



Daim Ntawv piav txog

NTSHAUV



Yog muaj lus nug txog yuav tua thiab tu ntshauv li cas, no ces nug ntawm:
SHEBOYGAN COUNTY HEALTH AND HUMAN SERVICES DEPARTMENT

Division of Public Health

1011 North 8th Street Phone- 920-459-4382
Sheboygan WI 53081 Toll Free- 01-800-596-1919

NTSHAUV ZOO LI CAS?

NTSHAUS KIS LI CAS?

UA CAS THIAJ PAUB TIAS MUAJ NTSHAUV

YUAV TUA NTSHAUV LI CAS

LWM YAM YUAV TSUM PAUB

- **Ntshauv** mas me me, tsis muaj tis, muaj 6 txais taw thiab luaj li lub noob hnav.
- Txhua hnuv tus maum ntshauv yuav nteg 3-5 lub qe dawb, daj lem lis thiab lo ruaj ruaj rau ntawm neeg cov plaub hau. **Yog cia li ntxuav plaub hau xwb mas cov qe no yeej tsis zeeg los li.**
- Ib tug ntshauv laus mas yuav muaj sia nyob txog li 30-35 hnuv saum ib tug neeg lub taub hau..
- Ntshauv yuav kis ntawm ib leeg mus rau lwm leej yog taub hau sib chww, sib koom zuag ntsis plaub hau, kaus mom, hauv ncoo, los yog koom pam vov pam pua, thiab koom lwm yam.
- **Nco ntsoov: ntshaus nkag**, ntshauv tsis txawj dhia los yog ya.
- **Yuav khaus taub hau** thaum ntshauv nkag saum taub hau, tom tawv taub hau.
- Yog ua twb zoo saib mas yeej pom tus ntshauv thiab cov qe ntshauv. Yuav xub pom qe ntshauv dua tus ntshauv vim tus ntshauv nkag ceev rau lwm qhov.
- **Soj Ntsuam txhua tus neeg** nyob hauv tsev thiab yuav tsum siv tshuaj tua ntshauv rau txhua tus neeg uas pom muaj ntshauv thiab pom muaj qe ntshauv tib lub sij hawm kiag thiaj li.
- **Mus yuav cov tshuaj tua ntshauv tom khw muag tshuaj los tua ntshauv.** Ua zoo nyeem saib yuav siv cov tshuaj tua ntshauv li cas vim muaj ntau hom tshuaj, ib hom siv txawv lawm ib yam. Tsis tas li, tej cov tshuaj mas yuav tsum tau siv tua ntshauv dua ib zaug ntxiv li 7-10 hnuv tom ntej.
 - **Muab tej** khaub ncaws, pam vov pam pua, me nyuam tej khoom ua si uas ntxhua tau coj mus **ntxhua**. Muab dej kub ntxuav tej zuag, tej khoom siv rau plaub hau thiab lwm yam khoom uas tus neeg muaj ntshauv tau siv ob hnuv tas los lawm ces muab ziaib rau cov cua/tshav kub. Nqus ntaub puav tsev, tej chaw zaum thiab chaw zaum hauv lub tsheb. Tej khoom siv uas muab ntxhua los ntxuav tsis tau no ces muab ntim rau hnab yas khi kom ntom cia li ob lub lis piam mam thau cov khoom ntawd rov los siv.
- **Qhia** rau tus me nyuam lub tsev kawm ntawv paub thiab cov neeg uas tau nrog thiab nyob ze koj tus me nyuam kom lawv faj soj ntsuam txog ntshauv.
- **CEEB TOOM:** Yog tua ntshauv ib zaug xwb mas tej zaum yuav tua tsis tau cov qe ntshauv. Yuav tsum tau zaws cov qe ntshauv kom tas, yog ho kis ntshauv dua los thiaj paub tias rov kis dua tshiab. **Yuav tau fawb saib koj tus me nyuam cov plaub hau txhua txhua hnuv, li 10 hnuv tom ntej no.**