



# COVID-19 LUS QHIA TXOG KEV UA LAG LUAM:

## Cov khw txiav plaub hau thiab Barbers

**Lub Xya Hlis, Tim 29, 2020**

*Txhua cov lus qhia tsuas yog yuav tau siv nrog lub cheeb tsam nroog uas tus neeg ua hauj lwmm saib xyuas kev noj qab haus huv tau pom zoo ua raws li lawv kev tshuaj xyuas ntawm cov ntaub ntawv kab mob sib kis uas muaj cov neeg kis mob li 100,000 tus neeg, feem pua cov ntsuas pom muaj kab mob, thiab tsoom fwm hauv zej zog npaj los mus txhawb kev saib xyuas noj qab haus huv, cov neej pej xeem muaj feem kis mob, tiv toj txheeb xyuas thiab ntsuas mob.*



## NTHUAV QHIA

Nyob rau Lub Peb Hlis Ntuj Tim 19, 2020, lub Xeev Tus Thawj Coj Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tus Thawj Kav Xwm ntawm California Chav Hauj Lwm Ntsig Txog Zej Tsoom Kev Noj Qab Haus Huv (California Department of Public Health) tau muaj lus txib yuav kom cov neeg California nyob twj ywm hauv tsev los txo qhov sib kis ntawm COVID-19 ntawm qhov chaw muaj neeg coob.

Qhov cuam tshuam tsis zoo ntawm COVID-19 nyob rau cov neeg California kev noj qab haus huv tseem tsis tau paub zoo. Tau tshaj tawm txog kev tsis xis neej pib ntawm qhov mob me (qee tus neeg tsis hnov muaj tsos mob li) mus rau qhov mob loj uas tsim ua rau tuag taus. Muaj ntau pawg neeg tshwj xeeb, suav nrog rau cov neeg muaj hnuv nyoog 65 xyoos los sis laus dua thiab tus uas muaj yam ntxwv mob hnyav, xws li mob plawv los sis mob ntsws los sis mob ntshav qab zib, yog cov muaj kev pheej hmoo siab zog ntawm kev pw tsev kho mob thiab muaj ntau yam mob hnyav. Kev sib kis no feem ntau lawm yog thaum tib neeg nyob sib ze los sis nyob rau qhov chaw uas huab cua tsis hloov zoo nrog tus neeg kis kab mob lawm, tab txawm tus neeg ntawd tsis muaj cov tsos mob los sis cov tsos mob tsis tau tshwm sim los xij.

Cov ntaub ntawv qhia tseeb txog ntawm qhov coob thiab cov qib ntawm COVID-19 los ntawm cov chaw ua lag luam los sis cov pab pawg neeg ua hauj lwm, suav nrog rau cov neeg ua hauj tsim kho kev uas ua hauj lwm hnyav tsis tau muaj nyob rau lub sij hawm no. Nws tau muaj kev kis kab mob nyob rau ntau cov chaw ua hauj lwm, qhia tias cov neeg ua hauj lwm ntxim li yuav los sis kis tau kab mob COVID-19. Cov piv txwv ntawm cov chaw ua hauj lwm no muaj suav nrog cov tsev kho mob, cov tsev laus, cov tsev txim, cov tsim khoom noj, cov tsev cia khoom, cov chaw luas nqaij thiab cov khw muag khoom noj.

Cov lus txib kom nyob twj ywm hauv tsev tau muaj kev hloov pauv, nws tseem ceeb rau txhua cov kauj ruam ntxim ua tau los ua kom ntseeg tias cov neeg ua hauj lwm thiab cov zej tsoom nyab xeeb.

Cov cai ua kev pov thaiv tseem ceeb muaj nrog:

- ✓ ua kom lub cev nyob sib nruv deb kom ntau li ntau tau,
- ✓ cov neeg ua hauj lwm thiab cov tub lag luam/cov qhua siv ntaub npog qhov ncau qhov ntswg (ntawm qhov chaw uas tsis tas siv kev pov thaiv kev ua pa),
- ✓ nquag ntxuav tes thiab tua kab mob thiab tu txhais tes kom huv,
- ✓ qhia cov neeg ua hauj lwm txog cov no thiab lwm yam ntawm lub phiaj xwm pov thaiv COVID-19.

Ib qho ntxiv, nws tseem ceeb uas yuav tsum muaj cov txheej txheem tsim nyog los txheeb xyuas cov mob tshiab hauv chaw ua haujlwm thiab, thaum lawv raug txheeb xyuas, yuav cuam tshuam sai thiab ua hauj lwm nrog tsoom saib xyuas kev noj qab haus huv kom nres kev kis tus kab mob.

