Kab Mob Aws Khaus Laus Nas Vais Lav (COVID-19): Lus Qhia rau Cov Neeg Saib Xyuas Mob

Phiaj Xwm

Yog tias koj muaj kev saib xyuas mob rau qee leej neeg uas muaj kev pheej hmoo siab zog ntawm kev muaj mob heev los ntawm kab mob COVID-19, koj tsim nyog ua:

- Txuas lus rau lawv tus kws pab saib xyuas kev noj qab haus huv los nug txog kev siv tshuaj kho mob uas tsim nyog yuav siv ntxiv txhawm rau kom muaj nyob ntawm tes rau qhov xwm txheej uas koj thiab ib tug neeg koj hlub yuav tsum nyob twj ywm hauv tsev rau ncua sij hawm kom ntev.
- Yog tias koj tsis tuaj yeem tau txais cov tshuaj kho mob ntxiv, siv kev xa ntawv txib yuav rau cov tshuaj no.
- Nco ntsoov tias koj muaj cov ntsuaj uas yuav tau tom khw muag tshuaj thiab cov khoom kho mob (ntaub so, thiab lwm yam) txhawm rau kho ua npaws thiab kho lwm cov tsos mob.
- Ua kom ntseeg tias koj muaj cov khoom kho mob txaus (taub pa, pawm, kev lim ntsav, kev saib xyuas qhov nqaij to) thiab tsim ib lub phiaj xwm faj seeb rau lwm yam ntxiv.
- Ua kom ntseeg siab tias tus neeg koj hlub muaj cov khoom noj uas tsis txawj lwj nyob rau ntawm tes.
- Txiav txim kom tau seb leej yuav tuaj muab kev saib xyuas tau rau tus neeg koj hlub yog tias koj muaj mob lawm. Sib txuas lus rau lwm tus tib neeg los ntawm xov tooj los sis email xwb. Koj yuav tsum mus thov kev pab los ntawm koj cov phooj ywg, tsev neeg, neeg zej zog, cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab hauv huv hauv zej tsoom, thiab lwm yam ntxiv.
- Sau cov npe txuas lus rau hauv daim npe hu thaum muaj xwm txheej ceev.
- Muaj cov looj ntsej muag thiab cov hlab looj tes uas tau siv lawm pov tseg yog tias tus neeg koj lub muaj mob lawm. (Saib kev paub ntxiv nyob rau hauv qab “Soj saib.”)

Siv Cov Kev Ceev Faj

- Txuag huab cua ib puag ncig ntawm koj qhov kev saib xyuas mob kom huv si. Tua kab mob thiab tu kom hu si rau cov khoom uas tau kov tas li thiab cov npoo khoom (piv txwv li cov rooj, cov ntsia liaj rooj, cov chaw nias taws-tua teeb, cov tes qhov rooj, cov rooj txais tos qhua, cov chav dej, cov kais dej, cov dab ntxuav tes, thiab cov xov tooj ntawm tes.) Saib Koom Haum Pov Thaiv Huab Cua Ib Puag Ncig (EPA) uas tua kab mob COVID-19.
- Ntxuas koj ob txhais tes tas li nrog rau xab npus thiab dej rau lub sij hawm yam tsawg kawg 20 xes nkoos, tshwj xeeb tom qab koj tshuab ntswg, hnoos, los sis txham, los sis tau nyob rau thaj

Xav thov cov ntaub ntawv no sau ua lwm yam, hu rau 1-800-525-0127. Cov tub lag luam uas tsis hnov lus los sis hnov lus tsis zoo, thov hu rau 711 (Washington Relay) los sis sau email rau civil.rights@doh.wa.gov.

chaw neeg coob.

- Yog tsis muaj xab npus thiab dej, siv lub txhuaj ntxuav tes uas muaj cawv yam tsawg kawg 60%.
- Zam kev kho koj lub ntsej muag, qhov ntswg, thiab ob lub qhov muag.
- Txog rau qhov uas yuav mus tau, zam kev kov cov npoo khoom uas kov heev nyob rau tej chaw muaj neeg siv coob – cov pov nyem ntaiv hluav taws xob, cov tes qhov rooj, cov ntsa tuav nce ntaiv, sib tuav tes nrog lwm tus neeg, thiab lwm yam ntxiv. Siv ntaub so los sis koj lub tes tsho npog koj txhais tes los sis cov ntiv tes yog tias koj yuav tsum tau kov tej yam dab tsis.
- Yog tias koj xav tau khoom noj ntxiv, xav txog cov hauv kev yuav yam khoom noj ntawm los ntawm tsev los ntawm tsev neeg tsev neeg, zej zog, los sis pab pawg lag luam.

