



Ntaub Ntawv Qhia Kev Saib Xyuas-Tus Kheej Ua Ntej Yuav Nqis Tes Ua Txheej Txheem

Suav Nrog Cov Yuav Tau Ceev Faj Ua Ntej COVID-19

Ua tsaug uas koj ntseeg thiab tso siab muab koj li kev saib xyuas tso rau Cov Chaw Kho Mob Hauv Zej Zog (Community Medical Centers), koj li kev noj qab haus huv yog qhov tseem ceeb tshaj plaws rau peb. Raws li qhov koj npaj rau qhov kev sim, nws yog lub sij hawm yuav tau so thiab tsom rau kev saib xyuas rau KOJ! Nws yog qee cov ua kom ras txog thaum koj ua Kev Cais-Nyob Ib Leeg.

Kev Cais-Nyob Ib Leeg: Nyob Twj Ywm Rau Hauv Tsev Tshwj Tsis Yog Tau Mus Kuaj Thiab Saib Xyuas Mob

Cov tshwm sim tawm los ntawm qhov sim yuav siv sij hawm li ntawm **24 Teev**. Thaum koj ua Kev Cais-Nyob Ib Leeg thiab tos koj qhov tshwm sim los ntawm kev sim thiab cov txheej txheem, koj tsim nyog yuav tau txwv kev ua cov hauj lwm ub no nyob sab nrauv ntawm koj lub tsev, tshwj tsis yog tias yuav tau ua rau kev saib xyuas kho mob. Koj thiab koj tsev neeg tsuas tsim nyog tawm ntawm koj lub tsev thaum tsim nyog heev xwb rau koj lub sij hawm npaj mus rau qhov kev teem caij ntsuam xyuas hnuv ua koj qhov txheej txheem. Zam txhua yam kev nyob nrog zej tsoom. Txwv cov qhua tuaj saib.

Rau Daim Ntaub Npog Ntsej Muag

Thov rau daim ntaub npog ntsej muag los sis daim npaub npog qhov ncauj qhov ntswg thaum nyob rau qhov chaw uas muaj neeg coob uas tswj qhov nyob kom sib nrug nyuaj, xws li hauv cov khw muag khoom noj thiab cov khw muag tshuaj. Koj tsim nyog ntxhua koj daim ntaub npog ntsej muag txhua hnuv. **Koj tsim nyog rau koj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thaum mus rau hauv tsev kho mob rau cov kev teem caij thiab nyob rau hnuv ua ko qhov txheej txheem.**



Npog Koj Lub Qhov Ncauj thiab Qhov Ntswg

Npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg uas yog siv ntawv this xuj thaum koj hnoos thiab txham. Muab cov ntawv this xuj pov tseg rau hauv lub thawv uas npaj cia, ntxuav koj ob txhais tes tam sim raws li cov lus qhia hauv qab no.

Nquag Tu thiab Ntxuav Koj Ob Txhais Tes Tas Li

Ntxuav koj ob txhais tes tas li nrog xam npum thiab dej yam tsawg kawg 20 xis nkoos los sis ntxuav koj ob txhais tes nrog ntshuaj ntxuav tes uas muaj cawv tov nrog li ntawm 60 txog 95%, muab txhuam koj thoob rau koj ob txhais tes thiab muab sib txhuam ua ke kom txog thaum koj hnov qhuav lawm. Yuav tau siv xab npub thiab dej (tsis yog tshuaj ntxuav tes) yog tias ob txhais tes tsis huv. Zam kev kov koj ob lub qhov muag, qhov ntswg thiab qhov ncauj nrog ob txhais tes uas tsis tau ntxuav.

Nplooj ntawv 1 ntawm 2 | tau hloov kho dua 05.08.2020 | rau kev paub ntxiv:

CommunityMedical.org/coronavirus



Zam Kev Sib Qiv Cov Khoom Hauv Vaj Tsev

Koj tsis tsim nyog sib qiv cov tais, cov khob haus dej, cov diav, cov phuam so dej los sis cov ntaub pua chaw nrog lwm tus neeg los sis cov tsiaj yug nyob hauv koj tsev. Tom qab siv cov khoom no lawm, nws tsim nyog yuav tau muab xab npum thiab dej los ntshuav kom huv cia.

