

PHAU NTAWV QHIA TXOG KEV TU NEEG MOB HAUV TSEV...

Muab Kev Tu Neeg Mob Hauv Tsev



**Minneapolis Tuam Tsev Txhawb Kev Noj
Qab Haus Huv thiab Tsev Neeg**



**Muab los ntawm Minneapolis Tuam Tsev
Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tsev Neeg**

www.minneapolismn.gov/health



Yog tias koj xav tau cov ntawv no ua lwm hom ntawv thov hu rau Minneapolis Tuam Tsev Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tsev Neeg ntawm 612-673-2301 los yog email health.familysupport@ci.minneapolis.mn.us. Cov neeg lag ntseg thiab tsis hnov lus zoo yuav siv tau ib qho kev pab txuas lus hu mus rau cov neeg teb xov tooj hauv 311 ntawm 612-673-3000. Cov neeg siv TTY yuav hu tau rau 612-673-2157 los yog 612-673-2626.

Attention: If you have any questions regarding this material please call Minneapolis Department of Health and Family Support 612-673-2301. Hmong -Ceeb toom: Yog koj xav tau kev pab txhais cov xov no rau koj dawb, hu 612-673-2800; Spanish -Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para traducir esta información, llama 612-673-2700; Somali -Ogow. Haddii aad dooneyso in lagaa kaalmeeyo tarjamadda macluumaadkani oo lacag la' aan wac 612-673-3500

**Yog xav tau phau ntawv txhais ua lus Hmoob, lus Somali thiab lus Mev,
mus rau ntawm www.minneapolismn.gov/health thiab nias rau Kev Npaj
Rau Pej Xeem Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Thaum Muaj Xwm Txheej
Ceev (Public Health Emergency Preparedness)**

Phau ntawv qhia txog kev tu neeg mob hauv tsev

Qhib Lus

Kev Tiv Thaiv

Vim Li Cas Kuv Yuav Tsum Tau Npaj?
Cheem Kom Cov Kab Mob Txhob Kis Mus Rau Lwm Tus
Xyuas Kom Paub
Nyob Kom Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Npaum Li Ua Tau
Npaj Tos
Nyob Hauv Tsev Thaum Muaj Mob
Ib Nqe Lus Tseem Ceeb

Npaj Koj Lub Tsev

Txog Cov Tsos Mob Npaws (Flu)
Cev Xeeb Tub thiab Cov Kab Mob los yog Mob Mus Ntev
Cais Ib Tug Neeg Mob hauv Tsev
Koj Ua Koj Ib Co Tshuaj Tua Kab Mob

Muab Kev Tu Neeg Mob hauv Tsev

Ceev Ntaub Ntawv Tu Neeg Mob Hauv Tsev
Npaj Tos! Khaws Cov Khoom No Tso Kom Ncaj Ke:
Txog Kev Kub Taub Hau
Ntsuas Kub
Kho thiab Ua Kom Qhov Kub Taub Hau Laj
Txog Lub Cev Qhuav Dej
Muab Kua Rau Haus
Cov Kua Uas Muab Tau Rau Haus
Cov Kua uas Yuav Tau Txhob Muab Rau Haus
Daim Ntawv Teev Kev Tiv Thaiv Kom Lub Cev Tsis Txhob Qhuav Dej thiab Kev Kho Mob
Daim Ntawv Qhia Ua Cov Kua Haus Kom Lub Cev Txhob Qhuav Dej
Ntsuas Cov Roj Ntsha (Vital Signs)
Txog Lwm Cov Tsos Mob
Thaum Twg Mam Hu Rau 911
Hu Muab Tswv Yim Kho Mob

Cov Khoom Siv Tu Neeg Mob Hauv Tsev

Daim Ntawv Teev Cov Khoom Siv Rau Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev
Cov Khoom Siv Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev rau Cov Poj Niam Cev Xeeb Tub
Daim Ntawv Teev Cov Khoom Siv Rau Kev Tu Neeg Mob Hauv Tsev
Cov Khoom Noj Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev
Daim Ntawv Teev Cov Khoom Noj Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev
Ntim Dej Cia
Lim Dej



A newborn baby is lying on its back on a white, textured cloth. The baby has dark, curly hair and is looking towards the camera with a slight smile. Its right hand is near its face. The entire image is covered with a semi-transparent green overlay. In the top right corner, the text "Qhib Lus" is written in a white, sans-serif font.

Qhib Lus

Cov xwm txheej ceev xws li dej nyab, cua daj cua dub, los daus loj thiab muaj mob loj mas nws yog ib qho kev txhawj xeeb rau peb coob tus. Muaj pov thawj qhia tias yog npaj tos ua ntej nws yuav ua tau ib qho txawv, txawm tias yog ib co xwm txheej ceev uas peb tswj tsis tau. Minneapolis Lub Tuam Tsev Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tsev Neeg txhawb kom txhua tus tawm tswv yim ua ntej, npaj thiab xyaum rau thaum muaj xwm txheej loj. Kev muaj ib lub xov tooj cua qhia txog huab cua thaum muaj xeeb txheej ceev, kev saib xyuas tau tsev neeg los yog cov neeg nyob ib ncig yus thiab kev ua hauj lwm pub dawb thaum muaj ib qho kev puas tsuaj mas yog ib co kev uas peb do nrog qhov teeb meem tau zoo thaum muaj xwm txheej ceev.

Minneapolis Lub Tuam Tsev Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tsev Neeg tau tsim phau ntawv qhia no los qhia txog cov xov thiab cov tswv yim txog seb yuav npaj thiab tu koj tus kheej, koj tsev neeg thiab koj lub tsev li cas ua ntej, thaum lub sij hawm ntawd thiab tom qab ib qho xwm txheej ceev. Thaum uas feem ntau yuav zam tsis dhau cov xwm txheej ceev los, tej zaum nws yuav tsis yog ib qho loj heev yog tias npaj txhij ua ntej. Peb yuav tsum tau muaj cov khoom siv kom yog, nrog rau cov tshuaj, kom ntau li qhov yuav tau muaj, nyob rau hauv tsev. Peb yuav tsum tau paub seb yuav tu ib tug neeg mob li cas thiab seb yuav txo kev kis kab mob mus rau lwm tus li cas. Peb tseem yuav tsum tau paub seb yuav hu mus muab kev pab tawm tswv yim txog kev kho mob los yog muab kev pab thaum twg.

Cov xov thiab cov tswv yim txog kev tu ib tug neeg mob hauv tsev mas nws yuav siv tau TXHUA lub sij hawm, tsis yog thaum muaj xwm txheej ceev xwb. Kev paub seb yuav ua li cas thiab npaj li cas los tu ib tug neeg mob hauv tsev yog ib qho tseem ceeb ntawm kev kho mob, tiam sis qee zaus hnov qab. Thaum uas tsim nyog, kev tu neeg mob hauv tsev yuav mus tau zoo thiab yuav kab ntsab thiab laj siab zog rau tus neeg mob.

Peb vam tias koj yuav pom tias phau ntawv no yuav pab tau koj thiab yuav muaj cov xov qhia tau zoo.

A handwritten signature in black ink that reads "Gretchen Musicant". The script is cursive and fluid.

Gretchen Musicant,
Minneapolis Tus Thawj Xyuas Txog Kev Noj Qab Haus Huv
(Commissioner of Health)

A close-up photograph of a hand, likely a woman's, with a red string tied around the ring finger. The hand is positioned with the palm facing slightly towards the viewer. The background is a solid, deep red color. The lighting is soft, highlighting the contours of the hand and the texture of the skin. The red string is a vibrant color, contrasting with the skin tone and the background.

Kev Tiv Thaiiv

Kev Tiv Thaiv

Vim Li Cas Kuv Yuav Tsum Tau Npaj?

Yog npaj ua ntej, peb yuav txo tau txoj hmoo yuav muaj mob thiab pab txo kom tsis txhob kis tus kab mob mus rau lwm tus.

Cheem Kom Cov Kab Mob Txhob Kis Mus Rau Lwm Tus

Thaum ua ob peb yam yooj yim, peb yuav cheem tau kom cov kab mob thiab cov kab mob uas kis rau lwm tus tau txhob kis mus rau lwm tus:

- ⊙ Siv xub npum thiab dej los yog cov tshuaj tua kab mob siv ntxuav tes los ntxuav koj txhais tes kom heev (thaum rov qab los tsev, ua ntej kov koj lub qhov muag los yog lub ntsej muag, ua ntej npaj khoom noj, tom qab siv chav dej, tom qab tu ib tug neeg mob, tom qab koj tshuab ntswg los yog npog koj lub qhov ncauj thaum koj hnoos/txham, lwm yam zoo li no).
- ⊙ Hnoos los yog txham rau hauv koj lub tes tsho los yog npog koj lub qhov ncauj los yog qhov ntswg thaum hnoos los yog txham. Muab cov ntaub so ntswg tso rau hauv lub thoob seem txeej (trash can) thiab ntxuav koj txhais tes.
- ⊙ Nyob twj ywm hauv tsev thaum muaj mob. Txav deb ntawm lwm tus kom ntau li ntau tau.
- ⊙ Cia cov me nyuam muaj mob nyob hauv tsev txhob cia mus kawm ntawv.
- ⊙ Zam txhob mus ze cov neeg muaj mob.
- ⊙ Nyob kom muaj kev noj qab nyob zoo. Noj cov khoom noj uas zoo rau lub cev, nuag ua ub no thiab txhob haus luam yeeb.
- ⊙ Mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob npaws kom raws caij nyoog.

Xyuas Kom Paub

Ua raws li cov lus qhia ua txog kev ruaj ntseg los ntawm lub tuam tsev thiab nom tswv. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum tau xyuas kom paub. Nyeem thiab mloog cov xov xwm thiab xyuas cov vas sab (web sites) **nyob tom kawg hauv phau ntawv no.**

Nyob Kom Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Npaum Li Ua Tau

Mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob npaws kom raws caij nyoog. Noj cov khoom noj uas zoo rau lub cev. Nquag ua ub no thiab txhob haus luam yeeb. Ntxuav koj txhais tes kom heev, npog qhov ncauj thaum koj txham/hnoos, thiab tsis txhob sib qiv dej haus los yog tais diav.

Npaj Tos

Npaj ib lub tswv yim rau tsev neeg siv thaum muaj xwm txheej ceev. Xyuas kom muaj cov tshuaj kws kho mob sau los yuav kom txaus. Npaj cov khoom siv thiab cov tshuaj yuav tom khw los kom ntau cia. Kawm thiab xyaum seb yuav tu ib tug neeg mob hauv tsev neeg los yog ib tug neeg hauv tsev neeg li cas nrog rau seb yuav muab lawv cais li cas hauv tsev, seb yuav ntsuas kub thiab ntsuas mem tes (pulse rate) li cas thiab seb yuav hu mus muab tswv yim txog kev kho mob thaum twg. (Nug koj tus kws kho mob los yog tus kws ntsuam mob kom muab kev pab txog cov kev txawj no.) Kawm txog seb yuav tswj kom txhob kis kab mob mus rau koj lub tsev li cas. Muab cov ntaub ntawv tseem ceeb luam ua ntau daim tseg tsam ho xav tau thaum muaj xwm txheej ceev. Npaj cov khoom siv tos.

Nyob twj ywm hauv tsev txhob mus hauj lwm los yog mus kawm ntawv thaum muaj mob. Yuav kom tiv thaiv tau kom lwm tus txhob muaj mob, cov neeg xyuas txog pej xeem huab hwm txoj kev noj qab haus huv xav kom tus neeg mob nyob hauv tsev thaum lub sijhawm muaj mob thiab tom qab muaj mob tas. Tam sim no CDC xav kom cov neeg uas muaj ib tug mob uas kis tau rau lwm tus nyob twj ywm hauv tsev yam tsawg 24 teev tom qab lawv taub hau laj lawm los yog tsis muaj cov tsos mob kub taub hau lawm *uas tsis siv cov tshuaj zoo kub taub hau*.

IB NQE LUS TSEEM CEEB

Thov nco ntsoov tias feem coob neeg yuav peem dhau cov kev mob nkeeg thaum lub sijhawm muaj xwm txheej ceev. Npaj tos muab kev tu yam zoo tshaj plaws rau koj tsev neeg thiab cov neeg hauv tsev neeg uas muaj mob. Cov xov qhia nyob rau ob peb nplooj nram qab no yuav pab koj npaj kom koj thiaj li tu tau tus neeg koj hlab tshua hauv tsev zoo.

