



Koj puas tau npaj txhij?

Phau ntawv qhia txog kev npaj rau xwm txheej ti tes ti taw rau Nroog Sacramento

Lo Lus Ua Tsaug

Koj Puas Tau Npaj Txhij? yog ib qho txiaj ntsig tau los ntawm kev sib koom tes ntawm UC Davis Health thiab ntau lub chaw hauj lwm hais daws xwm txheej ti tes ti taw thiab ntau feem hauj lwm hauv Nroog Sacramento. Cov neeg koom rau hauv thawj lub khoos kas uas los npaj cov ntaub ntawv no yog:

- Emergency Management, UC Davis Health
- Public Affairs & Marketing, UC Davis Health
- Special Assistant, Sacramento County Sheriff’ s Department
- Sacramento County Health Officer
- Sacramento County Emergency Medical Services Agency
- Media Office, Sacramento County Sheriff’ s Department
- Sacramento County Office of Emergency Services
- Sacramento County Department of Health Services

Daim Phiaj Teev Cov Tshooj Lus

Lo Lus Ua Tsaug..... 2

Phau ntawv qhia no yog rau leej twg? 4

Kev npaj rau xwm txheej ti tes ti taw 6

Txoj hauv kev npaj hauv tsev 7

Txoj hauv kev npaj koj tsev neeg 8

Cov me nyuam yaus thiab xwm txheej kev puas tsuaj .. 8

Cov neeg laus thiab cov neeg xiam oob qhab..... 9

Yog tias koj muaj tsiaj txhu10

Kev nyab xeeb txog dej10

Kev tiv thaiv xwm txheej hauv tsev11

Txoj hauv kev npaj hauv koj lub zej zog14

Txoj hauv kev npaj tom hauj lwm15

Kev tshaj qhia xwm txheej ti tes ti taw 16

Lub Laj Txheej Ceeb Toom Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw (EAS) 18

Kev Pab Thaum Xub Thawj thiab CPR.....22

Cov xwm txheej puas tsuaj los ntawm hav zoo hav tsuag.....32

Dej nyab33

Av qeeg36

Hluav taws kub38

Huab cua phem40

Xwm txheej ti tes ti taw fab kev noj qab haus huv rau zej tsoom..... 44

Kev ua phem thiab kev khuj..... 48

Cov kev khuj yuav ua phem uas yuav tuaj yeem muaj tau 50

Kev qhib pob ntawv thiab pob khoom xa tuaj 50

Kev khuj caws foob pob 51

Lub Laj Txheej Qhia Txog Kev Ua Phem Hauv Teb Chaws 52

Daim Ntawv Txuas Qab A:
Cov npav ntsaws cia hauv hnab nyiaj ntiag tug 56

Daim Ntawv Txuas Qab B:
Cov npav ntsaws hnab nyiaj uas muaj cov nab npawb xov tooj hu thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw hauv cheeb tsam 57

Daim Ntawv Txuas Qab C:
Cov nab npawb xov tooj muab kev pab cuam xwm txheej ti tes ti taw hauv cheeb tsam 58

Daim Ntawv Txuas Qab D:
Daim phiaj Nroog Sacramento 59



Phau ntawv qhia no yog rau leej twg?

Txhua tus laj mej pej xeeem, uas ua hauj lwm txog kev nyab xeeb thiab noj qab haus huv rau zej tsoom yuav tuaj yeem tau txais txiaj ntsig los ntawm phau ntawv qhia no. Phau ntawv no yog npaj los pab koj npaj rau xwm txheej ti tes ti taw tam li yog ib feem ntawm koj lub neej txhua hnub. Cov xwm txheej nyob rau Lub Cuaj Hlis Tim 11, 2001, kev puas tsuaj los ntawm Khaub Zeeg Cua Daj Cua Dub Lub cua daj cua dub Katrina nyob rau thaum Lub Yim Hli Ntuj Xyoo 2005 thiab hluav taws kub hav zov hauv California txhua xyoo qhia txog txoj kev xav tau yam tsis tuaj yeem tsis lees txais tau rau txhua tus neeg Meskas kom npaj kom zoo dua qub tuaj rau txhua yam xwm txheej ti tes ti taw thiab kev puas tsuaj. Txawm hais tias yog tshwm sim los ntawm kev ua phem, kev piam sim fab mes khas niv, kev ua yuam kev ntawm tus neeg ua hauj lwm los sis lub zog ntawm hav zoov hav tsuag los xij, cov xwm txheej ti tes ti taw feem ntau yog yuav tshwm sim los nrog rau muaj kev ceeb toom qhia me ntsis los sis tsis muaj hlo li. Vim li ntawd, peb txhua tus yuav tsum tau npaj kom txhij los pab zam kom tsis txhob raug mob, txo qis kev cuam tshuam, thiab pab lwm tus uas xav tau kev pab.

Phau ntawv qhia no yog npaj los ua ib co lus qhia paub txog kev npaj rau xwm txheej ti tes ti taw uas cov tsev neeg thiab cov tib neeg hauv Nroog Sacramento yuav tuaj yeem siv tau los ua kom laww tus kheej npaj kom txhij rau txhua yam kev puas tsuaj. Cov ntaub ntawv muaj txiaj ntsig ntau yam yog muaj los ntawm lwm qhov chaw zoo heev ntau qhov; peb lub hom phiaj yog rub cov ntaub ntawv uas zoo tshaj plaws hais txog kev npaj rau hauv tib qho ntawv tshaj tawm los ua ke, txhawm rau ua kom muaj kev yooj yim thiab muaj txiaj ntsig. *Koj Puas Tau Npaj Txhij?* yog npaj los pab koj npaj rau kev muaj xwm txheej ti tes ti taw hauv tsev, tsev kawm ntawv, chaw ua hauj lwm thiab cov chaw rau zej tsoom.

Peb cia siab hais tias koj thiab koj tsev neeg yuav nyeem cov ntaub ntawv uas muaj nyob hauv phau ntawv qhia no, cim cov ntsiab lus tseem ceeb tshaj plaws rau koj, thiab muab nws khaws cia nyob ze kom muab siv tau yooj yim.

Cov ntaub ntawv uas yuav tau tshuaj xyuas hauv phau ntawv qhia no

Tom qab kawg ntawm phau ntawv qhia no m uaj qhov chaw tseg khoob cia uas koj tuaj yeem sau cov nab npawb xov tooj ntiag tug uas tseem ceeb tseg cia tau hu thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw los sis kev khiav tawm. Tsis tas li xwb, koj kuj tseem yuav tuaj yeem nrhiav cov qauv rau cov npav ntsaws cia hauv hnab tshos uas koj tuaj yeem muab luam tawm, muab txiaj thiab muab rau cov neeg hauv tsev neeg los sis cov txheeb ze. Cov npav yuav muaj cov nab npawb xov tooj tseem ceeb txog xwm txheej ti tes ti taw hauv cheeb tsam suav nrog rau qhov chaw tseg khoob cia rau koj sau koj cov nab npawb xov tooj xwm ti tes ti taw thiab cov ntaub ntawv tiv tauj ntiag tug.

Phau ntawv qhia muaj cov lus qhia rau kev npaj cov khoom siv pab thaum xub thawj, "cov khoom siv rau kev puas tsuaj hauv tsev" "cov khoom uas npaj nqa mus" nrog cov khoom siv uas yuav nqa nrog koj thaum muaj kev khiav tawm, thiab cov lus sua ntsiab lus txog CPR thiab cov lus qhia txog kev pab thaum xub thawj.

Phau ntawv qhia no yuav piav qhia txog kev tshaj qhia xwm txheej ti tes ti taw; yam uas yuav tsum tau ua thaum koj tau txais lus qhia kom mus nyob hauv qhov chaw nkaum los sis khiav tawm; yam uas yuav ua thaum muaj dej nyab, av qeeg los sis lwm yam kev puas tsuaj los ntawm hav zoov hav tsuag; yam uas yuav ua los hais daws kev khuj yuav ua phem; thiab lwm cov kauj ruam tseem ceeb uas koj tuaj yeem ua los tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg.

Thooob plaws hauv phau ntawv qhia no koj yuav nrhiav tau cov nab npawb xov tooj thiab chaw nyob hauv Is Taws Nem uas koj yuav tuaj yeem tau txais cov ntaub ntawv hloov kho tshiaib thiab qhia ntxaws ntxiv txog kev muaj ceem ntawm cov xwm txheej ti tes ti taw thiab lwm yam xwm txheej.

Koj tuaj yeem mus rub cov ntawv uas tuaj yeem muab luam tawm tau ua PDF ntawm phau ntawv qhia no nyob rau ntawm sacmentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx.

Cheeb Tsam Sacramento Community Emergency Response Team (Pab Pawg Hais Daws Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw Hauv Zej Zog, CERT) tus vev xaib sfdcert.org yog ib qho peev txheej hauv online uas txhij txhua rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv.

Cov nab npawb xov tooj hauv cheeb tsam uas tseem ceeb

Cov nab npawb xov tooj xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav**911**
 TTY (nroog Sacramento)**911**

Los ntawm xov tooj ntawm tes

Nyob rau hauv nroog Sacramento **916-732-0100**
 Los ntawm lwm qhov chaw hauv nroog Sacramento **916-874-5111**

Thov mus saib daim khauj ntawv ntaub qab rau cov nab npawb xov tooj ntau ntxiv.



Kev npaj rau xwm txheej ti tes ti taw

Kev npaj rau xwm txheej ti tes ti taw ua ntej yuav muaj kev puas tsuaj los txog yuav muaj feem xyuam txog kev kawm paub kom ntau npaum li koj tuaj yeem ua tau thiab npaj cov phiaj xwm uas yuav nqis tes ua. Kev nyeem phau ntawv no thiab ua raws nws cov lus qhia thiab cov lus pom zoo yuav ua rau koj pib tau zoo. Lub Federal Emergency Management Agency (FEMA) tsim ib tsab ntawv tshaj tawm uas muaj txiaj ntsig uas hu ua *Koj Puas Tau Npaj Txhij? Ib Phau Ntawv Qhia Tob txog Kev Npaj Ntawm Cov Niam Txiv Pej Xeem*. Koj tuaj yeem mus rub ib daim ntawv theej tau ntawm [fema.gov/pdf/areyouready/areyouready_full.pdf](https://www.fema.gov/pdf/areyouready/areyouready_full.pdf). Nrhiav kev kawm txuas ntxiv mus rau koj tus kheej los ntawm kev ua kom paub cov xwm txheej tam sim no.

Txoj hauv kev npaj hauv tsev

Kev npaj rau xwm txheej ti tes ti taw nthuav dav	
Khaws ib daim ntawv teev cov nab npawb xov tooj pab cuam xwm txheej ti tes ti taw cia kom nyob ze.	Theej, tom thiab siv daim npav tom uas muaj nyob rau ntawm Daim Ntawv Txuas Qab A ntawm phau ntawv qhia no. Sau koj tsev neeg cov ntaub ntawv tiv tauj rau qhov chaw khoob uas muaj nyob tom qab ntawm txhua daim npav. Khaws ib daim ntawv theej ntawm daim npav rau hauv koj lub hnab nqa los sis hnab tshos, thiab faib lwm cov ntawv theej rau cov neeg hauv koj tsev neeg. Khaws dua ib daim ntawv theej cia rau hauv xov tooj.
Ua ib daim ntawv teev cov npe thiab txoj phiaj xwm rau cov neeg nyob ze.	Sau cov ntaub ntawv tiv tauj thiab cov phiaj xwm thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw rau cov me nyuam yaus thiab cov neeg laus uas yuav nyob hauv tsev ib leeg thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw. Teev cov me nyuam yaus, cov neeg laus thiab cov neeg nyob ze uas muaj kev xiam oob qhab uas yuav xav tau kev pab, thiab tsim ib txoj phiaj xwm los pab lawv thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw.
Npaj ib qho “khood siv rau kev puas tsuaj hauv tsev.”	Tej zaum koj yuav raug hais kom mus nkaum rau hauv ib qho chaw rau ib los sis ntau hnub. Cov khood siv kom txaus siv yam tsawg kawg 3 txog 4 hnub yuav yog ib qho tseem ceeb los tiv thaiv xwm txheej ti tes ti taw fab kev noj qab hauv huv rau zej tsoom. Npaj ib qho “khood siv rau kev puas tsuaj hauv tsev” uas koj tuaj yeem npaj tau kom sai. Kab rov ntsug ntawm ib sab teev cov khood uas feem ntau yuav muaj nyob rau hauv pob khood siv. Khaws cov khood cia rau hauv cov hnab yas kaj los sis lwm cov thawv uas tuaj yeem txheeb xyuas tau. Tshuaj xyuas cov roj teeb, hloov cov dej uas khaws tseg cia thiab hloov cov khood noj txhua rau lub hlis.
Npaj ib pob “khood uas yuav nqa mus” cia rau ib qho.	Txiav txim siab txog cov khood uas koj xav tau yog tias koj raug hais los sis xaj kom khiav tawm hauv koj lub tsev mus. Khaws cov khood no cia rau hauv cov thawv ntim uas nqa tau yooj yim xws li hnab ev los sis hnab khuam. Qhov “khood uas yuav nqa mus” yuav muaj cov khaub ncaws ntxiv, nyiaj ntsuab, daim npav credit, daim ntawv sau yuav tshuaj, tsom iav, cov ntaub ntawv tseem ceeb, thiab cov khood siv ntiag tug. Koj tsis tas yuav ntim dej los sis khood noj khood haus rau hauv (tshwj kiag tias yog koj muaj cov khood noj haus tshwj xeeb lawm xwb).

Cov phiaj xwm khiav tawm thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw	
Tsim ib txoj phiaj xwm khiav tawm hauv tsev thiab xyuam cov kauj ruam uas koj yuav ua raws.	Paub txog yam uas yuav ua yog tias koj tau txais lus qhia kom khiav tawm hauv koj lub tsev los sis lub zej zog. Txhua tus me nyuam yaus thiab lwm tus neeg hauv koj tsev neeg yuav tsum paub yam tsawg kawg yog ob txoj hauv kev (yog tias ua tau) los khiav tawm hauv koj lub tsev thaum muaj hluav taws kub los sis lwm yam xwm txheej ti tes ti taw. Yog tias koj nyob rau hauv ib chav tsev apartment, ces xyuas kom paub txog txoj phiaj xwm khiav tawm hauv lub tsev ntawd. Teem ib qho chaw nyob ze los sib ntsib thaum txhua tus tawm mus sab nrauv lawm.
Npaj txoj hauv kev yuav saib xyuas koj cov tsiaj txhu.	Nco ntsoov tias tshwj kiag tias yog cov dev coj ke lawm, ces cov chaw nkaum feem ntau yuav tsis pub coj tsiaj txhu nkag (mus saib “Yog tias koj muaj tsiaj txhu” nyob rau nplooj 10).
Kawm paub txog txoj hauv kev tua cov khood siv zej tsoom — hluav taws xob, dej thiab roj av	(Mus saib “Txoj hauv kev kaw cov roj av” thiab “Txoj hauv kev tua hluav taws xob” nyob rau nplooj 20 hauv nqe hais txog Lub Laj Txheej Ceeb Toom Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw). Koj yuav nrhiav tau tus tswb tsiag kaw dej loj nyob rau sab nraum zoov ntawm qhov chaw uas tus kav dej loj nkag rau hauv koj lub tsev.

Qhov khoom siv rau kev puas tsuaj hauv tsev

Koj cov khoom siv rau kev mus nkaum rau hauv ib qho chaw yuav muaj xws li:

- Npaj dej haus 3 txog 5 hnuv uas yog ib nkas loos rau ib tug neeg rau ib hnuv
- Cov zaub mov noj uas yuav tsis lwj thiab tsis tas yuav tau muab ua es mam noj
- Ib tug qhib kaus poom uas tsis siv hluav taws xob
- Ib khub tsom iav qhov muag faj seeb ntxiv
- Ib co yawm sij faj seeb ntxiv
- Tswm ciab thiab teeb ntais

- Cov khoom siv pab thaum xub thawj thiab cov tshuaj kho mob uas xav tau (mus saib “Cov khoom siv pab xub thawj hauv tsev” uas nyob rau nplooj ntawv 28 hauv nqe “Cov Khoom Siv Pab Xub Thawj thiab CPR”)
- Lub xov tooj cua uas noj roj teeb, teeb nyem, thiab cov roj teeb faj seeb ntxiv
- Cov ntaub siv chav dej, txuam hniav, tshuaj txuam hniav, thiab cov hnav yas ntim khib nyiab
- Khaub ncaws hloov, cov khoom tiv nag thiab cov khau khov
- Cov pam vov los sis lub hnav ntim chaw pw

- Cov khoom tshwj xeeb rau cov me nyuam mos, cov neeg laus, thiab cov neeg hauv tsev neeg uas xiam oob qhab
- Ib nkaug phaib thiab cov games ua si uas yooj yim rau me nyuam yaus (saib “Pab koj cov me nyuam hais daws” nyob rau nplooj 9)
- Ib daim ntauw teev cov kws kho mob rau tsev neeg thiab cov neeg yuav hu thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw
- Ib qho “khoom npaj nqa mus” cia rau ib qho yog tias koj yuav tsum tau tawm mus



Cov neeg laus thiab cov neeg xiam oob qhab

Cov pej xeem uas yog neeg laus thiab cov neeg xiam oob qhab yuav tsum tau ua cov kauj ruam ntau ntxiv los npaj rau cov xwm txheej ti tes ti taw. Yog tias koj muaj kev xav tau tshwj xeeb, ces xav txog cov lus qhia no:

- Npaj cov tshuaj kho mob tsim nyog uas siv tau 30 hnuv cia rau ntawm tes txhua lub sij hawm.
- Tsim ib txoj phiaj xwm ntiag tug rau xwm txheej ti tes ti taw rau txhua qhov chaw uas koj siv sij hawm nyob — hauv tsev, chaw ua hauj lwm, tsev kawm ntawv thiab hauv zej zog.
- Ntaus nqi xyuas koj lub peev xwm, tej kev txwv, tej kev xav tau thiab tej cheeb tsam ib puag ncig los txiav txim txog hom kev txhawb pab uas koj xav tau thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw.
- Suav koj tus neeg saib xyuas hauv tsev thiab lwm tus neeg hauv koj pab pawg koom tes nkag rau hauv koj tus txheej txheem kev npaj phiaj xwm.
- Yog tias koj yuav tsum tau siv hluav taws xob rau koj lub rooj zaum muaj log, lub tshuab ua pa los sis lwm yam cuab yeej txhawb pab txoj sia, ces npaj rau kev muaj hluav taws xob tuag, thiab paub txog qhov chaw uas yuav mus tshoj cov cuab yeej.
- Yog tias koj tsis hnob lus zoo, ces npaj tiv tauj nrog cov neeg txheeb ze los sis cov phooj ywg kom ntseeg tau tias koj yuav tau txais kev ceeb toom qhia txog xwm txheej ti tes ti taw.
- Yog tias koj mus tsis taus kev zoo, ces tej zaum koj yuav xav tau kev pab los khiav tawm ntawm lub tsev los sis mus kom txog rau qhov chaw nkaum. Nco ntsoov tias tej zaum cov ntaiv selevators yuav tsis ua hauj lwm thaum lub sij hawm hluav taws xob tuag.
- Khaws ib daim ntauw teev tseg txog koj tej kev xav tau kev txhawb pab thiab cov nab npawb tiv tauj. Koj daim ntauw teev npe yuav tsum muaj cov xwm txheej mob nkeeg thiab qhov ntau tsawg ntawm cov tshuaj uas yuav siv, kev fab tshuaj, khoom siv tshwj xeeb, kev tuav pov hwm kho mob, daim npav tuav pov hwm Medicare, thiab cov ntaub ntawv tiv tauj ntiag tug thiab kev kho mob. Khaws daim ntauw teev npe no cia nrog koj, thiab muab ib daim ntauw theej rau ib tug phooj ywg.
- Yog tias koj muaj ib tug tsiaj muab kev pab cuam, ces nco ntsoov koj nws mus sau npe kom tau daim ntauw lo muab kev pab cuam.

Txoj hauv kev npaj koj tsev neeg

Xyuas kom ntseeg tau tias txhua tus neeg hauv tsev neeg paub txog yam uas yuav tsum tau ua thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw.

- Qhia kom cov me nyuam sib cuag kom xwm yeem nkaus. Teev ib txoj cai rau lawv mus tshuaj xyuas nrog niam txiv los sis tus neeg saib xyuas kiag tam siv thaum lawv los ntawm tsev kawm ntawv los mus tsev los sis lwm yam dej num.
- Xyuas kom ntseeg tau tias koj cov me nyuam paub tag nrho niam txiv los sis tus neeg saib xyuas lub npe, thiab txoj hauv kev tiv tauj koj tom hauj lwm.
- Qhia lawv tus xov tooj thiab chaw nyob vaj tsev rau lawv cov me nyuam, suav nrog rau cov kev hla kev thiab tej chaw uas nyob ze.
- Ua hauj lwm nrog cov neeg nyob ze txhawm rau nrhiav cov chaw uas cov me nyuam thiab cov hluas yuav tuaj yeem mus kom muaj kev nyab xeeb thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw. Tej chaw zoo li no yuav suav nrog tus phooj ywg lub tsev, chaw tua hluav taws kub hnyiab los sis tub ceev xwm, lub tsev qiv ntauw los sis qhov chaw teev hawm. Qhov chaw zoo tshaj plaws rau cov me nyuam yaus thaum muaj kev kub ntxhov yuav yog lub tsev kawm ntawv uas lawv tau txais kev saib xyuas thiab kev tiv thaiv los ntawm cov kev phom sij sab nrauv. Xyuas kom ntseeg tau tias koj cov me nyuam paub cov nab npawb xov tooj thiab chaw nyob rau lawv qhov chaw nkaum uas muaj kev nyab xeeb.
- Qhia rau koj tus me nyuam txog tias seb yuav hu rau 911 li cas thiab thaum twg.
- Qhia rau koj cov me nyuam thiab cov tub ntxhais hluas txog txoj hauv kev ua kom muaj kev nyab xeeb. Qhia rau lawv kom nrhiav kev pab kiag tam siv los ntawm tus kws qhia ntawv, tub ceev xwm los sis lwm tus neeg saib xyuas kev ruaj ntseg yog tias lawv hnob cov phooj ywg hauv chav kawm khuj tias yuav ua rau lawv tus kheej los sis lwm tus neeg.

Cov me nyuam yaus thiab xwm txheej kev puas tsuaj

Kev puas tsuaj yog kev ua mob rau cov me nyuam yaus txawm hais tias lawv yeej paub tias yuav ua li cas los xij. Thaum muaj kev puas tsuaj, tej zaum koj tsev neeg yuav tau tawm hauv koj lub tsev thiab kev ua tej dej num txhua hnuv mus. Cov me nyuam yaus yuav ntxhov siab, cov nyom los sis ntshai. Kev muab lus qhia rau cov me nyuam los pab txo lawv txoj kev ntshai yog ib qho tseem ceeb. Thaum muaj kev puas tsuaj, cov me nyuam yuav los nrhiav koj thiab lwm tus neeg laus kom pab. Txoj hauv kev uas koj ua los hais daws xwm txheej ti tes ti taw yuav qhia rau lawv paub tias seb yuav ua li cas. Yog tias koj ua li tus ntshai-ntshai, ces cov me nyuam yaus yuav haj yam ntshai tuaj. Lawv yuav pom qhov koj ntshai tias qhov txaus ntshai yeej muaj tseeb tiag. Yog tias saib zoo li koj muaj kev poob siab heev, ces tus me nyuam yuav haj yam hnob poob siab tshaj lawm thiab.

Kev tshaj tawm xov xwm txog kev puas tsuaj thiab tib neeg txoj kev coj ua rau tej xwm txheej yuav tuaj yeem uas rau cov me nyuam yaus ntxhov siab heev. Tua lub TV thiab lwm yam khoom tso vis dis aus. Cia cov me nyuam saib this cov xov xwm hauv vis tshaj qhia txog cov xwm txheej zoo li no yog ib qho uas tsis qhia kom ua, tshwj xeeb tshaj mas yog tias muaj kev tso cov duab qub mus mus los los. Kiag tam siv tom qab muaj kev puas tsuaj, ua tiag txo koj tus me nyuam txoj kev ntshai thiab txoj kev ntxhov siab. Cia tsev neeg los nyob ua ke. Piav qhia txog qhov xwm txheej yam ua siab ntev thiab khov kho, thiab qhia rau lawv paub tias tab tom muaj kev pab tuaj yuav txog. Txhawb kom cov me nyuam sib tham, thiab cia lawv koom nrog rau cov dej num kev ua ub ua no.

Cov me nyuam yaus txoj kev ntshai

Tom qab muaj kev puas tsuaj, cov me nyuam yaus yuav ntshai tshaj plaws tias:

- tsam qhov xwm txheej yuav rov tshwm sim dua
- tsam muaj ib tug twg yuav raug mob los sis ploj tuag
- tsam lawv yuav raug cais tawm ntawm lawv tsev neeg
- tsam lawv ho yuav tau nyob ib leeg

Pab koj cov me nyuam hais daws

Tej zaum koj yuav tau tawm hauv koj lub tsev mus thaum muaj kev puas tsuaj. Xav txog kev muab koj tus kheej "cov khoom siv kawm siav rau cov me nyuam ua si" los tso ua ke kom lawv thiab muaj tej ub no los ua thiab qhia rau lwm tus me nyuam yog tias koj yuav tsum tau tsiv tawm ntawm koj lub tsev.

Koj cov khoom siv kawm siav rau me nyuam yaus yog muaj xws li:

- ob peb phau ntawv uas nyiam
- cov kob xim thiab xaum qhuav
- ntau daim ntawv
- txiab txiab thiab kua nplaum
- ob peb yam khoom ua si uas nyiam
- cov board games/phaib
- ib tug tsiaj roj hmab uas nyiam
- cov duab tsev neeg/tsiaj txhu
- ib daim pam los sis lub hauv ncoo uas nyiam

Txoj phiaj xwm kev khiav tawm hauv tsev

Lwm zaus uas muaj kev puas tsuaj tshwm sim, tej zaum koj yuav tsis muaj sij hawm ntau los ua lawm. Npaj tam sim no rau kev muaj xwm txheej tshwm sim tam siv txhawm rau kawm paub txog txoj hauv kev npaj txoj phiaj xwm khiav tawm rau koj lub tsev, mus saib **ready.gov/plan**.

Xav tau kev pab npaj ib txoj phiaj xwm kho kev puas tsuaj rau tsev neeg puas yog?

Koj yuav nrhiav tau ib txoj hauv online ntawm **fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan**.

Kev npaj ntiag tug

Mus saib FEMA cov peev txheej hauv online *Koj puas tau npaj txhij? Ib phau ntawv qhia tob txog kev npaj ntawm cov niam txiv pej xeem*. Koj tuaj yeem saib cov lus qhia txog kev npaj phiaj xwm uas qhia ntxaws thiab txhij txhua rau tus kheej thiab tsev neeg tau ntawm **ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf**.

Cov Chaplain Tub Ceev Xwm Yuam Siv Txoj Cai yog ib lub chaw hauj lwm tsis vam txiaj ntsig uas ua hauj lwm thooob plaws Nroog Sacramento thiab cov cheeb tsam ib puag ncig. Cov chaplain muab kev pab sab laj tom qab muaj kev raug mob tshwm sim rau cov neeg raug ua phem, cov neeg hauv tsev neeg thiab cov neeg ua tim khawv. Txhawm rau tiv tauj lub Chaplaincy Office, hu rau **916-857-1801** 24/7.

Yog tias koj muaj tsiaj txhu

- Tsiaj txhu, txawm tias cov uas raug kaw rau hauv pob tawb, los yuav raug txwv tsis pub koj mus rau hauv cov chaw nkaum thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw. Npaj cia ua ntej nrog tej phooj ywg los sis cov txheeb ze los saib xyuas koj cov tsiaj txhu yog tias koj yuav tsum tau tsiv mus rau qhov chaw nkaum.
- Lub American Kennel Club tsis txhawb kom muab tej tsiaj txhu tso tseg rau tom qab nyob rau txhua qhov xwm txheej. Tab sis yog tias koj tsis muaj lwm txoj hauv kev lawm, ces xyuas kom ntseeg tau tias lawm muaj zaub mov thiab dej txaus, thiab muab koj qhov chaw khiav tawm uas yuav mus los rau ntawm koj lub tub yeess los sis lwm qhov chaw tseem ceeb txhawm rau pab cov neeg hais daws xwm txheej ti tes ti taw tuaj yeem koj koj rov los ntsib koj cov tsiaj.
- Lo ib “daim ntawv lo ceeb toom kom cawm siav” los sis sau ntawv tseg cia rau ntawm koj lub qhov rooj qhia rau cov neeg ua hauj lwm hais daws xwm txheej ti tes ti taw tias muaj ib tug tsiaj nyob sab hauv tos kom pab cawm siav. Koj tuaj yeem tau txais cov ntawv lo ceeb toom kom cawm siav los ntawm tshooj hauv cheeb tsam ntawm American Society for the Prevention of Cruelty to Animals (ASPCA).
- Yog tias koj tuaj yeem koj koj cov tsiaj nrog koj, ces ntim cov khoom siv tseem ceeb kom txaus yam tsawg kawg peb hnuv rau txhua tus tsiaj.

Cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv yog muaj nyob rau ntawm

aspca.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness/.

Kev nyab xeeb txog dej

Txhua xyoo, muaj neeg poob dej txog 6,000 leej hauv Teb Chaws Meskas. Ntawm tag nrho cov neeg ntawd, muaj kwv yeess li 5,000 leej yuav dim txoj sia yog tias lawm hnav lub tsho ntab luam dej. Muaj ntau tshaj 3,000 leej uas poob dej hauv ib xyoo yug cov neeg haus dej cawm los sis yeeb tshuaj thaum lub sij hawm poob dej ntawd (mus saib cov lus qhia hais txog “Cov khoom pab thaum xub thawj rau kev poob dej” nyob rau ntawm nplooj 29).

