

# KEVNYABXEEB LOSNTAWM COV TSHUAJ TUA KAB



Cov Ntaub Ntawv

KASLISFAUSNIAS LUB CHAWJ HAUJ LWM TIV THAIV LIAJ IA TEB CHAW

N No. 4

## Kev Kho Mob Qib Pib Thia Kev Los Phem Ua Maj Nrawm

Kev kho mob qib ib yog yam kev pab uas ua pub rau tu neeg mob lossis tu raug mob tam sim ntawm ua muaj kev raug mob los si tuav cov tshuaj, kom txog ntua thaum yuav raug kho mob yam ntsuam hyuas txua yam. Qhia koj tu thawj koj txua zau thaum muaj neeg raug mob lossis mob nyob rau ntawm chaw hauj lwm. TSI TXOB cia tu neeg raug mob lossis mob tsav tsheb ib leeg mu ntsib tu kwv kho mob.

Nyob ntawm dai ntawv qhia nov nw yuav qhia txhoj haus kev ua koj thiab koj tu thawj koj muaj peev xwm pab koj kom tuaj yeem npaj txhij rau yam ua maj nrawm. Nyob rau ntawm lwm lub ntsiab lus, kev kawm txog kev tiv thaiv txog ntawv cov tshuaj tua kab los ntawm koj tu thawj koj yuav muaj xws lis:

- Ntxhuav koj sab tes, lub cev, thiab khaub ncaws tom qab ua hauj lwm nrog tshuaj tua kab thiab hloov ua cov khaub ncaw thiab huv sis.
- Tus kev nyiam huv rau koj cov cuab yeej rau tshuaj tua kab thiab cov cuab yeej tiv thaiv tu kheej (PPE) ua muaj peev xwm koj los siv dua tshiab tau.
- Yuav ua ca thiab thaum twg ua yuav nria tau kev pab cuam yam maj nrawm.

Txawm lis ca los xij, Teeb meem thiab kev maj nrawm tuaj yeem tswm sij tau ta lis. Muaj txoj hauv kev ua koj muaj peev xwm ua tau txawm rau npaj txhij sij hawm maj nrawm thiab pab tu kheej lossis lwm tu tau zoo dua.

## KUV YUAV NPAJ RAU THAUM MUAJ KEV MAJ NRAWM TAU LIS CA?

1. Twm daim ntawv qhia tshuaj tua kab:
  - a. Kev kho mob qib pib nw yuav qhia txoj haus kev tia koj yuav ua lis ca yog koj los si ib tug twg raug cov tshuaj ntawv lawm.
  - b. Yam Ua Yuav Tau Ceev Faj sau hai tia kev phom sij thiab txoj hauv kev tiv thaiv tu kheej thiab lwm tu, xw lis rau PPE lossis rau cov ua hauj lwm siv.
2. Cov ntaub ntawv kev nyab xeeb muab lub ntshiab lus txog ntawm kev kho mob qib pib, ua yuav tu mob ua yuav tswm sim, thiab kho mob yam maj nrawm



**Los lus qhia:** Daim ntawv qhia nov yuav tsi siv los hloov kev saib hyuas maj nrawm ntawm kev kho mob lossis kev qhia los ntawm kw kho mob ua keej yam no. Tu muab kev kho mob qib pib ua tau txai kev kawm tiv thaiv kev raug mob los si lwm tu kab mob ntawv tau tsi tau txhai tia yuav hloov tau txoj hauj lwm ntawm koj thiab koj tu thawj koj yuav xa tu neeg mob mu kho yam maj nrawm.

