



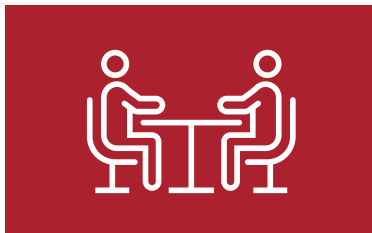
Make a plan Minnesota!

STAY SAFE MN

Tsim txoj kev npaj ua ntej nyob hauv Minnesota! Npaj ua ntej. Npaj. Qhia.

Tsim txoj kev npaj ua ntej thaum muaj xwm txheej kub kuj pab tau koj thiab koj tsev neeg kom npaj tau txhij rau txhua yam uas tsam muaj tshwm sim. Yeej tseem tsis tau lig rau koj los tsim txoj kev npaj ua ntej rau koj tsev neeg. Yog tswv yim zoo rov los soj ntsuam thiab kho cov kev npaj tsim yav tag los. Yog yam tshwj xeeb thaum muaj tus kab mob COVID-19, yam ua kom peb npaj lwm cov kev txawv ntawm lwm cov kev kub ntxhov. Ib txoj kev npaj ua ntej uas tseem ceeb heev yog thaum niam/txiv los yog tus neeg muaj cai tswj muaj mob los yog tau mus pw tom tsev kho mob vim tau tus kab mob.

Peb xav kom koj tsim txoj kev npaj ua ntej seb koj, koj tsev neeg, thiab cov neeg pab tib neeg yuav los pab tau li cas yog tsam muaj mob los yog tau mus pw tom tsev kho mob. Muaj txoj kev npaj ua ntej yuav pab txo koj txoj kev nyuaj siab thaum muaj kev kub ntxhov thiab pab kom txhua tus tawm tau. Pib txoj kev sab laj nrog txhua tus neeg uas muaj feem xyuam thiab siv daim ntawv taw kev no.



Kauj ruam 1: Npaj ua ntej



Kauj ruam 2: Npaj



Kauj ruam 3: Qhia



Kauj ruam 1: Npaj ua ntej

Cov kev xav tau lom ntawm txhua tsev neeg mas tsis sib xws. Koj yeej paub koj tsev neeg txoj kev muaj peev xwm, nyob li cas, thiab cov menyuam tshaj. Tam sim no yog lub sij hawm los sib tham nyob koj tsev neeg thiab mus sab laj nrog koj pab pawg seb leej twg yuav pab tau koj. Thaum los ua ke lawm, koj yuav los txiav txim seb yuav ua li cas tsev neeg thiaj nyab xeeb thiab yuav tu koj cov menyuam thiab ua kom cov neeg tu menyuam kom tau zoo. Hauv qab no yog cov lus nug uas yuav tsum tau coj los xav.



Kev xaiv lwm cov neeg los zov menyuam

- ✓ Yog hais tias koj zov tsis tau koj tus menyuam vim txoj kev muaj mob los yog mus pw nram tsev kho mob, cov neeg laus twg (muaj 18 xyoo thiab laus dua) uas kam tuaj zov cov menyuam? Xav kom dav txog cov neeg nyob ib ncig, cov phooj ywg, thiab lwm cov neeg uas koj muaj kev ntseeg siab thiab cov neeg uas koj cov menyuam paub.
- ✓ Lwm cov neeg yuav zov koj cov menyuam nyob rau qhov chaw twg? Hauv koj lub tsev los yog lawv lub tsev?
- ✓ Koj tus menyuam los yog lwm tus neeg zov menyuam puas muaj tej yam kev muaj mob? Yuav tsum qhia kom cov neeg koj thov kom tuaj pab zov menyuam nkag siab txog txoj kev phom sij yog hais tias lawv pom zoo zov koj tus menyuam.
- ✓ Koj tus neeg zov menyuam puas yuav zov tau koj tus menyuam tsawg kawg mas 14 hnuv thiab tej zaum yuav ntev dua? Cov muaj tus COVID-19 loj mas tej zaum yuav mob ntev dua.
- ✓ Koj puas muaj tus neeg npaj los pab zov menyuam? Tej zaum koj yuav tsum muaj tshaj ib tug.
- ✓ Tus neeg pab zov menyuam yuav tsum muaj dab tsi thaum tuaj zov koj tus menyuam? Xav txog zaub mov, vaj tse, thiab nyiaj xtiag. Tus neeg no puas yuav them taus los yog koj puas tseg nyiaj rau lawv?



Cov khoom pab kom kab siab thiab cov kev niaj hnuv ua

- ✓ Koj tus menyuam puas muaj tej qho khoom ua rau nws nyob twb ywm thiab muaj kev ruaj ntseg? Piv txwv xws li daim khaub hlab, lub tsho, khoom ua si, cov tsiaj muaj pam rwb, phau ntawv, los yog khoom siv fais fab. Hais rau txhua tus menyuam, cov khoom uas kom lawv nyob twb ywm mas tseem ceeb heev thaum muaj kev hloov los yog kev phom sij.
- ✓ Koj tus menyuam puas muaj cov sij hawm uas nws sawv thiab pw tas mus li?



