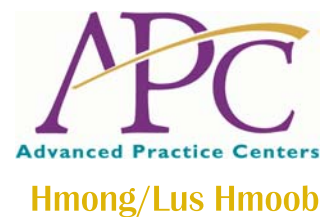


Key Kub Ntxhov

Phau Ntawv Pab

Cov Neeg Tswj Zaub Mov Thaum Muaj



Phau Ntawv Pab Thaum Muaj Kev Kub Ntxhov yog tsim los qhia cov kauj ruam uas yuav tau rhais ceev thaum cov neeg tswj zaub mov thiab cov neeg tswj kev noj haus ntsib kev kub ntxhov. Phau ntawv qhia txog:

- Cov teeb meem kub ntxhov uas ntuj tsim muaj thiab neeg tsim muaj.
- Kom ras tias yuav hu rau leej twg, thawj kauj ruam yuav tau rhais thiab cov kev yuav tau ua lawv tom qab muaj kev kub ntxhov tag.
- Cov tswv yim tswj kev kub ntxhov uas yuav kav mus ntev vim yog muaj feem xyuam nrog cov tsev ua noj thiab muaj feem xyuam nrog cov kev khiav dej num hauv lub zos.
- Tswv yim npaj rau zaub mov kev ruaj ntseg kom zoo thiab kev kub ceev.

Cov kev kub ntxhov loj heev, raug chaw loj dav heev thiab puas tsuaj ntau heev uas yuav tsum muaj neeg muaj txuj ci siab tuaj soj ntsuam thiab tswv yim zoo kom phim raws li yam teeb meem. Thaum muaj kub ntxhov loj, yuav muaj kev ceeb toom, kev tshaj xo thiab neeg teb lus los hloov phau ntawv no cev cov ncauj lus tseem ceeb.

Tej hauj lwm niaj hnuv khiav xwb ces yog cov kws tswj zaub mov txoj dej num xyuas kom muaj kev ruaj ntseg zoo hauv lawv cov chaw ua noj. Yog muaj kiag ib yam dab tsi kub ntxhov cuam tshuam nrog cov zaub mov lawm ces yuav tsum tau txwv txiav nres kiag kev ua noj haus tam sim ntawd. Yuav tsum kaw lub chaw ua noj kom thaum twg cov thawj tswj kev noj qab haus huv pom zoo rov qhib tau.

Feem ntau cov tswj zaub mob yuav ntsib kev cov nyom los ntawm lub ntuj thiab tej kev kub ntxhov uas tau muaj tshwm sim xws li fais fab tuag, cua daj cua dub ntsawj puas, dej nyab thiab tej kav dej tawg. Yuav tsum npaj rau tej tshuaj lom neeg los ntawm cov chaw nyob ze thiab tej tsheb thauj tshuaj. Niaj hnuv no uas teb chaws ruaj ntseg heev zog lawm, yuav tau faj seeb txog tej kev lim hiam siv kab tshuaj tua neeg, tshuaj thiab kev lim hiam.

Phau ntawv no yuav qhia rau cov tswj zaub mov txog tej yam yuav tau faj seeb xws li tej yam kev phem li no.

Lo lus kawg kiag: Hais txog ua kom peb cov zaub mov muaj kev ruaj ntseg.

Ntau cov lus hauv phau ntawv no thiab cov ntawv qhia yog muab los ntawm American Red Cross, Federal Emergency Management Agency, Massachusetts Department of Public Health, Michigan Department of Agriculture, Minnesota Department of Agriculture, Minnesota Department of Health thiab Santa Clara County Advanced Practice Center.

Thov ua tsaug rau ob lub zos ntxaib hauv no cov tswj zaub mov uas tau koom tes ua pab pawg thiab pab tswv yim los txhim kho phau ntawv no kom zoo ntxiv.

Pab Neeg Koom Tes Ua Ke

Debra Anderson, Nroog Hennepin
 Kim Carlton, Zos Minneapolis
 Mark Clary, Nroog Ramsey
 Curt Fernandez, Zos Minneapolis
 Brian Golob, Nroog Hennepin
 Tim Jenkins, Zos Minneapolis

Kris Keller, Zos Minneapolis
 Susan Kulstad, Tus Txhawb Zos Minneapolis
 Fong Lor, Zos Saint Paul
 Carl Samaroo, Zos Minneapolis
 Rui Yang, Nroog Hennepin

Pom Txiaj Ntsim/Nthuav Qhia xx

KAUJ RUAM

1	Fais Fab Tuag	2
2	Dej Nyab los yog Kav Dej Rov Phwj	4
3	Hluav Taws Kub	6
4	Cuam Tshuam Kev Tso Dej los yog Dej Paug	7
5	Cua Daj Cua Dub thiab Cua Hlob	8
6	Kev Siv Kab Mob Lom Neeg thiab Kev Ua Phem	9
7	Moj Tej Tawg Hem	10
8	Tshuaj Lom Neeg Nchuav	12
9	Cuam Tshuam Kev Thauj Khib Nyiab	13
10	Tshuaj Tua Kab Tsuag Thaum Muaj Teeb Meem	14

KEV XYAUM

11	Ceev Kom Zaub Mov Ruaj Ntseg thaum Muaj Teeb Meem Loj	16
12	Kev Tu Tom Qab Ntsib Teeb Meem Tag	17
13	Zaub Mov Kev Ruaj Ntseg kos cwj tseg	18

TXHEEJ TXHEEM NTXIV - TSWV YIM PAB KOM ZAUB MOV RUAJ NTSEG

A	Kev qhia pov tseg/khaws cia	19
B	Ntawv teev neeg ua hauj lwm kev mob	20
C	Ntawv teev zaub mov kub thiab txias cia	21

*Ib qho kev pab los ntawm
Twin Cities Metro Advanced Practice Center (APC)
Nyiaj txiag txhawb los ntawm
National Association of County thiab City Health Officials (NACCHO):*

*Hennepin County Public Health Protection
Saint Paul-Ramsey County Department of Public Health
City of Minneapolis Environmental Management & Safety*

www.naccho.org/EQUIPh/

Thawj zaug luam tawm, Cuaj Hlis Ntuj 2005

UA YAM NO UA NTEJ!

- **Kaw lub lag luam.**
Tsis zoo khiav lag luam yog tsis muaj teeb, tub yees, cua los yog dej kub.
- **Teev cia lub SIJ HAWM uas fais fab tuag kiag.**
Pib "caws koj lub teev" rau cov zaub mov thaum fais fab tuag kiag.
- **Pib ntsuas cov zaub mov qhov KUB THIAB TXIAS.**
 - Muaj tus pas ntsuas zaub mov npaj tos tas li.
 - Ntsuas zaub mov kub txhua txhua teev thiab ntsuas zaub mov txias txhua txhua ob teev.
 - Teev cia lub sij hawm kub thiab txias ntawm txhua yam zaub mov hauv txhua chay.
(*Faj seeb: Luam daim ntawv teev cov zaub mov kub thiab txias, Nplooj ntawv 21 koj los siv teev.*)

COV NTSIAB TSEEB TXOG ZAUB MOV ZOO

Xyuas cov zaub mov zoo li no kom zoo zoo:

- A. **Cov zaub mov tab tom ua thaum fais fab tuag**
 - Tsis txhob muab cov zaub mov ua tsis tau siav rau neeg noj.
 - Yog fais fab tuag ib pliag (tsis tuag ntev dua 1 teev) rov muab los ua kom siav thiab kub txog 165°F thaum rov muaj fais fab dua.
 - Yog fais fab tuag ntev dua 1 teev, pov tsev cov zaub mov ua tsis tau siav.
- B. **Cov zaub mov uas yeej rhaub kub kub (xws li 140°F los yog kub dua hauv lub lauj kaub rhaub)**
 - Yog cov zaub mov txias dua 140°F ntev dua plaub teev, muab pov tseg.
 - Yog cov zaub mov txias dua 140°F tsis ntev txog ib teev, rhaub kom kub txog 165°F ntawm qhov cub ua ntej muab rau neeg noj.
- C. **Cov zaub mov uas cia txias txias (xws li txias dua 41°F nyob hauv lub tub yees)**
 - Teev cia lub sij hawm thaum cov zaub mov sov dua 41°F.
 - Yog zaub mov tsis rov txias dua 41°F ua ntej plaub teev, muab pov tseg.
- D. **Zaub mov khov uas yaj nab kuab lawm**
 - Yog cov zaub mov khov tsis sov dua 41°F mus ntev dua plaub teev, rov muab ua kom khov dua tau. (*Faj seeb: Rov muab zaub mov khov dua yuav muaj dej los yog yuav zooj.*)



KEV YUAV ROV UA HAUJ LWM DUA

Tom qab fais fab rov ciaj tuaj...

1. Xyuas seb yam zaub mov twg yuav tau muab pov tseg thiab yam twg yuav muab khaws cia. Siv daim ntawv teev cov sij hawm/cov zaub mov kub thiab txias xws li sau muaj ntawm no. (*Faj seeb: Luam daim ntawv teev cov zaub mov kub thiab txias, Nplooj ntawv 21 koj los siv teev.*)
2. Xyuas cov khoom siv fais fab, khoom siv thiab tag nrho tej khoom ua noj kom ua hauj lwm zoo.
3. Ua zoo kom muaj dej kub txaus los ntxuav tes thiab ntxuav tais diav.
4. Ntxuav thiab tsau tshuaj rau cov khoom ua noj thiab cov tais diav.
5. Hu rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv ua ntej rov qhib lag luam.

NPAJ ROV QHIB DUA?

Koj rov qhib tau tom qab koj paub tseeb tias cov zaub mov koj yuav muab rau neeg noj zoo noj lawm.

COV ZAUB MOV TSIIS ZOO (PHF)

Cov zaub mov uas yuav tau txhawj txog thaum fais fab tuag yog cov qe, mis nyuj thiab nqaij, dib phua hlais tag thiab lwm yam uas yuav lwj taus. Muaj kab mob hlob taus hauv cov zaub mov thaum zaub mov tsis txias 41°F thiab tsis kub dua 140°F.



Cov ua piv txwv:

- Nqaij thiab cov tais nqaij
- Cov zaub mov sib xyaws (kua zaub, nqaij hau, qhob cij, fawm/mov)
- Khoom siv mis nyuj ua thiab siv qe ua (mis nyuj, qe, cov pleev uas siv mis nyuj ua, cheese uas muag muag)
- Dib hlais tag, zaub siav (dib liab, dib pag, taum mog siav)
- Tej yam qab zib (taub ci qab zib, qhob cij siv qe ua, mis thiab piam thaj los tov ntim qab zib, qhob cij ci nrog cheese, ncuav qab zib hauv plawv, ncuav qab zib nrog cheese, qhob cij siv qe thiab piam thaj sib tov kom khov ua tej daim, qab zib siv qe thiab piam thaj sib tov)

COV ZAUB MOV YUAV TSIIS RAUG KEV PHEM RAU (non-PHF)

Cov zaub mov no cia nws nyob sab nraum no kom ntev zog los tau. Kab mob ciaj tsis taus hauv cov zaub mov no thiab tsis ua kev mob rau neeg. Muab cov zaub mov no pov tseg yog tias qub lawm los yog tuaj pwm. Cov ua piv txwv:

- Qhob cij, hmoov nplej qhuav, fawm qhuav, piam thaj qhuav
- Kua qaub rau zaub, kua txiv lws pleev (ketchup), dib qaub zom, noob zaub zom los ua yam pleev zaub mov noj
- Zaub mov muaj piam thaj ntau heev (qab zib pleev qhob cij, txiv hmab txiv ntoo zom ci, txiv hmab txiv ntoo qhuav, kua txiv hmab txiv ntoo)
- Cheese tawv, yas roj, butter txiv hmab txiv ntoo tsis hlais thiab cov zaub

UA KOM COV ZAUB MOV TXIAS TXIAS NTEV DUA

- Kaw cov tub yees qhov rooj, tsuas yog thaum mus xyuas seb txias li cas txhua txhua ob teev twg.
- Muab ntaub los yog pam npog cov tub yees.
- Tsis txhob muab zaub mov kub mus tso rau hauv tub yees.
- Muab cov zaub mov txias tso ua ke kom txhob sov taus.

(Faj seeb: Lub tub yees kaw lawm yuav ceev cov zaub mov txias mus txog ob hnub. Lub tub yees khov nab kuab uas puv txog ib nta yuav kub sai ob npaug tshaj lub uas puv nkaus.)

TSWV YIM PAB

Txwv kom txhob muaj ntau yam phem thaum fais fab tuag yog:

- Txiaiv txhob pub xa zaub mov tuaj.
- Tshem zaub mov tawm ntawm lub lag luam mus cia rau lwm qhov chaw sab nrauv uas muaj chaw txias cia khoom.
- Tso cov nab kuab qhuav rau hauv cov tub yees/tub yees khov nab kuab. Lub nab kuab qhuav nyhav txog 25 phaus yuav txias txog 10 taws xwm fab xwm meem mus txog plaub hnub. *(Faj seeb: Nab kuab qhuav muaj cov roj carbon dioxide uas yuav tsum tau muaj kev dim pa.)*

UA YAM NO UA NTEJ!

■ TXIAV TXIM: Cia qhib los yog yuav muab kaw?

- Cia qhib - yog ceev tau cov dej nyab los yog cov dej phwj tuaj ces yuav daws tau qhov teeb meem ceev nrooj.
- Muab kaw - yog tej yam zaub mov, chaw ua noj los yog chaw cia mov noj yuav muaj paug txog.
(*Faj seeb: Cov dej nyab thiab kais dej phwj tuaj muaj zaub mov lwj, quav zis, tshuaj thiab kab uas paug taus lub lag luam thiab ua tau neeg mob yooj yim. Yog muaj dej nyab los yog kais dej phwj tuaj uas ceev tsis tau cov dej sai sai thiab ntxuav tsis tau sai sai, yuav tau muab lub lag luam kaw.*)



■ NRHIAV KEV PAB

Yog lub tsev raug dej nyab:

- Hu rau tus kws soj ntsuam vaj tsev (kom xyuas seb lub tsev puas ruaj ntseg).
- Hu rau cov chaw xa fais fab thiab roj (kom paub tias cov roj, fais fab thiab xov tooj tseem ua hauj lwm zoo).
- Hu lub chaw nqus dej (yog nyab lub taub dej khawb rau hauv qhov av lawm).
- Hu lub chaw tu qhov dej (kom tuaj tua kab hauv lub qhov dej khawb teev).
- Hu rau lub khw muag essaslas rau koj lub tsev (yog tsim nyog, ua ntaub ntawv kom them nyiaj poob lag luam).
- Hu rau lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv (kom paub ntxiv thiab tau tswv yim ntxuav tu).
(*Faj seeb: Khaws cov xov tooj ntawm cov chaw no rau sab xub ntiag ntawm phau ntawv no.*)

Yog kais dej rov phwj tuaj:

- Hu rau tus kws muaj ntaub ntawv kho qhov dej txhaws hauv cov kav dej.
- Hu rau tus kho qhov dej yog tias lub qhov dej phwj tuaj.
- Hu rau tuam tsev pab kev noj qab haus huv (kom paub ntxiv thiab tau tswv yim ntxuav tu).

COV NTSIAB TSEEB TXOG ZAUB MOV ZOO

Pov tseg txhua yam zaub mov uas raug dej nyab los yog raug dej phwj rau thiab txhua yam uas ntxuav tsis tau thiab tsau tsis tau tshuaj. YOG TSIAB NTSEEG TXAUS, MUAB POV TSEG!

Pov tseg:

- Cov zaub mov hauv yam ntim uas xws li ntxeem taus, yas los yog ntawv yas ntub dej (xws li nkev ntawv los yog hnab hmoov nplej, cereal, hmoov sib tov, txhuv, ntsev).
- Tej pob zaub raug dej, zaub tshiab, nqaij, nqaij qaib, ntses, thiab qe.
- Cov khoom ntim uas muaj hau ntswj, hau ntsaws, hau khwb, hau npog los yog hau lo uas ntub dej (xws li lam fwj iav/yas ntim ketchup, kua xyaw zaub, mis nyuj, cov kua pleev, cov kua ntsw, cov dej).
- Cov kaus poom zaub mov uas twb xeb, laws ntawv, mluav, su los yog to lawm.
- Cov zaub mov nyob hauv tub yees los yog khov uas sov dua 41°F thiab txias dua 140°F mus ntev li plaub teev los yog tshaj.
- Tej yam tais diav khoom siv uas paug dej lawm.

Khaws cia:

- Tag nrho cov zaub mov uas tsis raug dej nyab los yog kav dej phwj raug.
- Zaub mov kaus poom uas tsis tau puas uas tsau tshuaj tag.
 1. Tshem daim ntawv lo.
 2. Muab xub npum thiab dej ntxuav thiab yaug.
 3. Tsau tshua thiab cia cua tshuab kom qhuav.
 4. Siv cwj mem rov sau npe cwj.

(*Faj seeb: Xyuas Kev Pov Tseg/Khaws Cia, Nplooj Ntawv 19.*)



KEV YUAV ROV UA HAUJ LWM

Nrhiav cov chaw ntxuav tu tsev tuaj tu tom qab dej nyab tag los yog kav dej phwj tag rau sab hauv lub tsev. Yog cov neeg ua hauj lwm pab ntxuav tu, ua raws li cov lus qhia nram no kom tiv thaiv tau lawv txoj kev muaj mob.