3. Yuav tsum paub tu yam ntxwv thiab qhov nw ua tawm hai txog qhov kev chim los ntawv qhov kub thiab raug cov tshuaj tua kab. Paub txog kev kho mob qib pib thiab txoj hauv kev ua thaj tsob los ntawm tu thawj coj hai txog ntawm ob yam ua muaj xw lus lub npe thiab chaw nyob ntawm lub tshev kho mob maj nrawm.
4. Yuav tsum ntseeg siab toa koj paub tia cov cuab yeej ntxuav kev tsi huv thia cov khoom kho mob qib pib thaum raug tshua tua kab nyob rau qhov twg.
5. Paub ta lis tia koj nyob qhov twg. Tej zaum koj yuav tau qhia tia koj nyob qhov twg rau cov tub hauj lwm ua hauj lwm maj nrawm.
6. Kawm paub kev tawm tsam nrog yam tswm sim ua maj nrawm. Ib txoj hauv kev ua lis nov yog rau npe mu kawm kev kho mob qib pib lossis CPR (Kev pab txoj sia los ntawm ua kom lub plawv dhia).

### KUV TSIM NYOG UA LIS CA NYOB RAU LUB CAIJ MAJ NRAWM?

- Tiv thaiv koj tu kheej ta lis ua ntej koj yuav pab lwm tu.
- TXOJ HAUV KEV UA RAUG, yog koj ntseeg tia koj muaj mob los ntawm cov tshuaj tua kab, koj yuav tau tsum ua hauj lwm thiab tawm ntawm qhov chaw ntawv thiab maj nroo mu ntsib kw kho mob yam sai tshaj plaw.
- Yog koj ntseeg tia muaj lwm tu neeg mob, coj nw tawm ntawv qhov chaw muaj tshuaj tua kab ntawv yog tia koj ua tau yam yuav tsi raug mob rau koj. Nco ntsoov tia tu neeg mob tseem muaj tshuaj tua kab los nyob lossis nw yuav ua hauj lwm nyob rau ntawm thaj chaw muaj tshuaj tua kab.
- TXOG HAUV KEV UA RAUG rau kev pab. Qhia koj tu thawj coj. Yog koj muaj xov tooj, hu rau 911. Qhia tu txai ntawm 911 kom paub qhov chaw nyob thiab tu yam ntxawv ntawm qhov kev rau mob maj nrawm nov. Npaj daim ntawm qhia tshuaj tua kab cia thiab ua raw lis tu qhia koj ua.
- Mob siab rau tsi txob pub cov tshuaj tua kab nkag mu tau rau tu neeg mob lub cev. Koj muaj peev xwm tshaw nria txoj hauv kev kho mob qib pib raw lis nram qab no.
- Yog tia yog koj mob, **TU KHEEJ TSI TXHOB TSAV TSEB.** Tsi txob cia lwm tu ua nw muaj mob tsav ib yam. Koj tu thawj coj yuav tsum coj koj mu ntsib kw kho mob tam sis.

**NCO GIA TIA: Tej zaum tshuaj tua kab yuav tsi yog teeb meem. Tej zaum nw kuj yog lwm yam xw lis kev mob plawv lossis mob tsau muag.**

### COV TSHUAJ TUA KAB YUAV NKAG MU TAU RAU HAUV KUV LUB CEV TAU LIS CA?

Muaj plaub txoj hauv kev tshwj xeeb:

1. Kev nqus nw cov pas.
2. Nw nkag mu raw koj cov tawv nqaij.
3. Nw nkag mu raw koj lub qhov muag.
4. Kev koj haus nw.



## TXOJ HAUV KEV KHO MOB QIB PIB THIAB KEV LOS PHEM UA MAJ NRAWM

### Raug tshuaj tua kab los ntawm kev nqus pas

Koj muaj peev xwm nqus tau cov tsuaj tua kab los ntawm kev qhov ncauj lossis qhov ntswg tau. Tej yam nov tuaj yeem tshwm sim tau los ntawm koj nqus nw cov pas lossis nw tu ntshiab thaum koj tab tom kov, koj tab tom tua kab lossis koj nkag mu rau ntawm thaj chaw ua muaj tshuaj tua kab.

