



## Kev Tiv Thaiv Khaub Thuas

Tus khaub thuas H1N1 tau kis mus rau txhua tus qhov txhia chaw txij li lub 4 hli xyoo 2009 los. Koom Haum Maim Npuaj Liab Asmeslibcas yog tus saib xyuas kev kis ntawm tus kab mob H1N1 thiab muaj kev sib ze nrog cov novtswv txhua qib uas ua tes hauj lwm saib xyuas kev noj qab hauv huv, thiab lub [Chaw Hauj Lwm Tiv Thaiv thiab Tua Kab Mob](#) (CDC) thiab Lub Tsev Hauj Lwm Muab Kev Nyab Xeeb Rau Pejxeem Sawvdaws.

Koom Haum Maim Npuaj Liab Asmeslibcas tau kom txhua tsev neeg, txhua qhov chaw hla luam thiab cov koom haum hauj lwm kom koom tes tiv thaiv tus kab mob no.

## Tus Yam Ntxwv Ntawm Tus Mob

Tus yam ntxwv ntawm tus mob khaub thuas 2009 H1N1 muaj xws li kub ib ce, hnoos, mob qa, los ntshwg lossis txhaws ntshwg, mob ib ce, mob taub hau, ua daus no, thiab sab sab. Muaj qee tus kuj ntuav thiab zawv plab. Tej tus kuj ua pa nyuaj uas tsis muaj qhov kub ib ce. Menyuam yaus 5 xyoo rov los thiab cov neeg lau 65 xyoo nce mus kis tau tus khaub thuas no zoo heev. Saib zoo seb puas muaj tej xwm txheej xws li ua pa nyuab, kiv taub hau lossis tsis paub tom ntej tom qab.

## Kev Npaj Kev Pab

- Li ntawm ob lub vij yuav tsum noj yam khoom tsis lwj sai, noj yam ua yooj yim, dej hauv thiab lwm yam khoom vajtsev thiab khoom muab kev nyiam huv.
- Npaj khoom kho mob, tshuaj thiab ntawv tshuaj nrog nraim koj.
- Nug seb koj lub Koom Haum Muab Kev Pab Nyiaj Kho Mob muaj kev pab li cas thaum koj muaj mob no.
- Nug koj chaw hauj lwm seb ho muaj txoj cai li cas rau yam mob no.
- Yog tias koj lossis ib tus neeg nyob hauv koj tsev muaj mob, yuav tsum txiav txiv kev tawm rau nws ua ntej.



## Kev Noj Qab Huv Huv

Qee yam kev tawm pab kom muaj kev noj qab huv huv yuav tsum tau ua yog:

- Nco qab ntsoov pog koj qhov ncuaj thiab qhov ntshwg lossis txham rau koj caj npab tsho; muab daim ntawv pog qhov ncauj qhov ntshwg pov tsheg tom qab siv lawm.
- Siv sab npus thiab dej ntxuas koj ob xais tes, tom qab koj hnoos lossis txham tas. 60% lossis caw cuaj caum ntxuas kuj yog qhov zoo kawg thiab.
- Yuav tsum nyob deb li ruam ntawm cov neeg mob.
- Yog koj tau tus mob no, CDC xav tias koj yuav tsum nyob tsev tsis txhob mus chaw hauj lwm lossis tsev kawm ntawv thiab tsis txhob kov lwm tus tsam kis lawv.
- Tsis txhob kov kob ob lub qhov muag, qhov ntshwg lossis qhov ncauj. Kab mob kis tau los ntawm tej kev no.