

Npaj Koj Lub Tsev

Tejzaum koj yuav tau nyob hauv tsev tu koj tsevneeg thaum lawv tau khaubthuas. Ib qho tswvyim zoo mas yog koj yuav tsum npaj kom muaj tej khoom siv nyob rau hauv tsev UA NTEJ ib tug neeg twg hauv tsev yuav muaj mob.

Tej khoom yuav tsum muaj rau hauv tsev es tau siv rau hom khaubthuas:

- Rab teev ntsuas txog kev kub (tus ntsuas mob)
- Cov dej haus pab ib ce kom muaj zog uas muaj kua tshuaj electrolytes (xws li Gatorade® lossis Pedialyte®)
- Tej tshuaj uas yog tus kws tshuaj muab coj los noj npaj cia kom muaj ntau tshaj
- Tej tshuaj txo kom ib ce txhob mob thiab txhob kub rau cov muaj hnuv nyoog loj
- Tshuaj hnoos rau cov muaj hnuv nyoog loj
- Kua tshuaj hnoos, tshuaj txo kom ib ces txhob mob, thiab kom ib ce txhob kub rau menyuam yaus (Xyuas kom pom muaj lo lus “children’s,” acetaminophen,” lossis “ibuprofen” nyob rau ntawm daim ntawv lo ntawm pob tshuaj tias yog tshuaj txo ib ce kom txhob mob thiab txhob kub rau menyuam yaus. Txhob muab tshuaj aspirin rau cov menyuam uas muaj hnuv nyoog yau tshaj 19 xyoos, thiab txhob muab tshuaj hnoos lossis tshuaj tau khaubthuas rau tus menyuam muaj hnuv nyoog yau tshaj 4 xyoo noj)
- Ntawv so ntswg
- Kua cawv nplaum siv ntxuav tes
- Tus pas tso tshuaj rau qhov muag (siv pub tshuaj rau menyuam mos liab lossis rau cov menyuam tseem me)
- Cov ntaub npog qhov ncauj
- Tshuaj ntxuav ub no xws li xum-npum, tshuaj ntshua khaub-ncaws, hnab roj hmab looj tes, ntaub ntshuaj siv so ub so no kom tua tej kab mob thiab ntawv so tes.
- Cov xovtooj nabnpawb tseemceeb (xws li tus nabnpawb im-mawv-ntsees-xis thiab cov nabnpawb ntawm koj tsevneeg tus kws kho mob, koj tsevneeg, tus neeg tu koj, thiab tus tuaj zov cov menyuam.



FLU 06-011911-HM

Lus Qhia Txog Kam Tu Xyuas Yus Tus Kheej Thaum Tau Khaubthuas

Kawm tu tus neeg tau khaubthuas tom tsev:

- Paub ntsia tej cim thiab tej yam mob txog daus-no.
- Paub lub caij twg yuav tsum hu rau tus kws kho mob lossis nrhiav im-mawv-ntsees-xis kho mob pab.
- Ntsuas xyuas thiab kho mob dau no.
- Txhob pub lub cev qhuav tsis muaj dej
- Ceev txhob pub yam khaubthuas ua daus no kis tawm

Tej luag haujlwm no tseemceeb heev nyob rau lub caij ntuj muaj khaubthuas daus-no, tiamsis tej haujlwm no hajyam tseemceeb tshaj thaum neeg nyob thooob qhov txhia chaw mob tag, thaum neeg mob coob, ces tsev kho mob, kws kho mob thiab tej chaw kho mob uas ib txwm pab koj ntawd tejzaum lawv kuj tsis khoom yuav los pab koj.

Npaj ntau npaum cas los, haj yam zoo ntxiv rau koj thiab koj tsevneeg.



