

so ntswg thaum koj hnoos thiab txham vim qhov no yuav pab tau kom koj thiaj li tsis mus kis rau lwm tus.

Vim tias tus aws no yog kis los ntawm ib yam uas hu tias virus, cov tshuaj tua kab mob yuav pab tsis tau. Txhua xyoo yog tias koj mus txhaj koob tshuaj tiv thaiv mob aws no (pib txhaj tau thaum lub kaum hli ntuj) yuav pab tau kom koj tsis txhob kis tus aws. Peb toobkas kom cov neeg raws li nram no mus txhaj koob tshuaj no:

- Cov neeg uas muaj 65 xyooos rov saud,
- Cov neeg uas nyob pem tsev laus,
- Cov neeg uas muaj rau lub hlis thiab cov uas rov saud uas muaj mob xws li asthmas (ua tsis tshua taus pa) lossis mob lwm yam xws li HIV lossis mob plawv, thiab
- Cov neeg uas nyob nrog cov neeg muaj mob thiab cov neeg laus.

Kom nrhiav tau ib lub chaw txhaj tshuaj tiv thaiv mob aws thov mus saib:

www.flucliniclocator.org

Kom paub ntxiv txog kev mob khaub thusa thiab mob aws hauv vas (Internet), mus saib:

The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media
www.kidshealth.org

• • •

Cov lus qhia tseem ceeb no yog muab los ntawm ib cov ntauv uas tau raug sau los ntawm:

The U.S. Food and Drug Administration

The American Lung Association

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media

TIV TAUJ TAU NTAWM:

riht@uscridc.org

Tebchaws Asmesliskas Lub Koos
Haum Pab Cov Neeg Tawg Rog
Thiab Cov Neeg Tsiv Teb Tsaw Chaw
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Tus Xovtooj: 202 • 347 • 3507
Tus xa ntauv fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Phau ntauv qhia no tau tsim los ntawm ib cov nyiaj ntawm lub Koos Haum the Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.



Mob Khaub Thusa Thiab Mob Aws (Cold and Flu) (Hmong)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

MOB KHAUB THUAS

MOB KHAUB THUAS YOG DAB TSI?

Mob khaub thuas yog kiv los ntawm ib cov kab mob hu ua viruses uas nyob rau ntawm huab cua thiab ntawm cov neeg uas mob khaub thuas. Mob khaub thuas feem ntau tshwm sim thaum lub caij ntuj no.

MOB KHAUB THUAS YOG MOB LI CAS?

Thaum nyuam qhuav pib mob khaub thuas, nws yuav pib khaus mentsis rau ntawm caj pas. Cov neeg uas mob khaub thuas feem ntau nyuaj rau lawv ua pa, txhaws txhaws ntswg, hnoos hnoos, txham, thiab los los ntswg.

LEEJ TWG THIAJ LI MOB KHAUB THUAS THIAB NWS YUAV MOB HOV NTEV?

Mob khaub tsawg tsawg li thiaj li yuav mob tshaj ob lus vas nthiv thiab feem ntau nws yeej tsis mob luaj twg. Cov laus feem ntau mob ob zaug tauj ib lub xyoos. Cov menyuam yaus muaj cuab kav mob txog li ntawm yim zaug tauj ib lub xyoos.

KUV YUAV UA LI CAS KUV THIAJ LI UA KOM KUV TUS KHAUB THUAS PLOJ?

Qhov uas koj ua los pab thaum koj mob khaub thuas ces yog pw ntau ntau thiab haus kua ntau ntau. Tej tshuaj uas koj mus yuav pem tej khw muaj cuab kav pab kom koj tus mob ntaug mentsis tiamsis tus khaub thuas nws yeej txawj ploj nws txawm tias koj tsis siv tshuaj. Tsis txhob siv tshuaj tua kab mob thaum koj mob khaub thuas. Cov tshuaj tua kab mob yuav pab tsis tau kom koj tus khaub thuas ploj mus. Khaub yog kis los ntawm ib cov hu ua viruses thiab cov tshuaj tua kab mob tsuas tua cov bacteria xwb, tsis tua viruses.

KUV YUAV UA LI CAS THIAJ LI PAB TAU KUV TUS MENYUAM UAS MOB KHAUB THUAS?

Ib tug menyuam uas mob khaub thuas yuav tsum pw kom ntau thiab haus kua kom ntau. Yog tias koj muab tshuaj yuav pem khw rau koj tus menyuam, koj yuav tsum nyeem cov ntawv qhia siv thiab ua raws nraim li cov ntawv hais.

KUV YUAV UA LI CAS KOM KUV THIAJ LI TSIIS MOB KHAUB THUAS?

Txoj kev zoo tshaj ces yog kom koj ntxuav koj txhais tes kom ntau thiab caiv tsis txhob kov koj ob lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj. Txhob nyob ze cov neeg uas mob khaub thuas vim tias khaub tuas kis thaum lwm tus uas mob hnoos thiab txham. Siv ib daim ntau sov ntswg thaum koj hnoos thiab thaum ko txham vim tias qhov no yuav pab tau kom koj tsis txhob kis rau lwm tus. Tsis txhob sib koom siv tib lub khov, tib rab riam, thiab tib rab diav rawg nrog lwm tus uas mob khaub thuas. Siv tshuaj ntxhuav tsev los tua cov kab mob ntawm rooj, tes qhov rooj, thiab lub xovtooj.

MOB AWS (INFLUENZA)

MOB AWS YOG DAB TSI?

Tus mob aws yog ib yam kev mob uas kis los ntawm ib co hu ua viruses.

Thaum ib tug mob aws nws mob xws li ib tug uas mob khaub thuas tiamsis mob loj dua, thiab muaj cuab kav kub ib ce, mob ib ce, thiab ua rau nws sab sab

heev. Mob aws feem ntau yeej tsis mob tshaj ob lub vasthiv.

KUV YUAV UA LI CAS KUV THIAJ LI UA KOM KUV TUS AWS PLOJ MUS?

Qhov uas koj ua tau kom pab tshaj thaum koj mob aws ces yog pw ntau ntau thiab haus kua ntau ntau. Nws muaj cov tshuaj uas koj yuav tau pem khw uas yuav pab kom tus mob yuav ntaug mentsis.

KUV YUAV UA LI CAS THIAJ LI PAB TAU KUV TUS MENYUAM UAS MOB AWS?

Ib tug menyuam uas mob aws yuav tsum pw kom ntau ntau thiab haus kua kom ntau ntau. Cov menyuam uas mob xws li mob aws yuav tsum mus ntsib ib tug kws kho mob yog tias muaj cov neeg hauv koj ib zej zog uas mob aws thiab.

KUV YUAV UA LI CAS KOM KUV THIAJ LI TSIIS MOB AWS?

Ntxuav koj ob txhais tes thiab tsis txhob nyob nrog cov neeg uas mob aws. Siv ib daim ntau

