

ROV QAB RAU TSEV KAWM NTAWV YAM NYAB XEEB THAUM MUAJ TUS KAB MOB COVID-19



NPLOOJ NTAWV QHIA RAU NIAM TXIV TXOG KEV NYAB XEEB HAUV COV TSEV KAWM NTAWV

Nyob ntawm California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv (CDPH) CA Kev Nyab Xeeb Rau Cov Tsev Kawm Ntawv rau Txhua Pab vev xaib, Tus Niam Txiv tau nthuav tawm ua ntej xyoo kawm ntawv no. Nplooj Ntawv Qhia Rau Niam Txiv Txog Kev Nyab Xeeb Hauv Cov Tsev Kawm Ntawv muab cov ntaub ntawv hais txog kev txo qis uas cov tsev kawm siv los tiv thaiv kev sib kis ntawm tus kab mob COVID-19 hauv chav kawm thiab hauv tsev kawm ntawv txhawm rau tiv thaiv kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo ntawm cov tub ntxhais kawm, cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg tuaj saib. Cov khoom uas muaj nyob hauv Nplooj Ntawv Rau Niam Txiv muaj xws li Cov Khoom Pab Niam Txiv (Parent Toolkit) nrog ntau hom yeeb yaj kiab thiab cov ntaub ntawv ua daub qhia txog cov cai kev nyab xeeb rau tus kab mob COVID-19 uas tau muab coj los siv hauv cov tsev kawm ntawv thoob plaws lub xeev. Cov ncauj lus sib txawv ntawm qhov tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19 ua hauj lwm li cas rau qhov tseem ceeb ntawm kev kawm ntawm tus kheej rau cov tub ntxhais kawm thiab yuav ua li cas yog tias koj tus me nyuam chww tau tus kab mob COVID-19. Cov ntaub ntawv ntxiv muaj nyob rau ntawm nplooj ntawv hauv vev xaib muaj xws li tshuaj tiv thaiv rau me nyuam yaus, kev kuaj tus kab mob COVID-19 ntawm cov tsev kawm ntawv, cov yeeb yaj kiab saib xyuas kev noj qab haus huv hauv tsev kawm ntawv, hloov kho qib kawm K-12 cov lus qhia, hloov kho qib K-12 Cov Lus Kheev Nug, kev tshawb fawb tom rov qhib tsev kawm ntawv yam nyab xeeb thiab kev nqis peev hauv tsev kawm ntawv thiab cov tub ntxhais kawm. Thaum kawg, nplooj ntawv qhia txog xya txheej kev nyab xeeb kom cov me nyuam yaus thiab tsev kawm muaj kev nyab xeeb: Tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19, daim ntaub npog lub qhov ncauj qhov ntswg, qhov ua pa, ntxuav tes, nyob hauv tsev thaum muaj mob, kuaj thiab cog lus taug qab. Mus saib lub vev xaib, mus rau <https://schools.covid19.ca.gov/pages/parent-page>

COV TSHUAJ TIV THAIV KAB MOB COVID-19 RAU COV ME NYUAM YAUS

Cheb Tsam Nroog Sacramento tab tom npaj nthuav tawm cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID thaum nws kuaj pom tus kab mob rau cov me nyuam hnuv nyoog 5-11 xyoos. Cov me nyuam yaus hnuv nyoog 5 txog 11 xyoos yuav tuaj yeem tau txais tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19 sai ntawm lawv tus kws kho mob lub chaw hauj lwm, khw muag tshuaj thiab lwm lub tsev kho mob hauv cheeb tsam.

Cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19 rau cov me nyuam yaus hnuv nyoog 5 txog 11 xyoos yog qhov zoo ib yam [ntau kauj ruam kev kuaj thiab cov txheej txheem](#) tau txais kev pom zoo raws li tag nrho lwm yam tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 thiab cov tshuaj tiv thaiv tsis yog tiv thaiv tus kab mob COVID-19 – suav nrog cov tshuaj txhaj tiv thaiv pom zoo rau me nyuam yaus uas niaj hnuv txhaj.

Ntau lab tus tub ntxhais hluas hnuv nyoog 12-17 xyoos tau txhaj tshuaj tiv thaiv tus kab mob, thiab peb paub tias cov tshuaj tiv thaiv ua hauj lwm tau zoo. Cov tib neeg txhaj tshuaj tiv thaiv tag nrho yog 10 npaug tsawg dua yuav tau pw hauv tsev kho mob nrog tus kab mob COVID-19 thiab muaj kev tiv thaiv qib siab, suav nrog rau qhov sib txawv ntawm Delta. **Tsis muaj pov thawj** tias ib yam tshuaj tiv thaiv kab mob twg, suav nrog cov tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19, tuaj yeem ua rau poj niam los sis txiv nee muaj teeb meem lub cev li. Qhov tshwm sim ntawm tus neeg mob COVID-19 tuaj yeem ua rau mob hnyav thiab muaj peev xwm kav ntev ntau lub hli.

