

Pov thaiv koj li kev noj qab haus huv tom qab dej nyab

1. Kuv tuaj yeem pov thaiv tau kuv li kev noj qab haus huv thiab kuv tsev neeg li kev noj qab haus huv tom qab dej nyab li cas?

- Muab xab npum thiab dej los ntxuav ob txhais tes thiab ntxhua cov khaub ncaws tom qab chw raug tej yam uas ntub cov dej nyab lawm. Cov dej los nyab tej zaum yuav muaj cov dej tsis huv thiab cov tshuaj khes mis uas muaj kev.
- Thaum tu tej khoom ub no, rau cov hnav looj tes tuab, rau cov khau raj uas dej nkag tsis tau, rau ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg hom N95, coj tsom iav, hnav tsho npab ntev, thiab ris ntevv.
- Koj lub chaw hauj lwm saib xyuas txog dej hauv zos yuav ceeb toom rau koj paub yog tias koj li dej siv tsis muaj kev nyab xeeb. Siv cov dej uas ntim hauv taub, rhaub lawm, los sis cov dej uas siv tshuaj khes mis los tua kab mob lawm los ntxuav koj ob txhais tes, txhuam hniav, thiab yaug cev. Yog tias koj muaj lub qhov dej siv ntiag tug thiab lub ncauj qhov dej raug dej nyab lawm, ces tus tswv tsev yuav tsum tau ntsuam sim cov dej hauv lub qhov dej txhawm rau ua kom ntseeg siab tias yeej muaj kev nyab xeeb tiag.
- Muab xab npum thiab dej los ntxuav cov me nyuam yaus li tes tas li thiab ua ntej noj mov txhua zaus. Tsis txhob cia cov me nyuam yaus thiab cov tsiaj yug saib mus ua si hauv cov dej nyab los sis cheeb tsam uas raug dej nyab tsis ntev los no, los sis muab cov khoom ua si uas ntub cov dej nyab lawm thiab tsis tau tsuag tshuaj tua kab mob los ua si.
- Muab tej khoom noj, tshuaj kho mob, thiab tshuaj pleev ntsej muag uas ntub cov dej nyab thiab tsis nyob rau hauv lub taub ntim uas tuaj yeem thaiv tau dej pov tseg. Muab cov khoom uas thaiv tau dej tsau rau hauv cov dej tshuaj tua kab mob li 15 feeb, uas siv cov kua tshuaj tsau kom dawb hauv tsev li 2 diav tauj 0.95 liv (1 quart) dej.
- Tsis txhob noj tej khoom tej txiv hmab txiv ntoo los sis cov zaub nyoos los sis ua siav lawm uas nyob rau hauv cov vaj uas raug feem cuam tshuam tsis zoo los ntawm dej nyab, txawm tias tam sim no lub vaj ntawd dej nqig tas lawm los xij. Tej nroj tsuag thiab av tuaj yeem paug tau kab mob thiab tej tshuaj khes mis uas tsis huv uas tuaj yeem tsim ua rau koj muaj mob. Muab txhua cov nroj tsuag tshem tawm thiab pov tseg, thiab pib dua tshiab uas muab cov av uas huv los sis cov chiv nroj tsuag los npog kom tuab yam tsawg kawg li 15.2 xees (6 inches) tom qab qhov kev pheej hmoo dej nyab dhau mus lawm.



2. Kuv tsim nyog paub txog cov kev pheej hmoo kev noj qab haus huv thiab kab mob dab tsi tom qab dej nyab?

Cov Kev Raug Mob Nqaij To

- Kev tu kom huv thiab kev kho tej khoom ub no yuav ua rau muaj hwm tsam siab ntiv uas ua rau muaj nqaij to thiab lwm yam kev raug mob. Muab xab npum thiab cov dej huv los ntxuav cov nqaij uas to me, thiab muab ntaub qhvv mob los qhvv, npog cia, thiab ua kom qhuav.
- Siv tshuaj pleev tiv thaiv kab mob los pleev txo qhov kev pheej hmoo kis mob.



- Yog tias qhov nqaij to los sis qhov mob muaj qhov liab-liab tuaj, o tuaj, los sis muaj paug/los kua sab siv, ces sib tham nrog rau tus kws pab kho mob.
- Mus txhaj koob tshuaj pab pov thaiv kab mob vwm (tetanus) yog tias nws ntev tshaj li 10 xyoo lawm uas suav txij thaum koj txhaj koob tshuaj tiv thaiv kab mob vwm lawm los sis mus pib txhaj xuv tshuaj tiv thaiv kab mob tshiab yog tias koj tseem tsis tau txhaj. Tsis muaj lwm cov lus qhia txog kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob tshwj xeeb rau cov neeg los tsev tom qab dej nyab.

Kab mob raws plab

- Dej nyab tej zaum yuav muaj cov dej tsis huv. Kev noj thiab haus tau tej yam uas paug tsis huv los ntawm dej nyab tuaj yeem tsim ua rau muaj mob raws plab.
- Cov tsos mob ntawm tus kab mob raws plab yog muaj xws li ua npaws, mob tob hau, mob ib ce, hnov sab, xeev siab, ntuav, mob plab, thiab raws plab. Yog tias koj muaj tej qho twg ntawm cov tsos mob no, ces mus so thiab **haus dej kom ntau**.
- Sib tham nrog tus kws pab kho mob yog tias koj muaj tej qhov twg ntawm cov tsos mob no:
 - Raws plab uas ntev tshaj li 3 hnuv
 - Raws plab ntev nrog rau ua npaws uas kub tshaj li 102°F/38.9°C
 - Raws plab tau ntshav
 - Ntuav ntau heev uas koj tsis tuaj yeem ceev cia tau yam ua kua thiab koj tso zis tsawg heev



3. Kuv tsim nyog paub txog dab tsi hais txog keeb kab mob E. Coli thiab dej nyab?

- Feem ntau lawm npev taws lias E. Coli yuav tsis muaj kev phom sij heev, tab sis muaj qee hom tuaj yeem tsim ua rau muaj mob hnyav. Yog tias Lub Chaw Saib Xyuas Zej Tsoom Li Kev Noj Qab Haus Huv ho paub txog qhov kev sib kis ntawm E. coli uas tuaj yeem muaj kev phom sij rau tib neeg no los, peb yuav ceeb qhia rau zej zog.

4. Tam sim no kuv tsis muaj kws kho mob, kuv tsim nyog yuav ua li cas yog tias kuv xav tau kev pab?

- Hu rau Community Health Access Program (CHAP, Lub Khoos Kas Kev Tuaj Yeem Nkag Mus Siv Tau Kev Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Zej Zog) ntawm 1-800-756-5437 (nias tus zauv 5 txhawm rau los sib tham nrog qee leej neeg uas hais koj hom lus), los sis email chap@kingcounty.gov.