Peb yam chiv keeb tseem ceeb uas ua rau muaj kev poob dej yog:

1. Tsis hnav lub tsho ntab luam dej
2. Kev haus dej cawm los sis siv yeeb tshuaj
3. Tsis txawj ua luam dej

Cov lus qhia txog kev nyab xeeb rau kev ua si lom zem hauv hav dej

Thaum ua luam dej hauv hav dej los sis pas dej, los sis thaum caij phuaj los sis caij nkoj:

- Hnav lub tsho ntab luam dej. Tsis txhob vam khom koj lub phuaj los sis lwm lub nkoj tshuab pa los ua kom koj ntab. Lub tsho ntab luam dej yog muaj rau xaui nyob rau ntawm ntau lub chaw Hav Dej Meskas hauv Sacramento txij Lub Peb Hlis txog Lub Kaum Hli. Nrhiav daim paib “Kids Don’ t Float (Cov Me Nyuam Yuav Tsis Ntab)” thiab ua raws li cov lus qhia uas lo tseg.
- Kev hnav lub tsho ntab luam dej yog qhov yuav tsum tau hnav rau cov me nyuam yaus uas muaj hnuv nyoog qis dua 13 xyoo nyob rau hauv cov hav dej rau zej tsoom thiab cov pas dej hauv Nroog Sacramento. Cov niam txiv los sis cov neeg saib xyuas uas tsis muab cov tsho ntab rau lawm cov me nyuam hnav yuav tuaj yeem raug xam hais tias yog kev ua txhaum cai qib me thiab raug nplua txog \$500.
- Kawm ua luam dej.
- Tsis txhob haus dej cawm los sis siv yeeb tshuaj.
- Koj tuaj yeem cawm ib tug neeg tau yam tsis txhob cia muaj kev pheet hmoo rau koj txoj sia. Txhawm rau kom muaj neeg pom, qw tias “Pab Os!” Muab ib tug pas, ceg xyoo ceg ntawd los sis tus pas phaib nkoj cev rau tus neeg poob dej tuav, los sis pov qee yam khoom uas yuav tuaj yeem ntab mus tus neeg ntawd, xws li lub thawv ntim dej khov los sis lub plab tsheb.
- Yog tias koj poob rau kev ua nkoj nchuav, ces nyob twj ywm nrog koj lub nkoj. Nce mus saum toj thiab tos kev pab.

- Nco ntsoov tias cov dej hauv Sacramento cov pas dej thiab cov dej ntws yuav txias thiab ntws ceev heev. Tawm ntawm hav dej mus thaum pib hnov no lub cev heev, uas yog qhov phom sij ua rau qhov kub txias ntawm lub cev poob qis uas yuav tuaj yeem tsim kev kub ntxhov rau kev ua hauj lwm ntawm koj cov nqaij leeg thiab koj lub hlwb. Cov tsos mob lub cev txias heev yog muaj xws li tshee, qaug zog, tsis meej pem, nco tsis tau, hais lus tsis meej thiab pom kev plooj.

Cov lus qhia txog kev nyab xeeb rau cov pas dej ua luam dej

- Kawm ua luam dej.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam nrog qhoav muag thaum nyob ze ntawm lub pas dej.
- Kaw lub pas dej kom tag nrho uas yog ua tus laj kab thaiv uas nws liaj nws, nws kaw nws.
- Mus saib nqe Cov Khoom Siv Pab Thaum Xub Thawj/CPR nyob rau nplooj 22 – 31 ntawm phau ntawv qhia no.

Kev tiv thaiv xwm txheej hauv tsev

Cov xwm txheej hauv tsev

Pawg Tub Coj Xwm Saib Xyuas Kev Nyab Xeeb Hauv Teb Chaws muab cov lus qhia txog kev zam cov xwm txheej hauv tsev xws li no:

- Nruab cov tes tuav, cov las tuav thiab lub teeb pom kev hmo ntuj rau hauv tsev txhawm rau txo qis kev pheet hmoo txog kev ntog, tshwj xeeb tshaj mas yog nyob rau hauv cov tsev uas muaj cov neeg laus nyob los sis tuaj mus saib.
- Txheeb xyuas cov ntawv sau yuav tshuaj tsis tu ncuva txhawm rau tiv thaiv kom tsis txhob siv tshuaj ntau dhau.
- Tiv thaiv kev raug mob los ntawm hluav taws kub los ntawm kev nruab cov cuab yeej ntsuas pa taws thiab cov khoom siv tua hluav taws.
- Tshawb xyuas lub cuab yeej ntsuas pa taws yam tsis tu ncuva, thiab tsim thiab xyaum txoj phiaj xwm khiav hluav taws kub.
- Pawg Tub Coj Xwm Saib Xyuas Kev Nyab Xeeb Hauv Teb Chaws muaj cov ntaub ntawv qhia paub txog kev tiv thaiv thiab kev npaj rau hluav taws kub tsev, ntawm nsc.org/home-safety/safety-topics/emergency-preparedness/fire.

Cov kaus mom tiv thaiv

California txoj cai lij choj tseeb kom txhua tus neeg muaj hnuv nyoog qis dua 18 xyoo yuav tsum tau ntoo lub kaus mom tiv thaiv thaum caij tsheb kauj vab, tsheb scooter los sis skateboard, los sis thaum caij khau ntog los sis cov khau log. California txoj cai lij choj tseeb kom txhua tus neeg caij tsheb mos taus los sis lub tsheb scooter uas muaj lub tshuab rub, tsis hais muaj hnuv nyoog li cas los xij, yuav tsum ntoo lub kaus mom tiv thaiv.

Kev nyab xeeb txog fab riam phom

Tag nrho txhua yam riam phom yuav tsum tau muab khaws cia yam tsis dho mos txwv rau. Cov phom yuav tsum tau muab xaui los ntawm kev siv lub cuab yeej xaui phom uas tau txais kev pom zoo los ntawm California Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Ncaj Ncees, los sis yuav tsum muab khaws cia rau hauv lub thawv ntim phom kom zoo. Kev khaws riam phom kom ruaj ntseg yog ib qho tseem ceeb tshwj xeeb rau tsev neeg uas muaj me nyuam hnuv nyoog qis dua 18 xyoo. Koj tuaj yeem tau txais cov ntaub ntawv ntau ntxiv los ntawm kev mus saib California Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Ncaj Ncees Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Riam Phom ntawm oag.ca.gov/firearms los sis los ntawm kev hu rau **916-227-7527**.

Tshuaj lom

Siv tus ntsia liaj thiab xaui yam muaj kev nyab xeeb rau cov thawv thiab cov tub rau khoom uas muaj cov khoom phom sij rau hauv chav ua noj, chav dej thiab lwm qhov chaw. Lub Consumer Product Safety Commission tus vev xaib ntawm cpsc.gov muaj cov lus qhia ntxaws rau kev tiv thaiv me nyuam hauv koj lub tsev.

Kev nyab xeeb fab khoos phis tawj

Ntau tus neeg tsis paub tias lawm lub laj txheeb khoos phis tawj yuav tuaj yeem raug siv los lawm tsam tsoom hww thiab kev lag luam — feem ntau yog nyiag los sis rhuav tshem cov ntaub ntawv xws li cov ntaub ntawv fab nyiag txiag los sis loj xov tej ntaub ntawv txheeb qhia tus kheej tib si thiab.

Txhawm rau tiv thaiv koj tus kheej:

- Ceev faj txog kev sib txuas lus nrog cov neeg txawv ntsej muag hauv Is Taws Nem.
- Qhia tej yam txawv txaw rau cov tub ceev xwm.
- Siv cov passwords uas tsis tuaj yeem twv tau yooj yim.
- Khaws cov ntaub ntawv tseem ceeb faj seeb tseg cia tsis tu ncuva.
- Siv lub hardware firewall tiv thaiv vais lav, xws li cov uas muaj nyob rau hauv lub router.
- Txiaiv kev txuas Is Taws Nem rau koj lub khoos phis tawj thaum koj tsis siv nws lawm.
- Rub cov patches saib xyuas kev ruaj ntseg xwm yeem nkaus los ntawm cov neeg tsim software uas koj ntseeg siab tau.

Txawm hais tias kev tshawb nrhiav hauv khoos phis tawj hauv online yuav qhib lub ntiaj teb uas mus tau rau cov me nyuam yaus los xij, tab sis lawm yuav tuaj yeem raug kev phom sij tau thiab. FBI tau tsim *lb Phau Ntawv Qhia Rau Niam Txiv txog Kev Nyab Xeeb Hauv Is Taws Nem*. Koj tuaj yeem mus saib phau ntawv qhia ntawm www2.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm.



Kev ruaj ntseg hauv tsev

Lub tsev uas ruaj ntseg ces yog ib lub uas:

- Cov qhov rooj nkag yog cov ntoo tawv los sis plooj hlau.
- Cov qhov rooj nkag muaj kev ruaj ntseg uas yog siv lub nruas phoo xauv qhov rooj xauv tuag nthi uas zoo heev.
- Cov qhov rooj nkag muaj lub qhov uas cia rau koj tuaj yeem xauj mus rau sab nrauv tau yam tsis qhib qhov rooj.
- Tsis muab cov yawm sij faj seeb zais rau lub tsev sab nrauv.
- Cov qhov rooj nkag raug xauv tseg.
- Cov qhov rooj iav swb uas muaj nruas phoo xauv ruaj khov, thiab tseem siv tau hauj lwm.
- Muaj kev teeb tus qag los sis tus ntsia kom tsis tuaj yeem nqa lub qhov rooj iav swb tawm ntawm tus kwj.
- Cov qhov rai muaj yam tsawg kawg yog ob lub cuab yeej xauv uas tseem ua tau hauj lwm.
- Cov qhov rai tuaj yeem qhib tau sai rau kev khiav tawm thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw.
- Qhov chaw nyob yog tuaj yeem ntsia pom tseeb.
- Muaj kev txiav cov ntoo ntis kom tshem tej chaw nraim.
- Cov rooj vag nkag tom ib sab muaj nruas phoo xauv tseg.
- Muaj cov teeb pom nruab rau sab nraum zoov thiab tseem siv tau hauj lwm.
- Lub qhov rooj los ntawm lub chaw nres tsheb mus rau lub tsev yog cov ntoo tawv los sis plooj hlau, thiab muaj nruas phoo xauv cia.
- Cov qhov rai hauv lub chaw nres tsheb muaj qee hom ntaub npog los thav sab hauv kom txhob ntsia pom.
- Tau muab lub tswb nrov qhib tseg cia.

Ceev faj rau cov dej num kev ua ub ua no uas txaus xoom xaim

Soj qab saib tsis tu ncuu nyob rau hauv koj ib ncig zej zog nyob ze. Ua tib zoo saib txog:

- Ib tug neeg txawv ntsej muag uas nkag mus rau hauv cov neeg nyob ze koj lub tsev thaum lawv tsis nyob tsev lawm.
- Txhua tus neeg uas xauj los sis siv zog kom nkag tau mus rau hauv lub tsheb uas yeej xauv tseg lawm.
- Lub suab nrov txawv, suav nrog lub suab tsoo iav, tua phom los sis qw.
- Qhib los sis tsoo lub qhov rai ntawm lub chaw lag luam los sis qhov chaw nyob uas yeej muab xauv tseg lawm.
- Cov tsheb uas nres cia, muaj neeg nyob hauv — tshwj xeeb tshaj mas yog thaum pom nyob rau lub sij hawm txawv txav.
- Ib lub tsheb uas tsis paub zoo uas muab tiv cav cia, nres cia thiab tsis muaj neeg nyob hauv ntawm koj txoj kev.
- Txhua tus neeg uas hle tej khoom dhos tsheb, daim paib tsheb los sis nqus roj av tawm ntawm lub tsheb.
- Kev mus los yam txawv txawv los sis ntau zaus ntawm lub tsev los sis cov chaw lag luam.
- Kev xa nyiaj rau kev ua lag luam los ntawm ib lub tsheb.
- Cov neeg uas tsis tau txais kev tso cai los kho cov teeb pom kev raws txoj kev tsheb, cable TV los sis cov khoom siv xov tooj.

Lub Zej Zog Cov Luag Hauj Lwm	Kev Piav Qhia
<p>California Cov Tub Ceev Xwm Saib Xyuas Kev Tsheb Loj lub luag hauj lwm hauv Amber Alert</p>	<p>California Cov Tub Ceev Xwm Saib Xyuas Kev Tsheb Loj (CHP) muaj lub luag hauj lwm txuas dej num thoob plaws lub lav txog Kev Ceeb Toom AMBER (America’s Missing: Broadcast Emergency Response) thiab lwm yam dej num hais daws xwm txheej ti tes ti taw uas ntsig nrog kev nyiaj me nyuam yaus. CHP yeej npaj txhij los pab ttus me nyuam uas raug nyiaj rov qab los nrog kev ceeb toom qhia thoob plaws lub lav txog cov ntaub ntawv qhia paub txog kev nyiaj me nyuam.</p> <p>Hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv, mus rau https://www.chp.ca.gov/Pages/Amber-Alert.aspx</p> <p>Tus xov tooj ceeb toom qhia me nyuam ploj: 800-222-3463</p>
<p>Kev saib los ntawm cov neeg nyob ze</p>	<p>Kev Saib Los Ntawm Cov Neeg Nyob Ze yog ib pab pawg neeg nyob sib ze uas saib xyuas thiab tshaj qhia tsis tu ncuu txog txhua yam dej num los sis xwm txheej uas tsim kev kub ntshov rau yam tshwm sim los sis kev nyab xeeb ntawm lawv lub zej zog. Yog tias koj xav los ua ib tug tswv cuab, ces hu rau Sheriff’s Department ntawm 916-874-5115, los sis hu rau koj lub feem hauj lwm saib xyuas tub ceev xwm hauv cheeb tsam.</p>
<p>Cov hwm tsam ua hauj lwm pab dawb</p>	<p>California tsim ib lub khoos kas Pawg Tub Rog Saib Xyuas Pej Xeem los pab txuas dej num rau cov dej num kev ua hauj lwm pab dawb los hais daws xwm txheej ti tes ti taw hauv lub lav. Pawg Tub Coj Xwm Saib Xyuas Neeg Pej Xeem Hauv Cheeb Tsam yuav txhawb nqa thiab ntxiv dag zog rau cov khoos kas Pawg Tub Rog Saib Xyuas Pej Xeem nyob rau qib zej zog. Cov khoos kas hauv cheeb tsam yuav muaj xws li kev ua cov neeg ua hauj lwm pab dawb rau tub ceev xwm, thiab hauv pab pawg hais daws xwm txheej ti tes ti taw hauv zej zog uas muaj cov tuam txhab loj, cov koom haum niam txiv-tus kws qhia ntawv, pawg ntseeg, Pawg Pab Kev Kho Mob, Pab Neeg Hais Daws Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw Hauv Zej Zog (CERT) thiab pab pawg saib xyuas los ntawm cov neeg nyob ze.</p> <p>Cheeb Tsam Sacramento Pawg Tub Coj Xwm Saib Xyuas Neeg Pej Xeem (SRCCC)</p> <p>SRCCC yog tsim los ntawm ib pab pawg thawj coj uas muaj ntau feem kev paub los ntawm feem lag luam, tsev kawm ntawv, feem kev saib xyuas kho mob, cov chaw ua hauj lwm hais daws xwm txheej ti tes ti taw, cov koom haum kev ntseeg, thiab lwm cov chaw hauj lwm hauv zej zog. SRCCC yog tau txais kev tsim los npaj phiaj xwm thiab txuas dej num txog cov peev txheej thiab los ua cov khoos kas kev kawm uas los cob qhia cov neeg tuaj yeem ua hauj lwm pab dawb txog kev npaj, kev hais daws xwm txheej ti tes ti taw thiab cov hauj lwm kho kom zoo rov los li qub. Txhawm rau kawm paub ntau ntxiv, mus rau srccc.org, xa email rau sacramentoresponds@gmail.com, los sis hu rau 916-601-6539.</p> <p>Tsis tas li xwb, koj kuj tseem yuav tuaj yeem hu rau Nroog Sacramento Sheriff’s Department Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Pab Cuam Hauj Lwm Pab Dawb tau tib si thiab ntawm 916-874-7339.</p> <p>Mus saib sacsheriff.com/pages/volunteer_services.php hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv. Koj tuaj yeem kawm paub ntau ntxiv los ntawm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ California Volunteers, uas yog tau txais kev tswj hwm los ntawm Tus Thawj Tswv Nroog Lub Chaw Lis Hauj Lwm, ntawm californiavolunteers.ca.gov ▪ Pab Pawg Hais Daws Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw Hauv Zej Zog (CERT) ntawm community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/cert-find-a-program
<p>National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) lub xov tooj cua tshaj qhia huab cua</p>	<p>Xav txog kev yuav lub xov tooj cua kom txais tau National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) cov ntaub ntawv qhia paub txog fab huab cua, thiab suav nrog muaj lub suab nrov uas ceeb toom qhia txog cov xwm txheej hnyav.</p> <p>NOAA lub xov tooj tshaj qhia huab cua yuav txais kev tshaj qhia txog huab cua thiab kev pab cuam zej tsoom los ntawm NOAA thiab Lub Laj Txheej Ceeb Toom Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw (EAS). NOAA tshaj tawm kev khwv yeas huab cua hauv cheeb tsam 24 teev, xwm txheej kev mus ncig thiab kev ceeb toom qhia txog huab cua phem. Cov xov tooj cua mloog kev tshaj qhia huab cua uas noj roj teeb tuaj yeem yuav tau nyob rau tus nqi tsawg dua \$50. Ntau lub tuam txhab uas muaj xov tooj cua tuaj yeem mus nrhiav tau hauv online los ntawm kev siv lo niam lus tias “NOAA Weather Radio.”</p> <p>Hais txog rau lus qhia paub ntau ntxiv mus saib noaa.gov los sis hu rau 202-482-6090.</p>
<p>American Red Cross (Teb Chaws Mesksa Lub Chaw Tso Ntshav)</p>	<p>Hais txog rau cov pab pawg uas muaj neeg ua hauj lwm txij li rau leej nce mus, ces Lub Chaw Tso Ntshav tuaj yeem teem sij hawm kawm txog qhov kev pab thaum xub thawj los sis CPR nyob rau ntawm Lub Chaw Tso Ntshav lub chaw ua hauj lwm los sis nyob rau ntawm koj lub lag luam. Tiv tauj rau Gold Country Region Chapter ntawm Teb Chaws Mesksa Lub Chaw Tso Ntshav ntawm 916-993-7070 los sis mus saib redcross.org/local/california/gold-country.html hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv.</p> <p>Koj tuaj yeem tau txais cov tswv yim ntau ntxiv txog kev npaj rau kev puas tsuaj ntawm lub chaw lag luam los ntawm Lub Chaw Tswj Hwm Cov Chaw Lag Luam Me ntawm sba.gov/business-guide/manage-your-business/prepare-emergencies.</p>

Txoj hauv kev npaj hauv koj lub zej zog

- Ceev faj. Mus ntsib thiab paub cov neeg nyob ze koj kom zoo. Yuav tsum cev faj txog tej pob khoom tlos sis tej lub tsheb uas xawv txav los sis muab tso tseg thiab tej dej num uas txaus xoom xaim uas yuav tsum tau tshaj qhia rau tub ceev xwm.
- Tsim ib daim ntawv teev cov chaw pab cuam xwm txheej ti tes ti tawv thiab lawv cov nab npawb xov tooj thiab chaw nyob. Sau cov chaw nkaum, txhab zaub mov noj, feem hauv lwm tub ceev xwm thiab tua hluav taws, thiab muab daim ntawv teev npe faib rau cov neeg nyob ze koj.
- Tshawb nrhiav txog cov phiaj xwm rau xwm txheej ti tes ti tawv hauv zej zog. Cov phiaj xwm uas koj lub chaw ua hauv lwm muaj yog dab tsi? Cov phiaj xwm uas koj lub chaw ua hauv lwm muaj yog dab tsi?
- Xyuas kom ntseeg tau tias cov tsev kawm ntawv thiab cov chaw ua hauv lwm muaj cov ntaub ntawv tiv tawv xwm txheej ti tes ti tawv uas hloov kho tshiab rau koj tsev neeg. Sau tus xov tooj ntawm tes yog tias koj muaj ib tug.
- Tshuaj xyuas txog phiaj xwm rau xwm txheej ti tes ti tawv hauv tsev kawm rau cov me nyuam txhua lub hnuv nyooq kawm ntawv uas koj muaj. Koj yuav tsum paub tias seb koj cov me nyuam puas yuav raug ceev cia hauv tsev kawm ntawv kom txog thaum niam txiv los sis tus neeg laus uas tau teev tseg tuaj mus tos lawv. Nco ntsoov tias tej zaum lub tsev kawm ntawv yuav xaiv dua ib qho chaw nyob ze, xws li lub vaj ua si rau zej tsoom, rau kev tuaj tos.
- Txiaiv txim siab txog qhov chaw uas koj tsev neeg tuaj yeem mus sib ntsib yog tias lawv raug sib cais thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw. Tsim kom muaj tus neeg tiv tawv nyob rau lub nroog sab nrauv, xws li ib tug phooj ywg los sis cov neeg txheeb ze, uas txhua leej tuaj yeem hu rau thiab tshaj qhia. Xyuas kom ntseeg tau tias tus neeg tiv tawv ntawd yeej pom zoo cia txhua leej muaj nws tus xov tooj thiab paub tias yuav hu li cas. Xav txog kev npaj daim npav ntxiv nyiaj hu xov tooj thiab cov npe neeg tiv tawv thaum muaj xwm txheej ti tes ti tawv rau koj cov me nyuam. Teev cov chaw mus ntsib tag nrho qhov chaw uas nyob ze ntawm tsev thiab qee qhov chaw uas nyob deb tib si.
- Npaj phiaj xwm rau yam uas tej zaum koj yuav xav tau yog tias koj yuav tau mus deb ntawm tsev thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw. Npaj dej, pam vov thiab cov zaub mov uas tsis lwj cia rau hauv koj lub tsheb. Nco ntsoov sam koj lub tsheb kom tshuav roj yam tsawg kawg yog ib nrab thawv. Nco ntsoov tias yog hluav taws xob tuag lawm, ces cov chaw sam roj yuav tsis ua hauv lwm lawm.
- Kawm paub txog cov chaw ua hauv lwm hauv koj lub zej zog, piv txwv li, cov chaw pe hawm, cov tsev kawm ntawv, cov feem hauv lwm tua hluav taws thiab Lub Chaw Tso Ntshav uas ua hauv lwm txog kev npaj. Nrhiav seb koj tuaj yeem ua tau dab tsi, thiab tuaj yeem ua hauv lwm los mus pab dawb.

- Koom nrog, pib los sis rov txhawb lub khoos kas Kev Saib Los Ntawm Cov Neeg Nyob Ze. Kev Saib Los Ntawm Cov Neeg Nyob Ze yog ib txoj hauv kev zoo rau koj los sib cuag nrog cov neeg nyob ze koj, qhia cov ntaub ntawv hauv phau ntawv qhia no, thiab tsim cov phiaj xwm rau ib cheeb tsam vaj tse uas nyob ze. Tshawb nrhiav seb koj cheeb tsam puas muaj ib lub koom haum hauv zej zog, thiab mus nkag koom nrog.
- Xav txog kev mus nkag koom rau hauv Neighborhood Emergency Training (NET). Kawm paub ntau ntxiv ntawm [srccc.org/programs](https://www.srccc.org/programs).
- Ua ib tug tswv cuab ntawm Cheeb Tsam Sacramento Pab Pawg Hais Daws Xwm Txheej Ti Tes Ti Tawv Hauv Zej Zog (CERT), uas koj yuav tuaj yeem tau txais kev cob qhia txog kev npaj rau kev puas tsuaj loj yam tsis tau them nqi. Mus saib [sfdccert.org](https://www.sfdccert.org) hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub.
- Cov kws kho mob uas tseem ua hauv lwm thiab so hauv lwm lawm tuaj yeem koom nrog Pawg Pab Kev Kho Mob Hauv Cheeb Tsam Nroog Sacramento ([sacoes.sacounty.net/SacramentoMedicalReserveCorps/Pages/default.aspx](https://www.sacoes.sacounty.net/SacramentoMedicalReserveCorps/Pages/default.aspx)) los txhim kho kev hais daws kev puas tsuaj los ntawm hav zoov hav tsuag thiab los ntawm tib neeg tsim los.



Txoj hauv kev npaj tom hauv lwm

Kev npaj rau xwm txheej ti tes ti tawv nthuav dav

Xwm txheej ti tes ti tawv tuaj yeem tshwm sim tau txhua lub sij hawm. Koj thiab koj cov npoj yaig ua hauv lwm yuav tsum paub txog yam uas yuav tau ua thaum muaj xwm txheej ti tes ti tawv hauv chaw ua hauv lwm. Txawm hais tias koj xav tias koj tsis nyob hauv thaj chaw muaj kev pheej hmoo yuav muaj kev puas tsuaj los xij, tab sis kev sib tsoo ntawm lub tsheb thauj khes mis, hluav taws kub tsev rau khoom, dej nyab los sis lwm yam xwm txheej tuaj yeem ua rau koj mus tsis tau los sis tawm tsis tau ntawm koj qhov chaw ua hauv lwm.

Yuav tsis muaj kev ua lag luam yam tsis muaj txoj phiaj xwm rau kev puas tsuaj. Muaj ntau txog li 40 feem pua ntawm cov lag luam me yeej tsis rov qhib ua lag luam dua tom qab raug kev puas tsuaj los ntawm dej nyab, av qeeg los sis lwm yam kev puas tsuaj loj. Yog tias koj yog ib tug tswv lag luam uas tab tom tsim ib txoj phiaj xwm rau kev puas tsuaj rau kev lag luam, ces xav txog tias seb qhov kev puas tsuaj yuav tuaj yeem tsim kev kub ntxhov rau koj cov neeg ua hauv lwm, cov tub luam thiab lub chaw ua hauv lwm li cas.

Xav txog tias seb koj yuav tuaj yeem rov ua lag luam txuas ntxiv tau li cas yog tias thaj chaw nyob ib puag nciq koj lub chaw lag luam raug kaw los sis txoj kev tsheb tsis tuaj yeem khiav tsheb mus los tau lawm. Xav txog yam uas koj yuav xav tau los pab koj cov tub luam yog tias tsis tuaj yeem nkag tau mus rau koj qhov chaw lag luam lawm.

Cov neeg ua hauv lwm yuav tsum:

- Kawm thiab xyaum cov phiaj xwm rau xwm txheej ti tes ti taw.
- Paub tsawg kawg yog ob txoj kev tawm ntawm txhua chaw los sis txhua qhov chaw ua hauv lwm (yog tias ua tau).
- Piv txwv li, xyaum kev maub dub khiav yam paub txog tias seb muaj pes tsawg lub rooj los sis pes tsawg chaw nyob rau ncu ntawm koj qhov chaw ua hauv lwm thiab ob txoj kev khiav tawm uas nyob ze tshaj plaws.
- Paub txog qhov chaw uas yuav mus ntsib cov npoj yaig ua hauv lwm tom qab kev khiav tawm.
- Paub qhov chaw cia cov twj tua hluav taws thiab paub tias yuav siv li cas.
- Khaws ib daim ntawv theej ntawm koj cov npoj yaig ua hauv lwm cov nab npawb xov tooj cia rau tom tsev.
- Ua ib daim ntawv teev cov nab npawb xov tooj ntiag tug tseem ceeb uas muab luam tawm los, thiab muab khaws cia nrau tawm koj lub rooj los sis ze ntawm lwm lub xov tooj. Tsis txhob vam khom cov npe teev tseg hauv es lev thaum niiv, tus xov tooj hu ncaj qha los sis cov zwm cia hauv lub khoos phis tawj vim yuav tsis ua hauv lwm lawm thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw.

- Sau cov khoom siv thaum muaj xwm txheej ti tes ti tawv los cia ua ke (xws li lub teeb nyem, khau taug kev, daim ntaub npog qhov ncauj thaiv plua plav, lub taub ntim dej thiab cov zaub mov uas tsis lwj) cia rau hauv lub tub rau khoom ntawm lub rooj.
- Tshaj qhia txog kev puas tsuaj los sis kev tsis ua hauv lwm ntawm lub laj txheej kev nyab xeeb.
- Tsis txhob xauv los sis thaiv txoj kev khiav hluav taws kub los sis cov qhov rooj. Txawm li cas los xij, muab cov qhov rooj khiav hluav taws kub qos rau kom cov pa taws thiab hluav taws txhob muaj-muaj ceem.
- Tsim ib co phiaj xwm tshwj xeeb los sib pab yog tias cov tsheb thauj zej tsoom mus los raug kaw los sis txoj kev tsheb tsis tuaj yeem khiav tsheb tau lawm. Xav txog kev muab vaj tsev nyob ib vuag dua, kev thauj mus los los sis kev yug zaub mov rau koj cov npoj yaig ua hauv lwm yog tias muaj xwm txheej ti tes ti tawv.

Cov tswv ntiav hauv lwm yuav tsum:

- Xyuas kom ntseeg tau tias yeej tau tsim muaj txoj phiaj xwm rau xwm txheej ti tes ti tawv lawm, tau hloov kho tshiab thiab tau muab xyaum yam tsawg kawg txhua rau lub hlis.
- Tsim cov phiaj xwm tshwj xeeb nrog cov neeg ua hauv lwm uas xiam oob qhab los sis tus neeg uas tej zaum yuav xav tau kev pab thaum muaj xwm txheej ti tes ti tawv.
- Muab lub chaw ua hauv lwm cov xov tooj sau los tso ua ke. Tsim ib daim ntawv teev txhua tus neeg ua hauv lwm cov nab npawb xov tooj hauv tsev, thiab teev tias seb tus twg yog tus thaj tsob uas yuav hu rau txhua zaus. Muab ib daim ntawv theej rau txhua tus neeg ua hauv lwm (tom qab tau txais kev tso cai los ntawm txhua tus neeg ua hauv lwm uas tau teev tseg).
- Khaws ib daim ntawv teev cov neeg ua hauv lwm tseem ceeb cov xov tooj nrog koj txhua lub sij hawm.
- Teev ib tug xov tooj tshwj xeeb cia rau hauv koj lub suab kaw lus tseg hauv xov tooj (yog tias koj muaj) uas koj tuaj yeem kaw lus tseg rau cov neeg ua hauv lwm, thiab xyuas kom ntseeg tau tias txhua tus neeg ua hauv lwm paub tus xov tooj no.
- Npaj kom muaj lub programme xa kev hu xov tooj rau koj cov xov tooj lag luam tseem ceeb.
- Tso cov yawm sij thiab cov zaub ceeb toom rau ib tug neeg ua hauv lwm los sis ib tug phooj ywg uas ntseeg siab tau yog tias thaum tsis tuaj yeem hu tau koj hauv koj lub chaw lawm.
- Zwm cov ntaub ntawv hauv khoos phis tawj faj seeb tseg cia kom tuab ntwts.



