



# Alliance cov lus qhia rau tswvcuab kom paub txog tus Kab Mob Coronavirus 2019

## KAB MOB COVID-19: COV LUS QHIA TXOG

### Kab mob COVID-19 muaj cov kev pib mob zoo li cas?

Lub Chaw Pab Tiv Thaiv Kab Mob Thiab Pab Tswj Mob (Centers for Disease Control; CDC, raws li sau huav lus Askiv) tau hloov tshiab ib co lus qhia rau daim ntawv teev [cov tsos mob COVID-19](#) los ntxiv ntau cov tsos mob, uas pib ntawm qhov ua mob me mus rau qhov ua mob loj. Cov tsos mob yuav pib tshwm sim rau 2-14 hnuv tom qab kis tau tus kab mob virus thiab tej zaum yuav muaj cov tsos mob xws li:

- Hnoos
- Txog siav lossis ua pa nyuaj
- Ua npaws/kub taub hau
- Ua daus no
- Mob leeg lossis mob ib ce
- Mob qa
- Tus nplaig tsis hnov qab lossis qhov ntswg tsis hnov ntxhiab tsw
- Nkees
- Mob taub hau
- Txhaws lossis los ntswg
- Xeev siab lossis ntuav
- Raws plab

- [Lub Chaw Tiv Thaiv Kab Mob Thiab Pab Tswj Mob Cov Ntaub Ntawv Pab Qhia Kev Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob, Qhov Yuav Ntsum Xyuas Yus](#) (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

Ua zoo saib xyuas seb puas pom muaj cov tsos mob no. Saib xyuas seb puas ua npaws, hnoos, txog siav lossis ua pa nyuaj, lossis lwm cov tsos mob ntawm tus kab mob COVID-19. Ntsuas koj qhov kub thiab qhov txias ntawm lub cev thiab ua raws li CDC cov lus qhia yog koj muaj cov tsos mob no.

Yog tias koj muaj ib co tsos mob xwm txheej ceev raws li hauv qab no, hu rau 9-1-1 lossis mus rau lub chav kho mob xwm txheej ceev uas nyob ze koj tshaj:

- Ua pa nyuaj
- Muaj kev mob heev lossis ceev hauv siab
- Muaj qhov tsis mee pem
- Sawv tsis taus lossis nyob sawv tsis taus
- Ob sab di ncauj lossis ntsej muag xiav
- Rau cov neeg uas muaj mob nkeeg yam uas yuav mob mus ntev lossis cov neeg laus, tej zaum yuav muaj tau cov tsos mob phomsij zog yam uas txov tau txoj sia. Cov neeg muaj mob hawb pob asthma thiab lwm yam kev mob nkeeg haj yam muaj feem yauv muaj teeb meem los ntawm tus kab mob COVID-19. Lub CDC tau muab [Cov Ntaub Ntawv Pab Qhia Kev](#)



[Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob, Qhov Yuav Ntsum Xyuas Yus](#) los pab koj txiav txim seb thaum twg thiaj tsim nyog mus nrhiav kev pab kuaj thiab kho uas tsim nyog.

- Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau ua lus Askiv thiab Mev xwb.

Cov tib neeg uas twb muaj mob ua ntu zus los lawm los yog cov neeg laus, cov kev pib yuav mob hnyav tuaj thiab txo tau txoj sia. Cov tib neeg uas muaj tus mob hawb pob thiab lwm yam mob uas yuav mob mus ntev muaj pheej hmoo siab dua uas yuav muaj teeb meem vim tus kab mob COVID-19. Mus xyuas lub chaw [CDC](#) kom pab cov lus qhia ntxiv. Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau ua lus Askiv thiab Mev xwb.

### **Kuv yuav ua li cas yog tias kuv ntseeg tias kuv muaj tus kab mob COVID-19?**

Koj tsim nyog hu rau koj tus kws kho mob yog tias:

- Koj tau nrog ib tug ua ke lossis mus ntsib qee tus neeg uas tau muaj tus kab mob COVID-19; lossis
- Koj hnov muaj cov tsos mob. Qhov uas muaj cov tsos mob no tsis yog txhais tias koj muaj tus kab mob COVID-19 lawd, tiamsis qhov zoo tshaj ces yog hu rau koj tus kws kho mob.