LUS CIM: _____

9



Npaj Koj Lub Tsev



Npaj Koj Lub Tsev

Feem coob cov neeg mob hauv tsev tau kev tu xyuas los ntawm lwm tus neeg uas nrog lawv nyob hauv tib lub tsev. Seem no muab cov xov qhia txog cov tsos mob thiab seb yuav npaj koj lub tsev li cas.

Txog Cov Tsos Mob Npaws

Nws tseem ceeb uas yuav tau xyuas cov thawj tsos mob qhia txog tus kab mob npaws hauv tsev neeg los yog ib tug neeg hauv tsev neeg. Thaum koj pib tu tus neeg mob ntxov, nws yuav zoo dua. Thaum cov thawj tsos mob pib tshwm, nqis tes xyuas kom tus kab mob tsis txhob kis rau hauv koj lub tsev.

Cov tsos mob ntawm tus kab mob npaws tej zaum nws yuav nthuav ceev heev thiab yam uas tsis ceeb toom qhia ua ntej li. Cov tsos mob tej zaum yuav pib zoo li cia li kub taub hau, mob ib ce, tshee thiab hnov zoo li nkees. Tej zaum yuav muaj mob loj txog qhov uas mob ntsws txham dej tau thiab. Tej co neeg, xws li cov poj niam cev xeeb tub thiab cov neeg uas muaj ib tug mob mus ntev, mas tej zaum yuav muaj mob loj ntawm kev kis tau tus kab mob npaws. Tej co tsos mob tej zaum yuav muaj xws li:

- ⦿ Cia li kub taub hau siab dua 100.4°F (38°C)
- ⦿ Tshee
- ⦿ Mob nqaij leeg
- ⦿ Mob taub hau
- ⦿ Mloog zoo li tsis muaj zog thiab/los yog nkees heev
- ⦿ Hnoos los yog mob qa

- ⊙ Los ntswg los yog txhaws ntswg
- ⊙ Muaj cov tsos mob qhia tias lub cev qhuav dej xws li tsis tso zis heev, qhov ncauj thiab qhov muag qhuav, kiv taub hau, lwm yam zoo li no
- ⊙ Raws plab, ntuav, mob plab (tej zaum yuav tshwm sim lub sij hawm twg los tau hauv cov me nyuam yaus)

Thaum ib tug neeg ua npaws, lawv yuav tsum tau so thiab haus kua kom ntau. Ib tug neeg ua npaws tej zaum yuav kis tau tus mob mus yam tsawg tsib (5) hnuv thiab tej zaum ntev li ntawm 14 hnuv tom qab muaj thawj qhov tsos mob qhia tias muaj mob.

Cev Xeeb Tub thiab Cov Kab Mob los yog Mob Mus Ntev

Cov poj niam cev xeeb tub thiab cov neeg uas muaj tus kab mob los yog mob mus ntev mas muaj kev pheej hmoo tias yuav muaj teeb meem vim tus kab mob npaws. Cov kab mob thiab mob mus ntev muaj xws li ua tsis taus pa (asthma), kab mob plawv, ntshav qab zib, muaj cov kab mob uas lub cev tua tsis tau, lub raum tsis ua hauj lwm, thiab lwm cov kab mob nyhav rau tej leeg hlwb (neuromuscular disease).

Nws tseem ceeb uas yuav tau saib xyuas kom zoo zoo ib tug poj niam cev xeeb tub los yog ib tug neeg laus los yog me nyuam uas muaj tus kab mob los yog mob mus ntev kom zoo zoo. Cov poj niam uas cev xeeb tub yuav tsum tau sib txuas lus nrog rau nws tus neeg muab kev pab kho mob thaum cev xeeb tub. Cov neeg uas muaj ib tug kab mob los yog mob mus ntev los yeej yuav tsum tau sib txuas lus nrog rau lawv cov neeg muab kev pab kho mob.

Thov nco ntsoov tias txawm nquag muaj teeb meem ntawm kev mob nkeeg hauv cov neeg uas muaj tus kab mob los yog tus mob mus ntev los, lawv yuav tshwm sim tau rau txhua tus uas ua npaws los yog lwm tus mob uas kis tau tsis hais leej twg li.

Cais Ib Tug Neeg Mob hauv Tsev

Kab mob npaws los yog lwm cov kab mob uas kis tau yuav kis tau thaum nyob ze ib tug neeg uas mob thiab hnoos los yog txham, los yog kov cov khoom uas tus neeg mob ntawd tau kov. Tej co mob xws li kev ua npaws yuav kis tau yooj yim. Thaum ib tug laus los yog ib tug me nyuam muaj tus mob uas yuav kis tau mus rau lwm tus neeg, yuav tsum tau muab lawv cais tawm ntawm cov neeg uas tsis muaj mob.

Yog cais ib tug neeg uas mob hauv koj lub tsev thiab ua li cov nram qab no, koj yuav pab tswj tau kev kis tus kab mob hauv koj lub tsev.

- ⦿ Cais tus (cov) neeg mob hauv koj lub tsev. Xaiv ib chav hauv koj lub tsev uas tus neeg mob los yog cov neeg mob nyob tau kom tag lub sij hawm uas nws mob ntawv. Cov chav rau cov neeg mob yuav tsum tau muaj qhov rais uas qhib tau kom cua nkag los tau, nrog rau kom hnuv ci tau los thiab ib lub qhov rooj uas kaw tau. Yuav tsum tau kaw lub qhov rooj tas mus li. Sim xaiv ib chav kom muaj chav dej nyob ib sab los yog nyob ze. Nws zoo tshaj yog hais tias cov neeg uas tsis mob siv lwm chav dej.

- ⊙ Cia ib tug neeg hauv tsev neeg ua tus tu xyuas. Tus neeg tu xyuas yuav tsum yog tib tug neeg uas nkag mus thiab tawm hauv tus neeg mob chav nkaus xwb, nqa khoom noj, dej haus, thiab tshuaj. Lwm cov neeg hauv tsev neeg yuav tsum tau tsis txhob mus sib txuas lus nrog, los yog mus sib txuas lus luv luv xwb, nrog tus neeg mob. Tsis txhob pub muaj qhua thaum tus neeg tseem mob. Tus neeg tu xyuas yuav tsum saib xyuas cov tsos mob ntawm tus mob thiab hu rau tus neeg muab kev pab kho mob yog hais tias cov tsos mob hloov los yog heev zog tuaj. **Saib Hu Muab Tswv Yim Kho Mob nyob rau nplooj 44** rau cov xov qhia ntxiv txog seb yuav hu rau koj tus neeg muab kev pab kho mob thaum twg.
- ⊙ Cov neeg mob yuav tsum tau cais nyob rau ib qho lub sij hawm uas lawv yuav kis tau kab mob rau lwm tus. Rau kev ua npaws, lub sij hawm sib cais no mas feem ntau yuav kav yam tsawg tsib (5) hnuv thiab tej zaum yuav kav mus txog 14 hnuv. Yog hais tias koj yuav tau coj tus neeg mob tawm hauv nws lub tsev mus, piv txwv li mus rau lub sij hawm teem tseg mus kho mob, tus neeg mob yuav tsum tau siv nws lub tes tsho los yog ntawv so ntswg los npog nws lub qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum hnoos los yog txham. Yuav tsum tau xyuas tias tus neeg mob ntawd nws ntxuav nws txhais tes tom qab hnoos los yog txham tas los yog kov cov ntawv so ntswg tsis huv tas.
- ⊙ Ntxuav koj txhais tes kom heev. Qhov no yog tib txoj kev los tiv thaiv kom tus kab mob txhob kis mus rau lwm tus neeg. Ntxuav koj txhais tes thaum ua hauj lwm los, mus kawm ntawv los yog ua lwm yam los txog tsev. Ntxuav koj txhais tes tom

qab kov ib tug neeg mob los yog cov khoom hauv lawv chav, tshwj xeeb yog cov khoom uas lo nws cov kua ntswg los yog qaub ncaug lo, ntuav, quav los yog zis rau ntawd. Ntxuav koj txhais tes tom qab hnoos los yog txham los yog kov cov chaw tsis huv. Ntxuav koj txhais tes ua ntej noj thiab tom qab siv chav dej tas.

- ④ Siv kua xub npum thiab dej sov los ntxuav koj txhais tes mus yam tsawg 20 yub ntiag tiv (seconds). (Cov xub npum lub yuav kis tau kab mob: yog hais tias koj tsuas muaj xub npum lub xwb, tsis txhob koom lub xub npum lub nrog ib tug neeg mob). Los yog, yog hais tias txhais tes tsis lo av los yog tsis lo khoom noj rau ntawd, koj siv tau cov tshuaj cawv cuaj caum xws li Purel® los ntxuav koj txhais tes.
- ④ Tus kab mob npaws yuav nkag tau rau hauv koj lub cev los ntawm koj lub qhov muag, qhov ntswg los yog qhov ncauj. Tsis txhob kov koj lub qhov muag, qhov ntswg, los yog qhov ncauj tshwj tsis yog tias koj tau ntxuav koj txhais tes lawm ua ntej tso.
- ④ Txhua tus neeg, tshwj xeeb yog cov neeg mob, yuav tsum tau siv lawv lub tes tsho los yog ib daim ntawv so ntswg los npog lawv lub qhov ntswg thiab qhov ncauj thaum txham los yog hnoos. Cov ntaub so ntswg yuav tsum tau muab ntim rau hauv ib lub hnab yas tom qab siv tas. Lub hnab yuav tsum tau muab khi ncauj thiab muab pov tseg nrog lwm cov seem txeej (garbage) hauv tsev. Ntxuav koj txhais tes tom qab muab daim ntawv so ntswg pov tseg.

- ⦿ Tsis txhob sib koom cov khoom siv rau ntiag tug nrog ib tug neeg mob. Cov khoom siv rau ntiag tug muaj xws li cov diav rawg, khob, computers, xov tooj, cwj mem, khaub ncaws, phuum, pam vov, thiab ntaub pua txaj.
- ⦿ Cov kab mob uas kis tau, nrog rau tus kab mob npaws, yuav kis tau los ntawm qhov sib chww nrog ib tug neeg mob los yog cov khoom hauv tus neeg mob ib puag ncig. Yuav siv tau cov tshuaj tua kab mob hauv lub tsev (ua raws li cov lus qhia nyob rau ntawm lub thawv los yog taub ntim) los yog cov tshuaj dawb uas tov tshiab txhua hnuv los tua tus kab mob npaws thiab lwm yam kab mob. **Saib Koj Ua Koj Ib Co Tshuaj Tua Kab Mob nyob rau nplooj 19.**
- ⦿ Ntxuav thiab tua cov kab mob ntawm cov chaw uas sawv daws siv. Ntxuav cov chaw thiab cov khoom uas cov neeg mob kov yam tsawg ib zaug ib hnuv los yog thaum uas muaj kua los ntawm lub cev lo rau lawm. Siv cov tshuaj tua kab mob hauv tsev. Txhua hnuv, ntxuav cov chaw thiab cov khoom uas siv los yog kov heev, xws li pob qhov rooj thiab tus tes qhib qhov rooj, cov teeb taws, cov tshuab microwaves, cov xov tooj, cov remote controls, lub rooj zaum tso zis tso quav (toilet seats) thiab tus tes, cov kais dej, cov khoom ua si thiab lwm qhov chaw uas nquag kov ib ncig hauv tsev los yog tom chaw ua hauj lwm. Siv cov tshuaj tua kab mob hauv tsev (ua raws li cov lus qhia ua) los yog ib co tshuaj dawb uas tov tshiab txhua hnuv. **Saib Koj Ua Koj Ib Co Tshuaj Tua Kab Mob nyob rau nplooj 19.**

- ⦿ Siv kua xub npum thiab dej los yog tshuaj cawv cuaj caum los ntxuav koj txhais tes tom qab so tej chaw tas.
- ⦿ Xyuas kom muaj pa tshiab thiab hnuv ci tuaj rau hauv chav. Cov pa tshiab thiab hnuv ci yuav txo tau cov kab mob hauv chav. Thaum ua tau, qhib cov qhov rais kom muaj cua tshiab nkag los. Qhov no yuav tsum tau ua yam tsawg ob peb zaug hauv ib hnuv twg mus li 10 mus rau 15 feeb txhua zaus. Yuav tsum ua li no rau txhua chav hauv lub tsev, tshwj xeeb hauv tus neeg mob chav.
- ⦿ Siv dej sov thiab kua xub npum ntxuav tais diav los ntxuav cov tais diav thiab cov diav rawg, uas siv tes ntxuav los yog siv lub tshuab ntxuav tais diav. Tsis tas yuav muab cov tais diav ntawm tus neeg mob thiab tus neeg tsis mob ntawd cais tsuav ntxuav kom huv si. Xyuas kom cov tais diav nws huv! Cia cov tais diav qhuav ua ntej yuav rov qab muab siv dua. Yog hais tias koj tsis muaj dej kub los yog xub npum, ***saib Koj Ua Koj Ib Co Tshuaj Tua Kab Mob nyob rau nplooj 19.***
- ⦿ Siv xub npum thiab dej kub/sov los ntxhua khaub ncaws. Txhua tus neeg cov khaub ncaws yuav muab ntxhua ua ke tau. Xyuam xim cov khaub ncaws uas qias neeg kom koj thiaj li tsis kis tus kab mob mus rau lwm tus. Tsis txhob muab cov khaub ncaws qias neeg nchos los yog “khuam” rau ntawm koj lub xub ntiag. Yuav tsum tau siv dej sov thiab xub npum los yog tshuaj cawv cuaj caum los ntxuav koj txhais tes tas mus li, tom qab kov cov khaub ncaws qias neeg.

