

STAY SAFE MN

# Yuav Ua Li Cas Yog Tias Koj Tau Nyob Ze Nrog Rau Tus Neeg Muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19)

Yuav tiv thaiv tau koj tus kheej, koj tsev neeg, thiab koj lub zej zog, koj yuav tsum tau cais koj tus kheej tawm ntawm lwm tus, mus ntsuam xyuas thiab soj ntsuam koj tus kheej rau cov yam ntxwv mob, xws li kub taub hau, hnoos, ua pa txog siav, no ib ce, mob taub hau, mob tej leeg, mob qa, qaug zog, txhaws ntswg, los sis qhov ncauj tsuag tsis hnov dab tsi qab los sis tsis hnov ntshiab tsw. Tshwj tsis yog tias chaw kuaj mob tau hais qhia rau koj tias koj yeej kis tau tus kab mob COVID-19 lawm li 3 lub hlis dhau los no, ces ua raws li cov kev qhia hauv qab no yam tsawg kawg mas 14 hnuv tom qab ntawm hnuv kawg uas koj nyob ze tus neeg muaj tus kab mob khaus viv-19 (COVID-19).

## Cais koj tus kheej tawm ntawm lwm tus neeg



**Nyob hauv tsev.** Yog tias koj tsim nyog tau kev saib xyuas kho mob, nws tseem ceeb uas koj yuav tsum tau ua raws li cov kev qhia hauv qab no. Tsis txhob mus ua hauj lwm, mus kawm ntawv, los sis mus ntawm ib qho chaw twg nyob sab nraum zoov.



**Nyob nrug deb ntawm tus neeg uas uas tej zaum yuav muaj kev pheej hmoo kis tau tus kab mob heev** rau kev muaj mob los ntawm tus kab mob khaus viv-19 (COVID-19), xws li cov neeg muaj hnuv nyoog laus dua, cov uas nyob hauv tsev kho mob tau ncuaj sij hawm ntev los lawm, thiab cov neeg uas muaj teeb meem txog kev noj qab nyob zooxws li hawb pob, ntshav qab zib, mob plawv, mob siab, rog dhau lawm, thiab cov neeg uas tej roj ntshav tiv thaiv kab mob tsis muaj zog.



**Yog tias koj tsis xis neej, cais koj tus kheej tawm ntawm lwm tus neeg nyob hauv koj lub tsev.** Yog zoo tiag mas, nyob rau hauv chav nyob xwb thiab nyob kom sib nrug deb ntawm lwm tus neeg nyob hauv koj lub tsev. Cais chav da dej, yog tias muaj.



**Tsis txhob siv cov tsheb npav uas neeg pej xeem sawv daws caij,** siv tsheb thauj neeg mus los yooj yim uas coob leej caij tau (xws li Uber los sis Lyft) los sis tsheb tav xij.



**Rau ntaub npog qhov ncauj** yog tias koj xav nyob nrog lwm tus, thiab siv ntaub npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum hnoos los sis txham. Ntxuav koj ob sab tes kom huv si.



**Zam kev sib qiv tej khoom siv ntiag tug hauv yim neeg.** Tsis txhob koom noj zaub mov ua ke, tej phaj noj mov, tej khob haus dej, tej tais diav, tej phuam da dej, los sis chaw pua pw nrog lwm tus neeg nyob hauv koj lub tsev. Tom qab kev siv cov khoom ntawd tag lawm, siv tshuaj xab npum thiab dej ntxuav tes kom huv si.



**Ntxuav koj ob sab tes tas li** uas siv tshuaj xab npum thiab dej kom ntev tsawg kawg yog 20 chib (xis nkoos), los sis siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes uas muaj kuab cawv xyaw tsawg kawg yog 60%. Zam txhob siv txhais tes tsis tau ntxuav chwv ntsej muag.

## Mus ntsuam xyuas



**Tiv tauj rau koj tus muab kev pab cuam kev saib xyuas mob nkeeg** los sis mus saib [tus vev-xaib tawm tsam nrog kab mob COVID-19 ntawm Minnesota](https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp) (<https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp>) txhawm rau mus saib cov sij hawm ntsuam xyuas thiab cov chaw ntsuam xyuas uas nyob ze koj. Mus ntsuam xyuas tab txawm tias koj tsis muaj tus yam ntxwv mob. Yog hais tias kev ntsuam xyuas tawm los muaj kab mob, ua raws li tej kev qhia kom uas li ntau tus ua mob COVID-19 ua. Tej zaum koj kuj yuav tsim nyog yuav tsum tau nyob hav tsev ntau tshaj 14 hnuv. Tab txawm tias kev ntsuam xyuas tawm los tsis pom kab mob, koj tsim nyog nyob hauv tsev 14 yhnub. Yog hais tias koj muaj tus yam ntxwv mob tom qab ntsuam xyuas pom tias tsis muaj kab mob, yuav tsum tau rov qab mus ntsuam xyuas dua.

## Soj ntsuam koj cov yam ntxwv mob



**Yog hais tias koj muaj tus yam ntxwv mob tuaj**, cais koj tus kheej tawm ntawm lwm tus thiab ua raws tej kev qhia los ntawm nom tswv saib xyuas mob nkeeg kom nnyob hauv tsev thaum muaj yam ntxwv mob.



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](https://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Tiv tauj [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) yog tias koj xav tau daim ntawv no ua lwm yam

07/23/2020 (Hmong)