Yog tias koj mus ntsib tsis tau koj tus kws kho mob, Alliance cov tswvcuab kuj hu tau rau Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob (Nurse Advice Line; NAL, raws li sau hauv lus Askiv) ces ib tus kws tu neeg mob mamli pab koj txiav txim txog qhov yuav ua tom ntej. Tus xov tooj NAL yuav qhib 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib asthiv. Hu tau ceev, yooj yim thiab tsis muaj nqi rau koj them. Hu rau: 844-971-8907. TTY: Ntaus 711.

### **Yog xav paub ntxiv:**

Hu rau koj tus kws kho mob lossis hu rau lub Alliance ntawm 800-700-3874, ext. 5505, TTY: Ntaus 711. Lossis mus saib lub CDC lub website rau ntawm <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.

Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau ua lus Askiv thiab Mev xwb.

### **Yog tias muaj ib tug neeg hauv kuv lub zej zog raug kuaj pom tias nws kis tau tus kab mob COVID-19 lawm, kuv yuav tsum paub dabtsi txog qhov no?**

Nws tseem ceeb rau koj paub tias lub chaw CDC qhia tias txawm tias muaj cov neeg hauv koj lub zej zog uas raug kuaj pom tias muaj tus kab mob coronavirus lawm, koj li feem uas yuav kis tau los tseem muaj tsawg heev. Yog ib tug neeg hauv koj lub zej zog raug kuaj pom tias muaj tus kab mob no lawm, nco ntsoov ua raws cov lus pab qhia thiab cov kev pab qhia uas raug muab los ntawm lub xeev thiab cov neeg saib xyuas ib tsoom pejxeem kev noj qab haus huv hauv koj zej zog.

Yog tias koj tau nrog ua ke ib tus neeg uas kis tau tus kab mob COVID-19 lawm, koj yuav tau nyob twjywm hauv tsev rau 14 hnuv ([cais koj tus kheej ntawm luag](#)). Txoj kev nrog ua ke no yog txhais tias tau nrog tus neeg uas muaj mob ua ke nyob ze tshaj 6 feet ntev dua 10 feeb.

Yog xav paub ntxiv mus xyuas lub CDC lub website ntawm: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html>

Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau ua lus Askiv thiab Mev xwb.



## Kuv yuav ua li cas thiaj saib xyuas tau ib tug ntawm kuv tsev neeg uas muaj tus kab mob COVID-19?

Yog ib tug ntawm koj tsev neeg kis tau tus kab mob COVID-19 los lawm, koj yuav tsum ua tej yam uas yuav pab kom lwmm tus uas nrog koj nyob hauv tib lub tsev ua ke nyob kom nyab xeeb. Thov mus xyuas lub CDC cov lus qhia txog [yuav ua li cas saib xyuas tau ib tug muaj mob tom tsev](#).

Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau ua lus Askiv thiab Mev xwb.

## Thaum twg kuv mam li tawm tau hauv tsev mus rau sab nraum tom qab muaj tus kab mob COVID-19 lawm?

- Yog koj tau muaj cov tsos mob no:
  - Tos qhov tsawg kawg nkaus yog 10 hnuv txij cov tsos mob xub pib tshwm, thiab
  - Qhov tsawg kawg nkaus yog 24 teev uas tsis kub taub hau (uas tsis tas yuav siv tshuaj txo kev kub taub hau), thiab,
  - Yog cov tsos mob khees zog lawm
- Tej zaum cov uas tau muaj cov tsos mob phomsij yuav tau cais lawv tus kheej mus txog li [20 hnuv tom qab cov tsos mob xub pib tshwm](#).
- Koj tau mus kuaj pom tias koj muaj tus kab mob tiamsis koj tsis muaj cov tsos mob

Yog tias koj tus kws kho mob pom zoo, koj nrog luag ua ke tau 10 hnuv tom qab thawj zaug uas kuaj pom tias koj muaj tus kab mob lawm. Tej zaum koj yuav tau rov mus kuaj dua ua ntej, lossis tos es cais ntawm luag ntev zog yog tias koj lub cev li peevxwm ntaus kab mob raug txo lawm.