KOJ UA KOJ IB CO TSHUAJ TUA KAB MOB

Yog hais tias koj tsis muaj cov tshuaj tua kab mob uas yuav tom khw los ntxuav koj txhais tes, koj tov tau koj cov tshuaj tua kab mob uas siv cov dej huv.

Tshuaj Tua Kab Mob rau kev ntxuav thiab tua kab

mob: Siv 1/2 me nyuam diav (teaspoon) tshuaj dawb tov nrog ib quart dej.

Tshuaj Yaug rau kev ntxuav tais diav hauv dej txias:

Siv 1 dia (tablespoon) tshuaj dawb nrog ib nkas loos dej.



Muab Kev Tu Neeg Mob hauv Tsev



Muab Kev Tu Neeg Mob hauv Tsev

Ib tug neeg nyob hauv tib tsev neeg yuav yog tus los tu cov laus thiab cov me nyuam uas muaj mob feem ntau. Nws tseem ceeb uas tus neeg tu yuav tau paub seb yuav ua tej yam dab tsi li cas. Seem no yuav muab cov lus qhia rau tus neeg tu txog seb yuav ceev daim ntawv tu tus neeg mob hauv tsev li cas, yuav ntsuas kub li cas, yuav kho thiab ua kom qhov kub taub hau laj li cas, xyuas cov tsos mob uas qhia tias lub cev qhuav dej, muab kua rau ib tug neeg mob haus, thiab seb yuav hu mus muab tswv yim kho mob thaum twg. **Hu 911 los yog koj tus neeg muab kev pab kho mob yog hais tias cov tsos mob nws heev zuj zus.**

Ceev Ntaub Ntawv Tu Neeg Mob Hauv Tsev

Kev ceev ntaub ntawv tu neeg mob hauv tsev rau txhua tus neeg mob yog ib qho tseem ceeb. Sau hnuv tim, lub sij hawm, kub npaum cas, tsos mob, cov tshuaj muab thiab muab pes tsawg. Sau cov kev hloov hauv tsos mob thiab cov tsos mob tshiab. Sau seb tus neeg mob haus dab tsi thiab npaum li cas. Sau seb tus neeg mob tso zis pes tsawg zaus los yog muaj pes tsawg daim pawj ntub yog tias yog me nyuam mos. Sau yam tsawg ob zaug ib hnuv twg los yog thaum twg cov tsos mob hloov. Cov lus qhia no yuav pab tau zoo heev yog hais tias koj yuav tau hu rau koj tus neeg muab kev pab kho mob.

Npaj Tos! Khaws Cov Khoom No Tso Kom Ncaj Ke:

Ntsev thiab suab thaj

Kua: kua nqaij (broth), kua txiv, tshuaj yej, dej qab zib haus kom lub cev txhob qhuav dej, lwm yam zoo li no

Tshuaj noj kom txhob kub taub hau*: Acetaminophen (Tylenol®) los yog Ibuprofen (Motrin®)

Tshuaj noj kom txhob raws plab* xws li Loperimide (Imodium®)

Tshuaj noj kom txhob xeev siab thiab ntuav *

Cov pas ntsuas kub thiab cov khwb tus pas ntsuas kub

Tshuaj tua kab mob uas siv hauv tsev thiab tshuaj dawb

** Ua raws li cov lus qhia nyob rau ntawm lub thawv los yog lub taub ntim txog seb yuav muab ntau npaum li cas thiab muaj heev npaum li cas*

Txog Kev Kub Taub Hau

Kev kub taub hauv feem ntau yog tim muaj kab mob. Cov kab mob yuav yog tshwm sim los ntawm ntau yam, nrog rau tus kab mob npaws. Kev kub taub hau yog lub cev txoj kev qhia tias muaj kab mob thiab pab tua tus kab mob uas kis tau rau lwm tus ntawd.

Qhov kub nruab nrab hauv lub cev yog ntsuas ntawm qhov ncauj yog 98.6°F (37°C), qhov kub nruab nrab hauv lub cev yog ntsuas ntawm qhov quav thiab pob ntseg yog 99.6°F (37.5°C), thiab qhov kub nruab nrab hauv lub cev yog ntsuas ntawm qhov tsos yog 97.6°F (36°C). Qhov kub ntawm lub cev feem ntau nws qis tshaj thaum sawv ntxov thiab siab tshaj thaum nruab hnuv. Ib qho yuav ua tau nce siab me ntsis txog 100.4° F mus rau 101.3°F yuav ua tau los ntawm qhov siv lub cev ua kom muaj zog, hnav khaub ncaws ntau txheej, da dej kub los yog huab cua kub. Cov khoom noj los yog dej sov tseem yuav ua tau kom lub cev nws kub me ntsis.

Koj yuav npaj tos tau tias feem ntau cov kab mob kub ua npaws nws yuav kav li ntawm ob (2) hnuv mus rau peb (3) hnuv. Qhov nruab nrab rau ib qho kub taub hau yog li ntawm 101°F (38.3°C) mus txog 104°F (40°C) thiab tseem siab tshaj ntawd (txog 106°F) hauv cov me nyuam. Thaum ib tug neeg ua npaws, qhov nws kub tej zaum yuav kav mus txog tsib (5) hnuv.

Ib qho kub taub hau heev tej zaum yuav phom sij thiab yuav ua rau lub cev qhuav dej heev. Nrog koj tus neeg muab kev pab kho mob tham yog muaj kev kub taub hau uas txaus txhawj. Cov kev kub taub hau uas txaus txhawj muaj xws li kub taub hau rau:

- ⦿ **Cov me nyuam mob uas muaj 3 hlis rov hauv uas thaum ntsuas ntawm qhov quav nws kub txog 100.4°F (38°C) los yog siab dua ntawd**
- ⦿ **Cov me nyuam uas muaj 3 mus rau 24 lub hlis uas thaum ntsuas ntawm qhov quav nws kub txog 103°F (39.4°C) los yog siab dua ntawd**
- ⦿ **Cov me nyuam thiab cov laus uas thaum ntsuas ntawm qhov ncauj nws kub txog 104°F (40°C) los yog suab dua ntawd**

Ntsuas Kub

Yuav ntsuas tau seb lub cev kub npaum li cas los ntawm ntau qhov chaw hauv lub cev: qhov ncauj, qhov quav, pob ntseg los yog qhov tsos. Kev ntsuam kub kom yog yuav siv kev sim ntau zaus. Ntawm cov kev ntsuas uas koj ua tau, kev ntsuas ntawm qhov quav feem ntau nws yog dua. Kev ntsuas ntawm qhov ncauj yuav yog thiab yog tias ntsuas yog. Kev ntsuas hauv pob ntseg nws yuav txawv vim tej yam xws li hnuv nyoog (nws yuav tsis tshua yog rau cov me nyuam mos thiab cov me nyuam yaus), quav ntsej los yog txoj kev siv los ntsuas kub. Kev ntsuas kub ntawm qhov tsos yog qhov uas tsis yog kias li. Kev ntsuas kub ntawm qhov quav nws zoo tshaj rau cov me nyuam yau dua plaub (4) xyos thiab rau txhua tus neeg uas nws kaw tsis tau nws lub qhov ncauj los tuav tus pas ntsuas los yog nws tuav tsis tau tus pas ntsuas kom ruaj ntseg hauv nws lub qhov ncauj. Rau

txhua tus neeg uas muaj plaub (4) xyos rov saud, uas nws tuav tau tus pas ntsuas, feem ntau yuav zoo tshaj yog ntsuas kub ntawm qhov ncauj.

Cov Tswv Yim rau Kev Ntsuas Kub

- ⦿ **Tsis txhob** siv tus pas ntsuas kub los ntsuas ntawm qhov ncauj tom qab siv los ntsuas kub ntawm qhov quav—txawm tias twb muab ntxuav lawm.
- ⦿ Ntsuas kub tib lub sij hawm txhua hnuv. Qhov kub nws sib txawv thaum nruab hnuv thiab feem ntau nws siab tshaj thaum hmo ntuj.
- ⦿ Xaiv ib tug pas ntsuas kub uas koj siv tau yooj yim. Ua raws li cov lus qhia hauv koj tus pas ntsuas kub.
- ⦿ Siv ib tug pas ntsuas kub txawv rau txhua tus neeg, yog tias tau.
- ⦿ Siv ib lub khwb uas siv tas pov tseg rau txhua zaus siv; tsis txhob rov qab siv lub khwb uas siv tas pov tseg. Yog hais tias koj tsis muaj ib lub khwb, muab tus pas ntsuas kub ntxuav txhua zaus siv uas siv dej txias thiab xub npum. Cia nws qhuav.
- ⦿ Tsis txhob ntsuas kub ntawm qhov ncauj yog hais tias tus neeg mob tuav tsis tau tus pas ntsuas kub rau hauv nws lub qhov ncauj thaum ntsuas kub.
- ⦿ Tus neeg mob yuav tsum tsis txhob haus luam yeeb los yog noj/haus dab tsi kub los yog txias yam tsawg 10 feeb ua ntej ntsuas kub ntawm qhov ncauj.
- ⦿ Ntxuav koj txahis tes tom qab kov tus pas ntsuas kub!

Feem Ntau Muaj Ob Hom Pas Ntsuam Kub

☉ **Tus Pas Ntsuas Kub Uas Muaj Tus Zauv Tshwm**

Ib tug pas ntsuas kub uas muaj tus zauv tshwm kaw tau qhov kub uas siv ib qho txhom qhov kub thiab siv roj teeb. Cov pas ntsuas kub uas muaj tus zauv tshwm yuav ntsuas tau kub feem ntau luv dua 30 yub ntiag tiv (seconds). Qhov kub ntawd tshwm ua zauv rau ntawm daim screen.

☉ **Tus Pas Ntsuas Kub Iav**

Thaum siv ib tug pas ntsuas kub iav, koj yuav tsum tau co kom txog thaum uas txoj kab mercury nws qis dua 98.6° F (37° C). Yog yuav nyeem ib tug pas ntsuas kub iav, nrhiav seb txoj kab mercury kawg rau qhov twg uas tig tus pas ntsuas kub kom txog thaum koj pom txoj kab mercury. (Tsis xav kom siv cov pas ntsuas kub iav vim hais tias nws muaj mercury. Mercury yog ib yam tshuaj lom thiab yuav tso tau tawm yog hais tias tus pas ntsuas kub tawg. Tsis txhob muab pov tseg rau hauv thoob seem txeej. Hu rau koj qhov chaw Tswj Tshuaj Lom txog cov lus qhia seb yuav muab pov tseg li cas.)

