



Koj Npaj Puas Tau?

Ib Phau Ntawv Qhia Npaj Tos Xwm Ceev Rau Tuam Nroog Sacramento



UC DAVIS
HEALTH SYSTEM

Lees Txiaj Ntsig

“Koj Npaj Puas Tau?” yog tshwm los ntawm kev koom tes ntawm UC Davis Health System thiab ob peb lub koom haum thiab ceg neeg ua dej num xwm ceev hauv tuam nroog Sacramento. Cov neeg ua phau ntawv no yog:

Cov Tuav

| | |
|------------------|--|
| Jerrold Bushberg | Tus Tuav, UC Davis Health System Pawg Neeg Npaj Tos Xwm Ceev |
| Sharon Telles | Tus Pab Tshwj Xeeb, Sacramento Sheriff's Office |
| Bruce Wagner | Tus Thawj, Sacramento County Emergency Medical Services Agency |

Cov Koom Xeeb

| | |
|------------------|--|
| Sharon Chow | Chaw Ua Num Tshaj Xo, Sacramento Sheriff's Department |
| Jody Durden | Tus Qhia Txog Kev Noj Qab Nyob Zoo, Public Health Services, Sacramento County Department of Health and Human Services |
| Jill Estroff | Tus Tuav Xov Xwm Rau Pej Xeeb, Public Health Services, Sacramento County Department of Health and Human Services |
| Fernando Herrera | Tus Thawj Kos Duab, Ua Num Rau Pej Xeeb, UC Davis Health System |
| Carole Hopwood | Tus Tuav, Sacramento County Emergency Operations/Sheriff's Department |
| Robert Lawson | UC Davis Health System, Tus Saib Kev Noj Qab Nyob Zoo Thiab Kev Kaj Huv |
| Linda Lichty | UC Davis Health System, Tus Tuav Kev Noj Qab Nyob Zoo Ua Ntej Mus Tsev Kho Mob |
| Liz Meza | Tus Tuav Kev Koom Tes Zej Zog Ntawm Tus Thawj Chaw Ua Num, Sacramento County Department of Health and Human Services |
| David Ong | UC Davis Health System, Tus Sawv Cev Tuav Xov Xwm Ntsig Txog Pej Xeeb |
| Daniel Stratman | UC Davis Health System, Tus Tuav Kev Npaj Tos Xwm Ceev |
| Karen Tait | Tus Pab Saib Kev Noj Qab Nyob Zoo, Public Health Services, Sacramento County Department of Health and Human Services |
| Steve Tharratt | Tus Thawj Tuav Kev Kho Mob, Sacramento County Emergency Medical Services Agency |

Peb ua tsaug ntau rau lub Los Vegas Metropolitan Police Department rau qhov lawv tso cai rau peb siv ib co ntaub ntaw nyob hauv lawv phau ntawv hu ua “Home and Neighborhood Disaster Safety and Security (H.A.N.D.S.S.)”.



UC DAVIS
HEALTH SYSTEM

Ub No Nyob Qhov Twg Hauv Phau Ntawv

| | |
|---|-------|
| Phau Ntawv Qhia No Yog Rau Leej Twg?..... | 2 |
| Lej Xov Tooj Tseem Ceeb Hauv Zos | 2 |
| Tshaj Qhia Txog Xwm Ceev | 3 |
| Kev Ceeb Toom Txog Xwm Ceev | 5–7 |
| Npaj Tos Xwm Ceev | 8–13 |
| Tom Tsev | 9 |
| Koj Tsev Neeg | 10 |
| Mi Nyuam Thiab Kev Puas Tsuj | 10 |
| Tsis Muaj Teeb Meem Ntawm Dej | 11 |
| Kev Kom Tsis Muaj Xwm Txheej Tom Tsev | 11 |
| Koj Pawg Neeg Zej Zog | 12 |
| Tom Hauj Lwm | 13 |
| Kev Cawm Siav Thiab Xub Pab Neeg Mob | 14-20 |
| Npaj Caij Dav Hlau Ncig Teb Chaws | 21–23 |
| Xwm Txheej Ntuj Tsim | 24–26 |
| Kev Phem Hem Tua Neeg | 27–29 |
| Koom Haum Saib Xyuas Ameskas Teb | |
| Kev Qhia Ceeb Faj | 30–31 |
| Tshaj Ntxiv | 32–36 |
| Tshaj Ntxiv A | |
| Ntawv Rau Hnab Nyiaj | 33–34 |
| Kev Tiv Tauj Thaum Muaj Xwm Ceev | 35 |
| Tshaj Ntxiv B–Phiaam Thib | 36 |

Phau ntawv qhia no yog rau leej twg?

Txhua txhia tus pej xeem koom tes nrog pawg neeg ua hauj lwm kom muaj kaj hu yuav tau kev zoo los ntawm phau ntawv qhia no. Cov teeb meem thaum lub 9 hlis ntuj tim 11 xyoo 2001 qhia tau tseeb heev hais tias txhua txhia tus neeg nyob hauv Ameskas teb no yuav tsum npaj zoo dua tos txhua yam kev xwm txheej. Txawm hais tias kev hem los ntawm cov neeg phem hem tua neeg no yog ib yam tshiab rau peb cov neeg Ameskas los yeej ib txwm muaj thiab yeej yuav muaj kev raug los ntawm lwm yam – ntawm neeg thiab ntuj tsim – uas peb yuav tsum npaj tos.

Phau ntawv no yog sau ua ib yam hauv paus xov xwm txog kev npaj tos xwm ceev uas cov tsev neeg thiab tib neeg nyob hauv tuam nroog Sacramento no siv tau npaj lawv tos txhua yam xwm txheej. Yeej muaj ntau yam tseem ceeb los ntawm lwm qhov chaw zoo tab sis peb ntseeg tias nws muaj nqes thiab zoo siv tshaj rau neeg nyob hauv tuam nroog no yog peb muab tag rho tej yam uas tseem ceeb tshaj plaws txog kev npaj no los ua ib phau. “Koj npaj Puas Tau?” muaj kev qhia npaj tom tsev, tom tsev kawm ntawv, tom hauj lwm thiab nyob hauv tej qho chaw sab nraum zoov.

Peb cia siab tias koj thiab koj tsev neeg yuav saib cov xov hauv phau ntawv no, nco tej yam uas tseem ceeb tshaj plaws rau koj, thiab muab khaws cia tej qho ze tau saib thaum yus yuav siv.

- Nyob nraum qab hauv phau ntawv no muab chaw sau yus tej yam lej xov tooj tseem ceeb tsam ho muaj xwm ceev los los muaj kev khiav teeb meem. Muaj ntawv txiav khaws rau hnab nyiaj uas koj muab tau rau cov neeg hauv koj tsev neeg los tej txheeb ze thiab. Cov ntawv no muaj lej xov tooj tseem ceeb ntawm ib ncig ze no yog tias muaj xwm ceev. Thiab muaj chaw rau koj sau koj cov lej xov tooj thau muaj xwm ceev, lawv thiaj yuav hu tau rau koj tsev neeg.
- Muaj kev qhia npaj ib pob khoom xub pab neeg raug mob (first aid kit), ib pob khoom siv coj nrog koj yog koj yuav tsum khiav teeb meem, thiab muaj cov ntsiab lus txog kev cawm siav thiab kev xub pab neeg raug mob.
- Muaj kev qhia yus tshaj tawm txog xwm ceev, tej yam koj ua tau tsam lawv yuav kom koj nkaum ntawm koj nyob los yog tawn khiav, tej yam koj ua tau tsam ho muaj dej nyab los av qeeg, xov xwm txog kev hem los ntawm neeg phem thiab lwm yam ntau txog kev npaj tos xwm ceev.
- Muaj lej xov tooj thiab chaw internet nyob thoob phau ntawv no uas koj thiaj li siv nrhiav tau xov xwm tshiab thiab xov xwm tob zog.
- Koj saib tau thiab luam ntxiv tau phau ntawv no hauv internet ntawm www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/

Peb cia siab tias koj yuav siv phau ntawv no muab kev npaj tos xwm ceev ntxiv koj lub neej txhua txhia hnuv thiab kom pab uas kom koj qhov chaw nyoj thiab koj lub zej zog nyob tsis raug xwm txheej.

Lej Xov Tooj Tseem Ceeb Hauv Zos

Rau xwm ceev tuam nroog Sacramento, ntaus
Ntawm xov tooj nqa ntawm tes, ntaus
(916) 874-5111



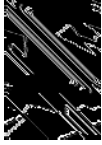
Rau kev pab uas tsis yog xwm ceev:

| | |
|---|----------------|
| Tus tuav hauv paus xov tooj hauv tuam nroog Sacramento..... | (916) 875-5000 |
| Ceg tub ceev xwm rau tuam nroog Sacramento..... | (916) 874-5115 |
| Tub ceev xwm rau zos Sacramento..... | (916) 264-5471 |
| Ceg tub ceev xwm rau zos Elk Grove..... | (916) 714-5115 |
| Ceg tub ceev xwm rau zos Citrus Heights..... | (916) 486-1114 |
| Rancho Cordova..... | (916) 874-5115 |
| Folsom | (916) 355-7230 |
| Isleton..... | (916) 777-7774 |
| Galt..... | (209) 366-7000 |

Tshaj Qhia Txog Xwm Ceev



Ua xov tooj koj hu... Tus neeg teb xa tsis tau neeg tuaj pab yog koj tsis paub koj nyob qhov twg.



Siv me ntsis sij hawm saib seb koj hu qhov twg tuaj.

HU 9-1-1 THAUM KOJ:

- ◆ Pom hluav taws.
- ◆ Hnov pa taws los pa nkev tsw.
- ◆ Pom los hnov dab tsi tawg loj.
- ◆ Pom los yuav tsum tau pab ntawm kev raug mob.
- ◆ Pom ib tug neeg txaus xoops xaim nyob los khiav ib qho chaw ruaj.
- ◆ Pom ib tug neeg muaj riam phom.
- ◆ Pom ib pob khoom txaus xoops xaim nyob ib qho chaw pej xeeb siv.
- ◆ Pom neeg raug yuam khoo nyob los mus ib qho chaw uas lawv tsis kam.
- ◆ Pom los paub txog ib yam teeb meem ceev heev uas txo tau txoj sia los yuav ua tau vaj tse puas.
- ◆ Pom tej yam txawv heev uas tsam yuav muaj teeb meem.



Thaum hu 9-1-1

- ◆ Ib tug neeg txawj teb xov tooj yuav teb lub xov tooj.
- ◆ Tos tus teb xov tooj ntawd noog koj lus.
- ◆ Yog tau, kom tus raug mob los pom cov teeb meem nyob ntawm xov tooj.

THAUM KOJ HU 9-1-1 NPAJ TEB COV LUS NOOG NO

- ◆ Qhov chaw nyob muaj teeb meem ntawd nyob qhov twg?
- ◆ Qhov chaw ntawd yog ib lub tsev, ib lub asphavmees, los ib qho chaw ua hauj lwm?
- ◆ Koj hu qhov chaw nyob twg tuaj?
- ◆ Koj lub npe hu li cas?
- ◆ Koj tus lej xov tooj yog dab tsi?
- ◆ Qhov teeb meem ntawd muaj thaum twg?
- ◆ Koj piav txog tus neeg phem ntawd puas tau (yog muaj neeg phem). Neeg dab tsi, txiv neej los poj niam, muaj pes tsawg xyoo, siab li cas, hnyav li cas, plob hau zoo li cas, puas coj tsom iav, khaub ncaws zoo li cas, thiab lwm yam ntxiv.
- ◆ Tus neeg phem ntawd caij dab tsi los siv kev khiav li cas? Mus ko taw, caij tsheb kauj uab, caij tsheb, caij tseeb ntiav, thiab lwm yam ntxiv.
- ◆ Tus neeg phem ntawd puas muaj riam phom – yam tug? Rab yaj phom, rab yaj phom tua tau ntau teg, rab riam, tshuaj kua txob tsuag, thiab lwm yam ntxiv.
- ◆ Thaum koj pom tus neeg phem ntawd zaum kawg nws nyob qhov twg thiab nws khiav mus sab twg lawm? (sab qaum teb, sab qab teb, sab hnuv tuaj, sab hnuv poob, thiab lwm yam ntxiv)



Txhob hu 9-1-1 tiag thaum koj muab koj cov minyuam xyaum.

Pab koj cov minyuam xyaum hu thiab tham nrog 9-1-1 hauv internet ntawm: www.firepals.org/KSN/911N.html

YOG KOJ UA TAU ES TSIS MUAJ XWM TXHEEJ...

