<u>COV LUS KHEEV NUG TXOG Qhov Lus Sam Hwm Kom Nyob Tsev</u>

Qhov lus sam hwm kom nyob tsev yog dabtsi?
Qhov lus sam hwm kom nyob tsev txwv tsis pub cov pejxeem Minnesota tsis txhob mus ub mus no uas tsis tsimnyog mus, tsuas yog pub mus rau tej qho tseem ceeb xwb. Qhov uas tseg tsis mus nrog lwm tus ua ub ua no, pab kom tus kab mob COVID-19 no tsis kis mus ntxiv thiab yuav pab tau cov tsev kho mob npaj tau zoo rau thaum muaj neeg muaj mob coob tuaj.

Vim li cas qhov lus sam hwm kom nyob tsev no tseem ceeb?
Tus kab mob COVID-19 uas thoob ntiajteb yog ib qho phom sij kawg nkaus rau Minnnesota. Yog tias Minnesota tsis ua dabtsi li los tawm tsam kom tus kab mob no tsis txhob kis rau lwm tus lossis tsis ua tib zoo npaj peb tej kev kho mob, raws li tej uas peb tau pom, ntshe yuav muaj tshaj li 70,000 ntawm cov pejxeem Minnesota uas yog cov uas peb hlub, peb cov phooj cov ywg, thiab peb cov kwvtij zej zog yuav raug tau kev ploj kev tuag thiab.

Thaum twg kuv thiaj tawm tau hauv tsev?
Cov pejxeem Minnesota tawm tau mus yuav tej yam tseem ceeb xws li yuav zaub mov noj, mus yuav tshuaj, thiab sam roj rau tsheb, yog tias yuav tau tshais chaw vim muaj teeb meem ntawm qhov chaw koj nyob, lossis mus ua tau haujlwm yog tias koj txoj haujlwm yog ib txog uas nom tswv hais tseem ceeb rau cov pejxeem. Yog tias koj yuav tau mus qhovtwg, xyaum qhov uas ib leeg nrug deb ntawm ib leeg thiab nyob li 4 tshim/ 6 feet ntawm koj thiab cov uas nyob ib ncig koj. Peb txhawb kom txhua tus ua exercise thiab rau lub sijhawm no, tsuas yog lawv xyaum qhov uas ib leeg nrug deb ntawm ib leeg xwb.

Tej uas tso cai ua tau rau lub sijhawm uas sam hwm kom nyob tsev yog:

- **Tej kev noj qab haus huv thiab tej kev kom tsis raug mob,** xws li txais tau kev pab kho mob uas ti tes ti taw lossis khoom kho mob
- **Kev uasi nraum zoov,** xws li coj tsiaj taug kev, nce roob nce hav, khiav, caij tsheb kauj vab, mus yos havzoov, lossis mus nuv ntses
- **Tej khoom noj khoom siv thiab kev pab uas yuav tsum muaj,** xws li mus yuav zaub mov noj, sam roj rau tsheb, lossis mus yuav zaub mov siav
- **Yog tias tseem ceeb rau koj mus txawv xeev,** xws li yog tias koj lub tsev nyob txawv xeev es koj yuav rov mus tsev
- **Saib xyuas lwm tus,** xws li qhov uas saib xyuas yus tsev neeg ib tug twg, ib tug phoojywg, lossis lwm tus tug tsiaj
- **Tsis muaj chaw nyob,** xws li khiav ib qho chaw rau ib qhov chaw yog tias koj tsis muaj ib lub tsev nyob
- **Tau tshais chaw vim muaj teebmeem,** xws li qhov uas tshais chaw mus rau lwm qhov chaw vim tias muaj kev sib ntaus sib tua, lub tsev tsis huv uas tsimnyog nyob tau, lossis lwm yam tseemceeb uas koj nyob tsis taus hauv
- **Qhab Tej Kev Coj Noj Coj Ua & Lawv Tej Av,** xws li tej uas cov tswv tsev ua nyob rau hauv lawv tej ciaj ciam av uas tau maim tseg rau lawv