Soj saib

- Ua zoo saib rau cov yam ntxwv mob COVID-19 muaj nrog rau, ua npaws, hnoos thiab txog siav. Yog tias koj hnov tau tias koj mob cov tsos mob no, hu rau koj tus kws kho mob.
- Yog tias tus neeg koj hlub muaj yam ntxwv mob ceev ntsig txog COVID-19 kom mus kho mob tam sim ntawd. Nyob rau cov neeg laus, cov yam ntxwv mob xwm txheej ceev muaj:
    - Kev ua pa nyuaj los sis txog siav
    - Mob heev los sis ceev-ceev hauv siab
    - Tsis meej pem los sis tsis hnov li lawm
    - Tis ncauj los sis ntsej muag xiav

  (Cov npe no tsis xam tag nrog. Thov sab laj rau koj tus kws pab kho mob rau ib yam twg ntawm lwm cov tsos mob uas mob hnyav los sis muaj kev cuam tshuam nrog.)

Yog tias tus neeg koj hlub muaj kev kis kab mob hauv txoj hlab ua pa

- Yog tias tus neeg koj hlub tau muaj cov tsos mob, raws li Lub Chaw Tswj Kab Mob (CDC) cov kev ua zoo ceev faj uas tau qhia rau cov tswv cuab hauv tsev neeg, cov phooj ywg sib paub zoo, thiab cov neeg muab kev saib xyuas mob nyob rau hauv kev teeb tsa uas tsis nyob hauv kev saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm tus neeg mob nrog rau cov tsos mob tau kuaj pom los ntawm chav ntsuam sim kab mob COVID-19 los sis tus neeg mob uas raug soj ntsuam.
- Koj thiab tus neeg koj hlub neb ob leeg tsim nyob rau lub looj ntsej muag. Yog tias muaj ib lub looj ntsej muag xwb, ces muab rau tus neeg koj hlub looj xwb.
- Ua kom ntseeg siab tias qhov chaw koj muab kev saib xyuas muaj huab cua nkag mus los zoo, xws li lub tshuab cua los sis qhib qhov rais, kev tso cua nkag kom muaj cua zoo.
- Muab tso kom deb ntawm tus neeg koj hlub xws li qhov koj tuaj yeem ua tau thiab tseem muab kev saib xyuav.

Xav thov cov ntaub ntawv no sau ua lwm yam, hu rau 1-800-525-0127. Cov tub lag luam uas tsis hnov lus los sis hnov lus tsis zoo, thov hu rau 711 (Washington Relay) los sis sau email rau civil.rights@doh.wa.gov.

  - Txo qhov muab cov khoom hloov chaw ncua ntawm koj thiab tus neeg koj hlub uas yog muab ib lub phaj rau khoom noj dhau li ntawm muab nqa thiab mus sau ib qho zuj zus.
  - Muab tus neeg koj hlub tus pas ntsuas qhov kub-txias hloov tso rau tawm qhov ncauj.
  - Thaum muaj kev sib tham txog lawv, sawv kom sib nrug deb li rau fij.
- Ncua sij hawm thaum muaj mob, yog tias mus tau, cia tus neeg koj hlub nyob rau hauv chav pw thiab, yog tias ua tau, tseg cia ib chav da dej rau lawv siv nkaus xwb.
- Thaum lawv tu lawv chav, nco ntsoov tias rau tshuaj tua kab mob thiab txhuam cov txhua cov nplag chav ua ntej tso cai rau lwm cov tswv cuab hauv tsev neeg mus siv lub chav ntawd dua ib zaug ntxiv.

COV TSWV YIM LOS TXO QHOV KEV PHEEJ HMOO YAM TSIS SIV CUAB YEEJ POV THAIV NTIAG TUG

Txoj kab xub thawj ntawm qhov kev pov thaiv thaum muaj kev saib xyuas rau tus neeg hlub nrog rau kev kis kab mob rau txoj hlab pa yog qhov phim siv ntawm Cov Cuab Yeej Pov Thaiv Ntiag Tug (PPE), xws li cov ntaub npog qhov ncauj, lub looj ntsej muag, cov hnab looj tes, los sis cov tsho hnav thiv thaiv kab mob. Txhawm li cas los xij, PPE yuav tsis tuaj yeem siv mua dav tau. Cim tseg tias cov tswv yim txuas mus no tsis tuaj yeem pov thaiv tau koj rau qib uas phim siv PPE ib yam nkaus thiab tsim nyog txhob hloov PPE thiab kev ua twb zoo saib txog kev coj cwj pwm tswj kev kis kab mob.

