

## Koj daim ntawv pab kom koj muaj kev noj qab nyob zoo thiab paub qhov tseeb txog tus phaum mob coronavirus

5-26-20: Penny Wheeler, MD, Tus Thawj Tswj Hwm & CEO rau Allina Health, qhia txog tej yam tshiab uas paub txog tus kab mob COVID-19. [Nyeem cov lus rau daim vis dis aus.](#)

Xyuas peb [qhov chaw ceev vis dis aus txog tus kab mob COVID-19](#) kom saib tau ib co vis dis aus ntxiv.

## Hnub no thiab txhua txhua hnub peb nyob ntawm no xav pab koj

Txawm muaj xwm dab tsi ib puag ncig peb, koj yog lub ntsiab tseem ceeb rau peb. Peb xav kom koj paub tias tas sim no txoj kev tu koj tej kev mob yeej tseem ceeb ib yam li yav tas los lawm. Peb nyob no xav txhawb pab thiab coj koj kev.

Yog xav saib tag nrho koj tej kev xaiv—kev kho mob hauv hluav taws xob, tim ntsej tim muag, kev kuaj online thiab ntxiv—mus txais kev kho mob tas sim no.

[Txais kev kho mob tas sim no](#)

## Peb Txoj Kev Cog Lus Yuav Muab Kev Tu Mob uas Puaj Phais

Thaum peb haj yam xyuam xim thiab muaj kev kho mob hauv hluav taws xob, koj yuav tsum paub hais tias peb twb npaj los tu koj muaj kev nyab xeeb thaum twg uas koj xav tau [Kawm ntxiv seb puas ua dab tsi pab kom koj yuav nyab xeeb.](#)



**Muaj kev tu mob hauv hluav taws xob ntxiv**



**Kev sib cais rau tus kab mob COVID-19**



**Kev kuaj neeg mob thiab neeg tuaj xyuas**



**Kev nyob sib nrug**



**Txhua leej looj ib daim npog ntsej muag**



## Txoj kev ntxuav kom huv tshaj plaws

### Kev kuaj tus kab mob COVID-19 tom ntug kev

Peb muab kev kuaj tus kab mob COVID-19 rau txhua tus uas muaj mob thaum teem caij tuaj kuaj tom ntug kev xwb, muaj rau qhov chaw hauv nroog thiab peb qhov chaw hauv koog chaw no. Koj yuav tau kev kuaj seb puas muaj mob hauv 3-5 hnuv.

[Kawm ntxiv](#)

### Cia kev kho mob tuaj rau koj

Thaum kuaj hauv hluav taws xob, yuav nrog koj tus kws kho mob sib tham tim ntsej tim muag. Txais kev kho mob zoo nyob rau hauv koj lub tsev.

[Kawm ntxiv](#)

### Tswj kav koj txoj kev nyuaj siab thiab kev xeeb txob

Tus kab mob coronavirus (COVID-19) ua rau coob leej muaj kev nyuaj siab thiab kev xeeb txob. Tiam sis, muaj [tej yam uas pab koj tu koj tus kheej](#) lub sij hawm.

### Yuav tau kev pab thaum twg

Nrog koj tus kws kho mob tham yog kev nyuaj siab los sis kev xeeb txob tab kaum koj txoj kev ua neej nyob los sis yog koj muaj teeb meem ntawm sab cev nqaij daim tawv.

### Kev Tu cov Neeg Tu Mob

Qhia koj txoj kev txhawb nqa peb txoj kev kho tus kab mob COVID-19.

[Kawm ntxiv](#)