## Kuv yuav mus rau qhov twg thiaj raug kuaj seb puas muaj tus kab mob COVID-19?

Lub CDC lub website yuav pab tau koj nrhiav cov chaw [uas mus kuaj tau tus kab mob COVID-19 ntawm no](#).

Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau uas lus Askiv thiab Mev xwb.

## Lus Qhia Los Ntawm Tsoom Fwv Rau Lub Xeev California (California State Government)

<https://covid19.ca.gov/>

## Lub Cheeb Nroog Santa Cruz Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv (Santa Cruz County Health Services)

[http://www.santacruzhealth.org/HSAHome/HSADivisions/PublicHealth/...](http://www.santacruzhealth.org/HSAHome/HSADivisions/PublicHealth/)

## Lub Cheeb Nroog Monterey Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv (Monterey County Health Department)

<https://www.co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/health/diseases/2019-novel-coronavirus-2019-ncov>

## Lub Cheeb Nroog Merced Lub Chaw Muab Kev Pab Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem (Merced County Public Health)

<https://www.co.merced.ca.us/3350/Coronavirus-Disease-2019>

## Cov Kev Pab Cuam Rau Zej Zog

<http://211.org/services/covid19>



## KEV TIV THAIV KOM TXHOB MUAJ MOB

### Kuv yuav ua tau licas kuv thiaj nyob zoo?

- Nyob twj ywm hauv tsev yog koj tsis xis nyob. Yog koj muaj cov tsos mob, nyob twjywm hauv tsev thiaj pov thaiv kom tsis kis rau luag.
- Yog koj ntseeg tias ib tug twg tej zaum muaj mob lawm, zam tsis txhob nyob ze lossis mus ntsib nrog tus neeg ntawd.
- Ua zoo tu yus tus kheej tas li kom huv siab si. Siv xub npus thiab dej ua zoo ntxuav tes tas li qhov tsawg kawg nkaus yog 20 xekoos (seconds). Koj kuj siv tau cov tshuaj ntxuav tes uas muab cawv tov nrog thaum siv tsis tau dej los ntxuav.
- Tsis txhob kov koj ob lub qhov muag, qhov ncauj, lossis qhov ntswg, rau qhov thaum kov cov chaw no yuav kis tau kab mob heev tshaj.
- Siv ib daim ntaub so ntswg los npog thaum hnoos lossis txham thiab muab pov tseg hauv thooob khib nyiab kom sai li sai tau. Tom qab ntawd mam li ntxuav tes tamsid.
- Ua zoo saib kom cov chaw lossis khoom uas kheev kov kom du lug tsis muaj kab mob. Siv tshuaj ntxuav tsuag, xub npus, lossis cov ntaub ntub cov tshuaj tua kab mob los tu ntxuav cov khoom thiab chaw kheev kov.
- Mus saib [lub CDC cov lus qhia txog cov hau kev tiv thaiv kev sib kis](#) uas yog qhov uas tu tsev zoo kom huv siab si.
- Yuav tsum paub tias nws sib kis licas. Lub CDC lub website muaj cov lus qhia txog tias tus kab mob COVID-19 sib kis licas. Tus kab mob no sib kis yoojyim heev ib tug rau ib tug hauv cua thiab tej zaum kuj kis tau los ntawm tej khoom thiab chaw kheev kov.

- Khwb lossis npog ntsej muag thaum tawm mus tom tej.
- Sib nrug kom nyob deb qhov tsawg kawg nkaus yog 6 feet (tab txawm tias koj twb khwb lossis npog ntsej muag) thaum tawm mus tom tej.

### Kuv puas tsim nyog siv daim ntaub npog ntsej muag?

Cov neeg uas nyob hauv lub xeev California yuav tsum muab daim ntaub npog ntsej muag (yog cov ntaub npog qhov ncauj thiab qhov ntswg) thaum mus ua tej yam phom sij, xws li thaum mus tom khw, thaum mus tos lossis caij npav lossis txais kev thauj mus los, thaum nrog luag ua haujlwm, lossis thaum nyob nraum zoov tiamsis txav tsis tau deb li 6 feet ntawm koj tus kheej thiab lwm tus neeg. Mus xyuas [cov lus qhia txog kev siv daim ntaub npog ntsej muag](#) uas yog los ntawm lub xeev California Lub Tuam Tsev Tswj Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem (California Department of Public Health) yog xav paub ntxiv. Nplooj ntawv no tsuas muab sau ua lus [Askiv](#) thiab lus [Mev](#) xwb.

