

Cov Lus Tseeb Txog COVID-19:

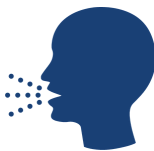
Tiv Thaiv Koj Tsev Neeg



Tsim ib Qho Kev Npaj

Nws tseem ceeb yuav tau tsim muaj ib lub tswv yim npaj siv rau thaum twg koj los sis cov neeg hauv koj tsev muaj mob los sis tus kab mob COVID-19 cuam tshuam rau nej cov kev tes dej num txhua hnuv. Ua raws li cov khauj ruam los pab tiv thaiv koj thiab cov neeg nyob ib puag ncig koj txoj kev noj qab haus huv thaum muaj kev sib kis tus kab mob:

- Nrhiav cov kev sib cuag nrog lwm cov neeg uas tseem muaj kev nyob sib nruv deb. Kev nyob kom sib nruv deb tsis yog kev cais nyob ib leeg.
- Tham nrog koj tus thawj saib xyuas haujlwm txog kev ua haujlwm rau tom tsev, tshawb nrhiav lwm cov kev saib xyuas menyuam yaus, thiab yuav ua li cas yog raug thim tag nrho cov koom txoos uas tau npaj tseg ntawd lawm.
- Npaj kom muaj cov kev tu xyuas cov neeg hauv tsev uas yog cov muaj feem mob taus COVID-19 heev dua, xws li cov neeg laus thiab cov neeg uas muaj cov mob kho tsis zoo.
- Nws zoo dua rau cov tib neeg uas muaj tus kab mob COVID-19 kom pw rau ib chav txawv thiab siv chav dej txawv, yog tias ua tau.



Paub Txog Cov Yam Ntxwv Mob thiab Cov Yeeb Yam Mob ntawm COVID-19*

Cov yeeb yam mob nram qab no yuav tshwm sim rau hauv lub sijhawm 2-14 hnuv tom qab koj raug tus kab mob vais lav:

- Ua npaws
- Hnoos
- Ua pa txog siav
- Ua daus no
- Mob qa
- Los ntswg
- Mob Leeg Nqaij
- Mob taub hau
- Nyuam qhuav tsis hnov qab los yog tsw

*Qee cov tib neeg puav leeg hnov nkees heev los sis muaj cov kev mob plab xws li xeev siab, ntuav, raws plab, los sis mob plab. Yog tias koj hnov muaj cov kev mob tshwm sim no, hu rau koj lub chaw kho mob. Nyob hauv tsev thiab txo tsawg koj txoj kev sib poo nrog cov neeg hauv lub tsev. Txhua tus neeg mob COVID-19 yuav tsis pom muaj tag nrho cov kev mob tshwm sim no. Rau ntau cov neeg, cov kev mob tshwm sim huam me, tsis muaj kub ib ce ua npaws. Koj yeej tseem kis tau tus kab mob rau lwm cov neeg txawm tias koj cov kev mob tshwm sim huam me los sis tsis muaj cov kev mob tshwm sim hlo li.



Tiv Thaiv Koj Tus Kheej thiab Lwm Cov Neeg

Ua raws li cov cai tiv thaiv rau hauv txhua hnuv:

- Nyob twj ywm rau hauv tsev kom ntau li ntau tau. Thim tseg cov koom txoos thiab xyeej cov ua pab pawg, cov sib sau ua ke, ua yeeb yam ua si, thiab cov kev teem caij tsis tseem ceeb.
- Txo kom tsawg koj cov kev tawm rooj rau cov tseem ceeb, xws li mus muas khoom noj khoom haus los yog mus nqa tshuaj.
- Nyob sib nruv ze kawg kiag yog rau xib taws ntawm lwm cov neeg thiab looj lub khwb ntsej muaj los sis daim ntau npog ntsej muag.
- Yog tias koj mob, xyeej txoj kev nyob ua ke nrog lwm cov neeg, nrog rau cov tib neeg hauv tsev. Tsuas tawm hauv tsev mus cuag kev kho mob nkaus xwb.
- Nquag ntxuav koj ob sab tes kom ntev tsawg kawg yog 20 feeb (xis nkoos). Yog tsis muaj tshuaj xab npum thiab dej, siv cov tshuaj tsuag tes uas muaj cawv xyaw tsawg kawg yog 60%.
- Npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg nrog ntau thaum koj hnoos thiab txham los sis siv koj txhais npab npog.
- Nquag tu tej chaw thiab cov khoom uas niaj hnuv chwv (xws li, co rooj, tej npoo ub no, cov tes tua qhib hluav taws xob, tes tuav ntawm qhov rooj, thiab cov tes tuav qhib cov tub). Saib cov lus qhia ntawm CDC yog xav paub txog kev tu vaj tse thiab kev siv tshuaj tua kab mob rau hauv vaj tse.



Kev Tswj Kev Nyuaj Siab thiab Ntxhov Siab

Kev ntshai thiab ntxhov siab txog tus kab mob nyuab siab heev thiab yuav ua rau cov neeg laus thiab cov me nyuam yaus muaj kev puas siab ntsws. Cov kev daws txoj kev ntxhov siab muaj xws li sim:

- Txhob saib tej xov xwm, suav txog social media.
- Saib xyuas koj tus kheej lub cev. Ua pa tob, ncaib ib ce, los sis zaum qis muag nyob ntsiag to. Nrhiav noj cov khoom noj zoo, npaj cov puas noj kom haum zoo, nquag ua ev xaws xais, pws kom tsaus, thiab zam txhob haus cawv thiab tshuaj muaj yeas.
- Nrhiav sijhawm so kom siab ntaug. Sim ua tej yam haujlwm uas ua rau koj lom zem.
- Tham nrog cov neeg uas koj ntseeg siab. Piav qhia koj yam txhawj xeeb thiab yam uas koj xav tias yuav zoo li cas.