Ntsuas Kub Kom Yog

Ntsuas Kub Ntawm Qhov Quav

Siv ib lub khwb tus pas ntsuas kub uas muaj tus zauv tshwm. Kom tus me nyuam pw rau ntawm koj sab ncej pua los yog ntawm ib qho chaw tiaj tiaj uas muaj ntaub pua xws li ib lub txaj, uas pw khwb rwg. Muab ib cov roj petroleum jelly los pleev rau qhov kawg ntawm tus pas ntsuas kub thiab rau lub ncauj qhov quav. Muab ib sab tes los nrhab lub pob tw thiab muab sab tes tov maj mam ntsaws tus pas ntsuas kub rau hauv lub qhov quav li ntawm ½ mus rau 1 nti. Tsis txhob sib zog muab

tus pas ntsuas kub ntsaws rau hauv lub qhov quav. Tuav tus pas ntsuas kub kom txhob txav uas siv 2 tug ntiv tes nyob ze rau ntawm lub qhov quav (tsis yog ze rau qhov kawg ntawm tus pas ntsuas kub). Nias lub pob tw ua ke los pab kom tus pas ntsuas kub tsis txhob txav. Tsis txhob cia tus me nyuam nyob ib leeg. Ua raws li cov lus qhia ntawm tus pas ntsuas kub los yog cia tus pas ntsuas kub nyob rau hauv tus me nyuam lub qhov quav mus 2 feeb. Tshem thiab nyeem tus pas ntsuas kub. Muab daim khwb pov tseg rau hauv thoob seem txeej. Ntxuav koj txhais tes.

Yog hais tias tus pas ntsuas kub ntawm qhov quav nws kub tshaj 100.4° F (38.0° C) ces yog tus me nyuam kub taub hau.

Ntsuas Kub Ntawm Qhov Ncauj

Xyuas kom tus neeg mob tsis txhob haus dab tsi – txias los yog kub – li ntawm 10 feeb ua ntej. Siv ib lub khwb tus pas ntsuas kub uas siv tas pov tseg. Muab lub hau ntawm tus pas ntsuas kub tso rau hauv qab nplaig, rau ib sab thiab rau nram qab. Tuav tus pas ntsuas kub kom tsis txhob txav uas muab ob daim di ncauj kaw kom ruaj thiab siv cov ntiv tes (tsis yog cov hniav) los tuav thiab ua pa ntawm qhov ntswg, uas kaw qhov ncauj twj ywm. Tso nyob twj ywm rau hauv qhov ncauj mus peb (3) feeb los yog ua raws li cov lus qhia ua ntawm tus pas ntsuas kub. Tshem thiab nyeem tus pas ntsuas kub. Muab lub khwb pov tseg rau hauv thoob seem txeej. Ntxuav tus pas ntsuas kub thiab koj txhais tes. (Yog hais tias tus neeg mob kaw tsis tau nws lub qhov ncauj vim nws txhaws ntswg, yaug lub qhov ntswg ua ntej ntsuas kub los yog ntsuas kub ntawm qhov quav.)

Yog qhov ntsuas kub ntawm qhov ncauj nws siab tshaj 99.5° F (37.5° C) ces yog tus neeg kub taub hau.

Ntsuas Kub Ntawm Qhov Ncauj uas Siv Ib Tug Pas Ntsuas Kub Zoo Li Lub Txiv Mis Yas Uas Muaj Cov Zauv Cia Li Tshwm

Yog siv ib tug pas ntsus kub zoo li lub txiv mis yas, kom tus me nyuam npuav lub txiv mis yas kom txog thaum uas nws nyob rau ib qho xwm yeem thiab koj hnov ib lub tswb nrov. Qhov no feem ntau siv li peb (3) mus rau plaub (4) feeb.

Yog hais tias qhov ntsuas kub nws tshaj 100°F (37.8°) ces yog tus me nyuam nws kub taub hau.

Ntsuas Kub Ntawm Pob Ntseg

Xyuas kom tus me nyuam mob ntawd tsis txhob mus nraum zoov thaum sab nraum zoov nws txias los yog tau nyob hauv tsev mus yam tsawg 15 feeb tso ua ntej ntsuas kub. Yog hais tias qhov ntsaws hauv pob ntseg nws tsis huv, maj mam muab ib daim ntaub qhuav coj los so. Tsis txhob muab tso rau hauv dej. Siv ib daim ntaub uas siv tas pov tseg. Hom kev ntsuas no nws tsis tshua yog rau cov me nyuam mos liab uas yau tshaj ib xyoos. Rau cov me nyuam mos liab uas muaj ib xyoos rov saud thiab yau tshaj 2 xyoos, muab lub taub ntsej rub rau hauv thiab rub rau nram qab kom lub raj ntseg nws ncaj. Rau cov me nyuam uas muaj 2 xyoos rov saud thiab cov laus, muab lub taub ntsej rub rau sauv thiab rau sab nraum qab. Muab qhov kawg ntawm tus pas ntsuas kub hauv pob ntseg tso rau hauv lub raj pob ntseg, taw qhov ntsaws hauv pob ntseg rau sab qhov muag sab tom lub taub hau thiab maj mam nias rau hauv lub raj ntseg. Ces nias lub pob. Li ntawm ob (2) yub ntiag tiv (seconds) koj yuav nyeem tau qhov ntsuas kub. Siv ib daim ntaub qhuav los so qhov ntsaws hauv pob ntseg. Ntxuav koj txhais tes.

Yog hais tias qhov ntsuas kub ntawd nws siab tshaj 100.4°F (38°C), ces yog tus me nyuam kub taub hau.

Ntsuas Kub Hauv Qhov Tsos

Muab qhov kawg ntawm tus pas ntsuas kub tso rau nraum nrab ntawm lub qhov tsos. Nias sab caj npab kom puab lub cev. Ua raws li cov lus qhia hauv tus pas ntsuas kub seb yuav muab tso rau hauv qhov tsos ntev npaum li cas. Muab tshem thiab nyeem tus pas ntsuas kub. Muab daim ntaub qhwv uas siv tas pov tseg, yog hais tias siv ib daim, los yog muab ntxuav thiab ua kom qhuav tam sim ntawd.

Yog hais tias qhov ntsuas kub ntawd nws siab tshaj 100.4°F (38°C), ces yog tus me nyuam kub taub hau.

Kho thiab Ua Kom Qhov Kub Taub Hau Laj

Kev kub taub hau yog lub cev ib txoj kev los tua kab mob. Kho ib qho kev kub taub hau yog hais tias tsim nyog rau kev ruaj ntseg los yog kev xis nyob.

Ib qho kev kub taub hau siab yuav phom sij thiab yuav ua tau kom lub cev tsis muaj dej los yog lub cev qhuav. Nrog koj tus neeg muab kev pab kho mob tham txog cov kev kub taub hau uas muaj kev txhawj xeeb. Cov kev kub taub hau uas muaj kev txhawj xeeb muaj xws li kev kub taub hau rau:

- Cov me nyuam mos liab uas muaj 3 hlis rov hauv uas thaum ntsuas kub ntawm qhov quav nws kub txog 100.4°F (38°C) los yog siab tshaj ntawd.
- Cov me nyuam uas muaj 3 mus rau 24 lub hlis uas thaum ntsuas kub ntawm qhov quav nws kub txog 103°F (39.4°C) los yog siab tshaj ntawd.
- Cov me nyuam thiab cov laus uas thaum ntsuas kub ntawm qhov ncauj nws kub txog 104°F (40°C) los yog siab tshaj ntawd.

Yog los kho thiab ua kom qhov kub taub hau laj, muab kua kom ntau, tshwj xeeb dej, rau ib tug laus los yog me nyuam uas mob haus. Hle txheej khaub ncaws uas tshaj ntawd. Koj muab tau cov tshuaj rau noj kom tsis txhob kub kub taub hau.

Nco ntsoov, qhov kub taub hau nws yuav tau kub nws kom txaus kom pab lub cev tua kab mob. ***Thov saib Hu Muab Tswv Yim Kho Mob nyob rau nplooj 44.***

Haus Kua Kom Ntau

Txhawb kom tus neeg mob haus kua kom ntau, tshwj xeeb dej. Cov dej qab zib khov txias ua tej tug (popsicles), dej txias thiab dej khov nws yuav pab tau. Cov kua hauv lub cev nws qhuav thaum kub taub hau vim tawm hws. Yog haus kua ntau koj yuav txhab tau rau cov kua uas qhuav ntawd.

Tshem Txheej Khaub Ncaws Tshaj

Hnav cov khaub ncaws kom tsawg li tsawg tau kom cia qhov sov ntawd tawm ntawm cov tawv nqaij. Yog hais tias tus neeg laus los yog tus me nyuam uas mob ntawd hnov zoo li no los yog nws tshee, muab ib daim pam rau nws vov kom nws xis nyob.

Siv Tau Cov Tshuaj Noj Kom Txhob Kub Taub Hau

Cov tshuaj xws li acetaminophen (**Tylenol®**) los yog ibuprofen (**Motrin®**) ua hauj lwm zoo los ua kom taub hau laj. Nws yuav zoo dua yog tsuas siv cov tshuaj no yog hais tias tus neeg mob tsis xis neej los yog hais tias kub taub hau heev los yog tiv thaiv kom tus neeg mob haus tsis tau kua.

Ob teev tom qab muab cov tshuaj no rau tus laus los yog tus me nyuam uas mob noj tas, qhov kub taub hau feem ntau yuav txo mus li ntawm 2° mus rau 3°F (1° to 1.5° C).

Ua raws li cov lus qhia nyob rau ntawm lub taub los yog lub thawv ntim hais txog seb yuav muab ntau npaum li cas thiab muab heev npaum li cas.

Tsis txhob muab aspirin rau cov me nyuam los yog cov hluas.

Nws yuav ua tau mob Reye syndrome, uas feem ntau yog ib tug mob loj heev uas cuam tshuam rau daim siab thiab lub hlwb.

Muab tau cov tshuaj zoo kub taub hau uas muaj acetaminophen los yog ibuprofen uas yuav tom khw los rau cov me nyuam thiab cov me nyuam mos liab. Cov tshuaj no nws muaj ua kua thiab ua lub uas ntxo tau. Koj yuav tsum tau muab cov tshuaj kom yog raws tus me nyuam qhov ceeb thawj los yog hnuv nyoog raws li sau rau hauv lub taub ntim. **Rau cov me nyuam uas muaj 2 xyoos rov hauv, nug koj tus neeg muab kev pab kho mob kom muab tswv yim txog cov tshuaj thiab seb muab ntau npaum cas.**

Tsis txhob muab cov tshuaj acetaminophen (Tylenol®) rau cov neeg uas muaj kab mob siab, tshwj tsis yog tias lawv tus neeg muab kev pab kho mob tau sau rau koj los yuav. Rau cov tshuaj ua kua, siv lub khob ntsuas uas nrog lub taub ntim los kom paub tseeb tias koj muab yog thiab tsis txhob siv lub hau ntawm lwm cov tshuaj. Nws tseem ceeb yuav tau ua raws li cov lus qhia hauv lub taub ntim thiab tsis txhob muab cov tshuaj no ntau dua qhov uas cov lus qhia xav kom muab. Koj yuav tsum tau muab cov tshuaj no tas mus li thaum tus me nyuam tseem kub taub hau txog qhov txaus txhawj. Tsis txhob muab cov tshuaj kub taub hau rau noj lawm thaum uas qhov kub taub hau uas txaus txawj ntawd zoo lawm.

Tsis txhob tov los yog muab cov tshuaj acetaminophen thiab ibuprofen sib txawv los sib tov. Qhov no yuav tsis pab txo qhov kub taub hau thiab yuav lom tau. Yog hais tias koj twb siv cov tshuaj zoo kub taub hau lawm, xyuas kom tsis txhob muab tov nrog lwm cov tshuaj xws li cov tshuaj zoo khaub thuas thiab tshuaj zoo npaws uas yuav tom khw los uas tseem muaj acetaminophen los yog ibuprofen hauv cov active ingredients. **Kev muab cov tshuaj zoo taub hau ntau dhau heev lawm yuav lom tau.**

Muab Ib Daim Ntaub Txias Los So

Qhov muab ib daim ntaub txias tso rau ntawm tus neeg mob lub hauv pliaj tej zaum yuav pab tau kom nws xis neej me ntsis.

Txog Lub Cev Qhuav Dej

Lub cev qhuav dej yog ib qho tsos mob uas nquag muaj thaum ua npaws thiab muaj lwm yam mob. Nws tshwm sim thaum uas ib tug neeg nws lub cev qhuav dej ntau dua qhov nws haus lawm. Qhov no yuav ua rau kub taub hau, tawm hws, ntuav thiab/los yog raws plab. Nws tseem ceeb uas cov neeg mob yuav tsum tau haus kua kom ntau kom los pab lawv zoo. Qhov tseem ceeb tshaj ntawm kev tu ib tug neeg mob yog los pab kom lawv tau kua txaus txhua hnub kom lub cev thiaj li tsis qhuav dej. Lub cev qhuav dej yuav yog ib qho uas tuag taus yog hais tias tsis kho.