Thaum koj nyob ze luag, siv daim ntaub npog ntsej muag kom khwb tag nrho koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg. Ua li no yuav tiv thaiv tau lwm tus tsam koj muaj tus kab mob lawm. Koj kis tau tus kab mob COVID-19 mus rau coob tus tab txawm tias koj twb tsis hnov tias koj muaj mob. Txawm hais tias koj siv daim ntaub npog ntsej muag los xij, ua zoo nyob kom sib nrug li 6 feet ntawm koj tus kheej thiab lwm tus neeg. Txhob muab daim ntaub npog ntsej muag looj cov menyuum yaus uas muaj noob nyoog qis dua 2 xyoos, txhua tus neeg uas muaj teeb meem kev ua pa lossis tsis mee pem lawm, raug mob lawm lossis tshem tsis tau daim ntaub npog ntsej muag yog tias tsis tau luag pab tshem.



Yog xav paub ntxiv txog qhov siv daim ntaub npog ntsej muag los txo kev kis tau tus kab mob COVID-19, mus xyuas [CDC lub website](#). Tsis tas li ntawd xwb, koj kuj mus xyuas tau CDC cov [lus qhia thaum tawm tsev mus ua ub ua no](#) rau lub caij uas muaj tus kab mob COVID-19. Nplooj ntawv no tsuas muab sau ua lus [Askiv](#) thiab lus [Mev](#) xwb.

### **Puas tsim nyog kuv zam txhob tawm mus rau sab nraum?**

Txoj hauv kev zoo tshaj plaws kom tsis txhob kis tau tus kab mob COVID-19 yog zam tsis txhob nrog luag ua ke lossis mus ntsib nrog lwm tus tim ntsej tim muag. Yog tias koj yuav tawm mus sab nraum, nco ntsoov muab daim ntaub npog ntsej muag thiab nyob nrog deb ntawm lwm tus neeg. Kev nyob sib nrog deb ntawm lwm tus neeg txhais tau tias yuav tsum nyob kom sib li 6 feet ntawm koj tus kheej thiab lwm tus neeg, zam chaw uas muaj neeg coob nyob ua ke thiab tsis txhob sib sau ua ke tsheej pab, tab txawm nws yog ib lub sijhawm tshwj xeeb los xij. Kev kis tau tus kab mob yog thaum tib neeg nyob ze tshaj 6 feet ntev dua 10 feeb.

Yog xav paub ntxiv txog tias yog vim licas kev sib nrog kom deb thiaj tseem ceeb thiaj yuav ua licas thiaj ua tau, mus xyuas CDC lub website [ntawm no](#). Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau ua lus Askiv thiab Mev xwb.

### **Kuv yuav tuaj yeem nyob noj qab nyob zoo tau li cas yog tias kuv nyob nrog neeg coob los sis kuv muaj kev sib cuag nrog cov neeg txheeb ze?**

Ua raws txhua cov lus qhia rau kev nyob noj qab nyob zoo. Nov yog daim ntawv teev lus qhia rau qhov lus nug "What can I do to stay well?" (Yam dab tsi kuv tuaj yeem ua kom nyob noj qab nyob zoo?) Yog tias qee tus neeg uas koj nyob nrog muaj feem pheej hmoo siab, yuav tau ua raws cov lus qhia txog kev ceev faj. Cov lus ceev faj no qhia txog kev zam kev sib khawm, kev sib hnia los sis kev sib faib

khoom noj los sis cov khoom haus.

Yog xav paub ntxiv txog txoj hauv kev los txwv cov kev pheej hmoo thaum nyob hauv ib lub tsev nrog lwm cov neeg, mus xyuas CDC lub website [ntawm no](#). Nplooj ntawv no tsuas muab sau ua lus Askiv thiab lus Mev xwb.