- **Cov Ntees,** ua tau yog tias tsis muaj coob dua 10 tus neeg tuaj saib thiab qhov chaw yuav tsum dav txaus kom ib leeg thiaj nrug tau ntawm ib leeg (ib leeg nrug plaub tshim/ rau feet ntawm ib leeg). Cov tsev ntees yuav tsum muaj ib txojkev hauv is taws nej rau lwm tus kom saib tau lub ntees, yog tias ua tau. Peb thov kom cov neeg uas ntxim yuav kis tau tus kab mob COVID-19 thiab yuav mob hnyav saib lub ntees hauv is taws nej tom tsev xwb.

Tus President Lolus Sam Hwm 20-20 tso cai rau lwm yam uas tseem ua tau, uas tus Tswv Xeev pom tias tseem ceeb ua tej ntawd, kom thiaj noj qab nyob zoo, muaj kev nyab xeeb thiab kev nyob tso siab plhuav rau txhua tus pejxeem Minnesota.

Kuv xav hais tias kuv nyob tsis taus hauv kuv lub tsev lawm, kuv khiav puas tau? (Tau mas)
Yog tias koj xav tias koj lub tsev muaj teebmeem loj es nyob tsis taus, koj yuav tsum khiav. Yog tias koj ti tes ti taw, hu 911.

Kuv yuav tsum tau mus yuav khoom noj khoom siv heev npaum li cas?
Txhua tus yuav tsum ua tib zoo tshuaj xyuas seb lawv yuav noj yuav siv npaum li cas thiab tsuas yuav kom txaus xwb. Tej khws muag zaub mov noj yeej muaj khoom noj khoom siv tseem ceeb txaus rau txhua tus pejxeem Minnesota.

Cov Khws twg thiaj tseem qheb?
Tus President Lolus Sam Hwm tau sam hwm kom cov pejxeem Minnesota nyob tsev thiab tsuas mus yuav tau tej yam tseem ceeb uas lawv cheem tsum xwb. Tus President Lolus Sam Hwm kuj sam hwm kom cov uas ua haujlwm rau cov khws muag zaub mov noj thiab cov khws muag lwm yam tseem ceeb tias lawv yuav tsum mus ua haujlwm, ces ntau lub khws yeej yuav tseem qheb.

Kuv nyob txawv xeev, kuv rov mus tsev puas tau?
Tau mas, ib tug twg yeej rov mus tsev tau los mas.

Yog hais tias kuv cheem tsum kuaj seb puas muaj tus kab mob coronavirus lossis mus cuag tus kws kho mob nev?
Koj tawm tau mus ntsib kws kho mob, tsis hais mus kuaj seb koj puas muaj tus kab mob COVID-19, yog koj mob kaus hniav thiab yuav tau ntsib tus kws kho hniav thiab lwm yam kev mob uas tsimnyog koj ntsib ib tug kws kho mob. Peb xav kom tibneeg hu mus rau lawv tus kws kho mob ua ntej lawv mus tom lub tsev kho mob.

Cov neeg ua haujlwm twg tsis tas ua raws li txoj cai no?
Cov uas ua cov Haujlwm Tseem Ceeb tsis tas ua raws li txoj cai no. Peb tso cai rau cov neeg no ua haujlwm raws li nomtswv txoj kab ke los ntawm lub Cybersecurity and Infrastructure Security Agency (CISA) nyob rau ntawm lub U.S. Department of Homeland Security nrog rau Minnesota-ib txhia kevcai. Qhov no kuj yog hais txog lwm txoj haujlwm, tsis yog tas li nram no xwb:

- Saib xyuas kev noj qab nyob zoo thiab kom sawvdaws noj qab haus huv.

