

Nws yog dab tsis?

Khaus laus nas vais lav yog ib hom kab mob uas tau hu ua vais lav. Raws li ib txwm khaus laus nas vais lav tsim ua rau muaj mob zoo thooj li ua daus no. COVID-19 yog mob nkeeg uas tshwm sim los ntawm ib hom khaus laus nas vais lav tawm tshiab. Tau pib kis mus thooj nyob rau Lub Kaum Ob Hlis Ntuj 2019.

Khaus laus nas vais lav sib kis los ntawm hnoos los sis txham. Qee thaum tsis pom muaj cov tsos mob tshwm rau cov me nyuam li, los nws tseem tuaj yeem kis tau mus rau lwm tus thiab. Feem ntau cov me nyuam yaus yuav tsis pom muaj mob COVID-19 loj.

Cov yam ntxwv mob dab tsi nquag pom muaj rau koj tus me nyuam uas muaj mob COVID-19?

- Ua npaws los sis ua daus no
- Hnoos
- Ua pa nyuaj los sis ua pa nrawm
- Nkees heev
- Mob raws tej leeg los sis mob ib ce
- Mob tob hau
- Noj tsis qab los sis tsis hnov ntxhiab tsw
- Mob qa
- Txhaws ntswg los sis los ntswg
- Pheej zoo li muaj hnoos qeev los sis pheej xav hnoos
- Raws plab

Kev ntsuam sim kab mob COVID-19:

Cov laj thawj uas koj cov me nyuam yuav tau sim COVID-19:

- Pom muaj cov yam ntxwv mob
- Mob pheej kho tsis zoo, xws li mob khees xaws los sis cov teeb meem mob plawv
- Kev nyob hauv tsev kho mob
- Ua ntej phais mob los sis ua ke sim

Cov chaw ntsuam sim:

- Hu rau koj lub nroog los sis lub cheeb nroog chav hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv los sis hu rau koj tus me nyuam tus kws kho mob rau kev paub ntxiv
- Mus saib: <https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/testing.htm>
- Hu rau lub chaw ntsuam sim ua nej koj yuav mus. Tsis yog tias txhua qhov chaw yuav ntsuam sim txhua phaum hnuv nyooq ntawm cov me nyuam. Koj yuav tau ua kev teem caij.

Yog tias koj tus me nyuam tau ntsuam sim lawm: Peb yuav hu xov toj qhia koj txog cov tshwm sim tau los kom sai li sai tau. Yuav siv sij hawm ntev txog 72 teev mam tau cov tshwm sim tawm los.

- **Yog qhov ntsuam sim qhia tias koj tus me nyuam muaj kab mob COVID-19 (sim pom muaj):**
 - Peb yuav hu qhia koj paub txog cov tshwm sim tau los. Koj los kuj yuav tau txais cov tshwm sim tau los ntawm chav hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv ua nej los sis tom qab peb hu koj.
 - Coj raws li cov lus qhia hauv qab no los nyob hauv tsev thiab tswj kom lwm tus nyob hauv tsev nyab xeeb.
 - Yog tias koj tus me nyuam nyob hauv tsev kho mob, peb yuav kom rau cuab yeej pab ntxiv thiab hais kom koj thiab koj tus me nyuam rau daim ntaub npog ntsej muag.
 - Yog tias koj tus me nyuam yuav tau yuav tau mus ntsib cov kws kho mob los sis yuav tau mus rau lub tsev kho mob ncuva sij hawm no, koj yuav tau qhia lawv tias koj tus me nyuam ntsuam sim muaj COVID-19 lawm.
- **Yog qhov ntsuam sim qhia tias koj tus me nyuam tsis muaj mob COVID-19 (ntsuam sim tsis pom muaj):**
 - Tej zaum koj tus me nyuam yuav muaj lwm yam kab mob los sis lwm yam mob nkeeg. Nws muaj lwm yam kab mob uas tsim ua rau muaj cov tsos mob zoo thooj li mob COVID-19.
 - Peb yuav qhia rau koj paub lub ntsiab ntawm kev nyob tsev thiab kev kho mob yav tom ntej.

Yuav ua li cas yog tias koj tus me nyuam mob COVID-19 lawm?

- Raws li ib txwm qhov ua npaws yuav ploj mus nyob rau thaj tsam li 3 txog 4 hnuv.
- Feem ntau cov me nyuam pib hnov nquag zog tuaj nyob rau 5 hnuv tab sis qee zaum nws tuaj yeem siv sij hawm nce txog 14 hnuv.
- Qhov hnoos tuaj yeem nyob ntev li 14 txog 21 hnuv. Nws yuav tsis ua mob loj los sis tsim teeb meem rau kev ua pa. Yog tias muaj cov tshwm sim li no hu rau koj tus me nyuam tus kws kho mob.