### **Cov Chaw Muab Kev Pab Rau Cov Neeg Laus**

- Lub Xeev California Tus Xov Tooj Qhia Kev Paub Rau Cov Laus Uas Muaj Noob Nyooq Siab thiab Cov Neeg Laus yuav pab txuas koj mus rau Cov Koom Haum Hauv Zej Zog Uas Muab Kev Pab rau Cov Neeg Laus (Area Agencies of Aging). Hu rau 800-510-2020 (tsuas yog hais ua lus Asliv thiab lus Mev). Rau Tus Xov Tooj Pab Cuam Cov Neeg Uas Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **800-735-2929 (TTY: Ntaus 7-1-1)**.
- Lub xeev California Lub Tuam Tsev Muab Kev Pab Saib Xyuas Rau Cov Neeg Laus (California Department of Aging) tau tsim ib phau ntawv qhia txog kev ua haujlwm ub no tshiab thiab txoj kev npaj ua ub no rau ib asthiv, "[Kev Hnov Nyob Zoo thiab Nyob Kom Sib Txuas Tau Ua Ke](#)" (Feeling Good & Staying Connected). Phau ntawv qhia kev ua haujlwm ub no tsuas muaj sau ua lus Askiv thiab Mev xwb.

## **COV NTAUB NTAWV PAB QHIA RAU COV ME NYUAM YAUS**

### **CDC Resources**

- [Kev Tswj Kom Cov Me Nyuam Yaus Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Ncuu Lub Sij Hawm Uas Kis Tau Tus Kab Mob COVID-19](#) (Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau ua lus Askiv thiab Mev xwb.)
- [Kev Tiv Thav Tsis Pub Kom Kis Rau Cov Me Nyuam Yaus](#) (Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau ua lus Askiv thiab Mev xwb.)



- [Kev tswj xyuas kev nyuaj siab rau cov niam txiv/ pab saib xyuas thiab cov menyuam](#)

Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau ua lus Askiv xwb.

## KEV NTXHOV SIAB THIAB KEV PAB TSWJ

**Kuv muaj kev nyuaj siab thiab ntxhov siab heev txog tus kab mob COVID-19. Kuv yuav ua tau dab tsi li cas?**

Cov kev xwmtxheej ceev txog pej xeeb li kev noj qab haus huv, xws li tus kab mob COVID-19 tuaj yeem ua rau ib tus neeg muaj kev ntxhov siab, kev nyuaj siab, kev tsis paub yuav ua li cas thiab ntau yam ntxiv. Txhua yam no yeej yog cov kev tshwj xeeb uas ib tus neeg yuav muaj uas yuav los cuam tshuam nrog ib hnuv mus dhau hnuv. Peb muaj cov kev pab cuam rau kev nyuaj siab rau Alliance cov tswvcuab. Lub Alliance muaj ntawv cog lus ua haujlwm nrog lub tuam txhab hu ua [Beacon Health Options \(Beacon\)](#) los pab kom koj tau txais cov kev pab cuam kev nyuaj siab raws li koj yuav tsum tau. Hu rau Beacon ntawm 855-765-9700 los sib tham nrog ib tus neeg uas yuav pab tau koj.

## LUS QHIA TXOG QHOV KEV NPAJ KHO MOB

**Kuv puas yuav raug tsub nqi sib koom them los sis tus nqi uas sib faib them rau cov kev teem caij mus ntsib nrog tus kws kho mob los sis qhov kev mus ntsuam xyuas tus kab mob COVID-19?**

Koj yuav tsis raug tsub nqi rau cov nqi sib koom them los sis nqi sib faib them rau cov kev kuaj mob uas tsim nyog rau kev kho mob thiab cov kev los ntsuam xyuas tus kab mob COVID-19. Qhov no xam nrog tsev kho mob, chav kho mob xwm txheej ceev, cov kev mus kuaj mob ceev, thiab cov kev mus ntsib kws kho mob lub chaw ua haujlwm qhov uas lub hom phiaj yog kev kuaj thiab/los sis ntsuam

xyuas kab mob COVID-19.

**Kuv yuav tsum mus ntsib lub Alliance. Kuv puas yuav mus ntsib tau tim ntsej tim muag?**

Tsis tau. Kom ua raws li kev pab txo kom tsis txhob muaj kev sib kis los ntawm tus kab mob thiab pab ua kom muaj kev nyob nrus deb ntawm tib neeg, cov thaj tsam uas muaj pej xeeb thiab cov chaw muab kev pab cuam rau lub Alliance tau raug kaw rau lub sijhawm no lawm. Qhov no txais tau tias peb cov tswvcuab tuaj tsis tau ntawd peb cov chaw ua haujlwm.