- Coj iav npog qhov muag, rau khau yas thiab hnav hnav tes yas thiab khau tiv thaiv (cov looj ib ce los yog tes tsho ntev thiab ris ntev) thaum kov cov khoom raug dej paug los yog raug dej phwj.
- Yog pom muaj pwm, looj lub khwb ntsej muaj uas muaj tshuaj N-95 los ntawm NIOSH txuam nrog.
- Tsis txhob mus tsuj tej chaw raug dej thiab lwm cov chaw yog tsis hnav hnav tes, rau khau thiab hnav khaub ncaws tiv thaiv zoo.
- Ntxuav koj ob txhais tes kom huv huv tom qab ntxuav tu qhov chaw raug dej nyab tag.



Kev tu – chaw tawv, tsis ntxeem tau (cov plag tsev, cov phab ntsa, cov khoom)

- Tshem tag nrho cov dej, av, xuab zeb los yog lwm yam ntxhib ces tshem tawm cov dej seem.
- Siv tus nplauv ntxhib ntxhib, dej, tshuaj tua kab los txhuam cov plag tsev ces xuas dej yaug. Rov ntxuav li no dua kom pwm txhob tuaj taus.
- Siv cov kiv cua, cua kub, cua txias los yog cav tshuab pa kom qhuav sai.
- Siv cov dej kub thiab xub npum ntxuav tag nrho cov tsee (khoom, cav ua nab kuab, tsee, rooj tog zaum); xuas dej yaug; ces tsau tshuaj rau.

Ntxuav los yog muab pov tseg – ntaub pua, pas ntxuav tsev, khoom teeb zoo nkauj (raug dej nyab los yog ua dej raug rau thaum tu)

- Xuas tshuaj xub npum thiab dej kub ntxuav tag nrho cov khoom xws li ntaub thiab khaub ncaws siv los ntxuav tu cov dej nyab.
- Ntxuav los yog muab cov pas ntxuav tsev thiab txhua yam siv los ntxuav tu uas chwv plag tsev los yog raug dej phwj ntub rau pov tseg.

Pov tseg – cov khoom muaj qhov ntxeem tau, cov mos mos, cov ntxeem tau dej thiab lwm yam uas ntxuav tsis tau

- Pov tseg txhua yam khoom ua noj, tais diav thiab ntaub pua.
- Pov tseg tag nrho tej mos mos, tej muaj qhov ntxeem tau vim ntxuav tsis tau lawv xws li:
 - ♦ Phab ntsa ntub dej, rwb thaiv tsev thiab ntoo thaiv phab ntsa.
 - ♦ Rooj tog zaum, ntaub pua tsev, tog hauv ncoo, ntaub lo phab ntsa, ntawv.
 - ♦ Cov phau ntawv, ntaub ntawv, ntawv teev qhia zaub mov.
- Pov tseg txhua yam khoom uas tsau tsis tau tshuaj (xws li lub ci qhob cij).

NPAJ ROV QHIB DUA?

- Hu rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom tuaj xyuas ua ntej qhib.

TSWV YIM PAB

Siv ntaub nplaum los cab kab thaiv tej qhov dej nyab me me los yog dej phwj kom cov qhua tuaj noj mov thiab cov neeg ua hauj lwm CEEV FAJ txhob mus dhau, txhob raug ntub thiab txhob raug paug.

TSHUAJ TSAU

Siv 1 diav tshuaj zas dawb (tsis muaj lwm yam txuam) tov rau ib thoob dej.

UA YAM NO UA NTEJ!

- Hluav taws uas ceev tsis tau: Tawm hauv lub tsev mus! HU 911!
- Hluav taws uas ceev tau: Siv lub tua hluav taws muaj nyob ze. Hu rau lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv.

Kev ruaj ntseg ntawm cov qhua tuaj noj mov thiab cov neeg ua noj yog thawj yam tseem ceeb. Txawm hluav taws kub me me thiab tua tau lawm los nws ua tau rau cov zaub mov tsis zoo.

- Kaw lub lag luam, txawm tias kub me me xwb, kom txog thaum paub tseeb tias cov zaub mov zoo noj lawm.
- Tsuas qhib lag luam yog ua raws li cov kauj ruam qhia.

COV NTSIAB TSEEB TXOG ZAUB MOV ZOO

Tom qab hluav taws kub tag, ntau yam zaub mov tsis zoo noj lawm.

■ Pov tseg:

- Zaub mov uas twb qhib lawm.
- Zaub mov hauv cov ntawv los yog nkev ntawv.
- Tej yam khoom uas hnab twb qhib lawm.
- Tej yam zaub mov los yog tej yam khoom uas pom muaj dej los yog fws ntub.
- Zaub mov hauv cov muaj hau ntswj.
- Zaub mov nyob hauv tub yees los yog khov nab kuab uas sov dua 41°F thiab txias dua 140°F mus ntev li plaub teev los yog tshaj
- Cov nab kuab hauv thawv ntim nab kuab.
- Cov kaus poom uas mluav los yog xeb lawm.
- Txhua yam zaub mov uas zoo xws li tsis zoo lawm.

(Faj tseeb: Xyuas Kev Pov Tseg/Khaws Cia, Nplooj Ntawv 19.)

- Hu rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom tuaj xyuas thiab soj ntsuam.

KEV YUAV ROV UA HAUJ LWM

■ Soj ntsuam seb ua li cas rau:

- Fais fab
- Cov tsev
- Cov khoom
- Tsw phem thiab pom tshuaj tseem khub
- Roj a

■ Hu rau:

- Tus kws soj ntsuam vaj tse (xyuas seb lub tsev puas ruaj ntseg)
- Koj lub essaslas rau koj lub lag luam

■ Cov khoom:

- Soj ntsuam seb zoo li cas
- Ntxuav thiab kho
- Tshem cov tsis zoo
- Ua raws li tus kws soj ntsuam vaj tse thiab tuam tsev pab kev noj qab haus huv qhia

■ Ntxuav tu:

- Ntxuav tag nrho cov txee
- Tsau cov khoom ua noj thiab tej txee tso zaub mov

NPAJ ROV QHIB DUA?

- Xyuas cov tub yees (txias dua 41°F) thiab cov tub yees khov nab kuab (txias dua 0°F) ua ntej txais dua zaub mov tuaj tshiab.
- Hu rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom tuaj xyuas ua ntej qhib.

TSWV YIM PAB

Yees duab tseg cov khoom uas dej nyab los yog kav dej phwj raug yuav pab tau kom essaslas paub them rov.

UA YAM NO UA NTEJ!

■ KAW LUB LAG LUAM!

Tsis zoo rau koj khiav lag luam yog tsis muaj dej kub thiab dej txias txaus.

COV NTSIAB TSEEB TXOG ZAUB MOV ZOO

Cuam tshuam kev tso dej:

- Kav dej tawg, qhov dej tsis ua hauj lwm los yog lub rhaub dej kub puas ua rau cov zaub mov tsis zoo.
- Tsis muaj dej huv txaus, cov neeg ua hauj lwm ntxuav tsis tau tes, ua tsis tau zaub mov thiab ntxuav tsis tau cov khoom ua noj.
- Cov tsev tso zis tso quav muaj teeb meem yog tsis muaj dej ntwis lug.

Dej paug:

- Cov dej paug yuav muaj tshuaj, kab mob toxin, kab mob bacteria, kab mob viruse, kab mob parasite thiab lwm yam kab mob ua rau tib neeg mob thiab tuag taus.
- Yuav tsum muaj dej huv thiaj ua tau zaub mov thiaj khiav tau lag luam zoo.
- Cov kws soj ntsuam kev noj qab haus huv yuav xyuas seb qhov teeb meem zoo li cas thiab hom paug dej yog dab tsi thiab pom qab yuav tuav tswv yim ua zaj twg.

KEV YUAV ROV UA HAUJ LWM

- Lub lag luam uas kaw vim yog cov dej tsis zoo yuav tsum tsis rov qhib dua kom txog thaum twg rov muaj dej huv thiab lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv pom zoo rov qhib tau.
- Hu mus tham nrog koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv txog cov dej thiab kev yuav ua li cas thiaj rov muaj dej huv.



NPAJ ROV QHIB DUA?

Tom qab rov muaj dej huv:

- Yaug cov kav thiab kais dej; tso dej txias ntwis kom ntev li tsib feeb.
- Ua zoo yaug cov khoom txuas rau kav dej (cov ntxaij lim dej, cov cav tov dej qab zib, ciav txau dej, taub rhaub kavfes/tea, cav ua nab kuab, cav ntxuav khob, cav ntxuav tais diav, thiab tej yam li ntawd), ntxuav thiab tsau tshuaj raws li cov khw muag cov lus qhia.
- Tso lub cav lim dej khiav ib lwm.
- Tso cov ciav dej haus yaug kom ntev li tsib feeb.
- Hu rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom tuaj xyuas ua ntej qhib.

TSWV YIM PAB

Teev cia lub sij hawm thaum pib muaj kev cuam tshuam rau cov dej los yog xav tias dej pib paug ces qhia lub chaw tso dej thiab tuam tsev pab kev noj qab haus huv. Npaj muab lus qhia yog tias paub qhov teeb meem.

UA YAM NO UA NTEJ!

- **Thaum tshaj tias muaj cua daj cua dub** – Twb pom lub cua daj cua dub lawm.
 - Kaw lub lag luam. Pab cov qhua tuaj noj mov thiab cov neeg ua hauj lwm nrhiav chaw kom nraim - nrug nrug deb ntawm cov qhov rai thiab zoo dua yog qhov chaw ti ti nyob tob tob. Tsis txhob nyob ze tej qhov cub tawg, tej yam khoom tsis cog ruaj li tub yees. Qhib xov tooj cua thiab TV mloog cov lus tshaj qhia.
- **Thaum muaj cua hlob** – Tshaj tawm cua hlob ntawm cheeb tsam.
 - Tej yam tsis zoo yog fais fab tuag, khib nyiab ya, cua tshuab ua iav thiab tej yam nyhav tawg. Kaw lub lag luam thiab pab cov neeg ua hauj lwm raws li txoj kev pab thaum tshaj tias muaj cua daj cua dub los.
- **Thaum saib xov xwm txog cua daj cua dub** – Qhov cua daj cua dub yuav los txog yeej muaj tiag.
 - Qhib xov tooj cua los yog TV saib lus tshaj tawm txog tswv yim pab thaum muaj kev kub ntxhov. Khiav lag luam li qub tiam sis mloog rawv txog seb cov huab cua zoo li cas zus.
- **Ua ntej rov mus rau hauv lub tsev uas raug cua daj cua dub ntaus lawm:**
 - Hu 911 yog fais fab tuag lawm.
 - Hu tus kws soj ntsuam vaj tse (xyuas seb lub tsev puas ruaj ntseg).
 - Hu rau cov chaw tso roj, fais fab thiab xov tooj (seb ua hauj lwm zoo li cas).
 - Hu rau tuam tsev pab kev noj qab haus huv (kom tau lus qhia txog kev ruaj ntseg ntawm cov zaub mov).
 - Hu rau koj lub essaslas (pib hais kom tau nyiaj).
 - Hu rau lub chaw pab kev kub ceev (pab rau txoj puas tsuaj).

(Faj seeb: Khaws cov xov tooj no rau sab xub ntiag ntawm phau ntawv no.)

COV NTSIAB TSEEB TXOG ZAUB MOV ZOO

Cua tshuab iav tawg yog ib qhov tseem ceeb heev uas yuav tau txhawj txog kev ruaj ntseg ntawm cov zaub mov.

- Xyuas zoo zoo qhov chaw uas iav tau tawg tsam muaj txhais ya mus rau tej pob zaub mov, tej zaub mov tab tom ua txawm tias tsis pom tseeb. Yuav tsum muab cov zaub mov thiab tej khoom koj txhawj txog pov tseg.
- **Yuav tsum tau ceev faj txog:**
 - ♦ Tej zaub mov qhib los yog tsis ntim cia nrog rau cov nab kuab thiab dej haus
 - ♦ Ntaub qhwv zaub mov uas ntxeem tau, hnab yas los yog nkev ntawv ntim
 - ♦ Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub
 - ♦ Tais diav uas siv tag muab pov tseg
 - ♦ Ntxaij lim dej, cov lim dej, thiab khoom txuas kais dej

KEV YUAV ROV UA HAUJ LWM

- Coj iav qhov muag, looj hnab tes thiab hnab ris thaiv kom txhob raug mob los ntawm cov khoom cua tshuab ya.
- Tshem cov khib nyiab thiab muab pov rau lub thoob khib nyiab.
- Nqus cov ntaub pua plag tsev thiab rooj tog zaum kom txhob muaj tej txhais iav me me uas tsis pom. Muab hnab khib nyiab sib tshooj mam li ntim muab pov tseg.
- Ntxuav thiab yaug tag nrho cov txee uas chwv zaub mov, chaw ua noj, rooj tog zaum, cياج, tais, diav, khob iav thiab plag tsev.
- Tsau tshuaj rau tag nrho cov txee uas chwv zaub mob, chaw ua noj, rooj tog zaum, cياج, tais, diav, khob iav thiab plag tsev.

NPAJ ROV QHIB DUA?

- Fais fab, roj, xov tooj tej puas rov ua hauj lwm?
- Puas tau ntxuav tu tiav?
- Hu rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom tuaj xyuas ua ntej qhib.

TSWV YIM PAB

Yees duab tseg cov khoom uas dej nyab los yog kav dej phwj raug yuav pab tau kom essaslas paub them rov.

YOG DAB TSI?

Kev siv kab mob lom neeg thiab kev ua phem yog txhob txwm muab kab mob uas kis tau yooj yim tso rau hauv tej zaub mov, dej los yog cov cua. Cov kab mob kuj yog tau hmoov, kua los yog lwm hom. Cov kab mob tsis ua mob tam sim ntawd vim yuav siv sij hawm rau tus kab mob hlob zus los yog pib cياج tuaj.

Kab mob Anthrax, kab mob cholera, kab mob plague, kab mob smallpox thiab cov viral encephalitis yog ib txhia ua qauv uas cov neeg lim hiam tau siv. Kab mob Botulinum thiab ricin yog ob hom qauv uas tej zaum cov neeg lim hiam yuav siv.

Vim txoj kev lom zaub mov no ua tau rau txhua qhov chaw thoob ntiaj teb yog li ntawd cov tswj kev ua noj thiab cov neeg ua noj ua haus thiaj yog cov neeg uas yuav pab kom txhob muaj cov teeb meem lim hiam li no ntau heev.

UA YAM NO UA NTEJ!

- Hu rau 911 mus ceeb toom tej yam ntxwv los yog tej yam khoom xa tuaj uas txawv heev.
- Hu rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv yog muaj tej yam mob txawv txawv tshwm sim.

COV NTSIAB TSEEB TXOG ZAUB MOV ZOO

Kev xub npaj ua ntej yuav tho txoj kev tiv thaiv ua ntej. Tsim txoj kev ceev nruj ntawm cov zaub mov!

- Khaws cov xov tooj kub ceev (xyuas daim ntawv hauv phau ntawv no ntawm sab xub ntiag.)
- Txhob pub neeg tsis muaj cai mus ze cov zaub mov uas qhib lug, tsis muaj kev thiv thaiv thiab lom yooj yim.
- Soj ntsuam cov khoom tuaj tsam muaj cov txawv (ua phem rau, hmoov los yog kua txawv txawv). Teev cia txhua yam zaub mov.
- Ceeb toom txhua yam txawv rau tub ceev xwm (tsheb txawv, neeg txawv, tub sab, kev ua phem, kev tsoo vaj tse).
- Tso tej tug neeg ua hauj lwm kom xyuas rawv cov rooj mov uas neeg nyias hais nyias noj, cov phaj nqa zaub mov rau neeg thiab cov chaw ua zaub mov kom tsis muaj kev phem rau cov zaub mov.

KEV YUAV ROV UA HAUJ LWM

Kev tu kab mob lom yog nyob ntawm seb yam kab lom yog dab tsi, seb yog hom twg (hmoov los yog kua) thiab seb kis tus mob mus li cas (hauv cov zaub mov, cov pa los yog cov dej) thiab yuav tsum xyuas ib hom dhau ib hom zus.

- Khaws cia zaub mov twj ywm rau qhov chaw uas yeej txawb thiab nrhiav kev pab los ntawm tub ceev xwm thiab cov pab kev noj qab haus huv.
- Ua raws li cov lus tshwj xeeb qhia txog kev pov tseg tej yam khoom uas raug kab mob lom.

NPAJ ROV QHIB DUA?

- Hu rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom tuaj xyuas ua ntej qhib.

TSWV YIM PAB

Tej zaum muaj kev tshwm sim thaum ntxov qhia koj paub txog kev phem:

- Puas muaj neeg ua hauj lwm thiab neeg tuaj noj mov coob pib mob?
(Faj seeb: Luam daim ntawv teev Neeg Ua Hauj Lwm Kev Mob ntawm Nplooj 20 los teev cia cov neeg ua hauj lwm kev mob.)
- Ua cov zaub mov puas zoo los yog tsw tsis thoog tej zaub mov?
- Puas muaj neeg tsis muaj cai raug ntes ua tej yam txawv ntawm tej chaw ua noj ua haus?
- Koj puas pom hmoov los yog kua txawv tuaj nrog tej khoom noj los yog tej lub tsheb xa zaub mov txawv txawv?

YOG DAB TSI?

Lub moj tej "tawg hem" neeg muaj khoom tawg yooj yim sib tov ua ke. Nws tsis yog hom tawg puas ntsoog. Raug cov hmoov moj tej tawg tsis ua rau tus neeg mus mob cancer los yog lwm yam kab mob loj. Txawm lub moj tej no tawg tsis ua neeg muaj mob loj los nws hem tau pej xeem ntshai heev.

