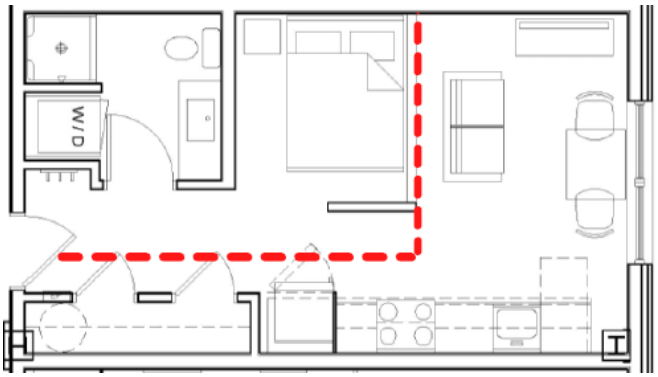
# COVID-19:

## Kev tiv thaiv koj tus kheej ncua sij hawm saib xyuas kho mob hauv tsev

**Tau muaj kev pom zoo rau ntau cov kev xyaum ua kom zoo tshaj plaws rau kev pov thaiv koj tus kheej los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ncua sij hawm saib xyuas kho mob hauv tsev. Tsis yog txhua leej yuav ua tau raws li txhua kauj ruam. Nnrog koj tus kws saib xyuas kho mob thiab koj cov tswv cuab hauv tsev neeg sib tham kom los tsim lub phiaj xwm uas yuav phim siv rau koj.**

## Ua ntej yuav saib xyuas kho mob hauv tsev:

### #1. Txheeb kom muaj ib qhov chaw nyab xeeb.




- Xav txog cov chaw nyob hauv koj tsev qhov uas tus kws saib xyuas kho mob yuav tuaj yeem muab tau kev saib xyuas koj.
- Nrhiav qhov chaw uas ntxim xis nyob rau koj tshaj plaws. Sim siv kom tsawg chav npaum li ua tau.
- Npaj tej khoom yuav siv hauv lub chav ua ntej vim tias koj tus kws saib xyuas kho mob yuav tsis mus rau lwm qhov chaw hauv koj tsev.

### #2. Kev npaj npaj qhov chaw.

- Yog tias koj ua tau, tua kab mob rau cov chaw uas kov tas li xws li lub liaj rooj, cov qaum rooj thiab cov chaw uas yuav tsum tau muab kev saib xyuas.
- Yog tias muaj lwm tus neeg nrog koj nyob, hais kom lawv txhob los rau hauv qhov chaw ntawd thaum koj tab tom txais kev saib xyuas.

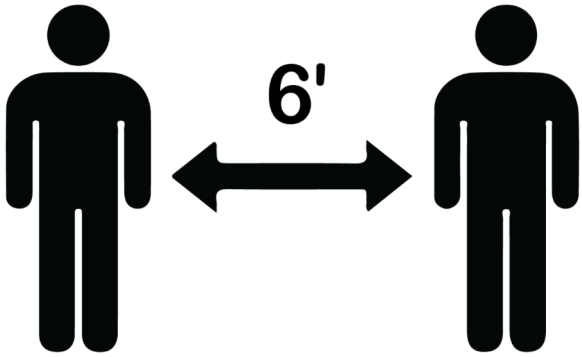
### #3. Kev npaj koj tus kheej.

- Sau teev npe cov hauj lwm koj xav kom tus kws saib xyuas kho mob los ua kom tiav ua ntej lawv yuav tuaj txog.
- Muab xab npus thiab dej ntxuav koj ob txhais tes li 20 xis nkoos ua ntej koj tus kws saib xyuas kho mob yuav tuaj txog.
- Muab ntaub npog ntsej muag tom qab ntxuav koj ob txhais tes tag, yog tias muaj.
- Nco ntsoov tias daim ntawv teev cov npe hauj lwm muab koj tus kws saib xyuas kho mob yog feem xyuam muab cov kev pab cuam nyob rau hauv koj lub phiaj xwm saib xyuas kho mob, thaum ua tau.