Kev tshaj qhia xwm txheej ti tes ti taw

Cov nab npawb xwm txheej ti tes ti taw rau cov neeg siv xov tooj ntawm tes

Nyob rau hauv nroog Sacramento **916-732-0100**

Los ntawm lwm qhov chaw hauv nroog Sacramento **916-874-5111**

Hu rau 911 yog thaum koj:

- Pom muaj hluav taws kub.
- Hnov tsw pa taws los sis pa roj.
- Pom los sis hnov muaj dab tsi tawg.
- Xav tau kev pab fab kev kho mob los sis pom muaj ib tug neeg uas ho xav tau.
- Pom ib tug neeg txaus xoom xaim nyob rau hauv los sis tawm hauv ib thaj chaw uas ruaj ntseg mus lawm.
- Pom ib tug neeg muaj riam phom.
- Pom ib pob khoom uas txaus xoom xaim nyob rau ntawm thaj chaw zej tsoom.
- Pom ib tug neeg raug quab yuam ntes los sis yuam nws lub siab nyiam.
- Pom los sis paub txog kev phom sij tam siv rau lub neej txoj sia thiab/los sis tej khoom.
- Pom muaj ib yam dab tsi txaw txav los sis nyob rau sab nrauv uas yuav tuaj yeem ua rau muaj kev phom sij.

Thaum hu rau 911

Npaj kom txhij los teb cov lus nug no:

- Qhov chaw uas qhov xwm txheej tshwm sim yog nyob rau qhov twg?
- Qhov chaw ntawd yog ib lub tsev, chav tsev apartment los sis chaw lag luam?
- Koj tab tom hu qhov twg tuaj?
- Koj lub npe hu li cas?
- Koj tus nab npawb xov tooj yog li cas?
- Qhov xwm txheej ntawd tshwm sim nyob rau thaum twg?
- Koj puas tuaj yeem piav qhia txog tus neeg txaus xoom xaim ntawd (yog tias muaj)?
 - Tus neeg txaus xoom xaim yog hom neeg twg, poj niam los txiv neej, hnuv nyooog pes tsawg, siab li cas, hnyav li cas, plaub hau xim dab tsi thiab ntev li cas?
 - Koj puas tuaj yeem nco tau cev khaub ncaws, nkaug tattoos, tho pob ntseg los sis lwm cov yam ntxwv?
- Tus neeg txaus xoom xaim ntawd siv txoj hauv kev twg rau kev mus los?
 - Puas yog tus neeg txaus xoom xaim ntawd mus ko taw, caij tsheb kauj vab, tsav tsheb loj los sis caij tsheb tavxij?
- Tus neeg txaus xoom xaim ntawd puas muaj riam phom? Yog tias muaj, yog hom twg?
 - Puas yog rab yaj phom, rab yaj phom luv, riam, los sis tshuaj txau kua txob?
- Tus neeg txaus xoom xaim yog nyob rau qhov twg thaum koj pom nws zaum kawg, thiab tus neeg txaus xoom xaim mus rau sab twg lawm — piv txwv li, sab qaum teb, sab qab teb, sab hnuv tuaj los sis sab hnuv poob, mus rau hauv hav dej, mus rau txoj kev loj?

Yam uas koj yuav tuaj yeem ua tam li yog tus neeg pom

Soj saib tus neeg txaus xoom xaim kom zoo

- Zam tsis txhob ntsia nruj-nruj.
- Pib saib kiag saum lub taub hau los.
- Cim kom tau ntxaws npaum li koj tuaj yeem cim tau.
- Txheeb xyuas cov yam ntxwv tshwj xeeb.
- Sau cov ntsiab lus cia ua ntej koj yuav pib hnov qab.
- Soj saib lub tsheb kom zoo
- Txheeb xyuas hom tsheb, thwb tsheb, thiab xim.
- Saib xyoo khwv yeas.
- Txheeb xyuas lub cev tsheb (tsheb sedan, SUV, roadster).
- Hais txog cov yam ntxwv tshwj xeeb (cov ntawv lo, kab hmlas, los sis lwm yam kev puas tsuaj).
- Saib daim paib tsheb thiab lub lav.
- Saib seb taug kev mus rau sab twg lawm.

Ua ntej yuav hu

Xyuas kom ntseeg tau tias koj tuaj yeem qhia tau qhov chaw uas koj nyob. Cov neeg txais xov tooj yuav tsis tuaj yeem neeg tuaj pab tau yog tias lawv tsis paub tias seb koj nyob qhov twg.

Thaum koj hu

- Ib tug neeg txais xov tooj uas tau txais kev cob qhia zoo yuav los teb xov tooj.
- Tos tus neeg txais xov tooj mam nug koj.
- Yog tias ua tau, npaj muab lub xov tooj cev rau tus neeg raug ua phem los sis tus neeg pom yog tias tus neeg txais xov tooj thov txog qhov ntawd.

Tsis txhob hu rau 911 tiag-tiag txhawm rau “ua kev xyaum” qhia rau koj cov me nyuam

Lub Polly Klaas Foundation muaj lus qhia kom tau cov me nyuam tsis txhob ntshai kev hu rau 911. Kawm paub ntau ntxiv ntawm <https://www.pollyklaas.org>.



Lub Laj Txheej Ceeb Toom Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw

IPAWS (muaj EAS, WEA, NWEM sib koom ua ke)

Integrated Public Alert & Warning System (IPAWS) yog FEMA lub laj txheej hauv teb chaws rau kev ceeb toom hauv cheeb tsam uas muab cov ntaub ntawv qhia paub txog xwm txheej ti tes ti taw thiab caw txoj sia uas ntseeg tau rau niam txiv pej xeem dhau los ntawm cov xov tooj ntawm tes uas yog siv Wireless Emergency Alerts, tshaj tawm xov tooj cua thiab this vis dhau los ntawm Lub Laj Txheej Ceeb Toom Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw, thiab ntawm National Oceanic and Atmospheric Administration Lub Xov Tooj Cua Tshaj Qhia Huab Cua dhau los ntawm Non-Weather Emergency Messages (FEMA.gov, 2022).

Kev Ceeb Toom Hauv Cheeb Tsam Sacramento (SacAlert)

Sacramento Alert (SacAlert) yog ib lub laj txheej kev ceeb toom loj uas Nroog Sacramento, Yolo thiab Placer muab los siv nrog rau cov nroog uas koom nrog hauv txhua lub nroog txhawm rau los tshaj tawm xov xwm mus rau covniam txiv pej xeem thiab cov lag luam ntsig txog kev noj qab haus huv, kev nyab xeeb los sis kev pab xoom qhaub rau lub zej zog uas tau txais kev kub ntshov los ntawm qhov xwm txheej ti tes ti taw uas paub tias muaj, yuav tshwm sim, los sis tshwm sim kiag lawm.SacAlert muaj lub peev xwm xa tau ntau txhiab tsab ntawv xov xwm hauv tsis pes tsawg feeb dhau los ntawm xov tooj, qhov kev ceeb toom uas dhia tawm los, email, TTY thiab sau ntawv xa.Lub laj txheej no muaj tag nrho cov niam txiv pej xeem hauv Nroog Sacramento cov nab npawb xov tooj txawb saum rooj hauv tsev thiab chaw lag luam.Raws li California Public Utilities Commission (CPUC), cov nab npawb xov tooj txawb saum rooj yog tau txais los ntawm AT&T thiab Verizon cov ntaub ntawv zwm txog xov tooj 911.Tsis tas li xwb, cov niam txiv pej xeem kuj tseem tau txais kev txhawb kom teev npe rau ntawm sacramento-alert.orgthiab ntaus cov nab npawb xov tooj, email thiab chaw nyob ntshov rau suav nrog rau kev teev npe txais cov ntawv ceeb toom uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw (huab cua phem, xov xwm hauv zej zog, kev ceeb toom txog kev nyab xeeb, thiab lwm yam).

Yog tias muaj kev puas tsuaj tshwm sim nyob ze

- Siv los sis tsim koj cov khoom siv thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw, xws li zaub mov, dej, teeb nyem, xov tooj cua AM/FM, roj teeb tshiab, khoom siv pab thaum xub thawj thiab nyiaj ntsuab.
- Kaw koj lub tub yees thiab lub tub khov kom zoo npaum li zoo tau txhawm rau tiv thaiv cov khoom noj txeej tawm los.
- Yog tias muaj, siv cov cuab yeej tshoj roj los sis cov chaw tshoj hluav taws xob uas nqa mus los tau.Siv cov tshuab tsim hluav taws xob sab nraum zoov kom deb ntawm cov qhov rai txhawm rau tiv thaiv cov pa kuab lom carbon monoxide.
- Siv koj lub xov tooj cua hauv lub tshab thiab lub uas tuaj yeem tshoj hluav taws xob tau yog tias tsim nyog, tab sis tsis txhob tiv lub cav tshab cia thaum nyob rau hauv qhov chaw uas ib puang ncig kaw (xws li, lub chaw nres tshab uas kaw ntom nti) vim qhov no yuav tuaj yeem ua rau muaj cov pa kuab lom carbon monoxide.
- Kawm txog txoj hauv kev siv tes qhib koj lub qhov rooj chaw nres tshab.
- Xav txog cov tshuaj uas yuav tsum tau muab cia hauv lub tub yees los sis cov khoom siv kho mob uas xav tau hluav taws xob.Xyuas kom ntseeg tau tias koj lub tuam txhab hluav taws xob paub txog koj lub cuab yeej no.

Hluav taws xob tuag

- Yog tias koj li hluav taws xob tuag thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw thiab tsis muaj lub xov tooj cua uas noj roj teeb, ces siv koj lub xov tooj cua hauv tshab (yog tias muaj kev nyab xeeb ua tau li ntawd).
- Kaw koj lub tub yees thiab lub tub khov kom zoo npaum li zoo tau.
- Yog tias koj tiv koj lub cav tshab los ua lub zog los sis hluav taws xob, ces xyuas kom ntseeg tau tias lub tshab tsis nyob rau hauv qhov chaw kaw ntom nti txhawm rau zam kom tsis txhob muaj kev pheej hmoo txog cov pa kuab lom carbon monoxide.

Yog tias koj tau txais lus qhia kom mus nkaum rau hauv ib qho chaw

Tej zaum cov tub coj xwm hauv cheeb tsam yuav qhia kom koj nyob twj ywm hauv koj lub tsev los sis chaw ua hauv lwm (nkaum nyob hauv ib qho chaw) thiab tiv thaiv koj tus kheej nyob rau ntawd, yog tias muaj li ntawd ces:

- Coj cov tsiaj yug mus rau sab hauv tsev.
- Kaw thiab xauv txhua lub qhov rai thiab cov qhov rooj sab nraum.
- Tua tag nrho cov kiv cua, thiab cua sov thiab cua txias.
- Kaw lub qhov cub.
- Nrhiav koj qhov khoom siv rau kev puas tsuaj hauv tsev (saib nplooj 8).
- Xyuas kom ntseeg tau tias koj lub xov tooj cua noj roj teeb tseem ua hauv lwm.
- Mus rau ib chaw tsev sab hauv uas muaj qhov rai thiab qhov rooj tsawg tshaj plaws thiab nyob siab tshaj npoo av rov sauv.
- Qhov chaw nyob rau qib txij npoo av rov sauv yog ib qho chaw zoo dua ntais yog tias muaj tshuaj khes mis phom sij vim qee cov tshuaj khes mis yuav hnyav dua huab cua thiab yuav tuaj yeem nkag mus raws cov qab daus txawm tias cov qhov rai kaw lawm los xij.
- Nyob kom nrug deb ntawm cov qhov rai.
- Thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw, ces ua raws li cov txoov kav pov tswj hauv zos qhia kom tau txais cov lus qhia paub uas raug tshaj plaws.
- Mloog lub xov tooj cua hauv cheeb tsam kom paub cov ntaub ntawv qhia paub txog xwm txheej ti tes ti taw ntau ntshov.KFBK AM 1530 tau raug xaiv los ua thawj lub xov tooj cua tseem ceeb rau kev xa xov ceeb toom hauv cheeb tsam Sacramento; KXJZ FM 88.9 yog lub xov tooj cua thib ob; thiab KSTE 650 AM yog lub xov tooj cua faj seeb.

Kev nkaum rau hauv ib qho chaw

Hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntshov txog kev mus nkaum rau hauv ib qho chaw, mus saib [emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp](https://www.emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp).

Lub Chaw Tso Ntshav cov chaw nkaum

Tej zaum Lub Chaw Tso Ntshav cov chaw nkaum yuav raug qhib siv yog tias muaj kev puas tsuaj tsm kev kub ntshov rau coob leej ntau tus thiab/los sis ntxim li qhov xwm txheej ti tes ti taw yuav tshwm sim ntev li ob peb hhub.

Npaj mus rau ib qho chaw nkaum yog tias:

- muaj xwm txheej ti tes ti taw txog cov khoom siv phom sij tsm kev kub ntshov rau koj cheeb tsam
- dej nyab nce siab zuj zus tuaj
- koj lub tsev tau txais kev puas tsuaj loj heev lawm
- tub ceev xwm thiab/los sis lwm cov txoov kav pov tswj hauv cheeb tsam hais kom koj khiav tawm

Lub Chaw Tso Ntshav cov chaw nkaum muaj zaub mov, chaw nyob ib vuag thiab kev pab thaum xub thawj pub dawb rau cov neeg khiav tawm.

Lub Sacramento Alert

Nroog Sacramento, Yolo thiab Placer cov chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ti tes ti taw tau koom tes tswj hwm lub lav lub laj txheej ceeb toom xwm txheej ti tes ti taw uas muaj kev vam meej uas hu ua Sacramento Alert. Sacramento Alert yog ib lub application nyob hauv vev xaib uas pab kom Lub Nroog, Lub Tuam Ceeb, thiab Lub Nroog Tshwj Xeeb cov tub coj xwm saib xyuas kev nyab xeeb rau zej tsoom tuaj yeem tshaj tawm cov ntaub ntawv hais txog kev nyab xeeb rau zej tsoom yam sai thiab muaj txiaj ntsig zoo rau cov niam txiv pej xeem hauv Sacramento dhau los ntawm xov tooj, sau ntawv xa hauv xov tooj thiab email. Teev npe tau ntawm sacramento-alert.org.

Yog tias koj tau txais lus qhia kom khiav tawm

Cov txoov kav pov tswj hauv nroog tsuas yuav hais kom koj tawm hauv koj lub tsev mus los yog thaum muaj zoo laj thawj txaus nkaus xwb, yog li yuav tsum tau ua raws li lawv cov lus qhia kiag tam siv. Mloog koj lub xov tooj cua los sis this vis hais txog rau cov lus qhia paub ntau ntxiv. Koj yuav raug koj mus rau ib qho chaw tshwj xeeb.

Ua raws li cov kauj ruam muaj txiaj ntsig no:

- Hnav cov tsho tes ntev, ris ntev thiab cov khau ruaj khov.
- Nqa koj qhov “khoom npaj nqa mus” rau kev puas tsuaj (saib nplooj 7 hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv).
- Sib txuas lus nrog koj lub chaw zov me nyuam.
- Npaj rhais chaw rau koj cov tsiaj txhu (saib nplooj 10 hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv).
- Tua hluav taws xob, dej thiab cov roj propane.
- Hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv txog kev mus nkaum rau hauv ib qho chaw, mus saib emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp.

- Qhib cov roj av tseg cia (tshwj kiag tias yog muaj lus qhia ua lwm yam lawm xwb).
- Khaws koj tej khoom muaj nqis cia kom zoo.
- Xauv koj lub tsev.
- Siv cov kev taug kev uas tau cov txoov kav pov tswj hauv cheeb tsam teev tseg. Tsis txhob siv cov kev lav, uas tej zaum yuav mus tsis laib lawm.
- Sib koom caij tshab yog thaum ua tau.
- Nyob kom deb ntawm cov xov hluav taws xob uas poob los qis.
- Paub txog koj thaj chaw: Mus saib Nroog Sacramento Daim Ntawv Qhia Txog Kev Khiav Tawm ntawm <https://sacoes.saccounty.gov/EmergencyManagement/Pages/Planning.aspx>.

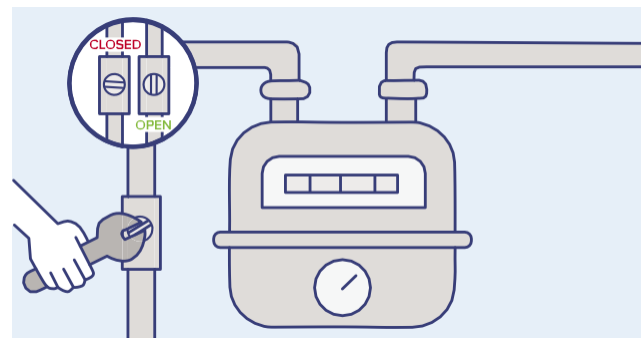
Tub ceev xwm tshuaj xyuas

Thaum muaj kev khiav tawm, ces cov tub ceev xwm hauv cheeb tsam yuav tuaj mus xyuas koj lub zej zog.

Txoj hauv kev tua cov kav roj av

Tsuas yog tua koj cov kav roj av thaum koj pom muaj kev puas tsuaj rau cov moj khaum hauv koj lub tsev, hnov tsw ntxhiab thiab/los sis hnov tsw pa roj av to los sis koj pom lub tshuab ntsuas dhia ceev heev uas yog ib qho qhia tias muaj kav roj to.

- Nrhiav qhov chaw kaw loj, uas yog nyob ib nruab rau ntawm koj lub tshuab ntsuas roj av ntawm tus kav roj nkag.
- Siv lub crescent los sis rab ciaj ntswj tus kav roj thiab muab tus tswb riag kaw tig mus rau ib sab twg. Thaum tus tes tswb riag tig tav ua khaub lig (tav toj) rau tus kav roj lawm, ces yog kaw tau lawm. Tsis txhob rov qhib tus kav roj dua tom qab muaj xwm txheej ti tes ti taw. Hais kom lub tuam txhab roj av mam tuaj qhov.



Txoj hauv kev tua hluav taws xob

- Nrhiav koj lub thawv dhos lub breaker tua hluav taws xob los sis lub thawv fuse.
- Nrhiav lub breaker loj, lub qhau tua los sis lub fuse (feem ntau lub qhau tua los sis lub fuse loj tshaj plaws yuav nyob rau ntawm daim txiag dhos hluav taws xob).
- Tsuas yog siv ib sab tes nkaus xwb, thawb lub qhau mus rau qhov “tua” (los sis tshem lub fuse loj tawm).

Kev khiav tawm ntawm cov tsev muaj ntau tshooj

Yog thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw hauv ib lub tsev uas muaj ntau tshooj:

- Tawm ntawm thaj chaw mus kom sai.
- Ua raws li txoj phiaj xwm rau kev khiav tawm thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw rau lub tsev ntawd.
- Sim cov qhov roj seb puas kub ua ntej yuav qhib.
- Tsis txhob siv cov ntaiv elevators hauv lub tsev uas raug hluav taws kub.
- Siv tus ntaiv ze tshaj plaws uas tsis muaj hluav taws kub thiab pa taws ncho.
- Nkag hauv cov pa taws.

Yog tias koj daig rau hauv lub tsev:

- Ua siab txias-txias.
- Mus rau ib chav uas muaj qhov rai sab nrauv thiab muaj xov tooj.
- Nyob rau qhov uas cov neeg cawm siav tuaj yeem pom koj.
- Muab ib daim ntaub xim dawb lias los yoj.
- Qhib cov qhov rai tseg — tab sis muab kaw yog tias muaj pa taws nkag los.
- Muab cov khaub ncaws los sis cov ntawv xov xwm txhaws cov kis qhov roj tawg.
- Pab lwm tus neeg.

Txhawm rau kawm paub txog txoj hauv kev pab cov neeg xiam oob qhab thaum khiav tawm, mus saib ready.gov/disability.

Yog tias koj daig rau ntawm qhov chaw uas muaj xwm txheej cov khoom phom sij (HAZMAT)

- Yog tias koj pom muaj xwm txheej, hu rau 911. Yog tias ua tau, qhia rau tus neeg teb xov tooj txog lub npe thiab/los sis qhov ntau tsawg ntawm cov khoom siv phom sij (saib kab rov ntsug ntawm ib sab uas hu ua “Kev txheeb qhia cov khoom siv phom sij”).
- Khiav mus tom ntej, kom txhob raug cua thiab mus rau yav hauv dej ntawm qhov xwm txheej.
- Tsis txhob mus kwm los sis kov tej kuab tshuaj uas txeej.
- Zam tsis txhob nqus cov pa yaj, pa ncho los sis pa taws.
- Yog thaum ua tau, siv ib daim ntaub npog koj lub qhov ncauj thaum tawm los mus.
- Yog tias koj nphav tau cov khoom siv phom sij, ces thov cov neeg ua hauj lwm hauv feem hauj lwm tua hluav taws kom pab muab ntxuav tawm ua ntej koj yuav tawm mus.

Kev txheeb xyuas cov khoom siv phom sij

Cov tshab thauj HAZMAT yuav tsum tau muaj daim ntawv teev qhia (daim paib) uas siv cov nab npawb thiab cov lus los teev hom kev phom sij ntawm cov khoom uas thauj. Mus saib fmcsa.dot.gov/sites/fmcsa.dot.gov/files/docs/Hazardous_Materials_Markings_Labeling_and_Placarding_Guide.pdf hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv.





Cov Khoom Siv Pab Thaum Xub Thawj thiab CPR

Kev pab nias hauv siab kom plawv rov dhia (CPR) yog ib qho qauv tes uas tuaj yeem pab cawm txoj sia ntwam qee tus neeg uas muaj teeb meem plawv nres. Thaum lub plawv nres, lub plawv yuav tsis ntsawj cov ntshav, kev ntsawj cov ntshav yuav poob mus rau zero thiab yuav tsis hnov lub plawv ntoj lawm.

Nyob rau hauv 10 vib nas this txij li lub plawv nres tus neeg raug mob no yuav tsis nco qab thiab yuav tsis ua pa. CPR yuav yuam kom cov ntshav uas muaj oxygen khiav txuas ntxiv mus rau lub hlwb, lub plawv thiab lwm yam khoom tseem ceeb hauv nrog cev, txhawm rau tiv thaiv tej kev puas tsuaj uas yuav tuaj yeem muaj tau. CPR tuaj yeem pab kom tus neeg mob muaj sia mus txog thaum ua cov txheej txheem qib siab ntau ntxiv, suav nrog kev siv hluav taws xob ntiab (siv hluav taws xob los hlawv ntiab lub plawv kom rov ua hauj lwm li ib txwm). Tus neeg nyob ib cag pom uas los pab ua CPR kiag tam siv rau thaum lub plawv nres yuav tuaj yeem pab cawm kom tus neeg mob muaj sia nyob txog ob npaug.

Lub American Heart Association tau tsim ob hom CPR rau cov neeg laus: hom raws li tus qauv uas yog kev nias hauv siab thiab kev tshuab pa rau lub qhov ncauj (rau cov neeg uas tau txias kev cob qhia txog CPR lawm); thiab hom yooj yim uas yog “siv tes nkaus xwb” uas txhua leej tuaj yeem ua tau.

Hom CPR uas siv tes nkaus xwb rau cov neeg laus (CPR yam yooj yim)

Siv qhov qauv tes no yog tias koj TSIS tau txais kev cob qhia txog CPR.

- 1. Tshuaj Xyuas Kom Muaj Kev Nyab Xeeb**
Tshuaj xyuas kom muaj kev nyab xeeb rau koj thiab tus neeg mob. Koj yuav tsum tsis txhob poob mus ua tus neeg mob.
- 2. Hu**
Xyuas seb tus neeg mob puas tseem hnov lawm. Yog tias nws tsis teb koj lub suab hu, ces hu rau 911 thiab rov qab mus rau ntwam tus neeg mob. Tus neeg xa xov txog xwm txheej ti tes ti taw yuav pab qhia koj txog cov lus qhia txog kev ua CPR.
- 3. Nias hauv siab**
Yog hais tias tus neeg mob tsis ua pa li ib txwm, hnoos los sis nti, ces pib nias lub hauv siab. Nias rau ntwam lub nruab nrab hauv siab yam tsawg kawg yog ob nti rov sab xis ntwam lub txiv mis.

Nias lub hauv siab kom ceev yam tsawg kawg yog 100 zaus hauv ib feeb, uas yog nrawm dua ib zaug hauv ib feeb. Cia kom lub hauv siab rov qab los mus rau nws qhov chaw qub nyob rau txhua zaus uas yuav nias.

Ua txuas ntxiv mus kom txog thaum muaj kev pab tuaj txog.



Kev ua pa txawv txav

Tej zaum ib tug neeg yuav ua pa txuas ntxiv mus, txawm tias ua pa txawv txav, rau sij hawm ob peb feeb tom qab lub plawv yuav nres. Qhov kev ua pa txawv txav no yuav tshwm sim thaum lub paj hlwb lub chaw ua pa tseem xa tawm cov yeeg tawm tuaj mus txawm hais tias cov ntshav tsis khiav lawm los xij. Qhov kev ua pa txawv txav no yuav nrov zoo li suab ntsaj, huam pa nyuaj los sis ua qaj. Nws yuav ploj mus nyob rau ob mus txog peb feeb. Tus neeg mob uas ua pa li no yuav tsum tau ua CPR kiag tam siv. Tus neeg mob zoo li no yuav xav tau pa ntau heev thiab tsuas yog koj nkaus xwb thiab tuaj yeem muab tau.

Mus kawm chav kawm txog CPR thiab kev pab thaum xub thawj

Koj yuav tuaj yeem ua tau muaj txiaj ntsig zoo dua thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw yog tias koj tau kawm chav kawm txog CPR thiab kev pab thaum xub thawj. Hu rau American Heart Association ntwam **916-446-6505** thiab Teb Chaws Mesksa Lub Chaw Tso Ntshav ntwam **916-993-7070** hais txog rau cov ntaub ntwam qhia paub txog cov chav kawm.



Cov mob uas yuav tshwm sim los nrog CPR

Kev ntuav yog qhov mob feem ntau uas nquag tshwm sim los nrog CPR. Yog tias ntuav, tig tus neeg mob lub taub hau mus rau ib sab thiab so los sis kaus cov ntuav tawm. Ua CPR txuas ntxiv mus.

Kev kis tus kab mob los ntwam tus neeg mob mus rau tus neeg cawm siav yog muaj tsawg heev. Tsis muaj ib qho kev tshawb fawb uas pom tau txuas muaj kev sib kis tus kab mob HIV los sis AIDS rau kev ua CPR.

Hloov kho los ntwam *Kawm CPR: Koj Tuaj Yeem Ua Tau*, uas muab luam tawm hauv online (<http://depts.washington.edu/learn/cpr/quickcpr.html>) by the University of Washington. Muab los siv ntwam no yam tau txais kev tso cai.

Hom CPR raws tus qauv rau cov neeg laus thiab cov me nyuam yaus hnuv nyoog 8 xyoo nce mus (kev tshuab pa thiab kev nias hauv siab raws tus qauv)

Siv cov qauv tes no yog tias koj tau txais kev cob qhia txog CPR thiab muaj kev kaj siab rau txoj hauv kev ib txwm muaj.

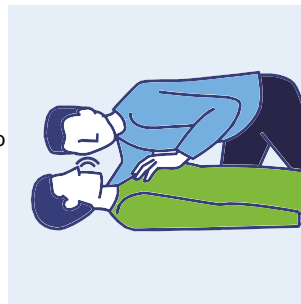
1. Tshuaj Xyuas Kom Muaj Kev Nyab Xeeb

Tshuaj xyuas kom muaj kev nyab xeeb rau koj thiab tus neeg mob. Koj yuav tsum tsis txhob poob mus ua tus neeg mob.



2. Hu

Tshuaj xyuas tus neeg mob seb puas hnov lawm. Yog tias nws tsis teb koj lub suab hu, ces hu rau 911. Nqa lub tshuab ntsawj plawv av tas nauv mav (AED) yog tias muaj ib lub; thiab rov qab mus rau tus neeg mob. Tus neeg xa xov txog xwm txheej ti tes ti taw yuav pab qhia koj txog cov lus qhia txog kev ua CPR.



3. Tshuab pa

Qaij tus neeg mob lub taub hau rov mus tom qab thiab mloog lub suab. Yog tias koj tsishnov muaj kev ua pa li ib txwm, hnoos los sis nti, ces nyem tus neeg mob lub qhov ntsawg thiab muab koj lub qhov ncauj mus npuav tus neeg mob lub qhov ncauj, ces tshuab pa nkag mus rau kom txog thaum koj pom lub hauv siab nqa hlo. Tshuab ob pas. Txhua pas yuav tsum ntev li ib vib nas this.

4. Nias hauv siab

Yog hais tias tus neeg mob tseem tsis tau ua pa li ib txwm, hnoos los sis nti, ces pib nias lub hauv siab. Nias rau ntawm lub nruab nrab hauv siab yam tsawg kawg yog ob nti rov sab xis ntawm lub txiv mis 30 zaus. Nias lub hauv siab kom ceev yam tsawg kawg yog 100 zaus hauv ib feeb, uas yog nrawm dua ib zaug hauv ib feeb. Cia kom lub hauv siab rov qab los mus rau nws qhov chaw qub nyob rau txhua zaus uas yuav nias.



5. Rov qab ua li qub dua

Kav tsij tshuab ob pas thiab nias 30 zaus txuas ntxiv mus kom txog thaum muaj kev pab tuaj txog. Tsis txhob nres kev nias lub hauv siab rau sij hawm ntev dua 10 vib nas this.

NCO TSEG: Qhov ceev no yog zoo tib yam xwb rau kev ua CPR ib leeg thiab ob leeg. Nyob rau kev ua CPR ob leeg, tus neeg nias lub hauv siab yuav nres tos thaum lwm tus tshuab pa ntawm qhov ncauj.

Cov Tshuab Ntsawj Plawv Av Tas Naus Mav (AEDs)

AEDs yog cov cuab yeej siv khoos phis tawj uas txuas nrog tus neeg mob lub hauv siab nrog cov xov hluav taws xob. Lub AED tuaj yeem paub txog qee cov teeb meem hauv lub plawv uas xav tau kev ntsawj pab los ntawm hluav taws xob, thiab muab hluav taws xob tom lub plawv raws li xav tau. Yog tau txais kev cob qhia, cov AEDs yuav siv tau yooj yim xwb. Kev ua CPR kiag tam siv thiab kev siv lub AED nyob rau hauv sij hawm ob peb feeb yuav ua rau tus neeg mob tau txais lub hwm tsam dim txoj kev tuag.

