

# Kev ntxuav tes

## Kawm paub thaum twg thiab txoj hauv kev yuav ntxuav koj ob txhais tes

(Handwashing Learn when and how to wash your hands)



Thaum ua yog-yog lawm, kev ntxuav tes yuav yog koj txoj kev pov thaiv zoo tshaj plaws uas yuav tiv thaiv tau kev sib kis kab mob uas tuaj yeem ua rau cov neeg muaj mob tau. Koj tuaj yeem ntxuav koj ob txhais tes los ntawm kev ntxuav koj ob txhais tes nrog xab npum thiab dej los sis los ntawm kev siv cov tshuaj ntxuav tes tua kab mob muaj dej cawv cuaj caum.

### Thaum twg yuav ntxuav koj ob txhais tes kom huv si

Koj yuav tsum ntxuav koj ob txhais tes tas li kom muaj kev noj qab nyob zoo, tshwj xeeb mas yog rau thaum lub sij hawm tseem ceeb no:

- Ua ntej, kiag thaum, thiab tom qab npaj koom noj.
- Ua ntej thiab tom qab noj mov.
- Tom qab tuav khib nyiab.
- Tom qab kev siv chav plob (chav tawm rooj los sis hoob nab).
- Tom qab tshuab koj lub qhov ntswg, hnoos, thiab txham.
- Tom qab hloov daim pawm los sis pab ib tug neeg twg siv chav tawm rooj.
- Ua ntej thiab tom qab muab kev saib xyuas rau ib tus neeg twg uas muaj mob.
- Ua ntej thiab tom qab kho los sis ntxuav lub qhov txhab.
- Tom qab tuav tej tsiaj thiab lawv tej koom noj los sis cov quav.
- Thaum twg los xij uas pom tias koj ob txhais tes paug pluas av.

### Txoj hau kev yuav ntxuav koj ob txhais tes kom huv si

Tev niv kev ntxuav tes kom zoo yeej kawm tau yooj yim xwb thiab tuaj yeem tso tau kev sib kis kab mob tau ntawm heev.



Thaum ntxuav koj ob txhais tes nrog xab npum thiab dej, ua raws cov kauj ruam no:

1. Muab dej ntub koj ob txhais tes nrog cov dej ntawm kais uas sov dog dig.
2. Muab xab npum rau, ces txhuam koj ob txhais tes ua ke. Ua li no kom deb ntawm cov dej ntawm kais kom ntev yam tsawg li 20 chib (xes nkoos). Ntxuav koj sab xib teg thiab qaum teg, ua ke nrog cov kis ntiv tes thiab hauv qab koj cov rau tes
3. Yaug koj ob txhais tes kom huv si hauv cov dej ntawm kais. Cia dej ntws rov qab mus rau hauv lub dab dej, kom tsis txhob ntws raws koj ob sab luij tshib.
4. So koj ob txhais tes koj qhuav huv si nrog daim ntaub so tes uas huv. Tom qab ntawd kaw dej nrog daim ntaub so tes uas huv si thiab muab pov tseg.



Thaum siv cov tshuaj ntxuav tes tua kab mob muaj dej cawv cuaj caum, ua raws li cov kauj ruaj no:

1. Muab cov tshuaj nyem rau ntawm xib teg ntawm ib sab tes (nyeem daim ntawm lo qhia ntawm lub taub tshuaj los kawm paub seb siv ntawm npaum cas thiab li haum).
2. Muab pleev rau tag nrho cov chaw (npoo los sis ntug) ntawm koj ob txhais tes.
3. Txhuam koj ob txhais tes thiab cov ntiv tes ua ke kom txog thaum qhuav tag. Qhov no yuav siv sij hawm li 20 chib (xes nkoos).