Saib Tus Neeg Phem Ntawd

- ◆ Saib tab sis tsis txhob saib nruj nruj.
- ◆ Pib saib sab sawm tob hau ua ntej.
- ◆ Yog koj pom ntau yam ces zoo dua.
- ◆ Nco tej yam uas txawv txog tus neeg ntawd.
- ◆ Muab tej koj pom sau tseg tsam tsis nco qab lawm.

Saib Lub Tsheb

- ◆ Hom tseb twg, tsheb hu li cas, xim dab tsi
- ◆ Xyoo dab tsi
- ◆ Hom cev twg
- ◆ Tej yam txawv
- ◆ Lej paib lais xees thiab lub xeev
- ◆ Mus rov sab twg lawm

**Kev Ceeb Toom Txog Xwm Ceem
(Emergency Alert System (EAS))**



Kev Ceeb Toom Txog Xwm Ceev (EAS)

Mloog tsoom fvv hauv zos

Thaum muaj xwm ceev, tsoom fvv yuav tshaj cov xov xwm tseeb tshaj rau koj. Mloog xov tooj cua thiab saib TV seb yuav ua li cas.

Fais fab tuag

- ◆ Thaum muaj xwm ceev, yog fais fab tuag lawm es koj tsis muaj ib lub xov tooj cua noj roj, siv koj lub xov tooj cua hauv tsheb (yog tsis muaj teeb meem).
- ◆ Muaj lub tubyees thiab lub tub dej khov zib ze li ze tau.

Nyob ntawm koj nyob

Thaum muaj xwm ceev tej khoom siv nyob ntawm qhov yus nyob ntawd yuav tas sai thiab tej zaum yuav tsis muaj sij hawm mus nrhiav los ntxiv. Nws yog ib qho tswv yim zoo rau koj sau cia seb koj muaj dab tsi thiab saib nws nyob qhov twg. Xav txog saib puas mus yuav ob peb daig ntaub pua thaxim tsev thiab ob peb pob ntaub nplaum yas.

Red Cross Chaw Nyob

Yog xwm txheej loj raug neeg coob heev los cov teeb meem ntawd muaj ntev li ob peb hnub, tej zaum Red Cross yuav qheb lawv cov chaw nyob. Npaj mus rau ib qho chaw no yog:

- ◆ muaj xwm txheej txog khoom lom neeg nyob ntawm thaj tsam koj nyob
- ◆ dej nyab loj tuaj
- ◆ koj lub tsev raug puas ntsoog loj
- ◆ tub ceev xwm los lwm cov neeg koj hauv zos kom koj khiav tawm.

Red Cross chaw nyob muaj zaub mov, chaw nyob ib ntus thiab kev xub pab neeg mob dawb rau neeg khiav tsev.

Qhov EAS yog ib txoj kev tshaj lus ceeb toom txog tej yam uas ntsig txog txoj sia thiab lub neej tam sim ntawd. Txoj kev no tshaj tau lus rau neeg pej xeem hauv xov tooj cua, TV, thiab ntawm cov chaw siv khev npaum. Lus ceeb toom ntawm EAS yuav hais tau txog ob peb nplov kev nyob xwb, txog ib ceg zos dav, txog lub tuam nroog, txog ib thaj chaw loj heev, txog ob peb lub xeev los txog tag nrho lub teb chaws. Qhov EAS tshaj tau lus ceeb toom xwm ceev los ntawm qeb teb chaws, lub xeev los yog zej zog. Txhua lub chaw ua hauj lwm xov tooj cua, TV thiab khevnpaum raug txoj cai khoo yuav tsum tshaj lus ceeb toom los ntawm tsoom fvv Ameskas txog xwm ceev uas ntuj tsim thiab neeg tsim. Tab sis lawv muaj cai txiav txim saib seb lawv puas yuav tshaj lus ceej toom los ntawm lub xeev thiab zej zog.

YOG MUAJ KEV PUAS TSUAJ RAUG ZE

- ◆ Khoo tus kheej kom nyob tus tus thiab ua siab ntev.
- ◆ Ua li cov neeg ua hauj lwm xwm ceev hais.
- ◆ Mloog lus tshaj tawm thiab lus qhia hauv koj lub xov tooj cua thiab TV.
- ◆ Saib xyuas seb puas muaj neeg raug mob.
- ◆ Pab cov neeg uas raug mob sab raws li txoj kev uas xub pab neeg mob thiab nrhiav neeg los pab lawv.
- ◆ Siv teeb tsom xyuas saib puas muaj dab tsi puas. Tsis txhob siv teev qhaim los nta faiv fab.
- ◆ Saib seb puas muaj hluav taws thiab lwm yam yuav ua tau teeb meem.
- ◆ Hnia seb puas muaj nkev dim – pib ntawm lub taub rhaub dej. Yog koj hnob pa nkev tsw los ntshai tsam dim, tua qhov chaw nta loj, qheb qhov rais thiab khiav nraum zoov sai sai.
- ◆ Tua tej yam khoom siv uas puas lawm.
- ◆ Muab koj tej tsiaj kaw los khi.
- ◆ Yog koj muaj sij hawm – hu koj tsev neeg mus qhia lawv saib koj mus qhov twg thiab thaum koj xav tias koj yuav txog – ces tsis txhob siv lub xov tooj ntawm tes lawm. Tsuas rov siv yog muaj teeb meem uas yuav txo tau siav xwb.
- ◆ Xyuas cov neeg nyob ze koj – haj yam xyuas zoo yog muaj cov laus los cov neeg xiam.

YOG KOJ RAUG QHIA KOM “NYOB NTAWM KOJ NYOB”

Tsoom fvv zej zog hais tau rau kom koj nyob twj ywm hauv koj lub tsev los chaw ua hauj lwm (“nyob ntawm koj nyob”).
Yog muaj li no:

- ◆ Coj tej tsiaj los hauv tsev.
- ◆ Kaw thiab xauv tag nrho txhua lub qhov rais thiab qhov rooj sab nraud.
- ◆ Tua tag nrho kiv cua thiab cua sov cua txias.
- ◆ Kaw qhov cub nte lub qhov rooj.
- ◆ Nrhiav kom tau koj pob khoom siv hauv tsev thaum muaj xwm txheej loj (saib sab ntawv 9)
- ◆ Saib zoo kom lub xov tooj cua ua hauj lwm.
- ◆ Mus rau ib lub chaw sab hauv uas muaj qhov rais thiab qhov rooj tsawg tshaj plaws uas nyob siab tshaj npoo av.
- ◆ Yog thaum muaj teeb meem li tshuaj lom, ghiav mus nyob rau ib ghou chau siab vim tias tej txhia pa tshuaj hnyav dua cov pa zoo. Txawm tias qhov rais kaw lawm los cov pa hnyav no tseem nkag tau rau hauv chaw qab lawj.
- ◆ Txav deb ntawm cov qhov rais.
- ◆ Mloog xov xwm ntxiv tshaj tawm hauv xov tooj cua (KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM los KSTE 650 AM).



YOG KOJ RAUG QHIA KOM **KHIAV TAWM**

Yog cov neeg koj hauv zos kom koj tawm ntawn tsev koj lub, yeej yog vim muaj dab tsi nws yog ib qho zoo uas koj mloog lawv tam sim ntawd. Mloog lus qhia hauv koj lub xov tooj cua los TV. Lawv yuav qhia tseeb kom koj mus rau ib qho chaw. Nco cov lus ntawm no:

- ◆ Hnav tsho ntev, ris ntev thiab rau khau khov.
- ◆ Nqa koj pob khoom khiav puas tsuaj (saib ntiv txog qhov no ntawm sab ntawv 9).
- ◆ Nrog neeg zov mi nyuam sib tham zoo thiaj li paub yuav ua li cas.
- ◆ Npaj muab koj cov tsiaj mus nyob lwm qhov (saib ntiv hauv sab ntawv 11 ntawm ib sab).
- ◆ Tua fais fab, dej thiab nkev propane.
- ◆ Cia nkev av nta nws (yog lawv tsis kom koj tua).
- ◆ Muab koj tej khoom muaj nuj nqes xauv zoo cia.
- ◆ Xauv koj lub tsev.
- ◆ Siv cov kev neeg koj hais kom siv–tsis txhob siv kev txiav koj xav tias yuav luv dua.
- ◆ Yog tau, nrog lwm cov neeg tsav tsheb ua ke.
- ◆ Txav deb ntawm xaim faiv fab uas poob hauv av.

KEV TAWM TSEV MUAJ NTAU TSHOOJ

Thaum muaj kev xwm ceev hauv ib lub tsev muaj ntau tshooj:

- ◆ Khiav ntawm qhov chaw ntawd ceev ceev.
- ◆ Tawm raws li daim ntawv uas muaj npaj qhia kev tawm thaum muaj xwm txheej.
- ◆ Saib seb qhov rooj puas kub tso mam qheb.
- ◆ Thaum muaj hluav taws tsis txhob siv cov cav nqa neeg nce tsev.
- ◆ Siv theem ntaiv ze tshaj uas tsis muaj hluav taws thiab pa taws.
- ◆ Nkag hauv qab cov pa taws.

Yog koj tawm tsis tau lub tsev:

- ◆ Ua siab tus tus.
- ◆ Mus rau ib lub chav uas muaj qhov rais nraum zoov thiab muaj xov tooj.
- ◆ Nyob qhov chaw uas cov ua num cawm neeg pom tau koj.
- ◆ Muab ib daig ntaub dawb me ntsis co.
- ◆ Qheb qhov rais — tab sis muab kaw yog pa taws los.
- ◆ Muab khaub ncaws los ntawv nav phees ntsaws tej qho dim pa ntawm qhov rooj.
- ◆ Pab lwm tus.
- ◆ Nyeem txog kev pab neeg xiam thaum muaj kev khiav teeb meem hauv internet ntawm: www.fema.gov/rrr/assistf.shtm



Tub ceev xwm ncig

Thaum muaj kev khiav teeb meem, tub ceev xwm yuav ncig saib xyaus koj thaj tsev.

Ua li cas tua nkev

- (Yog koj pom tsev puas los hnov pa nkev dim los hnov tsw MAM LI UA LI NO XWB)
1. Lub pob ntswj tua loj nyob ib sab ntawm lub ntsuas nkev ntawm tus pas hlau nkev nkag.
 2. Siv ib rab ciaj tig lub pob ib feem plaub rov rau sab xis los sab laug.
- Thaum no lub pob yuav tig txiav tus pas hlau. Kev khiav rau nkev tuag lawm.
- TSIS TXHOB: Rov nta nkev lawm; cia koos pas nis nkev mam nta.**



Ua li cas tua faiv fab

1. Saib koj lub taub tua faiv fab zoo zoo.
2. Paub kom zoo hais tias koj tua tau faiv fab thaum muaj xwm ceev.



Kej paub khoom lom los tua tau neeg

Tej tsheb thauj khoom lom tau los tua tau neeg los HAZMAT yuav tsum muaj ntawv lo muaj lej thiab lus qhia tias yam khoom thauj ntawd yog yam phem npaum li cas.

YOG KOJ DAIG RAU IB QHO CHAW MUAJ TEEB MEEM **KHOOM LOM**

Ib yam khoom lom los tua tau neeg (HAZMAT) yog ib yam dab tsi uas ua tau rau neeg thiab tsiaj raug mob los ua tau rau chaw nyob los ntiaj teb puas ntsoog. Ib qho xwm txheej HAZMAT yog muaj kiag los tsam muaj tau cov khoom lom los tua tau neeg no dim vim neeg txhob txwm los tsis txhob txwm tso. Cov pawg neeg uas nyob ze chaw ua tshuaj muaj ntau yam kev ntshai uas tsam muaj cov xwm txheej HAZMAT no. Tab sis neeg thauj cov khoom lom no txhua hnuv ntawm peb tej kev tsheb, kev tsheb ciav hlau thiab kev dej. Ces qhov chaw twg los yeej raug tau teeb meem li.

- ◆ Yog koj pom ib qho xwm txheej, hu 9-1-1. Yog tau, muab npe thiab los tus lej tshuaj rau tus neeg txais xov tooj pab saib seb yog dab tsi (saib ntawm ib sab)
- ◆ Nce kom siab, mus rau sab cua tshuab thiab pem hauv dej ntawm teeb meem.
- ◆ Tsis txhob tsuj los kov tej khoom txej.
- ◆ Tsis txhob nqus pa nkev, pa phem los pa taws.
- ◆ Yog tau, muab ntaub npog qhov ncauj thaum koj tawm.
- ◆ Kom cov tua hluav taws saib xyuas seb koj puas raug cov tshuaj ntawd (yog koj nyob ntawm cov tshuaj) tso koj mam li mus.