Txawm hais tias Alliance cov chaw tos txais qhua thiab cov thaj tsam uas muaj pej xeeb raug kaw lawm, los lub Alliance tseem yuav khiav haujlwm li qub. Peb lub hom phiaj yog los ua kom peb cov tswvcuab uas nyob hauv cov cheeb nroog Monterey, Santa Cruz thiab Merced tuaj yeem txuas ntxiv tau txais kev pab saib xyuas kev kho mob.

Yog xav nrog ib tus neeg ua haujlwm rau Alliance, sib tham hu rau 800-700-3874 thiab ntaus tus xov tooj txuas uas koj xav hu rau.

- Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab 800-700-3874, ext. 5509
- Pab Pawg Kws Tswj Kev Tu Xyuas 800-700-3874, ext. 5512
- Kev Pab Thauj Mus Los Uas Tsis Yog Rau Kev Mus Kuaj Mob (Non-Medical Transportation) 800-700-3874, ext. 5577

## COV KEV PAB CUAM SAIB XYUAS KEV NOJ QAB HAUS HUV UAS SIV XOV TOOJ LOSSIS VIS DIS AUS (TELEHEALTH)

**Cov kev pab cuam saib xyuas kev noj qab haus huv uas siv xov tooj lossis vis dis aus (telehealth)**



Muaj qee cov kws pab kho mob tuaj yeem muab tau ib co kev pab cuam los ntawm kev mus kuaj mob uas yog siv xov tooj lossis vis dis aus (tele-health) los sib tham nrog koj. Cov kev mus kuaj no yuav muab kev saib xyuas tau zoo rau koj yam uas koj tsis tas tawm hauv tsev mus thiab yog ib txoj hauv kev nyab xeeb los txais kev pab saib xyuas kho mob yam tsis tas mus rau ntawm koj tus kws kho mob lub chaw ua haujlwm. Tej zaum cov kev mus kuaj mob uas yog siv xov tooj lossis vis dis aus los sib tham yuav siv qhov tso vis dis aus los sib tham kom pom ntsej muag lossis sib tham hauv xov tooj nrog koj tus kws pab kho mob. Tej zaum nyob rau lwm cov kev mus kuaj uas siv xov tooj lossis vis dia aus koj yuav tau qhia txog koj tus kheej rau koj tus kws pab kho mob yam tsis tas sib vis dis aus los sib tham pom ntsej muag. Nws yog ib qho tseem ceeb uas koj thiab koj tus kws pab kho mob neb pom zoo tias qhov kev siv xov tooj lossis vis dis aus los sib tham txog ib qho kev pab kuaj mob yuav haum rau koj.

**Kuv puas tuaj yeem tham nrog kuv tus kws kho mob hauv xov tooj? Kuv puas yuav tau siv internet lossis siv lub khoos pis tawj (computer)?**

Kuj yuav tsis tau siv internet lossis khoos pis thawj txhua zaus, tab sis koj yuav tau siv ib lub xov tooj ntawm tes uas hu tau vis dis aus lossis ib lub tablet los ua kom txais tau qhov kev mus kuaj uas siv xov tooj lossis vis dis aus. Yog tias koj tsis muaj lub khoos pis tawj lossis tsis muaj internet, tej zaum koj yuav teem caij mus kuaj mob uas siv lub xov tooj lossis vis dis aus nrog koj tus kws kho mob hauv xov tooj. Yog tias koj xav tau kev pab saib xyuas, hu rau koj tus kws kho mob los saib seb lawv puas muab txoj hauv kev kuaj mob uas siv xov tooj lossis vis dis aus.

**Kuv mus ntsib tsis tau kuv tus kws kho mob. Kuv yuav ua tau dab tsi li cas?**

Yog tias koj mus ntsib tsis tau koj tus kws kho mob, Alliance cov tswvcuab tuaj yeem hu tau rau Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus

Kws Tu Neeg Mob (Nurse Advice Line; NAL, raws li sau hauv lus Askiv) ces ib tus kws tu neeg mob mamli pab koj txiav txim txog qhov yuav ua tom tej. Hu rau: 844-971-8907 (TTY: Ntaus 7-1-1).

