



## Zeg Zog Cov Teb Zaub thiab tus kab mob

Cov nram no yog cov kev coj zoo tshaj plaws thiab kev yuav tau xav txog rau cov kws tswj xyuas teb zaub thiab cov neeg ua teb zaub kom txhawb tau ib txoj kev ua khoom noj tseem ceeb nyob rau hauv lub zej zog thooj txhij kom nyab xeeb nrog txoj kev txo tsawg kev kis tus kab mob COVID-19. Ib daim teb zaub twg yuav tsum yog muaj kev nyab xeeb nyob ib puag ncig, thiab xav txog cov kev tu ncuva tshwj xeeb ntawm lub zej zog neeg. Tsis yog txhua cov chaw pom zoo yuav zoo rau ua teb zaub.

## Rau Cov Neeg Npaj/Cov Kws Tswj Xyuas Teb Zaub

### Cov kev ceev kom nyab xeeb:

- Tso tseg tsis txhob muaj tag nrho cov koom txoos thiab cov sij hawm ua pab pawg ua hauj lwm ua ke thiab npaj lwm cov kev ua teb zaub, xws li kev siv cav los yog tes laij teb, kev cog qoob loo, kev tso chiv, kev ywg dej, kev tua kab, kev dob nroj thiab kev sau qoob loo.
- Teem caij nyoog ua teb zaub raws kem teb los yog raws tus zauv cim daim teb.
- Yog tias npaj yuav muaj coob tus neeg tuaj ua teb (piv txwv li cov hnuv so), teem cov sij hawm kom muaj sib cais rau cov neeg tuaj thiab muaj peev xwm txo tsawg cov tuaj ua pab pawg kom muaj kev sib cais nrug deb zoo. Ib txoj kev taug yog muab cov kem teb faib ua ob pawg zoo li daim ntawv checkerboard, muaj cov sij hawm ua teb sib txawv (piv txwv, sawv ntxov/tsaus ntuj, hnuv Sat/hnuv Sun) rau ib pab twg zus kom muaj txoj kev nyob sib nrug deb ntxiv.
- Tsim kom muaj cov sij hawm ua teb uas tsuas yog kiag rau cov neeg muaj kev qiang thiab cov [muaj feem mob taus dua](#).
- Txwv tsawg txoj kev muab siv los yog tsis txhob muab cov cuab yeej ua teb uas sawv daws siv los yog sib qiv siv.
  - Tsis txhob kheev sib qiv cov hnuv tes ua teb.
  - Yog txwv tsawg los yog tsis muab cov cuab yeej ua teb, qhia tej chaw uas muaj cov cuab yeej pheej yig los yog tsis raug nqi.
  - Yog txwv tsawg los yog tsis muab cov cuab yeej ua teb, ua hauj lwm ua ke nrog cov neeg koom tes nyob hauv zej zog kom pub tej cuab yeej ua teb rau ib tug neeg siv rau nws tus kheej.
  - Yog txwv tsawg txoj kev muab siv, qhia kev [ntxuav thiab tua tshuaj rau cov cuab yeej ua teb kom yog](#) thiab qhia qhov chaw pov tseg cov tshuaj ntxuav kom nyab xeeb uas nyob deb ntawm teb.
  - Txwv tsawg kev siv cov cuab yeej ua teb uas yog cov kav tes ntoo npaum li txwv tau; yog yuav txais cov cuab yeej pub dawb, qhia tseeb tias koj xav tau cov cuab yeej ua teb uas

muaj cov kav tes tawv, tsis ntxaum tau kua, xws li kav txhuas los yog kav yas, vim yuav ntxuav thiab tua tshuaj tau yooj yim dua. Yog sib qiv cov cuab yeej ua teb los yog lub laub av uas muaj cov kav tes ntoo, siv tshuaj ntxuav tais diav los yog tshuab xub npum thiab dej ntxuav, thiab tua tshuaj rau tus kav.