UA YAM NO UA NTEJ!

■ Yog lub moj tej tawg sab hauv los yog ze koj lub lag luam

- Kaw lag luam tam sim ntawd.
- Khiav tawm hauv lub tsev, ua raws li cov lus qhia nram no:
 - ◆ Muab ntaub ntub dej npog qhov cov qhov ncauj qhov ntsws kom txhob nqus tau hmoov los yog pa thaum koj khiav mus rau qhov chaw ruaj ntseg.
 - ◆ Mus ko taw khiav tawm ntawm qhov chaw moj tej tawg. Mus rau lwm lub tsev nyob ze thiab hu rau 911 kom tau kev pab.
 - ◆ Tsis txhob nce tshab npav kom txhob ua paug thiab cuam tshuam rau lwm cov neeg.
 - ◆ Txhob xauv qhov rooj kom cov neeg tswj kev kub ceev mus tau.
(*Faj seeb: Xauv cov cav sau nyiaj thiab nqa yaum sij nrog koj mus.*)
 - ◆ Ua raws li cov tswj kev kub ceev cov lus qhia.

■ Yog lub moj tej tawg ob peb nplauv kev ze ntawm koj lub tsev lag luam

- Txhua tus neeg nyob hauv tsev yuav tsum nyob twj ywm hauv tsev.
- Kaw tag nrho cov qhov rai. Tua cav tshuab pa thiab nyob rau hauv nruab nrab plag tsev.
(*Faj seeb: Yog muaj tej yam tawg ncho los txog los thiaj tsawg.*)
- Qhib TV los yog xov tooj cua mloog tswv yim qhia pab thaum muaj kev kub ntxhov.
- Ua raws li cov pab kev noj qab haus huv, cov tua hluav taws thiab cov tub ceev xwm cov lus qhia.

COV NTSIAB TSEEB TXOG ZAUB MOV ZOO

Xyuas kom cov neeg tsis muaj teeb meem tam sim no; koj mam li xyuas cov zaub mov tom qab.

Yog koj nyob rau ntawm qhov chaw moj tej tawg thiab paug taus, ua raws li cov pab kev noj qab haus huv thiab taus ceev xwm qhia kom tib neeg thiab khoom txhob raug kev phem. Tej zaum yuav tau hle khaub ncaws, da dej thiab ua raws li lwm cov kev qhia.



KEV YUAV ROV UA HAUJ LWM

Kev tu, tshem tej paug, khaws cia zaub mov thiab rov qhib lag luam yog nyob ntawm seb hom tawg thiab tawg ncho mus raug loj npaum li cas. Tos kom cov kws soj ntsuam kev noj qab haus huv thiab tub ceev xwm qhia seb yuav ntxuav tu li cas. Yuav muaj lus qhia teb koj txog cov nram no:



- Lub tsev siv puas tau tsis muaj teeb meem?
- Cov zaub mov kuv yuav muab khaws cia yog cov twg?
Kuv yuav khaws li cas? Kuv yuav pov tseg cov twg?
- Kuv yuav pov tseg tej zaub mov/khoom raug paug li cas?
- Kuv ntxuav tu lub tsev, cov khoom ua noj ua haus thiab tej ntaub li cas?
- Kuv yuav tsum muaj cov khoom dab tsi zoo pab kuv thaum kuv ntxuav tu?

NPAJ ROV QHIB DUA?

- Hu rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom tuaj xyuas ua ntej qhib.

TSWV YIM PAB

Nyob ruaj siab – Qhov txaus ntshai ntawm lub moj tej yog thaum tawg. Cov pa ncho yuav tsis ua mob heev.

Nyob nrug deb – Txav kom deb ntawm qhov chaw moj tej tawg yuav pab kom koj txog raug cov pa ncho rau koj ntau.

Tiv thaiv – Cov phab ntsa tsev tiv thaiv ib txhia hmoov av. Neeg nyob ib ncig uas tsis nyob kias ntawm qhov chaw tawg yuav tsum nyob twj ywm hauv tsev, nyob twj ywm ntawm qhov uas lawv yeej nyob thiab mus nrhiav chaw nkaum zoo dua qhov tawm khiav.

Sij hawm – Siv lub sij hawm tsawg tsau cov pa tawg dua yuav muaj teeb meem tsawg dua.

YOG DAB TSI?

Txhua yam tshuaj tso los hem neeg txoj sia, lom zaub mov los yog dej los yog ua phem rau huab cua yog kev siv tshuaj lom neeg. Piv txwv li tej tsheb thauj tshuaj vau thiab tshuaj nchuav, chaw ua tshuaj nchuav tshuaj pov tseg los yog neeg lim hiam xwb tim tso tshuaj tawm. Yog muaj tej yam zoo li no tshwm sim ntawm koj lub lag luam los yog ib ncig ze ntawm koj lub lag luam, koj cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua tuaj noj mov yuav raug kev phem tam sim ntawd.

UA YAM NO UA NTEJ!

■ Yog muaj tshuaj nchuav hauv koj lub lag luam:

- Kaw kiag lag luam tam sim ntawd.
- Muab ntaub ntub dej npog cov qhov ncauj qhov ntswg kom txhob nqus tau pa tshuaj.
- Khiav tawm hauv lub tsev tam sim ntawd.
- Hu rau 911 mus ceeb toom tshuaj nchuav thiab tej neeg lim hiam thiab tej yam txawv phem.
- Ua raws li cov tswj kev kub ceev cov lus qhia.

■ Yog muaj tshuaj nchuav ze ib cheeb tsam ntawm koj lub lag luam:

- Txhua tus neeg uas yeej nyob hauv tsev lawm nyob twj ywm hauv tsev.
- Kaw tag nrho cov qhov rai. Tua cav tshuab pa thiab nyob rau hauv nruab nrab plag tsev. *(Faj seeb: Yog muaj tej cua tshuab cov pa tshuaj los txog los thiaj tsawg.)*
- Hu rau 911 mus ceeb toom tshuaj nchuav thiab neeg lim hiam thiab tej yam txawv phem.
- Ua raws li cov pab kev noj qab haus huv, cov tua hluav taws thiab tub ceev xwm hais qhia.
- Qhib TV los yog xov tooj cua mloog tswv yim qhia pab thaum muaj kev kub ntxhov.
- Tsis txhob muab zaub mov thiab dej rau neeg noj - tej zaum cov zaub mov thiab dej paug lawm.

COV NTSIAB TSEEB TXOG ZAUB MOV ZOO

- Xub thawj, tiv thaiv cov qhua tuaj noj thiab cov neeg ua hauj lwm kom txhob raug cov tshuaj.
- Tsis txhob pib ntxuav tu cov tshuaj kom txog thaum twg lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv qhia tseeb tseeb. (Tej zaum so yuav tsim kev mob ntau tshaj kev zoo.)

KEV YUAV ROV UA HAUJ LWM

- Yog koj nyob rau ntawm qhov raug tshuaj (los yog chaw "kub"), ua raws li cov kws soj ntsuam kev kub ntxhov thiab cov pab kev noj qab haus huv qhia kom tib neeg thiab khoom txhob raug kev phem. Tej zaum yuav tau hle khaub ncaws, da dej thiab ua raws li lwm cov kauj ruam qhia.
- Kev tu ntxuav, tshem tej paug, khaws cia zaub mov thiab rov qhib laj luam yog nyob ntawm seb hom tshuaj nchuav yog dab tsi. Tos kom cov kws soj ntsuam kev noj qab haus huv thiab tub ceev xwm qhia seb yuav tu li cas. Yuav muaj lus qhia teb koj txog cov nram no:
 - ♦ Lub tsev puas ruaj ntseg nyob tau?
 - ♦ Yam zaub mov twg zoo khaws cia? Kuv yuav khaws li cas? Yam twg kuv yuav tsum pov tseg?
 - ♦ Kuv muab cov zaub mov/khoom raug tshuaj pov tseg li cas?
 - ♦ Kuv ntxuav tu lub tsev, cov khoom ua noj ua haus thiab ntaub li cas?
 - ♦ Yuav tsum muaj cov khoom dab tsi zoo pab kuv thaum kuv ntxuav tu?

NPAJ ROV QHIB DUA?

Hu rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom tuaj pab thiab tso cai rov qhib.

- Tag nrho cov zaub mov raug tshuaj yuav tsum tau muab pov tseg rau qhov chaw luag tso cai.
- Yuav tsum teev tseg tag nrho cov zaub mov uas muab pov tseg (yuav pab rau txoj kev essaslas them nyiaj thiab).

TSWV YIM PAB

- Tsis txhob saj seb zaub mov puas tseem zoo noj.
- Yog leej twg noj los yog haus tau tej yam muaj tshuaj lawm, hu rau 911.
- Yog tshuaj paug leej twg qhov muag, hu rau 911.

KEV NTXUAV TU THAUM MUAJ KUB CEEV

- Ntuj tsim los yog neeg tsim kev phem?
 - ♦ Tej zaum cov chaw thauj thiab chaw pov tseg khib nyiab tsis ua hauj lwm tib si.
 - ♦ Tej zaum koj yuav tau khaws cov khib nyiab nyob ntawm lub lag luam kom txog thaum twg daws tag teeb meem.
 - ♦ Khaws khib nyiab zoo yuav pab tiv thaiv kev phem rau neeg txoj sia.
- Neeg Ua Hauj Lwm Hauv Chaw khaws khib nyiab Tawm Tsam?
 - ♦ Tej zaum cov chaw khaws khib nyiab kuj qhib ua hauj lwm.
 - ♦ Tej zaum koj nqa khib nyiab mus pov tseg rau cov chaw koj tus kheej tau.
 - ♦ Npaj nqa khib nyiab mus pov tseg txhua txhua peb rau xya hnuv.



COV NTSIAB TSEEB TXOG ZAUB MOV ZOO

- Ua zoo nqa cov khib nyhiab tawm lawm sab nraum cov chaw cia zaub mov, chaw ua noj ua haus, chaw neeg noj mov thiab tshem mus kom deb ntawm cov chaw muaj zaub mov huv.
- Cov khib nyiab pov nraum zoo uas tsis xyuas yuav muaj tej kab tsuag (kab thiab lwm yam tsiaj).
- Tiv thaiv kom cov neeg tsis muaj tsev nyob thiab lwm cov neeg txhob tuaj khaws cov zaub mov tsis huv.

XAIV THIAB FAIB COV Khib NYHIAB

- Cais cov "lwj taus" (zaub mov pov tseg, lwj taus) tawm ntawm cov "tsis lwj" (cov tsis muaj dab tsi).
- Cais cov roj kib zaub tawm ntawm cov zaub mov mus pov tseg zoo zoo.
- Cais tag nrho cov khoom tsis zoo thiab tshuaj mus rau lub thoo rau khib nyhiab tsim nyog.
(*Faj seeg: Hu rau cov tsoom fvw kom pab tswv yim txog kev pov tseg tej tshuaj phem.*)

KHAW S CIA Khib NYIAB KOM HUV THIAB RUAJ

- Nquag ntxuav cov thoo khib nyiab.
- Muab cov zaub mov ntim rau cov hnab yas; txhob pub phwj.
- Khi cov hnab kom txhob nchuav, kom txhob tsw thiab kab tsuag txhob ntxeem tau.
- Muab cov hnab khi cia rau hauv cov thoo khib nyiab uas muaj hau kaw ruaj ruaj tiv thaiv kom kab tsuag txhob ntxeem tau.
- Tsis txhob cia hnab khib nyiab rau hauv av nraum cov thoo khib nyiab thiab kaus poom ntim khib nyiab.



XYUAS COV CHAW RAU Khib NYIAB TXHUA HNUB

- Xyuas tej nchuav, to thiab kab tsuag txhua hnuv.
- Xyuas kom cov thoo khib nyiab kaw thiab huv si.

YOG DAB TSI?

Thaum twg muaj teeb meem kub ntxhov ces kab tsuag yog ib qho teeb meem. Dej nyab, los nag, thiab lwm cov kev phem ua tau cov nab, nas tsuag, kab thiab lwm yam kab tsuag los nyob rau tej chaw yuam kev uas tsis yog lawv qhov qub chaw. Dej tauv yuav ua chaw rau tej kab tsuag thiab kab ntsaum ua zes (xws li yoov). Cov tsiaj tuag los ua zaub mov rau lwm cov tsiaj noj (xws li nas, yoov). Cov dej phwj tuaj thiab dej nyab ua rau cov yoov thiab tsuag kis kab mob. Tsis khaws khib nyiab zoo yuav muaj noj rau cov kab, tsuag thiab kab ntsaum. Lawv ua kab mob rau cov zaub mov, khoom thiab vaj tse, ua rau qhua tuaj noj mov tsis tuaj thiab cov zaub mov ua neeg muaj mob.

KUV TSHEM TAWM COV KAB TSUAG LI CAS?

Nws yog kaw tag nrho txhua lub qhov rooj.

- Kaw cov qhov rooj. Nruab qhov rooj thiab taw rooj.
- Tswj kom cov qhov rooj nraum chaw thauj khoom tuaj kaj thiab ntsaws cov kab nrib kom ntom.
- Kaw cov qhov rai thiab tso ntxaij qhov rai thaum tsim nyog.
- Ntsaws tag nrho cov qhov, nrib pleb thiab to ntawm tej phab ntsa, plag tsev thiab ru tsev.
- Cam ncig kav dej thiab tso ntxaij thaiv cov qhov cua.
- Qhia cov neeg ua hauj lwm kom faj seeb txog cov qhov rooj tawm thiab faj seeb txog cov kab tsuag.
- Xyuas tag nrho cov khoom noj xa tuaj thiab cov tsheb xa khoom kom txhob muaj kab tsuag.
- Yog koj pom kab tsuag hauv zaub mov, tsis txhob txais cov zaub mov xa tuaj los yog muab pov tseg.
- Yog koj pom kab tsuag hauv koj lub tsev lag luam, hu rau cov kws muaj ntawv tua kab tsuag kom tuaj tua tam sim ntawd; ces ntxuav thaj tsam chaw.

YUAV UA LI CAS KUV THIAJ TXWV KOM TXHOB MUAJ KAB TSUAG?

Tshem lawv cov kev noj kev haus thiab vaj tse thiab ntxuav thiab tswj kom lub tsev lag luam huv si.

- Tshem tawm lawv kev noj kev haus hauv lub tsev (ntxuav heev, ntxuav tam sim ntawd).
- Tshem tawm lawv kev noj kev haus sab nraum lub tsev (ncig cov thoob khib nyiab).
- Tshem tawm lawv tej chaw nyob sab hauv tsev (ntxuav kom cov plag tsev huv si, tshem khoom txhob tso hauv plag tsev).
- Tshem tawm lawv tej vaj tse sab nraum lub tsev (txiav nyom heev, kaus nplooj lwg, tshem cov zes, dob nroj tsuag thiab khaws khib nyiab, cov uas nyob ncig ze rau lub tsev).
- Tshem tawm cov dej teev ncig lub tsev (kwj deg, thoob dej, pas dej teev, kab nrib pleb teev dej).
- Kaw cov thoob khib nyiab thiab tu kom huv si.
- Tshem tawm cov txiv hmab txiv ntoo qub thiab lwj hauv lub tsev kom txwv chaw ua zes.

KUV YUAV MUS CUAG KEV PAB QHOV TWG?

Nrhiav kev pab sab nrauv es koj thiaj muaj txhua txoj kev tswj cov kab tsuag.

- Npaj ib lub tswv yim, hu rau Integrated Pest Management (IPM), uas xyuas tag nrho tej kab tsuag, kev noj haus, zes nyob, nteg ua zes, tshuaj tua thiab ntxiab tua.
- Chaw tua kab tsuag kuj pab tau rau cov nram no:
 - ♦ Ntxiab (cuab ntxiab ntes ciaj, ntxiab nplaum, ntxiab cav, tswj cov ntxiab thiab tej yam li ntawd).
 - ♦ Tshuaj ntxias thiab tua kab tsuag.
 - ♦ Soj ntsuam lub tsev qhov ruaj zog, tshem kev noj haus thiab vaj tsev tawm.
 - ♦ Tshuaj tua kab tsuag, hmoov caws ntxiab thiab kev siv tshuaj tua kab tsuag kom zoo.
 - ♦ University Extension Services thiab tuam tsev pab kev noj qab haus huv muaj ntaub ntawv txog IPM.

(Faj seeb: Tshuaj tua kab hauv cov lag luam ua noj yuav tsum tau siv raws kev raws cai tshaj plaws. Tsuas siv tau ib txhia tshuaj tua kab tsuag xwb; ntau cov yuav tsum muaj ntaub ntawv tso cai thiaj siv tau, cov neeg siv yog cov tau kawm tiav xwb. Nyeem cov kev cai tua kab tsuag tas li.)

NPAJ ROV QHIB DUA?

Tom qab teeb meem tag, koj yuav tau saib zoo zoo tsam rov muaj kab tsuag dua.

- Tom qab tua kab tsuag tag nrho, yuav pom kab tsuag tsawg me ntsis ces mam li tuag zus tag nrho.
- Txawm tsis muaj kab tsuag teeb meem loj los koj yuav pom me ntsis kab tsuag. Tswj cov kab tsuag kom tiv thaiv teeb meem sawv hauv koj lub lag luam.
- Tsis txhob tso siab tag nrho rau cov tshuaj tua kab tsuag tias yuav daws tau koj cov teeb meem. Xyaum raws li IPM.
- Kev tiv thaiv thiab pom ua ntej yog cov kev daws tau cov teeb meem.

