaj cua nkag tau zoo (qhib cov qhov rais thiab qhov rooj) Xav txog qhov thaiv xws li daim iav thaiv nruab nrab ntawm cov neeg ua haujlwm thiab cov tub ntxhais kawm uas muaj mob Muaj lub dab ntxuav tes, xab npum, thiab ntawv so tes Muaj kev nkag mus rau chav dej nyob ze Txaj pw thiab tog zaum rau cov menyuam kawm ntawv zaum tos Xov tooj Rooj, txee, lossis rooj loj Lub khoos phis tawj lossis lub khoos phis tawm ntawm tes kom nkag mus tau rau IC rau tiv tauj cov niam txiv

Cov Khoom Siv

PPE - cov hnab looj tes, ntaub npog ntsej muag, daim thaiv ntsej muag
 Tus ntsuas kub
 Dej rau haus
 Xab npum thiab ntawv so tes
 Khoom siv tshuaj tua kab mob - cov tshuaj thiab ntawv so tes
 Daim ntawv npog txaj



Tus txheej txheem rau cov tub ntxhais kawm zoo neej:

Tub ntxhais kawm ntawv yuav tsum ntxuav tes thaum tuaj txog

Muab daim ntaub npog ntsej muag npog rau cov tub ntxhais kawm yog tias tsis tau looj ib daim Siv cov qauv kev ceev faj thaum pab cov tub ntxhais kawm hauv kev pab ua ntej lossis cov txheej txheem

Tsau tshuaj rau qhov chaw tom qab tus tub ntxhais kawm tawm mus thiab ua ntej siv los ntawm lwm tus

Tus txheej txheem rau cov tub ntxhais kawm uas mob

Tub ntxhais kawm ntawv yuav tsum ntxuav tes thaum tuaj txog Siv cov qauv txheej txheem kev ceev faj thaum pab cov tub ntxhais kawm uas mob - rau cov neeg xav tias muaj mob COVID-19 qhov no suav nrog, ntaub npog ntsej muag, daim thaiv ntsej muag, thiab hnab looj tes

Muab kev saib xyuas kom sib nrug deb li deb tau thiab sib chww kom tsawg npaum li ua tau

Nug seb lawv puas tau nyob nrog ib tus neeg uas muaj COVID-19 lossis muaj cov cim thiab cov tsos mob ntawm COVID-19 Ntsuas xyuas qhov kub. Nug txog thiab teev cov tsos mob Hu rau niam txiv/tus saib xyuas kom tuaj tos tam sim ntawd

Yog tias niam txiv/tus saib xyuas tsis tuaj yeem tuaj tos cov tub ntxhais kawm, xav txog cov txheej txheem kev npaj thauj mus rau tom lawv lub tsev

Pab cov lus taw qhia txog Kev Nyob hauv Tsev/Thaum Twg Mam Rov Qab Mus Kawm Ntawv rau cov niam txiv/cov saib xyuas (Daim Ntawv Qhia Ntxiv B)

Tsau tshuaj rau txhua qhov chaw tom qab tus tub ntxhais kawm tawm thiab ua ntej siv los ntawm lwm tus

Yog tias cov tsos mob qhia tias raug xav tias yog COVID-19 tiv tauj rau koj lub tsev kawm tus kws saib xyuas neeg mob lossis Kev Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv:

Ua raws Cov Lus Qhia Txog Kab Mob Sib Kis Tau rau ceeb toom Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv rau tus kab mob uas tej zaum yuav sib kis tau



COV LUS TAW QHIA TXOG KEV SAIB XYUAS COV TUB NTXHAI

KAWM UAS MOB



Cov tsev kawm ntawv yuav tsum npaj saib xyuas cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm thaum lawv mob nyob rau hauv tsev kawm ntawv. Vim yog txoj kev pheej hmoo yuav kis tau tus mob COVID-19 rau lwm tus, cov neeg uas muaj cov tsos mob yuav tsum tau muab cais mus rau thaj chaw cais tawm tam sim ntawv. Cov tib neeg uas muaj mob yuav tsum mus tsev lossis mus rau tom tsev kho mob nyob ntawm qhov mob heev ntawm lawv cov tsos mob.

Cov tub ntxhais kawm ntawv uas mob yuav tsum nyob hauv Qhov Chaw Tus Menyuum Kawm Ntawv Mob kom txog thaum niam txiv/tus neeg saib xyuas tuaj tos.