Kev kho mob thiab lwm cov kev tshwj xeeb uas yuav tsum muaj

- ✓ Koj tus menyuam puas muaj tus kws kho mob? Tus xov tooj rau lub chav khob mob yog li cas?
- ✓ Koj tus menyuam puas muaj tej yam yuav tsum mus kho mob? Lawv puas muaj tej yam noj tsis haum los yog puas hawb pob (asthma)? Lawv paus muaj kev xiam oob khab? Lawv puas noj tshuaj? Yuav tsum soj ntsuam xyuas kom muaj cov tshuaj uas kws kho mob sau kom txaus.
- ✓ Koj tus menyuam puas muaj lwm yam tshwj xeeb uas yuav tsum muaj? Soj ntsuam kom lwm tus neeg muaj cov khoom kom txaus thiab cuab kom tim thaum los pab ua txhua yam rau koj tus menyuam.



Kev zov menyuam thiab kev kawm ntawv

- ✓ Koj tus menyuam puas koom tes nrog txoj kev kawm ntawv nrug deb (distance learning) los yog mus tom chav zov menyuam? Nco ntsoov sau lub npe thiab cov xov tooj ntawm lub tsev kawm ntawv los yog ntawm chav zov menyuam.

- ✓ Puas muaj cov khoom siv fais fab, cov tshooj, cov lej cim los yog cov (passwords) uas koj tus menyuam yuav tsum muaj?
- ✓ Koj puas tas hlob qhov chaw xa thiab tuaj tos rau tus neeg tuaj pab zov menyuam?



Chav hawm, kev ntseeg, thiab lawm cov xov tooj tseem ceeb nyob hauv lub zej zog

- ✓ Koj tsev neeg uas ua kab lim kev cai uas yog ib qhov tseem ceeb heev thaum koj tsis nyob lawm?
- ✓ Koj tsev neeg los yog koj cov menyuam puas muaj lwm cov neeg mus ntsib uas koj xav qhia rau tus neeg pab tuaj zov menyuam? Nrog rau cov npe thiab cov xov tooj ntawm cov phooj ywg tim tsev kawm ntawv, cov xib fwb qhia ntawv, pog/yawg/niam tais/yawm txiv, los yog lwm tus neeg.



Cov xwm txheej siv kev cai lij choj

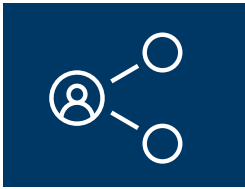
- ✓ Koj tsev neeg puas muaj cov ntawv uas siv tau raws txoj cai uas koj xav kom tus neeg pab saib menyuam tau? Cov ntawv piv txwv xws li Ntawv Tso Cai Rau Lwm Tus Ua Niam/Txiv (Delegation of Parental Authority) (DOPA) uas tso cai rau lwm tus tus neeg los sawv cev ua niam/txiv cov dej num. Mus kawm kom paub tshaj txog daim ntawv DOPAs thiab seb yuav tsim daim ntawv no li cas.
- ✓ Koj puas muaj cov ntaub ntawv qhia txog seb cov menyuam nrog leej twg nyob, ntaub ntawv taw kev thaum tseem muaj sia, cov ntawv tiv thaiv, los yog daim ntawv puav pheej thiab cov lus teev tseg? Nrhiav cov ntaub ntawv tso ua ib pawg los yog qhia rau tus neeg tuaj pab zov menyuam kom lawv nrhiav tau, yog muaj chaw siv.



Kauj ruam 2: Npaj

Thaum koj nrog koj tev neeg tham txog txoj kev npaj thaum muaj kev kub ntxhov, txog sij hawm muab sau rau hauv ntaub ntawv. Qhov uas yooj yim tshaj mas, peb yuav tsum tsim txoj kev sib pab yam tsis quab yuam [COVID-19 Tsev Neeg Npaj Ua Ntej thiab Kev Qhia Txog](#). Txoj kev tsim no yuav sau txhua yam uas tseem ceeb txog txhua yam uas peb tham txog saum toj no thiab tso rau qhov chaw nrhiav yooj yim. Txoj kev tsim no yog tsim yam siv tus qauv ntawm Minnesota Department of Health thiab Federal Emergency Management Agency cov kev pom zoo. Peb kuj tau tswv yim los ntawm cov niam/txiv thiab lawm cov neeg pab zov menyuam.

Pib sau koj tsev neeg txoj kev npaj ua ntej thaum muaj kev kub ntxhov yam siv [COVID-19 Tsev Neeg Npaj Ua Ntej thiab Kev Qhia Txog](#). Koj kuj tsim tau txoj kev qhia no hauv computer thiab muab tseg cia los yog muab luam tawm los ntxiv rau koj cov xov tseem ceeb.