TSWV YIM PAB

Siv ib txoj kev pab tu

- Xyeej ib lub sij hawm zoo los tu.
- Dab tsi - Ntxuav tag nrho cov xtee, khoom thiab cياج.
- Leej twg - Txib ib yam hauj lwm ib zaug twg.
- Thaum twg - Txhua hnuv; yav tsaus ntuj thiab thaum ua hauj lwm tag.
- Ua li cas - Siv cov kev qhia tu.
- Xyuas rawv kev tu - Puas tau tu tag? Puas tu yog?



Tsis pub kab tsuag mus tau

Kab tsuag mus tau ob txoj kev:

- Xa nrog cov zaub mov thiab hauv cov tsheb thauj khoom
- Qhov ntawm tej phab ntsa tsev, qhov rai, qhov rooj
 - ♦ Nas me, nas tsuag, kab siv kav dej ua kev mus hauv lub tsev.
 - ♦ Tsuag nkag hauv cov kis phab ntsa tsev.
 - ♦ Nas tsuag ntxeem hauv tej qhov me me; qhov luaj li lub nyiaj kaum xees.

Ua li cas koj thiaj li yuav txhawj txog kab tsuag

- Tsuag ntxo cov xov fais fab ua hluav taws txais taus.
- Yoov kis kab mob dysentery, typhoid thiab cholera.
- Tsuag kis kab mob salmonellosis thiab ua npaws.
- Yoov tshaj cum kis kab mob malaria, encephalitis, yellow fever, West Nile virus thiab lwm yam mob.

Thaum Koj Ntsaws Cov Qhov & Cov Nrib Pleb

- Ua zoo kom cov ntsaws ruaj ruaj.
- Siv cov khoom ruaj ruaj los ntsaws cov qhov xws li pob zeb, hlau vim tsuag ntxo tau tej yam muag. Ntaub cam hlau pab me ntsis.

UA YAM NO UA NTEJ!

■ TXIAV TXIM: Kaw los yog qhib lub lag luam?

- Kaw yog tias cov zaub mov thiab lub tsev tswj tsis tau.
- Yog tswj tau cov zaub mov thiab lub tsev.

(Faj seeb: Yog qhib, koj lub lag luam muaj feem kev tsis ruaj ntseg rau cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua tuaj noj mov - tsuav koj muab tau zaub mov zoo thiab chaw zoo rau neeg.)

■ NRHIAV KEV PAB

- Hu rau kws soj ntsuam vaj tse kom xyuas seb lub tsev puas ruaj ntseg.
- Hu rau tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom teb koj cov lus nug.

COV NTSIAB TSEEB TXOG ZAUB MOV ZOO

- **Neeg ua zaub mov noj**
 - ♦ Tag nrho cov neeg ua zaub mov noj ua raws li kev qhia ntxuav tes, tu cev huv si thiab tsis muaj pob, hlwv, to los yog kab mob.
 - ♦ Teev cia cov neeg ua hauj lwm cov kev mob. *(Xyuas nplooj ntawv 20.)*
 - ♦ Ceeb toom cov qhua tuaj noj mov cov kev mob mus rau lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv.
 - ♦ Qhia cov neeg ua hauj lwm txog tej yam hloov tshiab vim yog txoj kev kub ntxhov thiab tiv thaiv tau kev phem rau pej xeeb.
- **Zaub mov thiab chaw cia**
 - ♦ Siv dej huv los ntawm qhov chaw zoo thiab chaw muaj cai.
 - ♦ Xyuas cov zaub mov kaw ruaj ruaj kom zoo thiab cov tais diav ua ntej siv. Yog cov zaub mov lwj taus - tsis txhob siv. Yog cov kaus poom zaub mov puas, su los yog to - tsis txhob siv.
 - ♦ Tsis txhob txais zaub mov los yog dej los ntawm tej chaw tsis muaj kev pom zoo (xws li npaj hauv tsev) los yog tej yam tsis paub tseeb thaum soj ntsuam zaub mov. Xyuas tag nrho cov khoom xa tuaj kom txhob lwj los yog txhob raug paug.
 - ♦ Khaws cia cov txiv hmab txiv ntoo, cov zaub, zaub mov siav, zaub mov ua noj thiab cov siav tiav yuav noj xyaws nrog cov nqaij nyoos kom tiv thaiv kev paug tsis huv.
 - ♦ Cia tag nrho cov khoom kom siab li rau ntv txhob chwv plag tsev thiab rau cov khoom ntim kaw ruaj khov, kab ntsaus txhob ntxeem tau.
 - ♦ Tshem cov tshuaj tawm ntawm cov zaub mov thiab tais diav. Sau npe rau cov tshuaj kom tag nrho.
- **Ua zaub mov**
 - ♦ Cov chaw ntxuav tes yuav tsum muaj xub npum, ntawv so tes thiab nplauv txhuam tes.
 - ♦ Tsis txhob xuas tes chwv zaub mov ua siav lawm (muab hnab tes, pas tais thiab diav hais).
 - ♦ Cais cov chaw ntxuav tes ntawm cov chaw ua noj thiab tsau tshuaj rau cov tais diav.
 - ♦ Npaj kom muaj khoom txaus siv tam sim ntawd. Cov zaub mov seem yuav tsum pov tseg yog tub yees txias tsis txaus.
 - ♦ Siv cov tais diav yas thaum tsim nyog. Txhob cia qhua tuaj muab rau lawv tus kheej noj.
- **Tswj zaub mov kub thiab txias**
 - ♦ Ua kom cov zaub mov siav - nqaij, ntses, nqaij qaib yuav tsum ua kom siav siav.
 - ♦ Tswj kom cov zaub mov kub tshaj 140°F. Rhaub ceev ceev kom kub dua 165°F.
 - ♦ Tswj kom cov zaub mov txias dua 41°F.
 - ♦ Txwv txhob muab cov zaub mov ua kom txias. Ua raws li cov kev cai cia zaub mov kom laj.
- **Ntxuav thiab tsau tshuaj**
 - ♦ Tag nrho cov chaw ua noj thiab chaw rau mov noj yuav tsum muab ntxuav thiab tsau tshuaj. *(Tshuaj tsau, xyuas nplooj ntawv 5.)*
 - ♦ Ntxuav zoo zoo (dej & tshuaj ntxuav), yaug thiab tsau tag nrho cov tais diav thiab khoom ua noj.
 - ♦ Ntxuav thiab tsau laug cam, riam thiab lwm cov tais diav tom qab siv tag.
 - ♦ Siv ntawv ntsuas cov tshuaj tsau kom paub tias tsau haum.
 - ♦ Muab cov zaub mov thiab kua dej pov tseg kom zoo - thiab tas li.
 - ♦ Tswj cov kab thiab tsuag ntawm cov chaw ua noj. Siv cov tshuaj tua kab tsuag thiab ntsuas kom tua haum.
 - ♦ Tswj kev tsau tshuaj thiab ntxuav sab hauv thiab sab nraum lub tsev lag luam.

UA YAM NO UA NTEJ!

■ TXIAV TXIM: Lub tsev puas zoo nkag mus rau thiab siv?

- Hu rau: lub zos chav soj ntsuam vaj tse (kom muaj kev ruaj ntseg thiab lub tsev zoo)
- Hu rau: cov chaw tso roj, fais fab & xov tooj
- Hu rau: tuam tsev pab kev noj qab haus huv
- Hu rau: koj lub chaw essaslas

(Faj seeb: *Khaws cov xov tooj cia rau sab xub ntiag ntawm phau ntawv no.*)

COV NTSIAB TSEEB TXOG ZAUB MOV ZOO

- Cov zaub mov tsis zoo yuav tau muab pov tseg:
 - ♦ Txhua yam zaub mov tsis tau qhib, nrog rau cov nab kuab thiab dej haus
 - ♦ Zaub mov ntxeem tsis huv
 - ♦ Zaub mov qhwv uas tsis huv nrog rau:
 - Lam fwj muaj hau khwb & cov lam fwj (kom yuav tsum muaj ciaj qhib tshem lub hau)
 - Lam fwj hau ntsaws thiab cov lam fwj
 - Lam fwj hau ntswj & cov lam fwj
 - ♦ Cov zaub mov hauv hnab ntaub, hnab yas thiab hnab ntawv
 - ♦ Zaub mov hauv cov nkev ntawv
 - ♦ Zaub, txiv hmab txiv ntoo thiab yog zaub paug lawm
 - ♦ Zaub mov tsis zoo uas txias li 41° - 140°F mus ntev li 4 teev. (*Xyuas nplooj 3.*)
- Cov zaub mov khaws cia tau:
 - ♦ Cov kaus poom tsis tau qhib yog tias:
 - Cov ntawv tsis lo lub kaus poom lawm. Tiam sis yuav tsum tshem cov ntawv ces rov xuas tus cwj mem los kos cim ua ntej ntxuav thiab tsau tshuaj
 - Cov kaus poom tsis mluav ntawm tej kab twg.
 - Cov kaus poom tsis su, to los yog xau.
 - Cov kaus poom tsis xeb.
- Cov tsis yog zaub mov:
 - ♦ Pov tseg tej zaub mov, ntawv, tais diav thiab tej yam xws li raug paug.
 - ♦ Pov tseg tej ntxaij lim dej, cav lim dej thiab cov khoom lim dej txuas rau kav dej.
(Faj seeb: *Xyuas Kev Qhia Pov Tseg/Khaws Cia, Nplooj ntawv 19.*)

KEV YUAV ROV UA HAUJ LWM

- Muab cov zaub mov ntim hnab yas mam li pov tseg.
- Khi cov hnab ruaj ruaj, tswj kom txhob tsw thiab kab tsuag txhob ntxeem tau.
- Muab cov hnab khi zoo zoo pov rau cov thoob khib nyiab uas muaj hau kaw ruaj ruaj.
- Tshem tawm tej khib nyiab thiab pov rau hauv cov thoob khib nyiab.
- Yaug cov khoom rau hauv qhov dej (siv tshuaj zas dawb).
- Ntxuav, yaug thiab tsau tshuaj cov tsee ua noj, cov ciaj, tais, diav, khob thiab phab ntsa.
(*Tshuaj tsau, xyuas nplooj 5.*)
- Tsau tshuaj rau cov plag tsev, qhov dej, rooj tog zaum thiab phab ntsa yog tsim nyog (ntxuav, yaug thiab tsau tshuaj zas dawb.) (*Tshuaj tsau, xyuas nplooj 5.*)
- Cov fais fab, roj thiab xov tooj puas rov ua hauj lwm zoo?
- Puas tau ntxuav tu tag?
- Puas tau tshem tawm cov zaub mov tsis zoo los yog xav tias muaj tshuaj lom ntawm qhov chaw ua noj?
- Ua cov chav tso zis tso quav puas muaj tshuaj xub npum, nplauv txhuam tes thiab ntawv so tes txaus?
- Ua cov tub yees puas txias dua 41°F?
- Ua cov tub yees puas kub dua 140°F?

NPAJ ROV QHIB DUA?

Hu rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom tuaj pab thiab tso cai rov qhib.

THAWJ TSWJ

- Lub tsev lag luam muaj kev ceev zaub mov kom ruaj ntseg.
- Teev cia neeg mob.
- Neeg ua hauj lwm tau kawm txog kev ceev zaub mov kom ruaj ntseg.
- Neeg ua hauj lwm paub yuav ua li cas thaum muaj tshuaj lom zaub mov.
- Thaum muaj kev kub ntxhov, cov neeg ua hauj lwm paub hu rau:
 - Sab hauv lag luam: Tus Thawj Tswj
 - Tub ceev xwm (911)
 - Chaw tua hluav taws (911)
 - Tuam tsev pab kev noj qab haus huv

NEEG KHIAB LAG LUAM

- Neeg ua hauj lwm muaj ntaub ntawv raws kev cai.
- Tshawb cov neeg ua pov thawj.
- Qhia kev tswj zaub mov kom ruaj ntseg thaum pib ntiav tuaj ua hauj lwm.
- Chaw ua noj haus txwv tsis pub cov neeg tsis muaj cai mus txog.
- Txwv tsis kheev neeg ua hauj lwm nqa zaub mov tuaj rau hauv cov chaw ua noj.
- Kev cai tawm hauj lwm thaum muaj mob uas txhawb kom cov neeg ua hauj lwm yuav tsum ceeb toom lawv yam mob los yog yam mob kis tau.
- Txwv tej qhua tuaj noj mov ntawm tej chaw ua noj ua haus.
- Txwv kom cov neeg muag khoom noj nyob rau tej qhov chaw uas tsim nyog xwb.
- Xyuas rawv cov neeg muag khoom thiab chaw thau khoom thaum lawv tuaj txog hauv lub lag luam.

COV ZAUB MOV

- Muas cov zaub mov los ntawm cov chaw muaj npe thiab chaw muag khoom zoo.
- Teev cia cov zaub mov muas kom taug qab rov tau.
- Cov zaub mov thauj tuaj huv thiab ruaj ntseg thaum tuaj.
- Tsis cia cov zaub mov nyob uas tsis muaj tus saib ntawm chaw thau khoom.
- Xyuas cov zaub mov kom txhob muaj ua kev phem rau.
- Lub lag luam muaj kev qhia yuav ua li cas thaum zaub mov raug lom.
- Cov neeg kawm tag yog cov ua cov zaub mov.
- Siv cov dej haus tau los ntxuav thiab npaj zaub mov noj.
- Xyuas rawv cov rooj neeg nyias hais nyias noj kom tiv thaiv kev lom thiab ua phem rau cov zaub mov.

VAJ TSE

- Cov qhov rooj mus rau nraum chaw thau khoom xauv tag thaum tsis siv.
- Yuav tsum muaj neeg ua hauj lwm saib rawv tag nrho cov khoom noj (cov tuaj thiab tawm mus).
- Soj ntsuam cov zaub mov thaum thauj tuaj txog ntua.
- Lub tsev muaj teeb cig pom kev lug.
- Xauv cov tshuaj thiab tshuaj tua kab rau tej chaw zoo cia.
- Cov chaw uas tsim nyog muaj teeb meem yuav tsum sau qhia tias "tsuas yog neeg ua hauj lwm xwb" thiab txwv rau cov neeg ua hauj lwm hauv chaw ua noj.
- Muaj kev tswj cov yaum sij hauv lub lag luam.
- Xav txog kev siv koob yees duab raws li tsim nyog, yog nyob rau tej chaw muaj neeg coob coob.

Tswv yim: Yees duab tseg cov khoom uas dej nyab los yog kais dej phwj raug yuav pab tau kom essaslas paub them rov.

Pov tseg	Khaws cia
<p>Txhua yam zaub mov paug los yog raug dej nyab, dej phwj raug, luam yeeb, pa los yog tshuaj. Qhov no muaj xws li:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zaub lwj taus - zaub, nqaij, nqaij qaib, ntses, khoom noj siv mis thiab cov qe ua. • Cov pob zaub mov uas qhib lawm • Nkev ntim khoom tsis ruaj uas ntawv laws tawm, nkev ntawv, lam fwj uas muaj hau ntsaws los yog hau ntswj los yog hau kaw lam fwj ntom ntom rau cov catsup, kua xyaw zaub, mis nyuj, dib qaib, mayonnaise, dej qab zib, dej npias, cov pleev nqaij kom qab thiab tej yam xws li ntawd. • Cov khoom qhwv zaub mov muag muag - zaub mov hauv cov nkev ntawv, ntawv ci, hnab yas thiab ntawv yas, cereal, piam thaj, txhuv, ntsev thiab tej yam xws li ntawd. • Zaub mov qhuav - cov rau khoom noj kom qab, cov pleev nqaij thiab kua zaub kua txiv, hmoov nplej, piam thaj thiab lwm cov khoom sib khawb qhwv. • Khoom siv tib zaug - tais, khob, diav, hau thiab tej yam li ntawd. 	<p>Cov zaub mov khov nab kuab yog cia rau hauv lub tub yees khov nab kuab (tsis txhob cia dej, pa los yog tshuaj raug) thiab yuav tsum txias dua 41°F.</p>
<p>Khoom hauv kaus poom thiab fwj:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yog raug hluav taws chwv los yog nyob ze rau hluav taws. • Yog xeb, ntawv laws lawm, su los yog to. 	<p>Tsau tshuaj rau cov kaus poom thiab lam fwj kom txhob raug pa taws los yog dej paug uas tsis pluav, su, to los yog xeb.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tshem daim ntawv lo. • Xuas xub npum thiab dej ntxuav thiab yaug. • Siv tshuaj tsau, ces cia cua tshuab kom qhuav (<i>tshuaj tsau, nplooj 5</i>) • Rov siv cwj mem sau cwj rau lub kaus poom.
<p>Cov zaub mov nyob hauv tub yees los yog khov nab kuab yuav tsum muab pov tseg yog:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raug dej phwj, dej nyab, raug luam yeeb, pa taws los yog tshuaj. (<i>Xyuas nplooj ntawv 6.</i>) • Txias dua 41°F tsawg kawg ntev li plaub teev. • Khov thiab yaj nab kuab lawm ntev dua ob teev. • Qub los yog thim xim tsis zoo nkauj los yog tsw. 	<p>Yog ceev tau hluav taws kub, dej nyab los yog dej phwj:</p> <ul style="list-style-type: none"> • khaws cia tau cov zaub mov tsis raug hluav taws, pa taws, dej, kub, tshuaj tua hluav tawv. • nrhiav tswv yim pab los ntawm koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv tus kws tshawb fawb.
<p>Cov zaub mov raug tsis zoo yuav tsum muab pov tseg yog tias "kub thiab txias tsis zoo" (41°F - 140°F) mus ntev dua 4 teev. Cov zaub mov tsis zoo muaj xws li:</p> <p>Nqaij thiab cov zaub muaj nqaij sib xyaws</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nqaij nyug, nqaij me nyuam nyuj, nqaij npuas, nqaij qaib, nqaij ntses, nqaij hauv dej, nqaij txom ncauj, nqaij zom sib xyaws, nqaij npuas ci, thiab tej yam zoo xws li. • Kua zaub, qhob cij uas muaj nqaij, fawm, txhuv, qe los yog cheese. <p>Cov qe thiab khoom siv qe los ua</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cov qe los yog khoom siv qe los ua, kias lias, yogurt • Mis nyuj, cream, mis nyuj nrog roj, zaub mov muaj mis los yog kua nqaij kua zaub • Cov cheese muag, ricotta, brie thiab tej yam li ntawd. <p>Khoom qab zib - Ncuav qab zib pie, cake thiab qhob cij qab zib uas muaj custard, cheese, chiffon, meringue los yog taub.</p> <p>Txiv hmab txiv ntoo /Dib hlais tag & Cov Zaub ua siav- Dib liab, musk los yog dib pag, taum pauv siav los yog pob kws los yog taum ntev.</p>	<p>Cov zaub mov tseem zoo uas tso rau sab nraum no, txawm yuav qub zus muaj xws li:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qhob cij, qhob cij kauv, qhob noom ncuav, cake qhuav • Roj butter khov los yog roj margarine • Cheese tawv - cheddar, parmesan, thiab tej yam xws li ntawd. • Txiv hmab txiv ntoo tshiab & zaub tsis tau txiav • Kua txiv hmab txiv ntoo los yog kua zaub, txiv hmab txiv ntoo qhuav, qhob noos txiv hmab txiv ntoo • Cov kaus poom zaub mov • Zaub mov qhuav - hmoov nplej, fawm, txhuv, thiab tej yam li ntawd • Zaub mov muaj piam thaj ntau - suab thaj, kua jelly • Kua pleev muaj kua txiv qaib - catsup, mustard
<p>Zaub mov siav ib nrab yuav tsum pov tseg yog tsis muaj fais fab ntev tshaj ib teev lawm.</p>	<p>Rov rhaub cov zaub mov siav ib nrab kom kub txog 165°F yog tias fais fab tuag tsis tshaj ib teev. Thaum twg tsis paub tseeb, muab pov tseg.</p>

