

COV KEV TAWM SUAB LOS NTAWM COV
NEEG UA HAUJ LWM TSEEM CEEB:

Hu Nkauj txog COVID

TEG DEJ NUM COV KHUB SIB
KOOM TES FAB KEV XAV HAUV
ZEJ ZOG

TXOJ CAI, LUB CHAW THIAB
LUB ZEJ ZOG

QHIA TXOG QHOV
XAM POM



Cov Khub Sib Koom Tes Fab Kev Xav

Chaune Fitzgerald, [Women of Wisdom – TriCities](#)

Dr. Ben Danielson, [Tus Neeg Pab Txhawb Zej Zog](#)

Gloria Rodriguez, [LatinX Unidos of the South Sound](#)

JanMarie Olmstead, [American Indian Health Commission](#)

Jordan Chaney, [Tus Neeg Ua Hauj Lwm Txog Fab Kab Lig Kev Cai](#), [Kws Sau Paj Huam](#)

Kathleen Wilcox, [African Americans Reach & Teach Health](#)

Lin Crowley, [Asian Pacific Islanders Coalition SPS](#) thiab

[Multicultural Center of the South Sound](#)

Faaluaiana “Lua” Pritchard, [Asia Pacific Cultural Center](#)

Lynese Cammack, [Tus Neeg Pab Txhawb Zej Zog Tub Ntxhais Hluas](#)

Mayra Colazo, [Central WA Disability Resources](#)

Megan Veith, [Building Changes](#)

Mohamed Bakr, [Muslim Community Network Association](#)

Mulki Mohamed, [RuntaNews](#)

Pa Ousman Joof, [WA West African Center](#)

Priya Jayadev, [Clallam Mosaic: Kev Txawj Ntse thiab Kev Tsim Kho](#)

[Cov Kev Pab Cuam Kev Xiam Oob Qhab](#)

Todd Holloway, [Center for Independence](#)

Van Kuno, [Refugee & Immigrant Services NW](#)

Vincent Perez, [Equity Institute](#)

Zyna Bakari, [Urban League of Metropolitan Seattle](#)

Thov ua tsaug tshwj xeeb rau cov neeg ua hauj lwm ntawm Lub Chaw Muab Kev Pab Fab Kev Sib Raug Zoo thiab Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Hauv Zej Zog (Center for Community Relations and Equity): Anastacia-Renee, C. Davida Ingram, thiab Fathiya Abdi, thiab cov khub sib koom tes hauv zej zog: JM Wong, EJ Juarez, Elisa Murray, Alex Bergstrom, thiab Charlie McActeer.

Teg dej num no muaj txhij cov kev xam pom hais txog kev muaj vaj huam sib luag los ntawm Washington cov neeg muab kev pab xub thawj muaj kev kis kab mob loj hauv zej zog.

Kev muab peev nyiaj pab rau kev ua cov ntaub ntawv no tej zaum yog tau muab (ua ib feem) los ntawm Washington State Department of Health (Xeev Washington Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj qab Haus Huv) los ntawm qhov nyiaj pab los ntawm Centers for Disease Control and Prevention (Cov Chaw Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob). Cov kev xam pom uas tau qhia nyob rau hauv daim ntawv nthuav tawm no thiab nws cov ntawv xyaw nrog tsis tas yuav qhia kom pom txog cov cai uas raug raws cai ntawm Washington State Department of Health los sis Department of Health and Human Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm Ntsig Txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg), thiab tsis muaj kev hais txog cov npe lag luam, cov kev xyaum fab kev lag luam los sis cov koom haum uas muaj kev lees txais los ntawm Nom Tswv Teb Chaws Mes Kas.

Cov Ntsiab Lus

KEV XAM POM TXOG TXOJ CAI 8

Kev Muaj Kev Sib Koom Tes Hauv Zej Zog
Kev Sib Koom
Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Ntawm Cov Ntaub Ntawv
Kev Hloov Pauv Txoj Cai
Cov Tub Ntxhais Hluas

COV NTAUB NTAUV KAB MOB COVID-19 19

Cov Ntaub Ntawv Kev Sib Cais Raws Haiv Neeg thiab Kab
Mob COVID-19
Cov Ntaub Ntawv Kev Mus Pw Kho Kab Mob COVID-19 Hauv
Tsev Kho Mob

KEV XAM POM TXOG QHOV CHAW 24

Kev Suav Nrog
Hom Lus Uas Nkag Mus Siv Tau
Kev Muaj Tswv Yim
Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Ntawm Dis Cis Tauj
Kev Sib Cais
Kev Kawm
Huab Cua Ib Puag Ncig
Kev Muab Peev Nyiaj Pab
Vam
Ncua

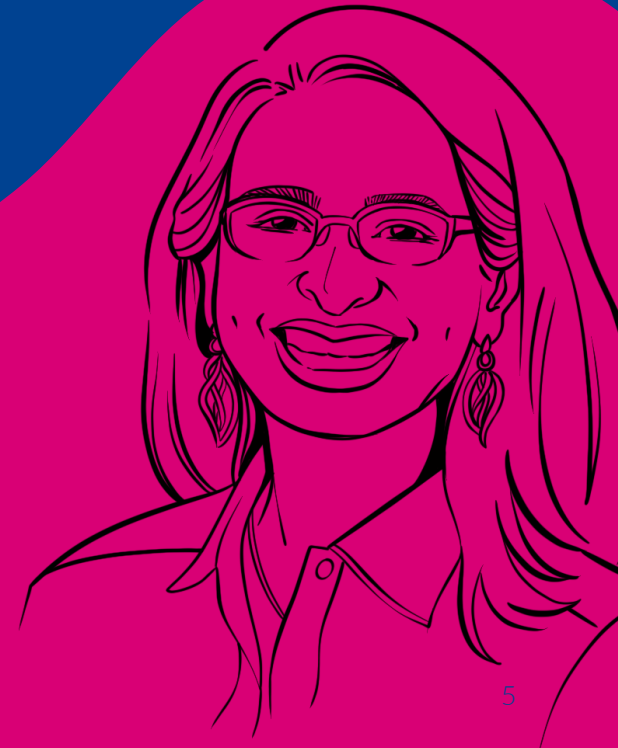
KEV XAM POM HAUV ZEJ ZOG 36

Kev Tawm Tswv Yim
Kev Lees Paub
Kev Sib Txuas
Kev Hla Kab Lig Kev Cai
Kev Sib Txuas Ncua Ntawm Ob Lub Teb Chaws
Kev cais tus kheej
Lub Hom Phiaj

"Peb tib neeg taug kev ncig mus
los xav tias peb nyob rau saum hau
ntawm tus duab peb ceg qhia txog kev
hloov pauv ib theem dhau ib theem
ntawm tib neeg.

Saib seb tib tug kab mob vais lav xwb
tuaj yeem rhuav tshem tau peb tau
yooj yim li cas."