Koj tuaj yeem kawm paub ntau ntxiv txog cov AEDs los ntawm American Heart Association ntawm heart.org.

Hom CPR raws tus qauv rau cov me nyuam yaus hnuv nyoog 1 - 8 xyoo

1. Tshuaj Xyuas Kom Muaj Kev Nyab Xeeb

Tshuaj xyuas kom muaj kev nyab xeeb rau koj thiab tus neeg mob. Koj yuav tsum tsis txhob poob mus ua tus neeg mob.



2. Hu

Xyuas seb tus neeg mob puas tseem hnov lawm. Yog tias koj nyob ib leeg nrog tus me nyuam xwb ces kav tsij ua CPR li ob feeb ua ntej yuav hu rau 911. Txoj hauv kev no txawv qhov yuav ua CPR rau cov neeg laus, uas yog qhia kom yuav tsum xub hu rau 911 kom tuaj pab ua ntej. Tus neeg xa xov txog xwm txheej ti tes ti taw yuav pab qhia koj txog cov lus qhia txog kev ua CPR.



3. Tshuab pa

Qaij lub taub hau rov mus tom qab thiab mloog lub suab ua pa. Yog tias koj hnov muaj kev ua pa li ib txwm, ces nyem tus me nyuam lub qhov ntsawg, muab koj lub qhov ncauj los npuav nws lub qhov ncauj, thiab tshuab kom txog thaum koj pom lub hauv siab nqa hlo. Tshuab ob pas. Txhua pas yuav tsum ntev li ib vib nas this.

4. Nias hauv siab

Yog hais tias tus neeg mob tseem tsis tau ua pa li ib txwm, hnoos los sis nti, ces pib nias lub hauv siab. Nias rau ntawm lub nruab nrab hauv siab li ib ntawm peb npaug, thaj tsam li ob nti ntawm lub hauv siab, 30 zaus rov sab xis ntawm nkhib mis.

Koj yuav tuaj yeem siv ib los sis ob txhais tes, nce rau qhov loj me ntawm tus me nyuam. Nias lub hauv siab kom ceev yam tsawg kawg yog 100 zaus hauv ib feeb, uas yog nrawm dua ib zaug hauv ib feeb. Cia kom lub hauv siab rov qab los mus rau nws qhov chaw qub nyob rau nua uas yuav nias.



5. Rov qab ua li qub dua

Tshuab ob pas thiab nias 30 zaus txuas ntxiv mus kom txog thaum muaj kev pab tuaj txog. Tom qab ua tsib lwm los sis thaj tsam li ob feeb, hu rau 911 yog tias koj tseem tsis tau hu, thiab mus muab lub tshuab ntsawj plawv av tas nauv mav (AED) yog tias muaj. Ua qhov CPR txuas ntxiv mus raws li xav tau. Tsis txhob nres kev nias lub hauv siab rau sij hawm ntev dua 10 vib nas this.

Lub rooj zaum uas muaj kev nyab xeeb rau me nyuam

Cov me nyuam yaus yuav tsum zaum kom ruaj rau hauv lub chaw zaum caij tshab rau tus me nyuam uas tsim nyog (lub rooj zaum nyab xeeb los sis lub rooj zaum txhawb ntxiv) kom txog thaum lawm muaj hnuv nyoog tsawg kawg rau xyoo los sis hnyav tsawg kawg 60 phaus. Hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv tiv tauj rau California Cov Tub Ceev Xwm Saib Xyuas Kev Tshab Loj lub chaw hauj lwm hauv koj cheeb tsam los sis mus saib chp.ca.gov/programs-services/programs/child-safety-seats.

UC Davis Health lub khoos kas tiv thaiv kev raug mob kuj muaj cov kev pab cuam thiab kev kawm tib si thiab. Kawm paub ntau ntxiv ntawm health.ucdavis.edu/injuryprevention/childhoodsafety/child_passenger_safety.html.

Hom CPR raws tus qauv rau cov me nyuam mos liab hnub nyoog qis dua 1 xyoos

1. Hu

Qw thiab maj mam kov tus me nyuam txhais ko taw. Yog tias koj tsis pom muaj qhov xeev li, ces muab tus me nyuam mos tso qaij mus rau nws sab nraub qaum. Yog tias koj nyob ib leeg nrog tus me nyuam xwb, ces kav tsij ua CPR li ob feeb ua ntej yuav hu rau 911. Tus neeg xa xov txog xwm txheej ti tes ti taw yuav pab qhia koj txog cov lus qhia txog kev ua CPR.

2. Tshuab pa

Hwj lub taub hau cia kom ntseg thiab mloog lub suab ua pa. Saib seb lub hauv siab puas nqa hlo tuaj. Muab koj sab plhu mus mloog seb puas ua pa tuaj.

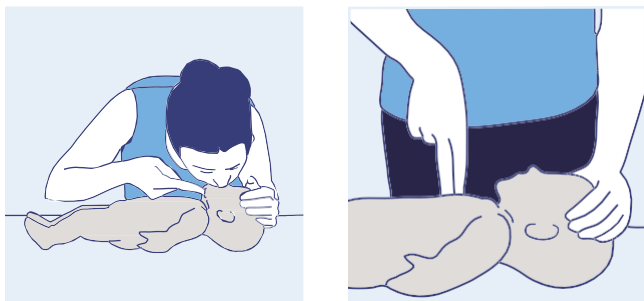
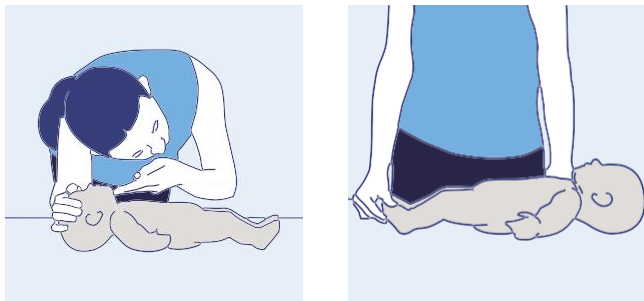
Yog tias tus me nyuam mos tsis ua pa, ces muab koj lub qhov ncauj los npuav tus me nyuam mos lub qhov ncauj thiab qhov ntswg, thiab maj mam tshuab pa ob zaug rau. Txhua pas yuav maj mam tshuab ntev li ib vib nas this. Koj yuav tsum pom tus me nyuam mos lub hauv siab nqa hlo tuaj thaum tshuab pa txhua zaus.

3. Nias hauv siab

Maj mam nias lub hauv siab 30 zaus. Tso ob los sis peb tug ntv tes rau tus me nyuam mos lub nraub hauv siab kiag hauv lub qab txiv mis. Nias rau hauv li ib feem peb ntawm qhov tob ntawm lub hauv siab, thaj tsam li 1 1/2 nti. Nias kom ceev yam tsawg kawg yog 100 zaus rau ib feeb. Cia kom lub hauv siab rov qab los mus rau nws qhov chaw qub nyob rau ncau uas yuav nias.

4. Rov qab ua li qub dua

Tshuab ob pas thiab nias 30 zaus txuas mus ntxiv kom txog thaum muaj kev pab tuaj txog. Tom qab ua tsib lwm los sis thaj tsam li ob feeb, hu rau 911, thiab tshuab pa thiab nias hauv siab txuas ntxiv mus raws li xav tau. Tsis txhob nres kev nias lub hauv siab rau sij hawm ntev dua 10 vib nas this.



Tus Mob Uas Ua Rua Me Nyuam Mos

Tuag Tam Siv (SIDS) SIDS yog kev tuag tam siv ntawm tus me nyuam mos uas muaj hnub nyoog qis dua ib xyoos uas yeej tseem tsis tuaj yeem piav qhia tau tom qab kev tshuaj xyuas meej lawm.

Txoj hauv kev txo koj tus me nyuam txoj kev pheej hmoo txog SIDS

- Muab tus me nyuam tso pw ntxeev tiaj.
- Siv ib daim pam pua uas khov thiab haum ceev nkaus rau lub txaj pw me nyuam mos uas ua tau raws li cov qauv kev nyab xeeb tam sim no.
- Tshem cov tog hauv ncoo, ntaub pua, cov pam plaub, ntaub tawv yaj, cov khoom ua si, thiab lwm yam khoom muag tawm ntawm lub txaj.
- Muab koj tus me nyuam hnav cev khaub ncaws pw kom koj tsis tas yuav tsum tau siv pam vov los sis lwm yam npog.
- Ua kom sov koj tus me nyuam tab sis tsis txhob sov heev dhau.
- Xyuas kom ntseeg tau tias tsis txhob muaj dab tsi khwb tus me nyuam lub taub hau.
- Nkag siab txog kev phom sij ntawm cov ntaub pua chaw uas zooj-zooj.
- Tsis txhob pw rau ntawm cov txaj rau cov neeg laus, lub txaj dej, xauv fam los sis lwm cov chaw zoo.

Cov txheej txheem pab thaum xub thawj rau kev ncia dab

Nov yog cov kauj ruam los pab tshem yam txhaws hlab pas hauv tus neeg laus los sis me nyuam yaus uas tseem meej pem.

Tus neeg laus uas tseem meej pem

Khauj ruam 1

Xyuas kom meej seb tus neeg ntawd puas tseem hais taus lus los sis hnoos tau lawm. Yog tsis tuaj yeem lawm, ces mus rau kauj ruam tom ntej.

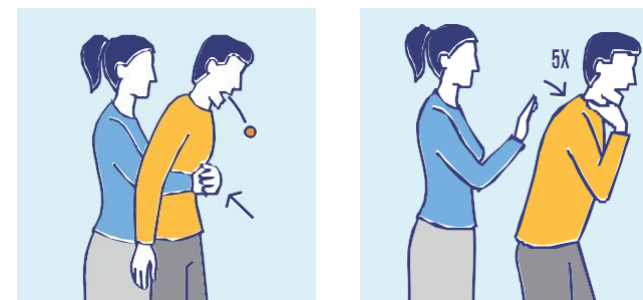
Khauj ruam 2

Ua kev zawm plab (Kev thiab lub plab):

- Muab koj ob txhais tes cev ncig mus rau tus neeg mob lub duav rov sab nraub qaum tuaj.
- Nyem nrig thiab tso sab ntv tes xoo ntawm koj lub nrig rau ntawm tus neeg mob lub plab sab sauv, ntawm tus qab pob txha tav thiab saum lub qaum pij ntwas.
- Siv lwm sab tes los tuav koj lub nrig thiab nias rau lawm lub plab sab sauv uas yog muab thiab nce kom nrawm-nrawm. Tsis txhob nyem tus pob txha tav. Ua kom lub zog thiab nyob rau ntawm koj ob txhais tes.

Khauj ruam 3

- Rov ua dua kom txog thaum qhov khoom daig caj pas tawm.
- Kev thiab ntawm lub hauv siab yog tuaj yeem siv rau cov neeg rog-rog los sis cov neeg cev xeeb tub ntu twb yuav yug lawm.
- Yog tias tus neeg laus los sis tus me nyuam tsis hnov li lawm, ces ua CPR.
- Yog tias koj pom muaj ib yam khoom nyob hauv caj pas los sis qhov ncauj, ces muab tshem tawm.



Kev pab thaum xub thawj rau kev ncia dab hloov kho los ntawm *Kawm CPR: Koj Tuaj Yeem Ua Tau*, uas muab luam tawm hauv online (<http://depts.washington.edu/learnpr/chokeconscious.html>) los ntawm University of Washington. Muab los siv ntawm no yam tau txais kev tso cai

Cov me nyuam yaus hnub nyoog 1 - 8 xyoo uas tseem meej pem

Khauj ruam 1

Xyuas kom meej seb tus me nyuam ntawd puas tseem hais taus lus los sis hnoos tau lawm. Yog tsis tuaj yeem lawm, ces mus rau kauj ruam tom ntej.

Khauj ruam 2

Ua kev zawm plab (Kev thiab lub plab) mus-mus los-los kom txog thaum qhov khoom daig caj pas tawm.

Khauj ruam 3

Kev thiab ntawm lub hauv siab yog tuaj yeem siv rau cov me nyuam uas rog-rog heev.

Yog tias tus me nyuam tsis hnov li lawm, ces ua CPR.

Yog tias koj pom muaj ib yam khoom nyob hauv caj pas los sis qhov ncauj, ces muab tshem tawm.

CEEV FAJ: Tsis txhob cia li cev ntv tes mus kaus vim qhov no yuav thawb cov khoom daig caj pas rov qab mus rau hauv txoj hlab pas.

Cov me nyuam mos hnub nyoog qis dua 1 xyoos uas tseem meej pem

Khauj ruam 1

Xyuas kom meej seb tus me nyuam mos ntawd puas tseem quaj taus los sis hnoos tau lawm. Yog tsis tuaj yeem lawm, mus rau kauj ruam tom ntej.

Khauj ruam 2

Khob nraub qaum tsib teg.

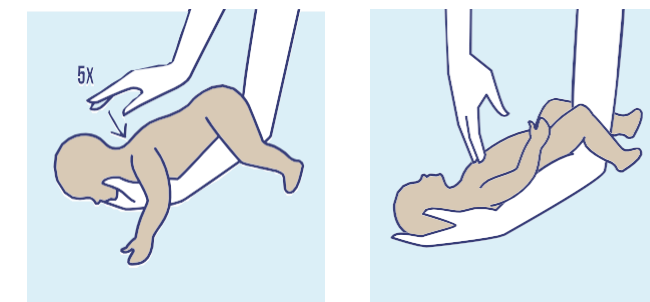
Khauj ruam 3

thiab lub hauv siab tsig teg.

Khauj ruam 4

Rov ua cov kauj ruam 2 thiab 3 saum toj no kom txog thaum tau txais txiaj ntsig zoo lawm los sis tus me nyuam mos tsis meej pem lawm.

Yog tias tus me nyuam mos cia li tsis meej pem lawm, ces ua CPR. Yog tias koj pom muaj ib yam khoom nyob hauv caj pas los sis qhov ncauj, ces muab tshem tawm.



CEEV FAJ: Tsis txhob cia li cev ntv tes mus kaus vim qhov no yuav thawb cov khoom daig caj pas rov qab mus rau hauv txoj hlab pas.

Qhov khoom siv pab thaum xub thawj hauv tsev

<p>Koj qhov khoom siv pab thaum xub thawj hauv tsev yuav muaj:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cov hnab looj tes uas siv tag ces pov tseg ■ Cov ntaub qhwv kom txhob los ntshav ■ Cov tshuaj los sis xab npum ntxuav tes thiab cov ntaub so tshuaj tua kab mob ■ Tshuaj pleev tua kab mob los tiv thaiv kev kis kab mob 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tshuaj pleev kub hnyiab los tiv thaiv kev kis kab mob ■ Cov ntaub nplaum qhwv qhov txhab ntau hom ■ Cov tshuaj ntxuav qhov muag los yaug qhov muag los sis siv ntxuav tua kab mob nthuav dav ■ Lub thermometer uas tsis muaj mercury ■ Cov txiab txiav ■ Cov ciaj tais 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cov tshuaj raws ntawm yuav tshuaj uas koj noj txhua hnuv, xws li insulin, tshuaj zoo mob plawv, thiab cov tshuaj tiv thaiv kab mob hawb pob (hloov cov tshuaj tshiab uas muaj hnuv tas sij hawm ntev dua qub) ■ Cov khoom siv kho mob uas muaj ntawv yuav tshuaj xws li lub cuab yeej thiab cov khoom siv ntsuas piam thaj thiab ntshav siab
<p>Koj cov khoom siv pab thaum xub thawj hauv tsev kuj tseem yuav muaj xws li cov no thiab lwm yam tshuaj uas tsis muaj ntawv yuav tshuaj thiab:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tshuaj aspirin tshuaj zoo mob ntxhia ■ Tshuaj zoo mob raws plab 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tshuaj zoo plab (rau kev raws plab) ■ Tshuaj cem quav ■ Cov activated charcoal, yog tau txais lus qhia los ntawm Lub Chaw Tuav Tswj Tshuaj Lom 	<p>NCO TSEG: Lub American Academy of Pediatricians tsis pom zoo kom npaj cov kua ipecac rau tsev neeg cov khoom siv pab thaum xub thawj.</p>



Cov txheej txheem pab thaum xub thawj rau kev poob deg

Siv kev ceev faj tshaj plaws los zam kom tsis txhob muaj kev sib cuag ncaj qha nrog tus neeg poob deg. Tus neeg poob deg uas muaj kev ntshai ntawd yuav tuaj yeem ua rau tus neeg cawm siav poob deg nrog nws mus huv si thiab.

Yog tias tus neeg poob deg tseem mee pem:

- Thawv ib yam khoom ntab mus rau tus neeg poob deg los sis ua tiag cev ib tug ceg ntoo, pas, khoom khaub ncaws los sis lwm yam khoom uas tus neeg poob deg yuav tuaj yeem vuag tau. Cov neeg cawm siav yuav tsum tsis txhob cia lawv tus kheej poob rau txoj kev phom sij.
- Hu rau 911 kom tuaj pab.

Yog tias tus neeg poob deg tsis mee pem lawm:

- Yog tias koj yuav tsum tau nqis dej mus muab tus neeg poob deg, ces nqa ib qho khoom ntab nrog koj yog tias ua tau. Koj tus neeg poob deg tawm hauv dej los mus tam siv, ua tib zoo txheem lub caj dab thiab nruab qaum kom ncaj. Yog thaum nce ntug dej los sis ntawm lub ntug pas dej, yuav tsum muab tus neeg poob deg tso nruab qaum tuaj sab hauv.
- Yog tias tus neeg poob deg tsis taus pa lawm, ces xyuas seb puas muaj dab tsi txhaws cov hlab pas thiab muab tshem tawm yog tias tsim nyog. Yog tias tom qab ob peb vib nas this tus neeg poob deg yeej tseem tsis tau ua pa, ces pib ua CPR kiag tam siv (saib nqe hais txog CPR nyob rau ntawm nplooj 23). Hu rau 911 kom tuaj pab.
- Yog tias tus neeg poob deg tseem mee pem, ces nrhiav yam ua kom nws sov (muab pam, tsho los sis lwm yam los vov) thiab muab tso pw thaum koj tos kom kev pab tuaj txog.

Cov txheej txheem pab thaum xub thawj rau kev qaug dab peg

Koj tsis tuaj yeem cheem kom tsis txhob qaug dab peg tau yog thaum nws pib lawm. Cia qhov qaug dab peg qaug mus kom kawg.

Cov cim qhia txog kev qaug dab peg:

- Tes taw yuav chua siv zog heev.
- Qhov muag kiv dawb lias.
- Ua pa loj tshaj qub tuaj, nrog rau muaj qaub ncaug ntws los sis tawm npuas ncauj.
- Tej zaum yuav tsis ua pa ib vuag nyob hauv qee tus.
- Tus neeg mob yuav tom nws tus nplaig siv zog heev uas yuav tuaj yeem los ntshav taus thiab ua rau txhaws txoj hlab pas.

Thaum tab tom qaug dab peg:

- Hu mus thov kev pab kho mob ti tes ti taw kiag tam siv.
- Tsis txhob muab ib yam dab tsi yuam ntsaws rau hauv tus neeg mob lub qhov ncauj. Koj yuav tuaj yeem ua rau koj tus kheej thiab/los sis tus neeg mob raug mob.
- Pab muab tus neeg mob pw txhawm rau pab tiv thaiv kev vau raug mob.
- Tshem cov khoom phom sij txav kom deb ntawm tus neeg mob.
- TSIS TXHOB siv dag zog quab yuam los sis txhom tus neeg qaug dab peg.

Tom qab qaug dab peg:

- Xyuas seb tus neeg mob puas ua pa lawm. Yog tias tsis ua pa lawm, ces muab kev cawm ua pa (saib kauj ruam 2 "Kev Tshuab Pa" hauv nqe hais txog CPR).
- Muab tus neeg tso rau thaj so kom zoo rov los. Ua li no tom qab tsum tsis tshem lawm. Uas yog muab tus neeg mob pw ntseev tiaj, txhos caug qaij rov ib sab. Tuav tus neeg mob sab caj uas npab ze koj tshaj plaws thiab nkhaus lub luj tshib kom mus raws lub cev, txav txhais caj npab mus rau lub taub hau nrog rau lub xib teg tig tuaj sab sauv.

Kev siv tshuaj ntau dhau

Kev siv tshuaj ntau dhau yuav ua tshuaj lom. Tsis txhob noj los sis qaug me ntsis. Kev haus caww nkaus xwb los sis haus ua ke nrog qee yam tshuaj yuav tuaj yeem tua tus kheej tau.

CEEV FAJ: Cov neeg qaug caww los sis yeeb tshuaj tuaj yeem muaj ceem tau. Yuav tau ceev faj.

1. Yog tias tus neeg mob tsis meej pem lawm, hu rau 911. Yog tias tus neeg mob tseem meej pem, ces hu rau Poison Control ntawm **800-222-1222**.
2. Xyuas seb tus neeg mob puas tseem ua pa lawm. Yog tias tsis ua pa lawm los sis ua pa tsis muaj zog, ces qhib txoj hlab pas. Yog tias tom qab ob peb vib nas this tus neeg mob yeej tseem tsis tau ua pa, ces pib tshuab pa caww siav kiag tam siv (saib kauj ruam 2 "Kev Tshuab Pa" hauv nqe hais txog CPR).
3. Thaum tab tom tos kev pab:
 - saib kev ua pa
 - ua kom tus neeg mob sov los ntawm kev muab pam los sis tsho rau vov
 - Tsis txhob muab dej los ntsuag tus neeg mob lub ntsej muag
 - Tsis txhob muab ib yam dab tsi rau tus neeg mob noj los sis haus tshwj kiag tias yog tau txais lus qhia los ntawm 911 los sis Cov Neeg Ua Hauj Lwm Tuav Tswj Tshuaj Lom lawm xwb.
4. Yog tias tsis meej pem lawm, muab tus neeg mob tig ua ntsais mus rau ib sab kom txoj hlab pas khoob yog ho ntuav tej.

Txoj saw Medialert

Xyuas kom ntseeg tau tias seb cov neeg raug mob puas muaj txoj saw los sis lub kib Medialert. Txoj saw yauv sau tus neeg coj tus mob, tus nab npawb txheeb qhia tus kheej thiab tus nab npawb xov tooj yuav hu mus nug cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv.



Kev pab thaum xub thawj rau kev los ntshav: Qhov txhab

Txoj hauv kev zoo tshaj plaws los tswj kev los ntshav ces yog kev nias ncaj qha rau ntawm qhov chaw to qhov txhab. Tsis txhob ua tiag siv txoj yas los zawm los ntawm koj tus kheej. Nco ntsoov zam txhob cia daim tawv nqaij chww tus neeg mob cov ntshav. Siv ob peb txheej ntaub qhww, yog tias tsim nyog.

- Siv zog nias kom ruaj, khov kho ncaj qha rau li 5 txog 15 feeb. Feem ntau kev los ntshav yuav tu nyob rau ob peb feeb.
- Yog tias ntshav los ntawm ko taw, tes, ceg los sis caj npab, ces siv lub cev ntaj ntsug lub zog nqus los pab txo kom ntshav txhob ntw. Yog koj xav tias tej pob txha yuav tsis lov, ces tsa tes taw kom nyob siab tshaj tus neeg mob lub plawv.
- Qhov ntswg los ntshav feem ntau yuav tuaj yeem tswj tau los ntawm kev siv ntiv tes nias ncaj qha rau lub qhov ntswg thiab sawv zaum. Nyem kom ntev li 10 feeb yam tsis tso li.

Kev los ntshav: Kev raug mob rau taub hau

- Hu thov kev pab ti tes ti taw. Cia kws kho mob los kho lub qhov txhab.
- Nco ntsoov xyuas seb lub caj dab puas raug mob thaum lub taub hau raug mob loj. Hwj tus neeg mob lub caj dab thiab lub taub hau kom ntseg.
- Thaum ua kom ntshav tu, tsis txhob nias siv zog heev. Tsis txhob ua tiag nias ncaj qha rau lub qhov txhab txhawm rau ua kom tsis txhob los ntshav hauv lub pob ntseg.
- Tsis txhob muab dej, luam yeeb los sis lwm yam tshuaj rau tus neeg mob noj, uas yuav mus npog zais cov tsos mob tseem ceeb tau.

Kev los ntshav: Sab hauv

Cov cim qhia tias muaj kev los ntshav sab hauv yog muaj xws li:

- hnoos los sis ntuav ntshav, los sis tso zis los sis tso quav ntshav
 - txias, doog xiav, tawv nqaij thim xem; mem tes ntoj ceev, tsis muaj zog; kiv taub hau
1. Tau txais kev saib xyuas mob nkeeg sai sai kiag tam sim ntawd.
 2. Muab tus neeg mob txo pw nrog rau muab ob txhais taw tsa siab me ntsis, thiab hais kom nws so. Ua siab txias-txias thiab ua kom tus neeg mob sov.
 3. Tsis txhob muab ib yam dab tsi rau tus neeg mob haus los sis noj.

Pob txha lov

- Hu thov kev pab kho mob ti tes ti taw, los sis kom ib tug neeg twg pab hu kiag tam siv.
- Tsis txhob muab tus neeg mob txav tshwj kiag tias yog nws yuav raug mob ntxiv tam sim ntawd lawm xwb.
- Tsis txhob ua tiag rub cov pob txha lov rov qab mus rau qhov chaw qub yog tias nws tawm tshwm rau daim tawv nqaij sab nrauv lawm.
- Tsis txhob ua tiag muab qho pob txha tawg xyab kom ncaj. Cia kws kho mob los sis tus neeg tau txais kev cob qhia mam ua qhov ntawd. Yog tias koj yuav tsum tau txav los sis thauj tus neeg mob, ces hwj kom qhov pob txha tawg tsis txhob txav chaw los sis nyob twj ywm li qhov ua tau.
- Ua kom tus neeg mob sov, thiab tsis txhob muab dej los sis tshuaj rau tus neeg mob haus. Tsis txhob tsa ob txhais ceg yog tias koj xav tias yuav muaj kev raug mob rau ntawm ob txhais ceg, caj dab, nraub qaum los sis taub hau.

Hluav taws xob nqus

- Tsis txhob kov tus neeg uas muu tuav tau hluav taws xob kom txog thaum koj paub tseeb tias yeej muab hluav taws xob tua tag lawm.
- Yog hais tias tus neeg mob chww txoj xov los sis txoj xov hluav taws xob uas poob los qis, siv ib tug pas qhuav mus tshum nws txav tawm. Yog tias av ntub, ces tsis txhob txav mus ze. Hu rau 911 kom tuaj pab.
- Yog tias koj tuaj yeem nkag mus yam muaj kev nyab xeeb, ces xyuas seb puas ua pa lawm. Yog tias tus neeg mob ua pa tsis muaj zog los sis tsis ua pa lawm, ces qhib txoj hlab pas. Yog tias tom qab ob peb vib nas this tus neeg poob deg yeej tseem tsis tau ua pa, ces pib ua CPR kiag tam siv (saib nqe hais txog CPR nyob rau ntawm nplooj 23).





Kev puas tsuaj los ntawm hav zoov hav tsuag

Nroog Sacramento los yeej yuav raug kev puas tsuaj los ntawm hav zoov hav tsuag zoo yam nkaus li txhua cheeb tsam hauv lub teb chaws thiab. Txawm hais tias tsis tshua muaj los xij, dej nyab, hluav taws kub hav nroj thiab av qeeg yeej tuaj yeem tshwm sim tau ntawm no.

Dej nyab

Cov av nyob rau ntau suam ntawm Nroog Sacramento muaj kev pheej hmoo yuav raug dej nyab los ntawm cov kwj ha thiab cov hav dej. Sacramento nyob rau hauv qhov chaw tiaj uas yuav muaj dej nyab loj uas muaj tus dej Sacramento thiab Asmeskas ntw. Ob tug dej no — suav nrog rau tus kwj deg Arcade Creek, Ruble Creek, Txwj Laug Creek, Laguna Creek, Hagginwood Creek, tus dej Cosumnes River, thiab lwm cov kwj deg thiab cov kwj ha ntau tus uas ntw hla thaj chaw no — tuaj yeem phwj tuaj mus tau vim ntuj los nag loj rau cov hauv hav thiab rau tej roob uas nyob sib ze. Cov ntwg av uas tau tsim los thaiv cov siav dej kuj muaj qee zaus uas yuav tuaj yeem tau txais kev puas tsuaj los ntawm kev raug dej tshab, uas yuav ua rau muaj dej nyab hauv cheeb tsam los sis nyab mus deb dav yam tsis muaj kev ceeb toom ua ntej.

Cov tub coj xwm hauv cheeb tsam yuav paub tau li cas tias dej yuav los nyab?

Qhov Automated Local Evaluation in Real Time (ALERT), uas yog tsim tawm los ntawm National Weather Service, yuav qhia rau cov chaw ua hauj lwm hauv lub nroog txog kev muaj dej los nyab. Sacramento lub laj txheej CEEB TOOM yuav tshaj qhia tsis tu ncuu thiab av tas naus mav txog qib dej uas ntsuas tau thiab cov dej nag uas ntsuas tau. Lub laj txheej yuav tsim cov lus ceeb toom ua ntej txog qib uas yuav ua rau muaj dej nyab.

Koj yuav npaj rau dej nyab li cas

- Saib Be Winter Wise, California lub OES cov ntaub ntawv qhia paub txog cua daj cua dub thiab dej nyab ntawm news.caloes.ca.gov/cal-oes-resources-for-californias-winter-weather.
- Mus saib Sacramento Area Flood Control Agency tus vev xaib ntawm safca.org.
- Cov ntaub ntawv hais txog kev tuav pov hwm dej nyab yog tuaj yeem nrhiav tau ntawm <https://www.floodsmart.gov>.
- Saib phau ntawv qhia txog Kev ua lub neej nyob npuab rau ib sab ntawm tus ntwg thaiv dej nyab uas muab luam tawm los ntawm California Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Dej ntawm arfed.org/living-next-to-a-levée.