- Chav tsev yuav tsum ua kom muaj cua nkag tau zoo - cia cov qhov rooj qhib kom dav.
- Nyob kom nrug deb ntawm lwm tus yam tsawg kawg 6 feet
- Cov neeg mob yuav tsum looj daim npog qhov ncauj/daim ntaub npog ntsej muag.
- Cov neeg ua haujlwm yuav tsum siv cov kev ceev faj qauv COVID-19 thaum pab cov tub ntxhais kawm uas mob
- tswj kom tau kev nyob sib nrug deb yam tsawg 6ft thiab txwv txoj kev sib chwv kom ntau li ntau tau.

Muab cov lus qhia Kev Nyob Hauv Tsev thiab Thaum Twg Mam Rov Qab Mus Kawm Ntawv rau niam txiv/tus saib xyuas.

Yog tias niam txiv/tus saib xyuas tsis tuaj yeem tuaj tos cov tub ntxhais kawm, xav txog cov txheej txheem kev npaj thauj mus rau tom lawv lub tsev.

Tsau tshuaj rau txhua qhov chaw tom qab tus tub ntxhais kawm tawm thiab ua ntej siv los ntawm lwm tus.

Yog xav tias yuav muaj COVID-19 ua raws Cov Lus Qhia Txog Kab Mob Sib Kis Tau rau ceeb toom Cov Kev Pab Cuam Txhawb Nqa Tub Ntxhais Kawm thiab Kev Noj Qab Haus Huv ntawm tus kab mob uas tej zaum yuav sib kis tau.

COV PEEV TXHEEJ:

- Cov Lus Taw Qhia Kev Qhib Cov Tsev Kawm Ntawv. California Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Kev Kawm.Lub Rau Hli 2020
- Txoj Kev Npaj Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv Kom Rov Los Zoo Li Qub rau COVID-19 hauv Cov Tsev Kawm Ntawv, California Lub Koom Haum Saib Xyuas Neeg Mob. Lub Rau Hli 8, 2020. Cov kev xav txog rau Cov Tsev Kawm Ntawv. Hloov kho thaum lub Tsib Hlis 19, 2020, CDC.
- Yuav Tsum Ntxuav Tes Thaum Twg thiab Ntxuav Li Cas, CDC.
- Kev Siv Daim Ntaub Npog Ntsej Muag Rau Kev Tiv Thaiv kom Pab Ncua Qeeb Tau Txoj Kev Sib Kis ntawm COVID-19, CDC.
- Nroog San Joaquin Phau Ntawv Qhia Kev Npaj Kawm Ntawv 2020-2021. Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Kawm Hauv Cheeb Nroog San Joaquin



KEV COB QHIA RAU COV NEEG UA HAUJ LWM, NIAM TXIV THIAB COV TUB NTXHAIKAWM NTAWV



KEV COB QHIA COV NEEG UA HAUJ LWM

- Kev piav qhia koog tsev kawm cov lus taw qhia
- Kev kuaj ntsuas tus kheej thiab thaum twg yuav mus nyob hauv tsev
- Cov lus taw qhia kev nyob kom sib nruj deb thiab lawv qhov kev tseem ceeb
- Kev siv ntaub npog ntsej muag
- Kev xyaum kuaj ntsuas mob
- Kev txheeb xyuas cov tsos mob COVID-19 thiab yuav ua li cas
- Kev cob qhia tu thiab tua tshuaj tua kab mob

KEV COB QHIA TUB NTXHAIKAWM NTAWV

- Covid-19 yog dab tsi?
- Kev kuaj ntsuas tus kheej thiab thaum twg yuav mus nyob hauv tsev.
- Cov kev ceev faj peb tab tom siv thiab vim li cas - cov lus taw qhia kev nyob sib nruj deb, npog ntsej muag, ntxuav tes, nyob hauv tsev.
- Kev Ntxuav Tes Yuav Ua Li Cas
- Txoj hau kev siv daim npog ntsej muag.
- Dab tsi yog 6 feet
- Tu lawv qhov chaw