—Priya Jayadev



Yog tias peb mloog, kab mob COVID tau muab cov zaj kawm tseem ceeb rau peb hais txog kev muab saib ua qhov tseem ceeb ntawm tib neeg txoj sia

Feem ntau lawm kev noj qab haus huv uas tsis zoo tsuas yog cov zej zog uas muab xam tias tsis tseem ceeb ntawm zej tsoom xwb thiaj li **paub** tias nws zoo li cas thiab **hnov tau tias** yam uas zam ntawd yog dab tsi. COVID tau qhia pom tias muaj ntau cov kev kub ntshov sib tsoo ua ke nyob rau hauv kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom — txij ntawm tsev mus rau qhov chaw ua hauj lwm thiab yuav luag txhua txhia qhov chaw uas koj tuaj yeem xav tau rau hauv siab.

Kev kis kab mob loj yam tsis tu ncua kuj cuam tshuam nrog rau cov hauv kev uas peb tsis kho cov neeg uas muaj kev noj qab nyob zoo. Nws qhia pom yam meej tseeb txog cov kev tsis muaj kev ncaj ncees uas muaj ua ntej — kev tsis ncaj ncees ntawm haiv neeg, tsis muaj kev ncaj ncees, kev raug kaw nyob rau qib siab, kev saib xyuas tus neeg laus uas tsis zoo, txoj cai xa tus ntshais kawm mus rau tsev txim, tsis muaj kev pov thaiv tus neeg ua hauj lwm, tsis muaj kev ua hauj lwm uas tau nyiaj nqi ua hauj lwm tsawg, kev tsis muaj kev ruaj ntseg ntawm vaj tsev nyob thiab khoom noj, kev nyuaj siab ntawm kev raug cais nyob ib leeg fab zej tsoom, tsis muaj cov chaw muaj kev pab rau cov neeg uas tws kev rau kev quav yeeb quav tshuaj, cov neeg uas tsis muaj kev saib xyuas kev noj qab haus huv, kev ua neej nyob yam tsis muaj is taws nem, dej-hluav taws xob raug txiav, tsis muaj tshab los sis kev thauj mus los qeeb, txhua tus neeg muab kev saib xyuas tsim ua rau muaj kev raug mob.

Daim npe saum toj no tuaj yeem ua tau mus ntxiv.

Qhov no yog qee qhov sib tsoo ua ke ntawm qhov kev phom sij uas kab mob COVID tau quab yuam kom zej zog thiab cov neeg pab txhawb los tshaj xo rau sawv daws thiab tsim ua rau muab tsis tau kev pab yooj yim.

Nov yog lub laj thawj qeeb uas cov nom tswv, cov chaw, cov tswv hauj lwm, thiab qee zaum cov neeg sawv daws yuav tsis hnob qab tau yam uas kab mob COVID tau qhia rau peb yam tsis muaj kev ncaj ncees thoob plaws peb lub xyoo uas mob siab.

Thov nco cov zaj kawm kev ua neej uas COVID tau qhia rau peb rau kev ua neej tom qab kev kis kab mob loj thiab cov kev kub ntshov yav tom ntej



KEV XAM POM TXOG TXOJ CAI

Cov neeg pab xub thawj hauv zej zog los ntawm Washington qhia lawv li kev txawj ntse txhawm rau txhim kho txoj cai kev ua hauj lwm, thaum kab mob COVID cov feem cuam tshuam tsis zoo tom qab tseem muaj txuas ntxiv.

KEV XAM POM TXOG TXOJ CAI

- Kev Muaj Kev Sib Koom Tes Hauv Zej Zog
- Kev Sib Koom
- Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Ntawm Cov Ntaub Ntawv
- Kev Hloov Pauv Txoj Cai
- Cov Tub Ntxhais Hluas

Kev Muaj Kev Sib Koom Tes Hauv Zej Zog

Cov neeg hauv lub chaw ntsib cov teeb meem thaiv hauv kev

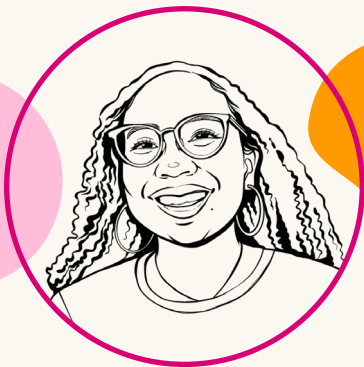
Cov neeg hauv lub chaw ntsib tej cov teeb meem thaiv hauv kev rau kev noj qab haus huv uas suav nrog tus neeg uas raug kaw, kev tsis muaj kev ruaj ntseg ntawm vaj tsev nyob thiab khoom noj, tsis muaj ntaub ntawv, kev tswj kev siv yeeb tshuaj thiab cov teeb meem kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm, cov neeg muab kev saib xyuas, qhov nyiaj khwv tau los tsawg/tsis muaj nyiaj khwv tau los li.

Tsim cov lus qhia txog kev muaj kev koom nrog hauv zej zog

Tsim kom muaj cov lus qhia kev muaj kev koom tes hauv zej zog uas suav nrog cov neeg uas muaj tawv nqaij dub nciab mus txog rau dub tsawv, txhua hom neeg, hnub nyoog, cov kev qhia tias yog poj niam los txiv neej, cov qauv ntawm cov plaub yau, cov yam ntxwv ntawm lub ntsej muag, cov keeb kwm qhia tus kheej yav tag los fab kev lag luam.

Cov ntsej muag ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Neeg Tawv Dub, Cov Neeg Keeb Kwm Ib Txwm, Neeg Pov Txwv Pas Xis Fiv, Neeg Hiv Xaj Pes Niv/Neeg Las Tees, thiab BIPOC

Ua Kom pom muaj cov ntsej muag ntawm cov Neeg Tawv Dub, Cov Neeg Keeb Kwm Ib Txwm, Neeg Pov Txwv Pas Xis Fiv, Neeg Hiv Xab Pes Niv/Neeg Las Tees, thiab BIPOC thiab nyob rau hauv plawv ua tus qauv cai kev saib pom. Peb xav pom peb tus kheej ua duab nyob thoob plaws txoj hauj lwm no.

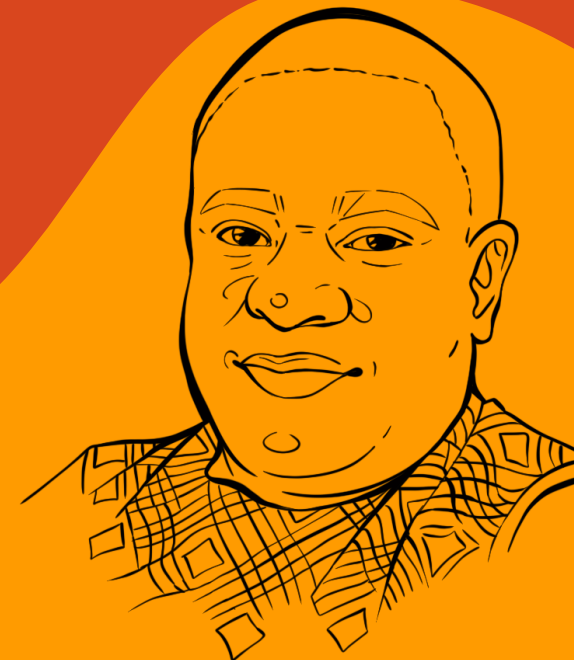


"Tsis muaj hmoov uas kab mob COVID tau tsim ua rau peb tau txais kev pab nyiaj los sis kev pab txhawb

los ua yam uas peb xav ua mus ntev rau peb lub zej zog...

txhawm rau kom tuaj yeem qhib tau qhov chaw no yam uas muaj kev nyab xeeb uas peb tuaj yeem muab tau cov kev pab cuam rau cov me nyuam yaus, rau cov laus."