## LUB HOM PHIAJ

Cov ntaub ntawv no muab cov lus qhia rau cov khw txiav plaub hau thiab cov rooj sib tham kom txhawb kev nyab xeeb, huv rau cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua. Cov kws tu plaub hau los sis cov kws kho plaub hau cov tswv lossis cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau lees paub tias cov neeg txo qis yuav tsum rov qab ua haujlwm dua thaum lawv npaj txhij thiab muaj peev xwm los ua cov txheej txheem tsim nyog kev nyab xeeb los muab kev nyab xeeb thiab ntawm lawv cov neeg siv khoom. Cov kev taw qhia tsis yog yuav thim tawm lossis thim txoj cai ntawm cov neeg ua haujlwm, tsis hais txoj cai, kev tswj hwm lossis suav nrog thiab tsis suav, vim tias nws tsis suav nrog lub nroog txoj kev noj qab haus huv, thiab tsis yog ib yam kev hloov pauv rau ib qho kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv uas muaj feem rau txoj cai. raws li cov Cal/OSHA los sis California Pawg Thawj Coj ntawm Barbering thiab Cosmetology.<sup>1</sup> Nyob twj ywm tam sim no ntawm kev hloov pauv rau kev noj qab haus huv cov lus qhia thiab kev txiav txim siab hauv lub xeev/hauv zej zog, raws li qhov xwm txheej COVID-19 txuas ntxiv. Cal/OSHA muaj ntau cov lus qhia zoo dua rau lawv [Cal/OSHA Cov Lus Qhia Dav Dav rau Tiv thaiv neeg ua hauj lwm los ntawm COVID-19 lub vev xaib](#). CDC muaj cov ntaub ntawv ntxiv txog lawv [cov lus qhiarau cov chaw lag luam thiab cov tswv ntiav ua hauj lwm](#).

## Yuav Tau Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg

Nyob rau Lub Rau Hlis Ntuj Tim 18, CDPH tau tawm [Lus Qhia Siv Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg](#), qhov uas cov zej tsoom neeg thiab cov neeg ua hauj lwm nyob rau txhua qhov chaw muaj zej tsoom neeg los puav leej yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg thiab tej chaw ua hauj lwm yuav tau teeb seb muab qhov chaw twg ua qhov muaj kev pheet hmoo nphav tau kab mob.

Tib neeg nyob hauv California yuav tsum rau cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thaum lawv mus ua hauj lwm, tsis hais nyob ntawm chaw ua hauj lwm los sis thaum tawm mus ua hauj lwm sab nrauv, thaum:

- Ua hauj lwm cuam tshuam tim ntsej tim muag nyob nrog cov neeg zej tsoom;
- Kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov chaw muaj zej tsoom neeg tuaj saib, yam tsis quav ntsej txog seb lub sij hawm ntawd puas muaj zej tsoom neeg leej twg tuaj.
- Kev ua hauj lwm nyob rau qhov chaw npaj khoom noj los sis ntim khoom noj ua pob muag los sis muab xa mus rau lwm qhov chaw;
- Tab tom ua hauj lwm nyob hauv los sis taug kev hla cov chaw muaj neeg coob, xws li cov chaw taug kev hauv tsev, cov ntawv, cov liv nce nqis thiab cov chaw nres tsheb;
- Hauv ib chaw twg los sis ib thaj chaw uas muaj lwm tus neeg (tshwj tsis yog tus neeg hauv tsev neeg los sis qhov chaw nyob) yog tias tsis tuaj yeem tswv kev

nyob sib nrug deb tau;

- Kev tsav tsheb los sis kev ua hauj lwm nyob rau txhua qhov kev thauj mus los los sis kev khiav tsheb thauj zej tsoom neeg, tshav tav xij, los sis tsheb ntiag tug ua hauj lwm thauj neeg los sis tsheb sib koom caij thaum muaj neeg tuaj caij. Thaum tsis muaj neeg tuaj caij, los yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg kom zoo.

Ua kom tiav cov ntsiab lus qhia, suav nrog rau txhua cov cai yuav tau ua thiab cov yuav tau zam rau cov cai no, tuaj yeem pom muaj nyob hauv qhov [lus qhia](#). Yuav tau npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau lwm xwm txheej, thiab cov tswv hauj lwm tuaj tsim tau lwm cov cai npog qhov ncauj qhov ntswg ntiv kom muaj kev nyab xeeb rau cov neeg ua hauj lwm thiab qhov chaw ua hauj lwm muaj kev noj qab haus huv. Cov tuam txhab ntiav neeg ua haujlwm yuav tsum tau npaj kom muaj ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov neeg ua haujlwm siv lossis ntiv nyiaj rov qab rau cov neeg ua haujlwm uas lawv rho lawv li nyiaj mus yuav cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los siv.

Cov tswv hauj lwm tsim nyog tsim kho txoj cai siv rau lub chaw so rau tus neeg ua hauj lwm uas ua tau raws ib ntawm cov kev zam los ntawm kev npog qhov ncauj qhov ntswg. Yog tias ib tus neeg ua hauj lwm uas yuav tau rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg vim yuav tau nyob ze nrog tus tsis tuaj yeem npog tau vim tus yam ntxwv kev mob nkeeg, lawv tsim nyog yuav tau ua lwm yam tsis muaj kev txwv, xws li siv daim npog khwb thoob plaws lub ntsej muag, yog tias ua tau thiab yog tias siv tau raws tus yam ntxwv mob.

