

Cov Neeg Ua Haujlwm Kev Tu Tus Kheej Kom Huv Du Lug CHEEM KAB MOB LOS NTAWM ZAUB MOV

Kev txwv ntawm cov neeg ua haujlwm uas mob

Tus neeg uas yog tus koj (PIC) yuav tsum txwv tsis txhob
pub cov neeg mob tuaj ua haujlwm thaum lawv muaj:

- Raws plab
- Ntuav

Koj yuav rov mus ua haujlwm tsis tau ua ntej sijhawm
dhau 24 xuab moo tom qab koj cov tsos mob zoo tu qab
lawm tso. Qhov no suav txog kev mus ua haujlwm nrog
lossis kov raug rau tej zaub mov uas tsuas lawm, tej twj
uas huv, diav rawg, ntaub, thiab tej khoom siv ib zaug.

Kuj yuav txwv raug koj yog tias koj mob:

- Norovirus
- *Salmonella*
- *Shigella*
- Mob Kab Siab A
- Shiga toxin-producing *E. coli*
- Mob nrog lwm yam npes taws lias, vais lav lossis
cab

Cheem kev kis mob los ntawm txhais tes

Koj cheem tau qhov tsuas kab mob rau tej
zaub mov yog tias koj ntxuav tes, tsis txhob
siv tes dawb tes npliag los tsuab cov zaub mov thiab
yuav tsum npog qhwv tej qhov txhab nqaij to.

Ntxuav tes

Yuav ntxuav tes li cas:

1. Muab koj ob txhais tes ntub dej
2. Muab xaub npum tso rau ob txhais tes
3. Muab xaub npum ntxuav ob txhais tes li ntawm
10 mus txog 15 chib
4. Yaug tes kom zoo
5. Muab ob txhais tes so kom qhuav
6. Ua tib zoo kom tsis txhob tsuas txhais tes ntxiv
lawm

Lub sijhawm ntxuav tes yuav kav ntev txog li
20 chib.

Thaum twg thiaj yuav ntxuav tes:

- Ua ntej mus ua zaub mov noj, kov diav rawg,
lossis twj tais
- Ua ntej siv hnab los looj tes
- Ntxuav kom heev tsim nyog lub sijhawm ua zaub
ua mov thiab thaum pheej hloov mus ua yam
tshiab
- Tom qab mus kov tej npoo rooj uas tsuas thiab
tej khoom ntawm lub cev thiab thaum tes tsuas
- Tom qab siv chav dej tag

Ntxuav tes rau qhov twg:

Tsuas ntxuav tes rau tej dab ntxuav tes nkaus xwb.

Siv hnab looj tes thiab siv cov diav rawg

Cheem kom txhob sib kis tau kab mob ntawm txhais tes
dawb tes npliag mus rau cov zaub mov siav noj tau nrog
txoj kev siv hnab looj tes lossis siv diav rawg los daus

zaub daus mov, lossis siv tej ntaub nyias qhwv cov
khoom noj, duav do zaub mov, lossis cov tais nqaij.

Nqaij to, qhov txhab thiab mob o rau txheej nqaij tawv

Yuav tsum npog thaiv tej nqaij to, qhovtxhab , lossis kiav
txhab mob os uasnyob ntawm txhais tes thiab txhais
npab nrog ib daim ntaub qhwv uas tiv thaiv dej tau. Looj
cov hnab looj tes lossis siv tej hnab looj ntiv tes lossis
qhwv tes los ntiv npog thaiv qhov nqaij to uas koj siv
ntaub qhwv ntawd.

Tus PIC yuav tsum txwv tus neeg ua haujlwm tsis pub
nws ua haujlwm yog nws daim tawv nqaij mob kiav
txhab qhib lossis tawm kua paug thiab to es tsis muab
npog qhwv.

Khaub ncaws, plaub hau, rau tes thiab nyiaj kub khoom coj

Hnav tej khaub ncaws uas huv thiab siv tej lub hnab
qhwv plaub hau saum taub hau, ntoos kaus mom lossis
vas phum kom qhwv cov plaub hau. Thaum tseem npaj
ua mov noj, koj yuav tsum tsis txhob tha rau tes lossis coj
tej rau tes cuav, lossis looj tooj npab tooj tes, tshwj tsis
yog lub nplhaib qhaib lossis lwm lub nplhiab voj voos
xwb.

Cov neeg ua cov haujlwm uas tsis muaj feem ntau heev
yuav los mus kov tsuas rau tej zaub mov, tej twj tais, tej
diav rawg, ntaub, thiab tej khoom siv ib zaug pov tseg,
yuav tsis tas looj khi nws cov plaubhau los tau.

Kev noj mov, haus dej lossis haus luam yeeb

Yuav tsis pub noj mov, haus dej lossis haus luam yeeb
hauv chav ua zaub mov noj vim txhais tes, cov zaub mov,
thiab tej npoo rooj uas zaub mov chww yuav tsuas tau.
Yeej pub koj haus tau tej khob dej uas muaj hau khwb.

Hennepin County Environmental Health

479 Prairie Center Drive Eden Prairie, MN 55344

612-543-5200 | www.hennepin.us/envhealth

Employee personal hygiene_Hmong_HC_6-25

Content courtesy of the [Minnesota Department of Health](http://www.hennepin.us/envhealth)

