

LUS TSHAJ TAWM RAU ZEJ ZOG

Cov Lus Qhia Txog Cheem Txoj Kev Sib Kis ntawm Tus Kab Mob COVID-19

Thaum lub Kaum Ob Hlis Ntuj Tim 10, 2020, tau muaj kev xaj kom nyob twj ywm hauv tsev (Stay-at-Home Order) rau thaj tsam Sacramento vim qhov kev ceeb toom kev sib kis ntawm tus kab mob COVID-19 thiab kev cuam tshuam rau cov tsev kho mob. Peb nkag siab tias qhov kev nyob hauv tsev no yuav cuam tshuam ntau heev rau cov kev cai koob tsheej. Txawm licas los xij, peb txhua tus yuav tsum tau ua peb txoj haujlwm los ua kom cheem txoj kev sib kis tus kab mob COVID-19.

Thov nyob hauv tsev ntau li ntau tau thiab tsis txhob sib sau uake nrog cov neeg sab nraud ntawm koj tsev neeg. Thov txwv qee yam kev tawm mus los uas tsis tseem ceeb. Txhawm rau kom koj tus kheej thiab cov neeg koj hlub muaj kev nyab xeeb ua raws li 3 tug C no – **Zam Cov Chaw Ti Ti, Nyob Coob Coob Uake thiab Nyob Sib Ze (Avoid Closed Spaces, Crowds and Close Contacts).**

[Lub caij ntuj no cov koob tsheej hnuv so](#) feem ntau muaj kev sib sau uake ntawm tsev neeg thiab cov phooj ywg, cov koob tsheej muaj neeg coob coob, thiab kev mus ncig uasi. Cov kev sib sau uake tuaj yeem dhau los ua “cov kev sib kis loj heev” uas yuav ua rau cov neeg koj hlub thiab cov neeg hauv tsev neeg muaj feem ntau yuav tau txais tus kab mob COVID-19.

Cov Kev Ua Koob Tsheej kom Muaj Kev Nyab Xeeb

Thov saib cov ntaub ntawv tseem ceeb no kom pab nrhiav cov lus sib tham nyuaj txog kev sib sau uake thiab kawm cov lus qhia txog kev ua koob tsheej kom muaj kev nyab xeeb los ntawm [California Department of Public Health \(CDPH\)](#). Lawv muaj:

- Hais “tsis kam” rau txhua yam uas tuaj yeem tsim kev phom sij rau koj lossis cov neeg koj hlub txog.
- Muab lwm yam kev xaiv: Nug seb puas muaj lwm txoj hauv kev los txuas nrog tsev neeg. Lees paub tias koj xav pom lawv thiab nrhiav lwm txoj hauv kev los sib koom nrog lawv.
- Xa zaub mov noj rau cov neeg laus txheeb ze thiab cov neeg muaj mob, kom lawv thiaj li nyob twj ywm tau hauv tsev.
- Ua qhov ncaj ncees: Nco ntsoov qhia rau cov neeg tias koj hlub txog lawv thiab koj yuav tau ceev faj rau lub xyoo no txhawm rau txhua tus txoj kev noj qab hauv huv.

Peb thov kom peb lub zej zog los ua raws nraim li qhov kev xaj kom nyob twj ywm hauv tsev (Stay-at-Home Order).

Txawm licas los xij, yog tias koj muaj qhov xws txheej nrog lwm tus sab nraud koj tsev neeg, thov ua raws li cov lus qhia no txhawm rau kev nyab xeeb ntawm koj tus kheej thiab lwm tus:

- Looj lub npog qhov ncauj thaum koj tawm hauv tsev lossis nyob ib ncig ntawm cov neeg uas tsis nrog koj nyob.
- Nyob kom sib nrug deb – tshwj xeeb nyob nrug deb ntawm cov neeg laus hauv tsev neeg thiab cov neeg muaj mob.
- Tsis txhob sib sau uake hauv tsev nrog lwm tsev neeg.
- Tsis txhob sib koom siv cov tais diav lossis dej haus nrog lwm tus.
- Ntxuav koj txhais tes tuab ntws nrog xab npum thiab dej kom tsawg kawg yog 20 vib nasthis lossis siv lub tshuaj ntxuav tes hand sanitizer. Zam tsis txhob kov koj lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj.
- Nyob twj ywm hauv tsev yog tias koj mob.

Zam Kev Ncig Uasi Hnub So

Kev ncig uasi mus saib tej phooj ywg thiab tsev neeg thaum lub caij so yuav ua rau muaj kev pheej hmoo kis tus kab mob thiab muab tus kab mob COVID-19 kis rau koj lub zej zog. Kev mus ncig uasi yuav muaj feem ntau tau txais thiab muab tus kab mob COVID-19 kis rau lwm tus. Nyob hauv tsev yog qhov zoo tshaj los tiv thaiv koj tus kheej thiab lwm tus.

[CDPH xav kom:](#)

- Cov neeg hauv California nyob twj ywm hauv tsev lossis nyob hauv lawv thaj tsam thiab zam cov kev ncig mus uasi uas tsis tseem ceeb.
- Txhua tus neeg uas tuaj rau hauv California yuav tsum muab nws tus kheej cai (quarantine) rau 14 hnub.
- Xav paub cov ntsiab lus kom ntxaws thiab cov cai, mus nyeem [CDPH's Travel Advisory](#).

Ua raws li cov lus qhia saib xyuas kev noj qab haus huv, pom zoo kom txhua tus neeg uas tau sib sau uake nrog cov neeg sab nraud ntawm koj tsev neeg lossis tawm mus ncig sab nraud hauv zos, xyaum cais nws tus kheej rau 14 hnub.

Los ntawm kev nyob twj ywm hauv tsev tom qab cov xwm txheej no, peb yuav txwv tau kev sib kis ntawm tus kab mob COVID-19 nyob hauv peb thaj chaw thiab peb koog tsev kawm ntawv.

Thov kom nej txhua tus muaj kev nyab xeeb thaum lub caij so ntuj no.