Cov lag luam uas qhib rau zej tsoom neeg tsim nyog yuav tau paub txog cov kev zam rau kev npog qhov ncauj qhov ntswg nyob rau [CDPH Lus Qhia Txog Kev Npog Ntseg Muag](#) yuav tsis suav nrog txhua tus zej tsoom neeg uas tsis npog ntseg muag yog tias tus neeg ntawd tab tom ua raws li qhov [lus qhia](#). Cov lag luam yuav tsum tsim kom muaj cov cai txog rau kev hais daws cov kev zam no ntawm cov neeg qhua, cov neeg uas tau txais kev pab cuam, cov neeg tuaj saib, thiab cov neeg ua hauj lwm.



## Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb Xeeb Chaw Ua Hauj Lwm

- Tsim cov ntawv sau ua, kev ua hauj lwm tshwj xeeb rau kev tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) nyob rau txhua qhov chaw, ua qhov kev soj ntsuam kev pheej hmoo ntawm txhua qhov chaw ua hauj lwm thiab txua txoj hauj lwm, thiab xaiv ib tus neeg ntawm txhua lub tsev hauj lwm los ua raws txoj phiaj xwm.
- Koom tes nrog [CDPH Lus Qhia Kev Npog Ntseg Muag](#) nyob rau hauv Chaw Ua Hauj Lwm Lub Phiaj Xwm Tshwj Xeeb thiab suav nrog rau txoj cai lis hauj lwm rau cov raug zam.
- Txheeb xyuas cov ntaub ntawv tiv tauj ntawm lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv hauv cheeb tsam uas yog qhov chaw nyob hauv cheeb tsam txhawm rau kev sib txuas lus hais txog kev sib kis Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm cov neeg ua hauj lwm los sis cov Qhua.
- Cob qhia thiab sib txuas lus nrog cov neeg ua hauj lwm thiab tus sawv cev neeg ua hauj lwm nyob rau lub phiaj xwm thiab tsim kom muaj lub phiaj xwm rau cov neeg ua hauj lwm thiab lawv cov neeg sawv cev.
- Txheeb xyuas tsis tu ncuq qhov chaw ua tau raws li txoj phiaj xwm thiab cov ntaub ntawv sau tseg thiab yog raug raws li tau pom.
- Tshawb nrhiav qhov tsim ua rau muaj mob COVID-19 thiab ntaus nqi tias cov feem xyuam twg cuam tshuam hauj lwm uas tuaj yeem tsim ua rau pheej hmoo kis tau kab mob. Hloov kho lub phiaj xwm raws qhov xav tau los pov thaiv kom txhob muaj ntau xwm txheej ntxiv.
- Ua kev lis hauj lwm cov txheej txheem tseem ceeb thiab cov txheej txheem thaum lub chaw ua hauj lwm muaj qhov kev sib kis kab mob, saib raws li [CDPH cov lus qhia](#).
- Txheeb txog qhov nyob sib ze (sib nrug li ntawm rau feet ntev li 15 feeb los sis ntev dua) ntawm tus neeg ua hauj lwm uas kis tau mob lawm thiab ua cov kauj ruam los cais tus neeg ua hauj lwm uas ntsuam xyuas pom muaj COVID-19 lawm thiab cov tau nyob sib ze nrog mus nyob ib leeg.
- Coj raws li cov lus qhia hauv qab no. Tsis ua raws yuav tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm muaj mob nkeeg uas tsim ua rau lub chaw ua hauj lwm raug kaw ib ntus los sis muaj ciam txwv.