# Sij hawm saib xyuas kev kho mob hauv tsev:

## Yam twg koj tsim nyog ua?

- Rau daim ntaub npog ntsej muag uas yog ntaub thiab hnab looj tes.
- Nyob kom sib nrug li 6 fiv (feet) ntawm koj tus kws saib xyuas kho mob thiab lwm tus neeg uas nyob nrog koj, kom ntau li ntau tau.
- Yog tias koj ua tau, cais nyias siv nyias chav da dej los ntawm lwm tus neeg nyob hauv koj tsev ncua sij hawm tuaj saib thiab tau txais kev saib xyuas kho mob.
- Tsis txhob kov koj ob lub qhov muag, qhov ntswg los sis qhov ncauj. Ua ntej yuav kov koj lub ntsej muag, nco ntsoov ntxuav koj ob txhais tes ua ntej thiab tom qab ntawd.
- Hais kom koj tus kws saib xyuas kho mob kom txhob los rau hauv koj tsev yog tias lawv muaj mob.



## Yam twg koj tus kws saib xyuas kho mob tsim nyog ua?

- Ntxuav lawv ob txhais tes thiab rau hnab looj tes thaum lawv nkag los hauv koj tsev thiab ua ntej thiab tom qab muab kev saib xyuas ntiag tug lawm.
- Rau daim ntaub npog ntsej muag thiab hnab looj tes txhua lub sij hawm nyob hauv koj tsev.
- Pab koj tua kab mob rau ntawm tej npoo chaw uas koj ua tsis tau ua ntej lawv yuav tuaj txog.
- Nyob kom sib nrug li ntawm 6 fiv (feet) ntawm koj thiab lwm tus neeg nyob hauv koj tsev thaum ua tau.

# Tom qab kev saib xyuas kev kho mob hauv tsev:

- Nquag tua kab mob rau tej npoo chaw uas kov tas li. Nug koj tus kws saib xyuas kho mob yog xav tau kev pab.
- Yog tias koj tau txais tej yam khoom siv kho mob nyob hauv tsev, muab ntim hnab pov tseg rau hauv thawv rau khib nyiab sab nrauv zoov ntawm koj tsev los sis hais rau tus kws saib xyuas kho mob kom pab muab pov tseg rau koj.
    - Tua kab mob rau cov khoom uas tsis muab ntim ua ib pob tuaj ua ke. Thov koj tus kws saib xyuas kho mob Muab kev pab yog hais tias koj xav tau kev pab.
    - Tom qab koj kov koj cov khoom siv kho mob thiab thaum koj tus kws saib xyuas kho mob mus lawm, muab xab npum thiab dej ntxuav koj ob txhais tes yam tsawg kawg 20 xis nkoos.

# Cov Yam Ntxwv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19):

## Cov yam ntxwv Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) muaj dab tsi?

- Kub ib ce
- hnoos
- ua pa nyuab
- mob qa
- mob taub hau
- qaug zog
- mob ib ce
- xeev siab
- raws plab
- raws plab
- tsis qab los lossis tsis hnov ntxhiab tsw

Koj yuav pom muaj cov tsos mob nyob rau 2-14 hnub tom qab koj raug tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) lawm.

## Yuav ua li cas yog tias kuv pib muaj cov tsos

- Hu koj tus kws kho mob.
- Yog tias koj tsis muaj tus kws kho mob tseem ceeb los sis tsis paub tias xyov yuav hu rau leej twg, koj tuaj yeem hu rau Koom Haum Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv (Health Maintenance Organization, HMO).
- Nkag mus saib tau Wisconsin Qhov Chaw Txuas Muab Kev Pab Kev Noj Qab Haus Huv (Wisconsin Health Connect) txhawm rau kev ntsuam xyuas tus yam ntxwv mob hauv online.
- Tiv tauj rau thawj feem tuav hauj lwm saib xyuas zej tsoom fab kev noj qab haus huv hauv koj lub zos.

**Yog tias koj li roj ntshav tiv thaiv kab mob hauv lub cev tsis ua hauj lwm zoo lawm los sis muaj qhov nyuaj ntau yam, los sis koj muaj kab mob lwm yam txuam (xws li mob hawb pob, mob plawv, mob ntshav qab zib, mob ntsws, los sis HIV) koj yuav muaj feem siab dua uas yuav mob hnyav heev los ntawm Tus kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).**

## Cov yam ntxwv dab tsi yog qhov ua kev ceeb toom*?

- Teeb meem kev ua pa.
- Mob los sis hnov ceev hauv siab uas tsis ploj li
- Hnov tsis meej pem los sis tsis tuaj yeem sawv
- Tawv ncauj xiav los sis ntsej muag
- Kub heev

*Qhov muaj npe los no tsis tau xam nrog txhua cov yam ntxwv mob xwm txheej ceev. Hu rau koj tus kws kho mob yog tias koj muaj lwm cov tsos mob uas mob heev.

