

Pov Thaiv Koj Tus Kheej Kom Tsis Pub Raug Khaub Thuas Los Ntawm Tsiaj Muaj Tis Thaum Ua Hauj Lwm Nrog Cov Nyuj Mis Uas Kis Kab Mob Lawm

Khaub thuas los ntawm tsiaj muaj tis tuaj yeem sib kis los ntawm cov nyuj mus rau tib neeg thiab ua rau koj muaj mob tau.

- Tus kab mob vais lav (virus) tuaj yeem nyob tau hauv cov mis nyoos, cov kua dej ntawm tej tsiaj los sis saum tej npoo.
- Nws tuaj yeem sib kis los ntawm cov dej txaws, cov pa av los sis cov iab oo dej ya hauv huab cua. Cov no tuaj yeem nkag mus rau hauv qhov muag, qhov ntswg, qhov ncauj thiab lub ntsws.
- Tsis tas li ntawd nws kuj yuav sib kis tau yog tias koj tuav tej npoo uas kis kab mob thiab tom qab ntawd ho los kov koj lub ntsej muag.



Pov thaiv koj ob lub qhov muag, qhov ntswg thiab qhov ncauj.

Looj cov khoom siv pov thaiv tus kheej (personal protective equipment, PPE) thaum ua cov hauj lwm uas muaj kev pheej hmoo siab xws li:

- Tus kab mob vais lav (virus) tuaj yeem nyob tau hauv cov mis nyoos, cov kua dej ntawm tej tsiaj los sis saum tej npoo.
- Nws tuaj yeem sib kis los ntawm cov dej txaws, cov pa av los sis cov iab oo dej ya hauv huab cua. Cov no tuaj yeem nkag mus rau hauv qhov muag, qhov ntswg, qhov ncauj thiab lub ntsws.
- Tsis tas li ntawd nws kuj yuav sib kis tau yog tias koj tuav tej npoo uas kis kab mob thiab tom qab ntawd ho los kov koj lub ntsej muag.



Cov tsom iav thaiv qhov muag (cov iav thaiv qhov muag muaj chaw tso cua tsis ncaj nraim) los sis daim iav thaiv ntsej muag los pov thaiv tsis pub raug cov dej txaws. Cov iav thaiv qhov muag yuav thaiv tau zoo dua daim iav thaiv ntsej muag. Daim iav thaiv ntsej muag yuav pab kom daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntseg qhuav.



Lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa hom N95 los sis lub pab ua pa uas siv tau zoo zog no los pov thaiv tsis pub raug tus kab mob vais lav hauv huab cua.



Looj cov hnab looj tes thiab txhob tuav koj lub ntsej muag. Hloov cov hnab looj tes thaum ua hauj lwm.



Muab xab npum thiab dej los ntxuav los sis tu ob txhais tes tas li thaum ua hauj lwm. Ua ntej mus tsev, ntxuav ob sab tes thiab ntsej muag.

Tsis tas li ntawd, yuav tsum looj cov tsho loj tuaj sab nrauv, daim ntaub thaiv xub ntiag uas thaiv tau dej (thaum tsum nyog), cov khau raj thiab kaus mom npog taub hau los sis plaub hau. Cov tswv hauj lwm yuav muab tag nrho cov PPE yam tsis tau them nqi. Tom qab lawb hauj lwm, hle cov khoom PPE tawm tag nrho thiab da dej.

Soj ntsuam xyuas koj tus kheej txog cov tsos mob ntawm hom mob khaub thuas los ntawm tsiaj muaj tis.

Yog koj muaj cov tsos mob zoo ib yam li mob khaub thuas suav nrog qhov muag liab los sis los ntswg, ces txuas lus rau koj lub tuam tsev hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos. Cov tswv hauj lwm yuav tsum muab cov txiaj ntsig nyiaj nqi zog ntawm cov neeg ua hauj lwm rau cov neeg ua hauj lwm uas raug tus mob khaub thuas los ntawm tsiaj muaj tis thaum tseem ua hauj lwm. Yog xav paub ntxiv txog nyiaj nqi zog ntawm cov neeg ua hauj lwm thiab kev thov so thaum muaj mob uas tau nyiaj them, ces hu rau 1-800-736-7401.

Rau kev paub ntau ntxiv:

Phab vev xaib hais txog CDPH Tus Mob Khaub Thuas Los Ntawm Tsiaj Muaj Tis: go.cdph.ca.gov/birdflu
Txheej Teg Ua Hauj Lwm Kev Ntsuam Xyuas Kev Phom Sij thiab Kev Pab Cuam Muab Ntaub Ntawv Qhia Paub Tus Xov Tooj Maj Ceev Muab Kev Pab Txog Kev Phom Sij Hauv Chaw Hauj Lwm: (866) 282-5516

Lub Chaw Pab Cuam Thooob Teb Chaws rau Cov Neeg Ua Hauj Lwm Hauv Liaj Teb Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj Maj Ceev Muab Kev Pab Cuam Hu thov Kev Pab Txog Kev Noj Qab Haus Huv: +1 (800) 377-9968 los sis hu hauv WhatsApp ntawm +1 (737) 999-4162

Tsil Hlis Ntuj, 2025 © 2025, California Lub Thawj Fab Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Zej Tsoom