- Cov tub ceev xwm, cov neeg saib xyuas pejxeem kom txhob raug mob, thiab thawj co uas tuaj pab.
- Cov zov menyuam.
- Cov tsev rau cov uas muaj teebmeem ti tes ti taw es tsis muaj tsev nyob.
- Cov tsev rau cov neeg tsis muaj tsev nyob.
- Zaub mov thiab ua liaj ua teb.
- Cov uas tshaj xov xwm.
- Fais fab.
- Dej thiab chaw lim dej.
- Cov tuam txhab tsim khoom tseem ceeb.

Yuav tswj hwm cov lus sam hwm li cas?
Peb txhawb kom txhua tus pejxeem Minnesota cia li txaus siab hlo ua raws li tus President cov lus sam hwm no. Lub xeev thiab zejzog cov tub ceev xwm yuav koom tes uake los tswjhwm txoj cai no.

Vim li cas thiaj kom tagnrho lub xeev uas raws lolus sam hwm no?
Tus kab mob COVID-19 kis ntau zuj zus hauv tej zejzos hauv Minnesota thiab thoob plaws tebchaws Amelikas. Yog tias txhua tus nyob tsev, pab kom tus kab mob COVID-19 tsis txhob kis mus rau peb tej zej tej zos thoob plaws lub xeev.

Puas yog Minnesota kaw nws cov ciaj ciam thiab yuav tsa cov tub rog los tswjhwm cov kevcai?
Tsis yog. Leejtwg xav tuaj rau hauv Minnesota los tau, txawm tias peb muaj txoj cai txwv kom sawvdaws nyob hauv tsev. Qhov uas peb ua li no yog los tiv thaiv cov pejxeem Minnesota – hajyam yuav tiv thaiv cov neeg zejzos uas yog kis tau mob hnyav heev.

Thaum twg txoj cai sam hwm no mam li xaus?
Tus President Lolus Sam Hwm yuav pib lub 3 hlis tim 27 rau thaum 11:59 tsaus ntuj mus txog lub 4 hlis tim 10 thaum 5:00 tsaus ntuj.

Kuv tsiv mus nyob puas tau rau ib lub tsev lossis ib lub tsev kem tshiab?
Tau mas, peb tso cai rau ib tug twg tsiv mus nyob ib lub tsev lossis ib lub tsev kem tshiab. Tshais chaw nyob thiab txav chaw ua haujlwm los kuj tau thiab.

Peb puas cheem tsum ib daim ntawv thaum peb tawm rooj mus ub mus no?
Koj tsis tas yuav nqa ntaub ntawv dabtsi thaum koj mus haujlwm thiab rov los, lossis mus lwm qhov chaw. Peb txhawb kom txhua tus pejxeem Minnesota cia li txaus siab hlo ua raws li tus President cov lus sam hwm no.

Kuv mus mus los los rau ntawm kuv lub tsev pem roob puas tau?
Tabtxawm tus President lolus sam hwm tsis txwv qhov uas mus mus los los rau ntawm tej tsev pem roob, los tus Tswv Xeev xav kom cov pejxeem Minnesota nyob twjywm hauv lawv lub tsev. Qhov uas nyob hauv tsev yuav pab tiv thaiv koj cov neeg zejzog kom tus kab mob COVID-19 tsis

txhob kis ntxiv thiab pab kom tsis txhob muaj neeg coob coob tau mus tom tsev kho mob. Qhov uas tsis txhob mus ub mus no yuav ua rau peb tso siab thiab noj qab nyob zoo dua.

Cov menyuam puas mus uasi tau tom tej chaw uasi?
Ib yam li lwm tej kev uasi nraum zoov, peb tsis txwv leejtwg mus tom tej chaw menyuam yaus uasi rau lub sijhawm uas yuav tsum nyob tsev no. Niamtxiv thiab cov uas saib xyuas menyuam yuav tsum hais kom cov menyuam nco ntsoov ntxuav tes tom qab mus uasi tas thiab nyob plaub tshim lossis rau feet ntawm lwm cov menyuam npaum li ua tau. Txawm tus Tswv Xeev tsis kaw cov chaw uasi no, los tej zaum cov tub ceev xwm kuj muab kaw los muaj.

