

10 Txoj kev npaj rau tus tso mob rau txoj kev ua pa nyob hauv tsev

NC

HMONG

Yog tias koj ua npaws, hnoos, lossis ua pa nyuab, hu koj tus kws kho mob. Lawv tej zaum yuav qhia koj npaj koj li kev saib xyuas nyob hauv tsev. Ua raws li cov kev qhia no:

1. Nyob hauv tsev txog thaum:

- Yam tsawg nws ntev txog kaum hnub txoj koj pib muaj tus tsos mob **THIAB**
- Koj tsum tsis ua npaws ntev txog nkaum plaub hnub uas tsis tau noj tshuaj zoo npaws **THIAB**
- Koj tus mob loj zuj zus lawm.



6. Thaum koj hnoos lossis txham, **npog koj lub qhov ncauj** uas yog siv ntawv (tissue) thiabmuab pov tseg.



2. Ua twb zoo ntsuam xyuas koj tus tso mob.

Yog tias koj tus mob nyhav zuj zus, hu rau koj tus kws kho mob tam siv.



7. Ntxuav koj ob sab tes tas li uas siv xum npum thiab dej yam tsawg li 20 xes koos.



3. So kom txaus thiab hau dej kom ntau.



8. Ua kom tau ntau li ntau tau, **qhov nyob nrug lwm tus neeg**, koj nyob koj ib chav thiab koj siv koj ib lub chav dej. Rau ntaub npog qhov ncauj thaum nyob ze lwm tus neeg.



4. Ua ntej koj yuav mus cuag kws kho mob, hu thiab qhia lawv tias koj mob lossis tej zaum mob COVID-19.



9. Zam txhab koom siv tej khoom hauv tsev nrog lwm tus, nrog rau tej khoom noj.



5. Yog ti tes ti taw, hu 911. Qhia lawv tias koj mob lossis tej zaum mob COVID-19.



10. Tej chaw koj kheev hom tuav **yuav tsum ua kev nyiam huv txhua hnub**.



NC Rooj Tsav Xwm Kho Mob Nkeeg thiab Pab Cuam Tib Neeg – www.ncdhhs.gov/covid19

Hu 211 lossis nkag mus rau nc211.org nrhiav lwm yam ntaub ntawv ntxiv.