Ua ntej cua daj cua dub yuav los

- Khaws cov ntawv tuav pov hwm, cov ntaub ntawv thiab lwm yam khoom muaj nqis cia rau hauv ib lub thawv uas muaj kev nyab xeeb. Yog tias koj muab khaws cia rau hauv tsev, nco ntsoov nqa nrog koj mus thaum koj tawm hauv koj qhov chaw nyob mus lawm.
- Tshuaj xyuas koj tus tswv tsev los sis tus neeg cia koj xauj tsev txoj cai tuav pov hwm rau kev pab them nqi rau dej nyab. Yuav ib qho kev tuav pov hwm no yog tias koj tsis tau muaj.
- Sam kom koj lub tshab muaj roj tas li. Yog tias hluav taws xob tuag tawm, cov chaw sam roj yuav tsis tuaj yeem ua hauj lwm tau.
- Paub txog cov kev uas muaj kev nyab xeeb los ntawm koj lub tsev los sis chaw ua hauj lwm mus rau qhov chaw siab, muaj kev nyab xeeb. Nco ntsoov saib this los sis xov tooj cua kom paub txoj kev uas zoo siv hauv koj thaj chaw ua ntej koj yuav tawm hauv koj lub tsev mus. Cov chaw tshaj xov tooj cua uas xa cov xov xwm ceeb toom txog xwm txheej ti tes ti taw rau cheeb tsam Sacramento yog KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM thiab KSTE 650 AM.
- Npaj cov hnab xuab zeb, ntxais ntoo, cov ntaub yas, ntoo thiab lwm yam khoom siv ua tsev thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw cia kom ze txhawm rau coj los thaiv dej. Tsis txhob muab cov hnab xuab zeb teem ncaj qha rau ntawm koj lub taw tsev. Muab teem kom nrug deb me ntsis, txhawm rau thaiv kom cov dej txhob nyab los txog cov vaj tsev.
- Thaum lub sij hawm muaj ntuj los nag loj, cov kev puas tsuaj rau vaj tsev thiab khoom vaj khoom tsev feem ntau yog yuav tshwm sim los ntawm txoj kev dej nyab, tshwj xeeb tshaj mas yog cov kev uas cov tog raj dej txhaws. Tshem cov nplooj thiab cov khib nyiab tawm ntawm cov kwj dej ntw thiab cov ntxais hau ntawm koj txoj kev.

Thaum tab tom muaj cua daj cua dub

- Zam tej thaj chaw uas yuav raug dej nyab huam leej huam ceem.
- Tsis txhob sim hla cov dej ntws uas dej tob siab tshaj koj lub hauv caug. Txawm tias dej yuav ntiav li 6 nti xwb los yuav tuaj yeem ua rau koj hwj tsis tau koj lub cev thiab raug kuav mus los ntawm cov siav dej muaj zog.
- Tsis txhob tsav tshab hla txoj kev dej nyab, tej zaum koj yuav daig thiab khuam rau ntawd. Yog tias koj lub tshab nres rau hauv txoj kev dej nyab, ces tso nws tseg thiab nrhiav qhov chaw siab dua nyob. Muaj ntau tus neeg tuag yog tshwm sim los ntawm kev ua tiag mus tshem cov tshab nres cia uas raug dej nyab siab zuj zus tuaj.
- Tsis txhob “mus nuam yaj saib” nyob rau hauv cov chaw uas dej nyab. Tsis txhob ua tiag nkaag mus rau cov chaw uas cov txoov kav pov tswj hauv cheeb tsam tau muab thaiv lawm.
- Zam tej kev mus ncig uas tsis tsim nyog. Yog tias koj yuav tsum tau taug kev thaum muaj cua daj cua dub, ces hnab khaub ncaws sov, cov khaub ncaws xooob-xoob. Qhia rau lwm tus paub txog qhov chaw koj yuav mus.
- Tsuas yog siv lub xov tooj rau tej kev xav tau ti tes ti taw los sis tshaj tawm cov xwm txheej phom sij nkaus xwb.
- Yog tias ntxim li yuav muaj dej nyab los, thiab muaj sij hawm txaus, tshem cov khoom vaj khoom tsev uas muaj nqis mus cia rau tshooj sab sauv ntawm koj lub tsev.
- Yog tias tau txais lus qhia los ntawm cov txoov kav pov tswj hauv cheeb tsam kom tawm hauv koj lub tsev mus, ces tsiv mus rau thaj chaw muaj kev nyab xeeb ua ntej yuav raug dej nyab txiav kev.
- Ua ntej yuav tawm mus, ces rho tag nrho cov khoom siv hluav taws xob, thiab yog tias tau txais lus qhia los ntawm koj lub tuam txhab hluav taws xob hauv cheeb tsam, ces tua hluav taws xob ntawm daim txiag dhos lub fuse thiab kawm roj av ntawm lub tshuab ntsuas roj av.

Paub txog cov kev ceeb toom:

Thaum muaj xwm txheej dej nyab ti tes ti taw, lub tuam ceeb thiab nroog Sacramento yuav siv ntau txoj hauv kev sib txaww los ceeb toom qhia rau koj txog cov xwm txheej thiab cov kev khiav tawm uas siv tau.

- Mloog lub suab sirens los sis lub suab tswb. Thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw, tub ceev xwm thiab cov neeg tua hluav taws yuav siv lub suab sirens thiab lub suab qw nrov los pab ceeb toom cov niam txiv pej xeem.
- Tso TV los sis xov tooj cua. Thaum muaj cua daj cua dub loj, los sis yog tias koj hnob lub suab sirens, ces tso TV los sis xov tooj cua thiab tig mus rau lub xov tooj cua hauv cheeb tsam kom paub cov lus qhia txog xwm txheej ti tes ti taw thiab cov kev khiav tawm. Thawj lub xov tooj cua tshaj xwm txheej ti tes ti taw rau Sacramento yog KFBK, 1530 AM.
- Nroog Sacramento Lub Laj Txheej Ceeb Toom Qhia thiab Kev Ceeb Toom (Sacramento-Alert.org)** Cheeb tsam Sacramento cov chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ti tes ti taw sib koom tes tswj hwm lub lav lub laj txheej ceeb toom xwm txheej ti tes ti taw uas vam meej tshaj plaws uas hu ua Sacramento Alert, uas yog ib lub application hauv vev xaib uas pab kom cov neeg saib xyuas kev nyab xeeb rau zej tsoom uas tau txais kev tso cai tuaj yeem muab cov ntaub ntawv qhia txog kev nyab xeeb rau zej tsoom kom sai thiab muaj txiaj ntsig zoo rau cov neeg nyob hauv cheeb tsam Sacramento. Txhawm rau kom ntseeg tau tias tau txais kev ceeb toom txog kev nyab xeeb rau zej tsoom thiab kev ceeb toom kom ceev faj, cov niam txiv pej xeem tau txais kev txhawb kom nkaag mus rau Sacramento Alert lub por tal Xaiv Nkaag Rau Pej Xeem thiab muab lawv cov ntaub ntawv tiv tauj kom lawv tuaj yeem tau txais kev ceeb toom. Qhov no tuaj yeem suav nrog cov nab npawb xov tooj, chaw nyob email thiab cov ntaub ntawv hais txog lub cuab yeej TTY. Ua tib zoo mloog cov ntaub ntawv qhia txog kev khiav tawm thiab cov lus qhia txog txoj hauv kev thov kev pab yog tias koj xav tau kev pab khiav tawm ntawm koj lub tsev.

Kev tuav pov hwm dej nyab

Cov tswv tsev feem ntau cov cai tuav pov hwm yuav tsis them nqi rau cov kev puas tsuaj uas tshwm sim los ntawm dej nyab. Yog vim li ntawd, peb thiaj thpv qhia kom yuav kev tuav pov hwm dej nyab ntxiv rau txhua tus neeg nyob hauv thiab cov tswv lag luam, txawm tias lawv khoom vaj khoom tsev yuav nyob rau hauv FEMA Cheeb Tsam Phom Sij Uas Yuav Muaj Dej Nyab Tshwj Xeeb (SFHA) uas teev tseg los xij. Cov neeg nyob sab nrauv ntawm SFHA yuav tuaj yeem muaj cai tsim nyog tau txais “txoj cai kev pheej hmoo uas xav tau” (PRP) nyob rau tus nqi luv nqi.

Kev tuav pov hwm dej nyab tsis txwv rau cov tswv vaj tsev xwb, cov neeg xauj tsev los kuj tuaj yeem yuav cia los pab them nqi rau lawv cov khoom muaj nqis tib si thiab. Tsis tas li ntawd, cov neeg nyob hauv nroog Sacramento uas tsis muaj cai tsim nyog tau txais PRP kuj yuav muaj cai tsim nyog yuav kev pov hwm dej nyab nyob rau tus nqi luv thiab vim tias lub nroog Sacramento koom rau hauv Lub Khoos Kas Tuav Pov Hwm Dej Nyab Hauv Teb Chaws thiab nws Lub Laj Txheej Muab Qhab Nias Rau Zej Zog.

Yog tias koj yog ib tug neeg nyob rau nroog Sacramento, ces koj tuaj yeem kawm paub tias seb koj lub tsev puas nyob rau hauv SFHA los ntawm kev hu xov tooj rau nroog Sacramento tus xov tooj qhia txog suam tiaj uas yuav muaj dej nyab ntawm **916-808-5061**. Xam ib co lus cia uas yog qhia koj tus kheej, koj qhov chaw nyob, thiab tus nab npawb pob khoom ntawm tus neeg ntsuam xyuas se (APN). Lub nroog tus neeg teb xov tooj yuav teb rov qab tsis pub dhau ob hnub. Cov neeg nyob hauv lwm thaj chaw tuaj yeem hu rau Nroog Sacramento tus xov tooj muab lus qhia paub txog cheeb tsam dej nyab ntawm **916-874-7517**. Yog tias koj tsis paub meej txog koj tus APN, ces koj tuaj yeem hu rau Lub Nroog Tus Kws Ntsuam Xyuas Lub Chaw Hauj Lwm ntawm **916-875-0700**.

Yog xav paub txog kev tuav pov hwm dej nyab, hu rau koj tus neeg muag kev tuav pov hwm hauv cheeb tsam; hu rau Lub Khoos Kas Tuav Pov Hwm Dej Nyab Hauv Teb Chaws ntawm **1-800-427-4661** txhawm rau thov kom qhia tus neeg muag kev tuav pov hwm; los sis koj tuaj yeem mus saib floodsmart.gov.

Tom qab muaj cua daj cua dub tag

- Tsis txhob rov qab qhib cov roj av los ntawm koj tus kheej. Cia lub tuam txhab cov neeg mam tuaj qhib.
- Tsis txhob siv cov khoom noj tshiab los sis cov khoom ntim kaus poom uas tau ntub cov dej nyab lawm.
- Ua raws li cov lus qhia hauv cheeb tsam hais txog kev nyab xeeb ntawm cov dej haus. Yog tias koj muaj tsoos xoom xaim, ces muab cov dej coj los rhaub los sis lim ua ntej yuav haus. Muab cov dej hauv lub qhov dej nqus tawm thiab kuaj cov dej ua ntej yuav haus.
- Zam tej chaw muaj kev puas tsuaj. Yog koj tuaj mus nyob rau ntawd ces yuav tuaj yeem cuam tshuam kev ua hauj lwm cawm thiab lwm yam hauj lwm xwm txheej ti tes ti taw, thiab koj yuav muaj kev phom sij.
- Tsis txhob siv cov khoom muaj hluav taws xob nyob hauv qhov chaw ntub dej. Yog tias cov cuab yeej los sis cov khoom siv hluav taws xob tau ntub dej lawm, ces muab tshuaj xyuas ua ntej yuav siv.
- Tsis txhob kov cov xov hluav taws xob uas poob los qis thiab cov ka xa roj av uas tawg. Tshaj qhia kiag tam siv mus rau lub tuam txhab hluav taws xob, tuam txhab roj av, tub ceev xwm los sis feem hauj lwm tua hluav taws.
- Siv lub teeb nyem (tsis yog lub teeb roj av, teeb ntais, los sis tswm ciab) los tshuaj xyuas tej vaj tsev, cov khoom txais hluav taws uas tej zaum yuav tuaj yeem muaj nyob rau hauv.
- Qhib mloog xov tooj cua los sis this vis hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub thiab cov lus qhia los ntawm cov txoov kav pov tswj hauv cheeb tsam.
- Hu rau koj tus neeg tiv tauj uas nyob rau thaj chaw muaj xwm txheej ti tes ti taw sab nrauv tom qab muaj cua daj cua dub kom lwm tus paub txog koj qhov xwm txheej thiab qhov chaw nyob.
- Koj tus neeg tiv tauj yuav tsum yog ib tug neeg hauv tsev neeg los sis ib tug phooj ywg uas nyob rau thaj chaw ntawd sab nrauv, uas yav ntam ntej ub koj tau thov kom ua koj tsev neeg qhov chaw tiv tauj tseem ceeb yog tias nej raug sib cais.

Kev Tawm Lus Ceeb Toom/Kev Soj Saib	Yam uas yuav tau ua
Kev soj qab saib txog dej nyab	<ul style="list-style-type: none"> Tshem cov khoom vaj tsev uas muaj nqis mus rau tshooj sab sauv ntawm koj lub tsev. Sam roj rau koj lub tshab tsam ho muaj lus txib kom khiav tawm.
Kev ceeb toom txog dej nyab	<ul style="list-style-type: none"> Qhib mus mloog cov ntaub ntawv thiab cov lus qhia hauv lub xov tooj cua thiab this vis hauv cheeb tsam. Thaum muaj lus hais kom khiav tawm, ces khiav tawm kom sai li sai tau.
Kev soj qab saib txog dej nyab huam leej huam ceem	<ul style="list-style-type: none"> Soj qab saib cov cim qhia txog kev muaj dej nyab huam leej huam ceem thiab npaj khiav tawm kiag tam siv thaum muaj kev ceeb toom.
Kev ceeb toom txog dej nyab huam leej huam ceem	<ul style="list-style-type: none"> Yog tias koj ntseeg tias pib muaj dej nyab huam leej huam ceem lawm, ces khiav tawm kiag tam siv vim tias koj tsuas muaj sij hawm tsis pes tsawg vib nas this los khiav tawm xwb. Khiav mus rau thaj chaw uas nyob siab dua thiab deb ntawm cov hav dej, kwj deg, kwj ha thiab cov chaw tso dej cua daj cua dub ntws tawm. Tsis txhob tsav tshab ncig tej chaw uas muaj ub no thaiv kev. Cov no yog muab tso los thaiv kom koj txhob poob rau txoj kev uas muaj kev phom sij. Yog tias koj lub tshab nres rau hauv cov dej uas tab tom nce siab tuaj, ces tawm khiav kiag tam siv thiab nrhiav qhov chaw uas siab dua.

Av qeeg

Kev npaj rau tus kheej thiab tsev neeg

- Paub txog qhov chaw nyab xeeb nyob rau hauv txhua chaw — nyob rau hauv cov qab rooj, rooj ua hauj lwm los sis nruab sab phab ntsa sab hauv.
- Paub txog qhov chaw phom sij — cov qhov rai, iav, cov khoom dai, qhov cub, thiab/los sis cov rooj tog siab.
- Xyaum iam ua. Muab koj tus kheej thiab koj cov me nyuam tso rau hauv cov chaw muaj kev nyab xeeb. Xyaum cov txheej txheem saib xyuas thiab tiv thaiv tus kheej.
- Kawm txog kev pab thaum xub thawj thiab CPR los ntawm koj Lub Chaw Tso Ntshav hauv cheeb tsam los sis lwm lub koom haum hauv zej zog. Tsis tas li xwb, mus saib nplooj 22 – 30 hauv phau ntawv qhia no txog rau Kev Pab Thaum Xub Thawj thiab CPR.
- Paub txog txoj cai hauv koj lub tsev kawm ntawv hauv cheeb tsam hais txog kev tso cov me nyuam yaus thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw.
- Txiav txim siab seb koj tsev neeg yuav rov mus sib sau ua kev nyob qhov twg yog tias rau sib cais thiab khaws daim ntawv teev cov nab npawb xov tooj xwm txheej ti tes ti taw.
- Xaiv ib tus phooj ywg los sis txheeb ze uas nyob rau lwm lub lav uas cov neeg hauv tsev neeg tuaj yeem hu tau rau tom qab av qeeg txhawm rau tshaj qhia qhov chaw nyob thiab cov xwm txheej.

Kev npaj hauv tsev

- Kawm txog txoj hauv kev kaw cov roj av, dej thiab hluav taws xob yog tias cov xov puas tsuaj lawm (Saib nplooj 20).
- Tshuaj xyuas lub qhov tso pa taws tawm, ru tsev thiab phab ntsa seb puas tseem ruaj khov. Xyuas kom ntseeg tau tias koj lub tsev tseem tuav rau nws lub nrog tsev. Hu rau tus neeg cog lus ua tsev uas muaj ntawv tso cai yog tias muaj lus nug.
- Txawb lub tshuab rhaub dej sov thiab cov khoom siv uas yuav tuaj yeem swb mus txaus kom cov xov hluav taws xob tu.
- Khaws cov khoom uas tawg yooj yim thiab hnyav cia rau cov theem tsee qis.
- Kho cov nroj tsuag uas cog dai thiab cov khauj duab hnyav los sis cov iav kom ruaj (tshwv xeeb tshaj mas yog cov dai saum hauv ncoo txaj).
- Nruab cov ntsia rau ntawm lub qhov rooj tub kom kaw cia.
- Khaws cov khoom ua kua uas txais hluav taws los sis phom sij xws li cov xim pleev, cov tshuaj tsuag tua kab los sis cov khoom siv tu vaj tsev cia rau hauv cov tub los sis muab xauv rau cov theem tsee qis.
- Khaws cov zaub mov noj, dej thiab lwm yam khoom siv thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw, suav nrog tshuaj kho mob, khoom siv pab thaum xub thawj thiab khaub ncaaws hnav.

Thaum tab tom muaj av qeeg

Khoov nkag, ntis thiab tuav

Khoov nkag

Khoov nkag los sis **pliab** rau hauv pem teb

Nkaum

Nrhiav chaw **ntis** rau hauv ib lub qab rooj ua hauj lwm, rooj txawb, los sis lwm yam rooj tog uas ruaj khov. Yog tias ua tsis tau li ntawd, ces nrhiav chaw ntis rau ntawm sab phab ntsa sab hauv thiab siv koj ob txhais tes los tiv thaiv koj lub taub hau thiab caj dab. Zam cov chaw phom sij nyob ze ntawm qhov rai, cov khoom dai, tsom iav los sis cov rooj tog siab.

Tuav

Yog tias koj nrhiav chaw ntis nyob rau hauv ib lub qab rooj uas ruaj khov, ces **tuav** nws thiab npaj txav nrog nws. Tuav qhov chaw ntawd twj ywm kom txog thaum av tsis qeeg lawm thiab muaj kev nyab xeeb yuav txav tawm lawm.

Yog tias koj hnov co los sis tau txais kev ceeb toom:

Yog tias ua tau			
	PLIAB	NKAUM	TUAV
Siv tus pas nrig			
	PLIAB	NKAUM	TUAV
Siv lub rooj txheem mus l			
	PLIAB	NKAUM	TUAV
Siv lub rooj zaum muaj log			
	PLIAB	NKAUM	TUAV

earthquakecountry.org/step5

Cov lus qhia rau av qeeg

- Thaum nyob rau hauv **lub tsev siab**, txav mus nruab rau sab phab ntsa sab hauv yog tias koj tsis nyob ze ntawm lub rooj ua hauj lwm los sis lub rooj txawb. Siv koj sab tes los tiv thaiv koj lub taub hau thiab caj dab. Tsis txhob siv cov ntaiv elevators.
- Thaum nyob rau **sab nraum zoov**, txav mus rau thaj chaw kaj kom deb ntawm tej xyooob ntoo, paib, vaj tsev, los sis cov xov hluav taws xob poob los qis thiab cov ncej.
- Thaum nyob rau **txoj kev taug ze rau ntawm tej vaj tsev**, ces khoov nkag mus rau ib lub qhov rooj nkag uas tiv thaiv tau koj tus kheej los ntawm tej av ci, iav, cov plaster thiab lwm yam khoom uas poob los.
- Thaum **tab tom tsav tshab**, tsav mus rau ntawm sab ntug kev thiab nres tshab. Tsis txhob taug cov kev choj thiab cov xov hluav taws xob. Nyob rau koj lub tshab sab hauv kom txog thaum av tsis qeeg lawm.
- Thaum nyob rau hauv **lub khw los sis lwm thaj chaw zej tsoom uas muaj neeg coob**, txav deb ntawm cov tsee phiag yeeg khoom uas muaj cov khoom uas tuaj yeem poob los tau. Tsis txhob maj khiav mus rau txoj kev tawm.
- Thaum nyob rau hauv **lub tshav pob los sis lub tsev saib yeeb yaj kiab**, nyob twj ywm rau ntawm koj lub rooj zaum, kom qis dua lub nraub qaum ntawm lub rooj zaum thiab siv koj txhais npab los npog koj lub taub hau thiab caj dab.

Tsis hais koj nyob qhov twg los xij, yuav tsum paub txog txoj hauv kev tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg thaum muaj av qeeg. Xyaum kev nrhiav chaw ntis kom zoo tam ntua li muaj av qeeg tiag-tiag thiab kawm txog cov chaw uas muaj kev nyab xeeb tshaj plaws hauv koj lub tsev thiab chaw ua hauj lwm. Xyaum khiav tawm ntawm koj lub tsev thiab tshuaj xyuas seb cov kev tawm uas npaj cia puas muaj dab tsi thaiv thiab seb ntxim li puas yuav tuaj yeem muaj dab tsi los thaiv thaum muaj av qeeg.

Xyaum tua koj cov hluav taws xob thiab dej. Paub txog txoj hauv kev tua cov roj av, tab sis tsis txhob xyaum ua qhov kauj ruam no. Thaum muaj av qeeg, thaum koj tua koj cov ro av lawm, tsuas yog koj lub tuam txhab roj av xwb thaj yuav rov qab tuaj qhib tau txhawm rau kom muaj kev nyab xeeb.

Qhov Chaw Muab Cov Nraub Ntawv Los: California OES: <https://earthquake.ca.gov>

Tom qab av qeeg tas

- Tshuaj xyuas tej kev raug mob.
- Tshuaj xyuas tej kev phom sij – xws li hluav taws kub, roj av to, xov hluav taws xob to, kab hluav taws xob tu los sis poob los qis, cov khoom poob hauv cov tub rau khaub ncaaws thiab cov tsee rau twj taig, lub qhov tso pa taws poob los sis puas, thiab cov ntoo nkoj cag los sis vau.
- Xyuas kom ntseeg tau tias txhua lub xov tooj nyob rau ntawm nws lub tshuab txais xov tooj. Cov xov tooj tawm ntawm txoj xov txuas lub xov tooj yuav txuas mus rau cov xov tooj yam tsis tsim nyog thiab ua rau koj txais tsis tau xov tooj.
- Ntxuav cov khoom los sis cov tshuaj phom sij uas tuaj yeem muaj uas tej zaum yuav nchuav.
- Xav txog kev rov qab qeeg loos ntxiv. Feem ntau yuav qeeg tsis muaj ceem cuag li qhov xub qeeg lawm tab sis tej zaum yuav tuaj yeem ua rau muaj kev puas tsuaj tau thiab.



Hluav taws kub

Ntau thiab ntau tus neeg tab tom ua lawv lub tsev nyob npuab rau hauv cov av hav nyom, nrog rau cov chaw muaj xyooob ntoo uas nyob deb nroog thoob plaws hauv Sacramento. Nyob rau ntawd, cov tswv tsev thiab cov neeg tuaj saib yuav lom zem rau tej kev zoo nkauj ntawm cheeb tsam ib puag ncig tab sis yuav ntsib kev phom sij heev txog fab hluav taws kub hav zoov. Cov hluav taws kub hav zoov yuav kis ceev heev, kis rau tej hav puam khab, xyooob ntoo thiab vaj tsev. Npaj phiav xwm nrog koj tsev neeg tias seb nej yuav mus rau qhov twg thiab seb nej yuav ua li cas yog tias nej lub tsev raug kev phom sij los ntawm hluav taws kub hav zoov.

Teb Chaws Mesksa Lub Chaw Tso Ntshav muab cov lus qhia no: Feem ntau yuav yog ib neeg ua tus pib hlawv cov hluav taws kub hav zoo no tsis hais yog lom txwm los sis tsis xyuum xim. Tshawb nrhiav seb koj puas yuav tuaj yeem txhawb nqa thiab xyaum kev nyab xeeb txog fab hluav taws kub tau li cas. Hu rau koj feem hauj lwm tua hluav taws hauv cheeb tsam, feem hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv los sis lub chaw ua hauj lwm saib xyuas xyooob ntoo hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub txog cov kev cai lij choj hais txog hluav taws kub hauv cheeb tsam. Tshaj qhia tej xwm txheej phom sij uas yuav ua rau muaj hluav taws kub hav zoov.

Yuav ua li cas	Yam uas yuav ua: Teb Chaws Mesksa Lub Chaw Tso Ntshav cov lus qhia
Npaj ua ntej	<ul style="list-style-type: none"> Sau koj qhov khoom siv rau kev puas tsuaj hauv tsev (saib “Kev Npaj Rau Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw” ntawm nplooj 7). Npaj ntau txoj kev khiav tawm ntawm koj lub tsev los ntawm kev caij tshab thiab mus ko taw.
Npaj rau hluav taws kub hav zoov	<ul style="list-style-type: none"> Qhia cov me nyuam txog kev nyab xeeb txog hluav taws (muab tej teeb ntais cia kom lawv muab tsis txhob cuag). Qhia cov neeg hauv tsev neeg txog txoj hauv kev siv lub raj tua hluav taws, thiab qhia lawv tias seb muab cia rau qhov twg. Lo cov nab npawb xov tooj xwm txheej ti tes ti taw rau ntawm txhua lub xov tooj hauv koj lub tsev. Npaj txoj phiav xwm tias seb cov vaj tse nyob ib ncig ze yuav sib koom tes ua hauj lwm los tiv thaiv thiab hais daws hluav taws kub hav zoov tau li cas. Xav txog tias seb koj yuav tuaj yeem pab tau cov vaj tse nyob in ncig ze uas xav tau kev pab tshwj xeeb li cas.
Cov kauj ruam ntau ntxiv los tiv thaiv koj cov tsiaj yug thiab tsiaj txhu	<ul style="list-style-type: none"> Npaj cov khoom siv thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw rau koj cov tsiaj yug.
Cov kauj ruam ntau ntxiv los tiv thaiv koj lub tsev	<ul style="list-style-type: none"> Txheeb xyuas thiab hwj xwm kom muaj chaw siv dej txaus nyob rau koj lub tsev sab nrauv, xws li ib lub me nyuam pas dej, thawv rau dej, qhov dej, los sis pas da dej. Khaws cov khoom siv hauv tsev uas tuaj yeem siv los ua cov cuab yeej tua hluav taws — rab hlau kaus, tau, kaw tes, tshuab kaw ntoo, thoob thiab tuam txhob. Txiav nyom, kaus tej nplooj qhua, thiab tshem cov cev ntoo thiab cov ceg ntoo uas tuag lawm tawm. Tshem kom tag nrho cov nroj tsuag uas tuaj yeem txais taws tawm. Nquag tu lub qaum tsev thiab cov ciav dej xwm yeem nkaus (npaj ib tug ntaiv uas yuav nce mus rau lub qaum tsev tau). Npaj ib txoj xaim dej ywg lub vaj uas ntev txaus kom mus cuag txhua qhov chaw ntawm koj lub tsev thiab lwm yam khoom ntawm lub tsev. Nruab cov chaw tso dej mus rau sab nrauv uas muaj kev tiv thaiv kom dej txhob khov rau ntawm yam tsawg kawg yog ob sab ntawm koj lub tsev. Xyuas kom tshab nkag tau thiab hom koj tus nab npawb tsev los sis chaw nyob kom pom meej kom cov tshab tua hluav taws thiaj tuaj yeem tuaj txog koj lub tsev. Nruab qhov chaw tso dej tawm sab nrauv ntxiv yam tsawg kawg 50 fij deb ntawm koj lub tsev. Cov neeg tua hluav taws tuaj yeem siv tau.
Ua ntej kiag: Thaum hluav taws yuav los txog koj lub tsev	<ol style="list-style-type: none"> Npaj khiav tawm kiag thaum lub sij hawm muaj kev ceeb toom. Mloog lub xov tooj cua thiab tshooj this vis hauv cheeb tsam kom paub txog cov lus qhia paub txog xwm txheej ti tes ti taw suav nrog koj txoj kev khiav tawm uas nyab xeeb tshaj plaws. Tshuaj xyuas koj cov khoom siv thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw thiab ntxiv cov khoom uas tsis txhij los sis tsis txaus rau, tshwj xeeb tshaj mas yog cov tshuaj thiab cov khoom siv kho mob. Muab khaws cia rau hauv lub tshab. Npaj kom muaj vaj tsev nyob ib vuag rau ntawm ib tug phooj ywg los sis ib tug txheeb ze lub tsev uas nyob rau thaj chaw muaj kev phom sij sab nrauv. Txheeb xyuas cov chaw nkaum nyob ze thiab paub txog koj txoj kev mus rau qhov ntawd.