#### **Kev Khob Mob Qib Pib Txhawm Rau Kev Rau Tshuaj Tua Kab Los Ntawm Kev Nqus Pas:**

- Nyob rau nraum zoo, tshem koj tu kheej lossis yuav tsum mu nyob ntawm cov huab cua ua huv thiab mu kom deb ntawm thaj chaw ua muaj kev siv tshuaj tua kab. Txav mu ntawm qhov chaw dav yam tshawg kom lis 100 fij (feet) deb. Yog tia muaj cuas, ntsuam hyuas kom ntseeq siab tia cua tshuab cov tshuaj tua kab ntawm mu ntawm koj lawm.
- Yog tia tua neeg ua rau nyob rau qhov chaw thaiv tag, xw lis qhov taub, hauv tsheb, los si tej qhov ua muaj kev npog los ntawm ntaub kom txob ntab dej rau cov khoom lis ntawv, txob nkag mu sab hauv dhau ntawm koj rau lub pab ua pas ua muaj Qhov Khoom Looj Ua Tau Pa (SCBA) los si lub pab ua pas ua muaj los nrog nw.
- Thaum ntawm ntawv qhov chaw lawm, hle cov txhua cov khaub ncaw vim nw yuav ua rau koj ua pas nyuaj.
- Yog tia tu neeg raug mob ntawv tsi ua pa lawm, yuav tau ua CPR yog tia koj paub ua. Cov tub hauj lwm ua hauj lwm maj nrawm mam lis pab ntxiv thaum los txog ntawm lawv.
- Qhia rau koj tu thawj coj thiab mu ntsib kw khob mob tam si.

### Raug Tshuaj Tua Kab Rau Ntawv Koj Cov Tawv Nqaij

Cov tshuaj tua kab nyiam nkag mu rau hauv koj lub cev los ntawm koj cov tawv nqaij. Cov tshuaj tua kab muaj peev xwm los koj cov tawv nqaij yog tia koj mu chawv cov qoob loos ua koj tua tshuaj xw lis av, dej, kwj deg ua koj siv tshuaj tua kab tua thiab cov khaub ncaw ua koj ua hauj lwm tag qhia neeg. Yog koj siv tov tooj los si siv chav dej yam koj tsi tau ntxuav tej tuaj yeem ua rau cov tshuaj nkag mu rau koj cov tawv nqaij tau. Muaj qee hom tshuaj tua kab nw nkag mu rau hauv koj lub cev tau ceev hee los ntawm koj cov tawv nqaij. Qee hom kub nkag qeeb. Muaj ntau cov tshuaj tua kab yuav nkag mu rau koj cov khaub ncaw txawm tia nw yuav thaiv dej los xij. Nov thiaj yog qhov tseem ceeb tia ua lis ca yuav tau ntxua cov tsuaj tua kab ntawm ntawv koj cov tawv nqaij.

#### **Kho Mob Qib Pib Rau Kev Raug Tshuaj Tua Kab Rau Ntawv Koj Cov Tawv Nqaij:**

Koj ntxuav cov tshuaj tua kab mu ntawm koj cev npaum ca, kev txai cov tshuaj txhaum yuav tsawg noaum ntawv tuaj.

- Hle cov khaub ncaw ua muaj tshuaj tua kab tawm. Yuav tsum tsi txob pub cov khaub ncaw tsi huv los si cov cuab yeej PPE los chawv koj.
- Siv cov cuab yeej txhuav yam tsi huv tawm tam si. Koj muaj peev xwm ntxuav los ntawm cov dej nyob zee koj txhawm rau ntxuav cov tshuaj tua kab tawm thiab txua ntxiv rau cov cuab yeej thiab xaj npum ntxuav.
- Saib npaum lis sai tau, yuav tsum da dej thiab siv xaj npuv ntxhuav koj cov tawv nqaij kom huv.
- Yog tia koj muaj qhov kub hyiab los ntawm tshuaj khe mis yuav tau muaj tshuaj qhuav zib ntab, laus saj, thiab lwm yam tshuaj los pleev rau nyob rau kev kho mob qib pib.
- Yuav tsum hnav cov khaub ncawv huv nkau xwb.
- Qhia rau koj tu thawj coj thiab mu ntsib kw khob mob tam si.



