

LISTOS CALIFORNIA

COV LUS QHIA TXOG KEV NPAJ RAU XWM TXHEEJ TI TES TI TAW



NYOB YAM MUAJ KEV NYAB XEEB THAUM HUAB CUA KUB D

Huab cua kub dhau yog muaj kev phom sij heev rau koj txoj kev noj qab haus huv, tshwj xeeb tshaj mas yog thaum muaj huab cua kub heev ntev txog li ob hnuv ob hmos lawm. Ua kom ntseeg tau tias koj nrhiav tau cov hauv kev los nyob kom txias thiab pab kom lwm tus nyob kom txias thiab.

Saib Cov Tsos Mob ntawm Qhov Raug Mob Los Ntawm Kev Tiv Tshav Kub

Huab cua kub heev ua rau muaj kev qiab nias ntau heev rau koj lub cev thiab tuaj yeem ua rau tuag taus. California Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Zej Tsoom (California Department of Public Health) muaj lus qhia kom kawm paub txog cov cim qhia tias muaj mob qaug huab cua kub thiab paub txog txoj hauv kev pab ib tug neeg uas muaj mob qaug huab cua kub:

- **Txoj hlab ntshav txhaws los ntawm kev tiv tshav kub:** yog thaum koj lub cev tsis tuaj yeem tswj nws qhov kub txias txuas ntxiv mus lawm. Saib seb puas kub taub hau txog 103 degrees F nce mus, tsis meej pem, los sis tsaus muag tsis nco qab. Hu rau 9-1-1.
- **Qaug zog los ntawm kev tiv tshav kub:** tuaj yeem tshwm sim yog tias koj lub cev xiam dej thiab ntsev ntau dhau los ntawm kev tawm hws. Saib seb puas tawm hws ntau dhau, qaug zog, kiv taub hau, xeeb siab, thiab mob taub hau. So thiab haus dej kom txaus.

Ua Kom Txias

Thaum qhov kub txias nce siab heev, ces nco ntsoov:

- Haus dej tas li. Tsis txhob tos kom txog thaum koj hnov tshaib plab los sis nqis dej. Haus me-me dej thawm hnuv thiab xav txog kev haus dej txhab ntxiv nrog cov dej haus ua kis las.
- Hnav khaub ncaws kom xooob, qhov hnav sib, muaj xim mos thiab ntoo lub kaus mom tawm sab nrauv.
- Rau qhov tshuaj pleev thaiv hnuv ci thiab zam qhov hnuv ci dhau.
- Mam mam swb thiab zam qhov kev tawm dag zog nyob rau ncuu sij hawm cov feem sov tshaj plaws ntawm hnuv.

Nyob twj ywm rau hauv cov tuam tsev uas muaj lub tshuab cua txias kom ntau li ntau tau.

- Nyob hauv tsev, rub cov ntaub the tshav thiab cov ntaub qhov rai npog rau.
- Yog tias koj tsis muaj A/C nyob hauv tsev los sis yog hluav taws xob ho tuag lawm, ces mus rau tom tsev qiv ntawv, khw muag khoom, los sis lub chaw rau zej zog kom tau nyob qhov chaw txias.
- Hu rau koj lub nroog txhawm rau nrhiav cov chaw txias muaj cua txias.

Yog tias koj ua hauj lwm nyob sab nrauv:

- Sov so nkaum kom txias.
- Siv lub txhoj phooj ywg (buddy system) los sib tshuaj xyuas rau cov cim qhia txog kev muaj mob los ntawm huab cua kub.



Saib rau Lwm Tus

- Rau cov neeg uas muaj hnuv nyoog 65 xyoo rov sauv, qhov kub tuaj yeem yog cov kev phom sij tshwj xeeb. Tawm phiaj xwm nrog tus phooj ywg, tus txheeb ze, los sis tus neeg zej zog uas yuav hu los sis los ntsuam xyuas koj ob zaug rau ib hnuv thaum uas kub nyob sab nrauv.
- Coj cov tsiaj yug mus rau sab hauv tsev. Ua kom ntseeg siab tias lawv muaj dej haus ntau txaus.
- Ua kom ntseeg siab tias txhua tus neeg tawm ntawm lub tshab uas koj nres thaum twg los xij. Tsis txhob cia me nyuam yaus, neeg laus, los sis tsiaj nyob ib leeg hauv lub tshab uas tau muab nres cia.