Yuav ua li cas	Yam uas yuav ua: Teb Chaws Mesksa Lub Chaw Tso Ntshav cov lus qhia
Tom qab ntawd, yog tias koj tuaj yeem, ces ua qhov no...	<ul style="list-style-type: none"> Thaub koj lub tshab mus rau hauv lub chaw nres tshab los sis nres cia sab nrauv tig mus rau seem uas yog koj txoj kev khiav tawm. Sau cov tsiaj tu mus nyob rau hauv ib chav thiab npaj phiav xwm kev saib xyuas lawv yog tias koj yuav tsum tau khiav tawm (saib “Yog tias koj muaj tsiaj txhu” ntawm nplooj 10). Txwv tsis pub raug pa taws thiab plua plav. Hwj xwm kom cov huab cua sab hauv tsev huv si los ntawm kev kaw tej qhov rai thiab qhov rooj kom tsis txhob muaj pa Incho nkag los. Tsis txhob siv ib yam dab tsi twg uas yuav cig thiab ua rau muaj cov pa phem ntau ntxiv xws li tswm ciab, qhov cub thiab qhov cub roj av. Yog tias koj muaj mob hawb pob los sis lwm yam kab mob ntsws, ces ua raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia. Nrhiav kev saib xyuas kho mob yog tias koj cov tsos mob hnyav zuij zus tuaj. Hnav khaub ncaws tiv thaiv koj tus kheej: hnav cov khaub ncaws paj rwb/ntaub plaub nrog rau lub tes tsho npab ntev, ris ntev thiab hnab looj tes. Taws lub teeb pom kev hauv txhua chav kom pom kev dua qub tuaj thaum muaj cov pa taws ncho heev.
Yog tias koj tseem muaj sij hawm...	<ul style="list-style-type: none"> Tsuas yog kaw lub tshuab ntsuas roj kiag thaum tau txais lus qhia kom ua li ntawd los ntawm cov tub coj xwm hauv cheeb tsam nkaus xwb. Qhib daim npog lub qhov cub thiab kaw daim ntxaj npog lub qhov cub. Tsis txhob pub cov hluav ncaig uas tseem cig raug “nqus” sab nraum zoov los mus rau hauv tsev. Tso dej ywg koj lub qaum tsev kom ntub (yog tias tuaj yeem txais hluav taws tau). Kaw tej qhov rai, qhov cua, qhov rooj, ntaub npog qhov thaiv, los sis cov ntaub npog qhov rai uas tsis txais taws, thiab cov ntaub npog qhov rai uas tuab-tuab. Tshem cov ntaub npog qho rai thiab cov ntaub kab uas sib-sib tawm. Tshem cov rooj tog uas yuav txais taws mus rau hauv koj lub plawv tsev kom deb ntawm cov qhov rai thiab cov qhov rooj iav swb. Kaw txhua lub qhov rooj thiab qhov rai hauv koj lub tsev kom cua tsis txhob ntsawj nkag tau. Muab tej khoom muaj nqis uas yuav tsis tau txais kev puas tsuaj los ntawm kev ntub dej pov hauv lub pas ua luam dej los sis lub dab dej. Tso cov kais dej kiv txaws kom txog li 50 fij deb ntawm tej vaj tsev kom ua rau muaj qhov noo ntxiv rau cov nroj tsuag nyob ze. Npog cov qhov cua saum qhov muag tsev thiab hauv av uas yog siv cov ntoo luam uas yeej txiav tau lawm los sis cov khoom siv npog uas tsim los ua lag luam. Tshem cov khoom siv uas yuav txais taws thoob plaws ib puag ncig tsev, tiaj hav nyom thiab ntug pas dej, xws li rooj tog zaum, kaus, ntaub tiv nag thiab taws. Txuas txoj xaim dej ywg lub vaj mus rau cov kais dej sab nrauv. Sau cov cuab yeej tua hluav taws los cia ua ke (tuam txhob, hlau thiab xaim dej) thiab xyuas kom ntseeg tau tias tauj yeem mus muab los siv tau yooj yim.
Kev tshuaj xyuas koj lub tsev	<ul style="list-style-type: none"> Yog tias tsis muaj hluav taws xob, ces xyuas kom paub tseeb tias lub breaker loj yeej tseem qhib. Tej zaum hluav taws kub yuav tuaj yeem ua rau lub breaker txhais tau. Yog hais tias lub breaker tseem qhib thiab yeej tseem tsis tau muaj hluav taws xob, ces hu rau lub tuam txhab hluav taws xob. Tshuaj xyuas lub qaum tsev kiag tam siv thiab tua tej txim taws los sis tej ncaig liab. Hluav taws kub hav zoov yuav seem cov hluav ncaig liab uas tuaj yeem rov ua rau txais taws cig dua. Nyob rau ob peb teev tom qab ntawd, rov tshuaj xyuas cov pa taws thiab cov txim taws thoob plaws hauv tsev, suav nrog lub qab nthab. Cov cua ntawm cov hluav taws kub hav zoov tuaj yeem tshuab cov ncaig liab mus rau txhua qhov chaw tau. Nco ntsoov tshuaj xyuas koj lub tsev rau tej ncaig liab uas yuav tuaj yeem ua rau cig hluav taws tau. Ceev faj thaum tu koj lub tsev. Tej zaum koj yuav raug kev phom sij fab kev noj qab haus huv los ntawm tej khoom uas muaj kev phom sij. Yuav tsum muab dej ywg cov khib nyiab kom ntub txhawm rau txo qis kev kub ntxhov rau lub cev los ntawm kev nqus tau cov plua plav.
Thaum koj rov ua dua	<ul style="list-style-type: none"> Tu kom du li 30 fij ncig qhov chaw nyob ib ncig koj lub tsev uas muaj nroj tsuag. Khaws cov taws rauv cia yam tsawg 30 fij deb ntawm koj lub tsev. Cheb cov khib nyiab tawm ntawm lub qaum tsev, tawm ntawm cov ciav dej thiab kom deb ntawm cov tshuab cua txias. Cog tej nroj thiab ntoo tiv hluav taws. Cov ntoo tawv yuav tsis tshua txais nplaim taws zoo npaum li ntoo thuv, piv bwxv li, ntoo evergreen, eucalyptus los sis fir. Siv cov nroj tsuag uas tiv taus hluav taws, thiab pom xeeb txawm muaj nyob rau hauv cheeb tsam. Tsis txhob yuav tej nroj tsuag sab nrauv los. Dhos lub tshuab nqus txim taws rau cov qhov thiab cov tog raj tso pa taws uas ua tau raws li cov cai teev tseg ntawm NFPA 211, uas yog tus qaav tshwj xeeb rau kev nyab xeeb txog kev muaj hluav taws kub los ntawm lub qhov tso pa taws.

Huab cua phem

Nroog Sacramento muaj tag nrho lub caij ntuj sov uas kub thiab lub caij ntuj no uas txias tib si. Yog tsis muaj kev npaj thiab kev tiv thaiv txaus, ces cov tib neeg thiab tej tsiaj txhu yuav tuaj yeem tau txais kev mob nkeeg. Qee zaum, xwm txheej huab cua tej zaum yuav tuaj yeem phem txaus los ua xwm txheej ti tes ti taw taus. Txawm hais tias muaj thiab tsis muaj kev tshaj tawm txog xwm txheej ti tes ti taw los xij, kav tsij ua raws li cov kev coj ua rau kev tiv thaiv uas ib txwm ua.

Kev mob los ntawm huab cua kub

Lub cev ib txwm uas kom nws txias nws tus kheej los ntawm kev tawm hws. Tab sis nyob rau hauv qee cov xwm txheej, kev tawm hws xwb yuav tsis txaus. Nyob rau cov xwm txheej li ntawd, tib neeg lub cev qhov kub txias yuav nce sai heev. Lub cev kub heev tuaj yeem ua rau lub hlwb los sis lwm yam khoom tseem ceeb hauv nruab nrog cev puas tsuaj taus.

Tib neeg yuav muaj mob los ntawm kev kub thaum laww lub cev tsis tuaj yeem them rov qab thiab ua kom txias los ntawm laww tus kheej.

Muaj ntau yam cuam tshuam rau lub cev lub peev xwm ua kom nws tus kheej txias thaum huab cua kub heev. Thaum qhov noo nce siab heev, ces hws yuav tsis yaj tawm kom ceev tau, uas ua rau lub cev tsis tuaj yeem tso cov cua kub tawm kom sai. Lwm yam xwm txheej uas muaj feem muaj kev pheed hmoo ces yog hnuv nyoo, rog, ua npaws, lub cev qhuav dej, kab mob plaww, mob hlwb, lub cev ntwis tsis zoo, kev raug tshav ntuj hlaww, thiab kev siv cov tshuaj uas muaj ntawv yuav tshuaj thiab dej cawv.



Txoj hauv kev tiv thaiv Kev mob los ntawm huab cua kub

- Maj mam ua, thiab tsis txhob ua tej hauj lwm hnyav. Ncua kev ua si thiab kev ua dej num sab nraum zoov.
- Zam tsis txhob tiv tshav kub. Nyob hauv qhov ntsoov ntsoo, hnav khaub ncaws tiv thaiv, thiab siv cov tshuaj pleev thaiv hnuv uas muaj kev tiv thaiv duab hnuv ci siab (SPF) thiab qib ultraviolet hom A (UVA).
- Txuag hluav taws xob dhau li ntawm kev siv rau cov tshuab cua txias lawm.
- Yog tias koj lub tsev tsis muaj cua txias, ces mus rau cov tsev rau zej tsoom uas muaj cua txias txhua hnuv rau ntau teev.
- Da dej txias, da dej daus da los sis da dej kais dej ntsuag.
- Hnav khaub ncaws kom tsim nyog. Hnav cov khaub ncaws xooob-xooob uas tab tom haum, sib, xim nphob uas yuav npog cov tawv nqaij ntau li ntau tau.
- Ntoov lub kaus mom uas lub tw kaus mom nthuav dav thaum tawm mus sab nraum zoov.
- Haus dej kom ntau txawm tias koj tsis nqhis dej los xij. Dej yog cov khoom ua kua uas nyab xeeb tshaj plaws los haus rau thaum muaj xwm txheej huab cua kub. Zam tsis txhob haus cov dej txias dhau, uas yuav tuaj yeem ua rau chua leeg tau.
- Zam tsis txhob haus tej khoom haus uas muaj cawv los sis caffeine.
- Yog tias koj noj cov tshuaj ntxiv dej los sis txwv tsis haus dej ntau raws li koj tus kws kho mob cov lus txib, ces nug seb koj tsim nyog yuav haus dej npaum li cas thaum huab cua kub.
- Yog tias koj noj tshuaj kho mob, ces nug koj tus kws kho mob seb koj puas yuav tsum tau ceev faj ntxiv thaum muaj huab cua kub.
- Yog tias koj yuav tsum ua hauj lwm sab nraum zoov, ces so kom tuab ntwis hauv qhov chaw ntsoov ntsoo los sis sab hauv tsev.
- Siv kev sib pab thaum ua hauj lwm nyob rau hauv cov huab cua kub heev.
- Zam tsis txhob siv cov tshuaj ntxiv ntsev tshwj kiag tias yog tus kws kho mob tau hais kom siv lawm xwb.
- Tsis txhob cia tej me nyuam, cov neeg laus los sis cov neeg loj uas tsis taus, los sistej tsiaj txhu nyob ib leeg rau hauv lub tsheb uas kaw qhov rooj lawm.

Cov lus qhia no yog muab los ntawm cov ntau ntawv qhia paub uas luam tawm los ntawm tsoom hwi teb chaws Lub Chaw Tiv Thaiv thiab Tuav Tswj Kab Mob. Yog xav paub ntau ntxiv, mus saib <http://https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html>.

Kev mob los ntawm huab cua kub ntawm cov neeg laus

Cov neeg laus uas muaj hnuv nyoo 65 xyoo nce mus yog cov neeg uas yuav muaj kev pheed hmoo dua cov neeg hluas txog kev ntxhov siab los ntawm huab cua kub, rau ntau yam laj thawj:

- Cov neeg laus feem ntau yuav tsis hloov pauv tau zoo rau tej kev hloov pauv nthawv nthav rau qhov kub txias.
 - Cov neeg laus muaj feem yuav muaj cov mob tsis tu qab uas cuam tshuam nrog lub cev lub peev xwm tiv rau cov huab cua kub.
 - Cov neeg laus muaj feem ntau dua uas yuav noj cov tshuaj uas muaj ntawv yuav tshuaj uas yuav ua rau lub cev tsis muaj peev xwm tswj tau qhov kub txias thiab txias los sis ntiab cov hws tawm.
- Txoj hauv kev pab tiv thaiv cov neeg txheeb ze thiab cov neeg zej zog nyob ze uas laus**
- Mus xyuas cov neeg laus uas muaj kev pheed hmoo. Mus saib yam tsawg kawg ib hnuv ob zaug, yog tias ua tau.
 - Yog tias laww tsis muaj cua txias, ces nrhiav lub kiv cua noj hluav taws xob rau laww.
 - Coj laww mus rau cov chaw uas muaj cua txias yog tias laww tsis muaj tsheb thauj mus los.

Txoj hauv kev pab ib tug neeg uas muaj mob los ntawm huab cua kub

Kev muaj mob los ntawm huab cua kub tuaj yeem ua rau muaj kev phom sij rau lub neej txoj sia taus. Yog tias koj pom pov thawj txog cov tsos mob los ntawm huab cua kub, ces hu rau 911 txhawm rau thov kev pab kho mob kiag tam siv thaum koj tab tom pib ua kom tus neeg mob lub cev txias tuaj. Nov yog cov kauj ruam uas koj tuaj yeem ua los pab:

- Coj tus neeg mus rau qhov chaw ntsoov ntsoo los sis muaj cua txias.
- Ua kom tus neeg ntawd txias kom sai uas yog siv txhua txoj hauv kev uas muaj. Koj tuaj yeem muab tus neeg ntawd mus raus rau hauv cov dej txias hauv lub dab dej los sis tus kais da dej; muab dej txias los tsuag rau tus neeg no los ntawm txoj xaim dej ywg vaj; los sis, nyob rau cov xwm txheej uas muaj qhov noo qis, muab phuam txias, ntau ntub dej los kauv tus neeg mob thiab siv-siv zog ntxuam nws.
- Saib xyuas tus neeg lub cev qhov kub txias, thiab ua kom txias txuas ntxiv mus kom txog thaum lub cev kub nqis txog 102 degrees los sis qis dua.
- Yog tias cov neeg ua hauj lwm hais daws xwm txheej ti tes ti taw tuaj qeeb, ces hu rau chaw kho mob ti tes ti taw hauv cheeb tsam txhawm rau thov cov lus qhia ntau ntxiv.
- Tsis txhob muab cawv rau tus neeg no haus.

Kev tiv thaiv koj cov tsiaj txhu los ntawm huab cua kub

Kev qiab nias los ntawm huab cua kub tuaj yeem ua rau lub hlwb thiab cov khoom hauv nrog cev puas tsuaj rau cov dev, miv thiab lwm yam tsiaj. Cov tsos mob ntawm kev qiab nias los ntawm huab cua kub yog muaj xws li ua pa loj, qhov muag ploom, plaww dhia ceev, tsis xis nyob, nqhis dej heev, ntsoos, kub taub hau, kiv taub hau, tsis muaj kev sib koom tes, los qaub ncaug, ntuav, nplaig liab los sis xiav tob, thiab tsis mee pem.

Yog tias pom tus tsiaj muaj cov tsos mob qaug huab cua kub, ces maj mam ua kom nws lub cev txias los ntawm cov kauj ruam no:

- Rhais tus tsiaj mus rau hauv qhov muaj ntsoov ntsoo los sis qhov chaw muaj cua txias.
- Siv cov hnab ntim dej khov los sis cov phuam txias los ntsuag nws lub taub hau, caj dab thiab hauv siab, los sis muab tus tsiaj tso raus rau hauv qhov txias (tsis yog dej txias)
- Cia tus tsiaj haus me ntsis dej txias los sis yaim cov dej khov.
- Coj tus tsiaj mus cuag kws kho tsiaj kom sai li sai tau.

Cov lus qhia no yog muab los ntawm cov ntau ntawv nyob rau ntawm Humane Society of the United States tus vev xaib ntawm <https://www.humanesociety.org/resources/keep-pets-safe-heat>.

Kev qaug zog los ntawm huab cua kub

Kev qaug zog los ntawm huab cua kub yog ib hom kev mob me ntawm kev mob los ntawm huab cua kub uas tuaj yeem tshwm sim tom qab ob peb hnub txij li tau tiv huab cua kub thiab tsis muaj kev haus dej hloov pauv kom txaus los sis kom haum.

Cov paib ceeb toom thiab cov tsos mob ntawm kev qaug zog los ntawm huab cua kub yog muaj xws li:

- tawm hws ntau heev
- daj ntseg
- mob nqaij leeg
- nkees
- tsis muaj zog
- kiv taub hau
- mob taub hau
- xeev siab los sis ntuav
- tawv nqaij txias, noo
- mem tes dhia ceev tab sis tsis muaj zog
- ua pa ceev tab sis ua ntiav-ntiav

Kev qaug huab cua kub

Kev qaug huab cua kub yog ib qho mob hnyav dua ntawm kev mob los ntawm huab cua kub. Nws tshwm sim thaum lub cev tsis tuaj yeem tswj nws qhov kub txias tau. Vim li ntawd, lub cev thiaj li kub siab sai heev thiab tsis muaj lub peev xwm tawm hws — uas yog txoj hauj lwm tseem ceeb los ua kom lub cev txias. Qhov kub txias uas lub cev tsis tuaj yeem tswj tau tuaj yeem nce siab yam muaj kev phom sij txog 106 degrees los yog siab dua nyob rau hauv 10 txog 15 feeb. Yog koj xoom xaim tias ib tug neeg twg tab tom qaug huab cua kub, ces hu rau 911. Yuav tsum muaj kev kho mob ti tes ti taw los tiv thaiv kev ploj tuag los sis kev xiam oob qhab mus tas li.

Cov paib ceeb toom thiab cov tsos mob ntawm kev qaug huab cua kub yog muaj xws li:

- lub cev kub siab heev (siab dua 103 degrees F)
- tawv nqaij liab, kub thiab qhuav (tsis tawm hws)
- mem tes ntoj ceev, ntoj muaj zog
- mob taub hau tej teg tej teg
- kiv taub hau
- xeev siab

Cov lus qhia txog kev nyab xeeb rau huab cua txias

- Rhais tsev neeg cov tsiaj mus rau sab hauv tsev los sis mus rau ib lub pob tawb uas tsis muaj ub no. Tiv thaiv cov tsiaj nyeg los sis lwm yam tsiaj loj los ntawm huab cua txias tib yam nkaus li ntawd.
- Hwj xwm kom muaj roj txaus rau cov roj ua cua sov.
- Cov kav dej qhww, thiab siv cov dej haus uas nrog ua teev thaum muaj huab cua txias kom tsis txhob poob tsau dej khov tuag.
- Thaum huab cua txias, tib neeg tuaj yeem tig mus siv lwm qhov chaw tso cua sov yam tsis muaj kev ceev faj rau kev tiv thaiv kev nyab xeeb tsim nyog, uas ua rau lawv muaj kev pheej hmoo ua hluav taws kub tsev. Npaj cov raj tua hluav taws cia ntawm tes, thiab xyuas kom ntseeg tau tias txhua tus hauv koj lub tsev paub tias yuav siv li cas.
- Tsis txhob nqa cov khoom ua cua sov sab nraum zoov nkag los tsev — xws li qhov cub ci nqaij, lub smokers los sis lwm yam cuab yeej hlawv roj av — los mus rau hauv tsev. Cov khoom no tuaj yeem tsim cov pa carbon monoxide uas ua rau tuag taus.
- Kawm txog txoj hauv kev kaw dej yog thaum cov kav dej tawg.
- Hnav ob peb txheej khaub ncaws uas xooob haum nkaus, sib, xim nphob, sov los hloov cev khaub ncaws ib txheej uas hnyav -hnyav. Cov khaub ncaws sab nraum yuav tsum khov nruj thiab tiv thaiv dej tau.
- Rau cov hnav looj tes mittens, uas yuav sov dua li hnav looj tes luv.
- Ntoo kaus mom.
- Yog tias koj yuav tsum tau taug kev, xyuas kom ntseeg tau tias koj lub tsheb tau txais kev kho thiab nruab cov khoom haum rau txoj kev. Nqa cov khoom siv thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw, thiab sam kom koj cov roj tshuav ntau tshaj li ib nrab.

Hloov kho los ntawm cov ntau ntawv uas Cov Chaw Tuav Tswj Kab Mob tau npaj thiab muab tshaj tawm rau ntawm <http://www.cdc.gov/disasters/winter/>.

Txoj hauv kev pab tus neeg uas mob lub cev txias

Kev zeem kom paub tus mob lub cev txias

Kawm paub txog cov cim ceeb toom tseem ceeb txog tus mob lub cev txias.

Cov Neeg Loj

- tshee, qaug zog
- tsis mee pem, tes xiav doog
- nco tsis tau, hais lus tsis mee pem
- ncaws nruj nris

Cov me nyuam mos

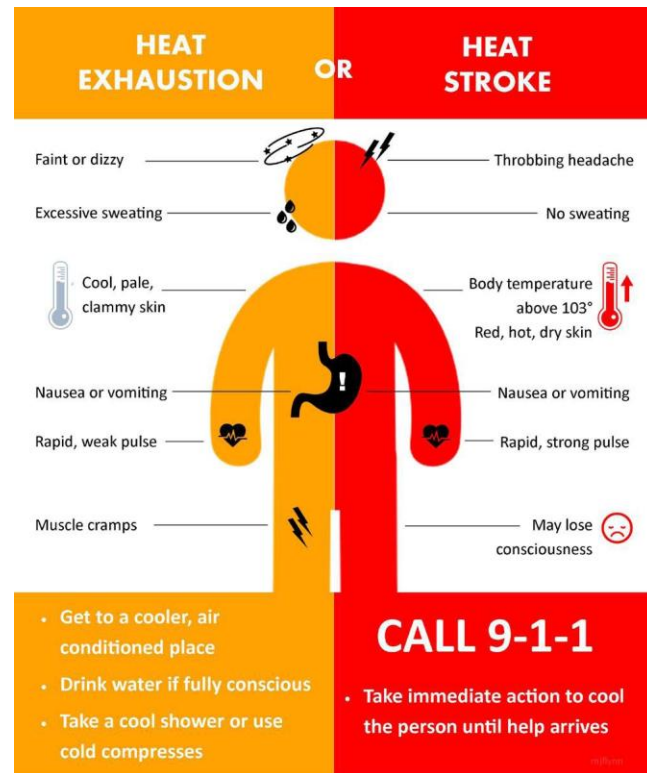
- tawv nqaij liab ci, txias
- lub zog me heev

Yog tias koj pom cov tsos mob ntawm tus mob lub cev txias, ces ntsuas tus neeg mob qhov kub txias seb yog li cas. Yog tias qis dua 95 degrees, qhov xwm txheej ces yog xwm txheej ti tes ti taw lawm; koj mus kho mob kiag tam siv.

Yog tias tsis muaj chaw kho mob, ces pib ua kom tus neeg mob lub cev sov tuaj raws li hauv qab no:

- Rhais tus neeg mob mus rau hauv ib chav los sis lub chaw uas sov.
- Yog tias tus neeg mob hnav khaub ncaws ntuab, ces muab hle tawm.
- Ua kom sov yav nruab nrab ntawm lub cev ua ntej — hauv siab, caj dab, taub hau, thiab puab tais — uas yog siv daim pam hluav taws xob los vov, yog tias muaj. Tsis li ntawd, siv cov tawv nqaij los sib nruab sib ncu nyob rau hauv daim pam, khaub ncaws, phum da dej los yog cov ntau vov uas xooob, thiab qhuav.
- Cov dej haus kom lub cev sov tuaj yeem pab ua kom lub cev kub tuaj, tab sis tsis txhob muab cawv. Tsis txhob ua tiag muab dej rau tus neeg uas tsis nco qab lawm haus.
- Tom qab lub cev kub tuaj lawm, hwj xwm kom tus neeg no qhuav thiab qkav ib daim pam sov, suav nrog lub taub hau thiab caj dab tib si.
- Mus kho mob kom sai li sai tau.

Ib tug neeg uas muaj tus mob lub cev txias hnyav yuav tsis nco qab thiab yuav saib zoo li mem tes tsis ntoj los sis tsis ua pa lawm. Nyob rau qhov xwm txheej zoo li no, maj mam tuav tus neeg mob, thiab nrhiav kev pab ti tes ti taw kiag tam siv. Txawm tias saib zoo tus neeg mob tuag lawm los xij, yuav tsum tau ua CPR. Ua CPR txuas ntxiv mus thaum tus neeg mob twb sov tuaj lawm, kom txog thaum tus neeg mob xeev los sis muaj kev pab kho mob tuaj txog. Qee cov xwm txheej, cov neeg mob lub cev txias uas saib zoo li tuag lawm yuav tuaj yeem tau txais kev cawm koj ciaj rov qab los.



SacramentoReady.org @SacramentoOES



Xwm txheej ti tes ti taw rau fab kev noj qab haus huv rau zej tsoom

Xwm txheej ti tes ti taw txog kev noj qab haus huv rau zej tsoom tuaj yeem yog cov xwm txheej hav zoov hav tsuag (kev sib kis kab mob los sis kev muaj kab mob sib kis) los sis cov xwm txheej tib neeg tsim tawm (kev tso tshuaj lom ua phem fab roj ntsha).Feem ntau nws yuav cuam tshuam txog cov kab mob sib kis uas kis mus thoob plaws lub zej zog.Tus kab mob uas tuaj yeem kis tau, los sis kab mob sib kis, yog kis los ntawm tus neeg muaj mob mus rau lwm tus.Qhov no tuaj yeem yog dhau los ntawm ntau txoj hauv kev uas suav nrog kev ua pa nqus tau tus kab mob hauv huab cua, chwv cov ntshav, los sis raug kab tom.

Dej nyab, av qeeg thiab lwm yam kev puas tsuaj los ntawm hav zoov hav tsuag tuaj yeem tsim kev puas tsuaj xws li kev cuam tshuam rau kev xa cov dej haus uas muaj kev nyab xeeb los sis kev ua hauj lwm ntawm lub laj txheej nqus dej qias neeg, uas tuaj yeem ua rau muaj xwm txheej ti tes ti taw rau fab kev noj qab haus huv rau zej tsoom tau.Nroog Sacramento Tus Tub Coj Xwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Rau Zej Tsoom yuav tawm cov lus qhia nthuav dav txog yam uas yuav ua nyob rau thaum muaj tej xwm txheej zoo li no, tab sis kuj tseem tau txais kev tso cai kom tawm cov lus txib fab kev cai lij choj uas yuav tsum tau ua raws tib si thiab.

Koj tuaj yeem nrhiav cov ntaub ntawv tau tsis hais nyob rau ua ntej thiab thaum tab tom muaj xwm txheej ti tes ti taw rau kev noj qab haus huv rau zej tsoom tau ntawm Nroog Sacramento Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Zej Tsoom tus vev xaib ntawm **[dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/ PUB-Home.aspx](https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/PUB-Home.aspx)**.

Txhawm rau tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw rau kev noj qab haus huv rau zej tsoom, ces ua raws li cov lus qhia zoo no.

- Mloog xov tooj cua thiab this vis rau cov xov xwm tam sim no hais txog xwm txheej ti tes ti taw thiab cov lus qhia.
- Ua raws li cov lus qhia los ntawm cov txoov kav pov tswj saib xyuas kev noj qab haus huv rau zej tsoom raws li kev ceeb toom rau cov chaw txheeb xyuas (los sis PODs) kom tau txais tshuaj noj los sis tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob.
- Hauv koj cov khoom siv rau kev puas tsuaj hauv tsev xws li cov tshuaj kho cov tsos mob ntawm kev muaj mob.Saib “Kev Npaj rau Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw” ntawm nplooj 6 hais txog cov ntsiab lus qhia ntxaws ntxiv txog cov khoom siv rau kev puas tsuaj.
- Hu rau koj tus kws kho mob txhawm rau thov lus qhia.
- Mus rau tsev kho mob los sis hu rau 911 yog tias koj muaj xwm txheej ti tes ti taw uas muaj kev phom sij rau lub neej txoj sia.

Txhawm rau pab tiv thaiv kev kis tus kab mob sib kis, ces ua raws li cov lus qhia no.

- Nyob twj ywm hauv tsev thaum koj muaj mob (kev cais tus kheej nyob ib leeg).
- Nyob twj ywm hauv tsev yog tias koj nyuam qhuav tau nyob ze nrog ib tug neeg mob hauv tsev neeg los sis phooj ywg zoo (kev cais tus kheej tawm).
- Zam tsis txhob chwv lwm tus (nyob kom nrug deb yam tsawg kawg rau fij).
- Siv ib daim ntaub so ntswg, koj lub tes tsho, los sis txawm tias daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg los npog qhov ncauj thaum hnoos los sis thaum txham.
- Ntxuav koj ob txhais tes tuab ntw, los sis siv cov tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv tov xyaw yog tias tsis muaj xab npum thiab dej huv.Ua tib zoo tshwj xeeb rau kev ntxuav koj ob txhais tes thiab ua raws li lwm yam kev cai txog kev ua kev nyiam huv thaum mus tu tus neeg mob hauv tsev neeg.
- Rau daim npog qhov ncauj qhov ntswg rau kev kho mob (daim rau phais los sis daim rau tiv plua plav) thaum koj tsis tuaj yeem zam kev nyob ze lwm tus (xws li kev thauj mus los rau zej tsoom).

Qhov Chaw Faib Khoom (POD)

Qhov Chaw Faib Khoom (uas hu ua POD) yog qhov chaw uas siv thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw rau kev noj qab haus huv rau zej tsoom los faib tshuaj kho mob los sis tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob kom sai rau ntau tus neeg.Cov PODs yuav tuaj yeem qhib mus raws lub zej zog thaum pom tau tias feem ntau ntawm cov pej xeem muaj kev pheej hmoo loj rau tus kab mob sib kis los sis lwm yam kab mob.Muaj ntau hom chaw uas tuaj yeem muab siv los lub chaw POD tau xws li chaw lag luam, tsev kawm ntawv, tsev teev ntuj los sis lub chaw hauv zej zog.

Kab Mob Khaub Thuas (tau khaub thuas)

Kab Mob Khaub Thuas (tau khaub thuas) Raws Caij

Kab mob khaub thuas yog ib yam kab mob rau cov hlab ua pa uas sib kis uas tshwm sim los ntawm tus vais lav kab mob khaub thuas.Nws tuaj yeem ua rau muaj mob me ntsis mus txog rau mob hnyav, thiab qee zaum yuav tuaj yeem ua rau tuag taus.

Txoj hauv kev zoo tshaj los tiv thaiv tus mob khaub thuas yog los ntawm kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas txhua xyoo.

Kev txhaj tshuaj rau cov neeg muaj kev pheej hmoo siab yog qhov tseem ceeb tshaj plaws los txo lawv txoj kev pheej hmoo yuav muaj tus mob khaub thuas hnyav.Cov neeg uas muaj kev pheej hmoo siab yuav muaj tus mob khaub thuas cov nyom xws li cov me nyuam yaus, cov poj niam cev xeeb tub, cov neeg laus 65 xyoos nce mus; thiab cov neeg uas muaj qee yam mob xws li mob hawb pob, ntshav qab zib los sis mob plawv thiab mob ntsws.

Kev nqis tes ua txhua hnuv los txiav kev kis kab mob kuj tseem yuav tuaj yeem pab tiv thaiv kev kis kab mob khaub thuas tau tib si thiab (mus saib “Kev Tiv Thaiv Kab Mob Khaub Thuas”).

Kev mob khaub thuas yuav txawv kev mob los ntswg hnoos.Feem ntau kab mob khaub thuas yuav tshwm sim los yam sai.Cov tsos mob kab mob khaub thuas muaj xws li:

- ua npaws* los sis hnouv kub taub hau/tshee
- mob taub hau
- nkees heev
- hnoos qhuav qhawv
- mob caj pas
- los ntswg los sis txhaws ntswg
- mob leeg nqajj
- cov tsos mob hauv plab xws li xeev siab ntuav.Tsis tas li xwb kuj tseem yuav tuaj yeem ntuav thiab raws plab tau tib si tab sis yuav muaj rau cov me nyuam yaus ntau dua li cov laus.

*Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum nco ntsoov tias tsis yog txhua tus neeg mob khaub thuas yuav ua npaws.

Yog tias koj mob khaub thuas, ces tuaj yeem siv cov tshuaj tiv thaiv kab mob los kho koj tus mob.Cov tshuaj tiv thaiv kab mob yog cov tshuaj noj uas muaj ntawv sau yuav tshuaj thiab tsis tuaj yeem cia li mus yuav tom khw tau.Cov tshuaj no tuaj yeem ua rau koj tus mob sib dua qub tuaj thiab txo lub sij hawm kom koj txhob mob ntev, thiab kuj tseem yuav tuaj yeem tiv thaiv qhov mob khaub thuas cov nyom hnyav tib si thiab.Cov tshuaj tiv thaiv kab mob yuav siv tau muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws thaum noj tsis pub dhau 48 teev tom qab muaj mob tab sis yog mam pib noj tom qab ntawd los kuj tseem yuav pab tau thiab.Hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv thov mus saib,**[cdc.gov/flu](https://www.cdc.gov/flu)**.

Tus Kab Mob Khaub Thuas Uas Sib Kis

Kev sib kis kab mob khaub thuas yog ib qho kev sib kis thoob ntiab teb ntawm tus kab mob khaub thuas A tshiab (tawm tshiab) hauv cov tib neeg uas txawv deb heev ntawm cov kab mob khaub thuas A uas mob raws caij tam sim no thiab tsis ntev los no. Tus kab mob khaub thuas sib kis yuav kis tau rau ntau tus neeg vim tias muaj tsawg tus neeg thiab muaj cov kuab tshuaj hauv lub cev tiv thaiv tus kab mob no tau. Co tshuaj tiv thaiv kab mob yuav tsis muaj nthuav dav nyob rau theem pib ntawm kev sib kis.

Kev sib kis kab mob khaub thuas yuav tsis tshua tshwm sim muaj ntau. Nyob rau 100 xyoo dhau los, tau muaj kev sib kis tus kab mob khaub thuas plaub zaug, tab sis cov kws tshaj lij kuj puav leej pom zoo tias kev rov muaj dua lwm zaus yeej yog qhov zam tsis dhau. Txawm hais tias nws tsis tuaj yeem khw yees tias kev sib kis zaum tom ntej yuav tshwm sim thaum twg los xij, Tsoom Hwv Teb Chaws, Lub Lav thiab feem hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv cheeb tsam yeej tab tom ua hauj lwm los koom tes thiab txhim kho kev siv zog los tiv thaiv, tuav tswj thiab hais daws cov kab mob uas muaj peev xwm sib kis tau.

Kev npaj phiaj xwm rau kev sib kis kab mob khaub thuas sib kis khwv yees tias yuav muaj ntau tus neeg yuav muaj mob thiab tsis tuaj yeem ua hauj lwm tau. Piv xam tias yuav muaj kev cuam tshuam tshwm sim hauv cov kev pab cuam (xws li cov khoom siv zej tsoom, khw muag khoom noj thiab lwm yam lag luam), thiab tej zaum cov tsev kawm ntawv thiab cov chaw zov me nyuam yuav kaw ib ntus. Npaj saib xyuas koj tus kheej thiab koj tsev neeg hauv tsev kom ntau npaum li ntau tau. Khaws cov khoom noj uas tsis lwj thiab dej haus uas yuav kav ntev li peb mus txog plaub hnuv. Npaj kom muaj cov tshuaj uas muaj ntawv sau yuav tshuaj thiab cov tshuaj tsis muaj ntawv sau yuav tshuaj kom txhij cia ntawm tes. Ua hauj lwm pab dawb nrog cov pab pawg hauv cheeb tsam txhawm rau kawm paub ntau ntxiv, thiab pab npaj thiab pab daws qhov xwm txheej ti tes ti taw.

Yog tias muaj tus kab mob khaub thuas sib kis tshwm sim, ces ua raws li cov lus qhia los ntawm koj cov txoov kav pov tswj saib xyuas kev noj qab haus huv hauv cheeb tsam.

Yog xav paub ntxiv txog tus kab mob khaub thuas sib kis, mus saib Lub Chaw Saib Xyuas Kab Mob thiab Tiv Thaiv tus rev xaib ntawm [cdc.gov/flu/pandemic](https://www.cdc.gov/flu/pandemic).

Tus kab mob khaub thuas (uas hu ua 'tau khaub thuas') yog dab tsi?

Kab mob khaub thuas yog ib yam kab mob rau cov hlab ua pa uas sib kis uas tshwm sim los ntawm tus vais lav kab mob khaub thuas. Nws tuaj yeem ua rau muaj mob me ntsis mus txog rau mob hnyav, thiab qee zaum yuav tuaj yeem ua rau tuag taus. Txoj hauv kev zoo tshaj los tiv thaiv tus kab mob khaub thuas yog los ntawm kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas txhua xyoo.

Txhua xyoo hauv Teb Chaws Meskas, yog muab xam tag nrho:

- muaj li 5% txog 20% ntawm cov neeg yuav tau khaub thuas;
- ntau tshaj 200,000 tus neeg tau mus pw hauv tsev kho mob los ntawm kev mob khaub thuas cov nyom, thiab;
- muaj thaj tsam li 36,000 tus neeg tuag los ntawm tus kab mob khaub thuas.

Qee tus neeg, suav nrog cov neeg laus, cov me nyuam yaus, thiab cov neeg uas muaj qee yam mob (xws li mob hawb pob, ntshav qab zib, los sis mob plawv), yuav muaj kev pheej hmoo siab rau kev mob khaub thuas hnyav.

Cov tsos mob kab mob khaub thuas muaj xws li:

- ua npaws (feem ntau yuav kub heev)
- mob taub hau
- nkees heev
- hnoos qhuav qhawv
- mob caj pas
- los ntswg los sis txhaws ntswg
- mob leeg nqaij
- Cov tsos mob plab, xws li xeev siab, ntuav, thiab raws plab, kuj tuaj yeem tshwm sim tau tab sis muaj rau cov me nyuam yaus ntau dua li cov laus.

Kev rau tshuaj kho dej kom huv

Yog tias koj tsis paub meej txog kev nyab xeeb ntawm koj cov dej, ces tsis txhob haus yam tsis tau rau tshuaj kho kom huv. Tsuas siv cov dej uas tau muab tshuaj tua kab mob kom zoo siv haus, ua noj, ua dej siv, los sis txhuam hniav nkaus xwb.

- Siv cov dej ntim taub uas tsis tau raug dej nyab.
- Yog tias koj tsis muaj cov dej ntim taub, ces rhaub dej hauv kom nws muaj kev nyab xeeb. Kev rhaub dej yuav tua cov kab mob feem ntau xws li cov kab mob me-me uas tej zaum yuav muaj. Txawm li cas los xij, kev tua kab mob los sis kev rhaub dej yuav tsis rhuav tshem cov kuab tshuaj paug xws li cov kua tooj kua hlau, ntsev, thiab lwm yam khes mis.
- Yog tias cov dej nro, ces muab ib daim ntaub huv los sis cov lim kas fes los lim, muab nws teev cia thiab ua kom tau cov dej huv rau kev tua kab mob. Coj cov dej mus rhaub yam tsawg kawg ib nas this, muab cia kom nws mam txias nws, thiab muab khaws tseg rau hauv cov taub ntim dej huv uas muaj hau npog los sis hau kaw.
- Yog tias koj tsis tuaj yeem rhaub dej, ces siv kua tshuaj tua kab mob hauv tsev los tua kab mob. Cov kua tshuaj tua kab mob yuav tua qee hom, tab sis tsis tua txhua hom kab mob uas ua rau muaj mob uas nyob xyaw hauv cov dej. Yog tias cov dej nro, ces muab ib daim ntaub huv los lim, txhawm rau muab teev cia thiab ua kom tau cov dej huv rau kev tua kab mob.

Daus 1/8 diav kas fes (los sis yim teev) ntawm cov tshuaj tua kab mob hauv tsev ua kua uas ib txwm siv thiab tsis muaj ntxhiab tsw rau ib nkas loos dej, muab do kom sib tov zoo thiab muab cia 30 feeb ua ntej yuav siv. Muab cov dej uas tua kab mob tag lawm khaws tseg rau hauv cov thawv ntim uas huv thiab muaj hauv npog. Yog tias koj muaj ib lub qhov dej uas raug dej nyab, ces yuav tsum tau kuaj cov dej thiab tua kab mob tom qab dej nqig mus lawm. Yog koj xoom xaim tias tej zaum koj lub qhov dej yuav paug kuab tshuaj, ces tiv tauj feem hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv koj lub lav los sis hauv cheeb tsam los sis lub chaw muab lus qhia txog kev ua txhiam laj txhiam xws rau cov lus qhia tshwj xeeb.

Kev siv cov tshuaj tua kab mob los tua kab mob ti tes ti taw		
Cov dej	Dej ntshiab	Dej nro
1 quart	2 teev	4 teev
1 nkas loos	8 teev	10 teev
5 nkas loos	1/2 diav kas fes	1 diav noj mov

Cov lus qhia paub txog kev tua kab mob ti tes ti taw rau cov dej haus yog muab los ntawm cov lus qhia uas Teb Chaws Meskas Lub Chaw Hauj Lwm Tiv Thaiv Cheeb Tsam Puag Ncig tau muab tshaj tawm hauv online ntawm [epa.gov/ground-water-and-drinking-water/emergency-disinfection-drinking-water](https://www.epa.gov/ground-water-and-drinking-water/emergency-disinfection-drinking-water).

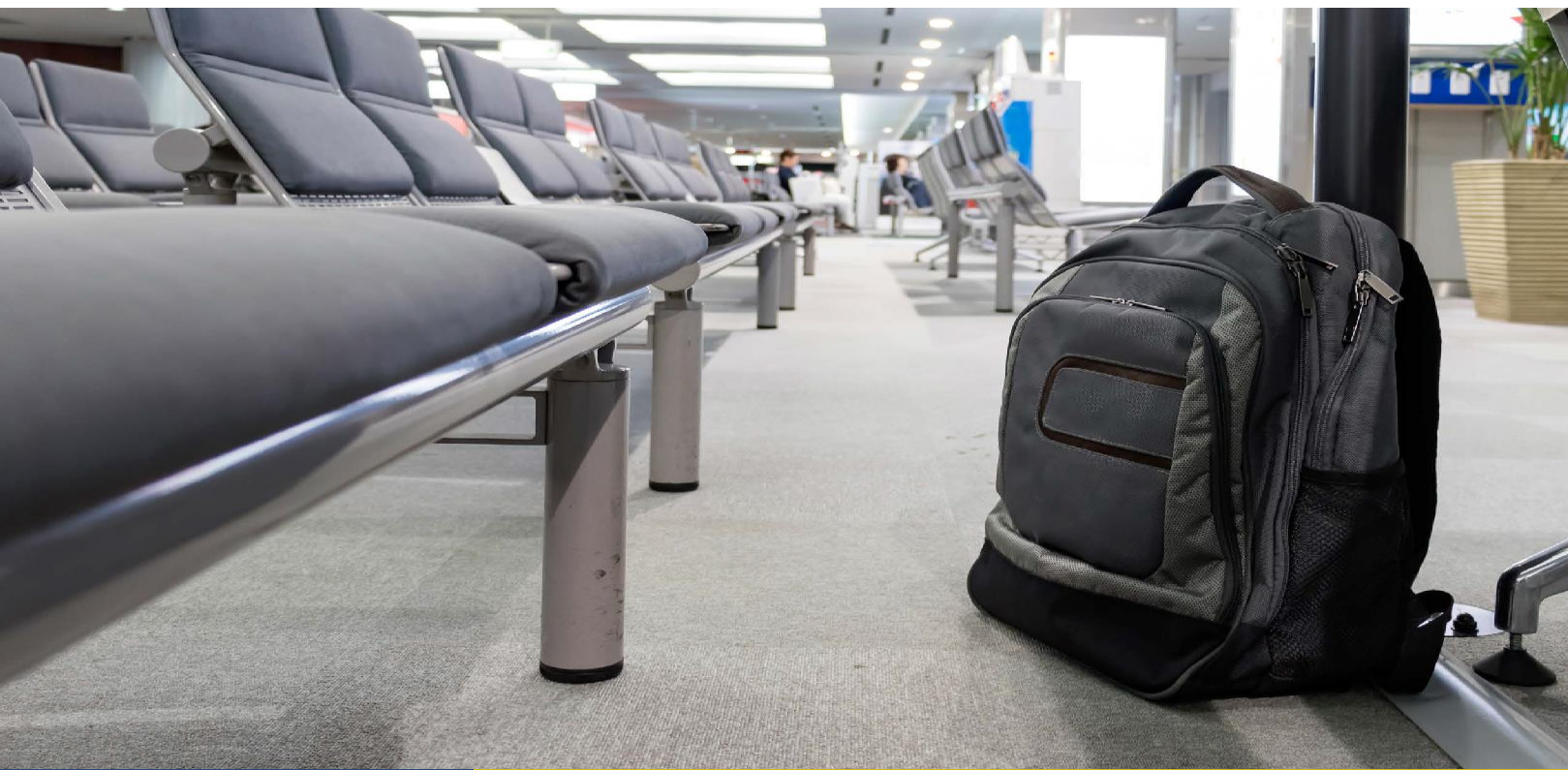
Npaj kom muaj cov khoom noj uas tsis lwj los sis kav ntev cia rau ntawm tes

- cov nqij, nqaij ntses, kuav txiv, zaub, taum thiab cov kua zaub ntim kaus poom uas cia li noj tau
- cov protein los sis txiv hmab txiv ntoo khov ua thooj
- cov cereal los sis granola qhuav
- roj thiab noob txiv ntoo roj
- txiv hmab txiv ntoo qhuav
- qhaub noom crackers
- kua txiv ntim kaus poom
- dej ntim taub
- cov zaub mov me nyuam yaus thiab mis nyuj ntim rau hauv kaus poom los sis raj
- khoom pub tsiaj

Khoom siv rau kev kho mob, kev noj qab haus huv, thiab xwm txheej ti tes ti taw

- Cov khoom siv kho mob uas muaj ntawv sau xaj, suav nrog cov cuab yeej ntsuas ntshav qab zib thiab ntshav siab
- xab npum thiab dej, los sis cawv ntxuav tes (60 - 95%)
- cov tshuaj zoo kub taub hau, feem ntau yog acetaminophen los sis ibuprofen
- lub ntsuas qhov kub
- tshuaj zoo raws plab
- cov tshuaj muaj zog (vitamins)
- lub teeb nyem
- roj batteries
- lub xov tooj cua nqa ntawm tes
- tus ciaj qhib kaus poom uas siv tes qhib
- cov hlab khib nyiab
- cov ntaub so ntswg, ntaub siv chav dej thiab cov ntaub diapers uas siv ib zaug tas ces pov tseg





Kev ua phem thiab kev khuj

Tsab ntawv tuaj ntawm US Department of Homeland Security tuaj

Kev khuj yuav ua phem uas yuam kom peb ua ib yam dab tsi. Yog peb ntshai ces peb yuav tsum tau npaj. Tsis txhob ntshai; npaj kom txhij — ib tug neeg, ib tsev neeg, ib lub zej zog nyob rau ib lub sij hawm.

Department of Homeland Security lub Ready Campaign nrhiav kev pab cov tsev neeg Meskas npaj kom zoo dua qub tuaj rau cov xwm txheej ti tes ti taw uas ntxim li yuav tsis tshwm sim tau. Txawm hais tias peb tsis tuaj yeem kwv yees tau txog qhov kev tawm tsam los xij, tab sis koj thiab koj tsev neeg yuav tuaj yeem ua cov kauj ruam yooj yim los npaj rau kev tawm tsam ua phem.

Koj tuaj yeem tau txais cov ntaub ntawv uas koj xav tau los ntawm:

- kev mus saib **ready.gov**;
- kev hu rau **800-BE READY** (237-3239) mus thov cov ntaub ntawv uas muab luam tawm lawm.

Cov tswv cuab ntawm peb cov tub rog, CIA, FBI, US Customs Service, Transportation Security Administration, Tub Rog Zov Ciam Teb thiab cov neeg hais daws teeb meem thaum xub thawj hauv zos txhua tus muaj feem tiv thaiv kev ua phem. Lub Ready Campaign yuav pab koj npaj ib yam nkaus, yog li koj thiab cov neeg hauv koj tsev neeg yuav tuaj yeem nyob yam tsis muaj kev ntshai.

Cov nab npawb xov tooj hauv cheeb tsam uas tseem ceeb

Tag nrho cov nab npawb yog rau tus zauv cheeb tsam (916) tshwj kiag tias yog tau teev qhia ua lwm yam lawm xwb.

Cov nab npawb xov tooj xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav.....	911
TTY (nroog Sacramento).....	732-0110
Los ntawm xov tooj ntawm tes	
Nyob rau hauv nroog Sacramento.....	264-5151
Los ntawm lwm qhov chaw hauv nroog Sacramento.....	874-5111

Cov nab npawb xov tooj uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw

2-1-1 nroog Sacramento (kev pab cuam xa cov ntaub ntawv qhia paub 24-teev).....	211
TTY.....	446-1434
3-1-1 nroog Sacramento (kev pab cuam xa cov ntaub ntawv qhia paub 24-teev).....	311
TTY.....	808-8563
Tus Dhia Dej Num Hauv Nroog Sacramento.....	875-5000
Nroog Sacramento Tus Sheriff.....	874-5115
TTY.....	874-7128
Tub Ceev Xwm Citrus Heights.....	727-5500
Tub Ceev Xwm Elk Grove.....	714-5115
Tub Ceev Xwm Folsom.....	355-7231
Tub Ceev Xwm Galt.....	209-366-7000
Tub Ceev Xwm Rancho Cordova.....	362-5115
Tub Ceev Xwm Nroog Sacramento.....	264-5471

Cov nab npawb tseem ceeb

Tib neeg ploj.....	800-222-FIND (3463)
Teb Chaws Mesksa Lub Chaw Tso Ntshav.....	800-733-2767
Ceeb Toom Kev Ua Phem.....	443-HELP (4357)
Tuav Tswj Tshuaj Lom.....	800-222-1222
Nroog Sacramento Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Dej (hu mus tshaj qhia cov kav dej tawg los sis dej nyab hauv nroog).....	875-7246
SMUD feem pab cuam cov tub luam Hnub Monday - Friday 7 a.m. - 7 p.m.....	888-742-7683
SMUD cov ntaub ntawv hais txog kev tua hluav taws xob 24-teev.....	888-456-7683
PG&E kev pab cuam 24-teev.....	800-743-5000

Cov kev khuj yuav ua phem uas yuav tuaj yeem muaj tau

Cov kev xav txog kev khuj yuav ua phem yuav xav txog kev muaj cov riam phom muaj zog (xws li foob pob txiv tawg, thiab khes mis, tshuaj lom neeg, duab hluav taws xob, nuclear los sis nplaum) uas tuaj yeem tsim kev puas tsuaj rau tej moj khuam thiab kev lag luam. Lub hom phiaj uas yuav muaj yuav muaj xws li cov tshuab hluav taws xob nuclear thiab lwm cov chaw siv pab cuam khoom siv rau zej tsoom; dav hlau, tshav dav hlau, tsheb ciav hlau thiab lwm yam kev thauj mus los; cov koom txoos tseem ceeb rau zej tsoom; thiab cov chaw tseem ceeb, xws li choj, pas dej tauv, tsev kawm ntawv thiab lwm cov tsev tseem ceeb.

Zoo ib yam li txhua lub nroog hauv Teb Chaws Meskas, cheeb tsam nroog Sacramento loj yuav muaj yog lub hom phiaj uas yuav muaj. Yog li no, peb thiaj li yuav tsum tau ceev faj. Nroog Sacramento Tus Sheriff Lub Chaw Ua Hauj Lwm thiab cov chaw hauj lwm saib xyuas tub ceev xwm hauv cheeb tsam, nrog rau tsoom hww teb chaws, lub lav thiab tsoom hww hauv cheeb tsam ntau lub chaw ua hauj lwm, yuav sib cog ua hauj lwm los tshawb nrhiav thiab tiv thaiv kev ua phem.

Koj kuj tseem yuav tuaj yeem koom nrog tau los ntawm kev ua cov kauj ruam no:

- Soj kev ua tej dej num niaj hnuv ua. Ceev faj thaum koj mus ua koj txoj lag luam txhua hnuv. Kawm paub txog cov dej num niaj hnuv ua txog koj lub zej zog thiab chaw ua hauj lwm. Kev nkag siab txog cov dej num niaj hnuv yuav pab kom koj pom cov dej num uas tshwm sim txawv txav.
- Paub txog cheeb tsam ib puas ncig koj. Zeem kom paub cov neeg nyob ib koog ze koj. Ua tib zoo saib cov neeg los sis cov dej num txaus xoom xaim hauv koj lub zej zog, chaw ua hauj lwm los sis thaum mus ncig.
- Ua tib zoo tom siab hlo rau yam koj hnov. Yog tias koj hnov los sis paub txog ib tug neeg uas tau khav theeb los sis tham txog cov phiaj xwm yuav ua phem rau niam txiv pej xeem los sis cov neeg uas hais tias yog tswv cuab hauv ib lub koom haum ua phem, cim txhua yam kom zoo thiab tshaj qhia kiag tam siv rau tub ceev xwm.

Kev qhib pob ntawv thiab pob khoom xa tuaj

Txhawb kom cov neeg hauv tsev neeg, cov phooj ywg thiab cov neeg ua hauj lwm yuav tau ceev faj thaum qhib pob ntawv thiab pob khoom xa tuaj.

Tsis tso siab rau cov ntawv los sis pob khoom uas yog:

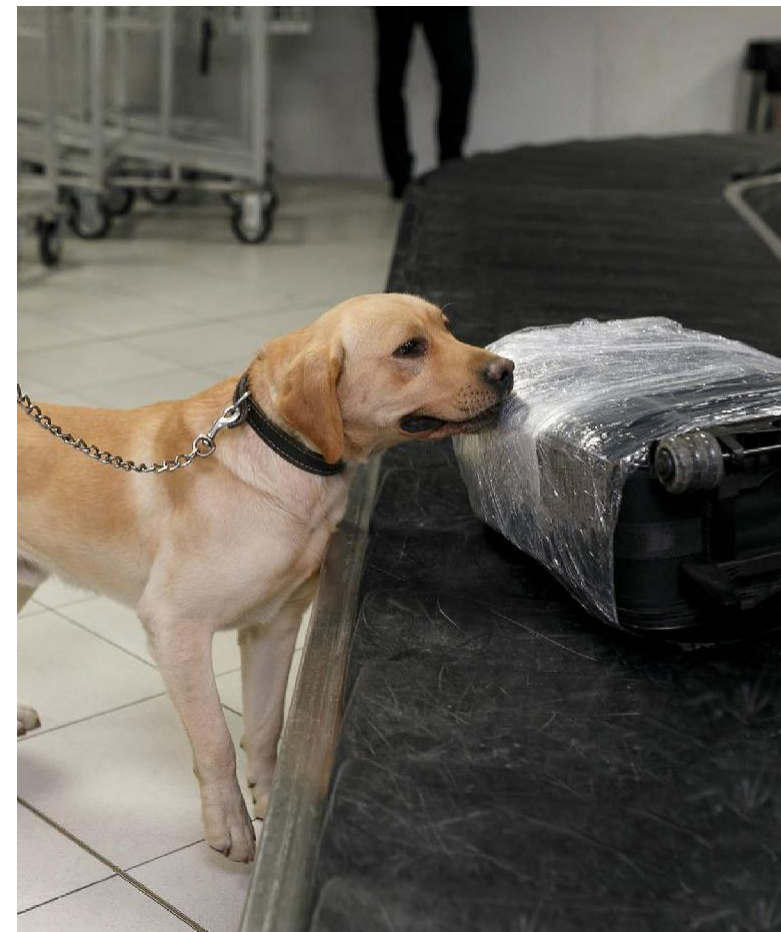
- yeej xav tsis txog los sis tuaj ntawm ib tug neeg uas koj tsis paub tuaj
- tsis rau ib tus neeg tshwj xeeb twg qhov chaw nyob li
- xa rau ib tug neeg twb tsis nyob ntawm qhov chaw nyob ntawd lawm
- rau chaw nyob yam tsis xyuam xim, sau yuam kev
- sau ntawv nrog qhov chaw nyob xa rov qab uas nyeem tsis tawm, los sis tsis muaj chaw nyob xa rov qab
- tav toj los sis ua thooj, los sis muaj xov hluav taws xob tshwm tawm los sis lwm yam khoom uas ntsia pom txawv txav
- lo daim paib tsev xa ntawv los ntawm lub nroog uas tsis raug rau qhov chaw nyob xa rov qab
- lo cov cim txwv, xws li “ntiag tug” los sis “tsis pub lwm tus paub”
- ntaus lub thwj nrog cov thwj xa ntawv ntau lub dhau
- rau chaw nyob tsis raug, nrog rau lub npe tsis raug los sis tsis muaj npe
- lo av los sis qias neeg
- muaj cov kuab tshuaj hmoov txeej
- sau cov lus khuj rau
- muaj ntshiab tsw heev
- hnyav heev
- muaj suab nrov los sis suab hluav taws xob

Koj yuav tsum ua li cas rau cov khoom xa tuaj uas txaus xoom xaim?

- Tsis txhob co, hniav nqus, kov, saj los sis saib ze-ze rau ntawm lub pob khoom uas txaus xoom xaim.
- Tsis txhob nqa pob khoom mus rau lwm qhov, qhia rau lwm tus, los sis cia lwm tus kov.
- Yog hais tias nws twb yeej nyob ntawm koj tes lawm thaum koj pib muaj kev xoom xaim, ces maj mam muab tso rau ntawm qhov chaw ruaj khov thiab tsis txhob kov ntxiv lawm.
- Ceeb toom qhia lwm tus uas nyob ze thiab nrog lawm tawm ntawm thaj chaw mus.
- Kaw txhua lub qhov rooj, thiab txhob pub lwm tus nkag mus rau hauv thaj chaw ntawd.
- Yog tias ua tau, kaw lub qhov cua txhawm rau tiv thaiv kev sib kis ntawm cov kab mob uas tej zaum yuav muaj hauv lub pob khoom.
- Ntxuav koj ob txhais tes kom huv si uas yog siv xab npum thiab dej tom qab kov pob khoom uas txaus xoom xaim ntawd.

Ceeb toom qhia rau tub ceev xwm kiag tam siv.

Nce rau ntawm qib kev khuj thiab kev txhawj xeeb, hu rau 911 los sis tus xov tooj tsis yog xwm txheej ti tes ti taw rau Nroog Sacramento Tus Sheriff los sis lub chaw hauj lwm tub ceev xwm hauv koj lub nroog.



Kev khuj caws foob pob

Yog tias koj tau txais kev khuj caws foob pob:

- Nug cov ntau ntawv qhia paub kom ntau npaum li ntau tau los ntawm tus neeg hu tuaj.
- Txhob muab tus neeg hu tuaj khwb xov tooj thiab sau txhua yam uas tau hais.
- Nco ntsoov txhua yam tshwj xeeb txog tus neeg hu tuaj lub suab, xws li tus seem lus, lub suab tsis meej, los sis suab txhaws ntswg los sis suab txhaws qa.
- Qhia rau tub ceev xwm thiab tus neeg saib xyuas lub tsev.

Yog tias koj nrhiav pom pob khoom los sis lub cuab yeej txaus xoom xaim:

- Tsis txhob kov.
- Tsis txhob siv cov cuab yeej tsis muaj xaim los sis xov tooj ntawm tes nyob ze.
- Khiav tawm ntawm thaj chaw thiab ceeb toom rau tub ceev xwm kiag tam siv.
- Piav qhia txog pob khoom los sis lub cuab yeej kom ntxaws rau cov tub ceev xwm.
- Thaum khiav tawm, sawv kom nrog deb ntawm cov qhov rai thiab lwm yam khoom phom sij.

Kev tshaj qhia txog kev khuj caws foob pob

Hu rau 911. Tom qab tshaj tawm txog kev khuj caws foob pob tag, tej zaum koj yuav raug hais kom txheeb xyuas koj lub tsev ib lwm. Tsis muaj leej twg yuav paub txog koj qhov chaw ua lag luam zoo tshaj koj thiab koj cov neeg ua hauj lwm lawm. Vim koj yog tus paub zoo tshaj, koj thiaj yuav muaj feem pom tej yam txawv txawv ceev tshaj li tub ceev xwm lawm thiab.

Lo lus kawg

Kev tiv thaiv cov neeg nyob hauv Nroog Sacramento tsis yog tsuas muaj tub ceev xwm, feem hauj lwm tua hluav taws, cov neeg kho mob ti tes ti taw thiab cov neeg saib xyuas kev noj qab haus huv hauv cheeb tsam xwb. Peb cov tsev neeg thiab cov phooj ywg nyob ntawm no, thiab peb yuav ua txhua yam los ntawm tus kheej thiab kev tshaj lij uas tuaj yeem ua tau los tiv thaiv peb lub tsev thiab koj tib si. Tab sis peb yuav tsis tuaj yeem ua tau ib leeg. Peb txhua tus yuav tsum sib cog ua hauj lwm ua ke kom tuaj yeem kov yeej kev ua phem tau.

Kev Ruaj Ntseg Hauv Lub Teb Chaws yog pib hauv tsev tuaj mus. Txawm hais tias koj npaj thiab tsis npaj los cob qhia koj tsev neeg los txog kev xyaum tua hluav taws los xij, pab cov neeg nyob ze kawm paub txog kev pab thaum xub thawj, los sis ua hauj lwm pab dawb los pab cov neeg ua hauj lwm hais daws xwm txheej ti tes ti taw, txhua yam kev nqis tes ua yeej puav leej muaj txiaj ntsig thiab ua rau peb rhais ib kauj ruam ze zog mus rau lub zej zog uas muaj kev nyab xeeb thiab lub teb chaws uas muaj kev ruaj ntseg dua qub tuaj.