Npaj Tos Xwm Ceev



Npaj Tos Xwm Ceev

Kev npaj tos xwm ceev ua ntej muaj teeb meem loj yuav yog kom koj kawm npaum li koj kawm tau thiab kom koj npaj kev ua. Qhov koj nyeem phau ntawv no thiab ua raws li cov lus qhia yog ib qho chaw zoo pib. Mloog thiab saib xov xwm tshiab kom koj thiaj li kawm tau ntxiv.

NPAJ LI CAS TOM TSEV

Kev Npaj Tos Xwm Ceev

- ◆ **Khaws ib daig ntawv muaj lej xov tooj ntawn cov neeg ua hauj lwm xwm ceev ze tes.** Muab tej kev cuag ntawn yus tsev neeg sau cia. Sau tej kev cuag ntawn yus tsev neeg no rau nraum qab daim ntawv muaj lej xov tooj xwm ceev. Muaj cov ntawv xov tooj xwm ceev nraum qab phau ntawv no (saib Tshaj Ntxiv A p. 33-34) luam rau koj thiab koj tsev neeg. Khaws ib daig rau ntawm xov tooj ib sab thiab nyob hauv txhua tus neeg lub hnav nyiaj.
- ◆ **Npaj ntawv xov tooj thiab tswv yim nrog cov neeg nyob ib ncig ntawm koj.** Sau kev tiv tauj thiab npaj ua ntej rau minyuam yaus thiab cov laus yog lawv nyob ib leeg tom tsev thaum muaj xwm ceev. Paub zoo saib cov neeg nyob ze koj leeg twg yuav tsum tau kev pab ntxiv, xws li mi nyuam yaus, neeg laus, thiab cov neeg xiam es npaj kev pab lawv thaum muaj xwm ceev.
- ◆ **Ua kom koj lub tsev nrhiav tau yooj yim.** Xyuas zoo kom koj cov lej tsev loj txaus thiab muaj teeb tsum es cov neeg ua num xwm ceev thiab li nrhiav tau koj lub tsev sai. Xav seb puas zoo muaj lej tsev lo rau nraum qab tsev.
- ◆ **Npaj ib "POB KHOOM SIV HAUV TSEV THAUM MUAJ PUAS TSUAJ."** Tej zaum lawv yuav kom koj "nyob ntawm tib qhov chaw" ib hnav los ntev zog. Npaj ib pob khoom siv hauv tsev thaum muaj puas tsuaj uas koj npaj tau ua ke sai sai. Muab khoom tso rau hauv tej qho chaw zoo nqa xws li lub hnav ev los lub hnav nqa. Saib xyuas roj teeb, pauv cov dej ntim, thiab pauv cov zaub mov ib zaug tauj rau lub hlis.
- ◆ **Npaj ib pob "KHOOM KHIIV."** Ntim tej khoom koj yuav siv yog lawv kom koj khiav tawm hauv tsev mus. Thaum ntawd, koj tsis thas ntim dej los khoom noj (tsuas ntim yog koj yuav tsum noj tej yam tshwj xeeb xwb). Tsis txhob ntim khaub ncaws seem, nyiaj, cov ntawv (card) nrho nyiaj, tshuaj noj, tsum iav thiab yus tej khoom.
- ◆ **Rov saib xyuas lwm yam pab yus npaj tos xwm ceev "Koj Npaj Puas Tau"** yog ib phau ntawv tob txog txhua yam (tshaj 100 sab ntawv) pab npaj tos xwm ceev. Muaj los ntawm FEMA nyob tsau hauv internet ntawm www.fema.gov/areyouready/ los hu 1-800-480-2520.

Tswv Yim Khiav Tawm Thaum Muaj Xwm Ceev

- ◆ **Npaj thiab xyaum kev khiav tawm tsev.** Paub seb yuav ua li cas yog lawv kom koj khiav tawm koj lub tsev los yog zej zog. Txhua tus minyuam thiab cov neeg hauv koj tsev neeg yuav tsum paub ob txog kev (yog muaj) tawm hauv koj tsev mus tsum muaj hluav taws los lwm yam xwm txheej loj. Yog koj nyob tsev asphavmees, paub cov kev tawm lub tsev ntawd. Hais kom haum ib qho chaw nyob ze rau sawv daws sib ntsib thaum sawv daws tawm tag lawm.
- ◆ **Npaj seb yuav tu koj cov tsiaj li cas.** Nco ntsoov tias yog tsis yog cov dev pab koj kev rau neeg, cov chaw nyob xwm ceev tsis tshua pub tsiaj nyob (saib ntawm ib sab p.11).
- ◆ **Kawm tua khoom siv xws li fais fab, dej thiab nkev (saib ntawm ib sab p. 7).**

Pob khoom siv hauv tsev thaum muaj puas tsuaj

- ◆ Muaj dej txaus peb rau tsib hnav kom muaj ib nkas loos rau ib tug neeg ib hnav.
- ◆ Zaub mov uas tsis txawj lwj thiab tsis yuav npaj kom siav.
- ◆ Tus qheb kas poom uas tsis siv faiv fas.
- ◆ Pob khoom xub pab neeg mob thiab tshuaj (saib p. 18).
- ◆ Twj xwm ceev uas muaj xov tooj cua siv roj, teeb tsum, thiab roj seem.
- ◆ Khoom rau yus tus kheej xws li ntaub so quav, txhuam hnav, thiab hnav yas ntim khoom pov tseg
- ◆ Khaub ncaws hloov, khoom tiv nag, thiab khau khov.
- ◆ Pam thiab hnav pw.
- ◆ Tsum iav seem.
- ◆ Yuam sij seem.
- ◆ Tees qhaim thiab ntais.
- ◆ Khoom tshwj xeeb rau minyuam, cov laus, thiab cov neeg xiam.
- ◆ Ib pob phaib thiab lwm yam khoom ua si rau minyuam yaus (saib pob khoom rau minyuam yaus uas cawm siav p. 25).
- ◆ Daim ntawv muaj tsev neeg cov kws kho mob thiab lwm cov neeg tiv tauj thaum muaj xwm ceev.
- ◆ "Pob Khoom Khiav" txawv.

- ◆ Muab pib rho nyiaj, nyiaj ntsuab, thiab ib lub xov tooj nqa ntawm tes khaws ze kom muab tau sai sai.
- ◆ Saib ntxiv txog hauv internet : www.redcross.org/disaster/safety/guide.html thiab www.fema.gov/rrr/talkdiz/kit.shtm

Tswm yim khiav tawm tsev

- ◆ Lwm zaus kev puas tsuaj raug tsum koj tsis muaj sij hawm ua dab tsi.
- ◆ Npaj tam sim no rau xwm ceev. Saib kev pab npaj khiav koj lub tsev ntawm: www.usfa.fema.gov/public/factsheets/getout.shtm

- ◆ Koj puas yuav kev pab npaj kho tsev neeg kom rov zoo thaum xwm ceev nrhau lawm? : www.fema.gov/rrr/displan.shtm

Thaum puas tsuaj nrhau mi nyuam ntsai tias...

- ◆ Yuav rov muaj dua.
- ◆ Yuav muaj neeg raug mob los tua.
- ◆ Lawv raug faib ntawm tsev neeg.
- ◆ Lawv yuav raug tseg nyob ib leeg.
- ◆ Law Enforcement Chaplaincy yog ib lub koom haum ua num dawb hauv tuam nroog Sacramento. Cov txiv plig hauv no pab nrog neeg raug cov teeb meem no tham kom zoo. Tiv tauj lawv ntawm (916) 857-1801.

California Highway Patrol txoj num ntawm AMBER ALERT

Cov California Highway Patrol (CHP) txoj hauj lwm yog koom tes tshaj AMBER ALERT thoob lub xeev thiab lwm yam num xwm ceev saib txog neeg nyiag mi nyuam. Cov CHP yeej npaj pab kom nrhiav tau mi nyuam raug nyiag thaum lawv tau xov xwm txog.

Saib ntxiv ntawm:
<http://www.chp.ca.gov/html/amber-en.html>
(800) 222-3463

Kev tshawb ntawv hauv internet qheb tau ntau yam thiab ntau txoj kev rau mi nyuam yaus tab sis nws kuj qheb lawv rau tej yam phem thiab. Cov FBI ua tau "A Parent's Guide to the Internet." Koj saib tau ntawm: www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm

Pab kom koj cov mi nyuam tsis tau teeb meem. Mus saib McGruff ntawm: www.mcgruff-safe-kids.com/f_internet-kitpg.htm



YUAV CAS NPAJ KOJ TSEV NEEG LI CAS

Paub zoo tias txhua tus neeg hauv koj tsev paub thaum muaj xwm ceev yuav ua li cas.

- ◆ **Qhia kom lawv paub tiv tauj:** ua ib txog cai kom koj cov minyuam tiv tauj niam txiv los yog ib tug neeg saib xyuas lawv tam sim thaum lawv kawm ntawv los txog thiab ua lwm yam los.
- ◆ **Xyuas kom zoo tias lawv paub tiv tauj koj tom hauj lwm.**
- ◆ **Paub zoo tias cov minyuam paub lawv tus xov tooj thiab lej chaw nyob:** paub tej kev tshuam thiab tej yam nyob ze thiab.
- ◆ **Nrog neeg nyob ze koj nrhiav tej chaw tsis muaj teeb meem rau minyuam yaus thiab tub ntxhais hluas mus thaum muaj xwm ceev:** tej chaw no yog tom phooj ywg tsev, chaw ua num rau cov tua hluav taws los cov tub ceev xwm, lub tsev qev ntawv los yog lub chaw hwm vaj tswv. Tej zaum qhov zoo tshaj rau ib tug minyuam no yuav yog lub tsev kawm ntawv rau qhov tias muaj neeg saib lawv thiab tiv thaiv tej kev phem sab nraud. Saib zoo kom koj cov minyuam paub xov tooj thiab chaw nyob rau cov chaw zoo no.
- ◆ **Nrog minyuam tham txog seb ua li cas hu thiab thaum twg li hu 9-1-1.**
- ◆ **Cob minyuam thiab tub ntxhais hluas seb ua li cas thiab tsis muaj teeb meem:** Hais kom lawv mus nrhiav kev pab ntawm ib tug xib fwb, tub ceev xwm los lwm tus tiv thaiv teeb meem yog lawv hnov lwm tus mi nyuam kawm ntawv hem yuav ua kom nws tus kheej los lwm tus raug mob.

MINYUAM THIAB KEV PUAS TSUAJ

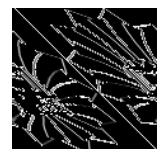
Minyuam txawm paub tias yuav ua li cas no los kev puas tsuaj yog ib yam phem heev rau lawv. Thaum muaj puas tsuaj tej zaum koj tsev neeg yuav tsum tso tsev thiab tej uas yus nej hnub ua tseg. Tej zaum minyuam yuav txhawj, yuav tsis meej pem, thiab yuav ntshai. Nws yog ib qho tseem ceeb heev uas yus qhia kev rau minyuam taug kom lawv thiaj li tsis ntshai heev. Thaum muaj puas tsuaj minyuam yuav los nrhiav kev pab ntawm koj thiab lwm cov laus. Koj ua li cas thaum muaj xwm ceev yuav qhia lawv ua li cas. Yog koj ceeb los ntshai, tej zaum ib tug minyuam yuav haj yam ntshai. Lawv yuav muab koj qhov ntshai ntawd los pes tau tias muaj teeb meem tiag tiag. Yog zoo li koj nyuaj siab heev rau tej yam poob lawm, tej zaum ib tug minyuam yuav haj yam nyuaj siab rau tej nws xiam.

Xov xwm txog kev puas tsuaj thiab saib tib neeg ua li cas thaum lawv pom yuav ua tau rau minyuam ntxhov siab heev. Nws tsis tshua zoo heev rau minyuam saib xov xwm TV txog tej no. Haj yam tsis zoo yog tias lawv pheej muab cov duab qub tso ib zaug nrhau ib zaug. Thaum xwm txheej raug kiag, sim nrhiav kev ua kom koj tus minyuam txoj kev ntshai thiab txhawj nqes. Tuav kom tsev neeg nyob ua ke. Ua siab tus piav seb zoo li cas. Hais kom koj cov minyuam muaj siab tham thiab cia lawv pab kho kom rov qab zoo.

