

Ntawv Xov Xwm Rau Cov Niam Txiv:

Peb xav hais tias xyoo no yuav muaj neeg coob leej tau khaub thuas tshaj li txhua xyoo, vim muaj hom khaub thuas uas tshwm sim raws caij nyoog txhua xyoo thiab hom hu ua H1N1 uas sawv daws twb paub txog lawm. Tsis hais hom khaub thuas twg, nws yeej kis tau yooj yim ntawm ib tug neeg mob mus rau lwm tus. Yog li no, nyob rau hauv Tseem Fwv Tsev Kawm Ntawv Nroog Xees Phos peb thiaj li npaj tos kom kev sib kis tsawg li tsawg tau. Qhov tseem ceeb tshaj plaws yog peb yuav saib xyuas kom muaj kev nyab xeeb nyob rau hauv peb cov tsev kawm ntawv thiab kom peb cov tub ntxhais kawm ntawv muaj txoj kev kawm tsis tu ncuu rau lub caij khaub thuas no. Tiam sis, peb xav tau nej txoj kev pab thiaj yuav ua tau raws li hais no. Peb sam sim koom tes nrog Minnesota Departments of Health and Education thiab Saint Paul/Ramsey County Department of Public Health los mus ntsuam xyuas cov mob khaub thuas thiab txiav txim siab seb yuav ua zaj twg thiaj zoo hais txog ntawm tsev kawm ntawv cov kev txhawj xeeb. Yog hais tias muaj tej yam dab tsi tshwm sim tshiab, peb mam li hais qhia rau nej paub.

Ntawm no yog ob peb yam uas nej muaj peev xwm ua tau los pab.

- **Qhia kom nej cov me nyuam nquag siv xub npum thiab dej los sis cov tshuaj ntxuav tes muaj cawv xyaw los mus ntxuav tes.** Nej yuav tsum ua qauv zoo li no qhia rau lawv mas lawv thiaj yuav ua raws.
- **Qhia kom nej cov me nyuam tsis txhob qiv tej khoom ntiag tug** rau lwm tus siv, xws li, dej haus, khoom noj los sis tais diav. Qhia kom lawv yuav tsum siv ntaub so ntswg los mus npog qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum hnoos thiab txham los sis yog hais tias tsis muaj ntaub so ntswg, yuav tsum txham los sis hnoos rau hauv lub luj tshib, caj npab los sis tes tsho.
- **Paub cov qauv mob ntawm tus mob khaub thuas.** Cov qauv mob khaub thuas yog kub ib ce (100 degrees Fahrenheit, 37.8 degrees Celsius los sis siab tshaj), hnoos, mob caj pas, los ntswg los sis txhaws ntswg, mob ib ce, mob tob hau thiab nkees heev. Ib txhia neeg kuj ntuav los sis raws plab thiab.
- **Cia cov me nyuam nyob twj ywm hauv tsev** qhov tsawg kawg yuav tsum yog 24 teev kom lawv tsis muaj kub ib ce los sis kom lawv tsis txhob muaj qauv kub ib ce tom qab tsis noj tshuaj zoo mob lawm mam tso tuaj kawm ntawv. Cia cov me nyuam uas muaj mob kub ib ce nyob twj ywm hauv tsev yuav pab tau kom kev sib kis tsawg zog.
- **Yog cov me nyuam muaj mob tsis txhob cia lawv mus kawm ntawv.** Thaum nyob tom tsev kawm ntawv, yog pom tau hais tias ib tug me nyuam twg muaj mob *yuav raug xa los tsev*. Npaj neeg zov me nyuam tam sim no yog me nyuam muaj mob thiaj muaj neeg zov.