Homeland Security

Lub Laj Txheej Qhia Txog Kev Ua Phem Hauv Teb Chaws (NTAS)

Nyob rau xyoo 2011, Department of Homeland Security (DHS) tau hloov kev siv cov xim ceeb toom ntawm Lub Laj Txheej Ceeb Toom Qhia Kev Ruaj Ntseg Hauv Teb Chaws (HSAS) nrog Lub Laj Txheej Qhia Txog Kev Ua Phem Hauv Teb Chaws (NTAS), uas yog tsim los kom muaj kev sib txuas lus muaj txiaj ntsig zoo dua qub tuaj rau cov ntaub ntawv hais txog kev khuj yuav ua phem los ntawm kev muab cov ntaub ntawv qhia paub kom ncav sij hawm, thiab ntxaws rau pej xeeb Meskas.

Nws lees paub tias txhua tus neeg Meskas muaj lub luag hauj lwm saib xyuas kev ruaj ntseg rau lub teb chaws, thiab yuav tsum paub txog txoj kev pheej hmoo siab txog kev ua phem hauv Teb Chaws Meskas thiab seb lawv yuav tsum ua li cas.

NTAS Cov Kev Ceeb Toom

Thaum muaj cov ntaub ntawv qhia paub tshwj xeeb, thiab ntseeg tau hais tias muaj kev khuj yuav ua phem rau Teb Chaws Meskas, ces DHS yuav qhia uas yog siv NTAS Cov Kev Ceeb Toom rau cov pej xeeb Meskas thaum muaj cov xwm txheej tias yuav ua li ntawd. Kev Ceeb Toom yuav muaj cov ntaub ntawv tshwj xeeb, yog tias muaj, hais txog qhov xwm txheej ntawm qhov kev khuj, suav nrog thaj chaw, hom kev thauj mus los, los sis cov moj khaum tseem ceeb uas tau txais kev kub ntxhov los ntawm qhov kev khuj, suav nrog rau cov kauj ruam uas cov tib neeg thiab cov zej zog yuav tuaj yeem ua los tiv thaiv lawv tus kheej thiab pab tiv thaiv, txo qis los sis hais daws qhov kev khuj. Kev Ceeb Toom yuav tuaj yeem siv ib qho ntawm ob hom no: Qib Siab, yog tias peb muaj cov ntaub ntawv qhia paub txog qhov kev khuj uas ntseeg tau, tab sis tsuas yog cov ntaub ntawv nthuav dav txog lub sij hawm thiab lub hom phiaj uas nws tsim nyog pom zoo kom siv cov kev tiv thaiv los tiv thaiv los sis txo qis kev tawm tsam; los yog Tab Tom Yuav Tshwm Sim, yog tias peb ntseeg tias qhov kev khuj yog muaj tseeb tiag, tshwj xeeb, thiab tab tom yuav tshwm sim nyob rau lub sij hawm ze.

NTAS Cov Kev Ceeb Toom muaj cov ntaub ntawv teev qhia hnuv poob uas hom qhia txog hnuv xaus ntawm Kev Ceeb Toom. Ua ntej hnuv xaus no, yog tias cov ntaub ntawv qhia paub txog qhov kev khuj los sis cov xwm txheej hloov pauv, ces Tus Thawj Coj Feem Hauj Lwm Tuav Kev Ruaj Ntseg Rau Lub Teb Chaws yuav tshaj tawm xov xwm hloov kho tshiab rau cov lus qhia txhawm rau hloov kho, txuas ntxiv, los sis tshem tawm. Tag nrho txhua yam kev hloov pauv, suav nrog cov lus tshaj tawm uas tshem tawm NTAS cov lus ceeb toom, yuav raug faib mus zoo tib yam li qhov Kev Ceeb Toom thaum xub thawj los sis Cov Ntawv Xov Xwm.

Kev Ceeb Toom Txog Qhov Kev Khuj Uas Tab Tom Yuav Tshwm Sim

Ceeb toom txog kev khuj yuav ua phem rau Teb Chaws Meskas yam ntseeg tau, tshwj xeeb, thiab yuav tshwm sim.

Kev Khuj Qib Siab

Ceeb toom txog kev khuj ua phem uas ntseeg tau.

Kev Teev Hnuv Poob

Txhua qho kev ceeb toom txog kev khuj ua phem rau ncuva sij hawm tshwj xeeb thiab tom qab ntawd nws yuav tag nws mus. Tej zaum qhov kev ceeb toom yuav tuaj yeem txuas sij hawm ntxiv tau yog tias muaj cov ntaub ntawv tshiab tawm los los sis yog tias muaj kev khuj loj zuj zus tuaj.

Yog tias koj pom dab tsi ces hais dab tsi™

Tshaj qhia tej yam txaus xoom xaim rau tub ceev xwm hauv cheeb tsam los sis hu rau **911**.

Cov Lus Nug Uas Nquag Nug Txog NTAS

Lus Nug 1: Muaj dab tsi tshwm sim rau lub laj txheej kev siv cov xim ceeb toom?

Lus Teb: Nyob rau xyoo 2011, Department of Homeland Security (DHS) tau hloov kev siv cov xim ceeb toom ntawm Lub Laj Txheej Ceeb Toom Qhia Kev Ruaj Ntseg Hauv Teb Chaws (HSAS) nrog Lub Laj Txheej Qhia Txog Kev Ua Phem Hauv Teb Chaws (NTAS), uas yog tsim los kom muaj kev sib txuas lus muaj txiaj ntsig zoo dua qub tuaj rau cov ntaub ntawv hais txog kev khuj yuav ua phem los ntawm kev muab cov ntaub ntawv qhia paub kom ncau sij hawm, thiab ntxaws rau pej xeem Meskas.

Lus Nug 2: NTAS ua hauj lwm li cas?

Lus Teb: Tam sim no NTAS muaj ob hom kev ceeb toom: Ntawv Xov Xwm thiab Kev Ceeb Toom. DHS tau ntxiv Cov Ntawv Xov Xwm rau lub laj txheej ceeb toom kom tuaj yeem qhia txog qhov xwm txheej tam sim no los sis seb muaj feem yuav zoo li cas txog qhov kev khuj yuav ua phem. NTAS Cov Ntawv Xov Xwm tso cai rau Tus Thawj Saib Xyuas qhia txog cov ntaub ntawv txog kev ua phem tseem ceeb uas, txawm tias tsis tas yuav qhia txog tias yuav muaj kev khuj rau Teb Chaws Meskas los xij, kom tuaj yeem mus txog cov neeg koom tes nrog feem hauj lwm saib xyuas kev ruaj ntseg hauv teb chaws los sis pej xeem kom sai, uas yuav pab kom cov neeg tau txais kev ceeb toom tuaj yeem siv cov kev tiv thaiv tsim nyog. Vim tias DHS yuav tshaj tawm NTAS Cov Ntawv Xov Xwm nyob rau hauv cov xwm txheej uas tsis muaj kev ceeb toom tshwj xeeb ntau ntxiv, NTAS Cov Ntawv Xov Xwm pab kom Tus Thawj Saib Xyuas tuaj yeem muab cov ntaub ntawv qhia paub kom raws sij hawm uas hloov tau mus los yooj yim du qub rau cov neeg muaj feem thiab cov neeg pej xeem.

Raws li yav dhau los, thaum muaj cov ntaub ntawv tshwj xeeb, thiab ntseeg tau tias muaj kev khuj yuav ua phem rau Teb Chaws Meskas, ces DHS yuav siv NTAS Cov Kev Ceeb Toom los ceeb toom rau cov pej xeem Meskas thaum muaj xwm txheej uas yuav tau ua li ntawd. Kev Ceeb Toom yuav muaj cov ntaub ntawv tshwj xeeb, yog tias muaj, hais txog qhov xwm txheej ntawm kev khuj, suav nrog thaj chaw, hom kev thauj mus los, los sis cov moj khaum tseem ceeb uas tau txais kev kub ntxhov los ntawm qhov kev khuj, nrog rau cov kauj ruam uas cov tib neeg thiab cov zej zog yuav tuaj yeem ua los tiv thaiv lawv tus kheej thiab pab tiv thaiv, txo qis los sis hais daws qhov kev khuj. Kev Ceeb Toom yuav tuaj yeem siv ib qho ntawm ob hom no: Qib Siab, yog tias peb muaj cov ntaub ntawv qhia paub txog qhov kev khuj uas ntseeg tau, tab sis tsuas yog cov ntaub ntawv nthuav dav txog lub sij hawm thiab lub hom phiaj uas nws tsim nyog pom zoo kom siv cov kev tiv thaiv los tiv thaiv los sis txo qis kev tawm tsam; los yog Tab Tom Yuav Tshwm Sim, yog tias peb ntseeg tias qhov kev khuj yog muaj tseeb tiag, tshwj xeeb, thiab tab tom yuav tshwm sim nyob rau lub sij hawm ze.

Lus Nug 3: Tam li yog ib tug pej xeem, kuv yuav paub tau li cas tias tau muaj kev tshaj tawm NTAS Cov Kev Ceeb Toom los sis Cov Ntawv Xov Xwm lawm?

Lus Teb: DHS yuav tshaj tawm cov lus ceeb toom yam qhib plhuav rau pej xeem. Tag nrho cov lus ceeb toom yuav raug tshaj tawm tib txhij nyob rau ntawm **DHS.gov**, thiab tso tawm rau cov chaw tshaj xov xwm tseem ceeb rau kev muab faib tawm. DHS kuj tseem yuav faib tawm cov lus ceeb toom thoob plaws nws cov kev tshaj tawm xov xwm hauv social media, suav nrog Twitter thiab Facebook.

Lus Nug 4: Cov neeg Meskas yuav tsum ua li cas thaum muaj kev tshaj tawm NTAS Cov Kev Ceeb Toom los sis Cov Ntawv Xov Xwm?

Lus Teb: NTAS cov lus ceeb toom — txawm tias yog Kev Ceeb Toom los sis Cov Ntawv Xov Xwm los xij — yeej puav leej txhawb kom cov tib neeg ua raws li cov lus qhia los ntawm lub lav thiab cov neeg ua hauj lwm hauv cheeb tsam thiab tshaj qhia cov dej num uas txaus xoom xaim. Yog ua tau thiab siv tau, NTAS cov lus ceeb toom yuav muaj cov kauj ruam uas cov tib neeg thiab cov zej zog tuaj yeem ua los tiv thaiv lawv tus kheej los ntawm kev khuj nrog rau kev pab tshawb nrhiav los sis tiv thaiv kev tawm tsam ua ntej yuav tshwm sim. Cov tib neeg yuav tsum nyeem cov ntaub ntawv uas muaj nyob hauv Kev Ceeb Toom los sis Cov Ntawv Xov Xwm, thiab saib raws li qhov xwm txheej, ua raws li cov lus qhia kom ceev faj los sis kev npaj rau lawv tus kheej thiab lawv tsev neeg.

Lus Nug 5: NTAS Cov Ntawv Xov Xwm muab cov ntaub ntawv txog dab tsi, thiab nws txawv Kev Ceeb Toom li cas?

Lus Teb: NTAS Cov Ntawv Xov Xwm muab cov ntaub ntawv nthuav dav ntau ntxiv txog tias seb ntxim kev ua phem yuav mus zoo li cas thiab cov kev khuj uas yuav tuaj yeem tshwm sim nyob rau hauv cov xwm txheej uas yuav tsum tau ceeb toom ntxiv, tab sis qhov xwm txheej tsis qhia txog tias yuav muaj kev khuj tau lub teb chaws yam muaj kev txaus ntseeg los sis tshwj xeeb los tawm Kev Ceeb Toom. NTAS Cov Ntawv Xov Xwm sua ntsiab lus txog qhov teeb meem thiab qhov laj thawj tias vim li cas ho tseem ceeb uas pej xeem yuav tau paub; piav qhia txog Tsoom Hwv Meskas cov kev siv zog los tiv thaiv kev ua phem; thiab muab cov lus qhia rau pej xeem tias seb nws tuaj yeem pab txhawb kev siv zog tawm tsam kev ua phem tag nrho tau li cas.

Lus Nug 6: Kuv yuav tsum tshaj qhia txog cov dej num uas txaus xoom xaim li cas?

Lus Teb: Cov tib neeg yuav tsum tau tshaj qhia cov dej num uas txaus xoom xaim rau cov tub ceev xwm hauv cheeb tsam. Feem ntau, cov tub ceev xwm thiab cov neeg saib xyuas kev nyab xeeb rau zej tsoom yog qhov zoo tshaj plaws los muab cov ntsiab lus qhia ntxaws tshwj xeeb txog yam uas yuav nrhiav thiab txoj hauv kev tshaj qhia cov dej num uas txaus xoom xaim. Lub yeej “Pom Dab Tsi, Hais Dab Tsi” thoob plaws Teb Chaws Meskas txhawb kom cov pej xeem thiab cov thawj coj hauv zej zog yuav tsum ceev faj txog cov cwj taw qhia txog cov dej num kev ua phem uas yuav tuaj yeem muaj, thiab ua raws li cov lus qhia uas muab los ntawm cov neeg tawm tswv yim thiab/los sis cov neeg ua hauj lwm hauv lub lav thiab hauv cheeb tsam rau qhov kev khuj hauv ib thaj chaw tshwj xeeb twg.

Lus Nug 7: Kuv tau txais kuv cov xov xwm hauv online. Kuv yuav nrhiav paub txog NTAS cov lus qhia li cas?

Lus Teb: Cov neeg Meskas tuaj yeem mus rau **DHS.gov/alerts** txhawm rau saib cov lus qhia uas tshiab tshaj plaws. Tsis tas li ntawd, cov lus qhia kuj yuav raug xa tawm thoob plaws hauv social media thiab cov chaw tshaj xov xwm tseem ceeb.

Lus Nug 8: NTAS Cov Kev Ceeb Toom yuav raug tshem tawm los sis hloov kho tshiab li cas?

Lus Teb: NTAS Cov Ntawv Xov Xwm yuav tsim cov txheej txheem thiab teev lub sij hawm kom rov ntaus nqi xyuas qhov kev khuj los sis qhov kev pheet hmoo uas tau teev tseg hauv Cov Ntawv Xov Xwm. Vim tias nws yog saib raws li cov ntaub ntawv tshwj xeeb ntau ntxiv, yog li NTAS Cov Kev Ceeb Toom thiaj yuav muaj “kev teev hnuv poob” uas yuav muab coj los xam hnuv kawg ntawm qhov Kev Ceeb Toom. Ua ntej hnuv xaus no, yog tias cov ntaub ntawv qhia paub txog qhov kev khuj los sis cov xwm txheej hloov pauv, ces Tus Thawj Coj Feem Hauj Lwm Tuav Kev Ruaj Ntseg Rau Lub Teb Chaws yuav tshaj tawm xov xwm hloov kho tshiab rau cov lus qhia txhawm rau hloov kho, txuas ntxiv, los sis tshem tawm. Tag nrho txhua yam kev hloov pauv, suav nrog cov lus tshaj tawm uas tshem tawm NTAS cov lus ceeb toom, yuav raug faib mus zoo tib yam li qhov Kev Ceeb Toom thaum xub thawj los sis Cov Ntawv Xov Xwm.

Qhov Chaw Muab Cov Ntaub Ntawv Los: <http://www.dhs.gov/national-terrorism-advisory-system>

Daim Ntawv Txuas Qab A: Cov npav ntsaws cia hauv hnav nyiaj ntiag tug

Siv cov qauv daim npav ntsaws hnav tshos no los khaws cov nab npawb xov tooj ntiag tug thiab xwm txheej ti tes ti taw hauv cheeb tsam cia nrog koj. Muab cov ntawv nplooj ntawv no theej tseg cia. Sau koj lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ti tes ti taw hauv cheeb tsam (uas teev nyob rau nplooj 49) cov nab npawb xov tooj cia rau hauv cov kis tseg khoob, muab daim npav ntsaws hnav tshos khaws rau tus kheej, thiab muab faib rau cov neeg hauv koj tsev neeg. Khaws ib daim ntawv theej rau hauv koj lub hnav nyiaj los sis hnav khuam, thiab tso ib daim rau ntawm koj lub xov tooj.



Cov nab npawb xov tooj ntiag tug

Tus kws kho mob neeg laus _____
 Tus kws kho mob me nyuam yaus _____
 Kws kho tsiaj _____
 Tsev kawm ntawv _____
 Xov tooj ntawm tes _____
 Xov tooj ntawm tes _____
 Niam txiv tus xov tooj tom hauj lwm _____
 Niam txiv tus xov tooj tom hauj lwm _____
 Tus neeg zov me nyuam _____
 Neeg nyob ib koog ze _____
 Lwm yam _____

Cov nab npawb xov tooj ntiag tug

Tus kws kho mob neeg laus _____
 Tus kws kho mob me nyuam yaus _____
 Kws kho tsiaj _____
 Tsev kawm ntawv _____
 Xov tooj ntawm tes _____
 Xov tooj ntawm tes _____
 Niam txiv tus xov tooj tom hauj lwm _____
 Niam txiv tus xov tooj tom hauj lwm _____
 Tus neeg zov me nyuam _____
 Neeg nyob ib koog ze _____
 Lwm yam _____

Cov nab npawb xov tooj ntiag tug

Tus kws kho mob neeg laus _____
 Tus kws kho mob me nyuam yaus _____
 Kws kho tsiaj _____
 Tsev kawm ntawv _____
 Xov tooj ntawm tes _____
 Xov tooj ntawm tes _____
 Niam txiv tus xov tooj tom hauj lwm _____
 Niam txiv tus xov tooj tom hauj lwm _____
 Tus neeg zov me nyuam _____
 Neeg nyob ib koog ze _____
 Lwm yam _____

Cov nab npawb xov tooj ntiag tug

Tus kws kho mob neeg laus _____
 Tus kws kho mob me nyuam yaus _____
 Kws kho tsiaj _____
 Tsev kawm ntawv _____
 Xov tooj ntawm tes _____
 Xov tooj ntawm tes _____
 Niam txiv tus xov tooj tom hauj lwm _____
 Niam txiv tus xov tooj tom hauj lwm _____
 Tus neeg zov me nyuam _____
 Neeg nyob ib koog ze _____
 Lwm yam _____

Daim Ntawv Txuas Qab B: Cov npav ntsaws hnav nyiaj uas muaj cov nab npawb xov tooj hu thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw hauv cheeb tsam

Theej ib co rau koj tus kheej thiab tsev neeg. Khaws ib daim theej tseg cia hauv xov tooj thiab ib leeg ib daig rau cov neeg hauv tsev neeg lub hnav nyiaj.



Cov nab npawb xov tooj hauv cheeb tsam Sacramento (916)

Cov nab npawb xov tooj xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav 911
 TTY (nroog Sacramento) 732-0110

Los ntawm xov tooj ntawm tes

Nroog Sacramento 264-5151 Txhua qhov chaw hauv nroog Sacramento 874-5111 Tuav Tswj Tshuaj Lom 800-222-1222

Cov nab npawb xov tooj uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav 911

Cov nab npawb xov tooj hauv cheeb tsam Sacramento (916)

Cov nab npawb xov tooj xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav 911
 TTY (nroog Sacramento) 732-0110

Los ntawm xov tooj ntawm tes

Nroog Sacramento 264-5151 Txhua qhov chaw hauv nroog Sacramento 874-5111 Tuav Tswj Tshuaj Lom 800-222-1222

Cov nab npawb xov tooj uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav 911

Cov nab npawb xov tooj hauv cheeb tsam Sacramento (916)

Cov nab npawb xov tooj xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav 911
 TTY (nroog Sacramento) 732-0110

Los ntawm xov tooj ntawm tes

Nroog Sacramento 264-5151 Txhua qhov chaw hauv nroog Sacramento 874-5111 Tuav Tswj Tshuaj Lom 800-222-1222

Cov nab npawb xov tooj uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav 911

Cov nab npawb xov tooj hauv cheeb tsam Sacramento (916)

Cov nab npawb xov tooj xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav 911
 TTY (nroog Sacramento) 732-0110

Los ntawm xov tooj ntawm tes

Nroog Sacramento 264-5151 Txhua qhov chaw hauv nroog Sacramento 874-5111 Tuav Tswj Tshuaj Lom 800-222-1222

Cov nab npawb xov tooj uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav 911

Daim Ntawv Txuas Qab C: Cov nab npawb xov tooj xwm txheej ti tes ti taw hauv cheeb tsam

Tag nrho cov nab npawb yog rau tus zauv cheeb tsam (916) tshwj kiag tias yog tau teev qhia ua lwm yam lawm xwb.

Cov nab npawb xov tooj xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav	911
TTY (nroog Sacramento)	732-0110
Los ntawm xov tooj ntawm tes	
Nyob rau hauv nroog Sacramento	264-5151
Los ntawm lwm qhov chaw hauv nroog Sacramento	874-5111

Cov nab npawb xov tooj uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw

2-1-1 nroog Sacramento (kev pab cuam xa cov ntaub ntawv qhia paub 24-teev)	211
TTY	446-1434
3-1-1 nroog Sacramento (kev pab cuam xa cov ntaub ntawv qhia paub 24-teev)	311
TTY	808-8563
Tus Dhia Dej Num Hauv Nroog Sacramento	875-5000
Nroog Sacramento Tus Sheriff	874-5115
TTY	874-7128
Tub Ceev Xwm Citrus Heights	727-5500
Tub Ceev Xwm Elk Grove	714-
5115 Tub Ceev Xwm Folsom	355-7231
Tub Ceev Xwm Galt	209-366-7000
Tub Ceev Xwm Rancho Cordova	362-5115
Tub Ceev Xwm Nroog Sacramento	264-5471

Cov nab npawb tseem ceeb

Tib neeg ploj	800-222-FIND (3463)
Teb Chaws Mesksa Lub Chaw Tso Nishav	800-733-2767
Ceeb Toom Kev Ua Pphem	443-HELP (4357)
Tuav Tswj Tshuaj Lom	800-222-1222
Nroog Sacramento Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Dej	
(hu mus tshaj qhia cov kav dej tawg los sis dej nyab hauv nroog)	875-7246
SMUD feem pab cuam cov tub luam Hnub Monday - Friday 7 a.m. - 7 p.m	888-742-7683
SMUD cov ntaub ntawv hais txog kev tua hluav taws xob 24-teev	888-456-7683
PG&E kev pab cuam 24-teev	800-743-5000

Cov nab npawb xov tooj ntiag tug

Ntxiv koj tus kheej cov ntaub ntawv rau hauv qhov chaw tseg khoob.

Kev Kho Mob

Tus kws kho mob neeg laus _____

Tus kws kho mob me nyuam yaus _____

Tus kws kho tsiaj _____

Cov neeg tiv tauj thaum muaj xwm txheej ti tes ti taw

Nyob rau lub lav sab nrauv _____

Tsev neeg _____

Neeg nyob ib koog tsev sib ze _____

Kev khiav tawm thiab kev rov sib sau los nyob ua ke

Tsev _____

Tsev Kawm Ntawv _____

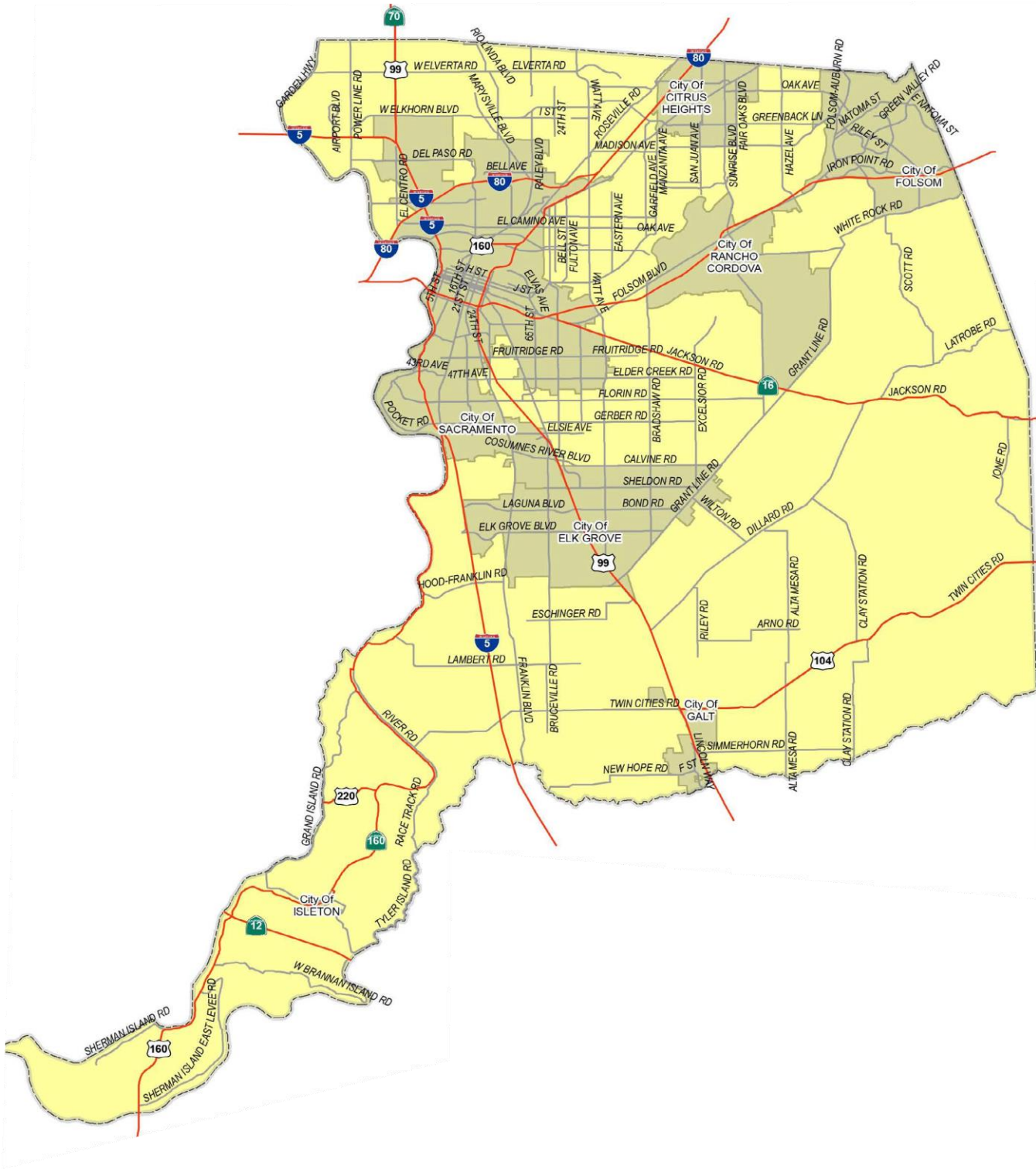
Niam txiv tus xov tooj tom hauj lwm _____

Niam txiv tus xov tooj tom hauj lwm _____

Tus neeg zov me nyuam _____

Lwm yam _____

Daim Ntawv Txuas Qab D: Daim ohiaj qhia Nroog Sacramento





Nroog Sacramento Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Pab Cuam Kho Mob thiab Lub Chaw Hauj Lwm Pab Cuam Xwm Txheej Ti Tes Ti taw

“Phau ntawv no yog npaj los ntawm kev pab nyiaj los ntawm FEMA Lub Grant Programs Directorate, US Department of Homeland Security. Cov lus xam pom los sis cov tswv yim uas tau hais hauv phau ntawv no yog cov neeg sau li xwb thiab tsis yog cov lus sawv cev los sis cov cai tswj hwm raws cai rau FEMA Lub Grant Programs Directorate los sis U.S. Department of Homeland Security.”

SACRAMENTO COUNTY BOARD OF SUPERVISORS
SACRAMENTO COUNTY CHIEF EXECUTIVE OFFICER
SACRAMENTO COUNTY HEALTH OFFICER
SACRAMENTO COUNTY DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES
UC DAVIS HEALTH

Koj tuaj yeem saib los sis rub tawm phau ntawv qhia no tau hauv online ntawm
sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx.
Cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv yog muaj nyob rau hauv Cheeb Tsam Sacramento Pab Pawg
Hais Daws Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw Hauv Zej Zog (CERT) ntawm **sfdcert.com**.

Phau ntawv qhia no yog sib koom npaj los ntawm Nroog Sacramento Lub Chaw Hauj Lwm Pab Cuam Xwm Txheej Ti Tes Ti taw, UC Davis Health, thiab ntau lub chaw hauj lwm thiab feem hauj lwm hais daws xwm txheej ti tes ti taw hauv Nroog Sacramento.

Cov nab npawb xov tooj hauv cheeb tsam uas tseem ceeb

Tag nrho cov nab npawb yog rau tus zauv cheeb tsam (916) tshwj kiag tias yog tau teev qhia ua lwm yam lawm xwb.

Cov nab npawb xov tooj xwm txheej ti tes ti taw

Tub Ceev Xwm/Hluav Taws Kub Hnyiab/Cawm Siav 911
 TTY (nroog Sacramento)..... 732-0110

Los ntawm xov tooj ntawm tes

Nyob hauv nroog Sacramento264-5151
 Los ntawm txhua qhov hauv nroog Sacramento 874-5111

Cov nab npawb xov tooj uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw

2-1-1 nroog Sacramento (kev pab cuam xa cov ntaub ntawv qhia paub 24-teev) 211
 TTY 446-1434

3-1-1 nroog Sacramento (kev pab cuam xa cov ntaub ntawv qhia paub 24-teev) 311
 TTY 808-8563

Tus Dhia Dej Num Hauv Nroog Sacramento875-5000
 Nroog Sacramento Tus Sheriff 874-5115
 TTY874-7128

Tub Ceev Xwm Citrus Heights.....727-5500
 Tub Ceev Xwm Elk Grove 714-5115
 Tub Ceev Xwm Folsom 355-7231
 Tub Ceev Xwm Galt 209-
 366-7000 Tub Ceev Xwm Rancho Cordova 362-5115
 Tub Ceev Xwm Nroog Sacramento 264-5471

Cov nab npawb tseem ceeb

Tib neeg ploj 800-222-FIND (3463) Teb
 Chaws Mesksa Lub Chaw Tso Ntshav800-733-2767
 Ceeb Toom Kev Ua Phem 443-HELP (4357)
 Tuav Tswj Tshuaj Lom 800-222-1222
 Nroog Sacramento Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Dej
 (hu mus tshaj qhia cov kav dej tawg los sis dej nyab hauv nroog)..... 875-7246
 SMUD feem pab cuam cov tub luam Hnub Monday - Friday 7 a.m. - 7 p.m. 888-742-7683
 SMUD cov ntaub ntawv hais txog kev tua hluav taws xob 24-teev 888-456-7683
 PG&E kev pab cuam 24-teev 800-743-5000

Koj tuaj yeem saib los sis rub tawm phau ntawv qhia no tau hauv online ntawm sacramento.ready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx.



HEALTH