## Cov Ncauj Lus rau Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum

- Ntaub ntawv nyob rau [COVID-19](#), txoj hauv kev los pov thaiv kom txhob kis mus, thiab qhov twg yog lub hauv paus tsim ua rau muaj cov yam ntxwv mob uas ua rau tib neeg yuav kis tau tus kab mob.
- Kev ntsuas tus kheej hauv tsev, suav nrog ntsuas kub thiab / lossis kuaj pom cov tsos mob siv [Cov Lus Qhia CDC](#).
- Qhov tseem ceeb ntawm kev tsis tuaj hauj lwm:
  - Yog tias tus neeg ua hauj lwm muaj cov yam ntxwv mob COVID-19 raws li [tau piav qhia los ntawm lub CDC](#), xws li ua npaws los sis ua daus no, hnoos, txog siav los sis ua pa nyuaj, nkees, mob raws tej leeg los sis mob ib ce mob tob hau, tsis qab los noj los sis tsis hnov ntxhiab tsw, mob qa, txhaws ntswg los sis los ntswg, xeev siab, ntuav, los sis raws plab, LOS SIS
  - Yog tias tus neeg ua hauj lwm raug ntaus nqi tias muaj COVID-19 thiab tseem tsis tau raug tso tawm ntawm qhov chaw cais nyob ib leeg, LOS SIS
  - Yog tias, 14 hnuv dhau mus lawm, tus neeg ua hauj lwm tau nyob ze nrog tej tus neeg uas ntaus nqi pom muaj COVID-19 thiab tau muab xam tias ntxim kis tau kab mob lawm (piv txwv tseem nyob rau qhov chaw cais nyob ib leeg).
- Rov qab mus ua hauj lwm tom qab tus neeg mob tau txais kev ntaus nqi txog COVID-19 yog tias 10 hnuv twb dhau mus lawm txij hnuv pom muaj cov tsos mob zaum xub thawj, lawv cov tsos mob zoo lawm, thiab tus neeg ua hauj lwm tsis ua npaws lawm (yam tsis tas siv tshuaj los txo qhov ua npaws) nyob rau 72 teev. Yog tias 10 hnuv dhau mus lawm uas tus neeg ua hauj lwm raug ntaus nqi pom muaj COVID-19 tsis muaj yam ntxwv mob txij hnuv pib sim pom muaj COVID-19 los ces rov mus hauj lwm tau.
- Los nrhiav kev ua zoo saib xyuas yog tias cov tsos mob dhau los ua mob loj lawm, suav nrog rau muaj qhov mob los sis ceev hauv siab, feeb tsis meej los sis dis ncauj los sis ntsej muag xiav. Muaj ntaub ntawv thiab ntaub ntawv hloov kho tshiab nyob ntawm [CDC lub vas sab](#).
- Kev nquag ntxuav tes tas li nrog xab npum thiab dej yog qhov tseem ceeb, suav nrog rau kev muab xab npum txhuam li ntawm 20 feeb (los sis kev siv tshuaj pleev tua kab mob ntawm tes uas muaj cawv tov nrog yam tsawg kawg 60% (raws qhov nyiaj siv) los sis 70% cawv tov nrog (yog tias cov me nyuam uas tsis tau kev saib xyuas mus kov tsis tau qhov khoom) thaum cov neeg ua hauj lwm tsis tuaj yeem mus rau ntawm lub tais ntxuav tes los sis qhov chaw ntxuav tes, raws li [CDC cov lus qhia](#)).

- Kev lub cev nyob sib nrug yog qhov tseem ceeb, tag nrho lub sij hawm nyob ntawm txoj hauj lwm thiab tsis nyob ntawm txoj hauj lwm (saib nqe lus qhia Kev Nyob Sib Nrug hauv qab no).
- Kev npog ntsej muag kom zoo, suav nrog:
  - Kev npog ntsej muag yuav pov thaiv tsis tau tus npog thiab yuav tsis yog cuab yeej pov thaiv tus kheej (PPE).
  - Kev npog ntsej muag tuaj yeem pov thaiv tau cov neeg nyob ze tus npog, tab sis yuav hloov tsis tau qhov yuav tau nyob sib nrug thiab kev nquag ntxuav tes tas li.
  - Kev npog ntsej muag yuav tsum npog kom tau qhov ncauj qhov ntswg.
  - Cov neeg ua hauj lwm tsim nyog ntxuav tes los sis pleev tshuaj tua kab mob rau txhais tes ua ntej thiab tom qab kev siv los sis kev txav daim ntaub npog ntsej muag.
  - Zam kev kov qhov muag, qhov ntswg thiab qhov ncauj.
  - Txhob sib qiv siv cov ntaub npog ntsej muag thiab yuav tau muab ntxhua los sis txhob siv lawm tom qab sij hauj lwm.
- Ntaub ntawv muaj nyob hauv [CDPH Lus Qhia rau Siv Ntaub Npog Ntsej Muag](#), uas muaj lus txib rau cov xwm txheej uas cov ntaub npog yuav tsum tau rau thiab cov kev zam, raws li ntau txoj cai, cov cai ua hauj lwm, thiab cov cai uas tus tswv hauj lwm tau hloov kho los ua kom ntseeg tias siv cov ntaub npog ntsej muag. Muab kev qhia xyaum suav nrog rau tus tswv hauj lwm cov cai nyob rau txoj hauv kev tib neeg tus uas raug zam ntawm kev rau daim ntaub npog ntsej muag yuav tau ua.
- Ua kom cov neeg ua hauj lwm ywj siab, cov ua ib ntus, lossis cov neeg ua hauj lwm cog lus tau raug cob qhia kom zoo nyob rau COVID-19 txoj cai tiv thaiv thiab muaj cov khoom tsim nyog thiab PPE. Sib tham txog cov luag hauj lwm ua ntej lub sij hawm uas cov koom haum xa cov neeg ua hauj lwm ib ncuab thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm muaj ntawv cog lus tuaj.
- Cov Ntaub Ntawv ntawm cov nyiaj pab so hauj lwm uas tus neeg ua hauj lwm tuaj yeem muaj cai tau txais uas yuav ua rau nws muaj nyiaj yooj yim nyob hauv tsev. Saib cov lus qhia ntawm [tseem fwvcov khoos kas uas pab them cov sij hawm so muaj mob thiab cov neeg ua hauj lwm raug mob them 19](#), suav nrog cov neeg ua hauj lwm raug mob tawm cai nyob rau hauv [Tsev Neeg Xub Ua Ntej Coronavirus Teb Act](#) thiab cov neeg ua hauj lwm txoj cai rau cov neeg ua hauj lwm tau nyiaj raug mob thiab tau txais kev ua hauj lwm ntawm feem cuam tshuam ntawm COVID-19 raws li Tus Tswv Xeev [Executive Order N-62-20](#) hos Daim Xaj ntawd tseem siv tau.