KEV COB QHIA NIAM TXIV/NEEG SAIB XYUAS

- COVID-19 yog dab tsi?
- Kev piav qhia koog tsev kawm cov lus taw qhia
- Kev kuaj ntsuas tus kheej. Thaum twg yuav tau tswj cov tub ntxhais kawm kom nyob hauv tsev yog tias lawv mob thiab qhov ntev li cas lawv yuav tsum tau nyob hauv tsev.
- Kev ntsuas thiab saib xyuas qhov kub nyob rau hauv tsev.
- Cov kev ceev faj txog kev tu cev kom huv si - kev nyob sib nruj deb, npog ntsej muag, ntxuav tes
- Xav tau cov ntaub ntawv tiv toj kom raug thiab ntau cov ntaub ntawv tiv tauj thaum muaj mob kub ceev
- Qhov tseem ceeb ntawm kev tuaj rau tom tsev kawm ntawv nrawm nroos txhawm rau tuaj tos lawv tus menyuam, yog raug hu rau



COV TSWV YIM RAU KEV TEEB COV CHAV KAWM NTAWV



Txhawm rau kom txo tau qhov kev kis tus kabmob COVID-19 nyob rau hauv tsev kawm ntawv, peb yuav siv cov kev ntsuas sib txuas ua ke los tiv thaiv kev kis tus kab mob COVID-19 thiab rhuav tshem txoj hau kev kis kab mob. Txhua qhov chaw thiab pab pawg ntawm cov menyuam yaus yuav sib txawv, lub tswv yim yog kev txo kom tsawg txoj kev pheed hmoo kis tus mob los ntawm siv