—Pa Ousman Joof



Kev Muaj Kev Sib Koom Tes Hauv Zej Zog

Cov ntaub ntawv zaj kawm kev sib koom tes

Cov ntaub ntawv zaj kawm kev sib koom tes txhawm rau tsim kev lav ris rau peb cov zej zog nyob rau txhua cov kev sib tsoo ua ke nyob rau ntawm kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom uas muaj hom lus meej tseeb thiab cov hom phiaj uas meej tseeb.

Ua cov kev txiav txim siab hauv zej zog-uas nyob rau hauv lub plawv

Cog lus yuav tsis zam qhov kev txiav txim siab hauv zej zog-nyob rau hauv lub plawv uas yog cov feem xyuam nyob rau hauv cov keeb kwm kev zam — yav tag los thiab tam sim no.

Ua hauj lwm nrog cov thawj coj hauv zej zog

Ua hauj lwm nrog cov thawj coj hauv zej zog. Nkag mus rau hauv cov tswv cuab hauv zej zog saib raws li yam uas lawv quav ntsej txog.



Kev Sib Koom

Yuav tsum siv zog sib koom tes

Tsom kwm rau cov hauv kev uas yuav tsum siv zog koom tes uas tsis tuaj yeem ua tiav tam li cov neeg thiab cov koom haum uas sib cais.

Qhov tseem ceeb tsis txhob sib cais cov kev sib koom tes ntawm pej xeem

Qhov tseem ceeb thiab tsim tsis txhob sib cais cov kev sib koom tes ntawm pej xeem uas pib nrog cov neeg zej zog kev ua tus coj thiab kev muaj hwj chim thiab kev cuam tshuam txog kev ua kev txiav txim.

Tso cai rau cov neeg hauv tsev neeg thiab cov neeg ua hauj lwm los koom nrog

Muaj kev hloov tau yooj yim, kev txav tau ceev, lub laj txheej, qhov kev pab. Tab sis maj mam muab tso mus rau cov neeg hauv zej zog thiab koj cov neeg ua hauj lwm kom lawv thiaj li tuaj yeem lis tau thiab koom nrog tau yam txwm nkaus thiab muab lawv qhov kev txawj ntse zoo tshaj plaws.

Cov npe lub chaw muaj kev pab ntawm cov cheeb tsam uas lub zej zog tau coj

Tsim cov npe lub chaw muaj kev pab ntawm cov cheeb tsam uas lub zej zog tau coj thoob plaws xeev txhawm rau pab rau cov kev ua khub sib koom tes.

Kev Sib Koom

Kev tawm qauv cob qhia los ntawm thiab rau cov neeg zej zog uas muaj kev paub txog kev tsis ncaj ncees

Kev tawm qauv cob qhia los ntawm thiab rau cov zej zog uas muaj kev paub txog cov kev tsis ncaj ncees xws li kev kaw neeg coob, kev tsis muaj kev ruaj ntseg txog vaj tsev nyob thiab khoom noj, kev siv yeeb tshuaj, cov kev raug mob fab siab ntsws, kev sib cais haiv neeg, kev tsis muaj kev ncaj ncees, kev ntxub ntxaug vim yog hnub nyoog, kev kis mob los ntawm kev sib daj sib deev thiab lwm cov qauv kev zam.

Muab lawv cov khoom plig thiab kev ntshaw ua qhov tsom kwm.

Tsim cov kev txawj ua tus coj ntawm pej xeeb nyob rau hauv cov zej zog

Tsim cov kev txawj ua tus coj ntawm pej xeeb nyob rau hauv cov zej zog kom thiaj li muaj lub hwm tsam kev ua tus coj no yam uas dav-dav thiab kev cuam tshuam rau cov zej zog uas tsis muaj tus sawv cev.

Qhia cov peev txheej txog nyiaj pab ntawm qhov chaw loj

Qhia cov peev txheej txog nyiaj pab ntawm qhov chaw loj nyob rau hauv cov hauv kev uas muaj siab dav, siab tawv, thiab kev lav ris.



Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Ntawm Cov Ntaub Ntawv

Cov ntaub ntawv kev sib cais fab kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom

Tsim cov ntaub ntawv hais txog cov kev sib cais fab kev noj qab haus huv uas nrhiav pom yooj yim, tuaj yeem tshawb nrhiav tau, thiab ua hom lus uas nkag siab tau yooj yim.

Cov zej zog teeb tseg qhov kev nqis peev

Tsim cov hwm tsam rau cov zej zog txhawm rau teeb tseg qhov kev tswj seb cov kev nqis tes muaj tus yam ntxwv/hnov tau tias li cas.

Kev cob qhia kev ntaus nqi cov ntaub ntawv

Kev nqis peev nyob rau hauv kev cob qhia cov zej zog uas tsis muaj tus sawv cev nyob rau hauv kev ntaus nqi cov ntaub ntawv txhawm kom cov zej zog thiaj li tuaj yeem ntaus nqi tau cov ntaub ntawv yam tsis muaj cov neeg zov rooj vag li.

Cov qauv kev ua hauj lwm ntawm tib neeg nyob rau hauv lub plawv

Tsim cov qauv kev ua hauj lwm ntawm tib neeg uas nyob rau hauv lub plawv uas zam kev kho mob rau cov neeg zej zog uas ntsib cov kev sib cais vim yog kev zam fab zej tsoom thiab kev quab yuam thiab kev thov kom qhov kev nqis peev ntawm pej xeeb thiab zej zog zoo zog tuaj.

Cov hauv kev sau cov ntaub ntawv uas sib npaug

Cog lus yuav los siv cov hauv kev sau cov ntaub ntawv uas sib npaug (xws li cov kev nkag mus rau hom lus, uas cuam tshuam rau cov neeg xa xov uas ntseeg siab tau hauv zej zog).

Muaj cov nyiaj ntawm zej tsoom

Ua kom muaj cov nyiaj ntawm zej tsoom rau kev txheeb sau cov ntaub ntawv uas lub zej zog tau coj thiab ua txuas ntxiv cov kev sib koom tes tseem ceeb nrog rau lub zej zog uas muaj feem cuam ntau tshaj plaws.

Kev Hloov Pauv Txoj Cai

Siv lub zog khiav ntawm COVID

Siv lub zog khiav ntawm COVID rau kev hloov txoj cai kev tswj nyob rau hauv kev nkag mus rau hauv kev saib xyuas kev noj qab haus huv.