Tau txais cov ntaub ntawv raug yog qhov tseem ceeb thiab tuaj yeem pab tiv thaiv cov lus dab neeg thiab cov lus xaiv. Tham nrog koj tus kws kho mob txog cov lus nug los sis kev txhawj xeeb uas koj muaj.

Yog xav paub ntxiv mus saib: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/adolesce-nts.html>

Nyob Hauv Qhov Teeb Meem no

- Kev Cais Tawm Uas Hloov Kho: 2
- Halloween Kev Txhawb Nqa 2
- Kuaj Tus Kab Mob COVID-19 3
- Yam Nyab Xeeb Nrog Kev Noj 4
- Qab Haus Huv Fab Kev Puas 4
- Siab Puas Ntsws 4

HALLOWEEN COV CAI RAU KEV NYAB XEEB

Halloween 2021 yog nyob ib ncig ntawm lub ces kaum! Hauv qab no yog cov npe ntawm cov lus qhia thiab cov lus qhia kom txaus siab rau kev nyab xeeb hauv Halloween.

- Xyaum ntxuav tes kom huv si. Nquag ntxuav koj ob txhais tes kom ntau thiab yog tias tias muaj dej thiab xab npum, siv tshuaj ntxuav tes.
- Lom zem rau kev ua si sab nraum zoov thiab tsis txhob sib sau ua ke sab hauv.
- Nyob twj yem hauv tsev yog tias koj tsis xis neej.
- Muab daim ntaub los sis daim npog qhov ncauj qhov ntswg rau hauv koj cov khaub ncaws.
- Muab cov khoom qab zib tawm ntawm koj lub sam thiaj los sis txoj kev tseeb thiab tsis yog los ntawm hauv koj lub tsev.

PUAS MUAJ LUS NUG DAB TSI?

- Tuaj yeem tiv tauj rau Cheeb Nroog Sacramento Tus Xov Tooj Pab Cuam Rau Tus Kab Mob COVID-19 ntawm (916) 875-2400. Nws muaj cov neeg ua hauj lwm Hnub Monday txog Hnub Friday thaum 8 teev sawv ntov txog 5 teev yuav tsaus ntuj. Yog tias tsis muaj ib tus neeg ua haujlwm pab dawb, thov sau ib tsab ntawv thiab ib tus neeg yuav rov qab hu koj sai li sai tau.
- Yog tias koj xav xa email, xa cov lus nug feem dav txog tus kab mob COVID-19 rau COVID19@saccounty.net.
- Yog tias koj muaj cov lus nug ntsig txog cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19, xa email rau COVID19vaccine@saccounty.net.

COV KEV TEEM SIJ HAWM TXAJ NTSUJ TIV THAIV TUS KAB MOB COVID-19

Tuaj yeem ua ntawm

<https://myturn.ca.gov/>

Yog tias koj xav tau kev pab teem sij hawm, hu rau 211 los sis (916) 529-4519.

KEV HLOOV KHO QHOV CAIS NYOB YOG DAB TSI?

Qhov kev cais nyob hloov kho uas pom zoo yog rau kev cais tawm yog rau cov tub ntxhais kawm tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob uas tau kis tus kab mob hauv chav kawm sab hauv los sis tsev kawm ntawv thiab suav tias yog cov neeg nyob ze (ntau dua 15 feeb hauv 24-teev sij hawm hauv 0-6 fij) **thaum ob tog looj daim npog qhov ncauj qhov ntswg**, tus rub ntxhais kawm ntawv yuav raug hloov kho 10-hnub cais nyob thiab mus kawm ntawv ntxiv rau kev qhia ntawm tus kheej yog tias lawv:

- tsis muaj cov tsos mob;
- txuas ntxiv rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom tsim nyog, raws li xav tau;
- tau txais yam tsawg kawg ob zaug hauv ib lub lim tiam ntawm kev kuaj thaum lub sij hawm 10-hnub ntawm qhov cais nyob; thiab
- txuas ntxiv mus cais nyob rau txhua qhov hauj lwm sab nraud hauv tsev kawm ntawv, suav nrog ncaws pob, thiab kev ua ub no hauv zej zog.
- kev cais nyob tuaj yeem xaus tom qab Hnub 7 yog tias kuaj mob raug sau tom qab Hnub 5 txij li hnub tau tshaj tawm zaum kawg thiab kuaj tsis tsis pom muaj tus kab mob.