Lub Cev Nyob Sib Nrug Deb	Ntxuav Tes Huv Si & Tej Chaw Nquag Kov Heev	Kev Rau Ntaub Npog Ntsej Muag	Kev Cai Hnoos/Txham
<p>Rov teeb dua cov rooj thiab cov chaw zaum ib txwm txhawm rau txwv qhov chaw kom dav tshaj plaws (6ft) nruab nrab ntawm cov neeg koom thiab pem hauv ntej ntawm chav kawm - 3-foot puag ncig).Siv cov khoom pab ua ntej uas pom tau los pab kev sib txuas lus nyob sib nruag deb uas tsim nyog (xws li lub kauj voj voom, daim ntaub nplaum rau ntawm cov ntaub pua plag, ua daj teg).</p>	<p>Tsim kev ntxuav tes lossis tsuag tshuaj ntxuav tes txhua hnub thaum nkag mus hauv chav kawm.Tso cov taub tshuaj ntxuav tes rau ntawm qhov chaw nkag.Muab sijhawm rau los ntxuav tes lossis kev siv cov tshuaj ntxuav tes muaj cawv cuaj caum ua ntej noj mov thiab thaum rov qab los hauv chav kawm.</p>	<p>Ua qauv looj daim npog ntsej muag nyob rau hauv chav kawm. Muab kev nkag siv tau daim ntaub npog ntsej muag ntawm cov qhov rooj nkag.Cov ntaub npog ntsej muagrau cov menyuam thaum Lub Sij Hawm COVID-19</p>	<p>Muaj ntaub so ntsej muag rau hauv chav kawm, lossis pob ntawv so tes hauv lub hnab ntim khoom rau txhua tus tub ntxhais kawm.</p>
<p>Tig cov rooj mus rau tib seem (tsis yog tig los sib nraus) txhawm rau txo qis kev sib kis los ntawm cov kab mob hauv kev ua pa (xws li los ntawm kev hais lus, hnoos, txham).</p>	<p>Zam cov khoom hauv zej zog thaum tsim nyog.Yog tias yuav tsum tau siv cov khoom sib koom ua ke, xav txog kev siv cov thawv rau khhib nyiab los ntim cov khoom ntxuav thiab siv tag. Cov khoom siv hauv zej zog yog suav tias yog yam nquag kov heev thiab yuav tsum tau ntxuav tsis tu ncuu.</p>	<p>Kho cov ntaub npog ntsej muag ua ib qho kev kawm hauv chav kawm.</p>	<p>Muab cov ntawv tshaj tawm Kev Npog Koj Txoj Kev Hnoos, Ntxuav Koj Ob Txhais Tes, thiab Nyob Hauv Tsev yog tias Koj Muaj Mob dai rau tim pham ntsa hauv koj chav.</p>
<p>Tsa cov chav kawm nyob rau sab nraum zoov thiab txhawb cov neeg koom kom txav tawm mus kom dav thaum twg tsim nyog</p>	<p>Ua kom muaj cov khoom siv txaus los txo kev siv cov koom sib khoom heev kom tsawg kom ntau npaum li ua tau, muab khoom siv rau ib tus menyuam kawm ntawv, lossis txwv kev siv qhov khoom siv thiab cuab yeej siv los ntawm ib pab pawg ntawm cov menyuam kawm ntawv hauv ib zaug thiab ntxuav thiab tua tshuaj tua kab mob nruab nrab ntawm kev siv</p>	<p>Txhawb kom cov tub ntxhais kawm rau cov ntaub npog ntsej muag kom yog.Rov xyuas txoj hau kev yuav looj ib daim thiab tshem tawm li cas. Txhawb cov tub ntxhais kawm kom tsis txhob kov lawv lub ntsej muag nrog lawv txhais tes ntau li ntau tau.</p>	<p>Muaj lub thoob khhib nyiab qhib saum hau nyob rau hauv chav kawm, lossis cov hnab khhib nyiab rau ntawm txhua lub rooj kom txo tau cov menyuam taug kev ncig hauv chav kawm.</p>
<p>Xav txog siv cov ntawv tawv "chaw haujlwm"ua lub tshuab thaiv nruab nrab ntawm cov tub ntxhais kawm</p>	<p>Tsis txhob sib khoom siv cov koom siv nruab nrab ntawm cov neeg ua haujlwm, tus neeg ua haujlwm pub dawb, thiab cov koom nrog thaum ua tau</p>	<p>Muab cov duab ntawm cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm uas looj thiab tsis looj daim npog ntsej muag daim rau tim phab ntsa.</p>	<p>Qhia cov vis dis aus uas qhia kev cai hnoos/txham thiab kev ntxuav tes.</p>
<p>Siv cov hlua thaiv uas saib pom los tsim qhov sib nruag ntawm lub cev (tej tee cim chaw/kos cim).</p>	<p>Tsis txhob cia cov menyuam kawm ntawv nqa khoom ua si lossis khoom ntiag tug mus rau tom tsev kawm ntawv.Zam kev sib koom siv cov khoom siv hluav taws xob, khoom ua si, phau ntawv, thiab lwm yam kev ua si lossis khoom pab kev kawm paub.</p>	<p>Tsim ib txoj kab ke rau cov tub ntxhais kawm qhia lawv cov kev ntxhob siab lossis kev xav (piv txwv li daim ntawv, email, thiab lwm yam) vim tias kev qhia tawm ntawm lub ntsej muag tuaj yeem nyuaj rau pom thaum looj daim ntaub npog ntsej muag.</p>	<p>Xav txog cov hauv kev pab cov kev xav tau ntawm cov menyuam yaus thiab tsev neeg muaj kev pheed hmoo rau mob hnyav los ntawm COVID-19. Saib rau cov cim qhia pom muaj mob ntawm cov tub ntxhais kawm lossis cov neeg ua haujlwm. Xa cov menyuam kawm ntawv uas pom muaj mob mus rau chaw ua haujlwm.</p>
<p>Siv cov khoom pab kom pom (piv txwv, cov ntaub nplaum kos xim, ntaub nplaum) los qhia txog kev taug kev thiab qhov chaw nyob kom txaus los txhawb kev sib nruag deb.</p>	<p>Khaws menyuam yaus cov khoom cais tawm nyias nyob nyias ib qho chaw thiab hauv lawv tus kheej lub thawv ntim khoom, lub cub rau menyuam, lossis thaj chaw uas muaj ntawv lo npe rau.Khaws tej hnab ev/hnab nqa rau ntawm rooj.</p>	<p>Rau kev ua haujlwm ua pab pawg, pab pawg tub ntxhais kawm hauv lub chaw uas pom tseeb los txo qis kev txav mus los ntawm cov tub ntxhais kawm nyob ib ncig ntawm chav tsev.</p>	<p>Txwv qhov coob ntawm cov neeg tuaj pab dawb mus rau hauv chav kawm.</p>
<p>Cia cov menyuam yaus pauv lwm qhov chaw zaum thiab sawv ntawm lawv lub rooj es tsis txhob cia taug kev ncig hauv chav kawm. Txhawb kom ncaib ib ce.</p>	<p>Muab cov menyuam kawm ntawv cov khoom ua si dai rau lawv, lossis tsim lawv qhov chaw ntsiag to es tsis txhob siv lub thawv me me lossis chav kawm ntawv tom qab kawm ntawv</p>		

KEV NTXUAV TES HUV SI: COV TSWM YIM TXHUA HNUB RAU COV XIB FWB

Thaum qhia kev ntxuav tes qhia lub tswv yim ntawm chav kawm ib puag ncig, tiv thaiv thiab sib saib xyuas txhua tus neeg. Siv cov vis dis aus qhia thiab qhia pom kev ntxuav tes. Xyaum ntxuav koj tus kheej txhais tes.