Ua kom cov zej zog muaj kev koom tes nrog

Txhua-txhua qhov chaw tsim txoj cai tsim nyog muaj txoj cai, tus qauv cai, thiab cov kev coj cwj pwm uas ua kom cov zej zog uas kev koom tes nrog thiab tuaj yeem tsim tau cov tau los ntawm txoj cai.

Ntiav ntau cov neeg ua hauj lwm uas muaj kev ntsib kev ua neej nyob

Ntiav cov neeg ua hauj lwm uas muaj ntau cov kev ntsib kev ua neej nyob uas tuaj yeem pab txhawb tau cov tau los ntawm txoj hauj lwm/txoj cai uas muaj lub haus paus nyob rau hauv qhov kev paub dhau los.

Nco ntsoov kev ua qhov kev txiav txim uas muaj vaj huam sib luag

Nco ntsoov tias kev ua qhov kev txiav txim uas muaj vaj huam sib luag yog lub laj thawj tias vim li cas peb thiaj li tau txhim kho cov qib kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob nyob rau hauv cov zej zog uas tsis muaj neeg tawv dawb Tsis txhob hnov qab tias qee zaum cov neeg tawv dawb uas tau tawm ntawm qhov kev nyab xeeb thaum lawv tau kawm paub txog cov neeg ntawm cov neeg uas tsis yog neeg tawv dawb xav tau kev pab.

Cov Tub Ntxhais Hluas

Nqis peev nyob rau hauv cov tub ntxhais hluas

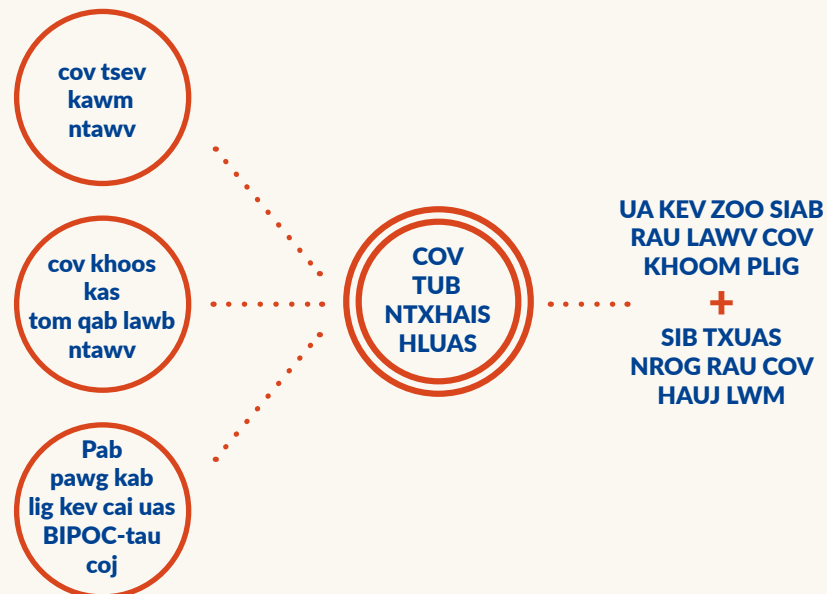
Siv kab mob COVID ua lub hwv tsam los nqis peev nyob rau hauv cov tub ntxhais hluas thiab qhov tshwj xeeb tshaj yog cov tub ntxhais hluas uas tsis yog neeg tawv dawb, cov tub ntxhais hluas uas raug kaw, cov tub ntxhais hluas uas tsis muaj tsev nyob, cov tub ntxhais hluas uas tsis muaj kev ruaj ntseg ntawm khoom noj, tab sis ua tau los ntawm kev ua kev zoo siab rau lawv cov khoom plig. Tsis txhob hais thum los sis thum thaum cov zej tsoom tsis lees txais lawv.

Sib txuas nrog rau cov tub ntxhais hluas

Sib txuas nrog rau cov tub ntxhais hluas los ntawm cov tsev kawm ntawv, cov khoos kas tom qab lawb ntawv, pab pawg kab lig kev cai uas BIPOC-tau coj ua txoj hauv kev uas yuav los ua kev koom tes hauv zej zog yam tsis tu ncuu.

Ua cov hauj lwm kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom

Ua kom ntseeg siab tias cov tub ntxhais hluas thiab lawv cov yim neeg yeej tuaj yeem ua cov hauj lwm kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom tau.



"Nyob rau hauv kev xav tau
hais tias kab mob COVID yuav
muaj sia ntxiv

(kev txia ua hom tshiab) los
ntawm kev kis cov neeg uas
peb hlub tshua.

Tab sis feem ntau lawm yog
kev hais dag ntawm cov ntaub
ntawv cuav."

—Jordan Chaney



Cov Ntaub Ntawv Kev Sib Cais Raws Haiv Neeg thiab Kab Mob COVID-19

NH/PI+AI/AN

COV QIB QHOV XWM TXHEEJ KAB MOB COVID-19 UAS
TAU HLOOV KHO RAW S HNUB NYOOG SIAB TSHAJ PLAWS

Cov pej xeeb neeg ntawm Neeg Hawai Li Ib
Txwm/Neeg Pov Txwv Pas Xis Fiv (NH/PI)
thiab Neeg Mes Kas Is Dias/Neeg As Lav
Xab Kas Ib Txwm (AI/AN) **muaj cov qib
qhov xwm txheej kab mob COVID-19
uas tau hloov kho raws hnuv nyoog siab
tshaj plaws**

Cov Ntaub Ntawv Kev Sib Cais Raws Haiv Neeg thiab Kab Mob COVID-19



Cov pej xee m neeg ntawm Neeg Mes Kas Ib
Txwm/Neeg As Las Xaj Kas Ib Txwm (AI/AN) muaj
cov qib kev tuag uas tau hloov kho raws hnuv
nyoog siab zog 2.5x ntawm cov pej xee m neeg
ntawm Neeg Es Xias thiab Neeg Tawv Dawb.

Cov Ntaub Ntawv Kev Sib Cais Raws Haiv Neeg thiab Kab Mob COVID-19



Cov pej xee m neeg ntawm Neeg Tawv
Dub/Neeg Mes Kas As Fiv Kas muaj **cov qib kev**
tuag ntawm Kab Mob COVID-19 siab zog
2x ntawm cov pej xee m neeg ntawm Neeg Es
Xias, Neeg Tawv Dawb, thiab Ntau Haiv Neeg
yuav luag li 2X.

Kab Mob COVID-19 Cov Ntaub Ntawv Kev Mus Pw Kho Hauv Tsev Kho Mob



COV QIB KEV MUS PW KHO HAUV TSEV
KHO MOB SIAB TSHAJ PLAWS

Cov pej xeeem ntawm Neeg Has Vais Ib Txwm/Cov
Neeg Pov Txwv Pas Xis Fiv muaj **cov qib kev mus pw
kho hauv tsev kho mob siab tshaj plaws** ntawm qhov
xwm txheej kab mob COVID-19 uas tau lees txais
thiab ua tau.