Lwm cov zaub mov: Pov tseg
<p>Pov tseg txhua yam khoom uas ntxuav tsis tau thiab tsau tshuaj tsis tau xws li lub ci qhob cij thiab lwm yam khoom ua noj, ntaub pua rooj, rooj tog zaum, ntaub pua plag tsev, thiab tej yam xws li ntawd.</p>

Tsim los ntawm: Iub Twin Cities Metro Advanced Practice Center

Phau Ntawv Siv Qhia rau cov Thawj Tswj
Zaub Mov nrog rau cov tshooj muaj
duab qhia rau cov neeg ua
zaub mov noj

Kev Kub Ntxhov

Npaj Tos Kev Kub Ntxhov
Rau Rov Neeg Ua Zaub Mov Noj

TXHEEJ TXHEEM

Nthuav Qhia		1
Tshooj 1	Fais Fab Tuag	2
Tshooj 2	Dej Nyab los yog Kav Dej Rov Phwj	3
Tshooj 3	Hluav Taws Kub	4
Tshooj 4	Cuam Tshuam Kev Tso Dej los yog Dej Paug	5
Tshooj 5	Kev Siv Kab Mob Lom Neeg thiab Kev Ua Phem	6
Tshooj 6	Moj Tej Tawg Hem	7
Tshooj 7	Tshuaj Lom Neeg Nchuav	8
Tshooj 8	Cuam Tshuam Kev Thauj Khib Nyiab thiab Tshuaj Tua Kab Tsuag	9
Tshooj 9	Ceev Kom Zaub Mov Ruaj Ntseg thaum Muaj Teeb Meem Loj	10
Tshooj 10	Kev tu tom qab ntsib teeb meem tag: pov tseg los yog khaws cia?	11
Tshooj 11	Zaub Mov Kev Ruaj Ntseg	12
Npaj Tos Kev Kub Ntxhov: teev cia kev qhia neeg ua hauj lwm		13

*Ib qho kev pab los ntawm
Twin Cities Metro Advanced Practice Center (APC)
Nyiaj txiag txhawb los ntawm
National Association of County thiab City Health Officials (NACCHO):*

*Hennepin County Public Health Protection
Saint Paul-Ramsey County Department of Public Health
City of Minneapolis Environmental Management & Safety*

www.naccho.org/EQUIPh/

Thawj zaug luam tawm, Cuaj Hlis Ntuj 2005

NTHUAV QHIA

NPAJ TOS KEV KUB NTXHOV

Npaj Tos Kev Kub Ntxhov rau Cov Neeg Ua Noj yog qhia rau cov Thawj Tswj kev ua noj kom txawj qhia lawv cov neeg ua noj txog txoj kev npaj thaum muaj kev kub ntxhov thiab yuav ua li cas.

Npaj Tos Kev Kub Ntxhov muaj kev sib qhia nrog rau cov duab ib tshooj zus rau cov tswj kev ua noj. Phau ntawv qhia txog kev kub ntxhov thiab cov tshooj lus qhia yog tsim los rau cov Thawj Tswj kev ua noj - qhia ib tshooj zus nrog rau cov duab - thaum "ua ntej pib hauj lwm" los yog thaum cov sij hawm sib tham nrog cov neeg ua hauj lwm. Phau ntawv sib qhia yuav pab cov Thawj Tswj kev ua noj coj cob lawv cov neeg ua hauj raws ib tshooj zus kom paub npaj thaum muaj kev kub ntxov thiaj paub yuav ua li cas.

Cov tshooj duab yuav siv thaum muaj kev kub ntxhov thiab tom qab. Cov kauj ruam uas yuav tau taug thaum muaj kev kub ntxhov sau muaj txog fais fab tuag mus rau tshuaj lom neeg, tsis hais yuav yog tim lub ntuj tsim los yog tim neeg txhob txwm tsim. Zaub mov kev ruaj ntseg los kuj muaj sau qhia, xws li yuav ua li cas thaum txais tau ib yam khoom txawv txawv mus rau xauv tej qhov rooj kom txhob muaj kev cuam tshuam. Cov tshooj lus qhia tswv yim pab rau thaum muaj kev kub ntxhov uas yuav puas tsuaj mus ntev thiab cov kauj ruam rov pib ua hauj lwm dua tom qab ntsib kev kub ntxhov tag.

Nws yog cov Thawj Tswj kev ua noj txoj dej num tswj kom zaub mov muaj kev ruaj ntseg thiab thaum muaj kev kub ntxhov loj, kaw kiag lub lag luam kom txog thaum twg tsoom fww pom zoo rov qhib tau.

Cov tshooj lus qhia no yooj yim thiab tsis raug nyiaj txiag ntau yog ua raws los tswj kom muaj kev ceev nruj, kev ruaj ntseg rau zaub mov thiab txwv lwm yam tsis zoo ntawm tej kev kub ntxhov.

FAIS FAB TUAG

SAIB COV DUAB, koj yuav rhais cov kauj ruam twg tib neeg thiaj tsis raug mob?

1 *Kaw lub lag luam ua noj.*

- Muaj kev tsis zoo yog qhib lag luam thaum tsis muaj teeb cig, tsis muaj kev dim pa, cav ntxuav tais diav thiab lub rhaub dej kub tsis ua hauj lwm. Kaw lub lag luam kom txog thaum rov muaj fais fab dua.
- Teev cia lub sij hawm thaum fais fab tuag.

2 *Yuav tsum muaj cov khoom tsim nyog siv nyob ntawm tes.*

- Tus ntsuas zaub mov seb puas tseem zoo noj los tsis zoo lawm.
- Lwm cov khoom tseem ceeb thaum fais fab tuag muaj xws li:
 - Lub teeb nyem cig kom txhob ua yuam kev raug mob thiab pom kev teev cia seb zaub mov kub thiab txias li cas.
 - Tus cwj mem thiab phau ntawv los teev cia cov sij hawm thiab zaub mov qhov kub thiab txias.
 - Cov pam los yog ntaub yas tuab los npog cov tub yees.

3-6 *Ntsuas seb zaub mov puas tseem zoo noj.*

- Tsis txhob ua noj lawm thiab txhob muab zaub mov uas tsis siav zoo mus rau neeg noj.
- Pib teev cia cov sij hawm thiab seb cov zaub mov kub thiab txias li cas tom qab fais fab tuag kiag.
- Ntsuas thiab teev cia cov zaub mov kub li cas txhua txhua teev thiab ntsuas thiab teev cai cov zaub mov txias li cas txhua txhua ob teev twg, nco ntsoov teev cov sij hawm uas thaum ntsuas.
- Ntsuas seb cov zaub mov nyob nruab nrab rau qhov tsis zoo noj uas yog 41°F mus txog 140°F ntev li cas lawm.

7 *Ceev kom cov zaub mov nyob hauv lub tub yees khov nab kuab.*

- Muab pam los yog ntaub yas tuab los npog cov qhov rooj tub yees kom kaw ntom.
- Tsis txhob ntxiv cov zaub mov kub rau cov zaub mov hauv tub yees txias (yuav ua kom cov txias sov tuaj).

8 *Pov tseg cov zaub mov uas tsis zoo noj lawm.*

- Cov zaub mov uas tsis siav zoo yuav tsum muab pov tseg yog fais fab tuag ntev tshaj ib teev lawm.
- Cov zaub mov kub yuav tsum muab pov tseg yog txias dua 140°F mus ntev li 4 teev lawm.
- Cov zaub mov txias yuav tsum muab pov tseg yog sov dua 41°F mus ntev li 4 teev lawm.

KOOM SIAB SIB THAM...

- Peb puas muaj cov khoom tsim nyog siv nyob ntawm tes thaum fais fab tuag, thiab txhua tus puas paub tias cov khoom yog cia rau qhov twg?
- Peb puas yuav tsum muaj cov kauj ruam qhia kev khaws cia cov zaub mov uas yuav tau pov tseg thiaj zoo thiab kom essaslas (insurance) them?

KEV TXHAWJ XEEB TXOG FAIS FAB TUAG...

Thaum fais fab tuag lawm yuav tsis zoo rau lub lag luam thiab tsim kev tsis zoo rau cov zaub mov. Tsis muaj teeb cig zoo, txav mus los tsis yooj yim. Tsis muaj fais fab, ua tsis tau zaub mov los yog ceev tsis tau kom zaub mov txias thiab cov khoom xws li cav ntxuav tais diav thiab cua txias cua sov yuav tsis ua hauj lwm. Thaum twg rov muaj fais fab tuaj cov zaub mov uas kub thiab txias mus ntev ntev raws li qhov tsis zoo noj lawm yuav tau muab pov tseg.

DEJ NYAB LOS YOG KAV DEJ ROV PHWJ

SAIB COV DUAB, koj yuav rhais cov kauj ruam twg tib neeg thiaj tsis raug mob?

- 1 *Tsis txhob muab zaub mov thiab dej haus rau neeg.*
 - Kaw lub lag luam. Cov dej nyab thiab kav dej phwj tuaj muaj kab mob ua rau neeg muaj mob heev. Dej nyab puas vaj tsev ua rau lub tsev tsis zoo rau neeg nyob.
- 2a *Yog kav dej phwj tuaj, ceev cov dej phwj tuaj thiab hu kom tau neeg pab.*
 - Tshem lub dab dej, tais tso zis tso quav los yog lub cav tawm txhob siv. Tiv thaiv kom txhob siv hlo li.
 - Tsis txhob mus txog qhov chaw nyab. Xov cais ncig qhov chaw yog tsim nyog.
 - Txhob thaiv cov qhov dej. Hu rau tus neeg kho kav dej tuaj kho.
- 2b *Thaum dej nyab, ua zoo xyuas kom lub tsev tseem ruaj ntseg.*
 - Sib tham txog lub tsev qhov ruaj ntseg nrog koj tus Thawj Tswj.
- 3-6 *Tom qab dej nyab los yog kav dej phwj tag, ntxuav thiab tsau tshuaj rau lub tsev.*
 - Pom zoo kom siv pab neeg muaj txuj ci los ntxuav tu. Cov neeg ua hauj lwm uas koom tu yuav tau looj iav qhov muag thiab looj hnab npog tes thiab siv lub npog qhov ncauj qhov ntswg muaj tshuaj N-95 los tiv thaiv pwm.
 - Hnav khaub ncaws tiv thaiv zoo thiab khau yas kom hle ntim tau hauv hnab coj mus ntxhua thiab tsau tshuaj ua ntej koj tawm ntawm qhov chaw mus.
 - Siv tshuaj ntxuav tej chaw uas nchuav rau thiab tsau tshuaj tom qab ntxuav tag.
 - Ntxuav tes zoo tshaj ob npaug tam sim ntawd. Ntxuav tes kom ntev li 20 feeb ces xuas dej huv huv yaug. Rov ntxuav dua.
 - Pov tseg txhua yam uas ntxuav tsis los zoo thiab tsis tsau tshuaj zoo, xws li lub cav ci qhob cij thiab lwm yam khoom ua noj, ntaub pua rooj, rooj tog, ntaub pua plag tsev, cov tais diav thiab tej yam uas ntxuav tsis los huv thiab tsaus tsis tau tshuaj.
 - Xuas xub npum ntxuav tej tsee, yaug thiab tsau tshuaj.
 - Pov tseg tej yam ntxeem tau rau xws li phab ntsa los yog tej txiag npog phab ntsa uas raug dej ntub thiab ntxuav tsis los.
- 7 *Pov tseg cov zaub mov uas tsis zoo noj.*
 - Pov tseg tej zaub mov uas muaj hau khwb, hau kaw (xws li cov ketchup, mis nyuj, thiab lwm yam dej haus), zaub mov hauv cov lam fwj thiab ntawv qhwv, yas qhwv, ntaub qhwv los yog iav ntim.
 - Pov tseg tej zaub mov qhuav (xws li hmoov nplej, piam thaj).
 - Pov tseg tej zaub mov nyob hauv tej nkev ntawv txawm tias lub nkev ntawv zoo xws li tsis ntub raug li.
 - Pov tseg cov zaub mov hauv kaus poom uas raug mluav, to, su los yog xeb xeb.

TSWV YIM...

Yees duab tseg cov khoom uas dej nyab los yog kav dej phwj raug yuav pab tau kom essaslas paub them rov.

KEV TXHAWJ XEEB TXOG DEJ NYAB & KAV DEJ PHWJ...

Tej zaum cov dej nyab los muaj hmoov suab puam, kua dej hauv cov kav dej phwj tuaj, roj los yog tshuaj ua rau cov zaub mov tsis zoo noj yog nyab txog lub hnab ntim cov khoom noj khoom siv. Cov kav dej phwj tuaj kuj muaj tsiaj thiab quav zis uas muaj ntau yam kab mob thiab qe kab mob. Cov zaub mov uas raug cov kav dej phwj los raug tsis muaj cov zoo noj ntau lawm. Txhua yam zaub mov uas raug dej nyab los yog kav dej phwj raug yuav tau muab pov tseg kom tag.

HLUAV TAWS KUB

SAIB COV DUAB, koj yuav rhais cov kauj ruam twg tib neeg thiaj tsis raug mob?

- 1-3** *Hu 911 thiab kaw lub lag luam yog muaj hluav taws uas tua tsis tau ceev nrooj.*
- Muaj lub tswv yim npaj qhia cov qhua tuaj noj mov thiab cov neeg ua hauj lwm kom tawm lub tsev zoo zoo thiab ceev nrooj. Nws tseem ceeb heev uas yuav tsum khiav kom deb ntawm lub tsev; cov pa thiab hluav taws tsw ua tau rau tus neeg tsis muaj zog thiab tuag taus.
 - Ua raws li tag nrho cov lus uas cov neeg tua hluav taws qhia.
- 4-6** *Tom qab hluav taws tuag tag; pov tseg txhua yam zaub mov tsis zoo noj.*
- Tuam tsev pab kev noj qab haus huv yuav pab qhia koj pov tseg txhua yam zaub mov uas raug kub, ncho pa rau, raug cov tshuaj tua hluav taws.
 - Feem zaub mov ntau yuav khaws tsis tau cia, tsuas yog cov uas nyob rau hauv cov tub yees txias uas kaw ruaj ruaj thiab ua hauj lwm zoo zoo xwb.
 - Ntxuav thiab tsau tshuaj rau cov txee, lauj kaub tais diav thiab khoom ua noj. Pov tseg tej tais diav thiab khoom uas tsau tsis tau tshuaj xws li lub ci qhob cij.

KOOM SIAB SIB THAM...

- ◆ *Tham txog seb peb lub tswv yim npaj thaum muaj kev kub ntxhov thiab cov khoom ntawm tes uas peb muaj thaum muaj hluav taws kub:*
 - Kev khiav tawm lub tsev rau cov neeg ua hauj lwm thiab cov qhua tuaj noj mov uas peb paub zoo.
 - Ib sij xyuas rawv kom cov qhov rooj qhib tawm tsis txhob raug muab thaiv thiab teeb cig pom kev ua hauj lwm.
 - Xyaum khiav tawm hluav taws tsawg kawg ib zaug ib xyoos.
 - Kho xyuas cov cua tshuab tua hluav taws txhua xyoo thiab qhia cov neeg ua zaub mov siv.