Cov lus pom zoo rau kev cais nyob rau: cov neeg tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob kev nyob sib ze uas **tsis rau daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los sis tus neeg muaj tus kab mob no tsis tau looj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg** thaum chwv cov chaw nyob sab hauv tsev:

Cov tub ntxhais kawm no yuav cais nyob hauv tsev thiab tuaj yeem xaus kev cais nyob -

- tom qab Hnub 10 txij li hnub dhau los yam tsis muaj kev kuaj mob li; LOS SIS
- tuaj yeem xaus tom qab Hnub 7 yog tias kuaj mob raug sau tom qab Hnub 5 txij li hnub tau tshaj tawm zaum kawg thiab kuaj tsis tsis pom muaj tus kab mob.

YOG TIAS IB TUS NEEG HAUV KOJ TSEV NEEG TAU KUJ POM MUJ TUS KAB MOB COVID-19

Yog tias qhov kev kuaj rau tus kab mob COVID-19 rov qab muaj dua thiab koj xav tias koj tsis tuaj yeem nyob ib leeg yam tsis muaj kev cais nyob yam nyab xeeb yog tsis muaj kev pab zaub mov (khoom noj los sis npaj zaub mov noj), Lub Cheeb Nroog Sacramento muaj Tus Kws Saib Xyuas Kev Pab Cuam Hauv Cheeb Tsam Nroog los tiv tauj rau koj nrog cov peev txheej uas koj xav tau.

Thov nug ib tus neeg ua hauj lwm ntawm koj qhov chaw kuaj txhawm rau pab los sis tiv tauj:

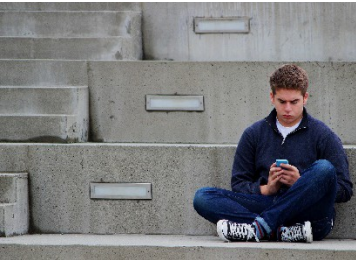
SacCollab@shfcenter.org



Cov kev pab cuam ntxiv tuaj yeem mus nrhiav tau ntawm [SCPH Cov Tsev Kawm Ntawv phab](#) vev xaib.

COVID-19 cov peev txheej muaj nyob rau lub sij hawm cais nyob yog:

- Npaj zaub mov rau ob lub lim tiam • Khoom noj khoom haus
- Cov thawv khoom noj • Cov kev pab txhawb kev puas siab puas ntsws
- Kev tuav pov hwm kho mob/kev sau npe rau Cal Fresh



KEV TXHAWB NQA RAU KEV NOJ QAB HAUS HUV FAB KEV PUAS SIAB PUAS NTSWS NYOB HAUV PEB LUB ZEJ ZOG

Tus kab mob sib kis tau muaj kev cuam tshuam loj rau kev puas siab puas ntsws ntawm ntau tus neeg hauv zej zog – txawm tias nws yog qhov tshwm sim ntawm kev sib cais, kev txhawj xeeb txog kev nyab xeeb thiab kev noj qab haus huv thaum muaj kev sib kis, kev ua hauj lwm tsis muaj kev ruaj ntseg los sis cov xwm txheej tseem ceeb thiab kev sib tham txog kev ntsub ntxaug lwm haiv neeg thoob plaws hauv lub teb chaws.

Txawm li cas los xij, cov kev ntshov siab no kuj tau ua rau muaj kev sib tham thiab kev paub txog txoj kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws, thiab qhov tseem ceeb ntawm kev txhawb kev puas siab puas ntsws ntawm koj tus kheej thiab lwm tus.

Lub caij nplooj zeeg no, lub [“Kev Mob Puas Siab Puas Ntsws: Nws tsis yog ib txwm muaj koj xav tias” lub khoos kas](#) tau ceeb toom rau cov neeg nyob hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento tias nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum tau txuas ntiv cov kev sib tham no, tshwj xeeb tshaj yog tias peb tau hwm kev coj noj coj ua suav nrog [Lub Hli Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej thiab Cov Kev Paub](#) (Lub Cuaj Hlis Ntuj), [Lub Hli Kho Kom Rov Zoo](#) (Lub Cuaj Hlis Ntuj) thiab [Lub Lim Tias Kev Puas Siab Puas Ntsws Kev Paub](#) (Lub Kaum Hlis Ntuj Tim 3-9, 2021).

