

# COV CHAW NYOB UA KE NYAB XEEB DUA NROG IB TUG NEEG UAS MUAJ COVID-19

(SHARE SPACES WITH SOMEONE WHO HAS COVID-19 MORE SAFELY)

Yog tias koj yog ib tug neeg hauv lub tsev neeg los sis zov tu ib tug neeg uas ntsuas pom muaj tus kab mob COVID-19, muaj cov kev koj yuav tau ceev faj txog kom xyoo tau txoj kev poo raug kom koj thiab lwm cov neeg nyob noj qab haus huv.

## TXWV TSAWV KEV SIB CHWV

- **Xyeej txoj kev sib chwv** nrog tus neeg ntsuas pom muaj kab mob los sis nws cov **kua pa cev** npaum li xyeej tau.
- **Xyeej txoj kev nyob hauv tib chav los sis cov chaw nyob sib xyaws ua ke yog tias xyeej tau.** Qhov no xam kev nyias nyob nyias ib chav, kev siv cov chav dej sib txawv, kev tsis pw tib txag, thiab kev noj haus ntawm cov chaw sib txawv.
- **Xyeej txoj kev sib qiv siv cov khoom tu cev.** Qhov no xam cov tais, cov khob haus dej, cov diav rawg, pam pua chaw, cov phuam so cev, thiab cov xov tooj ntawm tes los sis lwm cov khoom tshuab hluav taws xob.

## KHWB NTSEJ MUAB THIAB LOOJ HNAB TES

- Yog tias koj tsis muaj peev xwm nyob sib nrug deb tau, **nws tseem ceeb uas yuav tau looj daim khwb ntsej muag thaum nyob nrog tus neeg ntsuas pom muaj kab mob los sis ntawm cov chaw nyob sib xyaws ua ke.** Yog lawv ua tau, tus neeg ntsuas pom muaj kab mob yuav tau puav leej looj daim khwb ntsej muag thaum nyob nrog lwm cov neeg.
- Txawm yog koj txhaj txhij koj cov tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 lawm los, **looj daim khwb ntsej muag haum zoo thaum nyob nrog lwm cov neeg hauv koj lub tsev los sis thaum poo pej xeem mus 10 hnub txij li hnub uas koj tau nyob sib ze tag nrog ib tug neeg uas muaj COVID-19** (hnub tau nyob sib ze kawg nkaus yog xam ua hnub 0).
- **Pom zoo kom looj cov hnab tes** thaum tu ntxuav thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau cov chaw thiab cov khoom uas siv los ntawm ib tug neeg ntsuas pom muaj kab mob los sis thaum chwv cov kua cev. **Yuav tsum ua tib zoo hle cov hnab tes thiab muab pov tseg tom qab cov dej num no, ces ntxuav ob txhais tes tam sis .**



## NTXUAV TU THIAB TUA KAB MOB

- Nquag ntxuav tes nrog tshuaj xub npum thiab dej los sis tshuaj pleev tes, **tshwj xeeb yog tom qab nyob sib ze nrog tus neeg ntsuas pom muaj kab mob.**
- Ntxuav tu thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau **cov chaw "chwv heev"**, xws li cov pob qhov rooj, cov tes tuav, thiab cov teeb txhais.
- Siv thiab ua raws cov lus qhia kev tsuag tshuaj tua kab mob hauv vaj hauv tsev.
- Ntxuav tu thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau tej **chaw uas tus neeg ntsuas pom muaj kab mob tau chwv txog**, nrog rau cov chav dej los sis chav ua noj.