TSWV YIM...

Yees duab tseg cov khoom uas raug hluav taws thiab muab pov tseg yuav pab tau kom insurace paub them rov.

KEV TXHAWJ XEEB TXOG HLUAV TAWS KUB...

Feem ntau cov zaub mov thiab tej tais diav yas yuav tsum pov tseg kom tag txhob khaws cia tom qab hluav taws kub. Pa hluav taws thiab pa tsw thiab cov pa tshuaj tua hluav taws tshuab muaj muaj zog thiab cov tshuaj tua hluav taws ntxeem tau mus rau txhua yam khoom qhvw ntim zaub mov ua rau cov zaub mov tsis zoo tag. Cov zaub mov hauv tej kaus poom, lam fwj, ntaub yas, nkev ntawv uas nyob ze rau cov hluav taws tsis zoo noj lawm. Cov uas tsau tsis tau tshuaj yuav tau muas dua tshiab.

CUAM TSHUAM KEV TSO DEJ LOS YOG DEJ PAUG

SAIB COV DUAB, koj yuav rhais cov kauj ruam twg tib neeg thiaj tsis raug mob?

1 Ceeb toom rau koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv thiab chaw tso dej.

- Koj tus thawj yuav tsum tau ceeb toom rau lub chaw tso dej txog qhov teeb meem thiab tej zaum yuav paub tseeb txog qhov teeb meem ntxiv. Thaum muaj dej paug, lub chaw tso dej yuav ntsuam xyuas kom paub tias dab tsi paug sai li sai tau.
- Koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv yuav qhia koj seb yuav ua li cas txog tej ywb yam paug twg, xws li seb puas siv tau cov dej rhaub los yog siv lwm yam dej.

2 Txhob muab zaub mov thiab dej haus rau neeg.

- Dej huv thiaj ua tau zaub mov huv. Yuav tsum muaj dej huv thiaj ua tau zaub mov, siv tau dej haus, ntxuav tes thiab ntxuav khoom ua noj.

3-4 Thaum twg rov muaj dej huv ntwis lug dua:

- Ua raws li lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv cov lus qhia txog tej yuav tau ua tom qab rov muaj dej huv dua.
- Yaug cov kav dej, kais dej thiab cov ciav dej kom ntev li 5 feeb.
- Hloov cov ntxaij lim dej ntawm txhua tus kais.
- Yaug cov khoom dhos kais dej, ntxuav thiab tsau tshuaj raws li cov khw muag cov khoom qhia. Piv txwv li cov cav tov dej haus, hlua txau dej, cav ua kavfes los yog taub ntim dej tea, cav ua nab kuab thiab cov cav ntxuav tais diav, cav lim dej thiab cov ntxaij lim dej.

KOOM SIAB SIB THAM...

- Cov khoom peb siv twg yog cov uas txuas nrog cov kav de? Peb puas muaj cov lim dej txuas rau cov kav dej?

KEV TXHAWJ XEEB TXOG KEV TSO DEJ...

Thaum twg kav dej to, kav dej khov los yog qhov dej los yog cav rhaub dej tsis ua hauj lwm yuav muaj kev cuam tshuam rau cov dej. Tej zaum yuav paug cov dej haus yuam kev los yog neeg xwb tim tso tshuaj lom, kab mob thiab lwm yam kab mob tsis zoo uas tsim kev mob zoo xws li khaub thuas, sawv pob los yog lwm yam kev mob.

TSHUAJ LOM NEEG THIAB KEV UA PHEM

SAIB COV DUAB, koj yuav rhais cov kauj ruam twg tib neeg thiaj tsis raug mob?

- 1 *Faj seeb txog tej yam txawv txav.*
 - Saib lub chaw rau zaub, rau mov uas neeg nyias hais nyias los yog laub cab zaub mov kom tiv thaiv kev phem.
 - Faj seeb txog tej yam hmoov los yog kua dab tsi ntawm tej zaub mov, khoom los yog cov pob khoom xa tuaj.
 - Soj ntsuam tag nrho cov khoom xa tuaj seb puas muaj kev ua phem rau.
 - Tej neeg ntawm tej chav uas lawv tsis muaj cai mus txog, xws li chaw ua zaub mov noj thiab chaw cia khoom noj khoom haus.
- 1 *Ceeb toom txog tej neeg ua hauj lwm uas muaj mob tsam yog thawj yam qhia tias yog muaj kev phem.*
 - Qhua tuaj noj mov coob thiab neeg ua hauj lwm coob mob kuj yog thawj yam qhia tias muaj kev phem rau cov zaub mov. Yuav tsum ceeb toom rau tus Thawj Tswj txog tej mob xws li khaub thuas kub ib ce, sawv pob los yog lwm yam mob.
- 2 *Txwv tsis pub cov neeg mus txog tej zaub mob thiab tej chaw khaws ntaub ntawv lag luam.*
 - Cov neeg uas tsis muaj cai mus txog cov chaw ua noj ua haus los yog chaw cia khoom noj khoom haus los yog chaw khaws ntaub ntawv lag luam.
 - Cov neeg tuaj xyuas los yog cov neeg muag khoom yuav tsum kos npe thiab coj daim paib cim tus kheej.
- 3-4 *Ceeb toom tej yam txawv txav los yog kev ua phem mus rau tus Thawj Tswj los yog tub ceev xwm.*
 - Ceeb toom kev txawv txawv ntawm tej chaw ua noj ua haus los yog chaw thau khoom - hu rau 911.
- 5 *Kaw lub lag luam yog muaj tshuaj lom zaub mov.*
 - Txhob muab zaub mov thiab dej haus rau neeg kom tiv thaiv kev mob mus ntxiv.
- 6-8 *Nug lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom paub tu tej tshuaj lom.*
 - Tsis txhob ntshuav cov chaw ua noj los yog cov zaub mov khaws cia yog tias tsis tau tswv yim zoo los ntawm tej kws muaj txuj ci. Tej zaum so tej chaw rau zaub mov noj yuav kis cov kev paug mus ntxiv.

KOOM SIAB SIB THAM...

- Ua peb puas teev cia cov neeg ua hauj lwm mob tas li? Cov kauj ruam teev cia yog zoo li cas?

KEV TXHAWJ XEEB TXOG KEV LOM NEEG...

Kev lom neeg los yog kev ua phem rau neeg muaj txhob txwm siv tej yam kab mob los yog kev kis kab mob rau neeg los yog rau cov zaub mov, dej los yog cov cua. Tej zaum txhob txwm siv kab lom neeg xws li kab mob hauv dej salmonella, kab mob anthrax, kab mob ricin thiab lwm yam kab mob.

MOJ TEJ TAWG HEM

TAWG & MOJ TEJ TAWG HEM...

Txoj kev moj tej tawg txawm yuav yog yuam kev los yog txhob txwm yeej tsis muaj tshwm sim tam sim ntawd. Txawm li cas los, moj tej tawg yuav ua kev puas ntsoog rau tej vaj tse yog li qhov zoo tshaj yog tawm ntawm qhov chaw uas muaj moj tej tawg. Cov tswj kev kub ntshov yuav ntsuam xyuas seb pa tawg ncho npaum li cas thiab tim dab tsi thiaj tawg.

Lub moj tej yog cov neeg lim hiam siv tej yam sib txuam ua kom tawg, xws li cov nplaum dynamite nrog tej khoom tawg yooj yim. Qhov laj thawj yog ua kom neeg ntshai thiab ceeb. Lub moj tej tsim los kom paug cov pa ntawm ib cheeb tsam, tiam sis cov pa tawg ncho los tsis txaus los tua neeg los yog ua neeg muaj mob heev. Txawm tias cov pa paug taus ob pib nplauv kev xwb los yuav tsum tau tu kom huv.

SAIB COV DUAB, koj yuav rhais cov kauj ruam twg tib neeg thiaj tsis raug mob?

- 1 *Yog koj nyob ntawm cheeb tsam lub moj tej tawg, khiav tawm tam sim ntawd.*
 - Muab ntaub ntub dej npog koj qhov ncauj qhov ntsws kom txhob nqus tau cov hmoov los yog pa ncho thaum koj khiav mus rau qhov chaw ruaj ntseg.
 - Mus ko taw khiav tawm ntawm qhov chaw moj tej tawg. Mus rau lwm lub tsev nyob deb ntawm cheeb tsam uas kom txhob raug pa phem ncho raug taus.
- 2 *Ceeb toom qhov moj tej tawg.*
 - Hu rau 911 mus ceeb toom qhov moj tej tawg.
- 3-5 *Thaum khiav nrug deb ntawm qhov chaw moj tej tawg, nyob twj ywm sab hauv tsev thiab nrhiav kev tiv thaiv pab.*
 - Qhib xov tooj cua, TV los yog computer mloog kev pab kev kub ntshov thiab kev noj qab haus huv. Thaum muaj tawg ncho pa, cov kws tshaj xov xwm yuav muab tswv yim rau tib neeg mus ceeb toom thiab lwm cov kev soj ntsuam los tiv thaiv kom noj qab haus huv thiab ntsuas seb yuav tiv thaiv npaum li cas yog ncho mus deb li cas.
 - Tsis txhob muab zaub mov thiab dej haus rau neeg. Lub moj tej tawg paug cov pa thiab dej uas paug taus cov zaub mov thiab dej haus.
- 6-8 *Nrhiav tswv yim txog kev ntxuav tu kom raws kev cai los ntawm tuam tsev pab kev noj qab haus huv.*
 - Tsis txhob ntxuav tu tej chaw ua noj ua haus los yog muab zaub mov khaws cia yog tsis tau muaj kev tswv yim zoo los ntawm tuam tsev pab kev noj qab haus huv. Kev yuav tu yog nyob ntawm seb yam paug phem yog dab tsi thiab tej yam pa tseem ncho mus paug deb zus ntxiv yog tias ntxuav tu.

TSHUAJ LOM NEEG NCHUAV

Txawm tshuaj lom neeg yog neeg lim hiam txhob txwm ua los yog ua yuam kev xws li tsheb thauj tshuaj sib tsoo los yog chaw ua tshuaj nchuav los, yuav tsim kev paug cov pa, av, zaub mov, dej thiab chaw npaj ua zaub mov noj yog nyob ze cheeb tsam tshuaj nchuav.

Thaum txhob txwm nchuav tshuaj los ntawm cov neeg lim hiam ua phem, cov tshuaj yog txhob txwm hem pej xeeb, ua kom muaj kev ntshai, kev tsis ruaj ntseg rau tej chaw.

Tej yam xub qhia tias yog muaj tshuaj lom neeg muaj xws li:

- Tej yam dab tsi tsw ib ncig uas tsis paub tseeb. Qhov tsis hnov tsw tshuaj zus yog cov tshuaj ntxeem tsaus rau koj uas rau koj tsis rov hnov tsw lawm xwb.
- Muaj tej yam mob txawv nrog rau xeev siab, tsis meej pem, ua pa tsis yooj yim thiab qaug dab peg.
- Qhov muag thiab tawv nqaij khaus thiab kub.
- Tej yam tshwm sim xws li cov noog, kab los yog tsiaj cia li tuag.

SAIB COV DUAB, koj yuav rhais cov kauj ruam twg tib neeg thiaj tsis raug mob?

- 1 *Ceeb toom txog tej tshuaj nchuav los yog tej zoo xws li tsam yog muaj tshuaj.*
 - Hu rau 911 thiab Minnesota Tus Tub Ceev Xwm Ua Hauj Lwm ntawm 1-800-422-0798.
 - Qhib xov tooj cua los yog TV mloog xov xwm kom paub ntxiv.
- 2 *Txwv kom neeg txhob raug tshuaj ntau. Khiav tawm ntawm qhov chaw tshuaj nchuav.*
 - Xuas ntaub ntub dej npog koj qhov ncauj thiab qhov ntswg kom tiv thaiv nqus tau cov pa tshuaj.
- 3 *Tsis txhob muab zaub mov thiab dej haus rau neeg noj.*
 - Txiaiv kev muab zaub mov thiab dej haus rau neeg noj. Tshuaj ya saum cov cua paug tau cov zaub mov thiab dej haus.
- 4 *Nrhiav tswv yim pab txog kev ntxuav tu.*
 - Tsis txhob tu tej chaw ua noj ua haus los yog muab zaub mov khaws cia yog tsis tau muaj tswv yim zoo los ntawm tuam tsev pab kev noj qab haus huv. Kev ntxuav tu yog nyob ntawm seb yam tshuaj yog dab tsi.
- 5 *Siv kev ntxuav tu thiab lwm cov tshuaj ntxuav kom zoo.*
 - Cov tshuaj uas niaj hnuv siv los nxuav tu thiab tsau tsim taus teeb meem yog thaum tsis zoo siv lawm los yog khaws cia tsis zoo chaw. Tsis txhob sib tov tshuaj ntxuav vaj tse, tshuaj los yog lwm cov tshuaj ntxuav kom roj los. Ua zoo kom koj yog tus kawm tag kev siv tshuaj thiab cia tshuaj hauv koj lub hauj lwm.

KEV TXHAWJ XEEB TXOG TSHUAJ LOM NEEG...

Cov tshuaj paug tau cov cua phem nqus pa, cov dej peb haus, cov zaub mov los yog chaw ua noj ua haus uas neeg chwv raug. Kev ntxuav tu kom yog yuav tsum muaj tej kws muaj txuj ci zoo pab soj ntsuam thiab pab tswv yim. Tej yam ua tshuaj nchuav yuam kev (xws li cov tshuaj zas dawb los yog ammonia) thiab tej yam txhob txwm ua kom tshuaj nchuav yog tej neeg kev lim hiam ua rau neeg.

KEV CUAM TSHUAM KEV THAUJ Khib NYIAB THIAB TSHUAJ TUA KAB TSUAG

SAIB COV DUAB, koj yuav rhais cov kauj ruam twg tib neeg thiaj tsis raug mob?

- 1 *Faib cov zaub mov thiab cov lwj taus tawm ntawm lwm cov khib nyiab.*
 - Cov zaub mov thiab lwm yam lwj tau ua teeb meem tsw thiab muaj kab tsuag. Yog kev thauj khib nyiab muaj kev cuam tshuam, faib cov no kom nyias ntim nyias rau nyias lub thoob kom tseg tau chaw thiab tswj tau cov khib nyiab.
- 2 *Tshem cov khoom tsis zoo tawm ntawm lwm cov khib nyiab.*
 - Yuav tsum khaws cia cov khoom tsis zoo xws li tshuaj los yog tshuaj ntxuav vaj tse kom nyob muaj chaws thiab nqa mus pov tseg rau lub chaw pov khib nyiab uas muaj cai pov rau.
- 3-4 *Cia khib nyiab kom ruaj.*
 - Muab tag nrho cov khib nyiab ntim hauv hnab yas. Tsis txhob ntim kom phwj.
 - Khi lub hnab kom ruaj kom txhob nchuav, txhob tsw thiab kab txhob nkag tau.
 - Tshem cov khib nyiab kom deb ntawm cov chaw ua noj ua haus li deb tau.
 - Muab cov hnab khib nyiab ntim rau hauv cov thoob khib nyiab los yog kaus poom khib nyiab uas muaj hau kaw ruaj ruaj kom tiv thaiv kab tsuag nkag mus tsis tau. Tsis txhob pub muaj khib nyiab ntau zuj zus sab nraum cov thoob khib nyiab.
- 5 *Saib xyuas chaw rau khib nyiab.*
 - Saib rawv txhua hnub kom txhob muaj kab tsuag thiab to.
 - Txwv kom txhob muaj neeg khaws cov zaub mov khib nyiab uas lwj, tsis zoo noj.
 - Yog kev tuaj thauj khib nyiab raug cuam tshuam, tiam sis cov chaw pov khib nyiab tseem qhib, yuav tau nqa khib nyiab mus pov tseg txhua txhua 3-7 hnub twg.
- 6 *Tshem cov roj kib zaub tag tawm.*
 - Tsis txhob muab cov roj kib zaub xyaw nrog lwm cov zaub mov khib nyiab.
 - Siv cov thoob los yog thoob ntim roj muaj hau kaw ruaj ruaj los ntim cov roj siv tag lawm.
- 7-12 *Tswj cov kab tsuag.*
 - Ntxuav tawm tej chaw kab tsuag ua zes tau. Sab nraum lub tsev, dob cov nroj tsuag, kaus cov nplooj lwg los yog khib nyiab loj uas kab tsuag nkaum tau ua zes.
 - Siv ntxiab xws li cov ntxiab nplaum, los ntxias thiab tswj kab tsuag.
 - Soj ntsuam tej khoom xa tuaj seb puas muaj kab tsuag xws li cov qe kab tsuag hauv tej pob khoom los yog hauv tej zaub.
 - Tshem tawm tej dej tauv nraum zoov kom txhob muaj chaw ua taus zes xws li tej thoob dej qhib tseg los yog hau thoob khib nyiab teev dej nag.

KEV TXHAWJ XEEB TXOG Khib NYIAB THIAB KAB TSUAG...

Thaum muaj kev cuam tshuam kev thauj khib nyiab, kab tsuag tsim tau teeb meem. Cov khib nyiab yog zaub mov rau kab thiab tsuag. Kab tsuag kis tau kab mob rau tej zaub mov. Lawv ua tau cov zaub mov, khoom thiab vaj tse puas thiab ua rau qhua khiav mus tsis rov tuaj lawm.