- **Yog tias tsis muaj ntaub npog qhov ncuaj,** pab tus neeg koj hlub npog nws qhov hnoos thaum koj nyob rau hauv chav. Piv txwv li, thov kom tus neeg koj hlub npog nws qhov hnoos uas siv daim phuam, daim ntaub thaiv txaj los sis daim pam. Qhov nov yuav cheem tsis tau qhov kev kis kab mob tab sis yuav muaj ciam txwv ntauv kev kis kab mob.
- **Yog tias koj tsis muaj tsho thaiv kab mob,** xav txog kev siv cov hnab ntim khauv sw, cov hnab roj hmab, cov ntaub roj hmab qhwv khoom noj. Siv cov hnab ntim khaub sw, koj tuaj yeem muab txiav ob lub qhov rau koj ob sab ceg thiab muab ntsaws rau ntawm duav, tom qab ntawv siv lwm yam hnab ntim khaub sw rau koj lub cev feem sab sauv. Ua zoo ceev faj thaum kov tej rooj tog los sis cov khoom nyob hauv vaj tsev nrog rau koj li khaub ncaws los sis tej khoom siv khwb tom qab uas mus nyob ze nrog koj tus neeg koj hlub uas mob lawm.
- **Muab tej khoom khaub ncaws thiab khau rau hloov thiab muab tso nyias nyob nyias qhov chaw.** Thaum koj yuav tawm mus los sis ua tiav koj li kev saib xyuas nyob rau hnub ntawd lawm, hloov koj li khaub ncaws thiab khau rau kom huv, muab tej yam tsis huv tso rau hauv tawb ntim khaub sw rau cov mus ntxhua. Yog tias ua tau, siv ib nkawm khau rau thaum kuv mus tu neeg mob (nkawm khau uas koj tsis siv rau mus lwm qhov chaw) kom txog thaum tus neeg koj hlub zoo lawm. Thaum uas lawv zoo lawm, muab cov khau tso sab nrauv kom ntev li 72 teev thiab tag ntawd muab dej tshuaj los so, qhov no xam nrog rau ib sab khau, ua ntej yuav rov coj los siv dua.
- **Thaum hle khaub ncaws, tsho hnav tuaj sab nrauv, los iss lwm yam khoom hnav pov thaiv lub cev (piv txwv, cov hnab ntim khib nyiab), muab tej khoom no tshem tawm ntawm caj dab**

thiab ob sab xib pwg, kov sab hauv lub hnab nkaus xwb. Muab cov khoom uas siv ib zaug pov tseg coj mus pov tseg (piv txwv, cov hnab looj tes thiab tsho hnav tuaj sab nrauv) uas yog muab ntim rau hauv lub hnab ntim khib nyiab pav ncauj thiab muab khaub ncaws coj mus ntxhua kom tag tom qab tiav koj sij hauj lwm lawm.

- **Thaum uas tsis muaj daim ntaub looj tuaj sab nrauv los sis cov hnab looj tes lawm, koj tuaj yeem siv cov hnab looj ntxuav tais diav.** Muab pov tseg tom qab siv lawm. Ua kom tau ntau li ntau tau ntawm kev nqa tej khoom tsis huv uas yog tsis pub koj ob txhais tes tuav los sis chwv nws. Piv txwv, nqa cov ntaub puav txaj hauv lub tawb coj mus ntxhua. Tom qab siv lawm, muab dej thiab xab npum los ntxuav yaug thiab tua tej kab mob. (Cim tseg: Tsis txhob muab tej khoom yuav coj mus ntxhua tso rau hauv lub tawb rau khoom mus ntxhua uas yav tag twb siv rau yam hle mus ntxua uas tseem tsis tau tu kom huv thiab tsis tau tua kab mob ua ntej).
- **Yog tias koj nrhiav tsis tau tshuaj ntxuav tua kab mob,** siv cov ntawv so tes uas muaj cawv tov nrog li 60% yuav tau kab mob vais lav thiab. Muab dej sov thiab xam npum los ntxuav tua kab mob los kuj yog ib yam kev ceev faj zoo.
- **Yog tias koj tsis muaj lub thaiv ntsej muag los sis thaiv qhov muag,** saib cov tsom iav thaiv cua uas tuaj yeem yuav tau ntawm cov khw muag khoom tawv, cov tsom iav pov thaiv kev nyab xeeb uas tsis tam kaum txog koj qhov pom kev. Lub hom phiaj yog los ua kom ntseeg tias koj pom tseeb thaum muaj yam thaiv kev ncua sij hawm koj thiab kab mob vais lav—qhov no yuav siv los ua qhov ceeb toom kom txhob kov koj ob lub qhov muag. Cov khoom no yuav tsis pov thaiv koj ob lub qhov muag los ntawm kev mus nphav raug, tab sis nws yuav pab txo tau qib qhov yuav mus nphav raug.

Kev paub ntxiv

Mus saib www.doh.wa.gov/coronavirus los sis www.coronavirus.wa.gov rau kev paub ntxiv.

Yog tias koj muaj lus nug, thov hu rau 1-800-525-0127 thiab nias # thaum koj hnov hais lus lawm. Tus xov tooj yeej qhib txhua hnub txij thaum 6 teev sawv ntxov txog 10 teev tsaus ntuj. Muaj kev pab cuam txhais lus hauv xov tooj tib si. Thaum hais koj hom lus thaum muaj neeg teb xov tooj lawm. Nws yuav siv li ib feeb ces lawv mam txuas koj mus rau tus kws txhais lus. Rau kev paub ntxiv txog ntawm koj tus kheej li kev noj qab haus huv, kev ntsuam sim COVID-19, los sis cov tshwm sim tau los ntawm kev sim, thov txuas lus nrog koj tus kws pab xyuas kev noj qab haus huv.

Xav thov cov ntaub ntawv no sau ua lwm yam, hu rau 1-800-525-0127. Cov tub lag luam uas tsis hnov lus los sis hnov lus tsis zoo, thov hu rau 711 (Washington Relay) los sis sau email rau civil.rights@doh.wa.gov.