Kab Mob COVID-19 Cov Ntaub Ntawv Kev Mus Pw Kho Hauv Tsev Kho Mob



Cov pej xeeem ntawm Neeg Has Vais Ib
Txwm/Cov Neeg Pov Txwv Pas Xis Fiv muaj **cov
qib kev mus pw kho hauv tsev kho mob siab
zog li cov pej xeeem neeg ntawm Neeg Tawv
Dawb 5X** ntawm cov xwm txheej kab mob
COVID-19 uas tau lees txais thiab ua tau.

KEV XAM POM TXOG QHOV CHAW

*Cov neeg pab xub thawj
hauv zej zog xav kom cov chaw saib
xyuas kev noj qab haus huv nco
ntsoov txog kab mob COVID li cas?*

KEV XAM POM TXOG QHOV CHAW

- Kev Suav Nrog
- Hom Lus Uas Nkag Mus Siv Tau
- Kev Muaj Tswv Yim
- Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag
Ntawm Dis Cis Taus
- Kev Sib Cais
- Kev Kawm
- Huab Cua Ib Puag Ncig
- Kev Muab Peev Nyiaj Pab
- Vam
- Ncua

Kev Suav Nrog

Tsis pab txhawb cov kev faib nyob rau hauv zej zog

Txhob pab txhawb cov kev faib nyob rau hauv peb lub zej zog, nws sau cov nqi nyiaj siv rau peb tib neeg lub neej.

Nkag siab txog cov kev xav tau uas cuam tshuam

Xav hauv siab txog cov zej zog uas tau xam tias tsis tseem ceeb nyob rau cov hauv kev uas muaj tseeb tiag thiab paub tias peb cov kev xav uas cuam tshuam txawv li kab lig kev cai uas tseem ceeb li cas.

Nqis peev nyob rau hauv kev noj qab haus huv fab siab ntsws

Yeej paub lawm tias yuav tsum muaj qhov kev nqis peev tseem ceeb nyob rau kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm nyob rau ntawm txhua cov kev sib tsoo ntawm zej tsoom.

Nqis peev nyob rau hauv cov zej zog uas muaj kev paub txog kev sib cais

Nqis peev nyob rau hauv cov zej zog uas muaj kev paub txog kev sib cais yam uas dav-dav thiab qhov tshwj xeeb tshaj yog qhov kev sib cais uas cuam tshuam rau kab mob COVID.

Tawm phiaj xwm tswj lub chaw muaj kev pab li ib txwm

Tawm phiaj xwm tswj lub chaw muaj kev pab li ib txwm ntawm cov zej zog nyob rau hauv cov kev sib tsoo ua ke ntawm kev ncaj ncees txog kev noj qab haus huv (BIPOC, LGBTIAA+, kev tsis muaj tsev nyob, raug kaw, tus neeg laus, muaj nyiaj khwv tau los tsawg/tsis muaj hlo li, kev tswj cov teeb meem kev noj qab haus huv fab siab ntsws thiab kev siv yeeb tshuaj).

Tsim qhov ncua thiab tus qauv

Tsim qhov ncua thiab tus qauv uas muaj saum toj no.

Hom Lus Uas Nkag Mus Siv Tau

Muab cov cuab yeej ntau hom lus

Ua kom muaj cov cuab yeej ntau hom lus suav txij thaum pib, tsis siv Lus Askiv los sis Lus Askiv thiab Xab Pes Niv nkaus xwb, tawm qauv cov kev nkag mus rau hauv ntau hom lus, siv cov kws txhais lus ASL.

Nco ntsoov peb cov ntiaj teb ntawm zej tsoom

Nco ntsoov peb cov ntiaj teb ntawm zej tsoom nyob rau hauv peb cov neeg zej zog hauv zos uas muaj ntau cov neeg sib txawv.

Xav Thoob Plaws Teb Chaws

Xav Thoob Plaws Teb Chaws. Tsis yog txhua tus neeg nyob rau hauv Tebchaws Meskas los sis xeev Washington xwb thiab li nkag siab Lus Askiv tau.

Cov nqi sib koom

Cov nqi sib koom nrog rau cov pab pawg ntawm lub zog. Cov chaw muaj kev pab no tus nqi kim.

Ua kom muaj cov kev txhais lus

Ua kom muaj qhov kev tshaj tawm no ua lwm hom lus.

Kev Muaj Tswv Yim

Nthuav cov ntawv xa xov kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom

Tau tawm tswv yim. Siv cov xim lab pab thiab cov neeg nyob rau ub rau no los pab nthuav tawm cov ntawv xa xov fab kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom (xws li keeb kwm, nkauf, kev ua yam ntxwv qhia, kev seev cev ua pab pawg, kev seev cev, kev ua nkeev, ua duab, suab paj nruag, lub ntsiab lus hauv oos lais).

Sib txuas nrog cov kws xim lab pab

Sib txuas nrog cov kws xim lab pab; lawv yog cov hlau nplaum.

Nrhiav cov kws xim lab pab uas muaj kev ntsib kev ua neej nyob sib tsoo ua ke

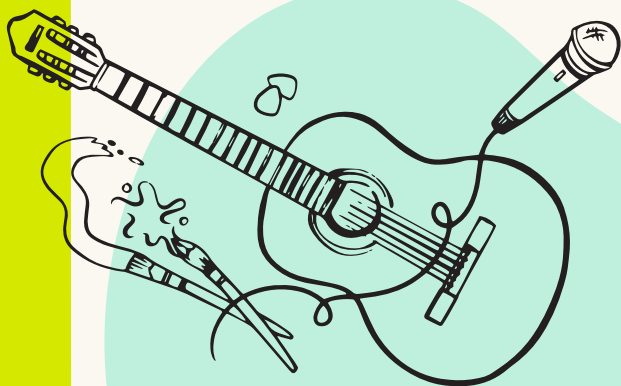
Nrhiav cov kws xim lab pab uas muaj kev ntsib kev ua neej nyob yog qhov sib tsoo ua ke xws li cov kws xim lab pab BIPOC, cov kws xim lab pab neeg hloov cev/cov kws xim lab pab poj niam txiv neej tib si tsis yog neeg tawv dawb, cov poj niam uas tsis yog neeg tawv dawb ntawm txhua cov kev qhia tias yog poj niam los txiv neej, cov tub ntxhais hluas uas raug kaw thiab cov kws xim lab pab laus.

Kev siv cov neeg nyob rau ub rau no

Kev siv cov neeg nyob rau ub rau no txhawm rau nkag mus rau hauv cov feem thoob ntiaj teb thiab tshwj xeeb ntawm qhov keeb kwm ntawm tib neeg.

Kev siv xim lab pab thiab kab lig kev cai

Kev siv xim lab pab thiab kab lig kev cai txhawm rau koj kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom mus rau lub neej.