Tus kws tu neeg mob los kuj tuaj yeem txuas koj mus rau ib tus kws kho mob los sib tham hauv xov tooj kom pom ntsej muag los sis hauv xov tooj, uas yog ib feem ntawm qhov kev pab cuam MDLIVE. Tus kws kho mob tuaj yeem pab tau txog koj cov kev txhawj xeeb txog kev kho mob, muab lus pom zoo rau kev kho mob, los sis sau ntawv yuav tshuaj rau koj. Cov kev sib tham txog kev kho mob hauv xov tooj yog muab los ntawm qhov kev pab cuam MDLIVE 24 teev rau ib hnuv, xya hnuv rau ib asthiv. Qhov kev pab cuam MDLIVE muab kev pab txhais lus hauv xov tooj rau cov neeg uas hom lus Askiv tsis yog nws thawj hom lus.

**Kev Txais Tau Internet Yam Pub Dawb lossis Them Tus Nqi Qis**

Muaj ntau lub chaw uas muab internet yuav muab kev pab kom txais tau pub dawb lossis kom them tus nqi qis rau cov neeg uas tau nyiaj tsawg. Thov nug koj lub chaw uas muab internet haus zej zog los paub ntxiv.

**KEV NRHIAV KEV PAB SAIB XYUAS KHO MOB THIAB KEV MUS NQA KUV COV TSHUAJ UAS SIV NTAWV YUAV**

**Kuv twb muaj ib lub sijhawm teem caij mus ntsib rau lwm qhov teeb meem (xws li ib qho kev nt-suam xyuas kev noj qab haus huv) tab sis kuv tsis xav kom kuv los sis kuv tsev neeg kis tau tus kab mob COVID-19 los ntawm lwm tus uas twb tau tus kab mob no lawm. Kuv puas tsim nyog mus rau lub sijhawm teem caij no?**

Raws li kev pom zoo, nws yog ib qho tseem ceeb uas koj mus rau koj cov sijhawm mus ntsib uas tau teem caij mus ntsib koj tus kws kho mob kom koj nyob los sis taug raws li koj lub hom phiaj kom noj



qab haus huv. Cov kws kho mob yeej muaj lawv cov haus kev los ntsuam xyuas tau cov neeg uas muaj mob los ntawm cov uas tsis muaj mob. Ua zoo raws li cov lus qhia uas sau saum toj kom koj thiab lwm cov neeg nyob noj qab haus huv thaum koj mus ntsib tus kws kho mob. Yog hais tias koj tseem tsis tau paub meem, hu rau koj tus kws kho los nug seb koj puas yuav tsum mus raws li lub sijhawm teem caij mus ntsib rau.

**Kuv tus menyuam muaj ib lub sijhawm teem caij mus ntsib rau ib qho kev ntsuam xyuas kev noj qab haus huv, lossis yuav tsum mus txhaj cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob tsis ntev tom ntej no. Kuv puas tsim nyog mus rau lub sijhawm teem caij no?**

Txawm tias muaj tus kab mob COVID-19 tau sib kis mus thoob txhia qhov chaw, peb xav txhawb nqa kom koj koj tus menyuam mus ntsib tus kws kho mob raws li lub sijhawm teem tseg thiaj tsis poob qab ntawm cov hom phiaj uas saib xyuas kev noj qab haus huv. Yog tias koj paub tsis zoo seb koj puas tsim nyog mus raws cov sijhawm tau teem tseg lossis rov teem sijhawm dua, hu rau koj tus menyuam tus kws kho mob. Cov kws kho mob muaj cov kev ua haujlwm uas yuav uas pab lawv ntsuam xyuas cov neeg mob thiab muab lawv cais ntawm cov neeg tuaj kuaj uas tsis muaj mob. Nco ntsoov ua raws li cov lus qhia saum no thiaj tiv thaiv tau koj tus kheej thiab luag thaum koj mus ntsib tus kws kho mob.