## Yuav Tau Tswj Saib Xyuas thiab Ntsuam Xyuas Txhua Tus Neeg

- Ua kev ntsuam xyuas qhov kub txias thiab/los sis tus yam ntxwv mob rau txhua tus neeg ua hauj lwm nyob rau qhov pib ntawm lawv sij hauj lwm thiab cov neeg muag khoom, cov muaj ntawv cog lus ua hauj lwm nrog, los sis lwm cov neeg ua hauj lwm tab tom siv qhov kev teeb tsa. Ua kom ntseeg tias lub ntsuas qhov kub txias/ntsuas tus yam ntxwv mob txhob nyob ze dhau rau tus neeg ua hauj lwm los ua kom nruj tab tom.
- Yog tias yus yuav tau ua yus kev ntsuam xyuas tom tsev, qhov uas yog ib txoj hauv kev phim ntxiv los ua kom tau raws kev teeb tsa, ua kom ntseeg tias tau muaj kev ntsuam xyuas ua ntej tus neeg ua hauj lwm yuav tawm ntawm sij hauj lwm mus tsev thiab ua raws li [CDC cov lus qhia](#), raws li tau piav nyob rau Cov Ncauj Lus rau Tus Neeg Ua Hauj Lwm Xyaum li nqe saum toj no.
- Txhawb nqa cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua tus uas muaj mob los sis pom muaj cov tsos mob ntawm COVID-19 kom nyob tsev.
- Cov kws kho plaub hau los sis cov kws kho plaub hau yuav tsum muab thiab xyuas kom cov neeg ua hauj lwm siv tag nrho cov khoom siv tiv thaiv, suav nrog kev tiv thaiv qhov muag, tiv thaiv ntsej muag, thiab tiv thaiv hnab looj tes thaum tsim nyog.
- Cov neeg tu plaub hau los sis cov kws txiav plaub hau yuav tsum xav txog qhov siv hnab looj tes uas siv tau tam siv los pab ntxuav tes nquag los sis siv cov tshuaj ntxuav tes; piv txwv yog rau cov neeg ua haujlwm uas ntsuas lwm tus rau cov tsos mob los sis kov cov khoom uas tau kov tas li.
- Cov hnab looj tes pov tseg yuav tsum tau hnav rau cov kev pab cuam uas xav tau lawv (piv txwv li kev pab cuam plaub hau tshuaj). Cov hnab looj tes looj tes yuav tsum ua kom muaj kev sib xyaw nrog kev ntxuav tes tsis tu ncuu thiab tsis hloov chaw ntxuav tes.
- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum txiav txim siab siv tsom iav, tsom iav los sis ntsej muag thaiv ntsej muag ntxiv rau lub ntsej muag npog thaum lub sij hawm muab kev pab cuam, tshwj xeeb thaum ntsib ntsej muag.
- Hu rau cov qhua tuaj noj mov ua ntej mus ntsib lawv kom paub meej lub sij hawm teem sij hawm thiab nug seb lawv lossis ib tus neeg hauv lawv tsev puas tab tom siv daim phiaj npog COVID-19. Yog tias tus neeg muas zaub teb hauv cov lus lees rov qab teem dua. Thov cov neeg muas zaub nqa thiab siv npog ntsej muag thaum lub sij hawm tuaj ntsib. Yog tias tsim nyog rau kev pab cuam, xav txog nug cov neeg yuav khoom tuaj rau hauv chav ua noj nrog lawv cov plaub hau cov plaub hau ntxuav tshiab hauv



kev txiav txim siab txo qis sij hawm rau lub sij hawm teem tseg. Cov neeg yuav khoom yuav tsum tsis txhob hais kom koj me nyuam yaus los sis lwm tus nrog lawv mus teem sij hawm.

- Cov neeg siv khoom yuav tsum kuaj thaum lub sij hawm tuaj txog. Npaj kom thim los sis rov teem sij hawm rau cov neeg siv khoom uas qhia tias lawv muaj cov cim ntawm kev muaj mob.
- Pom cov qauv txheej txheem rau cov qhua tuaj noj mov uas yog ib qho kev mob ntawm kev nkag. Cov txheej txheem yuav tsum muaj cov lus qhia los hnav cov npog ntsej muag, siv tshuaj ntxuav tes ntxuav tes, tswj kev sib nrog deb ntawm lwm tus neeg siv khoom, thiab lawv yuav tsum sib txuas lus hloov pauv kev pab cuam. Cov txheej txheem yuav tsum tau tshaj tawm nyob rau hauv cov chaw pom meej, suav nrog ntawm cov qhov rooj nkag, suav nrog cov duab thaj duab, thiab ua kom muaj digitally (piv txwv li los ntawm email).