Kev puas siab puas ntsws tuaj yeem tshwm sim rau txhua tus, tsis hais koj hnuv nyoog, haiv neeg los sis poj niam txiv neej. Txawm li cas los xij, kev xav tsis zoo thiab kev qias neeg nyob ib puag ncig kev puas siab puas ntsws thiab lawv cov tsos mob – suav nrog kev xav tua tus kheej – txuas ntiv tiv thaiv ntau los ntawm kev nrhiav kev pab thiab kev kho mob.

Raws li peb hwm cov kev coj noj coj ua nyob ib puag ncig kev puas siab puas ntsws thiab mob hlwb lub caij nplooj zeeg no, nws yog ib qho tseem ceeb uas peb txhua tus yuav tsum qhia peb tus kheej thiab lwm tus txog kev mob hlwb.

Muaj kev kawm thiab cov cuab yeej pab txhawb nqa thiab txhawb cov phooj ywg thiab cov neeg hlub tuaj yeem pab tsis tau tsuas yog pab lawv tswj lawv lub hlwb kom zoo xwb tab sis kuj tuaj yeem cawm txoj sia.

Qhov no yog ob peb txoj hauv kev uas koj tuaj yeem koom nrog txo kev txhaum thiab cawm lub neej txoj sia:

- Kawm cov cim qhia kom nrhiav tau nyob rau hauv ib tug neeg uas tej zaum yuav muaj kev mob siab los ntawm kev tshawb nrhiav phiaj xwm [Paub Cov Cim](#). Qhia [rau koj cov phooj ywg](#) thiab tsev neeg kom muab lawv cov cuab yeej uas tuaj yeem pab cawm tib neeg txoj sia thiab tiv thaiv kev tua tus kheej.

- Mus saib [StopStigmaSacramento.org](#) kom paub ntau ntiv txog txoj hauv kev los txo kev qias neeg ntawm kev puas siab puas ntsws hauv peb lub zej zog, suav nrog:
 - [Kev sib tham pib](#) los siv thaum ncav tes rau cov uas yuav raug mob.
 - Cov ntaub ntawv hais txog “Kev Mob Puas Hlwb: Nws tsis yog qhov koj xav tau” lub khoos kas [Tsum Kev Tua Tus Kheej Tus Hais Huv Es Lev Thos Niv](#), suav nrog cov ntaub ntawv hais txog yuav koom nrog los sis caw tus neeg nthuav qhia lus los hais lus ntawm qhov kev tshwm sim yav tom ntej.
 - [Nyeem ib tsab ntawv tshaj tawm hauv blog](#) los ntawm Nres Kev Nthuav Tawm Txog Kev Tua Tus Kheej tus tswv cuab Alan Candee ntawm Lub Hli Kev Kho Kom Rov Zoo Hauv Teb Chaws thiab nws nyob nrog kev mob hlwb.
- Tshawb xyuas cov peev txheej hauv online los ntawm peb cov phooj ywg ntawm [Lub Koom Haum Hauv Teb Chaws \(National Alliance\) ntawm Kev Mob hlwb](#) thiab [Teb Chaws Mes Kas Lub Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws](#) rau txoj hauv kev los txhim kho kev puas siab puas ntsws thiab ua kom muaj zog ntiv.

Yog tias koj muaj kev ntshov siab, nyuaj siab, txhawj xeeb, los sis ntshov siab nrhiav kev txhawb nqa los ntawm kev xa ntawv los sis hu rau 916-SUPPORT (787-7678). Yog xav paub ntiv, mus saib <https://thesourcesacramento.com/>.

Yog xav paub ntiv txog Lub Hli Kev Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej thiab Kev Paub, Lub Hlis Kho Kom Rov Qab Zoo Los Hauv Teb Chaws, Lub Lim Tiam Kev Mob Puass Siab Puas Ntsws los sis Kev Mob Puas Hlwb: Nws tsis yog qhov koj xav tau txhua lub , thov hu rau: info@stopstigmatasacramento.org.

Lub khoos kas no yog pab nyiaj los ntawm Cheeb Tsam Nroog Sacramento Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Cwj Pwm los ntawm tus neeg pov npav tau txais kev pom zoo Nqe Lus 63, Txoj Cai Pab Cuam Rau Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws (MHSA).