Yog xav tau tsab ntawv piav tag tag txog cov lus qhia no thiab xav paub dab tsi lwm yam txog tus khaubthuas nkag mus xyuas ntawm

www.health.ri.gov/flu

lossis hu rau 401-222-5960/RI Xa mus cuag 711

HMONG



Paum yam mob khaubthaus thiab yam ntxwv mob

Qhov tseemceeb tshaj mas yog yuav tsum paub txog cov yam ntxwv mob:

- Ib ce cia li kub heev heev siab li 100.4°F (38°C)
- Hnoos thiab/lossis mob qa
- Ib ce pheej no
- Tej leeg nqaij pheej nruj lossis mob
- Mob taub hau
- Ib ce tsis muaj zog thiab nkees heev
- Los kua ntswg lossis txhaws ntswg
- Cwjpm qhia tias ib ce qhuav qhuav, xws li tsis dim zis heev, qhov ncauj thiab qhov muag qhuav qhuav, lossis kiv taub hau.
- Raws plab, ntuav, lossis pheej mob plab (feem ntau mas mob rau cov menyuum yaus)

Lus ceebtroom: Cov neeg uas pheej ib txwm muaj mob lossis cov uas pheej yuav tsum tau txais kev kho mob tshwjxeeb pab mas tus yam ntxwv mob tejzaum tseem heev tshaj, mas yuav tsum hu rau lawv tus dauv-tawj yog lawv mob.



Paub lub caij twg yuav tsum hu rau tus kws khob mob

Nws kuj tsis yog ib qho yoojyim yuav paub tau tias sijhawm twg yuav tsum hu rau lossis mus cuag tus kws kho mob. Cov neeg feemcoob uas tau khaubthuas ua daus-no lawv tsuas mob me ntsis xwb ces lawv kuj zoo lawm tsis tas mus cuag kev kho mob pab lossis tsis tas noj tshuaj tiv thaiv kab mob dab tsi pab.

Tiamsis, yuav tsum txiavtxim hu mus nug koj tus kws kho mob saib nws hais li cas yog koj tau khaubthuas uas muaj cov yam ntxwv zoo li ua daus-no thiab yog koj muaj lus dab tsi xav nug lossis txhawj txog koj tus mob lossis koj yog tus neeg ntxim yuav mus kis raug khaubthuas ua daus-no:

Cov neeg uas ntxim yuav mus kis raug khaubthuas ua daus-no mas yog:

- Cov menyuum yaus hnuv nyoog yau tshaj 5 xyooos, tiamsis feem ntau mas yog cov muaj hnuv nyoog yau tshaj 2 xyooos.
- Cov neeg laus hnuv nyoog 65 xyooos thiab laus tshaj ntawd
- Cov pojniam muaj menyuum hauv plab
- Cov neeg uas pheej muaj ib tug mob xws li:
 - » Hawb pob txog siav
 - » Ib txwm mob ntsws (xws lis mob ntsws muaj teebmeem txog kev ua pa) lossis muaj hom mob uas pheej ua rau tej ntsws thiab tej plabnyhuv muaj teebmeem (cystic fibrosis)
 - » Muaj tus mob tsis mee pem (xws lis mob hlwb tsis mee pem (cerebral palsy) lossis leeg nqaij tej tsis muaj zog (muscular dystrophy)
 - » Mob plawv
 - » Mob ntshav qab zib
 - » Ntshav, raum, siab, lossis lub plab zom mov tej muaj mob
 - » Cov kab mob hauv lub nrog cev tsis muaj zog txaus tiv thaiv tej mob sab nrauv vim muaj mob lossis vim tej tshuaj siv (xws lis cov neeg mob HIV lossis mob AIDS, cancer, lossis cov uas pheej noj tshuaj kom nqaij muaj zog (steroid).
 - » Cov neeg muaj hnuv nyoog yau tshaj 19 xyoo uas pheej yuav tsum siv aspirin therapy pab.

Koj tus kws kho mob mam qhia hauv xovtooj rau koj yog tias koj yuav tsum teem caij tuaj ntsib nws lossis yuav tsum pib noj tshuaj tiv thaiv kab mob. Xub hu ua ntej yuav pab koj zam tsis xiam zog mus cuag tus kws kho mob yog tsis tseemceeb tiag, yuav pab ua rau kom tus kws kho mob txhob muaj neeg mob coob thiab haujlwmn txhov nyho, thiab yuav pab tiv thaiv kom tus khaubthuas ua daus-no txhob kis tawm rau lwm tus.

