

Tiv thaiv lwm tus – Looj ib daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg

Cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg muaj peev xwm pab tau koj tiv thaiv kom tsis txhob kis cov kab mob vais lav (virus) rau lwm tus thaum lub sib hawm uas yus tsis muaj tsos mob thiab.



Looj thaum twg:

- Txhua lub sij hawm thaum koj tawm mus rau tej qho chaw uas muaj neeg coob.
- Nyob rau cov chaw hauv cov tsev kem xws li ntaiv hluav taws xob, chav ntxhua khaub ncaws, thiab cov chav noj mov ua ke.
- Thaum tab tom mus nqa khoom noj los sis cov khoom tseem ceeb.
- Thaum caij cov tsheb npav thiab cov tsheb ciav hlau.

Cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yeej hloov tsis tau txoj kev nyob kom sib nruug deb ntawm lub cev – nyob kom sib nruug deb li 6 fij (feet) (2 mev (meter)).

Looj li cas:

- Ntxhua daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg ua ntej yus siv thawj zaug, thiab txhua zaus uas yus siv tag. Siv qhov kub tshaj plaws ntawm lub cav ziab kom qhuav.
- Ntxuav los sis siv tshuaj ntxuav tes kom huv si ua ntej koj looj koj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg thiab tom qab yus muab hle.
- Thaum looj tau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg tsis txhob kov los sis chwv daim ntaub lawm.

Yam Ua Tau:

- Muab daim ntaub looj kom npog koj lub qhov ntswg, qhov ncauj, thiab lub pob tsaig.
- Zawm kom daim ntaub ruaj rau ntawm koj lub ntsej muag.

Yam Txhob Ua:

- Looj koj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom qis dua koj lub qhov ntswg los sis kom npog kias qhov tw ntswg xwb.
- Tsis txhob npog lub pob tsaig.
- Looj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom xooob nthuav yam tsis muaj cov chaw khoob nyob rau ob sab.
- Thawb daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom nyob hauv qab koj lub pob tsaig los rau ntawm koj lub caj dab.
- Muab looj rau cov me nyuam yaus muaj hnuv nyoog qis dua 2 xyoo, los sis muab rau tus neeg uas muaj kev ua pa nyuaj.

Thov nco ntsoov hais tias: tsis txhob looj cov hlab looj tes thaum yus tawm musrau sab nrauv.