Thaum nyob tsev raws li tus President lolus sam hwm tau tswj hwm, cov tuam txhab haujlwm puas yuav tseev kom ib txhia tuaj ua haujlwm es tsis pub ua haujlwm hauv tsev?

Rau lub 3 hlis tim 25, xyoo 2020, Tus Tswv Xeev Walz tshaj tawm Tus President Lolus Sam Hwm 20-20, uas kom cov pejxeem Minnesota tsis txhob mus nraum zoov heev heev txij lub 3 hlis tim 27 rau thaum 11:59 tsaus ntuj mus txog lub 4 hlis tim 10 thaum 5:00 tsaus ntuj kom thiaj pab tus kab mob COVID-19 no ntaug es tsis kis ntxiv mus lawm. Tus President Lolus Sam Hwm tsis txwv tej haujlwm uas ua hauv is taws nej (piv txwv li ua haujlwm hauv tsev). Lolus Sam Hwm no txhawb kom cov pejxeem Minnesota uas ua haujlwm twg los xij kom lawv ua haujlwm hauv lawv lub vaj lub tsev ntau li ntau tau.

Lolus Sam Hwm qhia tias cov ua Yam Haujlwm Tseem Ceeb yog cov twg thiab qhia tias "txhua tus [cov uas tuav Yam Haujlwm Tseem Ceeb no] uas ua tau haujlwm hauv tsev yijmeem yuav tsum ua haujlwm hauv tsev. Cov uas ua Yam Haujlwm Tseem Ceeb no uas ua tsis tau haujlwm hauv tsev thiab yuav tau mus rau tom lub chaw ua haujlwm, tsis tas ua raws li txoj cai kom nyob tsev." Cov ntaub ntawv uas nyob ntawm no yog los pab kom peb paub seb cov tuav Yam Haujlwm Tseem Ceeb no yog leejtwg.

Yog muaj lus cov nyom txog qhov uas tus neeg ua haujlwm yuav ua tau haujlwm tom tsev los tsis tau, peb txhawb kom lub tuam txhab thiab cov neeg ua haujlwm ntawd sib koom siab ua kom tau raws li Lolus Sam Hwm tias yog cov uas haujlwm tau hauv tsev yuav tsum nyog hauv tsev ua haujlwm. Tus Tswv Xeev lub ntsiab yog kev cob qhia thiab kom txaus siab ua raws li Lolus Sam Hwm no, uas yeej yog ib txoj kevcai thiab yog leejtwg txhob txwm hla txoj cai no ces kuj yuav ua txhaum kevcai thiab raug txim. Lub Minnesota Department of Public Safety yuav koom tes nrog tub ceev xwm los tswjhwm Lolus Sam Hwm no. Yog tias lub tuam txhab tsis tso cai rau ib tug ua raws li tau hais no, ces tus neeg ua haujlwm hu tau mus rau lub SEOC tus xovtooj hotline: 651-297-1304 lossis 800-657-3504 (hu dawb).

Lolus nug: Kuv puas tseem mus koom tau nrog cov kev sib txoos thum kev quav dej quav tshuaj, xws li Cov Quav Dej Quav Cawv (Alcoholics Anonymous) lossis Cov Quav Yeeb Quav Tshuaj (Narcotics Anonymous)?