Muab kua kom ntau rau tus neeg mob uas yog neeg laus los yog me nyuam haus xws li dej, kua nqaij, kua txiv (ib nrab rau cov me nyuam). Qhov no yuav pab kom lawv lub cev tsis txhob qhuav dej. Yog hais tias tus neeg laus los yog tus me nyuam uas mob ntawd raws plab me ntsis los yog ntuav, muab cov kua uas muaj electrolytes (los hloov cov ntseiv

thiab suab thaj hauv lub cev) xws li sports drinks xws li Gatorade®, los yog Pedialyte® rau cov me nyuam los yog cov tshuaj haus kom txhab kua rau lub cev.

Yog hais tias tus neeg laus los yog tus me nyuam uas mob ntawd tsis tau tso zis li ntawm 12 teev los yog ntev tshaj ntawd (rau (6) teev rau cov me nyuam mos liab) thiab muaj cov tsos mob xws li qhov ncauj qhuav, qhov muag qhuav los yog muaj kua muag me me los yog tsis muaj kua muag li, thiab saib zoo nkaus li mob, koj yuav tsum tau hu mus muab tswv yim kho mob. **Saib Hu Muab Tswv Yim Kho Mob nyob rau nplooj 44.**

Cov uas qhia tias lub cev qhuav dhau lawm muaj xws li:

- ⊙ Nqhis dej (feem ntau yog ib qho qhia thaum ntxov)
- ⊙ Lub cev qhuav
- ⊙ Qhov ncauj qhuav
- ⊙ Ua pa ceev thiab tob
- ⊙ Mem tes ceev thiab/los yog tsis muaj zog
- ⊙ Lub qhov muag saus thiab tsis muaj kua muag
- ⊙ Daim tawv nqaij nws qhuav thiab sov
- ⊙ Muaj zis me me los yog tsis muaj zis li
- ⊙ Cov zis nws dub thiab nyeem
- ⊙ Kiv taub hau los yog lub plawv dhia ceev thaum tus neeg mob nws sawv los yog zaum sawv ntsug
- ⊙ Txhais caj npab los yog ceg caws yaum
- ⊙ Tsis muaj zog, tsaug zog
- ⊙ Xeeb txob
- ⊙ Mob taub hau
- ⊙ Hauv cov me nyuam mos liab, lub hauv xaws hmlas los yog tsis noj mis

Muab Kua Rau Haus

Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau pib muab kua rau haus thaum xub pom cov tsos mob ua npaws kom thiaj li tswj tau cov kua hauv lub cev kom yog. Ib tug neeg uas muaj mob tej zaum yuav tsis xav haus dab tsi, tiam sis nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau muab kua rau haus tas li kom thiaj li tiv thaiv tau qhov lub cev qhuav dej. Khoom noj nws tsis tseem ceeb thaum tus neeg muaj mob, tiam sis haus kua tseem ceeb. **Tus neeg mob tej zaum yuav haus tsis tau los yog tsis xav haus tej yam ua kua. Koj yuav tsum tau pab lawv: tsis txhob tsum qhov kev sim kiag li!**

Sim muab ib nkas loos kua txhua hnuv rau tus neeg laus los yog tus me nyuam uas mob haus. Cov laus yuav tsum tau yam tsawg 2 los yog 3 quarts kua thiab cov me nyuam me yuav tsum tau yam tsawg ib quart kua txhua hnuv. Kav tsij ua li no kom txog thaum zoo nkaus li lawv zoo neej zog lawm tso los yog kom txog thaum lawv cov zis nws daj ntshiab ntshiab. Rau cov me nyuam mos, muab kua kom txaus kom lawv tso zis (tso zis los yog ntub lawv daim pawj) yam tsawg txhua plaub (4) mus rau rau (6) teev.

Yog hais tias tus neeg laus los yog tus me nyuam uas mob ntawd nws lub cev qhuav dej, muab me me kua rau haus kom heev. Piv txwv li, muab me me rau saj los yog ib dia kua rau haus txhua 5 mus rau 10 feeb twg hauv ib lub sij hawm plaub teev twg. Saib seb puas tso zis heev, cov zis puas ntshiab thiab cov tsos mob ua npaws puas zoo zog tuaj. Cov no qhia tau tias cov kua nws ua hauj lwm. **Saib daim duab thiab cov ntawv qhia ua noj hauv cov nplooj 36-37.**

Yog hais tias tus neeg laus los yog tus me nyuam uas mob ntawd nws ntuav, tsis txhob muab kua los yog khoom noj ntawm qhov ncauj mus yam tsawg ib teev. Cia lub plab so ces mam li muab cov kua ntshiab ntshiab me me rau haus, xws li dej. Pib ib (1) me nyuam diav

(teaspoon) txhua 5 feeb twg. Yog hais tias nws ntuav txuas ntxiv, cia lub plab so dua li ib teev. Yog hais tias nws tsis ntuav tom qab 30 feeb, muab 2 me nyuam diav txhua 5 feeb twg. Muab ob npaug mus txuas ntxiv txhua 30 feeb twg kom txog thaum lawv haus tau lawv tus kheej lawm tso. Thaum ib tug neeg laus los yog tus me nyuam uas mob ntawd tsis ntuav lawm, maj mam muab kua kom ntau me ntsis thiab siv cov kua nrog electrolytes (nrog ntsev thiab suab thaj). Tom qab rau (6) mus rau yim (8) teev uas muab cov kua ntshiab ntshiab rau tus laus los yog tus me nyuam haus tas uas nws tsis ntuav lawm, koj pib muab tau cov khoom noj uas lub plab yuav zom tau yooj yim xws li cov khaub cij qab ntsev, kua dis, qos yaj ywm zom mos mos los yog mov rau noj.

Cov Kua Uas Muab Tau Rau Haus

Nws yog ib qho tseem ceeb rau cov neeg laus los yog tus me nyuam uas mob ntawd kom haus kua kom ntau thiaj li tua tau cov tsos mob npaws thiab tiv thaiv kom lub cev tsis txhob qhuav dej. Daim ntawv nram qab no qhia rau koj seb cov kua twg yog cov yuav muab tau rau cov me nyuam me thiab cov laus uas ua npaws haus kom thiaj li tiv thaiv tau los yog pab tau qhov uas lub cev qhuav. Yog hais tias tus neeg laus los yog tus me nyuam uas mob ntawd tsis noj dab tsi li, yuav tau muab tej co kua rau haus los pab kom lub cev txhob qhuav dej thiab rov muab cov electrolytes (ntsev thiab suab thaj) uas yog rau lub cev.

Cov Kua uas Yuav Tau Txhob Muab Rau Haus

Tej co kua xws li cawv thiab dej qab zib (khas fes, tshuaj yej, dej qab zib, lwm yam zoo li no) yuav tsum tau tsis txhob muab rau haus vim hais tias nws yuav ua rau kom lub cev qhuav tshaj ntxiv. Xyuas kom tus neeg mob tsis txhob haus cawv los yog haus luam yeeb. Yuav tsum tau tsis txhob pub haus luam yeeb hauv tsev thaum tsev neeg los yog cov neeg hauv tsev neeg muaj mob. Cov tshuaj yej uas muaj caffeine thiab cov khas fes yuav tsum tau tsis txhob muab ntau tshaj 1 los yog 2 khob rau ib hnuv twg.

Daim Ntawv Teev Kev Tiv Thaiv Kom Lub Cev Tsis Txhob C

Pawg Hnub Nyoog	Tiv Thaiv Kom Lub Cev Tsis Txhob Qhuav Dej (Yog Tias Noj Taus)
Cov me nyuam mos < 1 xyoos	• Kua mis • Mis mos • Cov kua haus kom lub cev tsis txhob qhuav dej uas yuav tom khw los xws li Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, los yog Rehydralyte® • Cov Kua Txiv Uas Tov Nrog Dej* (½ dej, ½ kua txiv) Lwm yam: Cov Kua Dis Ua Tom Tsev Uas Siv Cov Kua Haus Pab Kom Lub Cev Txhob Qhua Dej (Home made Cereal Cereal Based Oral Rehydration Solution) (CBORS). Saib daim ntawv qhia ua nyob rau nplooj 39.
Cov me nyuam me 1 rau 3 xyoos	• Mis nyuj (yog hais tias tsis ntuav) • Cov kua haus kom lub cev tsis txhob qhuav dej uas yuav tom khw los xws li Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, or Rehydralyte® • Kua nqaij, kua dis • Dej Jell-O® (1 pob rau ib quart dej twg, los yog ob npaug dej li niaj zaus) • Popsicles • Gatorade® • Kool-Aide® • Kua txiv*
Cov me nyuam 3 xyoos rov saud, cov hluavs thiab cov laus	• Dej • Kua nqaij, kua dis • Dej Jell-O® (1 pob rau ib quart dej twg, los yog ob npaug dej li niaj zaus) • Popsicles • Gatorade® • Kool-Aide® • Kua txiv*

*Tsis txhob muab kua txiv ev paum thiab kua txiv pear rau haus vim hais tias nws muaj tej hom suab thaj uas ua rau kom cov dej hauv lub cev qhuav.

Qhuav Dej thiab Kev Kho Mob

Tiv Thaiv Kom Lub Cev Tsis Txhob Qhuav Dej (Yog hais tias Noj TSIS taus li)

Thiab Pab Qhov Lub Cev Qhuav Dej (Yog noj taus los yog noj TSIS taus li)

- + Kua mis
- + Mis mos
- + Cov kua haus kom lub cev tsis txhob qhuav dej uas yuav tom khw los xws li Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, los yog Rehydralyte®

Lwm yam: Cov Kua Dis Ua Tom Tsev Uas Siv Cov Kua Haus Pab Kom Lub Cev Txhob Qhua Dej (Home made Cereal Cereal Based Oral Rehydration Solution) (CBORS). Saib daim ntawv qhia ua nyob rau nplooj 39.

- + Cov kua haus kom lub cev tsis txhob qhuav dej uas yuav tom khw los xws li Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, or Rehydralyte®

Lwm yam: Cov Kua Dis Ua Tom Tsev Uas Siv Cov Kua Haus Pab Kom Lub Cev Txhob Qhua Dej (Home made Cereal Cereal Based Oral Rehydration Solution) (CBORS). Saib daim ntawv qhia ua nyob rau nplooj 39.

- + Cov Kua Dis Ua Tom Tsev Uas Siv Cov Kua Haus Pab Kom Lub Cev Txhob Qhuav Dej.

Saib daim ntawv qhia ua nyob rau nplooj 38.

Daim Ntawv Qhia Ua Cov Kua Haus Kom Lub Cev Txhob Qhuav Dej

Yog hais tias koj yuav tsis tau cov kua uas muaj electrolytes (nrog ntsev thiab suab thaj), koj ua tau koj cov kua haus kom lub cev txhob qhuav dej.

Daim Ntawv Qhia Ua Cov Kua Haus Kom Lub Cev Txhob Qhuav Dej rau cov laus, cov hluas thiab cov me nyuam uas muaj 3 xyoos rov saud

Yog tsis siv cov dej haus kom lub cev txhob qhuav dej uas yuav tom khw los los yog cov sports drinks (xws li Gatorade®), koj ua tau koj cov kua haus tom tsev kom lub cev tsis txhob qhuav dej.

COV KHOOM SIV:

- 4 khob dej huv
- 3 dia suab thaj
- 1/4 me nyuam diav ntsev

Tov 4 khob dej huv nrog 3 dia suab thaj thiab 1/4 me nyuam diav ntsev. Muab tov kom zoo zoo uas muab do do los yog muab co co. Tsis txhob muab rhaub vim qhov no yuav ua rau cov khoom siv ntawd nyeem. Yog hais tias cov neeg xyuas txog kev kaj huv ntawm cev hauv zos muab “Daim Ntawv Txib Kom Rhaub Dej”, rhaub cov dej li 1 feeb ua ntej ces cia nws txias tso ua ntej muab cov suab thaj thiab cov ntsev tov rau.

Daim Ntawv Qhia ua Cov Kua Dis Ua Tom Tsev Uas Siv Cov Kua Haus Pab Kom Lub Cev Txhob Qhuav Dej (CBORS)

Rau cov me nyuam uas muaj 3 xyos rov hauv, koj yuav ua tau cov khaub noom ua tom tsev uas siv cov kua haus pab kom lub cev txhob qhuav.