- Cov khoom uas ntxuav tsis tau yooj yim (piv txwv li cov hlua dej) yuav yog yam uas kis tau kab mob.
  - Yuam kom cov neeg ua teb yuav tsum ntxuav lawv ob txhais tes ua ntej thiab tom qab kov tag txoj hlua dej.
  - Yog tias tsim nyog, yuav tsum muab cov hlua dej xauv cia kiag thiab siv lwm cov kev ywg dej xws li muab cov thoob ywg dej thiab taub ntim dej rau ib tug neeg zus.
- Yuav tsum ntxuav thiab tua tshuaj tsis tu ncuu rau tej chaw uas [nquag chwv txog](#) (piv txwv, cov rooj vag, cov pas tuav, cov pob ntswj dej, cov rooj noj mov, cov pob qhov rooj).
- Cia cov rooj vag qhib twj ywm thaum cov sij hawm qhib kom xyeej txoj kev nquag chwv cov rooj vag thiab cov chaw tuav.
- Tshem tawm los yog thaiv cov rooj zaum, cov rooj noj mov nruab zoo rau laj mej pej xeem, los yog lwm cov chaw siv ua ke uas yuav muaj taus kev nyob sib ze.

### **Kev sib txuas lus:**

- Qhia meej nyob rau saum huab cua social media, ntawv xov xwm, thiab rhais paib qhia txog cov kauj ruam nyab xeeb yuav tau rhais ntawm daim teb thiab nws txhais tau li cas rau cov neeg ua teb zaub
- Faj seeb kom meej thiab sai rau cov neeg ua teb zaub thiab lub zej zog neeg txog cov kev hloov ntawm tej kev cai.
- Rhais paib txhawb txoj kev ntxuav tes thiab ntxuav cov cuab yeej ua teb; cov hnab tes hloov TSIS TAU txoj kev ntxuav tes huv si thiab yuav kis tau kab mob ntawm ib qho chaw mus rau ib qho, nrog rau ntawm koj tus kheej mus rau lwm cov neeg.
- Rhais paib qhia kom cov tib neeg nco ntsoov nyob sib nruag deb li 6 xib taws los yog deb dua thaum ua teb.
- Rhais paib thiab qhia rau lwm cov koom haum kom hais rau cov tib neeg muaj mob kom TSIS txhob mus rau ntawm zej zog cov cov teb zaub yog tias lawv muaj mob los yog tau mus poo raug ib tug neeg uas muaj mob los yog tau muaj mob dhau los.
- Rhais paib thiab qhia rau saum huab cua cov social media thiab lwm cov koom haum kom qhia tias txawm yog cov tib neeg tsis mob lawm (thiab tsis tau mus poo raug ib tug neeg uas tau muaj mob) los lawv yuav tsum xav tias lawv yeej tseem mob tsuas yog tsis pom kev mob tshwm sim, thiab lawv yuav tsum nyob sib nruag deb, tu ib ce huv si, thiab siv lwm cov kev tiv thaiv thaum mus rau ntawm daim teb zaub hauv lub zej zog.
- Rhais paib thiab qhia rau lwm cov koom haum kom qhia thaum twg tsim nyog, tias tsuas kheev cov neeg tsawg tus kawg nkaus hauv ib lub tsev neeg los yog ib yim neeg tuaj rau hauv daim teb zaub hauv zej zog; txoj kev txo tsawg cov tib neeg tuaj sib txuam ua ke hauv daim teb

zaub thiab chww tej chaw los yog khoom uas sawv daws nquag chww txog, yuav txo tsawg txoj kev sib kis kab mob rau txhua leej txhua tus.

- Rhais cov paib txhais ua ntau hom lus (piv txwv, Lus Askiv, Lus Mev, Lus Hmoob, Lus Xaumaslim, Lus Nplog).
- CDC pom zoo txoj kev siv cov ntaub khwb ntsej muag pab ntxiv, txoj kev pab tiv thaiv laj mej pej xeem kev noj qab haus huv; muaj cov lus qhia ua [daim ntaub khwb ntsej muag](#) ntawm CDC. Koj puav leej saib tau peb cov ntawv tshaj qhia ua cov ntaub khwb ntsej muag: [Kev ua daim ntaub khwb ntsej muag uas tsis tag yuav tau xaws](#) thiab [Kev siv daim ntaub xwm fab xwm meem bandana los ua ntaub khwb ntsej muag](#).

