

# Qhov Pab rau Kev Noj Qab Haus Huv

## Txoj Hauj Lwm Kev Noj Qab Haus Huv

Public Health tseem npaj, xyaum thiab cob qhia nws cov neeg ua hauj lwm saib xyuas rau thaum muaj xwm txheej raug rau kev noj qab haus huv.

Public health tau kawm tiav los tswj ntau yam xwm txheej ceev. Tej no muaj xws li tswj kab mob uas kis tej zaub mov thiab dej, los sis tswj ib tus kab mob uas kis ntau ntau tus neeg.

Niaj hnuv no public health yeej npaj rau tej xwm txheej ceev yav tom ntej nrog rau lwm cov neeg tswj xwm – tub ceev xwm, neeg tua hluav taws, thiab neeg kho mob ceev.



## Koj Tes Dej Num

Thaum muaj xwm txheej ceev, ua zoo soj qab mloog. Mloog rau xov tooj cua. Ua raws li cov lus cob qhia tim Public Health, Minnesota lub Hauv Paus Tswj Kev Noj Qab Haus Huv, thiab lwm lub oos-kas kav teb chaws tshaj.

Nco ntsoov, sawv daws yuav tau nyias ua nyias tes dej num thaum npaj rau kev xwm txheej.

Tib neeg thiab lawv tsev neeg yuav tau pib npaj xws li ib daim ntawv muaj npe thiab xov tooj ntawm cov neeg yus yuav hu thiab tej khoom yuav siv sai.

## Chaw Muab Kev Pab

[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)  
[www.echominnesota.org](http://www.echominnesota.org)  
[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Xwm Txheej Ceev  
Tshwm Sim Taus



Saint Paul – Ramsey County  
Department of Public Health  
[www.co.ramsey.mn.us/ph](http://www.co.ramsey.mn.us/ph)  
651-266-2400



Community Action Partnership  
of Ramsey & Washington Counties  
[www.caprw.org](http://www.caprw.org)  
651-645-6445



Community Action

# Npaj.

Xwm Txheej tshwm sim taus rau tej lub caij uas tsis npaj tias yuav tshwm sim li. Khaub zeeg cua ua rau zej zos puas tsuaj. Nag thiab cua daj cua dub ua rau ncej fais fab vau. Dej muaj kab mob ua rau neeg muaj mob. Koj thiab koj tsev neeg yeej npaj tau ua ntej muaj tej xwm no.

Ua ntej muaj kev xwm txheej ceev, nej npaj kom tau cov khoom nram qab no:

Npaj ib daim ntawv sau tag nrho cov npe thiab xov tooj ntawm koj tej phooj ywg thiab txheeb ze.

- Sau cov neeg nyob kev deb thiab – tej zaum vim lawv yuav yog cov yooj yim hu tau rau yog thaum muaj xwm txheej ceev.
- Xaiv ib qho chaw ua qhov chaw sib ntsib rau koj tsev neeg nyob sab nej ho sib hu xov tooj tsis tau.

Cov khoom yuav siv sai muaj xws li:

- ib lub thev mloog xov tooj cua uas siv roj teeb, dej haus, zaub mov uas yuav tsis lwj, pam vov, lub hnab ntim khoom kho mob, hnab ntim khib nyiab, thiab tej tshuaj kws kho mob muab rau siv.
- ib lub xov tooj uas tsis thas ntsaws fais fab los yeej siv tau.

# Xyaum.

Tej tsev kawm ntawv thiab khw lag luam yeej xyaum khiav hluav taws. Yus tsev neeg thiab sawv daws yuav tsum xyaum ua raws lawv cov kev npaj rau xwm txheej. Thaum muaj xwm txheej tiag, tej kev xyaum no yuav pab tau kom txhob ntxhov siab heev thiab cawm tau txoj sia.

Ntawm no yog tej yam yus yuav tau xyaum ua thiaj li npaj tiav rau xwm txheej:

- Xyaum hu cov neeg nyob rau hauv koj daim ntawv sau npe thiab xov tooj.
- Ob zaug hauv ib xyoo twg no, kuaj koj cov khoom npaj cia siv rau thaum muaj xwm txheej.
- Ntxiv xov tooj tshiab rau koj daim ntawv sau npe thiab xov tooj thaum muaj tej tshiab.
- Xyaum tu ib ce huv si – ntxuav koj ob sab tes, npog qhov ncauj thaum hnoos, thiab nyob twj ywm hauv tsev thaum muaj mob.



# Koom Tes.

Koj lub zej zos yuav yuav koj pab. Muaj tej hauj lwm rau yus nrog pab dawb uas yog npaj rau kev xwm txheej. Ntau lub txheej xwm yuav cob qhia cov neeg uas kam pab dawb kom lawv paub pab pej xeem thaum muaj xwm txheej ceev.

Cov Hauj Lwm Nrog Pab Dawb

- Lub Twin Cities Chapter of the Red Cross muaj ntau txoj hauj lwm uas mus koom nrog pab dawb tau. Hu 651-291-6707 los sis sau email rau: [volunteers@arcstp.org](mailto:volunteers@arcstp.org)
- Lub Medical Reserve Corps coj cov kws txawj sab kev noj qab haus huv los ua ke los pab cov pej xeem npaj rau thiab teb tej kev xwm txheej uas raug rau kev noj qab haus huv. Yog xav nrog koom pab ces xa e-mail mus rau [mrcramsey@co.ramsey.mn.us](mailto:mrcramsey@co.ramsey.mn.us). Los sis hu 651-266-2480.

Yog xav paub txog kev npaj rau xwm txheej ceev uas hais ua lus Hmoob ces mus saib:  
[www.echominnesota.com](http://www.echominnesota.com)