KOM TISIS MUAJ TEEB MEEM COMPUTER

Coob tus neeg tsis paub tias siv tau lawv cov computer mus ua phem rau tsoom fwv thiab rau tsoom neeg lag luam—ntau zaus yog siv mus nyiag los tua ntaub ntaw xws li ntawv txog nyiaj txiag los yog txog tib neeg yog leej twg. Tiv thaiv koj tus kheej:

- ◆ Ceeb faj txog nrog neeg sib tham hauv internet.
- ◆ Qhia cov neeg ceev xwm txog tej yam txawv.
- ◆ Siv cov lus xauv computer uas neeg kwv yees tsis tau yooj yim.
- ◆ Ib sij muab tej tseem ceeb hauv computer kaij cia ib zaug.
- ◆ Siv khoom tiv thaiv lub computer.
- ◆ Thaum tsis siv internet lawm muab nws tua.
- ◆ Mus muaj yam tiv thaiv hauv internet los pab computer.



TSIS MUAJ TEEB MEEM NTAWM DEJ

6000 tus neeg poob dej tuag hauv Ameskas ib xyoo twg. Ntawm 6000 leej ntawd, muaj txog li 5000 tus yuav tsis tuag yog lawv hnav tsho cawm siav kom ntab. Muaj tshaj 3000 tus neeg uas poob deg no haus dej caw thiab siv tshuaj thaum tuag. Kev pab qhia kom tsis muaj teeb meem dej nyob sab ntawv 19.

Peb yam loj ua neeg poob deg yog:

1. Tsis hnav tsho cawm siav
2. Hauv cawv los siv tshuaj
3. Tsis txawj ua luam dej zoo



Lus pab qhia - Tus dej, Pas dej, Caij nkoj pa, Caij nkoj

- ◆ Hnav ib lub tsho cawm siav – tsis txhob cia siab tias lub nkoj pa los lwm yam khoom pa yuav ua koj ntab. Ntau qhov chaw ua si nyob ntawm tus American River hauv Sacramento muaj tsho cawm siav qev thaum lub 3 hlis ntuj txog lub 10 hli ntuj. Nrhiav daim paib hais tias “Kids Don’t Float” es raws cov kev lawv qhia mus.
- ◆ Kawm ua luam dej
- ◆ Txhob haus cawv los siv tshuaj
- ◆ Koj cawm tau neeg. Tsis thas muab koj txoj sia mus rau tej muaj tau teeb meem. Qw “Help!” Muab ib tug pas, ceg ntoo, los duav nquam nkoj mus cuag tus poob deg los pov tej yam ntab rau nws xws li ib lub taub ntim dej lawg los lub plab yas.
- ◆ Thuam muaj xwm txheej nkoj– nyob nrog lub nkoj. Nce sab saud es tom neeg pab.
- ◆ Nco ntsoov tias Sacramento cov pas thiab dej ntwis lub ceu pib txias tsis xis neej ceev heev thiab txias heev. Tawm tam sid yog pib muaj hypothermia.

Lus pab qhia – Pas dej da tom tsev

- ◆ Kawm ua luam dej
- ◆ Tsis txhob rho qhov muag los ntawm ib tug mi nyuam nyob ze pas dej
- ◆ Xov lub pas nrog laj kab uas txawj qheb thiab txawj kaw nws.

Los ntawm: Army Corps of Engineers

NPAJ KOM TSIS MUAJ TEEB MEEM TOM TSEV

Xwm txheej tsev: lub koom haum National Safety Council cov kev loj tshaj qhia kom txhob muaj xwm txheej tsev yog:

- ◆ Ua tej yam xws li nruab nqaj tes, tes tuav, thiab teeb hmo ntuj rau hauv tsev kom tsis muaj teeb meem ntog.
- ◆ Saib tshuaj tas mus li tsam ho noj tau tshaj.
- ◆ Npaj tsam muaj hluav taws hauv tsev. Nruab tswb ntsuas pa taws thiab cov taub tua hluav taws. Saib xyuas roj hauv lub tswb no raws sij hawm thiab npaj thiab xyaum ib txog kev hkiav hluav taws yog kev tseem ceeb heev kom txhob muaj neeg tuag thiab raug mob. (<http://www.nsc.org/library/rept2000.htm#home>).

Kaus Mom Thaiv Tob Hau: Xeev California txoj cai khoo kom leej twg tsis tau muaj 18 xyoo ntoo ib lub kaus mom thaiv tob hau thaum caij luv thij, lub luv tuam los daim xiaj tuam, thaum caij khau log, thiab rau leej twg caij tshab maus taus los luv thij tshuab.

Tsis Muaj Xwm Txheej Riam Phom: muab txhua rab phom kaw cia thiab rho mos txwv. Muab ib lub ntsuas phoo uas pawg tsoom fww California Dept. of Justice pom zoo siv xauv phom los yog muab khaws cia rau hauv ib lub taub xauv phom. Yeej yuav tsum taug cov kev ceev faj no thaum yuav phom tshiab. Tej no haj yam tseem ceeb hauv ib lub tsev uas muaj minyuam tsis tau muaj 18 xyoo. Tiv tauj Firearms Division of the California Attorney General ntawm <http://caag.state.ca.us/firearms/> or 800 952-5225.

Tshuaj lom: siv tes xauv thiab ntsuas phoo kaw tej chaw muaj khoom phem hauv chaw ua noj, hauv chav tsev dej, thiab lwm qhov chaw. Pawg neeg Consumer Product Safety Commission muaj kev pab qhia meej meej kho koj lub tsev kom mi nyuam yaus dawj tsis tau. (www.cpsc.gov)

Koj lub tsev puas kaw khov?

- ◆ Qhov rooj nkag yog ntoo tawv tsis khoob los muaj hlau nruab.
- ◆ Qhov rooj nkag muaj lub ntsuas phoo zoo xauv.
- ◆ Qhov rooj nkag muaj ib lub qhov xauv los lwm yam uas pom tshab yooj yim.
- ◆ Txhob muab yuam sij seem zais rau sab nraum zoov.
- ◆ Cia qhov rooj nkag xauv.
- ◆ Qhov rooj iav swb muaj chaw xauv zoo uas ua hauj lwm.
- ◆ Muaj ib tug pas ntoo los ib tug mi nyuam pas hlau nruab rau lub qho rooj swb kom neeg muab nqa tawm txoj kab swb tsis tau.
- ◆ Qhov rai muaj tsawg tshaj los ob qho chaw xauv uas ua hauj lwm.
- ◆ Qhov rai qheb tau sai sai thaum muaj xwm ceev.
- ◆ Lej chaw nyob pom zoo zoo.
- ◆ Nroj tsuag txiav zoo zoo kom tsis muaj chaw nraim.
- ◆ Qhov laj kab tom ib sab tsev xauv.
- ◆ Muaj teeb nruab nraum zoov uas ua hauj lwm.
- ◆ Lub qhov rooj ntawm chav nres tshab mus rau hauv tsev yog ntoo tsis khoob los hlau nruab es cia xauv.
- ◆ Qhov rais hauv chav nres tshab muaj ib yam dab tsi npog kom neeg tsis pom khoom hauv.
- ◆ Cov khoom ceeb toom saib tsev nta.

Yog koj muaj tsiaj



- ◆ Tej zaum cov tsev nkaum xwm ceem yuav tsis pub koj cia nrog koj – txawm yog koj muab kaw

hauv ib lub tawb los tsis kaw. Koj yuav tsum muaj lwm txoj kev npaj taug.

- ◆ Lub koom haum tsiaj, American Kennel Club, tsis pom zoo tso tsiaj nyob tom qab thaum twg li. Tab sis yog koj tsis muaj lwm txoj kev taug, saib zoo tias lawv muaj khoom noj thiab dej txaus es muaj ntawv sau koj qhov chaw mus es dai ntawm ib qho chaw pom zoo zoo (xws li lub taub yees).
- ◆ Dai ib daig ntawm kom pom zoo rau ntawm koj qhov rooj kom neeg ua num xwm ceev thiaj li paub tias muaj ib tug tsiaj tos cawm nyob hauv tsev no.
- ◆ Yog koj coj tau koj cov tsiaj nrog koj, nws zoo qhov uas koj ntim tsawg tshaj los yog khoom kom txaus 3 hnub rau koj ib tug tsiaj.

Tus thawj coj Ameskas teb cov lus

"Kuv hu kom txhua tus neeg Ameskas ua num rau lub teb chaws. Ua kom peb tej zej zog zoo dua es thiaj li nyom thiab yeej cov neeg phem uas hem tua neeg."

– President G. W. Bush
Lub 1 hlis ntuj, tim 8, 2001

Koom Haum Citizen Corps



Cov Citizen Corps Council hauv zos txhawb thiab ua kom cov hauj lwm koom haum no muaj neeg ua num dawb rau tub ceev xwm thiab te pawg neeg ua hauj lwm thaum muaj xwm ceev. Cov pawg neeg xwm ceev no muaj lag luam loj, koom haum xib fwb qhia ntawv thiab niam txiv mi nyuam, tej pawg neeg ntseeg vaj tswv, pawg Medical Reserve Cops thiab cov koom haum Neighborhood Watch.

Kev kho thiab tsa tej pab neeg no yuav qheb qhov rooj rau neeg ua num txawj ntse siv tej yam lawv txawj thiab nyiam ua. Cov neeg Community Service Reserve Corps raug faib ua ob peb pawg txawj num txawv raws li lag luam, xov xwm tshaj rau neeg, nyiaj txiag, thiab lwm yam.

Neeg nyob nroog Sacramento uas xav nkag ib lub Citizens Corps Council hu tau cov tub ceev xwm tuam nroog Sacramento ces neeg ua num pab dawb ntawm (916) 433-0514.

www.csc.ca.gov



Neighborhood Watch

Neighborhood Watch yog ib pawg neeg nyob sib ze uas koom tes saib ze ze thiab tshaj qhia txog tej yam neeg ua uas yuav raug kev phem ntawm thaj chaw nyob ntawd. Yog koj xav koom pab neeg no ua hauj lwm hu tub ceev xwm sheriff los police. Hu kev pab ntawm (916) 874-5115.

NPAJ LI CAS HAUV KOJ LUB ZEJ ZOG

- ◆ Saib xyuas zoo. Paub cov neeg nyob ib thaj tsam ze koj. Ceev faj tej pob khoom los yog tsheb txawv uas neeg tso tseg ntawm tej thiab tej yam neeg ua txaus xoos xaim thiab qhia rau tub ceev xwm.
- ◆ Ua ib daig ntawv muaj cov chaw ua hauj lwm xwm ceev thiab lawv cov xov tooj thiab chaw nyob. Rau tej qho chaw nyob tau, chaw khaws zaub mov, tub ceev xwm thiab cov tua hluav taws chaw ua num es muab yais rau cov neeg nyob ze koj.
- ◆ Tshawb xyuas txog koj lub zej zog tej kev npaj tos xwm ceev. Cov tsev kawm ntawv npaj li cas? Koj qhov chaw ua hauj lwm muaj raws li cas?
- ◆ Saib kom zoo hais tias tsev kawm ntawv thiab chaw ua hauj lwm muaj txoj kev tiv tauj koj uas yog tshiab tshaj. Muab xov tooj nqa ntawm tes rau lawv yog koj muaj.
- ◆ Saib xyuas seb tsev kawm ntawv yuav ua li cas rau tej mi nyuam koj muaj uas mus kawm ntawv. Koj yuav tsum paub seb lawv puas yuav cia koj cov mi nyuam nyob tom tsev kawm ntawv kom niam txiv los ib tug laus muaj npe mus tos tau tso. Paub hais tias tej zaum lub tsev kawm ntawv yuav xaiv lwm qhov chaw ze xws li ib qho chaw ua si rau nej tos.
- ◆ Npaj ib qho chaw kom cov tsev neeg mus sis ntsib neeg yog tias muaj xwm ceev thaum koj tsev neeg faib lawm. Nrhiaiv ib tug neeg tiv tauj nyob sab nraum zos xws li ib tug phooj ywg los txheeb ze uas sawv daws hu tau qhia seb ua li cas lawm. Hais zoo kom tus neeg ntawd kam thiab kom sawv daws paub nws tus xov tooj zoo thiab paub hu. Xav saib puas zoo yuav pib hu xov tooj thiab puas zoo ua ib daig ntawv xov tooj xwm ceev rau koj cov mi nyuam. Xaiv kom tau chaw sib ntsib nyob ze tsev thiab nyob deb mi ntsis thiab.
- ◆ Npaj seb koj yuav tsum tau dab tsi siv yog hais tias koj tsis nyob hauv tsev thaum muaj xwm ceev. Tso dej, ib daig pam, thiab khoom noj tsis txawj lwj nyob rau hauv koj lub tsheb. Sam roj kom tsawg tshaj los muaj ib nrab nyob hauv koj lub tsheb tas mus li. Nco ntsoov tias yog faiv fab raug txiav lawm cov chaw sam roj yuav tsis ua hauj lwm.
- ◆ Ua koj tog npaj. Tshawb xyuas txog cov koom haum hauv koj lub zej zog xws li tej chaw hwm vaj tswv, tsev kawm ntawv, chaw ua hauj lwm tua hluav taws thiab Red Cross uas nws ua hauj lwm npaj tos xwm ceev. Noog seb koj pab ua tau dab tsi es ua.
- ◆ Mus nkag, pib, los pab kho kom zoo ib pawg Neighborhood Watch. Pawg neeg no yog ib txoj kev zoo heev rau koj mus tham txog cov xov xwm hauv phau ntawv no thiab mus nrog cov neeg nyob ze koj npaj. Mus xyuas seb thaj chaw koj nyob ntawd puas muaj ib lub koom haum zej zog es mus nkag.