## Tshuaj Tua Kab Nkag Rau Qhov Muag

Cov tshuaj tua kab muaj peev xwm nkag mu tau rau hauv koj lub qhov muag los ntawm hom tshuaj tua kab ua hmoov, ua pas ntshawb, lossis koj so, chwv koj lub qhov muaj los ntawm lub hnab looj tes lossis tsi tau ntxuav tes.

### Kho Mob Qib Pib Rau Kev Raug Tshuaj Tua Kab Nkag Qhov Muag:

Yog ib nrab ntawm kev kawm paub kev thov thaiv tshuaj tua kab ntawm koj, koj tu thawj coj yuav paub tag nro vib this ntxhuav qhov muaj yam maj nrawm. Qee yam hauv kev ua tuaj yeem pab tau:

- Ntxuav qhov muag los ntawv cov dej huv ua ntaub lis ntau tau. Kev ntxuav los ntawm tu ciav dej da dej kuj zoo, tab si txob tsi dej loj heev. Dhau ntawv lawm, muab cov dej nchuav rau koj lub qhov muag lossis tso dej ntwis me ntsi los ntawm tu ka dej lossis raj dej.
- Ntxuav yam tsawg kawm nkau lis 15 na this.
- Qis koj lub qhov muag kom ntau dua lis sab ua tsi rau mob. TSI TXHOB cia cov dej los si tshuaj tua kab mu raug rau sab qhov muag ua tsi raug mob.
- Yog muaj contact lens nyob hau koj lub qhov muag, yuav tau ntxuav lens tam si ntawv. Thiab yog ua tau, tshem daim lens tawm. Daim lens muaj peev xwm tuav cov tshuaj khe mis rau lub qhov muag.
- Ntsai muag nyob rau lub caij koj tab tom ntxuav.
- TSI TXHOB yuam kom lwm tu qhib qhov muag.
- Txob siv tshuaj los si lwm yam dab tsi rau ahuv cov dej ntxuav. Tsi txob siv tshuaj lossis tshuaj pheed dab tsi tag nro tom qab ntxuav tag. TSI TXHOB qhwv lub qhov muag.
- Qhia rau koj tu thawj coj thiab mu ntsib kw khob mob tam si.

### Noj Lossis Haus Tshuaj Tua Kab

- Koj muaj peev xwm noj tau tshuaj tua kab yog tia koj hauv luam yeej lossis noj mov los ntawm koj tsi ntxuav tes.
- Cov tshuaj tua kab muaj peev xwm nkag mu tau rau hauv koj cov zaub mov, dej haus thiab luam yeeb ua koj nqa mu rau ntawm thaj chaw ua muaj kev tua kab los ntawm tshuaj tua kab.
- TSI TXHOB noj zaub mov los si haus dej los ntawm cov cuab yeej ua muab rau tshuaj tua kab los dua txawm tia yuav ntxuav zoo lawm los xij.
- TSI TXHOB hauv dej paj pas.
- TSI TXHOB khaw tshuaj tua kab cia nrog cov cuab yeej ua siv ua siv noj mov thiab haus dej. Nw nyiam raug rau tu neeg ua nw tsi nco ceev faj los haus los si noj tau. Nw tuaj yeem ua rau lawv raug mob los tsi tuag tau. Nw txhaum cai ua koj yuav khaw cia, tov cov tshuaj tua kab nrog cov cuab yeej ua ntiv zaub mov lossis dej haus.