COV KHOOM SIV:

- 2 khob dej huv
- $\frac{1}{2}$ khob me nyuam kua dis
- $\frac{1}{4}$ me nyuam diav ntsev

Muab tov kom thoob, tiam sis tsis txhob muab rhaub vim qhov no yuav ua cov khoom siv kom nyeem. Yog hais tias cov neeg xyuas txog kev kaj huv ntawm cev hauv zos muab “Daim Ntawv Txib Kom Rhaub Dej”, rhaub cov dej li 1 feeb ua ntej ces cia nws txias tso ua ntej muab cov suab thaj thiab cov ntsev tov rau.

Lus cim: Kev siv CBORS yuav tsum yog qhov kev xaiv kawg nkaus vim hais tias yog tov yuam kev nws yuav ua ib qho teeb meem rau cov me nyuam mos. Cov me nyuam yuav tsis tshua haus cov kua dis tov dua cov kua uas muaj suab thaj. Tiam sis, yog thaum tov thiab siv yog, tau pom tias CBORS yuav zoo tib yam li Pedialyte® hauv kev tswj kom lub cev tsis txhob qhuav dej thiab pab qhov ntsev ntau dhau heev hauv lub cev (hypernatremia) thiab tsis muaj ntsev txaus hauv lub cev (hyponatremia). Tau los ntawm: Pediatrics Vol 100 No. 5. November 1997, p e3, muaj nyob ntawm: <http://pediatrics.aappublications.org/content/100/5/e3>

Ntsuas Cov Roj Ntsha (Vital Signs)

Cov roj ntsha qhia tau cov lus tseem ceeb txog seb lub cev ua hauj lwm li cas thiab yuav pab ntsuas tus neeg mob tus mob. Nws qhia txog seb tus neeg mob lub cev kub li cas, lub plawv ntoj li cas thiab ua pa li cas.

Lub Plawv Ntoj Li Cas

Yog yuav ntsuas seb lub plawv ntoj li cas, muab koj tus ntiv tes taw thiab tus ntiv tes nruab nrab tso rau sab hauv qab ntawm lub caj dab teg, hauv qab ntawm tus ntiv tes xoo. Muab koj cov ntiv tes nias kom txog thaum koj hnov qhov mem tes. (Tsis txhob siv koj tus ntiv tes xoo los ntsuas mem tes.) Thaum saib lub moos, suav qhov ntoj mus ib feeb (los yog 30 yug ntiag tiv (seconds) ces muab khoo rau 2). Qhov no yog lub plawv ntoj.

Qhov lub plawv ntoj yog:

- ⦿ Cov me nyuam mos uas muaj ib xyoo rov hauv – 100 rau 160 ntoj ib feeb twg
- ⦿ Cov me nyuam 1 mus rau 10 xyoo – 70 mus rau 120 ntoj ib feeb twg
- ⦿ Cov me nyuam muaj 10 xyoo rov saud mus txog cov laus – 60 rau 100 ntoj ib feeb twg
- ⦿ Cov neeg ntaus pob uas muaj kev kawm – 40 rau 60 ntoj ib feeb twg

Lub plawv ntoj uas txaus txawj: Lub plawv ntoj nyob 120 tas li los yog qis tshaj 40 ntoj ib feeb twg.

Ua Pa Li Cas

Kom tus neeg pw. Thaum saib lub moos, suav seb lub hauv siab tsa siab pes tsawg zaus hauv 1 feeb. Qhov no qhia tau seb ua pa li cas.

Cov kev ua pa thaum so li niaj zaus:

- ◉ Cov me nyuam yug tshiab – ua pa 44 zaug ib feeb twg
- ◉ Cov me nyuam mos – ua pa 20 mus 40 zaus ib feeb twg
- ◉ Cov me nyuam uas pib mus kawm ntawv – ua pa 20 mus rau 30 zaus ib feeb twg
- ◉ Cov me nyuam hlo zog – ua pa 16 mus rau 25 zaus ib feeb twg
- ◉ Cov laus – ua pa 14 mus rau 18 zaus ib feeb twg
- ◉ Cov laus neeg – ua pa 19 mus rau 26 zaus ib feeb twg

Txog Lwm Cov Tsos Mob

Mob hauv siab uas tsuas mob thaum hnoos tej zaum yuav siv tshuaj acetaminophen (Tylenol®) los yog ibuprofen (Motrin®) kho tau. Ua raws li cov lus qhia noj nyob ntawm lub thawv ntim hais txog seb yuav noj ntau npaum cas thiab heev npaum cas.

Yog hais tias mob hauv siab es tsis yog los ntawm kev hnoos los yog kev ua pa, mob tas li los yog mob heev zog tuaj, hu rau 911.
Yog hais tias mob hauv siab nrog rau qhov txog siav los yog lwm cov tsos mob, hu rau 911.

Txog siav muaj xws li ua pa nyuaj thiab hnov zoo li tsis muaj pa txaus. Pab tus neeg nyob twj ywm thiab sib zog nqus pa ces maj mam tso pa tawm. **Hu rau 911 yog hais tias nws muaj txuas mus ntxiv.**

Kev hnoos yuav pab tshem kom cov hla ua pa nws txhob txhaws. Hnoos qeev tej zaum yuav ua rau ua pa nyuaj. Koj siv tau cov tshuaj zoo hnoos uas yuav tom khw los. Ua raws li cov lus qhia noj nyob ntawm lub thawv ntim hais txog seb yuav noj ntau npaum cas thiab heev npaum cas. Noj cov tshuaj lub zoo hnoos (cov laus xwb).

Ib lub caj pas uas rhiab los yog o ua rau nqos nyuaj. Noj cov tshuaj lub zoo qa (rau cov laus xwb) los yog yang qa nrog ib co dej qab ntsev sov.

Kev da dej sawv ntsug los yog da dej zaum hauv ib co dej sov yuav pab tau qhov lub cev mob. Yuav noj tau cov tshuaj acetaminophen (Tylenol®) los yog ibuprofen (Motrin®) los pab. Ua raws li cov lus qhia noj nyob ntawm lub thawv ntim hais txog seb yuav noj ntau npaum cas thiab heev npaum cas.

Kev xeev siab, ntuav thiab raws plab yuav ua tau rau kom lub cev qhuav dej. Muab kua rau haus yog tias haus taus (saib cov lus qhia txog kev lub cev qhuav). Yuav tau maj mam muab cov kua rau haus. Koj muab tau cov tshuaj uas yuav tom khw los los yog cov tshuaj uas kws kho mob sau los yuav xws li Loperimide (Imodium®) los yog cov tshuaj muaj ntsis zoo li no rau qhov raws plab los yog cov tshuaj pab rau kev xeev siab los yog ntuav rau noj. Ua raws li cov lus qhia noj nyob ntawm lub thawv ntim hais txog seb yuav noj ntau npaum cas thiab heev npaum cas.

Thaum Twg Mam Hu Rau 911

Hu rau 911 yog hais tias koj hu rau tsis tau rau koj tus neeg muab kev pab kho mob thiab tus neeg laus los yog tus me nyuam uas mob ntawd muaj cov teeb meem li tau sau los saud, los yog hais tias tus neeg laus los yog tus me nyuam uas mob ntawd muaj cov tsos mob nram qab no:

- ⊙ Ua pa nyuaj los yog mob hauv siab uas tsis yog los ntawm kev hnoos.
- ⊙ Daim tawv nqaij los yog daim di ncauj xiav.
- ⊙ Lub caj dab txhav.
- ⊙ Txav tsis tau sab caj npab los yog sab ceg.
- ⊙ Thawj zaug qaug dab peg.
- ⊙ Tsis xis nyob, tsis paub tom ntej tom qab los yog tsis xeev.

LUS CIM:

Cov Ntaub Ntawv Txog Tus Kheej: _____

Mob Li Cas: _____

Kev Txhaum Tshuaj: _____

Tshuaj/Ntau Npaum Cas: _____

Tus Kws Kho Mob Tus Xov Tooj: _____

Hu Muab Tswv Yim Kho Mob

Kev ceev ib daim ntawv rau txhua tus neeg mob yog ib qho tseem ceeb. Sau hnuv tim, lub sij hawm, kub taub hau, cov tsos mob, cov tshuaj tau muab rau noj thiab muab ntau npaum li cas. Sau cov kev hloov hauv cov tsos mob los yog cov tsos mob tshiab, seb tus neeg mob haus dab tsi thiab ntau npaum li cas, tus neeg mob tso zis heev npaum li cas los yog tso zis ntub pes tsawg daim pawj rau cov me nyuam mos liab. Sau ib qho tshiab yam tsawg ob zaug ib hnuv twg los yog thaum cov tsos mob hloov. Cov lus qhia no yuav pab tau zoo heev yog hais tias koj yuav tau hu rau tus kws kho mob.

Cov neeg uas muaj tus kab mob mus ntev los yog muaj ib tug mob thiab cov poj niam uas cev xeeb tub yuav tsum tau hu rau lawv tus kws kho mob yog thaum lawv muaj mob. Ntxiv thiab, ib tug neeg mob los yog tus neeg saib xyuas lawv yuav tsum tau nrhiav tswv yim kho mob thaum muaj cov nram qab no:

- ⦿ Cov me nyuam mos liab uas muaj peb (3) hlis rov hauv uas thaum ntsuas kub ntawm qhov quav kub txog 100.4° F (38° C) los yog siab dua ntawd.
- ⦿ Cov me nyuam uas muaj 3 mus rau 24 lub hlis uas thaum ntsuas kub ntawm qhov quav kub txog 103° F (39.4° C) los yog siab dua ntawd.
- ⦿ Cov me nyuam thiab cov laus uas kub taub hau siab tshaj 104° F (40° C).
- ⦿ Kub taub hau hauv cov neeg uas thaum noj tshuaj zoo kub taub hau tas nws tsis zoo li ntawm rau (6) teev.

- ⦿ Kub taub hau uas kav ntev dua tsib (5) hnuv.
- ⦿ Kub taub hau hauv cov neeg uas muaj kab mob hauv lub nrog cev uas tiv thaiv kab mob (immune system) (HIV/AIDS, leukemia, cov neeg mob cancer uas siv tshuaj tua, lwm yam zoo li no).
- ⦿ Kub taub hau uas kav ntev tshaj peb (3) hnuv thiab tus neeg laus los yog tus me nyuam uas mob ntawd nws ua pa nyuaj.
- ⦿ Kub taub hau uas zoo ib (1) los yog ob (2) hnuv, ces rov kub dua.
- ⦿ Cov neeg uas muaj ib tug mob uas twb mob ua ntej lawm (mob plawv los yog mob ntsws, HIV/AIDS, cancer, lwm yam zoo li no) thiab lawv tus mob nws tsis zoo zuj zus.
- ⦿ Pom tias lub cev qhuav dej heev (**saib Txog Lub Cev Qhuav Dej nplooj 32**) thiab/los yog tus neeg laus los yog tus me nyuam mob ntawd nws tsis haus kua lawm.
- ⦿ Pom tias muaj kev ua pa nyuaj xws li mob hauv siab, ua pa nyuaj los yog hawb pob, ntshaj, txhaws ntswg, thiab lub hauv siab hmls.
- ⦿ Muaj ib tug hnoos uas hnoos tau ntshav los yog hnoos hawb pob.
- ⦿ Mob pob ntseg heev los yog mob cov nqaij leeg heev.
- ⦿ Hloov hauv txoj kev xav los yog kev xis neej.
- ⦿ Ntuav heev los yog kav ntev dua ib teev.
- ⦿ Cov tsos mob zoo zog tuaj ces rov qab zoo li qub.



A man in a white lab coat is looking down at a shelf. On the shelf, there is a white bottle, a dark brown bottle, and a small clear container. The background is a light blue wall.

Cov Khoom Siv Tu Neeg Mob Hauv Tsev

Cov Khoom Siv Tu Neeg Mob Hauv Tsev

Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau npaj rau thaum muaj xwm txheej ceev xws li dej nyab, cua daj cua dub los yog muaj mob loj. Nws yog ib lub tswv yim zoo los maj mam yuav cov khoom tam sim no kom koj muaj khoom siv mus yam tsawg ob as thiv rau thaum muaj xwm txheej ceev rau txhua tus neeg hauv koj lub tsev.

