

# Nyob Laj Ntxiag Lub Caij Ntuj Sov Nod

*Tswv Yim Tiv Thaiv Kev Sov Kom Dim Kev Puas Tsuj*

Ceev Koj Tus Kheej thiab Koj Tsev Neeg Kom Nyob Laj Ntxiag

- Haus dej kom ntau.
- Tsis txhob haus cawv, kas fes, pev xij, thiab tshuaj yej.
- Nyob hauv tsev thiab qee koj tej dejnum kom tsawg thaum uas sov heev.
- Muab koj tej haujlwm sab nraud ua ua ntej lub hnuv ntseg los yog tom qab lub hnuv poob.
- Siv kiv cua los tshuab kom tej cua txias mus thoob tsev.
- Hnav tej ris tsho xim dawb, nyias ntsais thiab xooob thuav.
- Tsis txhob tseg me nyuam los yog tsiaj nyob hauv tsheb uas nres tseg.
- Yog koj lub tsev tsis muaj cua txias lawm, mus rau tom tej phooj ywg tsev, tej kiab khw ze koj, tsoom fvv tej chaw saib ntawv, los yog tej chaw txias hu ua "cooling center".



Tiv Thaiv Koj Cov Tsiag

- Npaj dej haus kom ntau thiab chaw ntsoov ntsoo rau cov tsiag uas nyob nraum zoov.
- Cov nkuaj kaw tsiag yuav tsum muaj chaw dim pa kom ntau.
- Coj tsiag los tsev thaum sov heev heev sab nraud.
- Tsis txhob cia tsiag nyob hauv tsheb nres tseg.

Kev Nyob Zoo thiab Ceev Faj



Thaum sov heev heev:

- Saib xyuas tej txheeb ze, phooj ywg, thiab lwm tus uas nyob ze ntawm koj ib hnuv no 2 zaug.
  - Hu los yog mus saib kom pom tias lawv tseem nyob zoo.
- Cov laus thiab cov muaj mob yog cov uas yuav raug teeb meem ntawm kev sov dua.

Tej Yam Uas Lub Cev Ua Thaum Lub Cev Kub

- Thaum sov heev, lub cev tawm fws kom ua rau lub cev txias. Li nod yeej yog tib neeg lub cev txoj kev tswj kom lub cev txias.
- Thaum sov heev tiag li, tej zaum cov tib neeg laus, cov muaj mob, los yog cov ua tej yam hnyav lawv lub cev yuav tswj tsis tau kom lub cev tsis txhob kub kub.
- Yog lub cev kub dhau heev lawm, lub cev yuav swb rau kev kub uas hu ua "heat exhaustion". Heat exhaustion yuav ua tau mob rau lub cev, hu tias "heat stroke".

Yam Uas Pab Kom Lub Cev Txias



- Da dej txias.
- Tsuag dej rau koj tus kheej.
- Muab ib txoj phuum ntub dej tso saum koj taub hau, caj dab, los yog caj dab tes.

Nqis Tes Cheem Zam Kom Dhau "Heat Exhaustion" thiab "Heat Stroke"

- Nrog koj tus kws kho mob tham nrhiav tswv yim pab rau cov laus thiab cov uas muaj mob lawm.

Paub cov mob ntawm:

Heat Exhaustion

- √ Tawm Fws Tas Lis
- √ Tu Leeg
- √ Qaug Zog
- √ Kiv Taub Hau



Heat Stroke

- √ Mem Tes Ntoj Ceev Heev
- √ Xeev Siab
- √ Mob Taub Hau Tshuav Tawg
- √ Yoob Ua Mem Mauj Qus



- Yog koj mob vim kev sov, nrhiav kev txias los daws tam sim ntawd thiab mus cuag kws kho mob los yog hu 911

Muaj Lwm Yam Tswv Yim Qhia Txog Kev Sov thiab Zam Kev Puas Tsuj

[www.fresnohumanservices.org/communityhealth](http://www.fresnohumanservices.org/communityhealth) [www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/)  
<http://bepreparedcalifornia.ca.gov/EPO/BelInformed/NaturalDisasters/ExtremeHeat/TipsPrevHeatIllness.htm>

Fresno–Madera Area Agency on Aging at 559-453-4405 or 1-800-510-2020 or [www.fmaaa.org](http://www.fmaaa.org)