KEV XAM POM TXOG QHOV CHAW

Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Ntawm Dis Cis Taus

Kev tsim cov txheej teg kev ua hauj lwm faib cov ntaub ntawv

Tsim cov txheej teg kev ua hauj lwm faib cov ntaub ntawv uas tau vam tias seb txhua tus neeg puas tuaj yeem siv lub ntsiab lus dis cis taus tau tab txawm tias muaj kev thaiv hauv kev los xij, (xws li kev siv is taus nem, ua kom siv tau cov ntaub ntawv hauv xov tooj ntawm tes yooj yim, tsim vaws saj as nas lov nrog rau cov tib neeg uas qhia ntawm ncauf, thiab luam tawm ua ntawv).

Kev mus txog rau hauv tes naus laus yis siab thiab qis

Kev siv cov hauv kev fab tev naus laus yis siab thiab qis txhawm kom mus kom cuag tau cov neeg hauv huab cua, hauv oos lais, tim ntsej tim muag.

Kev Sib Cais

Kev daws kev sib cais haiv neeg thiab kev lag luam

Qhia txoj hauv kev uas koj tab tom daws kev sib cais haiv neeg thiab kev lag luam nyob rau hauv koj cov phiaj xwm kev ua hauj lwm.

Pov thaiv qhov muaj kev phom sij

Nco ntsoov seb muaj pes tsawg leej neeg tuag vim kab mob COVID. Tsim cov cai yav tom ntej txhawm rau pov thaiv qhov muaj kev phom sij los ntawm pab pawg thawj koj.

KEV XAM POM TXOG QHOV CHAW

Kev Kawm

Tawm qauv cov teg dej num kev kawm

Tawm qauv cov teg dej num kev kawm tshawb fawb hauv zos.

Paub txog qhov muaj feem yuav nkag siab cov kem khoob

Paub txog qhov muaj feem nyob rau hauv tsev kawm qib nrab (Qib kawm tsev kawm me nyuam yaus 12) thiab kev kawm tom qab tsev kawm qib nrab (tsev kawm khos lej) txhawm kom nkag siab txog cov zej zog uas muaj kem khoob nyob rau hauv kev kawm tshawb fawb.

Muab kev nkag mus

Peb xav nkag mus rau hauv xim lab pab kev saib xyuas, kev pab txhawb qhov kev nyuaj siab, kev noj qab nyob zoo uas yuav pib zoo zuj zus tuaj thiab lwm yam ntxiv thaum lawv muaj kev tws kev yam tsis tu ncua.

Huab Cua Ib Puag Ncig

Tawm qauv cov chaw nyob sab nrauv

Tawm qauv cov chaw nyob sab nrauv kom cov neeg nyob rau hauv peb lub zej zog thiaj li tuaj yeem nyob tau ua ke yam uas muaj kev nyab xeeb.

Pab ua kom cov neeg nkag siab txog cov txheej teg kev ua hauj lwm HVAC

Pab ua kom cov neeg nkag siab txog tias seb cov txheej teg kev ua hauj lwm HVAC (qhov kub, qhov nqus cua, thiab lub tshuab tsim cua kub-txias) puas tuaj yeem lim tau cua thiab kev ua ntaub ntawv cog lus lav qhov chaw muaj kev pab no nyob rau hauv cov zej zog uas xam tias tsis tseem ceeb.

Kev Muab Peev Nyiaj Pab

Kev rov pab yam uas ceev dua

Kev rov pab dua yog ib txoj hauv kev pab yam uas ceev rau kev muab peev nyiaj pab.

Cov kev thaiv hauv kev tsawg zog

Ua kom cov kev thaiv hauv kev tsawg zog muaj kev nkag mus rau hauv cov peev nyiaj pab.

Kev xav tau cov ntaub ntawv

Kev sau tseg yam uas yog qhov pab tau zoo raws li tseeb tiag nyob rau hauv lub rooj sab laj cov kev xav tau ntawm cov neeg zej zog hauv zos thoob plaws xeev.

Faib tawm daim phia qhia txog kev nqis peev

Faib tawm daim phia qhia txog kev nqis peev.

Pab tsim tus qauv kev tsim kho vaj tsev

Pab cov neeg zej zog tsim tus qauv kev tsim kho vaj tsev txhawm rau kev ua kom tau nyiaj ntau los.

Pab tawm qauv rau qhov ncua

Pab cov coj hauv lub zej zog uas xam tias tsis tseem ceeb tawm qauv rau qhov ncua, lawv yuav tsum tau xav ua ntau lab daus las.



Vam

Xav tau lub hom phiaj thiab kev vam

Nkag siab tias cov neeg yuav tsum muaj lub hom phiaj thiab qee yam uas yuav tsum tau vam rau, txhawm rau pab thaum muaj xwm txheej kub ntxhov txaus nkaus uas muaj kev nyuaj siab.

Xav tsav tsheb thiab kev sib txuas

Nco ntsoov tias cov neeg yeej xav tsav tsheb. Peb yuav tsum muaj kev paub txog lub ntsiab lus los sis lub hom phiaj. Peb tsis xav kom hnov tau zoo ib yam li qhov xuab zeb ntawm ntug dej hiav txwv. Qhov ntawv tsis tau pab. Peb xav sib txuas. Qhia peb paub tias peb tsis yog nyob ib leeg. Tsis ua ib leeg los sis tej lub zej zog.

Xav tau kev ntseeg siab thiab tsa

Nco ntsoov tias cov neeg pab ceev xav tau kev ntseeg siab, lub ntsiab lus, thiab lub hom phiaj nyob rau hauv peb qhov kev pab cuam. Peb xav kom tus neeg tsim txoj cai los ua kev zoo siab thiab txhawb nqa peb, kom peb thiaj li paub tias peb qhov kev siv zog yeej yog qhov tseem ceeb.

"Kev hloov mus siv cov koom txoos hauv oos lais cuag li yog tiag ntxiv xws li cov kev sib tham thiab cov koom txoos nthuav lag luam uas tau pab kuv tiv thaiv ncuasij hawm kaw teb chaws thiab nrhiav cov neeg uas muaj kev xav zoo ib yam hauv zej zog los tsim lub nev vawj."

—Mulki Mohamed

Ncuas

Muab qhov kev pab txhawb txheej teg kev ua hauj lwm txog leeg xa xov

Ua kom nkag siab tias cov coj fab kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom xav tau qhov kev pab txhawb txheej teg kev ua hauj lwm txog leeg xa xov nyob rau hauv qib tib neeg thiab lub chaw. Xav txog cov txheej teg kev ua hauj lwm thiab kev xav.

Tsim cov khoos kas kev noj qab nyob zoo

Tsim cov khoos kas kev noj qab nyob zoo txhawm rau pab txhawb cov kev noj qab nyob zoo rau cov neeg ua hauj lwm tseem ceeb hauv zej zog.

Ua kom nkag siab seb qhov mob ua hauj lwm li cas lawm

Ua kom nkag siab seb qhov mob xub thawj thiab nruab nrab ua hauj lwm li cas lawm.

