

Nyob zoo txog Niam Txiv lossis Tus Saib Xyuas:

Lub xyoo kawm ntawv tom ntej no, muaj coob tus neeg dua li yav tag los hauv peb cov tsev kawm ntawv thiab peb lub zej zos yuav ntxim muaj tus mob khaub thuas (influenza). Ntxiv rau tus mob khaub thuas “raws cim ntuj” uas yog tshwm sim tuaj txhua lub cim ntuj qhua, peb yeej yuav pom cov kev muaj mob tshiab khaub thuas H1N1 (“khaub thuas npua”) uas xub tshwm rau lub caij ntuj nplooj ntoos hlav tag los no. Lub caij ntuj so dhau los no tus mob khaub thuas H1N1 tshiab yeej dua toj tsis ti ntsis li, ces xyoo no tej zaum lub caij mob khaub thuas yuav pib ntxov.

Tamsim no, H1N1 yeej tseem zoo xws li nws yog tus mob khaub thuas raws li lub cim ntuj yog saib raws li qhov nws ua rau tibneeg mob thiab kis licas. Feem coob ntawm cov neeg uas muaj tus mob khaub thuas H1N1 tshiab hauv Minnesota yeej zoo lawm tsis muaj mob hnyav dabtsi. Tiamsis, zoo li lwm yam mob khaub thuas twg, tus mob H1N1 tshiab muaj feem yog ib tus mob hnyav. Muaj tej co neeg raug tus mob H1N1 tshiab tau mus pw tsev kho mob, thiab twb muaj ob peb tus neeg tau tas sim neej vim tus mob no lawm. Cov neeg uas tau raug tus mob H1N1 tshiab hauv Minnesota feem ntau yog cov menyuam muaj hnoob nyoog kawm ntawv. Cov neeg uas muaj feem raug tus mob hnyav vim tus mob khaub thuas (xam cov khaub thuas cim ntuj thiab khaub thuas H1N1 tshiab tibi) mas yog cov uas twb yeej muaj mob lawm (xws li mob plawv, mob ntsws lossis mob raum, mob hawb pob, mob ntshav qab zib, lossis mob yam uas lub cev tiv thaiv tsis tau kab mob lawm), cov pojniam xeeb tub, cov menyuam 5 xyoos rov hauv (qhov tshwj xeeb yog cov 2 xyoos rov hauv) lossis cov neeg muaj 65 xyoo rov saud.

Mob khaub thuas kis tau thaum ib tug neeg uas mob khaub thuas hnoos lossis txham. Koj yeej pab tau peb tiv thaiv kom tus mob khaub thuas txhob kis tom [tsev kawm ntawv npe] yog tias ua raws li cov kauj ruam tseem ceeb nram no:

1. **Cia koj tus menyuam nyob twj ywm hauv tsev yog tias nws muaj tus mob khaub thuas.** Qhov ntawd txhai hais tias nws ua npaws kub txog 100 degrees Fahrenheit lossis kub tshaj, thiab nws hnoos thiab/lossis mob caj pas. Koj yuav tsum kuaj koj tus menyuam txog tej yam mob no txhua lub sijhawm ua ntej xa nws mus tim tsev kawm ntawv (koj siv daim ntawv kuaj xyuas uas rhais nrog daim no los pab koj los tau). Cov tub ntxhais kawm ntawv uas muaj cov yam mob no *yuav raug xa los tsev*. Lwm cov yam mob uas tej zaum yuav tshwm sim nrog mob khaub thuas yog los ntswg, mob taub hau, mob ib ce, ntuav thiab zawv plab (ntxiv rau ua npaws thiab hnoos lossis mob caj pas).
2. **Cov menyuam uas mob yuav tsum nyob tsev** luv kawg los yog 24 teev *tom qab* lawv cov kev ua npaws ploj mus uas yog tsis siv tshuaj txo npaws xws li Tylenol lossis Motrin. Feem ntau qhov ntawd txhais tau hais tias yuav tsum nyob tsev 5 rau 7 hnuv. Cov menyuam yuav tsum txhob tuaj kawm ntawv yog hais tias lawv tsis xis nyob txaus tuaj kawm ntawv, txawm hais tias kev ua npaws tau ploj tau 24 teev lawm los xij. Cov menyuam uas muaj tus mob khaub thuas yuav tsum txhob chwv lwm tus neeg tsuas yog thaum mus muab kev pab kho mob xwb. Qhov no hais txog kom nyob deb ntawm tej yam dejnum uas ua thaum lawb tsev kawm ntawv thiab lwm yam dej num huvsi. Txhob siv tshuaj aspirin lossis tej khoom uas muaj tshuaj aspirin nyob hauv thaum uas koj tus menyuam muaj cov yam mob khaub thuas.