Lus Teb: Qhov lus sam hwm kom nyob tsev txwv tsis pub mus sib txoos tim ntsej tim muag. Yuav tsum txwv li no thiaj tiv thaiv kom tus kab mob COVID-19 tsis kis ib tse neeg mus rau ib tse

thiab tiv thaiv cov pejxeem Minnesota uas yog kis tau COVID-19 yuav mob hnyav heev. Cov pawg uas pab cov neeg thum quav dej quav tshuaj yuav tsum siv is taws nej los sib txoos uake lossis hu xovtooj los sib tham rau lub sijhawm uas nyuaj kawg nkaus tamsim no. Thov mus saib cov kev pab rau nram no seb yuav mus nrhiav tau kev pab nyob rau qhovtwg:

Cov Quav Dej Quav Cawv (Alcoholics Anonymous):

- Nrhiav tej kev sib txoos hauv is taws nej nyob rau thajtsam Minneapolis
- Nrhiav tej kev sib txoos hauv is taws nej nyob rau thajtsam St. Paul
- Thoob tebchaws Amelikas thiab thoob ntiajteb tej kev sib txoos hauv is taws nej
- Alcoholics Anonymous tej kev pab los nrhiav thiab tsim tej kev sib txoos hauv is taws nej

Cov Quav Yeeb Quav Tshuaj (Narcotics Anonymous):

- Tej kev pab kom nrhiav tau thiab koom tau nrog cov kev sib txoos hauv is taws nej
- Nrhiav tej kev sib txoos hauv is taws nej nyob rau hauv Minnesota

Lwm Qhov Chaw Pab:

- Cov Quav Yeeb Dawb (Cocaine Anonymous) tej kev pab hauv is taws nej thoob tebchaws Amelikas thiab hauv Minnesota
- Sib tej twj los sib txoos rau tsev neeg kom muaj kev sib txhawb zog thaum hais txog Quav Dej Quav Cawv (Alcoholics Anonymous) thiab Quav Yeeb Quav Tshuaj (Narcotics Anonymous)
- SMART Recovery tej chaw sib txoos uake hauv is taws nej uas tau ceev tseg
- Thoob tebchaws Amelikas kev pab rau cov quav yeeb quav tshuaj thiab kev pab rau cov muaj tus mob nyuaj siab thiab lwm yam
- Minnesota kev pab rau cov quav yeeb quav tshuaj thiab kev pab rau cov muaj tus mob nyuaj siab thiab lwm yam

Tus President Cov Lus Sam Hwm 20-38 tso cai rau yus ua tau dabtsi nraum zoov xwb?

Lo Lus Sam Hwm kom Nyob Tsev tso cai rau yus mus taug kev, nce roob, dhia uasi, caij tsheb kauj vab, tsav tsheb ncig uasi, laij hav zoov, thiab nuv ntses, tus President Cov Lus Sam Hwm 20-38 kuj tso cai ntxiv mus ua tau lwm yam raws li nram no:

- Caij nkoj
- Mus tom Park thiab taug kev uasi
- Mus uasi rau thaj chaw saib tsiaj qus
- Lub Xeev cov hav zoov
- Tej chaw Scientific thiab Natural Area
- Tshav ntaus Golf thiab chaw xyaum ntaus golf
- Chaw sim phom thiab cov teb yug tsiaj rau neeg tua uasi

- Cov chaw them caij tsheb kauj vab nqes cov roob uas caij ski

Tus President Lo Lus Sam Hwm 20-38 tso cai ua tau tej no huvsi, tsuas yog tias nyob nrug li 6 mus txog 10 fij ntawm lwm tus, tsis txhob mus nyob ua tej pawg, thiab ua raws li lub Xeev cov cai rau Outdoor Recreation Guidelines . Cov uas nyob ua ib tse thiaj mus uasi tau tej pawg uas tsis tas yuav nrug deb ntawm lwm tus (xws li … ncaws npas lossis pov basketball) tiamsis yuav tsum tsis txhob mus koom nrog cov uas yog lwm tsev neeg. Cov pejxeem Minnesota yuav tsum nyob ze rau thajtsam uas lawv nyob thiab tsis txhob mus ub mus no uas tsis tsimnyog mus, tsis hais mus uasi kev-deb qhovtwg.