Tsim qhov kev pab txhawb uas tsis txhob muaj kev sib cais ntxiv

Nrhiav cov hauv kev los tsim kev pab txhawb kom txhob muaj kev sib cais ntxiv kom nws qhia ua rau pom txog cov tau ntsib nyob rau hauv kev ua neej ntawm cov neeg uas yog neeg ua hauj nyob rau hauv txhua cov kev sib txiav ntawm kev qhia tus kheej.



"Kuv hnov tau tias zoo li cov paj yog kuv
cov tshuaj kho mob. Tus duab tshav ntuj
uas qaij mus rau ib sab twg yog qhov
tshuaj kho mob.

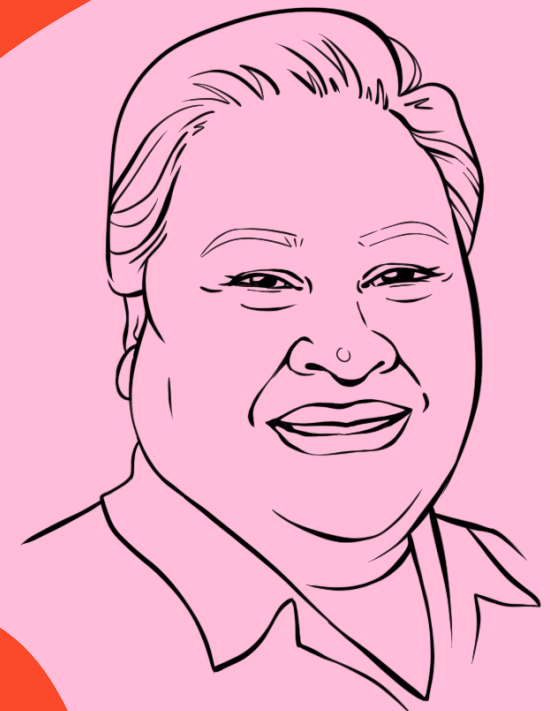
Tej yam me - me uas yuav tau tuav cia
thaum tej yam ntawd txaus ntshai thiab
txaus tu siab thiab yog li ntawd,
yuam kev ntau."

—Zyna Bakari



"Muaj kev sib hwm ntxiv.
Txawm tias ib co los xij
tus uas tsis mloog hais"

—Aunty Lua Pritchard



KEV XAM POM TXOG TXOJ CAI

*Kab Mob COVID “cov neeg xa xov uas
ntseeg siab tau” xav kom lawv tus kheej
cov neeg zej zog nco txog qhov kev kis
kab mob loj li cas?*

KEV XAM POM HAUV ZEJ ZOG

- Kev Tawm Tswv Yim
- Kev Lees Paub
- Kev Sib Txuas
- Kev Hla Kab Lig Kev Cai
- Ncua Ntawm Ob Lub Teb Chaws
Kev Sib Txuas Lus
- Kev cais tus kheej
- Lub Hom Phiaj

Kev Tawm Tswv Yim

Kev teeb tsa thiab kev tsim

Kev teeb tsa ua ke thiab kev tsim kev sib koom tes.

Ntsib cov neeg ua hauj lwm tsim txoj cai

Teeb tsa cov rooj sab laj nrog cov neeg ua hauj lwm tsim txoj cai uas pab cov neeg tsim txoj cai tsom kwm rau kev muaj vaj huam sib luag ntawm kev noj qab haus huv thiab kev noj qab haus huv. Cov kws tshaj li no pab teeb tseg ua qhov tseem ceeb rau cov neeg tsim txoj cai uas lawv ua hauj lwm rau.

Faib tawm daim ntawv tshaj tawm no

Faib tawm cov ntaub ntawv nyob rau hauv daim ntawv tshaj tawm no ua cov pab pawg ntiag tug los sis kev ua kev sib koom tes los pab tshem tawm lub zeem muag kev sib sau tom ntej.

Tsim kho cov ntaub ntawv kev ua hauj lwm

Tsim kho daim ntawv kev ua hauj lwm, nrog cov kauj ruam uas tuaj yeem nqis tes ua tau, thiab cov kos npe ntawm lub koom haum.

Txuas Lus Rau Xeev Washington Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv Tus Neeg Tuav Ntaub Ntawv Txog Kev Noj Qab Haus Huv

Txuas lus rau Washington Department of Health Tus Neeg Tuav Ntaub Ntawv Txog Kev Noj Qab hais txog kev muaj vaj huam sib luag ntawm kab mob COVID nrog rau Kev Xam Pom hauv zej zog.

Kev Lees Paub

Muab koj qhov kev noj qab haus huv saib ua qhov tseem ceeb

Nco ntsoov tias koj qhov kev noj qab haus huv yeej yog qhov tseem ceeb.

Muaj cai los thov

Koj muaj cai yuav los thov feem kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom txhawm rau pab txhawb koj saib xyuas koj lub cev, nrog rau cov neeg uas nyob rau hauv peb cov zej zog.

Cov chaw kawm tsim nyog cuam tshuam rau koj

Koj tseem ceeb. Cov chaw kawm txog kev noj qab haus huv ntawm zej tsoom hauv zej zog tsim nyog cuam tshuam rau koj lub neej.

Nkag mus rau hauv cov ntaub ntawv uas nkag siab tau yooj yim

Koj tsim nyog nkag mus rau hauv cov ntaub ntawv thiab qhov muaj tiag txog kev noj qab haus huv uas nkag siab tau yooj yim txhawm rau ua kom muaj kev noj qab nyob zoo thiab zoo zuj zus tuaj nyob rau ncuaj sij hawm muaj cov xwm txheej kub ntshov fab kev kho mob.

Kev sau cov ntawv yuam kev

Sib tham nrog cov neeg hlub tshua thiab cov neeg sib koom ua hauj lwm thaum lawv nthuav tawm cov ntaub ntawv yuam kev los ntawm lo lus hais ntawm qhov ncauj thiab nyob rau hauv cov tshooj hauv zej zog.

Kev Sib Txuas

Kev txawj koom lwm tus txhais tau tias yog qhov kev noj qab nyob

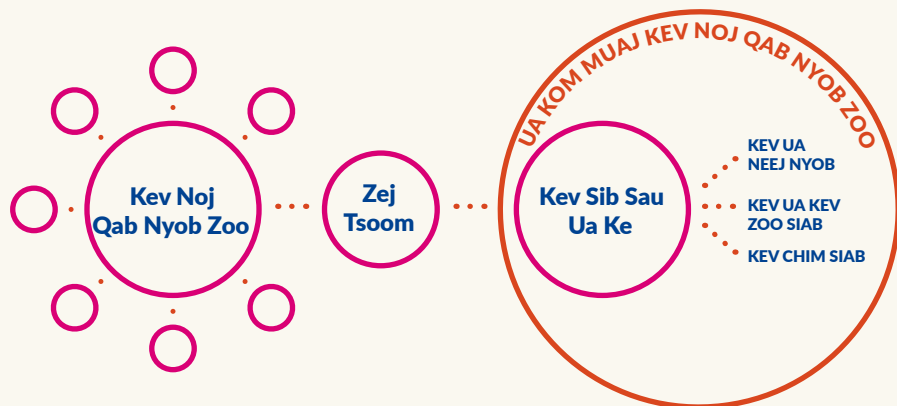
Paub tias kev txawj koom lwm tus yeej yog ib feem tseem ceeb ntawm kev noj qab nyob zoo rau ntau cov neeg.

