

Kev Ntxuav Tes rau Cov Neeg Ua Haujlwm

Yuav ntxuav tes li cas

1. Muab ob txhais tes ntub dej
2. Siv xaub npum
3. Muab ob txhais tes ntxuav li 10 mus txog 15 chib
4. Muab ob txhais tes yang dej
5. Ua kom qhuav
6. Tsis txhob ua kom tes tsuas dua

Sijhawm yuav tsum ntev li 20 chib los ntxuav tes. Tej hnab looj tes, cov ntaub ntub lossis tshuaj pleev tes tua kab mob yuav tsis zoo npaum li ntxuav tes.

Yuav ntxuav tes thaum twg

Nquag ntxuav koj txhais tes. Nws tseem ceeb rau koj ntxuav tes:

- Ua ntej koj pib haujlwm ua zaub mov, siv diav rawg, lossis siv tej twj twg
- Ua ntej looj siv hnab looj tes
- Thaum lub sijhawm hloov kov zaub mov nyoos thiab cov zaub mov siav uas noj tau lawm
- Tom qab mus kov tej diav rawg thiab twj uas tsuas
- Tom qab hnoos, txham, lossis siv ntaub tshuab ntswg lossis haus luam yeeb tag
- Tom qab noj mov haus dej tag
- Tom qab kov daim tawv nqaj, ntsej muag lossis plaub hau
- Tom qab kov tsiaj
- Tom qab siv chav dej tag
- Lossis ntxuav kom npaum li ntxuav tau thaum lub caij ua zaub mov noj thiab hloov yam haujlwm ua

Yuav ntxuav tes qhov twg

Tsuas ntxuav koj ob txhais tes ntawm cov dab dej uas tsim los ntxuav tes xwb. Tsis txhob ntxuav koj txhais tes hauv tej dab ntxuav diav rawg lossis npaj zaub mov.

Tsis txhob thaiv lub dab ntxuav tes lossis muab khoom tum ze, xws li tej diav rawg uas tsuas lawm nyob hauv. Tsuas siv cov dab ntxuav tes los ntxuav tes nkaus xwb tsis txhob siv ua lwm yam.

Tu kom huv thiab tso khoom kom txaus siv rau ntawm lub dab ntxuav tes. Cov dab ntxuav tes yuav tsum muaj:

- Dej sov
- Xaub npum
- Cov ntaub so uas pov tseg tau, twj tso ntaub so tes, lossis ib lub twj tshuab cua sov kom tes qhuav
- Daim paib lossis ntawv lo uas qhia kom cov neeg ua haujlwm ntxuav lawv ob txhais tes

Tshuaj pleev tes tua kab mob

Cov tshuaj pleev tes tua kab mob feem ntau muaj ua tshuaj gel lossis ua kua, siv tau los pleev tes tom qab ntxuav tes thiab twb muab tes so qhuav tag lawm. Cov tshuaj pleev tes tua kab mob pab txo kab mob ntawm ob txhais tes uas ntxuav huv lawm, tiamsis tsis yog siv txhawm rau txoj kev ntxuav tes.

Thaum siv cov tshuaj pleev tes tua kab mob tom qab ntxuav tes tag raws li qhia ces yeej tiv thaiv tau zoo heev. Ntxuav tes kom zoo ua ntej siv tshuaj pleev tes tua kab mob.

Cov tshuaj pleev tes tua kab mob uas muaj cawv cuaj
caum (alcohol) tov nrog tsis muaj zog tua tus kab mob
norovirus, uas yog ib hom kab mob nquag pom tshwm
heev tshaj plaws rau ntawm kev noj zaub moj phiv.

Hennepin County Environmental Health

479 Prairie Center Drive Eden Prairie, MN 55344

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

Handwashing_Hmong_HC_6-25

Content courtesy of the [Minnesota Department of Health](http://www.health.state.mn.us/)