- Yeeb yaj kiab rau cov menyuam yaus tseem yau: [CDC - Ntxuav Koj Ob Txhais Tes!](#) (30 vib nas this)
- Yeeb yaj kiab rau cov menyuam yaus laus dua: [CDC -Ua Si Sib Tawm Tsam, Ntxuav Koj Ob Txhais Tes!](#) (3 vib nas this)
- Cov kev pab hauv chav kawm rau qhia txog kev ntxuav tes: [Minnesota Tuam Tsev Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv](#)

KEV NTXUAV TES TXHUA HNUB: KEV QHIA COV TUB NTXHAIKAWM NTAWV UAS TSEEM YAU

Kev ntxuav tes kom zoo, tshwj xeeb tshaj yog rau cov tub ntxhais hluas me, tuaj yeem nyuaj. Tsim kev niaj hnuv ua rau ntawm lub qhov rooj nkag hauv chav kawm thaum pib ntawm hnuv, tom qab so thiab ua ntej noj su yuav pab ua kom cov tub ntxhais kawm thiab cov neeg ua haujlwm noj qab haus huv thaum paub meej tias kev ntxuav kom ntev ntev kom tshem tau cov kab mob ntawm txhais tes. Koom tes nrog cov neeg pab (yog tias xav tau) ua kom qhov no yog lub zej zog txoj hauj lwm los tiv thaiv tus kheej, nrog rau kev tiv thaiv koj cov phooj ywg kawm ntawv nrog thiab cov kws qhia ntawv.

- **Cov Khoom Siv**
 - Taub tshuaj txau nrog dej huv
 - Lub nyem xab npum uas koog tsev kawm tau pom zoo
 - Cov ntawv so tes thiab cov khuam ntawv
 - 3-4 tus pab cov tub ntxhais kawm (ntxuav tes ua ntej, rau ntaub npog ntsej muag)
- **Tus Txheej Txheem**
 - Thaum nyob ua kab sab tos nkag mus rau hauv chav kawm (xyuas kom paub tseeb tias muaj kev nyob sib nruv deb)
 - Tus Neeg Pab 1 nqa lub fwj txau tshuaj tsuag ntxuav tes rau cov tub ntxhais kawm
 - Tus Neeg Pab 2 muab me ntsis xab npum rau saum txhais tes ntub
 - Cov tub ntxhais kawm muab txhais tes txhuam ua ke thiab pib suav mus txog 20 lossis hus nkauj Zoo Siab Hnuv Yug (hu twj ywm rau hauv siab) lossis haus cov ABC thaum lawv maj mam mus rau tom lub dab dej ntxuav tes.
 - Cov tub ntxhais kawm yang tes tom qab 20 vib nas this ntawm kev siv zog txhuam mus txhuam los.
 - Tus Neeg Pab 3 muab ntawv so tes (nrog daim phuam huv –kev xyaum ua lub cev muaj zog)
 - Tus Neeg Pab 4 xyuas kom paub tseeb tias cov ntaub so tes uas raug siv tau muab pov tseg kom zoo.

KEV NTXUAV TES TXHUA HNUB: LUB TSWV YIM RAU COV CHAV TSEV UAS TSIS MUAJ LUB DAB DEJ NTXUAV TES

Rau cov chav tsis muaj lub dab dej koj yuav kom txhua tus tub ntxhais kawm siv cov txheej txheem zoo ib yam li saum toj sauv ntawm lub dab dej nyob ze chav kawm. Yog tias qhov no ua tsis tau siv cov tshuaj ntxuav tes nrog cawv cuaj caum > 60%.

