



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

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

- Tus kab mob vais lav (virus) tuaj yeem nyob tau hauv cov quav, cov kua dej los sis cov plaub ntawm cov qaib uas muaj mob lawm.
- 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) tas li thaum ua hauj lwm nrog cov qaib uas tej zaum yuav muaj mob.



Looj daim iav thaiv qhov muag (uas muaj chaw lim cua tsis ncaj qha).



Looj lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa N95 los sis lub uas siv tau hauj lwm zoo dua.



Looj cov hlab looj tes thiab txhob tuav koj lub ntsej muag.



Ntxuav thiab tu ob sab tes tas li thaum ua hauj lwm.

Tsis tas li ntawd, yuav tsum looj cov tsho loj tuaj sab nrauv, cov khau raj thiab kaus mom npog taub hau los sis plaub hau.



Yuav tsum tau muaj cov khoom PPE ntxiv rau cov hauj lwm uas muaj kev pheej hmoo siab.

Qee cov hauj lwm tuaj yeem ua rau koj raug rau kab mob vais lav ntau tuaj los sis cov tshuaj khes mis (chemicals) phom sij ntau tuaj, yog li ntawd yuav tsum tau muaj kev pov thaiv kom ntau zog. Cov hauj lwm no suav muaj:

- Kev muab cov qaib tua kom tshuav tsawg;
- Kev tshem los sis coj cov qaib tuag mus faus;
- Kev tu ntxuav kom huv thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau ntawm lub tsev rau tsiaj;
- Los sis lwm yam hauj lwm hauv tsev los sis cov thaj chaw uas kaw cia, uas yuav ua rau muaj kab mob vais lav ntau tuaj.

Hauv cov xwm txheej no, lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa hom N95 yeej pov thaiv koj lub ntsws tsis tau txaus li. Tsis tas li ntawd, nco ntsoov tias saib xyuas kom koj lub qhov muag muaj kev nyab xeeb. Looj ib yam twg:



Lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa uas thaiv ib nrab ntsej muag (hom uas yog roj hmab) uas muaj lub lim P-100 thiab cov iav thaiv qhov muag uas muaj chaw lim cua tsis ncaj qha.



Lub looj npog qhov ncauj qhov ntswg pab ua pa uas thaiv tag nrho lub ntsej muag (hom uas yog roj hmab) uas muaj lub lim P-100



Lub pab ua pa uas lim cua kom huv siv hluav taws xob (PAPR) uas muaj lub tshuab lim cua hom ua hauj lwm tau zoo tshwj xeeb (HEPA)

- Yog tias cuam tshuam nrog tshuaj khes mis hauv cov hauj lwm no, ces xaiv lub raj lim cua kom haum-haum.
- Yuav tsum looj cov tsho loj tuaj sab nrauv uas tiv taus dej thaum tseem tab tom ua kev tu ntxuav kom huv si thiab tab tom tsuag tshuaj tua kab mob rau cov tsev tsiaj.
- Yuav tsum tau txais txhua hom khoom PPE los ntawm koj tus tswv hauj lwm yam tsis xam tus nqi.
- Tom qab koj lawb hauj lwm, hle cov khoom PPE tawm 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 Thoob 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

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