### Kev Kho Mob Qib Pib Yog Muaj Neeg Nqos Tau Tshuaj Tua Kab:

- TXOG HAUV KEV UA RAUG rau kev pab. Yog koj muaj xov tooj, hu rau 911, lossis tu xov tooj hu dawb ntawm Fab Hauj Lwm Saib Hyuas Qoob Loos Ntawm Kaslisfausnias (California Poison Control Center), 1-800-222-1222.
- Yog tu neeg ntawm nke thiab tsi nco qab lawm thiab koj kuj tsi muaj xov tooj, COJ NW MU NTSIB KWS KHO MOB TAM SI. TSI TXHOB muab ib yam dab tsi rau lawv hauv lossis noj lis. TSI TXOB ua kom lawm ntuav tawm
- Yog tia tu neeg ntawv mob siab thiab rau siab rau, ua raw lis qhov hauv kev qhia kho mob qib pib los ntawm daim ntawv qhia. Daim ntawv qhia nov yuav qhia rau koj tia dab tsi yuav yog txiaj ntsim thiab yuav yog teeb meem. Piv txwv lis tia ua kom tu neeg ntawv rua qhov ncauj,



lossis muab mis, dej rau lawv haus qhov ntawv yuav ua rau muaj txiaj ntsim los yog yuav ua rau muaj teeb meem nyob ntawv cov tshuaj tua kab. Txwv tsi pub muab dej los si yam tsw phem twg ua kom tu neeg ntawv ntuav. Cov ntawv qhia qub qee daim tseem qhia kom ua lis ntawv tab si yuav tsi nyab xeeb.

- Qhia rau koj tu thawj coj thiab mu ntsib kw khob mob tam si sai lis sai tau.

## TU KWS KHO MOB YUAV TSUM PAUB DAB TSI?

Koj tu thawj coj yuav tsum qhia rau kws kho mob los si nai maum paub tia muaj dab tsi tswm sim los ntawm tshuaj tua kab rau koj lossis lwm tu. Koj tu thawj coj yuav tsum qhia cov kws khob thiab nai maum yog tia tu neeg ntawv raug tshuaj tua kab txhawm koj lawv npaj txhij rau kev tiv thaiv tu kheej tau. Koj tu thawj coj yuav tsum qhia kws kho mob lossis nai maum txog ntawm hom tshuaj tua kab ua muaj feem hyuam thiab cov ntau ntawv txog ntawv tu tshuaj tua kab ntawv rau kws kho mob. Cov ntau ntawv nov yuav tsum muaj:



### Qhia koj tu kws kho mob

Lub npe tshuaj tua kab: \_\_\_\_\_

Muaj cov tshuaj txhaum(s): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tus naj npawb rau npe ntawm EPA: \_\_\_\_\_

Daim ntawv qhia kev tiv thaiv (SDS) nyob rau ntawm cov tshuaj tua kab (y/n): \_\_\_\_\_

Siv cov tshuaj tua kab ntawv lis ca: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kev kov cov tshuaj ntawv tau lis ca: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Yog koj tsi tau txai cov ntau ntawv tag nro ua koj xav tau thaum koj kawm lossis kev siv cov tshuaj tua kab, koj yuav tsum hu mu rau Fab Hauj Lawm Cov Kav Tswj Luaj Liaj Teb Ntawm Koj lossis DPR txhawm rau kev paub ntau yam ntxiv. Koj muaj peev xwm tshawb tu lej Cov Kav Tswj ntawm plooj ntawv xov tooj xim dawb hauv zej zos los ntawv kev hu rau 1-87PestLine, lossis ntawm:

[www.cdpa.ca.gov/exec/county/countymap/](http://www.cdpa.ca.gov/exec/county/countymap/)

DPR Qhov chaw ua hauj lwm yog:

- Qaum Teb (West Sacramento) 916/376-8960
- Nruab Nrab Teb (Clovis) 559/297-3511
- Qab Teb (Anaheim) 714/279-7690



Tag nro cov ntawv kev nyab xeeb muaj nyob rau ntawm: [www.cdpr.ca.gov/docs/whs/psishmong.htm](http://www.cdpr.ca.gov/docs/whs/psishmong.htm)