Tej yam ntsiab lus tseem ceeb ntxiv:

- Cov menyuam yuav tau nyob tsev txog thaum luv cov npaws ploj mus tau li 24 teev lawm txawm tias lawv tau haus tshuaj tiv thaiv kab mob xws li Tamiflu

- (oseltamivir) lossis tau mus kuaj tus kws khos mob khaub thuas uas hais tias tsis mob lawm. Kev kuaj mob khaub thuas yeej yuav tsis leej tas mus li.
- Thaum koj qhia peb hais tias koj tus menyuam yuav nyob tsev vim nws mob lawm, thov hais rau peb paub hais tias yog muaj cov yam mob xws li mob khaub thuas. Qhov no yuav pab peb paub txog hais tias cov kev mob khaub thuas nos muaj ntau licas hauv lub tsev kawm ntawv lawm.
 - Cov menyuam uas rov qab tuaj kawm ntawv tom qab uas tau raug cov kev mob xws li khaub thuas tseem kis tau tu mob thiab, tiamsis ho kis tsis yooj yim npaum li thaum uas lawv tau ua npaws thiab muaj cov yammob khaub thuas kiag. Yuav kom txhob kis tus kab mob lawm, nws tseem ceeb heev uas lawv yuav tsum nquag ntxuav lawv txhais tes, thiab muab ntau so ntswg lossis tes tsho npog thaum hnoos thiab txham thaum nyob tom tsev kawm ntawv.
 - Npaj nrhiav neeg zov menyuam ua ntej li kom luv kawg kiag yog 7 hnuv nyob tsam tias koj tus menyuam pib muaj cov yam mob khaub thuas.
3. **Qhia koj tus menyuam kom nquag ntxuav tes** uas siv xaub npum thiab dej lossis cov tshuaj pleev tes uas yog muaj cawv cuaj caum nrog. Lawv yuav tau siv xaub npum thiab dej yog tias lawv cov tes lo ub no ntau thiab kov av. Peb yuav nrog hais kom lawv nco nquag ntxuav tes sis so thaum lub sijhawm kawm ntawv. Qhov no tseem ceeb heev rau txhua tus tub ntxhais kawm ntawv uas xis neej thiab cov uas twb muab mob tag es rov qab tuaj kawm ntawv.
4. **Qhia koj tus menyuam kom nws npog qhov ncauj thaum hnoos thiab thaum txham.** Lawv yuav tsum siv ntau so ntswg yog tias muaj ib daim rau lawv siv, tiamsis lawv kuj hnoos lossis txham rau lawv luj tshib lossis caj npab los tau thiab. Txhob siv txhais tes los npog thaum hnoos lossis txham.
5. **Qhia koj tus menyuam kom txhob koom nws tej khoom nrog lwm tus.** Qhov ntawd yog li tej yam xws li dej haus, zaub mov lossis cov diav hais mov noj
6. **Yog koj tus menyuam yog tus uas muaj feem raug mob nyuaj los ntawm kev mob khaub thuas, koj yuav tsum npaj kev xyuam xim ntxiv.** Qhov no yog rau cov menyuam uas muaj teeb meem mob tau ntev los lawm xws li mob hawb pob, mob ntshav qab zib, mob plawv lossis mob ntsws, mob tej yam hauv lub cev tsis haum, mob hlab paj hlwb thiab hlab leeg nqaij, thiab cov ntxhais uas xeeb tub. Cov menyuam 5 xyoos rov hauv kuj yog cov uas muaj feem raug kev mob nyuaj los ntawm kev mob khaub thuas. Yog koj tsis paub mee hais tias koj tus menyuam puas yog ib tug uas txeev muaj feem raug mob nyuaj, thov hu mus nug ib tu kws kho mob.

Yog koj tus menyuam ntxim yuav muaj mob:

- Hu rau koj tus kws kho mob tam sim ntawd yog tias koj tus menyuam pib tshwm cov yam ntxwv mob khaub thuas. Yog koj tus menyuam xav tau cov tshuaj tiv thaiv kab mob, yuav tsum pib muab ua ntej dhau ob hnuv thaum pib tshwm cov yam ntxwv mob mas thiaj li pab tau zoo dua.
- Hu rau koj tus kws kho mob mus saib puas yuav tsum siv cov tshuaj tiv thaiv kab mob yog hais tias koj tus menyuam twb yeej tau chwv lwm tus neeg uas muaj cov yam mob khaub thuas lawm.
- Nco ntsoov hais tias tej zaum lwm cov menyuam uas rov tuaj tim tsev kawm ntawv tom qab lawv muaj mob xws li khaub thuas tseem kis tau tus kab mob

thiab. Nrog koj tus kws kho mob tham sai li sai tau kom nrhiav ib txoj kev npaj rau kev mob khaub thuas kom los pab tau koj menyuam kom nws muaj kev noj qab haus huv li nws xav tau.