Yog tias koj tus me nyuam muaj mob, sim ua raws li no los pab koj tus me nyuam koj zoo zog tuaj:

- Tsis muaj yam tshuaj kho mob twg uas tuaj yeem ua kom tus kab mob vais lav ploj mus ceev zog. Tshuaj tiv thaiv kab mob yuav tua tsis tau cov vais lav no lawm. Koj tus me nyuam lub cev yuav tawm tsam nrog vais lav mus raws lub sij hawm thiab pab raws cov tsos mob.
- **Muab tshuaj zoo npaws thiab tshuaj zoo mob rau koj tus me nyuam noj.** Cov me nyuam hnuv nyoog ob hlis rov sauv yuav noj tau acetaminophen (Tylenol®) rau zoo mob, tshov taus, los sis ua npaws. Thaum twg los ib yam, tshuaj acetaminophen yeej yog yam nyab xeeb dua lawm rau zoo npaws thiab zoo mob. Ibuprofen los yeej siv tau ib yam. Kev kho qhov ua npaws tseem ceeb dua qhov yuav tau siv tshuaj.
- Koj tus me nyuam yuav tsum tau **so thiab noj yam ua kua kom ntau:**
 - Rau cov me nyuam mos hnuv nyoog qis dua 1 xyoos: pub niam mis, mis hmoov, los sis Pedialyte rau hau. Tsis txhob muab dej ntshiab rau haus.
 - Rau cov me nyuam muaj hnuv nyoog txij 1 xyoos rov sauv: muab dej qab zib Gatorade, kua txiv aiv paum, kua txiv sib tov, cov mis khov, los sis dej ntshiab rau haus.
- Siv lub tshuab ntshawb **pa txias** rau hauv koj tus me nyuam chav txhawm rau pab kom koj tus me nyuam ua pa yooj yim tuaj. Nco qab ntsoov tias tu nws kom huv si tas li. Siv raws nraim li cov lus qhia los ntawm lub tuam txhab uas tau tsim nws.
- **Siv kua ntsev** (dej qab ntsev) coj los tsuag los sis nrog kua rau koj tus me nyuam lub qhov ntswg. Qhov no yuav pab kom txhob txhaws ntswg.
- **Nqus** tus me nyuam lub qhov ntswg uas siv tus koob nqus los nqus los sis lub cuab yeej NoseFrida® mus pab koj tus me nyuam ua pa kom tau zoo zog. Cov kev pab no siv ua ntej noj khoom noj thiab mus pw.
- **Zib ntab-zib mov** tuaj yeem zoo siv kho hnoos rau tus me nyuam uas muaj hnuv nyoog zog lawm. **Cov me nyuam mos hnuv nyoog qis dua 1 xyoos tsim nyog muab zib ntab-zib mov** rau haus. Yog tias koj tus me nyuam muaj hnuv nyoog txij li 1 xyoos, sim muab 1/2 diav zib ntab-zib mov rau haus. Rau cov me nyuam muaj hnuv nyoog siab tshaj 6 xyoo, muab 1 diav zib ntab-zib mov rau haus.
- **Tsis txhob muab cov tshuaj hnoos** uas yuav tau tom tej khw muag tshuaj rau cov me nyuam hnuv nyoog qis dua 6 xyoo noj.

Txoj hauv kev tswj kom koj tsev neeg thiab lub zej zog muaj kev nyab xeeb:

- **Nyob twj ywm hauv tsev**
 - Nyob kom nruq deb cov neeg laus muaj hnuv nyoog siab tshaj 60 xyoo.
 - Nyob twj ywm hauv tsev tshwj tsis yog yuav tsum tau mus saib xyuas kho mob. Nyob twj ywm hauv tsev mus ntev li ntev tau uas koj tus me nyuam hnoos, los ntswg thiab ua npaws xwb.
- **Ntxuav koj ob txhais tes**
 - Xuas xab npum thiab dej ntxuav tes yam tsawg kawg 20 xis nkoos (hu kom tas zaj nkauj ABCs!).
 - Txhua tus neeg nyob ntawm tsev tsim nyog ntxuav tes tas li. Qhov no yuav pab cheem tau kev sib kis cov kab mob.

