

Yuav ua li cas yog tias koj tau nyob ze nrog rau tus neeg muaj tus kab mob khaus viv-19 (COVID-19)

Yuav tiv thaiv tau koj tus kheej, koj tsev neeg, thiab koj lub zej zog, koj yuav tsum tau cais koj tus kheej tawm ntawm lwm tus thiab soj ntsuam koj tus kheej rau cov yam ntxwv mob, xws li kub taub hau, hnoos, ua pa txog siav, no ib ce, mob taub hau, mob tej leeg, mob qa, los sis qhov ncauj tsuag tsis hnov dab tsi qab los sis tsis hnov ntxhiab. Ua raws li cov kev qhia hauv qab no yam tsawg kawg mas 14 hnuv tom qab ntawm hnuv kawg uas koj nyob ze tus neeg muaj tus kab mob khaus viv-19 (COVID-19).

Cais koj tus kheej tawm ntawm lwm tus neeg



- **Nyob hauv tsev.** Yog tias koj tsim nyog tau kev saib xyuas kho mob, nws tseem ceeb uas koj yuav tsum tau ua raws li cov kev qhia hauv qab no. Tsis txhob mus ua hauj lwm, mus kawm ntawv, los sis mus ntawm ib qho chaw twg nyob sab nraum zoov.



- **Nyob nrug deb ntawm tus neeg uas muaj pheej hmoo kis tau tus kab mob rau kev muaj mob los ntawm tus kab mob khaus viv-19 (COVID-19),** xws li cov neeg muaj hnuv nyoog 65 xyoo thiab siab dua, cov uas nyob hauv tsev kho mob tau ncuaj sij hawm ntev los lawm, thiab cov neeg uas muaj teeb meem txog kev noj qab nyob zoo xws li hawb pob, ntshav qab zib, mob plawv, mob siab, rog dhau lawm, thiab cov neeg uas tej roj ntshav tiv thaiv kab mob tsis muaj zog.



- **Yog tias koj tsis xis neej, cais koj tus kheej tawm ntawm lwm tus neeg nyob hauv koj lub tsev.** Yog zoo tiag mas, nyob rau hauv chav nyob xwb thiab nyob kom sib nrug deb ntawm lwm tus neeg nyob hauv koj lub tsev. Cais chav da dej, yog tias muaj.



- **Tsis txhob cov tsheb npav uas neeg pej xeem sawv daws caij,** siv tsheb thauj neeg mus los yooj yim uas coob leej caij tau (xws li Uber los sis Lyft) los sis tsheb tav xij.

YUAV UA LI CAS YOG TIAS KOJ TAU NYOB ZE NROG RAU TUS NEEG MUAJ TUS KAB MOB KHAUS VIV-19 (COVID-19)



- **Yog tias koj tsis xis neej**, rau ntaub npog qhov ncauj yog tias koj xav nyob nrog lwm tus, thiab **siv ntaub npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg** thaum hnoos los sis txham. Ntxuav koj ob sab tes kom huv si.



- **Zam kev sib qiv tej khoom siv ntiag tug hauv yim neeg**. Tsis txhob koom noj zaub mov ua ke, tej phaj noj mov, tej khob haus dej, tej tais diav, tej phuam da dej, los sis chaw pua pw nrog lwm tus neeg nyob hauv koj lub tsev. Tom qab kev siv cov khoom ntawd tag lawm, siv tshuaj xab npum thiab dej ntxuav tes kom huv si.



- **Ntxuav koj ob sab tes** tas li uas siv tshuaj xab npum thiab dej kom ntev tsawg kawg yog 20 chib (xis nkoos), los sis siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes uas muaj kuab cawv xyaw tsawg kawg yog 60%. Zam txhob siv txhais tes tsis tau ntxuav chwv ntsej muag.

Taug qab koj cov yam ntxwv mob



- **Yog tias koj muaj yam ntxwv mob lawm**, cais koj tus kheej tawm ntawm lwm tus neeg thiab ua raws cov lus qhia kev noj qab haus huv thiab nyob hauv tsev twj ywm thaum muaj yam ntxwv mob lawm.

YOG TIAS KOJ TUS YAM NTXWVMOB HNYAV TUAJ, KOJ UA PA NYUAB, LOS SIS TSIM NYOG YUAV TAU KHO MOB RAU KOJ:

- Hu xov tooj rau koj tus kws saib xyuas mob nkeeg. Hu ua ntej
- Tsis txhob caij tsheb npav, siv tsheb thauj neeg mus los yooj yim uas coob leej caij tau (xws li Uber los sis Lyft), los sis tsheb tav xij yog tias koj tsim nyog mus cuag tsev kho mob me los sis tsev kho mob loj.
- Yog tias koj xav tau kev kho mob maj ceev rau thaum lub sij hawm tseem cais nyob ib leeg, hu rau 911 thiab qhia lawv paub tias koj tau nyob ze nrog ib tus neeg muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
Contact health.communications@state.mn.us to request an alternate format.

05/26/2020 (Hmong)