

KEV NYAB XEEB THAUM CUA KUB HEEV

Cua kub mas tuaj ceev heev. Koj yuav tsum nyob ib kauj ruam ua ntej kom koj tus kheej thiab lwm tus neeg muaj kev nyab xeeb es yog ua raws li cov tswv yim tseem ceeb nov.



KOM LUB CEV MUAJ DEJ

- Haus dej kom ntau los yog haus hom dej electrolyte solution, tshwj xeeb yog thaum koj siv lub zog ua tej yam dabtsi nraum zoov.
- Tsis txhob tos txog thaum koj twb nqhis nqhis dej es mam nrhiav dej haus.
- Tsis txhob haus cawv thiab kas fes.



SAIB XOY XWM KOM PAUB

- Raws saib cov xov xwm hauv zos qhia txog huab cua thiab lwm yam xov xwm.
- Mus saib txog kev phom sij ntawm cov cua kub hauv mn.gov/heat.



NYOB QHOV CHAW TXIAS TXIAS

- Txav mus rau qhov chaw muaj ntxoov ntxoo, qhov chaw muaj cua txias, los yog lwm qhov chaw es txias txias.
- Hnav cov khaub ncaws kom xoob xoob, txhob tuab tuab, cov xim kom txhob tsaus tsaus thiab pleev tshuaj kom daim tawv nqaij txhob kub nyhiab.
- Da dej thiab tsau cov dej txias txias.
- Tsis txhob siv lub kiv cua noj fai fab tshuab kom koj txias thaum cov cua nyob sab hauv tsev kub siab txog 95° F los yog siab dua. Tshuab cov cua es kub tshaj qhov kuv ntawm koj lub cev mas yeej ua tau rau muaj kev phom sij.



PAUB COV YAM NTXWV MOB

- Paub cov yam ntxwv mob thaum muaj cov cua kub kub. Kawm kom paub ntau dua hauv mn.gov/heat.



UA KOM KOJ LUB TSEV TXIAS TXIAS

- Rub daim ntaub npog qhov rais kom tshav txhob kub los hauv tsev.
- Yog tias koj muaj lub cua txias es dai ntawm lub qhov rais, tsim kom muaj ib chav txias txias kom koj thiaj li mus lam kom koj ib ce txias.
- Siv cov kiv cua kom nqus tau cov cua txias sab nraum zoov los, los sis tshuab cov cua sov tawm nyob hauv tsev mus.
- Txo qhov es siv lub qhov cub, lub qhov cub ci nqaij, thiab lwm lub cuab yeej es ua rau kub kub.



MLOOG KOJ LUB CEV

- Txhob ua ntau yam thaum lub caij cov cua kub heev.
- Txo kev tawm mus ua tej yam dabtsi nraum zoov thiab tsuas ua ev xaws xais thaum lub sij hawm txias zog ntawm hnuv ntawd xwb.
- Ceev faj yog tias koj muaj ib tug yam ntxwv mob loj.



HU MUS KUAI XYUAS LWM TUS

- Hu rau koj cov txheeb ze thiab cov neeg nyob ib puag ncig ntawm koj, tshwj xeeb yog cov neeg laus, cov nyob ib leeg, thiab cov muaj ib tug yam ntxwv mob nyhav.
- Kom lawv yuav tsum tau haus dej kom tsaus thiab kom nyob rau qhov chaw kom txias txias.
- Qhia kom lawv ras tias cua kub yog ib qho kev phom sij, yuav tsum taws lub cua txias, los yog txav mus nyob rau qhov chaw kom txias txias.



CEEV KOM TXHUA TUS NYOB NYAB XEEB

- Tsis txhob cia cov menyuam yaus, cov tib neeg xiam oob qhab, los yog cov tsiaj yug nyob rau sab hauv lub tsheb es nres.

NYOB QHOV CHAW TXIAS MN

mn DEPARTMENT OF HEALTH

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