KEV KUAJ TUS KAB MOB COVID-19

Peb 13 Qhov Chaw Kuaj Tus Kab Mob COVID-19 Hauv Zej Zog tau ntxiv cov tshuaj tiv thaiv kab mob antigen sai cov kev xaiv (cov txiaj ntsig hauv 15 feeb) rau cov uas xav tau cov txiaj ntsig tam sim ntawd, ntxiv rau kev sim PCR ib txwm tam sim no tau muab rau. Cov neeg mob tuaj yeem soj qab qhov tshwm sim antigen zoo nrog kev kuaj PCR kom ntseeg tau qhov tseeb hauv tib qhov kev mus ntsib (PCR cov txiaj ntsig tau nyob hauv 3 hnuv).

Qhov tshuaj tiv thaiv antigen tsis yog cov yuav tau ua tib zoo saib li kev kuaj PCR. Kev kuaj antigen yuav tsis txaus rau huab cua taug kev los sis thaum kuaj PCR xav kom nkag mus rau hauv ib qho kev tshwm sim. Txawm li cas los xij, nws yog ib qho kev xaiv zoo rau cov uas tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv thiab yuav tsum muaj kev kuaj tsis tu ncuu rau kev ua kis las hauv tsev kawm ntawv, kev kuaj chaw ua hauj lwm, los sis yog tias koj tau nyob ib puag ncig cov neeg coob-coob, los sis muaj kev paub txog tus kab mob COVID-19, piv txwv li.

Kev teem sij hawm kuaj txawm tias yog neeg xam xaj Asmeskas los sis xwm txheej nyob hauv teb chaws raug cai rau txhua tus neeg 2 xyoos thiab laus dua (cov me nyuam yaus yuav tsum muaj niam txiv/tus saib xyuas nrog). Txog koj lub sij hawm teem tseg, nqa ib daim ntawv qhia txog tus kheej nrog koj lub hnuv yug kom tuaj kuaj xyuas. Lub npog ntsej muag/cov ntaub npog yuav tsum tau looj rau ntawm txhua qhov chaw kuaj, qee cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yuav muaj.

CHEEB TSAM NROOG SACRAMENTO COV CHAW KUAJ PAB DAWB TUAJ YEEM POM NYOB RAU NTAWM:

<https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening-MobileTestingSite.aspx>

KOJ PUAS TUAJ YEEM TAU TXAIS COV TSHUAJ TIV THAIV TUS KAB MOB COVID-19 THIAB KOOB TSHUAJ TIV THAIV KHAUB THUAS THAUM TIB LUB SIJ HAWM MUS NTSIB?

Tau, koj tuaj yeem tau txais cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19 thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab m khaub thuas tib lub sij hawm tau.

- Txawm hais tias ob qho tshuaj tiv thaiv tuaj yeem muab rau tib lub sij hawm mus ntsib los xij, tib neeg yuav tsum ua raws li lub sij hawm pom zoo rau cov tshuaj tiv thaiv: Yog tias koj tsis tau txais koj cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19 tam sim no, tau txais tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19 sai li sai tau, thiab qhov zoo tshaj yuav tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob npaws thaum kawg Lb Kaum Hlis Ntuj.
- Yog tias koj muaj kev txhawj xeeb txog kev txhaj tshuaj tiv thaiv tib lub sij hawm, koj yuav tsum tham nrog tus kws kho mob.

Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas yog pom zoo rau txhua tus neeg muaj hnuv nyoog 6 lub hlis thiab tshaj saud, nrog rau [ob peb cov kev zam](#). Cov tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas yuav tiv thaiv plaub tus kab mob sib kis uas tshawb fawb qhia tias yuav muaj ntau tshaj plaws rau xyoo no.

KUV YUAV TUAJ YEEM TUAJ TXAIS COV TSHUAJ TIV THAIV KHAUB THUAS THIAB/LOS SIS COV THSUJ TIV THAIV TUS KAB MOB COVIDE-19 HAUV SACRAMENTO?

- Mus SAIB SacVax.com kom paub cov npe ntawm Kev Mob Khaub Thuas Rau Cov Neeg Laus THIAB Tsev Neeg ua ke thiab/los sis Cov Chaw Kuaj Tus Kab Mob COVID-19 Cov Chaw Kho Mob.
- Cov khw muag tshuaj thiab cov kws kho mob feem ntau muab tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas thiab/los sis tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19.
- Koj tuaj yeem teem caij hauv online tau ntawm <https://myturn.ca.gov/rau-cov-tshuaj-tiv-thaiv-tus-kab-mob-covid-19>.
- Yog tias koj xav tau kev pab teem sij hawm, koj tuaj yeem hu rau 211 los sis (916) 529-4519.



Mus saib [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) American Academy of Pediatrics lub vev xaib kom tau txais cov ntaub ntawv ntxiv rau tsev neeg txog