

PAUB TUS YAM NTXWV MOB THIAB TUS MOB

Ntau tus yam ntxwv mob ntsig txog qhov mob thaum ziab tshav kub ntev ntev ua rau lub cev tsis muaj peev xwm ua kom nws txias tau (heat exhaustion) yeej ua tau rau hlab ntsha tawg vim ziab tshav (heat stroke). Thaum tsis paub tseeb, hu rau 911!

KEV MUAJ MOB THAUM ZIAB TSHAV (HEAT EXHAUSTION)

Kev muaj mob thaum ziab tshav kub ntev ntev yeej tshwm sim tau thaum koj nyob hauv qab tshav kub los yog ua hauj lwm/ev xaws xais thaum tshav kub.

HLAB NTSHA TAWG VIM ZIAB TSHAV (HEAT STROKE)

Hlab ntsha tawg vim ziab tshav (heat stroke) yog ib qhov xwm txheej kub yuav tsum tau muaj kev kuaj mob sai li sai tau.

Yuav muaj cov yam ntxwv mob sai heev thaum ua hauj lwm los yog ev xaws xais thaum tshav kub ua rau lub cev kub dhau lawm ua rau hlab ntsha tawg (exertional heat stroke) los yog ua tej hauj lwm nov ua ntu zus mus ntev li ob peb hnuv thaum tshav kub ua rau lub cev kub siab heev (classic heat stroke).

Mob taub hau

Kiv taub hau

Tu leeg, nkees nkees,
los yog tsis muaj zog

Tawm fws heev

Tawv nqaij tawm fws

Mob taub hau, xeev siab,
los yog ntuav

Kiv taub hau los yog tsaus muag

Qaug dab peg

Siab luv, ua mem moj qus, meem
txom, hais lus tsis meej, los yog
siab ceev heev

Tsis muaj peev xwm tswj
kom lub cev sawv tus yees

Hlab ntshav tawg thaum
lub cev kub siab heev
(classic heat stroke)

Tsis tawm fws
Ib ce kub kub, tej
zaum daim tawv nqaij
liab liab, daim ntawv
nqaij qhuav qhuav

Lub cev kub dhau lawm
ua rau hlab ntsha tawg
(exertional heat stroke)

Tawm fws
Tawm fws ntawm
daim tawv nqaij

YUAV UA LI CAS

TXAV MUS rau qhov chaw kom txias, muaj ntxoov ntxoo.

TSHEM TAWM tag nrho cov khaub ncaws yog tias ua tau li ntawd.

SIV ib daim phuam txias txias, tsau dej txias txias, los yog da dej txias txias kom ua rau lub cev txias zog tuaj.

NTXUAIJ cua rau daim tawv nqaij es ntub dej kom thiab li txias sai zog.

HAUS cov dej txias los yog haus hom dej electrolyte solution.

HU RAU 911 yog tias cov yam ntxwv mob ntawd mob phem zuj zus tuaj, mob ntev tshaj ib xuab moo, los yog tias mob ntawm lub hauv siab los yog ua tsis taus pa los yog ua pa tsis xwm yeem.

YUAV UA LI CAS

HU RAU 911 TAM SIM NTAWV!

Hlab ntsha tawg vim ziab tshav (heat stroke) yog ib qhov xwm txheej kub yuav tsum tau muaj kev kuaj mob sai li sai tau.

Ua kom tus neeg ntawd lub cev TXIAS kom sai li sai tau.

SIV daim phuam txias txias, ntub dej los yog siv ib lub hnuv ntim nab kuab es muab tso rau saum lawv lub taub hau, lub caj dab, hauv qhov tsos, hauv puab tais, thiab ntawm cov tawv nqaij, los yog muab lawv tso rau hauv cov dej txias txias (dab da dej, tus kais tso dej da, los yog tsau dej).

NTXUAIJ cua rau daim ntawv nqaij es ntub dej kom thiab li txias sai zog.

NYOB nrog lawv es saib seb lawv ua puas ua taus pa thiab saib tsam ho qaug dab peg.

TSIS TXHOB muab dabtsi rau lawv haus.

PHOM SIJ

Yog tias ib tug neeg nyob rau qhov chaw es tshav kub heev los yog ua ev xaws xais thaum tshav kub ua rau nws tsis meej pem, meem txom, looj hlias tsis nco qab lawm, los yog tsis muaj peev xwm tswj nws tus kheej kom sawv tus tus, hu rau 911 tam sim ntawv!

NYOB QHOV CHAW TXIAS MN

mn DEPARTMENT
OF HEALTH

Kom paub ntau dua, mus saib hauv mn.gov/heat.