## Cov Txheej Txheem Kev Ua Kom Huv thiab Kev Tuab Kab Mob

- Koom tes nrog cov neeg ua hauj lwm ua ke, cov phooj ywg tsev ntiav, cov neeg xauj tsev lub tsev thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm thiab muab txoj kev npaj tu kom huv thaum pib thiab xaus ntawm txhua qhov ua hauj lwm thiab hauv nruab nrab ntawm cov neeg yuav khoom. Ua kev huv huv rau cov chaw muaj tseb ntau, xws li chaw tos txais, thiab thaj chaw ntawm qhov chaw noj mov thiab thaj chaw xws li ntaiv ntaiv, ntaiv ntaiv, thiab tes tuav.
- Feem ntau ntxuav cov chaw siv dav siv suav nrog daim npav rho nyiaj, cov tsee, cov chaw tos txais, cov leeg ntawm qhov rooj, cov hloov teeb, xov tooj, chav dej thiab cov chaw ntxuav tes.
- Txhawb txoj kev siv daim npav rho nyiaj thiab cov nyiaj them tsis sib cuag. Yog tias them tsis tau hluav taws xob los sis daim npav yuav tsis tau, cov neeg yuav khoom yuav tsum tuaj nrog kev xa nyiaj los sis rho nyiaj ncaj qha.
- Xav txog kev txhim kho rau cov kais dej tsis muaj xab npus, tshuaj ntxuav tes thiab cov phuam so tes, thiab ntxiv cov kov tsis so, siv lub tshuab tshuaj ntxuav tes. Tshem tawm tej khoom tsis tseem ceeb uas tsis zwm rau hauv chav dej,
- piv txwv li cov tswm ciab los sis cov khoom siv ua kom zoo nkauj, thiab xyuas kom cov tshuaj ntxuav tes thiab cov phuam so tes yog ntim tas li.
- Txo qhov kev pheej hmoo ntawm [Tus mob Legionnaires](#) thiab lwm yam kab mob cuam tshuam nrog dej, [ua cov kauj ruam](#) los xyuas kom meej tias tag

nrho cov kab ke dej muaj kev nyab xeeb siv tom qab kev kaw lub chaw ntev.

- Kev muaj cai, suav nrog cov ntawv xov xwm, phau ntawv, kas fes, dej, chaw nres tsheb tus kheej (tshwj tsis yog kov tsis tau), thiab lwm yam khoom rau cov neeg siv khoom, yuav tsum tau muab tshem tawm ntawm cov chaw txais tos kom pab txo cov ntsiab lus kov thiab cov neeg siv khoom sib cuam tshuam.
- Ua kom tau cov chaw txais tos thiab chaw ua hauj lwm nrog cov khoom ntxuav kom huv, nrog rau cov tshuaj ntxuav tes kom huv thiab cov ntaub so huv.
- Ua kom huv huv ib qho chaw twg cov khoom lag luam, suav txhua cov chaw nkaum thiab cov teeb meem. Tshem tawm thiab muab cov khoom lag luam qhib "sim"; pov tseg thiab tsum tsis ua txoj hauj lwm no los pab txo kom muaj paug. Ntxiv cov paib rau thaj chaw no kom cov neeg qhua paub tias nws yog huv thiab tshuaj tua kab mob txhua hnuv.
- Cov chaw ua hauj lwm yuav tsum tsis tu ncuu thiab nquag ntxuav, suav nrog txhua lub sij hawm teem kho cov qhua tuaj noj mov. Ua kom huv si thiab ntxuav cov chaw nres tsheb, cov khoom sib dhos, lub taub hau, cov iav ntsej muag, kev saib xyuas plaub hau thiab lwm yam khoom, thiab ntim khoom thiab muab cov nplauv tshiab lossis daim ntaub rau txhua tus neeg yuav khoom.
- Ntxuav thiab tsau tshuaj txiav los ntawm kev tshem tag nrho cov khib nyiab pom, ntxuav nrog xab npum thiab dej, thiab so los yog tshuaj tsuag nrog EPA-sau npe tshuaj tua kab mob uas ua kom pom cov kab mob, fungicidal, thiab virucidal kev ua ub no thiab tau txais kev pom zoo rau COVID-19.
- Tu kom huv thiab tua tag nrho cov cuab yeej uas tsis yog siv hluav taws xob los ntawm kev tshem tag nrho cov khib nyiab pom, ntxuav nrog xab npum thiab dej, ua kom qhuav cov cuab yeej, thiab tom qab ntawd yang tag nrho rau hauv EPA sau npe tshuaj tua kab mob. Cov cuab yeej yuav tsum tau muab tshuaj tsuag los sis tso dej thiab tawm mus sab laug thiab tso rau kom tsim kom puv rau lub sij hawm kom siv los ntawm cov khoom siv tshuaj tua kab. Cov khoom siv uas tsis huv, xws li zuag ntsis los sis txhuam, yuav tsum tau muab tshem tawm thaum lub sijhawm sib chwv, muab yang, thiab muab phuam so lossis ntaub so kom huv, cov phuam ntxuav tshiab.
- Ntxuav tag nrho cov cuab yeej hluav taws xob, xws li cov nplauv tawm, los ntawm kev tshem tawm txhua qhov pom thiab khib nyiab nrog EPA-sau npe tshuaj tua kab mob los yog so uas ua kom pom cov kab mob, fungicidal, thiab virucidal kev ua hauj lwm thiab raug pom zoo rau COVID-19.
- Huv si thiab tshuaj tua kab ntawm txhua tus tes, hoses, txau cov khoom,