KEV SAIB XYUAS KOM POM TEJ YAM TXAUS XOOM XAIM HAUV KOJ THAJ TSEV NYOB

- ◆ Ib tug neeg twg koj tsis paub nkag tsev neeg nyob ze koj lub tsev thaum lawv tsis nyob lawm.
- ◆ Neeg xauj xauj los yuam qheb ib lub tsheb uas xauv.
- ◆ Tej yam nrov txawv txawv xws li iav tawg, phom nrov, los neeg qw.
- ◆ Qhov rais qheb los tawg ntawm ib qho chaw ua hauj lwm kaw lawm los ntawm ib lub tsev.
- ◆ Tsheb nres uas tseem muaj neeg nyob hauv – haj yam ceev faj yog pom thaum tej lub sij hawm txawv txawv.
- ◆ Ib lub tsheb txawv txawv tsis muaj neeg nres nraum txoj kev tab sis tsis tua cav.
- ◆ Neeg uas rho khoom, paib tsheb los roj ntawm ib lub tsheb los.
- ◆ Pom neeg mus los mus los txawv txawv los heev heev ntawm tej lub tsev los chaw ua hauj lwm.
- ◆ Neeg ua luam hauv tsheb.

NCO NTSOOV – Neeg tsis txaus xoos xaim, tej yam uas neeg ua yog qhov txaus xoos xaim

NPAJ LI CAS TOM HAUJ LWM

Kev Npaj Los Tos Xwm Ceev

Lub sij hawm twg los yeej muaj tau xwm ceev. Koj thiab cov neeg nrog koj ua hauj lwm yuav tsum paub saib yuav ua li cas yog muaj nyob tom hauj lwm. Koj txawm xav hais tias koj tsis nyob ib qho chaw raug teeb meem ntau no los, tej yam xws li tsheb thauj kua tshuaj ntseev los yog dej nyab yeej txiav tau koj txoj kev mus thiab los ntawm hauj lwm.

Chaw ua lag luam yuav tsum tsis ua hauj lwm yog lawv tsis muaj kev npaj tos tej yam puas tsuaj. Muaj txog li ntawm 40 feem puas cov lag luam me rov qab qheb tsis tau dua lawm thaum muaj kev puas tsuaj loj xws li dej nyab los av qeeg. Yog koj yog ib tug neeg muaj lag luam nrhiav kev tos xwm txheej loj, xav seb kev puas tsuaj yuav raug tau koj cov neeg ua num li cas, cov neeg tuaj siv koj lag luam, thiab qhov chaw ua num ntawd li cas. Xav seb koj yuav ua li cas ua lag luam yog thaj chaw ib ncig ntawm koj lub tsev hauj lwm raug kaw lawm los yog cov kev hla tsis tau. Xav seb koj yuav ua tau dab tsi li cas rau cov neeg tuaj ua lag luam yog koj qhov chaw ua hauj lwm kaw lawm.

Neeg Ua Hauj Lwm Yuav Tsum:

- ◆ Kawm thiab xyaum kev npaj tos xwm ceev.
- ◆ Paub tsawg tshaj los ob txoj kev tawm ntawm ib chav (yog tau).
- ◆ Paub tawm tab thaum tsaus ntu raws li paub seb muaj pes tsawg lub rooj los yog chav ua hauj lwm nyob ntawm koj chav mus rau ob qho chaw tawm ze tshaj.
- ◆ Paub seb yuav sib ntsib qhov twg thaum sawv daws tawm lawm.
- ◆ Paub seb lub tua hluav taws nyob qhov twg thiab paub siv.
- ◆ Khaws cov neeg ua hauj lwm cov xov toj rau tom tsev.
- ◆ Sau ib daig ntawv xov toj tseem ceeb rau koj. Khaws ib daig ze koj lub rooj los lwm cov xov toj. Txhob ntseeg hais tias tej khoom faiv fab los lwm yam khoom kaw lej xov toj yuav ua hauj lwm thaum muaj xwm ceev.
- ◆ Khaws khoom xwm ceev rau hauv koj lub rooj ua hauj lwm: kaws ib lub teeb tsum, khau mus kev, daim thaiv hmoov av vov qhov ncauj, ib lub mi nyuam taub dej haus thiab ib yam khoom noj uas tsis txawj lwj.
- ◆ Qhia txog tej puas ntawm lub chaw ua hauj lwm txoj kev thaiv teeb meem.
- ◆ Txhob xauv los thaiv qhov rooj los kev tawm hluav taws ib zaug li. Tab sis cia qhov rooj thaiv hluav taws kaw kom hluav taws thiab pa taws txhob txav mus rau lwm qhov ceev ceev.
- ◆ Npaj kev meej meej sib pab. Xav seb nej yuav sib pab li cas thaum tej kev thauj yus mus ub no kaw lawm los tej kev lus hla tsis tau lawm. Xav seb koj puas pab tau cov neeg nrog koj ua num xws li pub mov rau lawv noj los cia lawv nrog koj nyob ib ntus.

Cov neeg muaj lag luam yuav tsum:

- ◆ Xyuas zoo hais tias muaj ib txog kev npaj tos xwm ceev es muab nws kho thiab xyaum tsawg tshaj los ib zaug tauj rau lub hlis.
- ◆ Npaj kev ua ntej rau neeg ua hauj lwm uas xiam los yuav yuav kev pab thaum muaj xwm ceev.
- ◆ Ua ib daig ntawv muaj sawv daws xov toj. Ua ib daig muaj sawv daws xov toj tom tsev thiab seb leej twg yuav tiv tauj. Luam ib daig rau ib tug neeg ua hauj lwm. Neeg ua hauj lwm yuav tsum tso cai ua ntej koj muab lawv xov toj yais tawm.
- ◆ Khaws ib daig ntawv xov toj rau koj cov neeg ua hauj lwm tseem ceeb nrog koj tas mus li.
- ◆ Yog koj muaj kev kaw lus hauv xov toj, tseg ib tug lej uas koj kaw tau lus rau koj cov neeg ua num es muab rau lawv.
- ◆ Kho kom koj cov xov toj ua lag luam loj xa tau tej neeg hu tuaj mus rau lwm qhov.
- ◆ Tseg yuam sij thiab cov lej tua lub tswb ceev faj nrog ib tug neeg ua hauj lwm uas koj ntseeg tau los ib tug phooj ywg tsam koj ho mus tsis tau tom koj lub tsev ua num.
- ◆ Ib sij luam thiab kaw koj cov ntau ntau hauv computer cia.
- ◆ Yuav ib lub NOAA xov toj cua qhia txog huab cua uas muaj tswb quaj qhia yus ceev faj.

Lub xov toj cua National Oceanic and Atmospheric Administration Weather (NOAA)

Cov xov toj cua no txais tau lus tshaj tawm ntawm NOAA thiab ntawm lub koom haum Emergency Alert System (EAS). NOAA tshab tawm 24 xooj moos txog huab cua, txog seb puas zoo mus ncig thiab txog lus ceeb faj thaum huaj cua phem heev. EAS tshaj txog tej yam uas raug neeg kev noj qab nyob zoo thiab kev muaj teeb meem. Koj yuav tau cov xov toj cua uas siv roj no tsawg tshaj \$50. Ob peb lub koos pas nis muag cov xov toj cua no. Koj nrhiav tau cov chaw no hauv internet. Siv cov lus "NOAA Weather Radio."



www.noaa.gov
(916) 979-3051



Together, we can save a life

Lub koom haum Red Cross team tau sij hawm qhia kev cawm siav los kev xub pab neeg mob rau 6 leej neeg ua num los tshaj tom koj chaw ua hauj lwm los lawv li. Hu Health and Safety Services ntawm (916) 368-3131 noog lus ntxiv txog qhov no.

www.sacramento-redcross.org

Saib tswv yim ntxiv txog kev npaj lag luam tos kev puas tsuaj ntawm pawg neeg Small Business Administration hauv internet ntawm:
www.sba.gov/disaster/textonly/getready.html



**Kev Xub Pab Neeg Mob – Kev
Cawm Siav**



KEV CAWM SIAV RAU NEEG LAUS THIAB MI NYUAM YAUS LOJ DUA 12 XYOOS

1. HU

Saib seb tus neg mob puas hnov koj thiab ua tau li cas. Yog nws teb tsis tau los ua tsis tau li cas, hu 9-1-1 ces rov qab los rau ntawm tus neeg raug mob. Tus neeg tuav xov tooj xwm ceev mam pab qhia koj txoj kev cawm siav.



2. TSHUAB

Muab tob hauv tsa rov qab es mloog seb tus neeg puas ua pa. Yog nws tsis ua pa xws li neeg ua, tuav nws txiv ntswg kaw. Npuav nws lub qhov ncauj nrog koj lub es tshuab kom koj pom nws lub hauv siab sawv tso. Tshuab ob pas. Ib pas yuav tsum ntev li 2 feeb.



3. NIAS

Yog tus neeg mob tseem ua tsis tau pa li neeg, tsis hnoos los tsis txav, pib nias nws lub hauv siab. Thawb lub hauv siab mus rau hauv 1 ½ mus rau 2 nti 15 zaug ntawm nruab nrab ob lub txiv mis. Nias kom ceev li 100 zaug tauj ib nas this kom ceev tshaj ib zaug tauj ib feeb.



TSHUAB OB PAS THIAB NIAS 15 ZAUG KOM TXOG THAUM NEEG TUAJ PAB. NCO NTSOOV: Cov pa thiab kev nias li no yog tib yam rau ib tug neeg los ob tug neeg kev cawm siav. Ntawm ob tug neeg kev cawm siav tus nias hauv siab them thaum tus tshuab pa tshuab lawm.

Kawm CPR thiab kev xub pab neeg mob.

Thaum muaj xwm ceev koj yuav paub dua yog tias koj twb kawm kev cawm siav thiab kev xub pab neeg mob lawm. Hu ob lub koom haum American Heart Association (916-446-6505) thiab American Red Cross (916-368-3131) txog kev kawm ntxiv.

Tsis Hnov, Tsis Teb

Thaum plawv theem, lub plawv tsis thawb ntshav, kev nruj ntawm cov hlab ntsha poob txog tsis muaj thiab qhov plawv nrhia uas yus xuas tau ploj lawm. Txog li ntawm 10 feeb uas tus neeg lub plawv theem, nws tsis nco thiab tsis hnov lawm. Yog koj co los qw rau tus neeg ntawd nws yuav ua tsis tau li cas.

Thawb Lub Hauv Siab Rau neeg coob, thawb lub hauv siab 1 ½ - 2 nti. Muaj teb zaug koj yuav hnov nrov li dab tsi tus los tawg. Tsis txhob ntshai. Qhov suab ntawd yog pob txha mos los tav lov. Txawm ua li no los tsis raug sab heev. Qhov kev phem los ntawm tsis ua CPR sai sai los tsis ua CPR kiag li muaj teeb meem tshaj qhov uas tsam tav lov.

Xuas Plawv Nrhia Lawv tsis qhia kev xuas plawv nrhia thiab neeg tsis paub tsis thas ua lawm. Yog koj tsis pom tus neeg ntawd muaj sia (ua pa xws li lwm tus, hnoos los txav) cia li pib nias lub hauv siab. Thov nco tias cov neeg ua hauj lwm kho mob tseem yuav tsum ua qhov xuas plawv nrhia ntawd.