Tu Kom Huv Cov Chaw Uas "Kov Tas Li" Txhua Hnub

Tu kom huv cov chaw uas kov tas li yuav pab txo tau koj qhov pheed hmo ntawm kev kis kab mob. Cov chaw uas kov tas li suav nrog cov rooj, cov qaum rooj, cov lis mauj, cov pob liaj qhov rooj, cov chaw tuav hauv chav dej, cov tais zaum plob, cov xov tooj, cov txiag ntaus ntawv, cov xov tooj thes lej, thiab cov chaw tuav ntawm lub txaj pw. Dhau li no lawm, tu kom huv txhua qhov chaw uas yuav muaj ntshav, quav, los sis tej kua uas tawm hauv lub cev los. Siv cov tshuaj los sis tshuaj txhuam tej khoom siv hauv tsev, kom raws li cov lus qhia sau lo rau. Daim ntawv lo muaj cov lus qhia rau kev nyab xeeb thiab qhov siv tau zoo ntawm qhov tshuaj tu kom huv suav nrog cov kev ceev faj koj tsim nyog ua thaum tab tom siv qhov khoom, xws li kev rau hnab looj tes thiab ua kom ntseeg tias koj siv qhov tshuaj nyob rau qhov chaw uas muaj cua hloov pauv zoo.

Yog Tias Koj Muaj Mob

Saib koj tus kheej cov tsos mob thiab mus nrhiav kev kho mob tam sim yog tias koj muaj mob. Cov tsos mob yuav suav nrog ua npaws, txog siav, ua daus no, thiab mob ib ce tsim nyog yuav tau muab tshaj tawm rau koj tus kws pab kho mob tam sim. Ua ntej yuav mus nrhiav kev saib xyuas, hu qhia koj tus kws pab kho mob ua ntej los ceeb toom rau tus kws pab kho mob kom npaj txhij rau qhov txheem thiab kom tau sim kab mob COVID-19. **Muab daim ntaub npog ntsej muag nruab rau ua ntej koj yuav nkag mus rau hauv tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm los sis lub chaw kho mob.** Cov kauj ruam no yuav pab tau koj thiab lwm tus neeg nyob hauv lub chaw ua hauj lwm los sis chav nyob tos kom txhob kis tau kab mob los sis txhob nphav tau.

Yog muaj mob xwm txheej ceev hu rau 911 rau kev pab tam sim. Yog tias ua tau, muab daim ntaub npog ntsej muag nruab nrau ua ntej yuav mus txog qhov chaw saib xyuas kho mob xwm txheej ceev.

Hu Mus Ua Ntej Yuav Mus Ntsib Koj Tus Kws Kho Mob

Yog tias koj muaj qhov kev teem caij saib xyuas mob, **rau daim ntaub npog ntsej muag nyob hauv tsev ua ntej yuav mus rau lub chaw kauj mob.** Yog tias koj tsis muaj daim ntaub npog ntsej muag, muab txoj phuam los sis txoj phuam vas caj dab npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg kom txog thaum muaj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg rau koj siv lawm. Thaum koj mus txog lub tsev kauj mob lawm, rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg txhua lub sij hawm. Tu ob txhais tes kom huv tas li, nrog xab npum thiab dej ntev li 20 xis nkoos, los sis muab tshuaj ntxuav tes los txhuam rau thaum yuav kov ub no - tshwj xeeb yog kev kov cov pob liaj qhov rooj, cov pob nias lub liv nce nqis, los sis lwm qhov chaw uas kov tas li. Sim tswj kom nyob nruag zej tsoom li ntawm 6 feet

Nplooj ntawv 1 ntawm 2 | tau hloov kho dua 05.08.2020 | rau kev paub ntxiv:

CommunityMedical.org/coronavirus



ntawm lwm tus neeg mob thiab cov neeg ua hauj lwm nyob sab nrauv ntawm lub chav kuaj mob. Nug koj pab pawg kws kho mob yog koj muaj lus nug.

Tom Qab Koj Qhov Txheej Txheem Lawm

Thaum koj so tos mob zoo, koj tsim nyog xyaum siv raws li txhua cov kev saib xyuas tus kheej sab sauv. Nyob hauv tsev, ntshuav koj ob txhais tes ta li thiab rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thaum nyob nrog lwm tus li ntawm 6 feet nqis los. Nce raws ntawm cov neeg uas koj hlub los pab txhawb kom koj zoo thiab tswj kom huab cua ib puag ncig huv. Yog tias ntxim koj yuav muaj mob, hu rau koj tus kws kho mob. Thaum koj rov mus rau koj qhov kev kuaj mob tom qab qhov txheej txheem lawm, rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg raws li tau qhia.



Yog tias muaj lwm cov kev hnyav siab ntxiv los sis muaj lus nug thov hu rau koj tus kws pab saib xyuas kho mob.