

Tiv Thaiv Koj Tus Kheej Tsis Pub Raug Mob Khaub Thuas Noog Thaum Ua Hauj Lwm Nrog Cov Nyuj Mis Uas Kis Tau Kab Mob

Mob khaub thuas noog tuaj yeem sib kis tau ntawm cov tsiaj mus rau tib neeg thiab ua rau koj mob taus.

- Tus kab mob vais lav tuaj yeem nyob tau hauv cov mis nyuj nyoos, cov kua dej ntawm tus tsiaj los sis saum tej npoo ub no.
- Nws tuaj yeem kis tau los ntawm tej dej txej, cov plua tshauv los sis cov hmoov dej uas ya saum huab cua. Cov no tuaj yeem nkag mus tau rau hauv qhov muag, qhov ntswg, qhov ncauj thiab lub ntsws tau.
- Tsis tas li ntawd kuj tuaj yeem kis tau yog tias koj tuav raug tej npoo uas muaj kab mob thiab ho mus tuav koj lub ntsej muag.



Yuav tsum tiv thaiv koj ob lub qhov muag, qhov ntswg thiab qhov ncauj.

Looj tej khoom tiv thaiv tus kheej (PPE) thaum ua tej hauj lwm uas muaj kev pheej hmoo siab xws li:

- Kev zuaj mis nyuj, kev saib xyuas cov mis nyuj uas tseem nyoos los sis kev tu lub chaw zuaj mis nyuj.
- Kev saib xyuas cov nyuj uas muaj mob los sis kev tu cov nkuaj nyuj.
- Kev saib xyuas cov nyuj tuag lawm los sis kev tu cov nkuaj nyuj.



Looj **Lub Tsom Iav Thaiv Qhov Muag** (cov tsom iav thaiv uas muaj chaw lim cua tsis ncaj qha) los sis **daim thaiv ntsej muag** yuav pov thaiv tau tsis pub raug tej kua dej txaws los raug. Cov tsom iav thaiv qhov muag yuav pov thaiv tau zoo dua daim thaiv ntsej muag. Daim thaiv ntsej muag yuav ua rau cov ntaub thaiv qhov ncauj qhov ntswg qhuav.



Looj **lub cuab yeej tiv thaiv N95** los sis yam zoo dua ntawd los pov thaiv tsis pub raug tus kab mob vais lav hauv huab cua.



Looj **cov hnab looj tes** thiab tsis txhob tuav koj lub ntsej muag.



Ntxuav los sis **tu ob sab tes** tas li thaum ua hauj lwm.

Ua ntej yuav mus tsev, ntxuav ob sab tes thiab lub ntsej muag.

Koj tus tswv hauj lwm yuav tsum yog tus npaj tej khoom PPE tag nrho rau koj yam tsis tau them nqi li.

Yog tias koj muaj cov tsos mob uas zoo li yog mob khaub thuas suav nrog qhov muag liab los sis los ntswg, thov tiv tauj koj lub thawj fab saib xyuas hauj lwm kev noj qab haus huv hauv cheeb tsam zej zog.

Yog xav paub ntau ntxiv:

Saib hauv CDPH phab vev xaib hais txog Mob Khaub Thuas Noog:

go.cdph.ca.gov/birdflu

Lus Nug: Lab Npauv Kev Ntsuas Xyuas Kev Phom Sij thiab Kev Pab Cuam Ntaub Ntawv Qhia Paub (HESIS) Tus Xov Tooj Maj Rawm Muab Kev Pab Txog Kev Phom Sij Hauv Chaw Ua Hauj Lwm: **(866) 282-5516**