thiab lwm yam khoom siv ua ntej thiab tom qab siv rau tus neeg siv khoom. Cov rooj zaum, taub hau, cov quav tsuaj zawv plaub hau, thiab lwm yam yuav tsum tau muab ntxuav kom huv thiab huv txhua qhov kev siv.

- Thaum tsim nyog, txiav txim siab ntxiv cov ntawv npog, ntawv, los sis phuam huv uas yooj yim pov tseg los yog ntxuav rau kev siv ntawm cov neeg siv khoom.
- Txhua tus siv ib yam khoom, xws li cov ciab uas siv tas pov tseg, paj rwb, qhwv caj dab, thiab cov neeg thov, yuav tsum siv ib zaug thiab tam sim ntawd pov tseg. Cov khoom lag luam piv txwv, suav nrog kev tsim, yuav tsum tsis txhob siv thaum lub sij hawm.
- Txhua daim ntaub pua qhias neeg, nrog rau cov phuam so, smocks, thiab rov siv dua, yuav tsum muab tso rau hauv lub thawv kaw thiab tsis siv dua kom txog thaum ntxhua khaub ncaws kom zoo los yog kev ntxhua khaub ncaws uas suav nrog kev nqus dej hauv tsawg kawg 160 degree Qhuav ntshuas qub rau ntawm tsawg kawg 25 feeb. Muab txhua daim ntaub pua chaw huv tso rau hauv qhov chaw huv thiab npog. Xyuas kom cov neeg ua hauj lwm tuav cov ntaub pua chaw lossis cov ntxhua khaub ncaws hnab hnab looj tes.
- Qhov chaw ntxim muaj, txhob txhuam cov plag tsev los sis ua lwm yam hauv kev uas yuav ua rau cov kab mob ri mus rau saum huab cua. Nqus tsev txhua qhov chaw tau thiab siv lub tshuab nqus tsev nrog lim HEPA.
- Muab sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm los ua kev tu kom huv ncua sij hawm lawv sij hauj lwm. Cob cov hauj lwm tu kom huv tsim nyog yuav tau cob ncua sij hawm ua hauj lwm tam li yog ib feem ntawm tus neeg ua hauj lwm cov luag hauj lwm.
- Thaum xaiv cov tshuaj tua kab mob tsis huv, cov kws kho plaub hau lossis cov kws kho plaub hau yuav tsum siv cov khoom pom zoo rau kev siv tiv thaiv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ntawm [Lub Chaw Tiv Thaiv Ib Puag Ncig \(EPA\)-pom zoo](#) sau cia thiab ua raws cov khoom qhia. Siv cov tshuaj tua kab mob uas muaj ntawv sau lo rau siv tawm tsam cov kab mob tawm tshiab kom tau zoo, tshuaj ntxuav tsev (5 diav tshuaj yej rau ib gallon dej), los sis muaj cawv tov nrog li ntawm 70% uas phim rau qhov khoom yuav txhuam. Muab kev qhia pab rau cov neeg ua hauj lwm txog kev siv tshuaj khes mis phom sij, cov lus lub chaw tsim qhia, yuav tau muaj kev lim huab cua kom zoo, thiab ua raws Cal/OSHA cov cai siv kom nyab xeeb. Cov neeg hauj lwm uas siv cov khoom tu ntxuav los sis cov tshuaj tua kab mob yuav tsum rau cov hnab looj tes thiab lwm cov cuab yeej tiv thaiv tus kheej raws li tseev kom ua los ntawm yam khoom ntawd. Ua raws li cov [kev txhuav tu kom cov hau kev](#) California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv pom zoo thiab ua kom muaj cua nkag tau zoo.
- Cov neeg ua hauj lwm xaws plaub hau los sis cov kws kho plaub hau yuav tsum zam kom txhob sib koom tes, ntsiav tshuaj, khoos phis tawm, rooj

zaum, tais, lwm cov khoom siv ua hauj lwm, txhua qhov ua tau. Tsis txhob sib qiv PPE.

