

## Kej siv ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yeej tseem yog ib txoj kev tiv thaiv tseem ceeb koj los pab tiv thaiv koj thiab koj tsev neeg ntawm kab COVID-19.

- California yeej muab lub chaw Centers for Disease Control and Prevention [Cov Theem Uas Neeg Kis Tau Kab Mob COVID-19 Nyob Hauv Lub Zej Zos](#) koj los siv rau cov kev pom zoo kom neeg siv ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg nyob thoob plaws lub xeev. Pej xeev California yeej mus saib rau [CDC Cov Teem Uas Neeg Kis Tau Kab Mob COVID-19 Nyob Hauv Lub Zej Zos](#) koj los txiav txim hais tias yuav siv cov kev tiv thaiv twg (suav nrog rau kev siv ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg) yuav yog nyob ntawm saib lawv lub zej zos yog nyob rau theem nqes, theem nrab, los sis theem siab.
- Kej siv ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yeej yog ib yam uas yuav tsum tau muaj txhua lub sij hawm nyob hauv chaw kho mob.
- Kej siv ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yeej yog ib yam uas yuav tsum tau muaj nyob rau hauv cov chaw neej mus so thiab cov chaw kaw neeg yog thaum twg CDC Cov Theem Uas Neeg Kis Tau Kab Mob Nyob Hauv Lub Zej Zos yog nyob rau theem nrab los sis theem siab.
- Cov neeg ua hauj lwm los kuj tseem yuav tsum rau ua raws nraim li Cal/OSHA cov lus tswj rau thaum yuav tsum tau siv ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg nyob hauv ib lub chaw ua hauj lwm.



### Lwm Yam Uas Yuav Tau Muab Coj Los Xav:

- Ua raws nraim li lub chaw saib xyuas kev noj qab nyob zoo nyob hauv lub nroog cov lus tswj, uas tej zaum yuav muaj kev txwv nruj tshaj cov kev txwv ntawm cov lus tswj uas muaj nyob thoob plaws lub xeev.
- Yeej tsis muaj ib lub chaw twg yuav txwv tau tias lawv tsis kam pab koj los sis tsis pub koj nkag yog tias koj yeej txiav txim los siv ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg.
- Thaum xaiv ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg – xaiv ib daim uas yog cov zoo. Xaiv ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg ua npog tau zoo (N95, KN95, KF94) yog tias muaj. Siv ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas neeg siv thaum phais mob thiab siv ib daim ntaub uas yog cov siv ntaub xov los ua koj los npog sab nraud los yeej yog ib txoj kev zoo thiab.
- Mus kawm kom [Paub Siv Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg](#). Mus nyeem lub xeev [cov lus qhia txog kev ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg](#).



Xoo ntawm los mus nyeem Cov Lus Qhia Txog Kev Siv Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg.