**Kuv tab tom muaj ib qho mob xwmtxheej ceev (xws li, kev mob hauv siab) uas tsis yog vim tus kab mob COVID-19. Kuv puas tsim nyog zam kom tsis txhob mus rau lub chav kho mob xwmtxheej ceev?**

Yog tias koj muaj ib qho mob xwmtxheej ceev tiag, peb xav txhawb nqa kom koj mus nrhiav kev pab saib xyuas kho mob tam sim los sis hu rau g11 yog tias koj qhov mob yog ib qho xwmtxheej ceev uas yuav txo tau txoj sia. Muaj ntau cov tsev kho mob loj twb muaj cov kev tswj los cais cov neeg uas muaj

tus kab mob COVID-19 kom nyob deb ntawm lwm cov neeg mob.

**Kuv yog ib tus poj niam uas cev xeebtub lossis nyuam qhuav yug tau ib tus menyuam mosliab tsis ntev no, kuv puas tsim nyog mus raws li cov sijhawm teem caij mus ntsib kev saib xyuas ua ntej yug menyuam mosliab lossis tom qab yug menyuam mosliab?**

Yog. Thaum lub sijhawm koj cev xeebtub thiab tom qab koj tus menyuam mosliab yug lawm, kev mus ntsib koj tus kws kho mob raws sijhawm yog ib qho tseem ceeb los pab tswj kom koj thiab koj tus menyuam mosliab muaj kev noj qab haus huv. Nyob rau cov kev mus ntsib no, koj tus kws kho mob yuav saib seb koj thiab koj tus menyuam mosliab nyob noj qab nyob zoo li cas, qhov no los kuj suav nrog kev saib xyuas kev nyuaj siab ntawm leej niam. Yog koj xav tias tej zaum koj kis tau lossis muaj mob los ntawm tus kab mob COVID-19, peb tseem xav txhawb nqa kom koj mus raws cov kev tau teem caij mus ntsib kws kho mob kom mus raws qhov uas koj tau npaj cia nrog rau koj cov hom phiaj rau kev noj qab haus huv. Yog tias koj paub tsis zoo tias koj puas tsim nyog mus raws cov sijhawm tau teem tseg, hu rau koj tus kws kho mob los paub ntxiv lossis rov teem sijhawm dua. Koj tuaj yeem mus xyuas <https://www.ccah-alliance.org/educationHM.html> lossis hu rau Alliance Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm 800-700-3974 ext. 5580 (TTY: Ntaus 7-1-1), los kawm paub ntxiv txog cov kev pab cuam rau kev pab saib xyuas thaum xeebtub lossis ua ntej yug menyuam mosliab thiab kev pab saib xyuas tom qab yug menyuam mosliab uas yog muab los ntawm lub Alliance.

**Kuv yuav mus muab kub cov tshuaj noj los sis siv dua rau lub sijhawm tam sim no li cas?**

Peb xav kom koj muaj tsawg kawg yog 30-hnub cov tshuaj noj los sis siv uas koj yuav tsum tau. Txuas ntxiv, cov tswvcuab tuaj yeem txais tau cov tshuaj noj lossis siv tau kom txog 90-hnub, nrog rau kev xa





tuaj uas tsis tas yuav them nqi xa, los rau tej co tsh-uaj noj lossis siv uas siv daim ntawv yuav los ntawm MedImpact Direct. Kom sau npe los txais tau qho kev xa no rau koj cov tshuaj, hu rau koj tus kws kho mob los sis koj lub tsev muag tshuaj los yog mus xyuas <https://www.medimpactdirect.com> los sis hu rau 855-873-8739 (nws muaj ntau hom lus).

Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau uas lus Askiv xwb.

Txuas ntxiv, tam sim no cov chaw muag tshuaj [Walgreens](#) thiab [CVS](#) tab tom muab kev xa tshuaj uas pub dawb rau tag nrho cov tshuaj uas tsim nyog xa tau. Nrog koj tus kws muab tshuaj tham los sis hu rau cov chaw muag tshuaj Walgreens los sis CVS nyob hauv koj cheeb tsaj kom paub ntxiv.

Lub Alliance kuj xav kom peb cov tswvcuab mus xyuas lub chaw SortPak, uas yog ib lub chaw muag tshuaj uas xa tau cov tshuaj tuaj rau tom koj lub tsev. Thov mus xyuas lawv lub website ntawm [www.sortpak.com](http://www.sortpak.com) lossis xyuas [daim ntawv qhia](#) no kom paub ntxiv.

Lus Qhia Cia: Lub website no tsuas muab sau uas lus Askiv xwb.