Muab los ntawm “Learn CPR”, University of Washington nrog cai.

Ua Pa Txawv Txawv Nco ntsoov hais tias tej zaum ib tug neeg plawv theem yuav ua pa txawv ob peb nas this. Qhov ua pa txawv txawv no yog lub hlwb qhov chaw khoo pa tseem tshaj xov rau lub cev txawm hais tias ntshav tsis nrhia lawm. Qhov tseem ceeb yog tias qhov ua pa txawv no nrov tau li neeg nyooj, ua pa tsis tau, los ua qaj. Nws ploj li 2 rau 3 nas this tom qab. Yog koj pom ua pa li no TSIS TXHOB tos pib kev caw siav. Tus neeg ntawd yuav tsum tau pa sai sai es koj thiab li muab pa tau rau nws xwb.

Kev Cawm Siav Rau Minyuam 1-12 Xyooos (SAIB ZOO: TEJ YAM TXAWV NTAWM COV LAUS DUB DUB)

HU

Saib seb tu neeg mob puas hnov koj thiab puas ua tau li cas. Yog muaj koj ib leeg nrog tus minyuam xwb ua cov kev cawm siav ib nas this ua ntej koj hu 9-1-1. Tus tuav xov tooj xwm ceev pab yuav qhiav koj txoj kev cawm siav.



TSHUAB

Muab tob hauv tsa rov qab es mloog seb tus neeg puas ua pa. Yog nws tsis ua pa xws li neeg ua, tuav nws txiv ntswg kaw. Npuav nws lub qhov ncauj nrog koj lub es tshuab kom koj pom nws lub hauv siab sawv tso. Tshuab lb pas. lb pas yuav tsum ntev li 2 feeb.



Teeb Meem Ntawm Txoj Kev Cawm Siav Ntuav yog qhov teeb meem uas pom ntau tshaj plaws ntawm txoj kev cawm siav no. Yog tus neeg pib ntuav, muab nws lub tob hauv tig rau ib sab es sim muab cov ntuav dig tawm los so. Ua cov kev cawm siav ntxiv.

Qhov kis mob tau ntawm tus neeg mob rau tus neeg cawm siav muaj tsawg heev. Cov neeg plawv theem no muaj heev tshab plaws tom tsev – cov txheeb ze los phooj ywg yog cov siv cov kev cawm siav no. Txawm tias koj siv cov ke cawm siav no rau ib tug neeg yus tsis paub los qhov uas yus yuav kis tau mob muaj tsawg heev. Tsis tau muaj ib qho sau tseg txog neeg kis mob HIV los AIDS thaum lawv siv cov kev cawm siav no li.

Muab los ntawm “Learn CPR,” University of Washington nrog cai.

NIAS

Yog tus neeg mob tseem ua tsis tau pa li neeg, tsis hnoos los tsis txav, pib nias nws lub hauv siab. Thawb lub hauv siab mus rau hauv 1 mus rau 1 ½ nti 5 zaug ntawm nruab nrab ob lub txiv mis. Tsuas siv ib sab luj tes xwb. Nias kom ceev li 100 zaus tauj ib nas this kom ceev tshaj ib zaug tauj ib feeb.

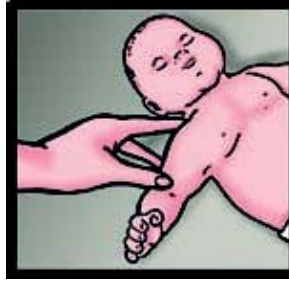


TSHUAB IB PAS THIAB NIAS 5 ZAUG KOM TXOG THAUM NEEG TUAJ PAB. NCO NTSOOV: Cov pa thiab kev nias li no yog tib yam rau ib tug neeg los ob tug neeg kev cawm siav. Ntawm ob tug neeg kev cawm siav tus nias hauv siab theem thaum tus tshuab pa tshuab lawm.

KEV CAWM SIAV RAU MINYUAM MOS UAS TSIS TAU MUAJ IB XYOOS

QW THIAB MAJ MAM NPUAJ

Qw thiab maj mam npuaj tus minyuam lub xwb pwwg. Yog tias tus minyuam tis hnov los tsis ua li cas muab nws pw ntxeev tiaj. Yog koj ib leeg nrog tus mi nyuam nyob xwb siv cov kev cawm siav ib nas this ua ntej koj hu 9-1-1. Tus tuav xov tooj xwm ceev pab yuav qhiav koj txoj kev cawm siav.



QHEB CAJ PAS

Tsa lub tob hau thiab nqa lub pob tsaig kom caj pas qheb. Txhob muab lub tob hau tsa heev nrhau.



MAJ MAM TSHUAB OB PAS

Yog tus minyuam mos TSIS ua pa, maj mam tshuab ob pas me me rau. Muab koj lub qhov ncauj npuav tus minyuam mos lub qhov ncauj thiab qhov ntshwg. Ib pas yuav tsum ntev li 1 ½ rau 2 feeb. Koj ua ib pas koj yuav tsum pom tus minyuam lub hauv siab sawv ib zaug.



NIAS 5 ZAUG

Maj mam nias lub hauv siab ceev li 100 zaus tauj ib nas this. Muab koj ob tug ntv tes thib peb thiab thib plaub tso hauv plawv lub hauv siab ib nrab nti haub qab ob lub txiv mis. Nias kom qes ½ mus rau 1 nti xwb.



ROV QAB UA DUA

Rov ua dua ib pas thiab nias 5 zaug.

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

SIDS yog thaum ib tug minyuam mos tsis tau muaj 1 xyoos cia li tuag es sawv daws txawm kuaj zoo zoo los nrhiav tsis tau hais tias yog vim li cas.

Yuav Ua Li Cas Qhov Yuav Raug SIDS Thiaj Li Tsawg Mi Ntsis Rau Koj Tus Minyuam Mos

- ◆ Muab tus minyuam pw ntxeev tiaj tsaug zog
- ◆ Siv ib daig pas rwb pua pw uas ceev thiab tawv rau tus minyuam lub txaj pw uas raws cov kev uas tsis muaj teeb meem tam sim no
- ◆ Tshem tog hauv ncoo, pam tawv yaj, khoom ua si ntim rwb thiab lwm yam khoom mos tawm los ntawm tus mi nyuam lub txaj pw
- ◆ Muaj khaub ncaws pw rau koj tus minyuam hnav kom koj tsis tau muab lwm yam vov nws
- ◆ Muab koj tus minyuam tso kom nws ko taw nyob ntawm ko taw txaj
- ◆ Muab ib daig pam nyias nyias ntsaws hauv qab daim pam rwb kom nws txij tus minyuam lub hauv siab xwb
- ◆ Saib zoo kom tus minyuam lub tob hauv txhob vov thaum nws tsaug zog.
- ◆ Ua kom koj tus minyuam sov tab sis tsis txhob sov nrhau.
- ◆ Tau taub zoo cov kev teeb meem ntawm pa mos mos
- ◆ Txhob siv txaj rau neeg laus, txaj dej, xas loos zaum los lwm qhov chaw mos mos rau tus mi nyuam pw

Muab los ntawm: National SIDS/Infant Death Resource Center (NSIDRC). <http://www.sidscenter.org> los 8666-866-7437

Muab Lawv Rau Lub Rooj Mi Nyuam

Yuav tsum muab minyuam yaus pav rau ib yam uas zoo (xws li lub rooj tsheb minyuam) kom txij thaum lawv muaj 6 xyoo los hnyav txog li 60 phaus. Yog xav paub ntxiv txog qhov no, tiv tauj tub ceev xwm hauv koj lub zos.

Pob Khoom Tom Tsev Xub Pab Neeg Mob

- Tej koj yuav tsum muaj:
- ◆ Hnab looj tes pov tseg tau
- ◆ Ntaub huv los qhvv kom ntshav theem.
- ◆ Khoom ntxuav los xus npus thiab ntaub tua kab mob los siv tua kab mob.
- ◆ Tshuaj pleev tua kab mob kom txhob kis tau mob.
- ◆ Tshuaj pleev nqaj kub hnyiab kom txhob tau kab mob
- ◆ Ob peb yam ntaub nplaum loj thiab me.
- ◆ Kua ntxuav qhov muag los yaug qhov muag los siv yaug ub no kom huv.
- ◆ Tus ntsuas cev sov uas tsis muaj cov kua hlau ci ci hu ua Mercury no.
- ◆ Tshuaj kws kho mob muab uas koj niaj hnub noj xws li insulin, tshuaj plawv thiab tshuaj nqus kom ua tau pa. Koj yuav tsum pauv tshuaj kom txhob tag kas nuv.
- ◆ Khoom kho mob xws li khoom ntsuas ntshav qab zib thiab ntsuas ntshav siab.
- ◆ Txiaib
- ◆ Tus mi nyuam ciaj uas nyem rho plaub

Tshuaj Uas Tsis Yog Kws Kho Mob Muab:

- ◆ Tshuaj aspirin los lwm yam tshuaj mob ib ce
- ◆ Tshuaj raws plab
- ◆ Tshuaj mob plab
- ◆ Tshuaj kom tso tau quav
- ◆ Ib yam thee thaiv tshuaj lom (siv yog lub Poison Control Center hais kom siv)
- ◆ Paub tias: lub koom haum American Academy of Pediatricians tsis pom zoo siv cov kua ipecac siv pab neeg mob hauv tsev lawm.

Muab los ntawm cov lus qhia ntawm tsoom fvv Ameskas pawg neeg Department of Homeland Security, http://www.ready.gov/first_aid_kit.html.

KEV XUB PAB NEEG UAS DAIG CAJ PAS

NEEG LAUS THIAB MINYUAM (TSHAJ 1 XYOOS) UAS TSEEM NCO QAB

Ua li cas pab qheb ib tug laus los minyuam yaus txoj hlab pas uas txhaws lawm.



- ◆ Saib seb tus neeg puas hais tau lus los yog hnoos. Yog tsis tau ua raws li yav tom ntej no.
- ◆ Nyem nws lub plab (Heimlich Maneuver):
 - Sauv nraum qab tus neeg es muab koj ob txhais caj npab khawm nws duav.
 - Muab ib sab tes nyem ua ib lub nrig es muab tog muaj ntiv tes loj tib rau ntawm tus neeg hauv plab uas nyob hauv qab nws cov tav tab sis siab dua nws lub puj ntaws.
 - Muab sab tes uas tsis ua nrig tuav sab ua nrig es nyem lub hauv plab cauj cauj thiab rov sab saud. Tsis txhob nyem cov tav. Cia qhov zog koj siv rau ntawm koj ob txhais tes.
- ◆ Ua ntxiv kom qhov khoom daig ntawd tawm.



Qhov nyem plab no siv tau rau cov neeg uas rog rog los cov muaj ib plab mi nyuam ntev lawm thiab.

Yog tus neeg los mi nyuam ntawd tsis nco qab lawm siv cov kev cawm neeg los CPR. Yog koj pom khoom nyob hauv lub caj pas los qhov ncauj, muab rho tawm.



MINYUAM MOS (Tsis Tau Muaj 1 Xyoos) Uas Tseem Nco Qab

Ruam 1

Saib seb tus minyuam mos quaj los hnoos puas tau. Yog tsis tau, mus rau ruam tom ntej.

Ruam 2

Npuaj nrob qaum 5 teg.



Ruam 3

Thawb hauv siab 5 teg.



Ruam 4

Rov qab ua ruam 2 thiab 3 kom caj pas tshab los kom txij thaum tus minyuam tsis nco lawm. Yog koj pom khoom nyob hauv caj pas los qhov ncauj muab rho tawm.

Kev xub pab neeg daig caj pas muab los ntawm "Learn CPR – Choking Info" University of Washington nrog cai.

KEV XUB PAB NEEG UAS POOB DEG

Ceeb faj heev kom tsis txhob kov raug tus neeg poob deg. Txawm nws tsis txhob txwm los ib tug neeg poob deg uas ntshai lawm ua tau tus pab nws poob deg thiab.

Yog tus neeg tseem nco qab:

Thawb tej yam khoom uas tog rau nws los cia nws tuav ib tug tog khaub ntev ntev, ib tug pas ntoo, khaub ncaws los lwm yam khoom. Neeg pab yuav tsum tsis muab lawv tus kheej tso rau kev phem thiab. Hu kev pab ntawm 9-1-1.