- Nco ntsoov tias koj thiab koj tus cov me nyuam yuav tau ntxuav tes thaum neb los tsev, ua ntej npaj khoom noj, ua ntej noj khoom noj, tom qab kev siv chav da dej los sis kev hloov pawm.
- **Cais** cov neeg mob ntawd nws nyob nws rau ib chav raws li qhov koj tuaj yeem ua tau. Nyias siv nyias chav dej yog tias ua tau.
- **Tsis txhob koom** tais noj mov, khob haus dej, diav noj mov, phuam so ib ce los sis chaw pw nrog lwm tus neeg. Tom qab siv, cov khoom no tsim nyog yuav tau muab xab npum thiab dej los ntxuav kom huv.
- **Ntxuav thiab rau tshuaj tua kab mob** rau koj lub tsev xws li ib txwm uas siv tshuaj tsuag rau lub tsev tu kom hu los sis muab so tawm.
 - Tu cov chaw uas nquag kov tas li txhua hnuv kom huv. Qhov no xam nrog rau cov rooj txais tos qhua, cov qaum rooj, cov ntsia liaj rooj, cov khoom nruab hauv chav da dej, cov chav dej, cov xov tooj, daim txiag ntaus ntawv, cov xov tooj loj thiab cov rooj nyob hauv txaj.
- **Rau daim ntaub npog ntsej muag thaum koj yuav tawm mus sab nrauv mus rau qhov chaw muaj neeg coob** uas yog yuav mus yuav khoom noj los sis mus ntawm khw muag tshuaj.
 - Daim ntaub npog ntsej muag yuav tsum npog kom tau koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg.
 - Daim ntaub npog ntsej muag tuaj yeem yog, daim phuam, daim phuam vas caj dab, los sis ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg. Cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg siv kho mob tseg cia cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv tau siv.
 - Ua ntej thiab tom qab kev muab daim ntaub npoj koj lub ntsej muag, ntxuav koj ob txhais tes nrog xab npum thiab dej
 - Tsis txhob kov koj lub ntsej muag, tab txawm rau daim ntaub npog ntsej muag lawm los xij.

Rov coj li qub yog tias koj tus me nyuam ntsim muaj kab mob COVID-19 (ntsuam sim pom muaj kab mob los sis tsos mob):

Koj tus me nyuam yuav tau nyob tsev kom txog thaum **txhua** cov no muaj tseeb rau koj tus me nyuam:

- 3 hnuv nyob zoo tsis ua npaws lawm thiab tsis tas noj tshuaj zoo npaws lawm
- Cov tsos mob zoo zog lawm
- 10 hnuv txij hnuv muaj cov tsos mob los sis ua kev ntsuam sim zaum xub thawj pom muaj COVID-19

Koj lub chav hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos yuav muaj lwm cov lus qhia. Lawv yuav saib raws qhov muaj ntau ntawm COVID-19 nyob rau hauv koj cheeb tsam.

Mus rau ntawm Chav Kho Mob Xwm Txheej Ceev yog tias koj tus me nyuam:

- Txog siav ceev zuj zus tuaj, ua pa nyuaj zuj zus tuaj, los sis hais tias muaj ntau yam mob ntxiv nrog rau kev ua pa.
- Pw tsaug zog heev dhau los sis tsis hnov yooj yim raws li ib txwm lawm.
- Yog tsis tuaj yeem haus tej yam ua kua.
- Muaj cov yam ntxwv qhia tias lub cev muaj dej tsis txaus, quaj tsis pom muaj kua muag li, qhov ncauj qhuav, tsis tso zis nyob ncuaj sij hawm 8 txog 10 teev los sis tso zis me ntsis xwb.

Hu rau koj tus me nyuam tus kws kho mob tam sim yog tias koj tus me nyuam muaj:

Ua npaws saib dua ≥ 100.4 F txog 4 hnuv los sis ntev dua **thiab**:

- Mob plab heev
- Ua pob liab
- Liab, dis ncauj tawg pleb
- Ob sab qhov muag liab
- Ua qog rau ib sab los sis ob sab ntawm lub caj pas
- Ob txhais tes los sis ob txhais taw o

Hu rau koj tus me nyuam tus kws kho mob, lub tsev kuaj mob, los sis chav hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zos yog tias koj tus me nyuam muaj:

- Ua npaws thiab hnoos tab sis ua pa zoo li ib txwm thiab haus yam ua kua tau li ib txwm.
- Mob qa uas mob ntev tshaj 2 hnuv los sis mob heev.
- Ua npaws kub txog li 100.4 F los sis siab dua ntev tshaj 3 hnuv.
- Hnoos ntev txog li 7 txog 10 hnuv.
- Los ntswg ntev tshaj 14 hnuv.
- Muaj cov kua sab siv daj los ntawm qhov muag uas pib thiab muaj ntev tshaj ib hnuv.

Daim ntawv no tau tsim tawm los pab koj saib xyuas koj tus me nyuam los sis tsev neeg xwb. Nws tsis yog qhov siv los hloov pauv ntawm qhov kev saib xyuas mob nkeeg. Sib tham nrog koj tus kws pab saib xyuas kho mob txog kev tshuaj ntsuam xyuas mob, kev kho mob, thiab kev mus kuaj mob.