- Tsum kev siv cov khoom noj thiab dej haus ua ke nyob hauv chav so (suav nrog cov koom ua kas fes haus).
- Ntsuam xyuas kev txhim kho lub tshuab ua huab cua kom ua tau huab cua zoo es nqa tau, txhim kho lub tsev lim cua kom ua hauj lwm tau zoo npaum li zoo tau, thiab hloov kho lwm qhov txhawm rau qhov ua kom tau txais cov huab cua sab nraud thiab kev hloov pauv huab cua nyob hauv txhua qhov chaw ua hauj lwm.
- Ntxiv rau kev tu kom huv thiab tua tshuaj kab mob raws li kev cai hais saud, khw txiav plaub hau, kws txiv plaub hau, thiab lwm yam lag luam yuav tsum ua raws li [Txoj Cai Ntawm Kev Txiav Plaub Hau thiab Tshuaj Pleev Ib Ce hauv California](#).



## Lus Qhia Rau Lub Cev Nyob Sib Nrug

- Ua kev ntsuas kom paub meej qhov nrug deb ntawm tsawg kawg nkaus rau (6) taw (6 feet) thiab ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua, tshwj tsis yog kev txiav plaub hau thiab lwm yam kev pab cuam sib ze. Qhov no suav nrog kev siv cov khoom los kem los sis kev ntsia kom nyob sib nrug (piv txwv li, kev cim hauv plag los sis cov paib qhia los qhia qhov chaw cov neeg hauj lwm sawv rau).
- Ua kev ntsuas ntawm cov rooj zaum txais tos los sis lwm qhov chaw uas tsis tuaj yeem saib xyuas lub cev kom nrug deb ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg yuav khoom, xws li Daim iav thav (Plexiglas) los sis lwm yam kev thaiv.
- Txiav txim siab ua raws li cov neeg ua hauj lwm uas thov kom hloov lub luag hauj lwm uas txo qis kev sib chwv nrog cov neeg yuav khoom thiab lwm tus neeg ua hauj lwm (xws li tuav tswj kev ua hauj lwm hla kev siv xov tooj ua hauj lwm).
- Teem lub sij hawm kom txo qis kev tos qhua thiab kom muaj sij hawm txaus rau kev tu kom huv thiab kev huv si kom tsim nyog thaum ntsib qhua txhua zaug. Xav txog cov neeg siv khoom tsawg dua nyob li ntawm ib hnuv los sis ncua sij hawm ua hauj lwm kom muaj sij hawm ntau dua ntawm cov neeg siv khoom. Ncua kev teem caij uas kom npaj ntxhij.
- Yog tias ua tau, siv lub tshuab kos ncua deb kom ntseeg tau tias cov neeg ua hauj lwm raug ceeb toom thaum cov qhua tuaj txog. Hais kom cov neeg siv khoom tos sab nraud los sis hauv lawv lub tsheb dua li koom ua ke hauv chaw ua si lossis chaw kho tsheb. Hauv cov chaw loj, chaw tos txais yuav tsum tsuas yog ib tus neeg yuav khoom ib lub sij hawm lossis hloov thaj chaw kom muaj cov kev sib nrug deb, nrog rau kev tshem cov rooj

zaum thiab rooj zaum zooj.

- Qhov chaw twg uas tsim nyog ua, cov qhov rooj yuav tsum tau muab qhib cia yog tias cov qauv rooj ntawd tsis qhib thiab kaw tau ntawm nws tus kheej.
- Xav tau cov neeg ua hauj lwm kom tsis txhob sib tuav tes khawm los sis ua lwm yam sib zws uas yuav ua rau lub cev nyob sib ze.
- Txhawb cov neeg ua hauj lwm los ntawm kev sib sau ua ke hauv thaj chaw muaj tsheb ntau, xws li chav dej, txoj kev hauv tsev, los sis chaw nres tsheb daim npav credit.
- Kaw lub chav so, siv qhov los kem, los sis ua kom cov rooj/cov tog nyob sib nrug los cais cov neeg ua hauj lwm thiab ua kom txhob nyob sib ti lub sij hawm so. Thaum ua tau, tsim cov chaw so nyob sab nraum zoov uas muaj qhov khwb roos thiab muaj chaw zaum kom lub cev tau nyob sib nrug.
- Hloov kho cov neeg ua hauj lwm cov rooj sib tham los xyuas kom lub cev sib txawv. Teeb tsa cov rooj sib tham raws kev hu xov tooj los sis raws kev sib tham hauv vev xaib rau cov neeg hauj lwm yog tias ua tau.

---

<sup>1</sup>Cov kev cai ntxiv yuav tsum tau txiav txim siab rau cov neeg nyob tsis yooj yim. Cov khw txiav plaub hau thiab cov rooj txiav plaub hau yuav tsum ua raws li txhua tus [Cal/OSHA](#) cov qauv thiab tau npaj kom mus ua raws li nws cov kev coj ua thiab kev coj ntawm [Cov Chaw Tiv Thaiv thiab Tswj Xyuas Kab Mob \(CDC\)](#) thiab cov [California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv \(CDPH\)](#) lb qho ntxiv, cov tswv hauj lwm yuav tau npaj los ceeb toom txog lawv kev ua hauj lwm raws qhov cov cai ntawv kev hloov pauv.