Yog tus neeg tsis nco qab lawm:

- ◆ Rho tus neeg tawm hauv dej tam sid es ua zoo tuav nws lub caj dab thiab nrob qaum kom ncaj. Nqa tej yam khoom ntab nrog koj yog tau. Thaum mus txog nraum nruab nqhuab los tawm hauv pas dej lawm, muab tus neeg tso ntseev tiaj.
- ◆ Yog tus neeg tsis ua pa lawm saib caj pas seb puas daig es muab qheb. Yog nrhau ob peb feeb es tus neeg tseem tsis ua pa thiab ces pib cov kev cawm siav CPR tam sid (saib qhov qhia ua CPR). Hu kev pab ntawm 9-1-1.
- ◆ Yog tus neeg nco qab, thaum koj tos neeg pab tuaj kom txog, kho kom tus neeg sov (muab pam, tsho loj, los lwm yam vov) thiab pw.

QAUG DAB PEG

Tsis muaj ntau uas koj yuav ua tau theem qaug dab peg thaum mob tuaj. Cia nws ua kom tas.

Tej qhia tau hais tias qaug dab peg:

- ◆ Caj npab thiab ko taw co heev heev.
- ◆ Qhov muag dov rov rau sab saum tob hau.
- ◆ Ua pa siv siv zog thiab muaj qaub ncaug nrog los ua npuas ntawm qhov ncauj.
- ◆ Muaj tej tug mas cia li tsis ua pa ib pliag lawm.
- ◆ Tus neeg mob tom tau nws tus nplaig heev txog qhov los ntshav kom daig caj pas.

Thaum qaug dab peg:

- ◆ Hu neeg pab xwm ceev mob tam sid.
- ◆ Txhob yuam ntsaws khoom rau hauv tus neeg qhov ncauj. Koj yuav ua tau rau koj thiab los tus neeg ntawd raug mob.
- ◆ Pab tus neeg pw kom nws tsis txhob ntog es raug mob.
- ◆ Tshem tej yam ua muaj tau teeb meem kom deb ntawm tus neeg.
- ◆ Tsis txhob yuam zog rau los tuav tus neeg mob kom ceev.

Thaum qhov qaug dab peg tag lawm saib seb tus neeg puas ua pa. Yog tsis ua, pib siv cov kev ua pa cawm (saib ruam 2 ntawm qhov CPR uas hais tias “Tshuab” no).

Tshuaj Ntau Nrhu Lom

Noj tshuaj ntau nrhu lawm yog ib txog kev lom neeg. Thiab txhob saib hais tias kev qaug cawv tsis ua li cas. Cawv xwb los cawv nrog lwm yam tshuaj tua tau neeg.

CEEB FAJ: Neeg qaug cawv los qaug tshuaj tsiv tau tuaj. Ua zoo.

1. Yog tus neeg tsis nco lawm, hu 9-1-1. Yog tus neeg nco hu Posion Control ntawm 1-800-222-1222.
2. Xyuas tus neeg kev ua pa. Yog tsis ua pa lawm los ua tsis muaj zog qheb caj pas. Yog ob peb feeb nrhau es tus neeg tseem tsis ua pa thiab, pib ua pa cawm tam sid (saib ruam 2 ntawm qhov CPR ua hais tias “Tshuab” no).
3. Thaum tos kev pab tuaj:
 - a. Saib kev ua pa.
 - b. Muab daim pam los tsho loj kho kom tus neeg sov.
 - c. TXHOB muab dej nrov tus neeg.
 - d. Txhob muab khoom pub rau tus neeg noj los haus yog 9-1-1 los Posion Control tsis kom muab.
4. Yog tsis nco lawm muab tus neeg dov pw ib sab kom nws caj pas tsis daig yog nws ntuav.



Txoj Saw Tes Ceeb Toom Kev Mob

Saib zoo seb neeg mob puas muaj saw tes ceeb toom. Txoj saw yuav qhia seb tus neeg muaj kev mob li cas. Yuav qhia nws tus lej ID thiab ib tug lej xov tooj hu mus noog lwm yam ntxiv.

Los Ntshav: Raug Tob Hau

- ◆ Hu neeg pab xwm ceev. Cia ib tug kws kho mob kho qhov mob ntawd.
- ◆ Nej zaus ceeb faj tias raug caj dab lawm yog thaum twg muaj raug tob hau sab. Cia kom lub caj dab thiab tob hauv txhob txav.
- ◆ Thaum koj nyeb kom ntshav tu tsis txhob sib sib zog nyem. Yog to hauv lub pob ntseg TSIS TXHOB sim muab nyem kom tu.
- ◆ TSIS TXHOB muab kua, luam yeeb los lwm yam tshuaj rau tus neeg mob. Tej no zais tau kom yus tsis pom tej yam mob tseem ceeb xwb.

Los Ntshav: Sab Hauv Cev

- ◆ Tej yam uas qhia hais tias muaj:
 - Hnoos los ntuav ntshav los tso quav tso zis muaj ntshav.
 - Tawv txias, nplaum nplaum thiab tsis muaj xim; plawv nrhia ceev ceev tab sis tsis muaj zog; tob hau kiv kiv.
- ◆ Nrhiav kom tau neeg kho mob xwm ceev pab tam sid.
- ◆ Cia kom tus neeg pw twj ywm ua lub cev xoob xoob es tsa ko taw me ntsis. Ua siab tus tsis txhob ntshai es kho kom tus neeg sov.
- ◆ TSIS TXHOB muab khoom rau tus neeg mob noj los haus.

KEV XUB PAB LOS NTSHAV: NQAIJ TO

Txoj kev zoo tshaj theem kom ntshav tu yog muab qhov chaw to nias kom ceev. Koj ib leeg xwb tsis txhob sim zawm los pav ceev kom ntshav tu. Txhob pub kom tus neeg mob ntawd cov ntshav kov tau koj daim tawv. Yog yuav tsum siv, siv ob peb tshooj dab tsi los niam.

- ◆ Nyem ruaj ruaj tsis tso kom txog li 5 mus rau 15 nas this. Neeg coob mas ntshav tu thaum ob peb nas this nrhau lawm xwb.
- ◆ Yog los ntshav ntawm ko taw, tes, ceg los caj npab es tsis muaj pob txha lov muab ceg mob ntawd tsa kom siab dua tus neeg lub plawv. Ua li no ntshav khiav qeeb dua rau ntawm qhov to.
- ◆ Yog ntshav ntswg los hlob hlob ntau zaus koj theem tau yog koj zaum es muab qhov ntswg nyem. Nyem kom ceev txog li 10 nas this tsis txhob tso.

POB TXHA LOV

- ◆ Hu neeg ua hauj lwm xwm ceev los kom lwm tus mus hu neeg ua hauj lwm xwm ceev tuaj pab tam sid.
- ◆ Yog tus neeg yuav tsis raug mob ntxiv tam sid TSIS TXHOB muab nws txav.
- ◆ Yog tus pob txha tawm sab nraum daim tawv TSIS TXHOB sim muab nws thawb rov qab rau qhov qub chaw.
- ◆ TSIS TXHOB sim muab pob txha lov ua kom ncaj. Cia kws kho mob los ib tug neeg kawm los ua qhov ntawd. Yog koj yuav tsum txav los tshem tus neeg muab qhov lov ntawd ua kom tis txhob txav npaum li koj ua tau.
- ◆ Ua kom tus neeg sov. Tsa ob txhais ceg 6 mus rau 12 nti es txhob pub dej los tej yam tshuaj ua nws cus rau nws no. Tsis txhob tsa ob txhais ceg yog koj ntshai tias tsam ceg, caj dab, nrob qaum los tob hau raug mob lawm.

FAIS FAB TUA

- ◆ Tsis txhob rawm kov ib tug neeg uas tau chwv fais fab lawm. Ua ntej koj kov tus neeg ntawd, koj yuav tsum paub tias fais fab tua lawm tso.
- ◆ Yog tus neeg tseem chwv ib txog xaim los ib txog xaim faiv fab loj poob, siv ib tug pas qhuav muab txoj xaim txas mus. Yog av ntub tsis txhob mus ze tus neeg. Hu neeg pab ntawm 9-1-1.
- ◆ Yog tsis muaj teeb meem es koj mus tau ze saib seb tus neeg puas ua pa. Yog tus neeg ua pa tsis muaj zog los tsis ua pa lawm, pib CPR los kev cawm tam sid (saib qhov hais txog CPR).

NPAJ CAIJ DAV HLAU



**Lus Qhia Siv Lub
Tshav Dav Hlau Loj
Hauv Sacramento**

- ◆ Sim tuaj kom tau ib xooj moos thiab ib nrab ua ntej koj lub sij hawm ya – ob xooj moos rau cov yuav ya txawv teb chaws.
- ◆ Yog koj tsav tsheb, ntswj koj lub xov tooj cua rau 530 AM thaum koj mus ze tshav dav hlau kom hnov xov xwm txog chaw nres tsheb thiab lwm yam.
- ◆ Yog koj mus tos neeg thiab mus xa neeg koj nres tsheb tau 30 nas this ntwam cov chaw noj xooj moos. Nyob hauv tsheb tos los cia tsheb nyob tsheb sab nraum lub tsev dav hlau tsis tau. Lawv nplua thiab los cab tau koj lub tsheb yog koj ua li no.
- ◆ Yog koj yuav nres tshaj li ob peb xooj moos tsav tsheb ncaj qha rau ib qho chaw noj raws hnub los lwm lub tshav pheej yig es caij lawv cov tsheb thauj mus rau tom chaw nce.
- ◆ Muab tej feej duab tsis tau ntxuav thiab koob thajj uas muaj feej tso rau hauv hnab nqa. Cov khoom kuaj phij xab uas ntim qab dav hlau yuav ua rau feej tsis tau ntxuas puas. Txawm huab cua zoo li cas los Sacramento lub tshav dav hlau loj tsis kaw li. Txhua lub koos pas nis dav hlau muaj nyias qhov uas ya thiab tsaws tsawg tshaj ces txhob xav hais tias koj lub dav hlau qeeb los raug tsis siv lawm no. Yog koj tsis paub tuaj rau tshav dav hlau los hu koj lub koos pas nis dav hlau. Saib xov xwm ntxiv ntawm lub tshav dav hlau qhov chaw hauv internet ntawm www.sacairports.org es nias qhov hais tias “passengers/visitors” ces mus rau “security tips.”

TEJ YAM KEV NPAJ DAV

- ◆ Ua siab ntev.
- ◆ Saib xyuas thiab tuav tag nrho koj cov hnab tas mus li es tsis txhob cia nws nyob nws.
- ◆ Tsis txhob txais tej pob khoom los ntwam neeg koj tsis paub.
- ◆ Txhob tso dag tias koj muaj nplaum los phom.
- ◆ Thaum nkag qhov chaw kuaj tsis txhob tham txog kev phem hem neeg, riam phom, nplaum los lwm yam kev hem.
- ◆ Tsis txhob sim kev saib xyuas teeb meem es nqa riam phom dag los tiag, nplaum, los lwm yam khoom.
- ◆ Ceeb faj rau tej yam neeg ua txawv txawv, tej pob khoom los tej phij xab tsis muaj tswv nyob nraum chaw nres tsheb los tshav dav hlau.
- ◆ Qhia tej yam txaus xoos xaim rau cov neeg saib tshav dav hlau.
- ◆ Sau koj lub npe rau tag nrho koj tej hnab los phij xab sab hauv thiab sab nraud. Sau chaw nyob thiab xov tooj ua hauj lwm kom tub sab thiag li tsis tuaj nkag koj lub tsev thaum koj tsis nyob lawm.
- ◆ Tso tej yam khoom tseem ceeb yus yuav siv xws li tsoom iav, tshuaj noj, khoom siv tsev dej thiab yuam sij rau hauv lub hnab nqa nrog yus.- Yog koj paub tias koj nkawm khau yuav ua lub nrhiav hlau quaj muab hle tom qhov chaw kuaj neeg es xa nkag lub tshuab xoos. Zoo dua mas yog rau lwm nkawm khau txawv.
- ◆ Yog koj paub tias koj nkawm khau yuav ua lub kuaj nria hlau quaj, muab hle tom qhov chaw kuaj neeg es xa nkag lub tshuab xoos. Zoo dua mas yog rau lwm nkawm khau txawv.