# Lwm cov hauv kev uas koj tuaj yeem pov thaiv koj tus kheej:

## Nyob Kom Sib Nrug

**Nyob hauv tsev kom ntau li ntau tau**.

**Tsis txhob mus chwv ze nrog cov neeg uas muaj mob lawm.**

**Nyob kom sib nrug li ntawm 6 fiv (feet) ntawm lwm tus neeg,** tab txawm tias koj hnov nyob zoo los xij.

## Kev Nyiam Huv

**Nquag ntxuav koj ob txhais tes tas li.** Ntxuav koj ob txhais tes tas li tom qab siv chav dej, ua ntej noj mov, thiab tom qab tshuab ntswg, hnoos los sis txham.

**Tsis txhob kov koj ob lub qhov muag**, qhov ntswg los sis qhov ncauj. Yog tias koj kov koj lub ntsej muag, nco ntsoov ntxuav ob txhais tes ua ntej thiab tom qab ntawd.

**Muab ntawv this xuj los npog qhov ncauj** thiab qhov ntswg thaum koj hnoos los sis txham los sis siv koj txhais quav npab los tau.

## Nyob hauv koj tsev

**Tsis txhob sib koom khoom siv ntiag tug nrog lwm tus neeg uas nyob nrog koj** (piv txwv, cov tais, cov phuam so ib ce thiab pua chaw pw)

**Nco ntsoov npaj kom muaj khoom** noj txaus siv thaum nyob tsev li yam tsawg kawg yog ob vij.

**Ceev koj cov tshuaj noj kho mob uas nquag siv thiab cov tshuaj kho mob uas yuav sab nrauv los thiab tej khoom siv kho mob kom muaj cia.**

## Kev noj qab nyob zoo ncua dav

**Ncoo ntsoov kom cov phooj ywg los sis tsev neeg nquag taug xyuas koj yog tias koj nyog ib leeg.**

**Rov teev dua koj tus kws kho mob cov kev tuaj ntsib uas tsis yog xwm txheej ceev,** xws li cov kev tshuaj xyuas raws caij nyoog.

**So kom txaus thiab haus dej kom txaus.**

# Kev npog ntsej muag:

## Ua raws li cov tswv yim qhia no thaum rau ntaub npog ntsej muag

- Yog koj xav tias kev npog qee feem koj lub ntsej muag yuav tsim kev puas tsuaj rau koj los sis tsim ua rau koj muaj kev phom sij ntau tuaj, thov muab qhov kev phom sij no ntsuas piv rau qhov kev phom sij uas yuav tau txais kev mob los mus xaiv qhov uas yog qhov zoo tshaj plaws rau koj.
- Ua ntej yuav rau ntaub npog ntsej muag, ntxuav koj ob txhais tes nrog xab npum thiab dej los sis siv tshuaj ntxuav tes yog tias tsis muaj xab npum thiab dej.
- Kev npog ntsej muag tsim nyog yuav npog kom tau koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg kom txhob muaj qhov khoob ntawm koj lub ntsej muag thiab qhov npog tau.
- Tsis txhob kov koj lub ntsej muag thaum tab tom rau daim npog rau. Yog tias koj yuav kov koj lub ntsej muag, muab xab npum thiab dej ntxuav koj ob txhais tes los sis siv tshuaj ntxuav tes yog tias xab npum thiab dej tsis muaj.
- Siv daim ntaub npog tsej muag tshiab kom sai li sai tau yog tias daim qub ntub noo lawm.
- Ntxhua koj daim ntaub npog ntsej muag rau sij hawm uas siv.
- Rau daim ntaub npog ntsej muag uas rov siv dua tau los npog uas sab twg tuaj sab nrauv ces cia tig rau sab nrauv tas li xwb.
- Tsis txhob kov koj ob lub qhov muag, qhov ntswg los sis qhov ncauj thaum tab tom tshem koj daim npaub npog ntsej muag.
- Ntxuav koj ob txhais tes tam sim ntawv tom qab muab tshem lawm.
- Saib cov lus tsom qhia txog txoj hau kev tsim daim ntaub npog ntsej muag uas ua ntaub.