- Nco ntsoov tias yog lwm tus neeg hauv koj tsev neeg muaj feem raug kev mob nyuaj los ntawm mob khaub thuas, nws yuav tsum nrog nws tus kws kho mob sib tawm tswv yim txog ib txoj kev npaj tias yuav ua licas yog tias thaum nws ho tau chwv ib tug neeg uas muaj cov yam ntxwv mob khaub thuas lossis nws pib tshwm cov yam ntxwv mob khaub thuas.

7. **Txhaj tshuaj tiv thaiv koj tus menyuam.** Lub chaw Minnesota Hauv Paus Saib Kev Noj Qab Haus Huv (Department of Health) pom zoo kom muaj kev txhaj tshuaj rau *txhua tus menyuam* los mus tiv thaiv cov mob khaub thuas uas muajraws cim ntuj. Kauj nruam ntawd tseem ceeb heev rau cov menyuam uas muaj feem raug kev mob nyuaj los ntawm cov mob zoo xws li khaub thuas.

Yuav tau siv ib yam tshuaj txhaj tiv thaiv tshiab los siv rau tus mob khaub thuas H1N1 tshiab. Koob tshuaj tiv thaiv no tej zaum yuav muaj rau siv thaum lub Cuaj Hlis lossis Kaum Hli ntuj. Kev txhaj tshuaj tiv thaiv tus mob H1N1 yog yuav muab ua ntej rau cov pojniam xeeb tub, cov neeg uas nyob nrog lossis saib xyuas cov menyuam muaj 6 hli rov hauv, cov neeg muaj 6 xyoo txog 24 xyoos, cov neeg muaj 25 xyoos txog 64 xyoos uas muaj mob ntev los lawm lossis lub cev tiv thaiv kab mob tsis muaj zog lawm, thiab cov kws kho mob. Tej zaum yuav tau txhaj ob koob tshuaj tiv thaiv mob H1N1, uas txhaj ib zaug tas ces kem ob peb lim piam mas rov txhaj koob.

8. **Xyaum kom paub tu tus neeg uas muaj cov yam mob khaub thuas tom tsev thiab paub tias thaum twg li mam nrhiav kev kho mob.** Tuaj saib CDC thiab MDH cov websites:

- http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm
- <http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/diseases/flu/h1n1/basics/care>

Yog tias tus mob khaub thuas H1N1 tshiab pib ua rau koj muaj mob hnyav tuaj, tej zaum tej co kev pom zoo hauv daim ntawv no yuav hloov. Piv txwv li, tej zaum cov menyuam uas muaj cov yam ntxwv mob khaub thuas yuav tau nyob tsev ntev zog – txog li xya hnuv, txawm hais tias lawv cov kev ua npaws twb ploj rau lub caij twg lawm los xij. Tej zaum qee lub cov tsev kawm ntawv yuav raug kaw tsis pub kawm, ntev txij li xya hnuv lossis tshaj. Peb li mam qhia rau koj yog tias txaus yuav tsum tau ua raws tej kauj ruam no.

Yog xav tau ntsiab lus ntxiv, tuaj saib lub website Minnesota Hauv Paus Saib Kev Noj Qab Haus Huv ntawm www.health.state.mn.us lossis lub website tsoom fwm loj qhia txog mob khaub thuas ntawm www.flu.gov. Yog xav tau ntsiab lus ntxiv txog mob khaub thuas hauv koj lub zej zos thiab seb [tsev kawm ntawv npe] nyob zoo li cas, tuaj saib [tsev kawm ntawv/hauv paus saib kev noj qab haus huv website] lossis hu rau [tus xov tooj siv tau].

Ua tsaug rau koj txoj kev pab cuam los txo txoj kev uas mob khaub thuas sib kis nyob rau hauv peb lub tsev kawm ntawv. Peb npaj siab ntsoov tias peb yuav ua tau ntau yam rau lub xyoo kawm ntawv tshiab no.

Siab dawb paug,

[Tus neeg saib tsev kawm ntawv npe thiab xee npe]