Daim Ntawv Teev Cov Khoom Siv Rau Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev (Daim 1)

Daim ntawv no yuav pab tau koj npaj seb hom khoom siv thaum muaj xwm txheej ceev twg koj yuav tau muaj thiab seb yuav ntau npaum li cas rau koj tsev neeg. Daim ntawv teev no muaj cov piv txwv xws li hom khoom siv thaum muaj xwm txheej ceev twg yog hom koj yuav tau muaj ntawm tes, xws li cov khoom pab cawm kev raug mob (first aid), dej huv, nyiaj ntsuab siv thaum muaj xwm txheej ceev, roj teeb, xov tooj cua, teeb xais, lwm yam zoo li no.

Cov Khoom Siv Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev rau Cov Poj Niam Cev Xeeb Tub

Yog tias koj cev xeeb tub, nws yog ib lub tswv yim zoo los npaj, tsam muaj xwm txheej ceev, koj mus tsis tau rau tim tsev kho mob mus yug koj tus me nyuam. Ua ib lub hom phiaj rau koj tsev neeg. Nrog koj tus kws kho mob tham txog seb yuav ua li cas yog thaum muaj xwm txheej ceev. Paub seb lwm cov kev yug me nyuam tom koj lub tsev kho mob yog dab tsi. Khaws Daim Ntawv Teev Txog Ntiag Tug Thaum Cev Xeeb Tub nrog koj, tsam koj yuav tau yug me nyuam hauv tsev kho mob los yog lwm qhov chaw uas lawv tsis paub txog koj cov ntaub ntawv kho mob zoo. Xyuas seb koj qhov chaw kho mob me puas muaj hom ntaub ntawv no.

Npaj cov khoom rau thaum yug me nyuam thaum muaj xwm txheej ceev los ntawm cov khoom teev nram qab no: ib lub thawv yas ntim

khoom, 2 txoj phuam dab dej uas huv, 1 tug pas nqus tshuaj uas yog yas, 1 tug pas ntsuas kub ntawm qhov ncauj/qhov tsos, 1 pob chais tshiab (los txiav txoj hlab ntaws), cov ntaub yas pua, 1 pob kaus tev loj, 1 hwj tshuaj cawv cuaj caum thiab cov rwb, 1 nkawm hlua khau dawb (los khi txoj hlab ntaws), cov daiv pawm rau me nyuam yug tshiab, 1 lub hnab ib nkas loos uas zawm ncauj (rau lub tsho me nyuam), 1 lub hnab khib nyiab nrog txoj hlua khi (rau khib nyiab), 1 lub kaus mom thiab khaub ncaws rau tus me nyuam yug tshiab, 1 txoj phuam qhwv me nyuam. Cov no tsis yog tias yog txhua yam uas tej zaum koj yuav tsum tau muaj thaum mus yug me nyuam thaum lub sij hawm muaj xwm txheej ceev. Yog xav xwb mas, koj tus me nyuam yuav yug thaum muaj ib tug kws txawj nyob rau ntawd uas muaj cov twj kho mob uas tsim nyog. Yog tias thaum muaj xwm txheej ceev, cov khoom tau hais los sauv tej zaum yuav pab tau.

Khaws koj cov khoom tso rau ib qho chaw ruaj ntseg nrog lwm cov khoom uas koj npaj rau koj tus me nyuam. Muab cov khoom tso rau hauv ib lub thoob ntim uas huv thiab nqa yooj yim (xws li ib lub thoob yas ntim khoom). Muab ib daim ntawv qhia lub hom phiaj yog thaum muaj xwm txheej ceev nrog rau cov xov tooj, daim duab qhia kev thiab ib lub tsheb uas muaj roj puv nkaus.

Daim Ntawv Teev Cov Khoom Siv Rau Kev Tu Neeg Mob Hauv Tsev (Daim 2)

Ntxiv nrog rau koj cov twj siv thaum muaj xwm txheej ceev, yuav tau muab khoom ntxiv los npaj rau thaum muaj mob thaum muaj xwm txheej ceev kom koj thiaj li tu tau tus neeg mob hauv tsev. Daim ntawv teev no yuav pab tau koj npaj seb hom khoom kho mob hauv tsev twg yog hom koj yuav tau muaj thiab seb yuav tau yuav ntau npaum li cas rau koj tsev neeg.

Daim Ntawv Teev Cov Khoom Siv Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev Uas Kav 2 As-Thiv

Daim 1

Cov khoom	2 Tus Neeg	4 Tus Neeg	Koj Li Ntau Npaum Cas X ntau ntau tus neeg hauv tsev neeg Kos tias tau tas lawm
Cov Khoom Siv Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev			
Cov Khoom Siv Thaum Raug Mob thiab cov lus qhia ua	1 pob khoom nrab	1 pob khoom loj	
Lub Xov Tooj Cua nrog roj teeb	1	1	
Cov teeb nyob hauv lub taub kheej kheej, teeb xais, tswm ciab	2 lub teeb xais	4 lub teeb xais	
Rooj teeb	2 pob (12-lub)	4 pob (12-lub)	
Hnab khib nyiab	20 lub	40 lub	
Lub qhov cub ci nqaij, qhov cub ua noj tom hav zoov	Raws li xav tau	Raws li xav tau	
Kua roj, ntais	2 poom/pob	4 poom/pob	
Lub tshuab tua hluav taws hom A-B-C	2	2	
Tus ciaj xuas tes qhib kaus poom thiab rab riam	1	1	
Cov tais yas ntim khoom noj	10	0	
Cov hnab zawm ncauj, lb nkas loos	100	200	
Tais diav phaj ntawv/yas	100 xuv	200 xuv	
Daim pam sov, cov hnab pw	2 khub	4 khub	
Khaub ncaws sov thiab khau rau kom tshaj	4 ce thoob plaws	8 cev thoob plaws	
Cov khoom siv rau ntiag tug	Raws li xav tau	Raws li xav tau	
Khoom rau me nyuam thiab/los yog tsiaj yug hauv tsev	Raws li xav tau	Raws li xav tau	
Cov twj kho uas muaj twj, ciaj, lwm yam zoo li no	1	1	
Cov lus qhia txog hluav taws xob, cov duab qhia kev, lwm yam zoo li no	2 daim qauv	4 daim qauv	
Cov qauv ntawm cov ntaub ntawv tseem ceeb	Raws li xav tau	Raws li xav tau	
Yog tias tau:			
Ib lub xov tooj ntawm duav nrog roj teeb	1	1	
Nyiaj ntsuab thaum muaj xwm txheej ceev	\$200	\$400	

Daim Ntawv Teev Cov Khoom Siv Rau Kev Tu Neeg Mob Hauv Tsev Uas Kav 2-As Thiv

Daim 2

Cov khoom	2 Tus Neeg	4 Tus Neeg	Koj Li Ntau Npaum Cas X pas tsawg tus neeg hauv tsev neeg Kos tias tau tas lawm
Khoom Siv Tus Neeg HauvTsev			
Tus pas ntsuas kub	2	4	
Tshuaj rau qhov muag	2	2	
Lub khwb qhov ncauj	50 lub khwb	100 lub khwb	
Tshuaj dawb	1/2 Nkas loos	1nkas loos	
Tshuaj ntshua khaub ncaws	1 lbs	2 lb	
Tshuaj ntxuav tais diav	1 poom (250 ml)	2 poom (500 ml)	
Xub npum lub	2 lub	4 lub	
	3 lub cov ua kua	6 lub cov ua kua	
Ntawv so pob tw	6 lub	12 lub	
Ntawv so tes	4 lub	8 lub	
Ntawv so ntswg	3 pob	6 pob	
Tshuaj cawv cuaj caum ntxuav tes	2 (8 fl. oz) poom	4 (8 fl. oz) poom	
Dej haus uas muaj electrolytes	48 (8 fl. oz) poom	96 (8 fl. oz) poom	
Tshuaj kws kho mob sau los yuav	Raws li xav tau	Raws li xav tau	
Tshuaj Zoo Mob thiab Zoo Kub Taub Hau	1 poom loj	2 poom loj	
Cov Tshuaj Zoo Hnoos	2 poom	4 poom	
Tshuaj Ua Kua rau Cov Me Nyuam Yaus	2 khob ib tug me nyuam twg	2 khob ib tug me nyuam twg	
Hnab looj tes yas	1 khub	2 khub	
Cov hnab looj tes siv tas pov tseg	100 khub	200 khub	
Cov ntaub/tshuaj tua kab mob	1 thawv	2 thawv	

Cov Khoom Noj Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev

Thaum npaj rau ib qho xwm txheej ceev, nrog rau kev muaj mob loj, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau nkag siab txog seb hom khoom noj dab tsi yuav pab tau zoo tshaj thiab seb yuav muab ntim cia li cas. Yuav cov khoom noj uas koj tsev neeg xav tau thiab yuav noj. Siv cov tais yas los ntim koj cov khoom noj thaum muaj xwm txheej ceev. Ntau hom khoom noj sib tov yog qhov zoo tshaj los pab kom muaj zog thiab kom lub cev ua hauj lwmm tau zoo.

Nws yog ib lub tswv yim zoo uas yuav tau los maj mam npaj koj cov khoom noj kom nws thiaj li tsis qaub yooj yim. Txhua tus neeg hauv tsev neeg yuav tsum tau muaj yam tsawg ib pluas noj uas haum thiab ib nkas loos dej rau ib hnub twg. Nco ntsoov niaj zaus xyuas lub sij hawm tas thiab muab cov khoom uas tas sij hawm ntawd hloov rau cov tshiab.

Cov tswv yim nram qab no yuav pab koj xaiv thiab cia cov khoom noj kom koj cov khoom noj kav.

- ⊙ Khaws cov khoom noj uas tso rau hauv tub rau ib qho chaw es tsis txhob tso xyaw koj cov khoom noj thaum muaj xwm txheej ceev los yog txhab ntxiv tas li rau.
- ⊙ Xaiv cov khoom noj uas zoo rau lub cev uas yuav ua rau koj tsev neeg txaus siab.
- ⊙ Xaiv cov khoom noj uas yuav khaws tau mus ntev ua ntej lawv yuav qaub.

- ⊙ Xyuas cov khoom noj uas tsis tas tso rau hauv tub yees los yog cov uas tsis tas yuav muab rhaub.
- ⊙ Lo ntawv rau lub taub ntim khoom noj: 'siv ua ntej (hnuv)' los yog 'zoo tshaj yog siv ua ntej (hnuv)'.
- ⊙ Muab cov khoom ntim rau hauv cov tais ntim yas uas muaj lub hau khwb rau kom kab thiaj li tsis txhob nkag rau hauv.
- ⊙ Muab ib co khoom noj pab kom zoo rau lub cev uas cov neeg hauv tsev neeg nyiam noj.
- ⊙ Tsis txhob hnov qab cov me nyuam me, cov uas noj tej yam khoom tshwj xeeb hauv koj tsev neeg thiab cov tsiaj yug hauv tsev.

Daim Ntawv Teev Cov Khoom Noj Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev (Daim 3, 4, 5, 6)

Cov ntawv teev no yuav siv tau los pab koj npaj seb koj yuav tsum tau muaj hom khoom noj twg thiab ntau npaum li cas rau koj tsev neeg. Nws yog ib lub tswv yim zoo uas maj mam yuav cov khoom noj tam sim no kom koj muaj cov khoom noj los kav yam tsawg ob as thiv rau txhua tus neeg hauv koj tsev. Cov ntawv teev yog sau ua tej pawg: Cov Khoom Noj Uas Tsis Qaub, Siv Hauv Ib Xyoos, Siv Ua Ntej Hnuv Tas, thiab Cov Khoom Noj Ua Si.

Cov nram qab no muab ib co piv txwv qhia rau koj seb yuav hom khoom noj twg thiaj li tsis qaub yooj yim. Cov khoom noj xws li pasta, khaub noom ntse mis, crackers, hmoov plej, hmoov tov ua nplem, hmoov kws, taum, oatmeal, cov khaub noom noj txhab zog thiab cereal bars, thiab lwm yam khoom noj txom ncauj.