Bureau of Communicable Diseases

Division of Public Health, Wisconsin Department of Health Services

P-42052H (11/2023)

Nplooj 1 ntawm 2

## Cov nqe lus nug uas nquag nug hais txog kev ntxuav tes



**Kev ntxuav tes yuav tiv thaiv kev sib kis kab mob tau li cas?**

Cov kab mob tuaj yeem sib kis tau thaum peb mus chwv nrog ob txhais tes los sis lwm yam khoom (xws li khoom noj, cov pob xauv qhov rooj, los sis cov khoom ua si) uas ntub zis, puav, qaub ncaug, los sis cov kua dej tsav ib ce ntawm txoj hlab ua pa. Vim li no kev ntxuav koj ob txhais tes tas li, thiab nyob rau lub sij hawm tseem ceeb xws li tom qab kev siv chav tawm rooj tso quav tso zis, yog qhov tseem ceeb heev. Kev txhuam koj ob txhais tes nrog cov tshuaj ntxuav tes tua kab mob muaj dej cawv cuaj caum yuav tua tau cov kab mob hauv koj ob txhais tes, tab sis ntxuav tes nrog xab npum thiab dej yuav tshem cov kab mob tawm ntawm ob txhais tes.



**Hom xab npum los sis tshuaj ntxuav tes tua kab mob twg yuav tsum muab los siv?**

Hom tshuaj ntxuav tes tua kab mob uas muaj cawv yam tsawg li 60% yog qhov yuav siv tau zoo heev ntawm kev tua cov kab mob feem ntau hauv ob txhais tes. Tej zaum yuav siv tau hom xab npum twg los tau los ntxuav koj ob txhais tes kom huv si. Yuav tsum siv cov taub ntim xab npum cov uas ua kua kom txog thaum tag kiag thiab muab ntxuav kom huv si ua ntej yuav ntxiv xab npum rau. Cov taub ntim xab npum uas muab siv rau hauv cov chaw siv rau zej zog (xws li cov chaw zov me nyuam yaus, cov chaw muab kev saib xyuas kho mob ncua sij hawm ntev (long-term care facilities) thiab cov chaw tawm rooj) yuav tsum muab pov tseg, thiab tshem tawm thaum tag lawm.



**Yog siv dej sov los sis dej txias puas zoo dua?**

Koj tuaj yeem siv tau cov dej sov los sis dej txias los ntxuav koj ob txhais tes kom huv si. Cov dej yuav pab tsim tau cov npuas xab npum, uas yog yam yuav tshem tau cov kab mob tawm ntawm koj daim taww.



**Cov cheeb tsam ntawm ob txhais tes twg yog qhov chaw uas pheej ntxuav tsis tshua tau thaum ntxuav tes?**

Ntiv tes xoo, cov ntsis ntiv tes, thiab ntawm kis ntiv tes yog cov cheeb tsam uas feem ntau ntxuav tsis tshua tau. Muab siab rau cov thaj tsam no thaum ntxuav koj ob txhais tes.



**Kuv puas yuav tsum tau ntxuav kuv ob txhais tes yog tias kuv twb looj hnab looj tes lawm?**

Kev siv hnab looj tes yuav hloov tsis tau rau kev ntxuav koj ob txhais tes kom huv si. Ntxuav koj ob txhais tes kom huv siv tas li ua ntej looj los sis tom qab tshem cov hnab looj tes tawm.



**Kuv siv cov tshuaj ntxuav tes tua kab mob los pauv kev ntxuav kuv ob txhais tes nrog xab npum thiab dej puas tau?**

Ob yam puav leej yog cov hau kev siv tau zoo los ntxuav koj ob txhais tes. Li cas los xij, muaj qee lub sij hawm thaum koj yuav tsum siv xab npum thiab dej los ntxuav koj ob txhais tes xws li:

- Ua ntej noj mov.
- Tom qab kev siv chav da dej.
- Tom qab muab kev saib xyuas ib tus neeg twg uas muaj mob raws plab los sis ntuav.
- Thaum koj ob txhais tes paug plus av.

**Yog xav paub ntau ntxiv txog kev ntxuav tes, mus saib hauv  
[www.dhs.wi.gov/disease/handwashing.htm](http://www.dhs.wi.gov/disease/handwashing.htm).**