

Tej zaum koj tus menyuum tau raug:

NAIM TXIV/TUS SAIB XYUAS

Kab Mob Khaub Thuas

Daim ntawm qhia txog cov kab mob khaub thuas raws cim ntuj, cov khaub thuas tshiab H1N1 (uas yog hu ua khaub thuas npua yav dhau los), thiab tej yam mob uas zoo xws li mob khaub thuas.

Yog koj xav tias koj tus me nyuam tau khaub thuas Flu:

- Hu rau qhov chaw zov koj tus menyuum, qhov chaw pab cov menyuum tseem yau, lub chaw pw nruab zoo los yog lwm cov chaw ua si.
- **Puas yuav tsum tau nyob hauv tsev?**

Chaw zov menyuum & Chaw Pab Cov Menyuum Tseem Yau (Pre-K):

Tau nyob, koj tus me nyuam yuav tsum tsis txhob rov mus rau lub chaw zov me nyuam, cov chaw pab cov menyuum tseem yau, lub chaw pw nruab zoo, los yog koom nrog lwm cov kev ua si 7 hnuv tom qab cov tsos mob pib lossis 24 teev tom qab koj tus menyuum zoo lawm, **saib qhov twg ntev dua**. Koj tus menyuum yuav tsum zoo txaus los koom kev ua si li yav tas los.

Cov Kev Mob Tshwm Sim

Teb zaum Koj tus me nyuam kis tau:

- Kub ib ce (100° F los yog kub dua) **THIAB**
- Hnoos los yog mob qa

Qee zaum yuav pom zawv plab thiab ntuav. Tej zaum yuav mob mus ntev li 7 hnuv.

Yog koj tus me nyuam kis tau tus kab mob lawm, nws yuav siv sij hawm txog 7 hnuv (feem ntau yog 2 hnuv) thiaj li pib pom cov kev mob no tshwm sim tuaj.

Kev Kis

- Los ntawm kev hnoos thiab txham.
- Los ntawm cov tes, cov khoom los yog cov txee uas muaj cov kab mob ces ho los kov qhov muag, qhov ntswg, lossis qhov ncauj.

Lub Sib Hawm Sib Kis Tau

Lub sij hawm 24 teev ua ntej thiab mus txog 7 hnuv tom qab pib muaj mob.

Hu rau koj Tus Kws Kho Mob

Yog leej twg hauv koj lub tsev muaj cov nram no:

- ◆ Ua pa nyuab. Los yog kub ib ce, ntuav los yog zawv plab mus ntev tshaj ob peb hnuv.
- ◆ Tsim kom tau ib txoj hauv kev los ntsuas saib kauj ruam twg thiaj li zoo taug yog tias koj tus menyuum raug lossis pib muaj cov tsos mob khaub thuas. Yuav tsum muaj daim ntawv mus yuav tshuaj.

TSIS TXHOB muab cov tshuaj muaj aspirin los yog salicylate-rau txhua tus neeg tsis tau nto hnuv nyoog 19 xyoos.

Kev Tiv Thaiv

- Npog koj lub qhov ntswg thiab qhov ncauj thaum txham los yog hnoos. Siv ntaub so ntswg los yog koj lub tes tsho npog. Muab cov ntaub so ntswg pov tseg.
- Ntxuav ob txhais tes tom qab chwv raug tej kua ntswg los yog qaub ncaug ntawm tej neeg muaj mob. Tej zaum yuav tau pab koj tus me nyuam ntxuav nws ob txhais tes.
- TSIS TXHOB sib qib txhua yam uas yog ntsaws rau hauv qhov ncauj, xws li cov khob haus dej, cov pas nqus dej, thiab cov fwj dej haus.
- Rau siab ntxuav thiab tsuag tshuaj tua kab mob rau txhua yam uas chwv raug kua ntsws los yog qaub ncaug. Cov no muaj xws li cov pob qhov rooj, cov tes qhib tub txias rau khoom noj, cov kais dej, cov tes ntawm tub rau khoom. Siv cov tshuaj tua ka mob.
- Mus txhaj cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas raws cim ntuj thiab tus khaub thuas H1N1 thaum uas lawv muaj los rau koj tus menyuum.

Yog xav paub ntxiv, hu rau lub tuam fab txhawb kev noj qab haus huv hauv koj lub zos.

Npaj los ntawm Cheeb Nroog Hennepin Chaw Pab Pej Xeem Huab Hwm thiab Tuam Tsev Txhawb Pej Xeem Huab Hwm Kev Noj Qab Haus Huv (HSPHD) thiab Minnesota Tuam Fab Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv (MDH)