Cov kev sib sau txhais tau tias yog cov kev pab txhawb

Qhov kev sib sau yog qhov muaj ntsiab lus zoo thoob plaws hauv zej zog los sis feem ntau lawm yog qhov yuav tsum tau ua vim yog kev ua hauj lwm thiab lub neej hauv tsev kawm ntawv. Peb xav tau qhov kev pab txhawb los piav qhia txog txoj hauv kev ua kev zoo siab, kev chim siab, los sis kev ua neej nyob ib hnuv dhau ib hnuv thaum uas tseem muaj kev noj qab nyob zoo.

Kev ua kom muaj kev noj qab nyob zoo ua ke

Ua hauj lwm ua ke txhawm rau qhia seb peb puas tuaj yeem ua kom muaj kev noj qab nyob zoo qhov tshwj xeeb tshaj yog tias cov kev hloov pauv ntawd sib txawv los ntawm cov hauv kev uas peb swm nrog.



Kev Hla Kab Lig Kev Cai

Cov kev sib koom tes hla kab lig kev cai thiab ntau haiv neeg

Tsim cov kev sib koom tes kawm paub lwm hom kab lig kev cai thiab ntau haiv neeg yam tsis tu ncu.

Chaw tshaj xov xwm ntawm pab pawg neeg los sis hauv zej zog

Ua hauj lwm nrog cov chaw tshaj xov ntawm pab pawg neeg me, chaw tshaj xov hauv zej zog.

Paub ntau hom lus haj yam zoo

Yog tias nws tseem ceeb, ces tsim ntau hom lus.

Cov chaw kawm txog qhov tshwj xeeb fab kab lig kev cai thiab lwm hom kab lig kev cai

Ua Kom Neeg Mes Kas Ib Txwm/Cov Neeg Keeb Kwm Ib Txwm, As Fiv Kas Mes Kas/Neeg Tawv Dub, Neeg Hiv Xab Pes Niv/Neeg Las Tees/Latinx, Neeg Pov Txwv Pas Xis Fiv, thiab cov zej zog BIPOC uas nyob rau hauv plawv nrog rau cov chaw kawm txog qhov tshwj xeeb fab kab lig kev cai thiab lwm hom kab lig kev cai.

Yog/Thiab kev xav

Siv Yog/Thiab tsis yog Tag Nrho/Los sis xav txhawm rau mus ntsib txhua cov neeg uas tsis yog neeg tawv dawb thiab txav tawm nrog rau kev hwm ib tug hwm ib tug.



Kev Sib Txuas Ncua Ntawm Ob Lub Teb Chaws

Cov phaum neeg sib txawv yuav hais tawm tau cov suab sib txawv

Nco cia tias tej zaum cov phaum neeg sib txawv nyob rau hauv tib lub zej zog yuav ua rau pom tias muaj cov qauv kev sib txuas lus sib txawv.

Cov hnuv nyoog sib txawv yuav siv cov tshooj sib txawv

Taug qab saib seb cov neeg hnuv nyoog sib txawv siv cov tshooj sib txawv li cas. Piv txwv, cov tub ntxhais hluas siv cov kev thaij tso tam sim rau hauv TikTok thiab Twitch. Tej zaum txhua phaum neeg yuav siv xaus saus mis dias xws li Facebook thiab Instagram los sis cov suab paj nruag. Tej zaum xov tooj cua thiab lo lus hais ntawm qhov ncauj yog qhov kev kav tswj nce raws li pej xeem neeg pom zoo tshaj plaws rau cov zej zog uas muaj qhov nyiaj khwv tau los tsawg yam tsis muaj is taws nem.

Kev xa ntawv xa xov yooj yim zog

Nco ntsoov tias feem ntau lawm peb yuav faib tawm cov ntaub ntawv hauv xov tooj ntawm tes, li ntawd ces ua yam yooj yim uas yuav los qhia los ntawm kev xa ntawv xa xov.



Kev cais tus kheej

Coj qee cov neeg zej zog mus rau ntawm cov chaw ua hauj lwm tseem ceeb

Coj cov neeg zej zog uas raug kaw, kev tsis muaj kev ruaj ntseg txog vaj tsev nyob thiab khoom noj, tsis muaj nyiaj khwv tau/nyiaj khwv tau los tsawg rau qhov chaw ua hauj lwm tseem ceeb ntawm peb txoj hauj lwm hauv zej zog.

Cov neeg nyob rau ub rau no

Npaj kom txhij los pab cov neeg nyob rau ub rau no uas raug ntiab tawm tau yam yooj yim nyob rau hauv lub ntiaj teb uas tau cais raws li qhov nyiaj khwv tau los, haiv neeg, thiab cov dab neeg txog qhov muaj nuj nqi.

Lub Hom Phiaj

Qhov muaj zog thiab qhov kev sib koom siab

Paub tias peb muaj qhov muaj zog nyob rau cov lej. Qhov kev sib koom siab pab kom peb tsim cov kev daws teeb meem uas zoo ke uas daws tau peb cov teeb meem qhov mob siab thiab qhov zoo tib si.

Kev paub txog lub ntsiab lus thiab lub hom phiaj uas tau sib koom

Ua kom nkag siab tias cov tswv cuab hauv zej zog yuav tsum muaj kev paub txog lub ntsiab lus thiab lub hom phiaj uas tau sib koom. Kev sib txuas yog txoj hauv kev uas peb paub tias peb yuav tau nyob ib leeg. Peb xav kom ib tug pab ib tug thiab peb xav tau cov chaw kawm uas txaus siab yuav hloov pauv.

**"Nws tau tsim ua rau tib neeg tau
tawm ntawm lawv cheeb tsam muaj
kev yooj yim**

**thiab mus ua kev nqis tes ncaj
nraim.**

**Nyob rau lub ncua sij hawm,
nws tau qhib txoj kev xav ua ke**

**kev ncaj ncees fab ntsuj plig
ntawm tib neeg, nyob rau lub
caij nyooq uas tsis tau pom
los dua.**

**Nws nthuav qhia txog peb
txhua tus, nyob hauv soj
lus sau."**

—Jordan Chaney



**Ua tsaug rau kev siv sij hawm los
nyeem daim ntawv tshaj tawm no
thiab ntxiv cov kev xam pom rau txoj
ua hauj lwm tseem ceeb uas koj ua.**



DOH 830-036 May 2024 Hmong

Xav thov cov ntaub ntawv no sau ua lwm tus qauv ntawv,
hu rau 1-800-525-0127. Cov neeg thov kev pab uas tsis hnov lus los sis hnov lus
tsis zoo, thov hu rau 711 (Washington Relay) los sis sau email rau
doh.information@doh.wa.gov.