### **Cov cuab yeej:**

- Tshuaj xub npum ntxuav tes thiab cuab yeej ua teb thiab cov chaw ntxuav ntawm ib daim teb twg.
  - Mus xyuas: [Kev siv nyiaj \\$20 los txua lub chaw ntxuav tes](#)
  - Yog tsis muaj chaw ntxuav tes siv tshuaj ntxuav tes
- Cov khoom tshuaj los ntxuav cov chaw nquag chww txog kom huv si xws li cov fwj tsuag uas tov 5 diav loj tshuaj dawb nrog ib taub gallon dej los yog 4 diav me tshuaj dawb nrog ib quart dej.
- Qhov chaw ruaj los xauv tseg cov cuab yeej ua teb uas sawv daws siv kom lawv tsis yog cov chaw kis kab mob.
- Cov rooj yas noj mov uas tsis ntxaum taus dej uas ntxuav thiab tua tshuaj yooj yim rau.
- Kev siv tshuab ywg dej rau teb zaub thaum twg yog siv tau.

### **Yuav tau xav txoga:**

- Npaj siab thiab nkag siab tias zej zog cov teb zaub xyoo no yuav txawv vim yog cov xwm txheej—coj yooj yim thiab nkag siab npaum li ua tau.
- Tej zaum yuav muaj cov teb zaub tsawg dua yav dhau los vim tib neeg yuav xyeej teb zaub txhawm rau tus kab mob los yog kev muaj mob taus—xav txog cov tswv yim ua hauj lwm kom zoo nrog lwm cov tswv cuab thiab lwm cov neeg koom tes nrog txoj kev nrhiav nyiaj txiag pab los yog nrhiav nyiaj pub dawb yog tias koj txhawj txog cov nyiaj txiag.
- Tej zaum yuav muaj cov neeg ua teb zaub coob dua los yog cov neeg tshiab tuaj ua teb zaub coob dua yav dhau los vim yog txoj kev poob hauj lwm thiab txoj kev tsis muaj khoom noj ruaj ntseg yuav ua rau teb zaub yog ib yam zoo ua.
- Muaj ntau cov kev pab cuam hauv nroog uas cov zej zog ua teb zaub tso siab rau yuav khiav hauj lwm txawv dua yav dhau los—ua siab ntev thiab koom siab ua hauj lwm nrog cov neeg koom tes kom daws tau cov kev cuam tshuam uas tsim muaj rau koj daim teb zaub.
- Xav txog txoj kev uas koj siv tau cov qoob loo ntawm koj cov teb zaub los pab cov neeg tsis khov hauv koj lub zej zog kom tau cov khoom noj tshiab thiab zoo noj.