Daim Ntawv Teev Cov Khoom Noj Uas Kav 2 As Thiv

Daim 3

Cov khoom	2 Tus Neeg	4 Tus Neeg	Koj Li Ntau Npau Ncas X peb tsawg tus neeg hauv tsev neeg Kos tias tau tas lawm
Tsis Qaub			
Hmoov nplej	11 lbs	22 lbs	
Roj ua noj	1 poom	2 poom	
Suab thaj	5 lbs	10 lbs	
Ntsev (suav cov siv los kho mob thiab)	1 pob	2 pob	
Cereal bars	28 tus	56 tus	
Mis Hmoov	3 lbs	3 lbs	
Mov Kuam	1 pob	2 pob	
Oatmeal	1 pob	2 pob	
Pasta	3 lbs	6 lbs	
Txhuv	2 lbs	4 lbs	
Taum/cov noob noj tau	2 lbs	4 lbs	
Khaub noom noj tshais	2 thawv	4 thawv	

Daim nram qab no qhia rau koj ib co piv txwv seb yuav hom khoom noj twg thiaj li yuav kav mus ib xyoo. Cov khoom noj xws li kaus poom ntses, kaus poom zaub xws li txiv lws suav, pob kws, thiab taum ntsuab, kaus poom txiv hmab txiv ntoo xws li txiv duaj, ib hom txiv zoo li txiv duaj (apricots), txiv sib tov, kaus poom mis, kua dis, thiab cov taum ci yog ib co kev xaiv zoo.

Daim Ntawv Teev Cov Khoom Noj Uas Kav 2 As Thiv

Daim 4

Cov khoom	2 Tus Neeg	4 Tus Neeg	Koj Li Ntau Nraum Cas X nts tsang tus neeg hauv tsaw neeg	Kos tias tau tas lawm
Siv li ntawm 1 Xyoo				
Kaus Poom Zaub	14 (14oz) poom	28 (14oz) poom		
Kaus Poom Mis	4 (14oz) poom	8 (14 oz) poom		
Kaus Poom Nqaij	4 poom	8 poom		
Taum Ci, Spaghetti	4 (420g) poom	8 (420g) poom		
Kaus Poom Kua Dis	8 (420g) poom	16 (420g) poom		
Kua Past	2 hwj	4 hwj		
Kaus Poom Ntses	4 (200g) poom	8 (200g) poom		
Kaus Poom Txiv Hmab Txiv Ntoo	14 (400g) poom	28 (400g) poom		
Cov Pluas Noj Tam Sim Ntawd	Raws li xav tau	Raws li xav tau		
Cov Puddings Ua Tam Sim Ntawd	Raws li xav tau	Raws li xav tau		
Txiv hmab txiv ntoo qhuav	2 lbs	4 lbs		
Zaub qhuav	1lb	2 lbs		
Kua dis sib tov	6-8 pob	12-16 pob		

Daim nram qab no qhia rau koj ib co piv txwv seb cov khoom noj twg yuav tau siv ua ntej hnuv tas sij hawm uas nyob rau ntawm cov khoom noj. Cov khoom noj muaj xws li cov crackers, energy bars, txiv luam huab xeeb, thiab jelly.

Daim Ntawv Teev Cov Khoom Noj Uas Kav 2 As Thiv

Daim5

Cov khoom	2 Tus Neeg	4 Tus Neeg	Koj Li Ntau Npaum Cas X ntau tsawg tus neeg hauv tsev neeg	
Siv Ua Ntej Hnuv Tas Sij Hawm				
Crackers	7 pob	14 pob		
Energy bars/ Biscuits	4-6 pob	8-12 pob		
Noob	2 lbs	4 lbs		
Mis Taum	1 thawv	2 thawv		
Txiv luam huab xeeb	2 hwj	4 hwj		
Jelly	7 pob	14 pob		
Chicken Noodle Soup mix	7 pob	14 pob		
Sports drinks	2 thawv	4 thawv		
Mis Mos	Raws li xav tau	Raws li xav tau		
Khoom noj rau me nyuam	Raws li xav tau	Raws li xav tau		
Khoom noj rau tsiaj yug hauv tsev	Khoom kom kav 2-as thiv	Khoom kom kav 2-as thiv		
Khas fes (nyob ntawm seb siv npaum cas)	1 hwj nrab	1-2 hwj loj		
Tshuaj yej (nyob ntawm seb siv npaum cas)	50-100 lub hnab	100-200 lub hnab		

Daim nram qab no qhia rau koj ib co piv txwv seb yuav hom khoom noj twg thiaj li tsis qaub yooj yim xws li chocolate, khuv kim, khaub noom thiab cov hmoov tov hot chocolate.

Daim Ntawv Teev Cov Khoom Noj Uas Kav 2 As Thiv

Daim 6

Cov khoom	2 Tus Neeg	4 Tus Neeg	Koj Li Ntau Npaum Cas X pias tsawg tus neeg hauv tsev neeg Kos tias tau tas lawm
Cov Khoom Noj Pab Kom Xiv Nyob			
Chocolate thiab khaub noom	Raws siab xav tau	Raws siab xav tau	
Zib muv	1 poom	2 poom	
Hmoov tov hot Chocolate	Raws siab xav tau	Raws saib xav tau	
Marshmallows	1 hnab	2 hnab	
Cov Khuv Kim Ntim Ua Tej Pob	14 pob	28 pob	

Ntim Dej Cia

Tej zaum yuav tau ntim dej cia rau siv thaum muaj xwm txheej ceev. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau ntim dej cia ntxuav khoom uas tsis yog cov dej haus. Koj yuav tau cov taub dej haus los yog muab cov dej ntawm kais ntim rau hauv cov taub ntim uas huv.

Rau cov dej ntxuav khoom, yog tias tau, xaiv ib lub thoob loj xws li lub thoob khib nyiab yas uas yuav ntim tau 20 nkas loos dej. Yuav siv tau cov taub yas xws li cov taub ntim dej qab zib uas huv thiab cov

taub ntim kua txiv uas huv. Yog hais tias koj muab koj cov taub ntim, muab ntxuav kom huv ua ntej siv. Sau hnub tim uas koj ntim dej rau ntawm lub taub. Muab cov taub ntawd tso rau ib qho chaw txias thiab tsaus. Yog hais tias cov dej nyob mus rau (6) hli tsis siv, muab cov dej nchuav pov tseg. Rov ntim cov dej ntawm kais los yog cov dej lim rau hauv. **Saib Lim Dej nyob rau nplooj 58** rau cov lus qhia txog seb yuav lim cov dej li cas.

Koj yuav tsum muaj ib (1) nkas loos dej rau txhua tus neeg txhua hnub. Daim hauv qab no yuav pab koj txiav txim seb koj yuav tsum tau muaj dej ntau npaum li cas rau koj tsev neeg kom kav ob as thiv.

Dej Haus Kom Kav 2-As Thiv

Pes Tsawg Tus Neeg Hauv Tsev Neeg/Pawg	Cia Kom Muaj 14 Nkas Loos Rau ib tug neeg twg	Yuav Tsum Muaj Pes Tsawg Tag Nrho:
	x 14 nkas loos	= Nkas Loos Tag Nrho

Lim Dej

Lim dej txhais tias koj ntxuav koj cov dej kom haus tau thiab siv tau. Thaum muaj xwm txheej ceev, tej zaum cov dej haus uas zoo haus nws yuav tsis zoo haus lawm thiab nws yuav yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau muaj ib co dej huv cia.

Yog hais tias koj tsis muaj dej huv txaus ntim cia, los yog yog hais tias tau “Txib Kom Rhaub Dej” vim hais tias cov neeg xyuas txog neeg txoj kev noj qab haus huv txhawj xeeb tias tej zaum cov dej tsis zoo

haus, koj yuav tau lim – los yog ntxuav – koj cov dej. Kev nrhaub, tso cov tshuaj lim, thiab cov tshuab lim dej yuav siv tau los ntxuav cov dej thaum muaj xwm txheej ceev. Kev rhaub dej yog txoj kev yooj yim tshaj plaws los ntxuav koj cov dej. Rhaub kom cov dej npau yam tsawg ib feeb ua ntej siv. Qhov no yuav ua rau cov dej zoo haus thiab siv ua lwm yam.

Yog hais tias tsis muaj dej ntawm kais, koj siv tau cov dej los lwm qhov los xws li dej nag, dej ntawm tus kwj deg, pas dej, dej ntawm ib lub qhov uas ib txwm muaj (natural springs), dej khov, kais dej, dej hauv taub ntim cov dej yaug zis (toilet tank) thiab dej ntawm lub taub dej kub. Tsis txhob siv cov dej hauv lub qhov tso zis, dej hauv lub txaj, dej hauv lub pob dej (radiators), los yog cov pas da dej me me (swimming pools) los yog cov chaw tsau dej (spas).

Koj tseem ntxuav tau koj cov dej los ntawm qhov ntxiv yim (8) tee tshuaj dawb siv hauv tsev rau ib nkas loos dej twg. Yuav cov tshuaj dawb uas tsis muaj ntshiab thiab tsis muaj kob xws li Clorox® los yog Purex®. Xyuas kom cov tshuaj dawb nws muaj yam tsawg plaub feem pua (4%) sodium hypochlorite.

Siv ib tug pas tso kua rau hauv qhov muag los ntsuas thiab tov. Muab cov tshuaj dawb thiab dej los sib tov ua ke ces muab do. Cia cov dej nyob li 30 feeb tom qab koj muab cov tshuaj dawb tso rau hauv thiab ua ntej koj xav siv cov dej. Cov dej yuav tsum tau tsw thiab qab li tshuaj dawb. Yog hais tias nws tsis zoo li ntawd, ntxiv me ntsis tshuaj dawb rau.

Lwm cov tshuaj dawb cov kua ntau npaum cas

- ⦿ 1 tee tshuaj dawb rau ib quart dej twg
- ⦿ 8 tee tshuaj dawb rau ib nkas loos dej twg
- ⦿ 1/2 me nyuam diav (teaspoon) tshuaj dawb rau 5 nkas loos dej twg
- ⦿ 1 me nyuam diav (teaspoon) tshuaj dawb rau 10 nkas loos dej twg

Cov taub dej haus yog ib qho uas yuav xaiv tau coj los ua dej haus los yog ua noj. Koj tseem yuav tau cov tshuaj lub lim dej tom cov khw muag khoom pw tom hav zoov los yog cov khw muag tshuaj. Ua raws li cov lus qhia ua nyob rau ntawm lub plhaub.

COV LUS CIM: _____

Ua tsaug uas koj siv sij hawm los nyeem cov lus qhia no. Txhua tus neeg uas nqis tes nws yuav npaj tau zoo dua los pab ua kom peb lub zej zog npaj tau zoo.

Cov lus qhia tam sim no yuav muaj los ntawm koj tus neeg muab kev pab kho mob thiab ntawm cov vas sab nram qab no:

- ⦿ www.cdc.gov
- ⦿ www.health.state.mn.us
- ⦿ www.redcross.org
- ⦿ www.minneapolismn.gov/health

Minneapolis Tuam Tsev Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tsev Neeg xav lees paub txoj hauj lwm ntawm Santa Clara Public Health Department, Santa Clara, CA thiab Tarrant County Public Health, Tarrant County, TX rau cov lus qhia hauv no feem ntau; thiab Jane Harper, BSN, MS; Aaron DeVries, MD; John Hick MD; thiab Dan O’Laughlin, MD, rau cov lus qhia hauv no thiab kev soj ntsuam.

Tau los ntawm:

American National Red Cross. (2006). *Home Care for Pandemic Flu*.

Tay thaum lub 5 hli ntuj tim 16 2011 los ntawm Washington State

Department of Health Web site:

http://www.doh.wa.gov/panflu/pdf/panflu_home_care.pdf

Schmitt, Barton D. (2004). *Pediatric Telephone Advice* (3.^a ed.).

Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Seattle King County Public Health. (2011). *Pandemic flu planning*

checklist for individuals and families. Tay thaum lub 5 hli ntuj tim 16

2011 los ntawm Seattle King County Public Health Web site: [http://](http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/preparedness/pandemicflu/families.aspx)

www.kingcounty.gov/healthservices/health/preparedness/pandemicflu/families.aspx

Washington State Department of Health. *Preparing for Pandemic*

Influenza: A personal and family guide. Tay thaum lub 5 hli ntuj tim

16 2011 los ntawm Renton, WA School District Web site: [http://](http://www.rentonschools.us/FILES/DISTRICT/Health%20Services/PandemicFlu_Web.pdf)

[www.rentonschools.us/FILES/DISTRICT/Health%20Services/](http://www.rentonschools.us/FILES/DISTRICT/Health%20Services/PandemicFlu_Web.pdf)

[PandemicFlu_Web.pdf](http://www.rentonschools.us/FILES/DISTRICT/Health%20Services/PandemicFlu_Web.pdf)

**Txuas cov neeg nyob ntawm ib qho chaw thiab cov
sib koom tes ua ke los ua kom muaj ib lub zej zos
hauv nroog loj uas muaj kev noj qab haus huv.**



**Tuam Tsev Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tsev Neeg
www.minneapolismn.org/health**