COV CWJPM CEEBTROOM TIAS TOOBKAM MUS IM-MAWV-NTSEES-XIS

Qee zaum, cov neeg tau khaubthuas ua daus-no mas kuj mob nyhav, mas yuav tsum tau mus cuag im-mawv-ntsees-xis pab. Nrhiav im-mawv-ntsees-xis pab tam sim yog koj pom tej cim mob thiab tej yam ntxwv mob raws li ntawm no:

Cov Muaj Hnuv Nyoog Loj

- » Ua pa nyuab thiab pheej ua pa tsis nto
- » Hauv siab lossis lub plab pheej mob lossis pheej nruj nruj
- » Cia li kiv taub hau
- » Ua niamhnov tsis paub tom ntej tom qab
- » Pheej ib si ntuav

Menyuam Yaus

- » Ua pa ceev ceev lossis ua pa nyuab
- » Tawv nqaij pheej zoo li ntuab doog lossis doog ncig qhov ncauj thiab daim di ncauj
- » Ib ce nqaij qhuav qhuav (tsis muaj kua muag, di ncauj thiab qhov ncauj qhuav, haus dej tsis txaus)
- » Pheej tsis sawv lossis tsis nrog leejtwg ua dab tsi hlo li
- » Tus menyuum pheej meem txom tsis pub leejtwg puag nws li
- » Tej yam ntxwv mob zoo li ua daus-no ntawd kuj zoo me ntsis lawm, tiam sis ho rov qab kub dua thiab hajyam hnoos phem ntxiv
- » Kub ib ce thiab xoo pob

Ntsuas xyuas thiab kho mob dau no

Dau no yog lub cev siv cov roj ntshav kho qhov tau kab mob thiab tua cov kab mob. Lub cev thaum tsis muaj mob mas kub li ntawm 98.6°F (37°). Thaum lub cev kub, mas yog kub siab li 100.4°F (38°C). Tus neeg ua daus-no ib ce kub, mas kub thajtsam li 2 rau 5 hnuv.

Koj muaj cuab kav siv ntau hom kev ntsuas xyuas saib tus neeg kub npaum cas nyau yam, nyob ntawm saib tus neeg ntawd muaj hnuv nyoog npaum cas thiab nyiam kom ntsuas zaj twg. Yuav tsum nco ntsoov ua raws nkaus li cov lus qhia muab los nrog tus ntsuas mob.

Xav kom ib ce kub kub ntaug:

- Haus khoom ua kua tej kom ntau ntau
- Tshem tej khaubncaws thiab pam vov tawm. Menyuum yaus ces txhob muab “cev khaubncaws looj” rau hnav.
- Muab tus menyuum da hauv cov dej sov so (txhob yog dej txias) es xuas daim ntaub nqu dej ntxuav
- Noj cov tshuaj pab txo kom ib ce txhob kub kub rau noj (xws li Tylenol® lossis Motrin®). Nco ntsoov ua twb zoo nyeem cov lus sau lo rau ntawm cov tshuaj ua ntej yuav siv. Tseg kiag txhob muab tshuaj aspirin rau tus neeg uas muaj hnuv nyoog yau tshaj 19 xyooos noj vim txhawj tsam ua rau mob Reyes’ Syndrome, uas yog ib yam mob phem heev rau lub siab thiab cov hlwb.

Txhob pub lub cev qhuav tsis muaj dej

Thaum pom tias yog tau khaubthuas ua daus-no lawm tiag, mas yuav tsum muab khoom ua kua rau haus kom ntau ntau, xws li kua Gatorade®, Pedialyte®, lossis cov kua nqaij kua zaub kua mov uas ntshiab ntshiab. Tej khoom xws li JELL-O® thiab tej kua dej khov qab zib (popsicles) los puav leej xam tau tias yog khoom ua kua. Yog tus neeg mob pheej ntuav, mas yuav tsum cia tus neeg ntawd lub plab so kom ntaug li ib xuab-moo tso, tag ces 10 nas-this twg muab ib nyuag qho kua me ntsis (li ib diav me me) ntshiab ntshiab rau haus.