## TAUG QAB KOJ TXOJ KEV NOJ QAB HAUS HUV

- **Looj daim ntaub khwb ntsej muag haum zoo thaum nyob nrog lwm cov neeg mus 10 hnub** tom qab koj poo nrog ib tug neeg muaj COVID-19.
- **Soj xyuas tus kheej txog cov kev mob tshwm sim** xws li hnoos, kub ib ce ua npaws, thiab ua pa tsis ntox.
- **Mus ntsuas kab mob luv kawg li 5 hnub tom qab koj nyob sib ze nrog ib tug neeg muaj COVID-19.** Yog tias ntsuas pom koj muaj tus kab mob los sis muaj cov kev mob tshwm sim ntawm COVID-19, cais tus kheej ntawm lwm cov neeg thiab coj raws cov kev pom zoo cais nyob ib leeg:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html#quarantine>



**Faj seeb:** Siv cov tswv yim no ntau npaum li koj muaj peev xwm siv tau. Hu rau 211 kom tau kev pab thiab kev txhawb thaum nyob nrog los sis zov tu ib tug neeg uas ntsuas pom muaj COVID-19.

# COV CHAW NYOB UA KE NYAB XEEB DUA NROG IB TUG NEEG UAS MUAJ COVID-19

## CHAV PW



**Yog tias koj yuav tau pw ib chav nrog ib tug neeg uas ntsuas pom muaj kab mob, ntawm no yog qee cov uas koj ua tau kom txo tsawg teeb meem rau koj:**

- Xyuas kom chav pw muaj kev dim pa lam lug zoo. Yog tias koj ua tau, qhib ib lub qhov rai thiab qhib lub kiv cua kom rub tau cov cua tshiab.
- Yog ua tau, muab cov txaj txawb kom sib nrug ze kawg nkaus yog 6 xib taws.
- Muab ib daim dab tsi thaiv nruab nrab, xws li daim pam pua, ntaub qhov rai, pam xaws, los sis ntawv tawv, kom cais ntawm tus neeg ntsuas pom muaj kab mob lub txaj.
- Tig pw taub hau tuaj nram taw txaj.

## CHAV DEJ



**Yog tias koj yuav tau siv ib chav nrog ib tug neeg uas ntsuas pom muaj kab mob, ntawm no yog qee cov uas koj ua tau kom txo tsawg teeb meem rau koj:**

- Yuav tsum muab chav dej ntxuav tu huv si thiab tsuag tshuaj tua kab mob ua ntej thiab tom qab siv ib zaug twg.
- Yog tias tus neeg ntsuas pom muaj kab mob tsis muaj peev xwm ntxuav tu taus, ib tug neeg txib yuav tsum tau ntxuav tu chav dej. Tus neeg no yuav tsum looj daim khwb ntsej muab thiab tos kom ntev npaum li ntev tau tom qab tus neeg ntsuas pom muaj kab mob siv chav dej tag mam li nkag mus ntxuav tu.
- Txhua tus neeg hauv lub tsev yuav tau nqa lawv cov khoom siv rau lawv, xws li cov tshuaj ntxuav cev, cov phuam so cev, thiab pas txhuam hniav thiab nqa nrog lawv tawm thaum lawv siv tag. Tsis txhob sib qiv siv cov khoom.
- Qhib cov kiv cua nqus pa kom muaj cua khiav hauv chav dej.
- Kaw lub hau khwb qhov tso zis tso quav ua ntej yuav tso dej yaug

## CHAV UA NOJ UA HAUS



**Yog tias koj yuav tau siv chav ua noj ua haus nrog ib tug neeg uas ntsuas pom muaj kab mob, ntawm no yog qee cov uas koj ua tau kom txo tsawg teeb meem rau koj:**

- Tus neeg ntsuas pom muaj kab mob yuav tsum tsis txhob ua noj ua haus. Yuav tsum nqa cov khoom noj khoom haus nyab xeeb mus rau tus neeg ntsuas pom muaj kab mob.
- Cov tais thiab diav rawg tsis pov tseg uas siv los ntawm tus neeg ntsuas pom muaj kab mob yuav tsum looj cov hnab tes thiab siv dej kub tov tshuaj xub npum los sis lub tshuaj ntxuav tais diav los ntxuav tu.
- Looj cov hnab tes thaum tshem tawm cov hnab khib nyhiab thiab pov tseg khib nyhiab, ua tib zoo hle thiab pov tseg cov hnab tes tom qab siv tag. Ntxuav tes tam sis.