- **Cov Khoom Siv:** Tshuaj Ntxuav Tes uas muaj cawv ntau dua > 60% hauv cov twj tso kua siv ntau lub taub
 - **Txheej Txheem Nqis Tes Ua:**
 - Cov tub ntxhais kawm sawv ntsug ua kab sab nkag mus rau hauv chav kawm yuav tsum nyob sib nruv deb 6 feet.
 - Cov neeg pab uas muaj lub tshuaj ntxuav tes txau ib qho tshuaj rau hauv tub ntxhais kawm ntawv uas sawv ua kab sab ntawv cov tes
 - Cov tub ntxhais kawm muab tes txhuam ua ke kom ntseeg tau tias ntub txhua qhov ntawm txhais tes, saum qaum tes thiab sab hauv nruab nrab ntawm cov ntiv tes



KEV NPAJ TXHAJ TSHUAJ TIV THAIV KAB MOB THIAB
COV TUAM TSEV HAUJ LWM SAIB XYUAS PEJ XEEM KEV
NOJ QAB HAUS HUV



KEV NPAJ TXHAJ TSHUAJ TIV THAIV KAB MOB

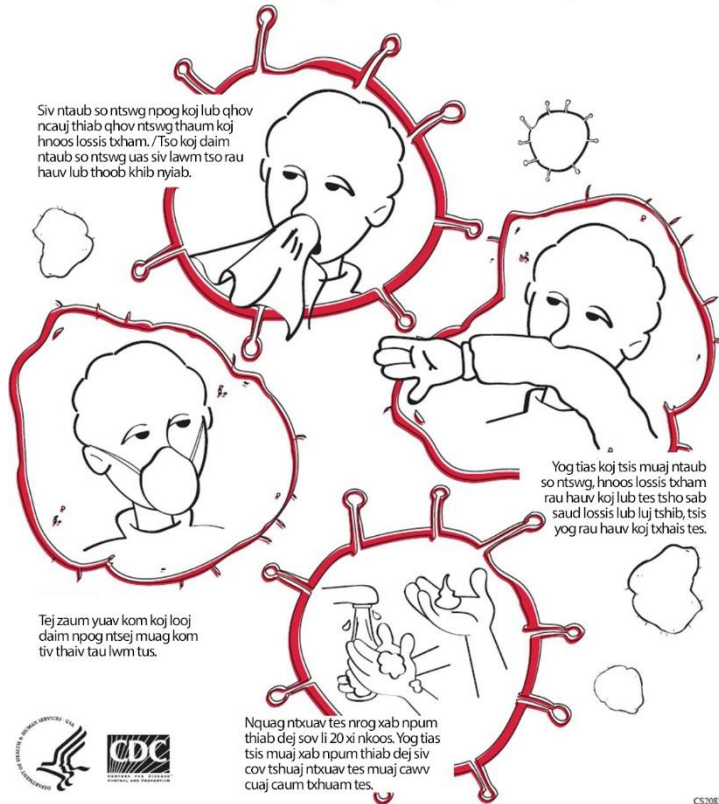
Cov chaw kawm hauv California yog chaw kawm rau 6.3 lab tus menyuam yaus thiab muaj 15% ntawm tag nrho California cov pej xeem. Cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob raws tsev kawm ntawv tau qhia pom tias yog ib qho txiaj ntsig zoo los ntawm kev txhaj tshuaj tiv thaiv ntau tus menyuam yaus thiab tub ntxhais hluas. Thaum twg muaj tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 lawm koog tsev kawm yuav koom tes nrog San Joaquin County Public Health los muab kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob. Hauv cov nroog thoob plaws California, qhov uas cov kws saib xyuas mob hauv tsev kawm tau txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas nws tau qhia pom tias txo cov tsev kho mob menyuam yaus thiab nce cov tub ntxhais kawm txoj kev mus kawm thaum piv rau lwm lub nroog uas tsis muaj qhov kev pabcuam no.

LUB NROOG LUB CHAW SAIB XYUAS PEJ XEEM KEV NOJ QAB HAUS HUV COV XOV TOOJ

Nroog San Joaquin Lub Chaw
 Saib Xyuas Pej Xeem Kev Noj Qab
 Haus Huv (209) 468-3400

Npog Koj Txoj Kev Hnoos

— Tiv thaiv kev kis kab mob uas tuaj yeem ua rau koj thiab lwm tus neeg mob! —



Siv ntaub so ntswg npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum koj hnoos lossis txham. / Tso koj daim ntaub so ntswg uas siv lawm tso rau hauv lub thoob khib nyiab.

