

Ua kom muaj kev nyab xeeb rau ncuu sij hawm huab cua kub

Npaj Kom Txhij



- Huab cua kub heev muaj kev phom sij thiab tuaj yeem tuag taus.
- Ua kev nqis tes txuas mus ntxiv txhawm rau kom hmo ntuj txias.
- Tsis txhob cia neeg los sis tsiaj yug nyob rau hauv lub tsheb uas tau muab nres cia nyob rau hnuv uas huab cua kub.

Thov Kev Pab



- Hu rau 9-1-1 yog tias muaj neeg poob rau ntu phom sij, raug mob, los sis tsis tuaj yeem pab tau. Koj tuaj yeem thov tau lub tsheb thauj neeg mob thiab hais tias tsis tas yuav muaj tub ceev xwm li yog tias qhov ntawd yog xwm txheej.
- Ncuu sij hawm muaj cov cua kub, United Way 2-1-1 tuaj yeem pab tau koj nrhiav qhov chaw kom muaj kev nyab xeeb txhawm rau kaum qhov huab cua kub.

Muaj Mob Vim Huab Cua Kub



- Some health conditions make it more difficult for your body to cool down.
- Cov neeg uas raug kev txom nyem los ntawm kev muaj mob vim huab cua kub tej zaum yuav kiv tob hau los sis nyuaj heev uas yuav qhia tias lawv poob rau ntu muaj kev phom sij.
- Mob hlab ntshav hlwb txhaws vim huab cua kub yog ib yam xwm txheej ceev fab kev kho mob.

Ua Kom Txias/Txo Qhov Kub



- Haus dej kom ntau tshaj li ib txwm. Ua kom ntseeg siab tias cov me nyuam thiab cov tsiaj yug haus dej ntau txaus lawm.
- Nyob hauv qhov chaw uas muaj duab ntxoov ntxoo los sis sab hauv cov tuam tsev uas muaj cua txias.
- Npog koj cov qhov rai kom duab tshav ntuj txhob ci tuaj.

Pab Lwm Tus



- Kev nyob ib leeg thaum huab cua kub heev tuaj yeem muaj kev phom sij. Sib nug moo nrog rau lwm tus, tshwj xeeb tshaj yog tias koj nyob ib leeg.
- Nug cov neeg zej zog, cov phooj ywg thiab tsev neeg hais txog lawv lub phiaj xwm ua kom siab txias.
- Saib xyuas cov neeg nyob sab nrauv ncuu sij hawm muaj cua kub. Peb cov neeg zej zog uas tsis muaj tsev nyob yuav muaj kev pheej hmoo siab zog ncuu sij hawm muaj cua kub.