## **Rau cov neeg ua teb zaub/cov neeg tuaj xyuas**

- TSIS txhob mus xyuas daim teb zaub yog koj mob los yog muaj cov kev mob tshwm sim, los yog tau mus poo raug ib tug neeg mob los yog muab kev mob tshwm sim.
- Ua siab ntev thiab koj kom yooj yim rau koj lub zej zog thiab cov neeg npaj teb zaub thaum lawv lis cov xwm txheej uas pheej muaj kev hloov zuj zus thiab kev cob qhia los ntawm lwm cov neeg koom tes thiab koom haum.
- Ntxuav dej thiab siv tshuaj ntxuav tes ua ntej thiab tom qab mus xyuas daim teb zaub tag thiab ntxuav tsis tu ncuu thaum nyob hauv daim teb zaub, tshwj xeeb yog ua ntej thiab tom qab chwv cov chaw uas nquag chwv txog los yog siv tag cov cuab yeej ua teb uas lwm tus neeg tau chwv los yog siv lawm.
  - Nqa koj li tshuaj ntxuav tes los yog ntaub so yog tias koj yeem; zoo dua ces yog nqa ib co tuaj faib los yog pub rau lub zej zog ua teb zaub siv yog tias koj muaj txaus.
  - Yog tias looj cov hnab tes, muab ntxhua hauv tshuab tom qab txhua zaus siv tag; xam txog cov pob hnab tes ntaub pheej yig uas sib hloo muab rov los siv tau.
- Txo tsawg txoj kev chwv raug tej chaw (piv txwv, cov pob qhov rooj, cov rooj vag, cov pas dhos kaw, cov pas tuav).
- Hnoos los yog txham rov rau hauv koj lub nqaws npab—tsis txhob muab koj ob txhais tes npog qhov ncauj los yog lub ntsej muag.
- Xyeej txoj kev chwv koj lub ntsej muag thaum ua teb zaub.
- Yaug cov qoob loo thiab ntxuav tes kom huv tom qab tawm ntawm daim teb zaub mus tsev.
- Coj raws li tag nrho cov kev cai ua teb zaub tshiab thiab cov yeej ib txwm muaj, yog koj tsis paub tseeb cov kev cai ua teb zaub, hu rau cov neeg npaj koj cov teb zaub kom paub meej ntxiv.
- Tswj txoj kev nyob sib nrug deb li 6 xib taws los yog deb dua ntawm koj tus kheej thiab lwm cov neeg uas tuaj.
- Txoj tsawg cov kev sib txuam ua ke thiab sij hawm nyob hauv daim teb zaub.
- Txo cov neeg hauv koj lub tsev neeg los yog yim neeg uas nrog koj mus rau daim teb zaub kom tsawg tus npaum li tsawg tau.
- Yog ua tau, nqa thiab tsuas siv koj cov cuab yeej ua teb nkaus xwb. Yog tias siv cov cuab yeej ua teb uas sawv daws siv los yog sib qiv siv, muab cov cuab yeej ua teb thiab koj ob txhais tes ntxuav kom huv nrog tshuaj xub npum thiab dej ua ntej thiab tom qab siv.
- Npaj ua ntej thiab npaj rau txoj kev txo tsawg neeg mus rau daim teb los yog kev mus xyuas tsis tau daim teb yog tias koj los sis leej twg koj nyob nrog muaj mob.
  - Leem hmoov ntoo tam sim no kom tiv thaiv nroj fab thiab txo tsawg txoj kev plam cov dej.
  - Siv cov ntaub khwb tej kab teb kom tswj tau cov kab noj qoob loo.
  - Lis cov dej num ua teb zaub kom zoo.
- Kev nyob sib nrug deb tsis yog txhais tias kom cais txoj kev sib raug zoo; xav txhawb kom cov neeg ua teb zaub muaj kev sib nug moo (piv txwv, sau ntawv email, sib tham hauv Zoom, hauv Facebook).

## **Cov chaw txuas uas pab tau**

- [Public Health Madison \(Madison Chaw Kho Mob Pab Pej Xeem\) Cheeb Koog Dane daim paib rhais kom nyob sib nrug deb 6 xib taws ua Ntau Hom Lus](#)
- [Public Health Madison \(Madison Chaw Kho Mob Pab Pej Xeem\) Cheeb Koog Dane daim paib rhais kom nyob sib nrug deb ua Ntau Hom Lus](#)
- [Zos Madison – Zej Zog Cov Teb Zaub thiab tus kab mob COVID-19](#)
- [Purdue University Extension \(Tuam Tsev Kawm Ntawv Qib Siab Purdue\) – Kev Ua Teb Zaub: Phau Ntawv Qhia Zej Zog Ua Teb Zaub thaum muaj Tus Kab Mob Kis Thoob Ntiaj Teb COVID-19](#)
- [North Carolina State University Extension \(Tuam Tsev Kawm Ntawv Qib Siab Xeev North Carolina\)– Cov Lus Teb Rau Cov Nqe Lus Nquag Nug txog COVID-19 rau Zej Zog Ua Teb Zaub](#)
- [Ntawv Xov Xwm New York Times, 04/10/20 – Zej Zog Ua Teb Zaub Yoog raws Kab Mob Kis Thoob Ntiaj Teb](#)
- [Wareham Community Gardens \(Zej Zog Wareham Cov Teb Zaub\) – Chaw Kho Mob Pab Pej Xeem Cov Kev Cob Qhia Txog Zej Zog Ua Teb Zaub \(Daim Ntawv Qhib Rau Laj Mej Pej Xeem Saib Tau\)](#)