Tus neeg muaj mob mas tejzaum yeej tsis xav haus dab tsi li, tiamsis tseemceeb heev tias yuav tsum muab khoom ua kua rau haus kom txhob pub lub cev qhuav. Lub cev qhuav los yog vim lub cev xiam cov kua ntau heev (pivxamli, xiam cov kua vim ntuav lossis tawm fws) es tsis muaj dej los mus hloov txaus sai.

Lus ceebtroom: Caiv txhob siv dej cawv thiab tej kua uas muaj khas-fees (xws lis kas-fes, dej ces, thiab dej qab zib sodas) vim cov kua dej no muaj peevxwm ua rau kom lub cev qhuav tshaj qub. Caiv txhob siv kua txiv hmab txiv ntoo (xws li kua txiv phiaj thiab txiv ev-paum) vim cov kua no muaj peevxwmua kom raws plab tau.



Cheem txhob pub yam khaub thuas kis tawm

Tseemceeb heev tias yuav tsum xyaum kawm ua tej dej num tiv thaiv txhob pub hom khaub-thuas ua daus-no kis tawm.

- Nquag ntxuav tes
- Hnoos lossis txham rau ntawm koj lub lujtshib los yog rau hauv daim ntawv so ntswg, es muab daim ntawv pov tseg thaum siv tag.
- Txwj txhob kov tej qhov muag, qhov ntswg, lossis qhov ncauj.
- Nyob twjywm hauv tsev yog koj muaj mob, es tos kom ib ce txhob kub (ib ce txias tshaj 100.4°F lossis 38°C) li 24 xuab-moo yeej tsis noj tshuaj xws li Tylenol® pab, mas mam tawm mus.

Yog muaj leejtwg hauv koj tsev muaj mob, mas yuav tsum ua raws li hauv qab no ntxiv:

- Muab tus neeg mob cais pw rau ib chav txaj, xav kom cais rau chav ua muaj qhovrooj. Es cia tej cua tshiab nkag los rau hauv chav txaj yog ua tau.
- Xaiv ib tug neeg ua tus tu tus neeg mob es txiav txhob pub lwm tus neeg mus xyuas tsam kis tau tus khaubthuas.
- Rau daim ntaub npog qhov ncauj thiab hnav looj tes thaum mus tu tus neeg mob. Tejzaum kuj kom tus neeg mob rau daim ntaub npog qhov ncauj thiab. Cov ntaub npog qhov ncauj thiab hnav looj tes ntawd yuav tom khw qhov twg los yeej muaj.
- Txhob sib qiv tej khoom siv xws li cov pas txhuam hniav thiab cov khob haus dej.
- Muab kua tshuaj tua kab mob los ntxuav tej chaw uas niaj hnuv siv, xws lis tej tes qhib qhov rooj, tej chaw taws teeb, thiab tej chaw txawb zaub txawb mov.

Lus ceebtroom: Tus neeg tau khaubthuas ua daus-no mas thaum tseem kub kub mas yog thaum tus mob muaj peevxwm kis tau rau lwm tus neeg. Raws li pom los, yog tus neeg tsis noj tshuaj pab txo kom txhob kub, es nws xwb tim yeej zoo txias tau li 24 xuab-moo lawm, ces nws tus mob yeej tsis tshua lam kis tau rau lwm tus.

TEJ CWJPM QHIA TIAS IB CE QHUAV QHUAV MAS YOG TEJ XWS LI

Tso zis tsawg los yog tsis dim zis li
Cov zis dub dub los yog daj daj
Qhov ncauj qhuav qhuav muaj aub ncaug me me xwb
Qhov muag qhuav qhuav muaj kua muag tsawg tsawg lossis tsis muaj kua muag li
Qhov muag poob tob tob
Tsis muaj zog
Nkees
Mob taub hau
Kiv taub hau
Tawv nqaij qhuav thiab hle tawv
Tsaus muag