CEEV KOM ZAUB MOV RUAJ NTSEG THAUM MUAJ TEEB MEEM LOJ

THAUM MUAJ KEV PHEM...

Thaum muaj dab tsi phem ceeb taus, muaj feem xyuam rau cov khoom, tej sij hawm ua hauj lwm, kev khiav dej num thiab lub zej zog. Muab ib cov lus rov qhia kom cov neeg ua hauj lwm nrog zaub mov ras txog kev ruaj ntseg ntawm cov zaub mov yuav pab kom cov zaub mov txhob tsim kev mob thaum uas kev lag luam muaj teeb meem.

SAIB COV DUAB, koj yuav rhais cov kauj ruam twg tib neeg thiaj tsis raug mob?

1-4 *Tswj kom zaub mov zoo noj thaum muaj kev kub ntxhov.*

- Siv tshuaj pom zoo los ntxuav thiab yaug cov chaw ua noj ua haus.
- Xyuam ntxuav tes raws li kev qhia zoo zoo yog txoj kev zoo tiv thaiv kev kis kab mob tshaj plaws.
- Tsis txhob txais tej zaub mov nqa tom tsev tuaj, tej zaub mov thiab dej los ntawm tej chaw tsis tau tso cai txawm yuav muaj teeb meem loj npaum li cas. Cov khoom no tsis tau muab soj ntsuam kom zoo rau neeg pej xeem noj haus tau, tsis tau xyuas seb puas kub los yog txias txaus thiab tej zaum raug ua phem rau uas yuav ua rau tib neeg muaj mob. Soj ntsuam cov zaub mov kaus poom uas kaw ntom ntom seb puas lwj, paug los yog muaj lwm yam ua phem rau.

5-6 *Tswj kom cov zaub mov tsis txhob tso rau qhov kub thiab txias tsis zoo noj.*

- Cia cov zaub mov txias dua 41°F, siv tus pas ntsuas txias los xyuas thiab teev cia cov zaub mov khov nab kuab thiab cov tso kom txias. Yog cia sov dua ces kab mob pib loj taus.
- Cia zaub mov kom kub tshaj 140°F, siv tus pas ntsuas kub xyuas thiab teev cia cov zaub mov seb kub li cas.
- Cia zaub mov ua siav rau hauv tub yees qhov chaw qis qis kom laj taus zoo.
- Cov zaub mov uas tsis cia laj kom zoo yuav tsim muaj kab mob loj taus.

◆ *Nquag ntxuav tes.*

1. Qaws tes tsho thiab xuas dej so ntub ob txhais tes.
2. Siv lub xub npum ntxuav ob txhais tes kom mus txog saum caj npab.
3. Txoj kev cai 20 lij: Muab ob txhais tes sib txhuam kom ntev li 20 lij. Ntxuav cov xib teg, qaum tes, nkhib ntiv tes thiab caj npab. Siv tus nplauv txhuam rau tes los txhuam hauv qab cov rau ntiv tes thiab nkhib ntiv tes.
4. Xuas dej sov yaug ob txhais tes thiab ob txhais caj npab. Xyab cov ntiv tes kom ncaj thaum yaug dej.
5. Siv daim ntawv so tes tib zaug xwb, ntaub so tes los yog lub tshuab cua.
6. Siv daim ntaub los tiag tig kaw kais dej.

KEV TXHAWJ XEEB TXOG ZAUB MOV KEV RUAJ NTSEG & NTXUAV TES...

Thaum muaj kev kub ntxhov, ua raws li cov kev qhia tswj zaub mov kev ruaj ntseg kom neeg txhob muaj mob. Ntxuav koj ob txhais tes heev thiab huv si yog ib txoj kev tseem ceeb heev tiv thaiv pej xeem kom noj qab haus huv. Cov tawv nqaij ntawm peb cov tes tuav lawm laab laab tus kab mob uas kis mus rau cov zaub mov thiab cov neeg. Yog txhua leej txhua tus ntxuav lawv cov tes, yuav txwv tau kom cov kab mob tsawg mus lawm li 100 rau 1000 zaus. Yog txhua tus neeg ntxuav lawv cov tes ua ntej chwv thiab noj mov thiab tom qab tso zis tso quav tag, yuav txiav cov kab mob tsawg lawm ib nrab.

KEV TU TOM QAB NTSIB TEEB MEEM TAG: POV TSEG LOS YOG KHAWS CIA?

SAIB COV DUAB, koj yuav rhais cov kauj ruam twg tib neeg thiaj tsis raug mob?

- ◆ *Pov tseg cov zaub mov uas kub thiab txias tsis txaus mus ntev lawm.*
 - Pov tseg cov zaub mov tsis siav yog tias fais fab tuag ntev dua ib teev lawm.
 - Pov tseg cov zaub mov kub tsis txog 140°F mus ntev dua 4 teev lawm.
 - Pov tseg cov zaub mov uas sov dua 41°F mus ntev dua 4 teev lawm.
- ◆ *Pov tseg cov zaub mov raug hluav taws kub.*
 - Pov tseg tej zaub mov raug pa taws, pa ncho, hluav taws kub, tshuaj tua hluav taws los yog dej tshuab tua hluav taws raug.
- ◆ *Pov tseg cov zaub mov raug dej nyab.*
 - Pov tseg cov zaub mov muaj hau los yog hau rub qhib (xws li fwj ntim ketchup los yog mis nyuj thiab lwm yam dej), cov zaub mov hauv lam fwj thiab lwm cov zaub mov xuas ntawv, yas, ntaub los yog ntaub yas qhwv.
 - Pov tseg cov zaub mov qhuav, xws li hmoov nplej thiab piam thaj.
 - Pov tseg cov nkev ntawv txawm lub nkev zoo li qhuav qhawv.
 - Pov tseg cov zaub mov kaus poom uas mluav, to, su, los yog xeb. Yuav rov siv cov kaus poom zaub mov uas tsis tau puas; tshem cov ntawv lo, siv dej kub thiab xub npum txhuam lub hau, siv dej huv los yaug ces muab tsau tshuaj (1 diav loj cov tshuaj zas dawb tov nrog ib thoob dej) kom ntev li 90 lij los yog tsau ntev dua. Tom qab so qhuav, siv tus cwj mem los sau cim lub kaus poom.
- ◆ *Pov tseg cov zaub mov thiab cov khoom raug dej phwj tuaj nyab.*
 - Pov tseg cov zaub mov los yog cov khoom chwv raug cov dej phwj hauv kav dej los.
 - Pov tseg tej khoom uas ntxuav thiab tsau tsis tau tshuaj xws li tej khoom ci qhob cij thiab lwm yam khoom ua noj, ntaub pua rooj, rooj tog zaum, ntaub pua plag tsev thiab tej yam xws li ntawd.

KOOM SIAB SIB THAM...

- Puas muaj tej yam yuav muab pov tseg ua rau koj ceeb? Tham seb vim li cas thiaj tseem ceeb muab pov tseg. Kom paub meej ntxiv, mus xyuas cov tshooj Fais Fab Tuag thiab Dej Nyab los yog Kav Dej Rov Phwj Tuaj los yog nug tus kws soj ntsuam kev noj qab haus huv.

ZAUB MOV KEV RUAJ NTSEG

SAIB COV DUAB, koj yuav rhais cov kauj ruam twg tib neeg thiaj tsis raug mob?

- 1-2 *Txwv neeg tsis muaj cai mus rau cov chaw ua noj thiab ntaub ntawv teev cia txog lub lag luam.*
 - Txwv txhob pub qhua tuaj noj mov mus rau hauv chaw ua noj.
 - Cov qhua tuaj xyuas thiab chaw muag khoom rau lub lag luam yuav tsum kos muaj npe ua ntej nkag tau mus rau chaw ua noj thiab coj paib tiv npe. Ras txog thiab xyuas tej neeg tsis muaj cai mus rau cov chaw ua noj thiab chaw cia khoom noj.
 - Tsa paib kos lus txwv xws li "Neeg Ua Hauj Lwm Xwb."
- 3 *Tswj kom cov zaub mov los yog chaw uas neeg nyias hais nyias noj muaj kev ruaj ntseg.*
 - Soj ntsuam ze tej chaw nyias hais nyias noj thiab rooj rau mov kom tiv thaiv kev ua phem rau zaub mov.
 - Ceeb toom tej yam txawv txav rau tus Thawj Tswj.
- 4 *Soj ntsuam cov khoom xa tuaj tsam muaj kev ua phem thiab tej pob khoom tsis tau hais kom xa tuaj.*
 - Ua tib zoo xyuas kom cov khoom txais yog cov uas tau hais kom xa tuaj xwb thiab tseem qhwv ruaj ruaj tsis pom muaj kev ua phem rau.
 - Tshawb xyuas tus neeg xa tuaj yog koj tsis paub nws. Xyuas nws daim paib npe thiab hu rau lub chaw muag khoom mus nug txog tus neeg yog tsim nyog.
 - Soj ntsuam cov khoom xa tuaj seb puas muaj tej hmoov los yog kua uas tsim nyog yuav ua phem rau cov zaub mov los yog lwm pob zaub mov.
- 5 *Ceeb tom tej yam txawv txav rau tus Thawj Tswj.*
 - Hu rau tub ceev xwm ntawm 911 ua raws li cov lus qhia hauv koj lub lag luam muaj.
- 6 *Muaj teeb cig txaus thiab cov qhov rooj muaj ntsuas phoo xauv.*
 - Xauv cov qhov rooj mus rau nraum chaw thau khoom thaum tsis siv.
 - Kho thiab hloov qhov muag teeb kom cov qhov rooj muaj teeb cig pom kev lug.
 - Khaws cia cov tshuaj xws li tshuaj tua kab tsuag kom xauv zoo cia.
- 7 *Ceeb toom cov neeg ua hauj lwm kev mob kom sai tsam yog muaj kev phem.*
 - Yuav tsum teev cia cov neeg ua hauj lwm tej kev ua npaws tsawv, sawv pob los yog lwm yam kev mob kom sai li sai tau.
 - Tus Thawj Tswj teev cia cov neeg ua hauj lwm cov kev mob.

KOOM SIAB SIB THAM...

- Twb ua raws cov kauj ruam twg kom zaub mov muaj kev ruaj ntseg lawm? Tus neeg siab phem yuav ua li cas thiaj los dhau peb txoj kev ceev nruj thiab peb ceev kom nruj dua tau li cas?
- Peb sib koom siab tias yuav tsum tau ua li cas yog pom tej neeg txawv txav, tej yam dab tsi los yog khoom xa tuaj uas twb raug ua phem rau lwm (xws li ceeb toom rau tus Thawj Tswj thiab ceeb toom rau tub ceev xwm ntawm 911 txog tej yam txawv txav los yog khoom uas pom twb raug kev ua phem los yog pom tej hmoov/paug phem).
- Peb tiv thaiv tau li cas thiab peb cov kev ceev puas nruj txaus ntawm tej chaw uas qhua nyias mus hais nyias noj (yog tias muaj)?

VIM LI CAS KEV RUAJ NTSEG NTAWM ZAUB MOV TSEEM CEEB...

Txoj kev pab kom zaub mov ruaj ntseg yuav pab cov qhua tuaj noj mov thiab cov neeg ua hauj lwm kom txhob raug kev ua phem thiab ua txhaum rau cov zaub mov. Tau muaj siv zaub mov lom nrog kab mob los kis mob (xws li txhob txwm siv kab mob salmonella lom cov zaub mov ntawm lub rooj nyias hais nyias noj hauv Washington). Tswj kom kev tiv thaiv nruj dua yuav pab txwv kev hem pej xeem kom noj qab haus huv, kev poob lag luam thiab tiv thaiv kev phem rau tej lag luam kom txhob ntsib teeb meem loj.

NPAJ TOS KEV KUB NTXHOV: NEEG UA HAUJ LWM KEV KAWM

(Luam thiab siv tsab ntawv no los teev cov neeg ua hauj lwm kev kawm tag.)

TSHOOJ	HNUB KAWM	LEEJ TWG KAWM	XIB FWB KOS NPE
1. Fais Fab Tuag			
2. Dej Nyab los yog Kav Dej Rov Phwj			
3. Hluav Taws Kub			
4. Cuam Tshuam Kev Tso Dej los yog Dej Paug			
5. Tshuaj Lom Neeg thiab Kev Ua Phem			
6. Moj Tej Tawg Hem			
7. Tshuaj Lom Neeg Nchuav			
8. Cuam Tshuam Kev Thauj Khib Nyiab thiab Tshuaj Tua Kab Tsuag			
9. Ceev Kom Zaub Mov Ruaj Ntseg thaum Muaj Teeb Meem Loj			
10. Tu Tom Qab Ntsib Teeb Meem Tag: Pov Tseg Los Yog Khaws Cia?			
11. Zaub Mov Kev Ruaj Ntseg			

FAIS FAB TUAG

1. Tsis txhob muab zaub mov thiab dej rau neeg noj.

Hais qhia cov qhua tuaj noj mov.



2. Ua ob yam tam sim ntawd:

1. Teev cia lub sij hawm fais fab tuag.
2. Siv ciaj ntsuas cov zaub mov seb kub los yog txias li cas thiab muab teev cia.



3. Teev cia cov zaub mov qhov kub thiab txias li cas kom zoo zoo thaum fais fab tuag.

Ntsuas rawv cov zaub mov kub txhua txhua teev thiab cov zaub mov txias txhua txhua 2 teev twg.

Teev cia cov sij hawm ntsuas & qhov ntsuas kub thiab txias li cas.

DATE	TIME	EMPLOYEE	FOOD ITEM	TEMP	CORRECTIVE ACTION
1/4	4:30	EJ	SOUP	30°	
1/4	4:30	EJ	BEEF BOB	58°	
1/4	4:30	EJ	MEAT POTROTS	161°	
1/4	4:30	EJ	POT SA	40°	
1/4	4:30	EJ	GRASS BEAN POTROTS	40°	
1/4	4:30	EJ	GRASS ALONG	58°	
1/4	4:30	EJ	SPY SAUCE	110°	
1/4	10:15	E.C.	C.HILL	130°	
1/4	10:15	E.C.	SOUP	170°	
1/4	11:00	E.C.	BLACK BEAN SOUP	160°	transfer to 165°
1/4	11:00	E.C.	ROAST BEEF GULLY	157°	
1/4	11:30	E.C.	MASHED	150°	
1/4	11:30	E.C.	SAUSAGE	350°	
1/4	11:30	E.C.	CARD	30°	
1/4	11:30	E.C.	SOFT ICE	110°	
1/4	5:00	EJ	GRASS SA	58°	
1/4	5:00	EJ	GRASS	35°	
1/4	5:00	EJ	OFFEND BOU SOUP	175°	
1/4	5:00	EJ	SOFT BEANS	35°	
1/4	5:00	EJ	TUNA SALAD	58°	
1/4	11:07	JK	MEAS	29°	
1/4	11:10	JK	SHRIMP	35°	
1/4	1:35	JK	PILE POTROTS	220°	
1/4	2:10	EL	TUOVAN SOUP	101°	
1/4	2:20	EL	MILES	57°	
1/4	2:30	EL	SOUP	20°	

4. Tsis txhob muab zaub mov tsis siav zoo rau neeg noj.

Yog fais fab rov tuaj ua ntej 1 teev, rov rhaub cov zaub mov kom kub txog 165°F.

Yog fais fab tuag ntev dua 1 teev lawm, muab cov zaub mov pov tseg.



FAIS FAB TUAG



5. Cov zaub mov txias:

Cov zaub mov txias 410F ntev dua lawm 4 teev yuav tau muab pov tseg kom tag.



6. Cov zaub mov kub:

Cov zaub mov kub tsis txog 140°F ntev dua lawm 4 teev yuav tau muab pov tseg kom tag.



7. Tswv yim qhia txog lub tub yees:

Kaw cov qhov rooj tub yees.

Muab ntaub yas tuab tuab los npog cov uas tsis muaj qhov rooj kaw.

Tsis txhob muab zaub mov kub mus ntxiv rau lub tub yees.



8. Yuav tau ua thaum rov muaj fais fab:

Rov xyuas cov ntawv teev zaub mov qhov kub thiab txias.

Muab cov zaub mov pov tseg raws li kev cai qhia.

Rov qab qhib tej khoom siv, tej fais fab, thiab tej yam xws li ntawd.

DEJ NYAB LOS YOG KAV DEJ ROV PHWJ

1. Tsis txhob muab zaub mov thiab dej rau neeg noj.

Hais qhia cov qhua tuaj noj mov.



- 2a. Yog kav dej rov phwj dej tuaj ces yog cov kav txhaws tag lawm.

Tsis txhob taug qab raws kav dej ncig lub tsev ua noj.

Hu kom cov neeg kho kav dej mus tshem cov daig kav dej.



- 2b. Yog muaj dej nyab, soj ntsuam seb nyab raug qhov twg ua ntej.

Lub tsev puas tseem nyob tau tsis muaj teeb meem?

Nug tus thawj tswj seb lub tsev puas tsim nyog nyob lawm.



3. Faj seeb - ntxuav tu lub tsev!

Rau khau yas, hlab tes yas, iav yas thiab ris tsho yas looj thoob plaws ib ce.

Siv lub npog ntsej muag muaj tshuaj N-95 kom tiv thaiv tau pwm.



DEJ NYAB LOS YOG KAV DEJ ROV PHWJ



4. Ntxuav lub tsev cov plag tsev thiab phab ntsa.

Tshem tawm kua phwj, cov khib nyiab thiab cov dej nyab.