Kauj ruam 3: Qhia

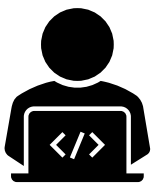
Kauj ruam kawg los txhim kho koj txoj kev npaj ua ntej mas tseem ceeb. Qhia rau tib neeg paub hais tias koj tsim tau txoj kev npaj ua ntej yog muaj kev kub ntxhov rau koj tsev neeg. Xa email, sau ntawv hauv xov tooj, los yog qhia rau koj tsev neeg, cov neg nyob ib ncig ntawm koj tsev, cov xib fwb qhia ntawv los yog cov chav zov menyuam, cov kws qhia kab lim kev cai, thiab cov kws kho mos. Yuav tsum kom lawv los saib cov xov tseem ceeb nrog rau cov neeg tuaj pab zov menyuam.

Yuav tsum soj kom koj txoj kev npaj ua ntej muaj nyob ntawv thaum muaj chaw siv. Yog hais tias koj siv [COVID-19 Tsev Neeg Npaj Ua Ntej thiab Kev Qhia Txog](#) los sau koj txoj kev npaj, koj kuj sau email xa daim qauv hauv computer mus rau tus neeg pab zov koj tus menyuam. Koj kuj yuav tsum luam ib co tuav tseg los yog muab ib daim qauv rau koj tus menyuam nqa nrog nraim. Nws tseem ceeb yuav tsum tau ua tam sim no, ua ntej muaj kev kub ntxhov tshwm sim.

Nyob ntawv saib koj tus menyuam muaj hnuv nyoog npaum li cas, koj kuj yuav tau piav txog txoj kev npaj ua ntej nrog lawv. Tej tsev neeg tau nug seb yuav nrog lawv cov menyuam tham tau li cas txog txoj kev npaj ua ntej thiab tus kab mob COVID-19. Nyeem [menyuam, niam/txiv, thiab tsev neeg, cov kev pab](#) uas yuav pab tau koj txog cov kev sab laj no.

Kev pab ntxiv

Yeej muaj cov kev pab yog koj xav tau kev pab los tsim txoj kev npaj ua ntej los yog tsis muaj neeg los pab zov koj tus menyuam. Thov hu rau MDH COVID-19 tus xov tooj ntawm 1-800-657-3903 kom tau kev pab thiab los kawm kom paub txog cov kev pab thiab lwm cov kev xaiv neeg los pab zov menyuam.



Cov hauv qab no cov kev pab los txhawb cov niam/txiv thiab cov neeg pab zov menyuam:

- ✓ [Ready.gov](#)
- ✓ [Xov Tooj Pab Rau Niam/Txiv Thoob Plaws \(National Parent Helpline\)](#)
- ✓ [Xov Tooj Pab Rau Cov Niam Uas Nyuam QHuav Los So Hauv Nthiaj Teb \(Postpartum Support International Helpline\)](#)
- ✓ [MDH Kev Pab rau Menyuam thiab Tsev Neeg Txog Tus Kab Mob COVID-19](#)
- ✓ [Minnesota Cov Zej Zog Kev Pab Zov Menyuam Kom Swm thiab Kom Txawj Zoo Thaum Muaj tus Kab Mob Coronavirus \(COVID-19\).](#)
- ✓ [Pab Kub Kom Loj Hlob \(Help Me Grow\) lub vas sab](#)



Tiv thaiv tus kab mob COVID-19:

Yog xav paub txog cov xov tshiab tshaj txog tus kab mob COVID-19, thov mus saib [Minnesota Department of Health](#) lub vas sab los yog hu rau MDH COVID-19 tus xov tooj thaum 7 a.m. txog 7 p.m. (kuj muaj neg txais lus thiab).

- ✓ **Nug txog kev noj qab nyob zoo:** 651-201-3920 los yog 1-800-657-3903
- ✓ **Nug txog tsev kawm ntawv thiab kev zov meynuum:** 651-297-1304 los yog 1-800-657-3504

Muaj cov xov tseem ceeb qhia txog kev noj qab nyob zoo yam siv [lwm hom lus](#), nrog rau [saib yuav ntxuav koj sab tes li cas](#). Txuas ntxiv, CDC tau [qhia seb koj yuav ua li cas yog thaum koj muaj mob](#) los yog tus koj tsev neeg.



Cov xov tooj hu tau txog tus kab mob COVID-19 ntxiv

- ✓ **[Tus Xov Tooj Hu Nug Txog Kev Noj Qab Nyob Zoo](#):** 651-201-3920 los yog 1-800-657-3903
- ✓ **[Lub Xeev Chav Daws Cov Kev Kub Ntxhov \(SEOC\) Tus xov tooj](#):** 651-297-1304 los yog 1-800-657-3504