Yog tias koj tsis muaj ntaub so ntswg, hnoos lossis txham rau hauv koj lub tes tsho sab saud lossis lub luj tshib, tsis yog rau hauv koj txhais tes.

Tej zaum yuav kom koj looj daim npog ntsuj muag kom tiv thaiv tau lwm tus.

Nquag ntxuav tes nrog xab npum thiab dej sov li 20 xi nkoos. Yog tias tsis muaj xab npum thiab dej siv cov tshuaj ntxuav tes muaj cawv cuaj caum txhuam tes.



CS208322



[Npog Koj Txoj Kev Hnoos PDF](#)

COV NTAWV QHIAV TXOG



- CAL/OSHA (2020).Cov Lus Taws Qhia Nruab Nrab - Kev Lag Luam Ncua Dav. California Txoj Hauj Lwm Kev Tswj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv.Rub los ntawm: <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/General-Industry.html>
- CDE Cov Lus Taw Qhia Kev Qhib Cov Tsev Kawm Ntawv (2020). California Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Kev Kawm.Rub los ntawm: <https://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/coronavirus.asp>
- CDC (2020). Cov kev xav txog rau Cov Tsev Kawm Ntawv. Hloov kho lub Tsib Hlis 19, 2020.Rub los ntawm: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/schools.html>
- CDC (2020).Cov kauj ruam los tiv thaiv kev kis tus mob COVID-19 yog tias koj mob.Rub los ntawm: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
- CDC (2020).Kev Kaw Cia Ib Leeg thiab Kev Cais Tawm.Rub los ntawm: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html>
- CDC (2020). Cov Lus Taw Qhia Nruab Nrab rau cov Lag Luam thiab cov Tswv Haujlwm los Npaj thiab Tiv Thaiv Kab Mob Coronavirus 2019 (COVID-19). Rub los ntawm: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>
- CDC(2020).Tu Thiab Tsuag Tshuaj Tua Kab Mob Rau Koj Lub Chaw.Rub Los Ntawm: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-building-facility.html>
- CDC (2020).Cov Lus Pom Zoo Txog Kev Siv Cov Ntaub Npog Ntsej Muag, Tshwj Xeeb Tshaj yog nyob rau hauv Cov Cheeb Tsam Muaj Kev Hloov Mus Los Tseem Ceeb Hauv Lub Zej Zog.Rub los ntawm: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
- CDC (2020).Siv Daim Npog Ntsej Muag los Pab Ua Kom Kev Sib Kis Kab MOB COVID-19 Qeeb.Rub los ntawm: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
- CDPH (2020).Lus Taw Qhia Txog COVID-19 Rau Kev Lag Luam: Cov Tsev Kawm Ntawv thiab Cov Haujlwm Kawm Ntawv, California Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv.Rub los ntawm: <https://documentcloud.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:665bb33c-5f93-47a0-804a-8d3962958669>
- CSNO (2020).Txoj Kev Npaj Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv Kom Rov Los Zoo Li Qub rau COVID-19 hauv Cov Tsev Kawm Ntawv, California Lub Koom Haum Saib Xyuas Neeg Mob.Rub los ntawm: <https://www.csno.org/>
- OSHA (2020).Cov Lus Taw Qhia Txog Npaj Chaw Ua Haujlwm rau COVID-19.Rub los ntawm: <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>
- SJCOE (2020).Nroog San Joaquin Phau Ntawv Qhia Kev Npaj Kawm Ntawv 2020-2021.Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Kawm Hauv Cheeb Nroog San Joaquin.Rub los ntawm: <https://www.sjcoe.org/healthsafety/#:~:text=On%20October%2013%2C%202020%2C%20state,schools%20in%20the%20purple%20tier.>

- Nroog San Francisco Lub Tsev Haujlwm Saib Xyuas Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv (2020).Yuav looj thiab tshem daim ntaub npog ntsej muag li cas.Rub los ntawm: <https://www.sfcddcp.org/communicable-disease/healthy-habits/how-to-put-on-and-remove-a-face-mask>
- Nroog San Joaquin Fem Saib Xyuas Pej Xeem Kev Noj Qab Haus Huv cov lus taw qhia los ntawm CDHP Rub los ntawm: [http://www.sjready.org/assets/docs/covid/Statewide Public Health Order%208-28-2020%20Attach1.pdf](http://www.sjready.org/assets/docs/covid/Statewide%20Public%20Health%20Order%208-28-2020%20Attach1.pdf)