Siv cov nplauv thiab tshuaj xub npum los txhuam.

Yaug thiab tsau tshuaj rau cov plag tsev thiab phab ntsa.

Muab kiv cua los tshuab rau kom qhuav sai sai.



5. Ntxuav tag nrho cov khoom siv ua noj.

Muab dej thiab tshuaj xub npum ntxuav tej txe kom tag.

Yaug thiab tsau tshuaj ua ntej yuav siv dua.

Ntxuav tej cav zom, tej cav thiab tej yam xws li ntawd.



6. Muab tej khoom vaj khoom tsev uas puas lawm pov tseg.

Pov tseg txhua yam uas paug es ntxuav tsis los.

7. Khaw cia zaub mov thiab rov qhib ua luam.

Pov tseg tej zaub mov paug kua dej phwj tuaj los yog dej nyab.

Pov tseg tag nrho cov zaub mov uas paug thiab ntxuav tsis los (hmoov nplej, ntsev, fwj los yog kaus poom, cov muaj hau ntsaws, hau ntswj kaw los yog cov qhib tau lub hau yooj yim).

Hu rau lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv kom rov xyuas kev tu thiab kev khaws zaub mov cia zaub mov.



HLUAV TAWS KUB

1. Hu nrhiav kev pab.
2. Soj ntsuam seb kub loj npaum li cas.
3. Ua raws li tuam tsev tua hluav taws cov lus qhia.
4. Tom qab hluav taws tuag tag, pov tseg tej zaub mov tsis zoo.
5. Kho los yog hloov tej khoom puas.
6. Kom muaj kev soj ntsuam zaub mov kev ruaj ntseg zoo zoo tag mam li rov qhib lag luam.

Npaj Tos Kev Kub Ntxhov rau cov Neeg Ua Zaub Mov Noj



CUAM TSHUAM KEV TSO DEJ LOS YOG DEJ PAUG

1. Hu rau lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv thiab lub chaw tso dej.



2. Txhob muab zaub mov thiab dej haus rau neeg noj.



3. Ua peb puas rov qhib dua tau lag luam?

Peb puas muaj dej huv?

Hu rau lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv.



4. Rov qab ua hauj lwm thiab ntxuav tu:

Ua raws li lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv qhia txog cov dej paug.

Ntxuav thiab tsau tshuaj li tsim nyog.



TSHUAJ LOM NEEG THIAB KEV UA PHEM

1. Faj seeb txog tej yam neeg ua txawv txawv thiab tej yam khoom txawv txawv.

Muaj qhua & neeg ua hauj lwm mob coob coob.
Cov zaub mov uas pheej zoo li tsis meej pes tsawg.
Tej hmoov los yog kua txawv.
Tej neeg tsis muaj kev tso cai los.



2. Txwv cov neeg uas tsis yog neeg ua hauj lwm.

Xyuas npav cim tej neeg tuaj xyuas.
Kom cov neeg thauj khoom los qhia txog nws tus kheej.
Tham nrog thawj tswj yog yus paub tsis tseeb pes tsawg.



3. Ceeb toom tej yam kuj pwm txawv mus rau tus thawj tswj.



4. Tej zaum tus thawj tswj los yog tus neeg muaj cai saib xyuas yuav tau hu 911.





TSHUAJ LOM NEEG THIAB KEV UA PHEM

5. Yog muaj ib yam dab tsi cuam tshuam nrog kev lom neeg, kaw lub lag luam.

Ceeb toom rau cov qhua tuaj noj mov.

Txhob muab zaub mov rau neeg noj.

6. Khaws tej zaub mov & tu lub tsev ua noj: CEEB TOOM!

TSIS TXHOB pib khaws cia zaub mob los yog pib tu lub tsev kom txog thaum koj muaj lus pom zoo los ntawm tuam tsev pab kev noj qab haus huv.

Kev yuav tu cov khoom sib txawv raws li seb hom kev lom neeg yog hom dab tsi.

7. Tu - kom ceev faj!

Tsis siv cov khoom tsim nyog los tu yuav muaj teeb meem loj.

Tham nrog lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv seb yuav tsim nyog siv dab tsi los tu.

8. Faj Seeb! Tham nrog koj tus thawj tswj ua ntej koj ua ib yam dab tsi.

Ib txoj kev lom neeg tsis yog tej uas niaj hnubpom muaj.

MOJ TEJ TAWG HEM

1. Yog lub chaw ua noj YOG lub chaw muaj moj tej tawg:

Tham nrog tus thawj tswj seb yuav ua li cas.
Mus ko taw tawm qhov chaw tam sim ntawd.
Muab daim phuam ntub dej npog qhov ncauj/qhov ntswg kom txhob nqus tau hmoov av.



2. Yog lub chaw ua noj TSIS YOG qhov chaw moj tej tawg, nyob twj ywm hauv lub tsev:

Tham nrog tus thawj tswj seb yuav ua li cas.
Hu 911 mus ceeb toom moj tej tawg.



3. Saib TV, mloog xov tooj cua thiab xyuas hauv computer kom paub txog kev kub ntxhov.

Ua qhov chaw koj nyob puas ruaj ntseg?
Yog tsis ruaj ntseg, koj yuav mus rau qhov twg?
Cov chaw tsis raug phem yog nyob qhov twg?



4. Qhov teeb meem loj tshaj plaws ntawm lub moj tej yog thaum nws tawg.

Nyob twj ywm hauv tsev.
Cov tsev thaiv tau ib txhia tshuaj.
Txhob pub cov pa ncho los raug koj ntau li ntau tau.





MOJ TEJ TAWG HEM

5. Yog muaj moj tej tawg ua tsis huv lawm, kaw lub lag luam.

Ceeb toom cov neeg tuaj noj.

Tsis txhob muab zaub mov los rau neeg noj.

6. Khaws tej zaub mov & tu lub tsev ua noj: CEEB TOOM!

TSIS TXHOB pib khaws cia zaub mob los yog pib tu lub tsev kom txog thaum koj muaj lus pom zoo los ntawm tuam tsev pab kev noj qab haus huv.

Kev yuav tu cov khoom yog nyob ntawm hom moj tej seb yog hom zoo li cas.

7. Ntxuav tu - kom ceev faj!

Tsis siv cov khoom tsim nyog los tu yuav muaj teeb meem loj.

Tham nrog lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv seb yuav tsim nyog siv dab tsi los tu.

8. Faj Seeb! Tham nrog koj tus thawj tswj ua ntej koj ua ib yam.

Moj tej tawg ua tsis huv rau neeg tsis yog tej uas niaj hnuv ua muaj.

Tham txhua tsav yam nrog koj tus thawj tswj UA NTEJ koj ua ib yam dab tsi!

TSHUAJ LOM NEEG NCHUAV

1. Hu 911 thiab lub xeev tus tub ceev xwm uas tab tom ua hauj lwm.



2. Muab txoj phuum ntub dej los npog qhov ncauj thiab qhov ntswg kom tiv thaiv txhob nqus tau.



3. Tsum txhob muab zaub mov thiab dej haus rau neeg qhua lawm.



4. Nrhiav tswv yim txuj ci zoo los ntxuav tu.

Hu rau lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv hauv zos.



5. Txhim qhia neeg ua hauj lwm txog kev ruaj ntseg:

Siv tej tshuaj uas muaj nyob hauv lub chaw ua noj kom yog.



Npaj Tos Kev Kub Ntxhov rau cov Neeg Ua Zaub Mov Noj

CUAM TSHUAM KEV THAUJ KHIB NYIAB THIAB TSHUAJ TUA KAB TSUAG

1. Cais tawm cov zaub mov hauv cov nkev ntawv thiab cov kaus poom.
2. Cais tawm cov khoom lwj taus mus rau lub thoob tsim nyog ntim.
3. Muab cov zaub mov pov tseg ntim hauv cov hnab yas thiab khi kom ruaj ruaj.
4. Muab cov hnab khib nyiab khi tso rau tej thoob ntim uas muaj hau kaw ruaj ruaj.
5. Cov zaub mov uas muab pov tseg sab nraum tej thoob ntim khib nyiab yuav muaj kab tsuag los!
6. Muab cov roj kib tag lawm ntim rau cov thoob yas los yog lub thoob ntim roj uas muaj hau kaw ruaj ruaj.

Tsis txhob muab pov tseg xyaw nrog cov zaub mov.

Npaj Tos Kev Kub Ntxhov rau cov Neeg Ua Zaub Mov Noj



CUAM TSHUAM KEV THAUJ Khib NYIAB THIAB TSHUAJ TUA KAB TSUAG



7. Tshem tawm tej chaw ua zes nraum zoov - tshem tej nroj tsuag, khib nyiab, thiab tej yam li ntawd.

8. Tshem tawm tej chaw ua zes sab hauv tsev - khaws cia zaub mov thiab khoom cia kom zoo, txhob cia rau hauv lub plag tsev.

9. Siv cov ntxiab los cuab thiab tswj kab tsuag.

10. Tshawb xyuas cov khoom tuaj txog kom zoo.

11. Kaw cov thooib khib nyiab kom ruaj thiab tu kom ib cheeb tsam huv si ncig lub thooib.

12. Nchuav tej dej teev pov tseg.

CEEV KOM ZAUB MOV RUAJ NTSEG THAUM MUAJ TEEB MEEM LOJ

1. Xyaum kev ceev kom zaub mov ruaj ntseg thaum muaj teeb meem loj.
2. Ntxuav thiab tsau tshuaj rau tej chaw ua noj ua ntej siv.
3. Ntxuav tes yog ib qho tseem ceeb heev uas pab ceev kom zaub mov ruaj ntseg.
4. Siv tsis tau cov zaub mov ua tom tsev tuaj thaum muaj teeb meem loj.
5. Ntsuas rawv cov zaub mov txias kom txias dua 41°F.
6. Ntsuas rawv cov zaub mov kub kom kub dua 140°F.

Npaj Tos Kev Kub Ntxhov rau cov Neeg Ua Zaub Mov Noj



CEEV KOM ZAUB MOV RUAJ NTSEG THAUM MUAJ TEEB MEEM LOJ

NQUAG NTXUAV TES HEEV!



1. Qaws cov tes tsho thiab siv dej sov sov ntub tes.

2. Siv tshuaj xub npum. Ntxuav ob txhais tes mus rau saum ob txhais npab.

3. Ntxuav ntev tsawv kom ntev muaj li 20 lij.

4. Yaug ob txhais tes thiab ob txhais npab.

5. Siv txoj phuam huv huv los so tes kom qhuav.

6. Siv txoj phuam mus tuav ntswj kaw tus kais dej.

Tswv yim: Yees duab tseg cov khoom uas dej nyab los yog kais dej phwj raug yuav pab tau kom essaslas paub them rov.

Pov tseg	Khaws cia
<p>Txhua yam zaub mov paug los yog raug dej nyab, dej phwj raug, luam yeeb, pa los yog tshuaj. Qhov no muaj xws li:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zaub lwj taus - zaub, nqaij, nqaij qaib, ntses, khoom noj siv mis thiab cov qe ua. • Cov pob zaub mov uas qhib lawm • Nkev ntim khoom tsis ruaj uas ntawv laws tawm, nkev ntawv, lam fwj uas muaj hau ntsaws los yog hau ntswj los yog hau kaw lam fwj ntom ntom rau cov catsup, kua xyaw zaub, mis nyuj, dib qaub, mayonnaise, dej qab zib, dej npias, cov pleev nqaij kom qab thiab tej yam xws li ntawd. • Cov khoom qhwv zaub mov muag muag - zaub mov hauv cov nkev ntawv, ntawv ci, hnab yas thiab ntawv yas, cereal, piam thaj, txhuv, ntsev thiab tej yam xws li ntawd. • Zaub mov qhuav - cov rau khoom noj kom qab, cov pleev nqaij thiab kua zaub kua txiv, hmoov nplej, piam thaj thiab lwm cov khoom sib khawb qhwv. • Khoom siv tib zaug - tais, khob, diav, hau thiab tej yam li ntawd. 	<p>Cov zaub mov khov nab kuab yog cia rau hauv lub tub yees khov nab kuab (tsis txhob cia dej, pa los yog tshuaj raug) thiab yuav tsum txias dua 41°F.</p>
<p>Khoom hauv kaus poom thiab fwj:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yog raug hluav taws chwv los yog nyob ze rau hluav taws. • Yog xeb, ntawv laws lawm, su los yog to. 	<p>Tsau tshuaj rau cov kaus poom thiab lam fwj kom txhob raug pa taws los yog dej paug uas tsis pluav, su, to los yog xeb.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tshem daim ntawv lo. • Xuas xub npum thiab dej ntxuav thiab yaug. • Siv tshuaj tsau, ces cia cua tshuab kom qhuav (<i>tshuaj tsau, nplooj 5</i>). • Rov siv cwj mem sau cwj rau lub kaus poom.
<p>Cov zaub mov nyob hauv tub yees los yog khov nab kuab yuav tsum muab pov tseg yog:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raug dej phwj, dej nyab, raug luam yeeb, pa taws los yog tshuaj. • Txias dua 41°F tsawg kawg ntev li plaub teev. • Khov thiab yaj nab kuab lawm ntev dua ob teev. • Qub los yog thim xim tsis zoo nkauj los yog tsw. 	<p>Yog ceev tau hluav taws kub, dej nyab los yog dej phwj:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Khaws cia tau cov zaub mov tsis raug hluav taws, pa taws, dej, kub, tshuaj tua hluav tawv. • Nrhiav tswv yim pab los ntawm koj lub tuam tsev pab kev noj qab haus huv tus kws tshawb fawb.
<p>Cov zaub mov raug tsis zoo yuav tsum muab pov tseg yog tias "kub thiab txias tsis zoo" (41°F - 140°F) mus ntev dua 4 teev. Cov zaub mov tsis zoo muaj xws li:</p> <p>Nqaij thiab cov zaub muaj nqaij sib xyaws</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nqaij nyug, nqaij me nyuam nyuj, nqaij npuas, nqaij qaib, nqaij ntses, nqaij hauv dej, nqaij txom ncauj, nqaij zom sib xyaws, nqaij npuas ci, thiab tej yam zoo xws li. • Kua zaub, qhob cij uas muaj nqaij, fawm, txhuv, qe los yog cheese. <p>Cov qe thiab khoom siv qe los ua</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cov qe los yog khoom siv qe los ua, kias lias, yogurt • Mis nyuj, cream, mis nyuj nrog roj, zaub mov muaj mis los yog kua nqaij kua zaub • Cov cheese muag, ricotta, brie thiab tej yam li ntawd. <p>Khoom qab zib - Ncuav qab zib pie, cake thiab qhob cij qab zib uas muaj custard, cheese, chiffon, meringue los yog taub.</p> <p>Txiv hmab txiv ntoo /Dib hlais tag & Cov Zaub ua siav- Dib liab, musk los yog dib pag, taum pauv siav los yog pob kws los yog taum ntev.</p>	<p>Cov zaub mov tseem zoo uas tso rau sab nraum no, txawm yuav qub zus muaj xws li:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qhob cij, qhob cij kauv, qhob noom ncuav, cake qhuav • Roj butter khov los yog roj margarine • Cheese tawv - cheddar, parmesan, thiab tej yam xws li ntawd. • Txiv hmab txiv ntoo tshiab & zaub tsis tau txiav • Kua txiv hmab txiv ntoo los yog kua zaub, txiv hmab txiv ntoo qhuav, qhob noos txiv hmab txiv ntoo • Cov kaus poom zaub mov • Zaub mov qhuav - hmoov nplej, fawm, txhuv, thiab tej yam li ntawd • Zaub mov muaj piam thaj ntau - suab thaj, kua jelly • Kua pleev muaj kua txiv qaub - catsup, mustard
<p>Zaub mov siav ib nrab yuav tsum pov tseg yog tsis muaj fais fab ntev tshaj ib teev lawm.</p>	<p>Rov rhaub cov zaub mov siav ib nrab kom kub txog 165°F yog tias fais fab tuag tsis tshaj ib teev. Thaum twg tsis paub tseeb, muab pov tseg.</p>

Lwm cov zaub mov: Pov tseg

Pov tseg txhua yam khoom uas ntxuav tsis tau thiab tsau tshuaj tsis tau xws li lub ci qhob cij thiab lwm yam khoom ua noj, ntaub pua rooj, rooj tog zaum, ntaub pua plag tsev, thiab tej yam xws li ntawd.

ZAUB MOV KEV RUAJ NTSEG

1. Txwv cov qhua tuaj noj thiab cov neeg thauj khoom kom txhob mus rau tej chaw tsis tsim nyog.
2. Faj seeb txog tej yam txawv thiab tej yam tsis tshua pom muaj.
 Neeg coob pib mob
 Hmoov los yog kua dej txawv
 Cov tib neeg tsis tau muaj kev tso cai
3. Xyuas rawv kom cov zaub mov ntawm rooj uas neeg nyias hais nyias nojthiab cov nqa mus rau neeg noj huv si.
4. Soj ntsuam cov khoom thauj tuaj.
 Hmoov los yog kua dej txawv
 Tej yam thauj tuaj uas tsis tau muaj kev tso cai los yog tej lub chaw txawv txawv xa tuaj
5. Ceeb toom tej yam kuj pwm txawv mus rau tus thawj tswj.
6. Xauv cov qhov rooj thau khoom thiab tej chaw cia khoom.

Npaj Tos Kev Kub Ntxhov rau cov Neeg Ua Zaub Mov Noj