THAUM MUS MUAB PIB NKAG DAV HLAU

- ◆ Neeg laus yuav tsum nqa ib daig pib ID muaj yus daim duab uas yog tsoom fww Ameskas, ib lub xeev los ib lub zos muab rau yus xws li daim pib tsav tsheb los daim pib xav ua tub rog. Yog koj tsis muaj pib ID muaj duab uas tsoom fww Ameskas muab, nqa ob yam uas qhia hais tias koj yog leej twg – ib yam yuav tsum yog los ntwam ib pawg neeg khiav hauj lwm rau tsoom fww (xws li daim pib social security los daim ntawv yug).
- ◆ Thau koj daim ID thiab pib nce dav hlau tawm npaj thaum koj mus ntwam qhov lawv kuaj yus. Khaws kom nyob ze tes rau qhov tej zaum lawv yuav noog saib lwm qho chaw tom qab xws li ntwam laj kab nce dav hlau.
- ◆ Cov neeg muaj pib yuav hauv computer yuav tsum nrog lawv lub koos pas nis dav hlau tham zoo kom lawv muaj ntaub ntawv txhij txhua. Tej zaum lawv yuav ib daig ntawv los ntawm lub koos pas nis dav hlau thiaj li tau.

COV CHAW NEEG KUAJ NEEG

- ◆ Yog tus neeg tsis yuav kev pab tej yam mob los yog tsis yuav niam txiv, neeg muaj pib nkag dav hlau thiaj li mus tau nrhau qhov chaw lawv kuaj yus.
- ◆ Ib tug neeg ya dav hlau pub nqa ib lub hnab rau saum dav hlau thiab ib lub hnab me nqa ntawm tes xws li lub hnab nyiaj, lub computer me los lub phij xab me ntim ntaub ntaw.
- ◆ Lawv kuaj ntxiv tau txhua yam khoom faiv fab xws li computer me thiab xov tooj nqa ntawm tes. Npaj tau koj lub computer me tawm hauv hnab los kom lawv xoos tau ob qho tib si.
- ◆ Hnav khoom muaj hlau tsawg li tsawg tau. Hle txhua yam muaj hlau kom lawv thiaj li zoo xoos hlau ntawm qhov chaw kuaj.
- ◆ Ntau lub tshav dav hlau kom neeg muab tsho loj tso rau lub tshuab faiv fab xoos. Koj yuav siv sij hawm tsawg dua yog koj twb muab hle thiab npaj tau thaum koj mus lawm.
- ◆ Tsis txhob muab khoom yuav nqa mus saum dav hlau qhwv tsam ib ntsis lawv yuav tau raug qheb ntawm qhov chaw kuaj.



COV KHOOM TSO CAI NQA MUS SAUM DAV HLAU

Koj nqa tau:

- ◆ Pas nrig thiab kaus
- ◆ Txiab txiav rau tes
- ◆ Chais hwj txwv pov tseg tau
- ◆ Koob txhaj tshuaj nrog ntaub ntaw qhia hais tias yuav tsum siv rau kev mob.
- ◆ Rab mi nyuam ciaj rho plaub muag thiab rab caws plaub muag.
- ◆ Rooj muaj log faiv fab uas raws cai koos pas nis dav hlau kam siv. Tej zaum yuav tsum tau muab lub roj rho los tshem tawm thiab muab ob yam hlau ntawm lub roj qhww kom faiv fab txhob khiav.
- ◆ Khoom siv rau tus kheej uas muaj tej yam phem xws li tshuaj tsw qab uas kub hnyiab tau yuav nqa tau me me.

COV KHOOM TSIIS TSO CAIS NQA

Cov khoom nram no yuav tsum muab tso rau hauv qab dav hlau los yuav tsis pub tso rau saum dav hlau thauj neeg. Cov xov xwm no yog muab los ntawm pawg neeg tsoom fww Security Administration (TSA) thaum lub ib hlis ntuj xyoo 2004. Cov cai no pauv tau yav tom ntej. Saib cov ntawv qhia uas tshiab tshaj txhij tshaj hauv internet ntawm <http://www.tsa.gov/public/>.

- ◆ **Riam phom:** Phom cua tua qe hlau, phom cua thiab lwm yam phom thauj tau rau hauv qab dav hlau xwb. Nrog koj lub koos pas nis dav hlau los tus neeg muag pib rau koj seb ntim puas tau cov qe hlau rau hauv phij xab thauj hauv qab dav hlau. Yog lawv kam, koj yuav tsum qhia txog thaum koj mus muab pib tom tshav dav hlau. Mos txwv rau yaj phom siv rau yus tus kheej yuav tsum muab ntim zoo zoo rau lub taub yas, ntoo los hlau los lwm yam khoom ntim ua rau yus nqa me ntsis mos txwv.
- ◆ **Riam/ Khoom Txiav Ub No:** Riam, yog tsis yog cov hniav kheej kheej los riam yas, txhua yam khoom txiav uas yog txhua yam khoom ua, riam hlais ntaub pua ko taw, riam pum tob, riam los chais hlais thawv ntawv, chais muaj ob sab hniav, txhua yam riam uas tais tau thiab nqus tau nkaum, tes hlau ntse nqa dej lawg, taus, rab chais ntev, txiab hlau yog tsis muaj hau npub thauj tau rau phij xab hauv qab dav hlau xwb.
- ◆ **Tej yam khoom ua si:** xws li qws ntaus pob baseball, qws ntaus golf, pas tua pool, pas thawb caij ski, thiab pas ntaus hockey yuav tsum muab ntim thauj hauv qab dav hlau.
- ◆ **Kej:** Tag nrho txhua yam kej, kej hlawv kom neeg pom yus, kej hlawv kom ci ci thiab lwm yam khoom tawg puav leej tsis pub ntim hauv hnab thiab phij xab nqa ntawm tes los thauj hauv qab dav hlau.
- ◆ **Kua thiab khoom kub hnyiab tau:** roj, xim, roj ntais, ntais hauv txhuam, thiab ntais muaj roj puav leej tsis pub ntim nqa hauv hnab thiab phij xab nqa ntawm tes los thauj hauv qab dav hlau. Koj nqa tau txog li 4 pob ntais ntawv nce dav hlau.
- ◆ **Taub ntim khoom siv pa nruj nruj:** Muaj li kas poom tsuag (tab sis tsis hais khoom siv rau tus kheej uas tsawg tsawg), roj nkev butane, taub pa ua luam dej qab deg, taub nkev propane, pa CO₂ thiab nkoj ntim pa yas uas nws tshuab tau nws puav leej tsis pub ntim nqa hnab los phij xab ntawm tes los thauj hauv qab dav hlau.
- ◆ **Lwm yam khoom phem:** Xws li tej twj siv roj nkev, roj uas siv kua tshuaj, tshuaj lom, khoom kis tau mob, dej lawg qhuav thiab lwm yam khoom phem los khoom tawg tau puav leej tsis pub ntim nqa hnab los phij xab ntawm tes los thauj hauv qab dav hlau.



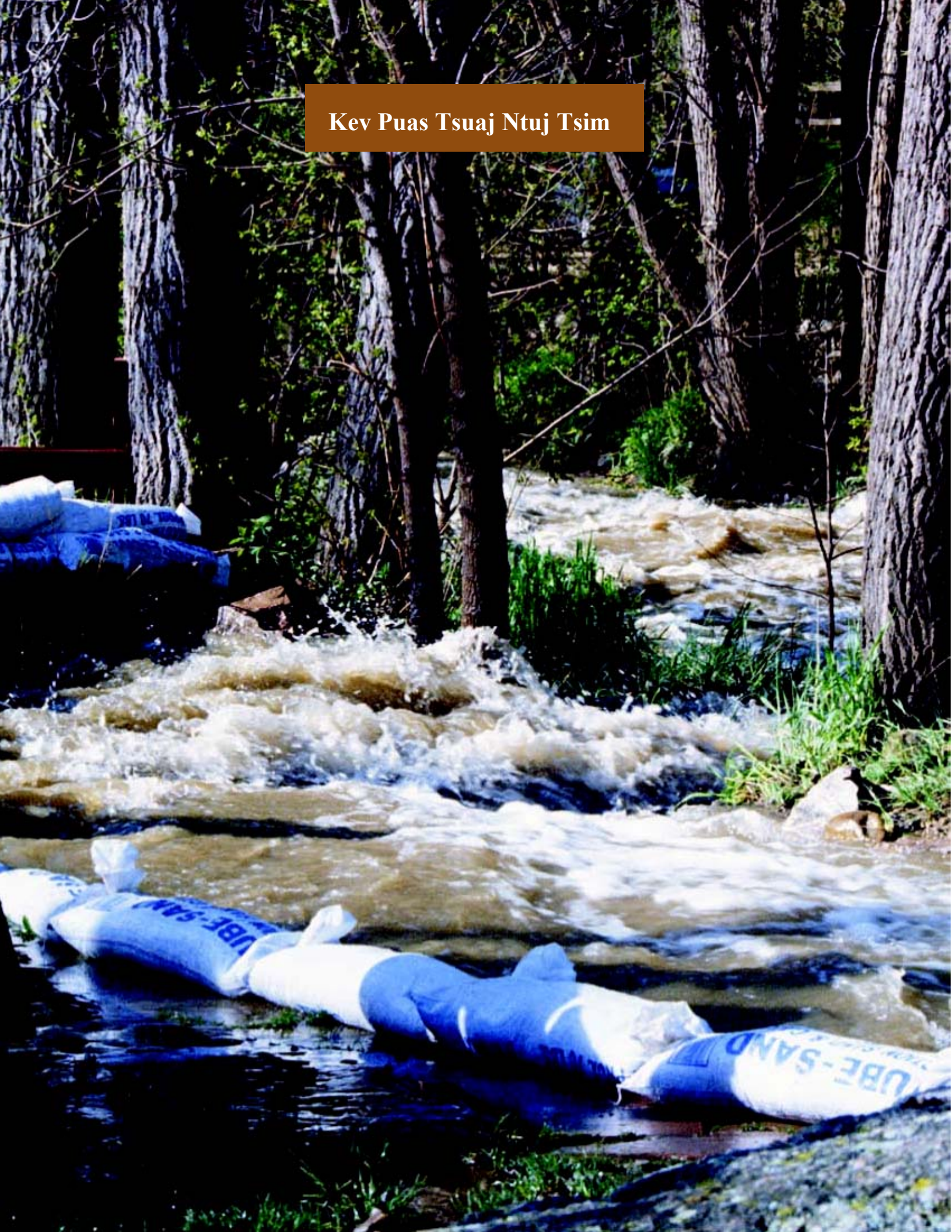
Ntau cov lus hais no siv tau rau lwm yam kev ncig teb chaws. Yuav tsum siv kev ceeb faj teeb meem tib yam thaum siv tsheb npav, train, cov train hauv qab ke, nkoj thiab lwm yam kev caij ncig.



Ncig Mus Lwm Lub Teb Chaws

- ◆ Saib xov xwm tshiab es xyuas tej yam hais txog cov teb chaws koj npaj mus saib.
- ◆ Hnav khaub ncaws nphob me ntsis. Txhob hnab xim liab, dawb thiab xiav zoo li yus txhawb txhawb Ameskas teb.
- ◆ Nqa cov tshev nyiaj ncig teb chaws thiab ib los ob daig pib rho nyiaj es tsis txhob nqa nyiaj ntsuab. Sau cov lej tshev thiab pib rho nyiaj rau ob daig ntawv. Tseg ib daig rau ib tug phooj ywg los txheeb ze es nqa ib daig.
- ◆ Muab koj daim npav passport sab uas muaj duab, cov pib dav hlaub, thiab pib tsav tsheb luam ob daig es muab faib xws li qhov hais ua ntej.
- ◆ Cia tshuaj nyob nws rau hauv nws lub poom ntim uas muaj ntawv lo txog. Nqa ib daig ntawv muaj koj cov tshuaj thiab lawv cov npe uas sawv daws siv.
- ◆ Ntim ib lub tsoom iav los ib pob tsoom tso hauv qhov muag seem.
- ◆ Sau lub npe, chaw nyob thiab xov tooj uas tiv tauj tau koj rau txhua lub hnab thiab phij xab.
- ◆ Ceeb faj los txhob mus tej qho chaw luag yuav ua tau phem rau yus tshaj.
- ◆ Txhob ua ncauj loj loj. Txhob tham txog koj tej kev ncig teb chaws rau neeg yus tsis paub.
- ◆ Xav seb koj puas mus xees npe rau ntawm tus thuj Ameskas ze tshaj thaum koj txog lwm teb chaws.

Kev Puas Tsuj Ntuj Tsim



Zoo nkaus li txhua thaj chaw nyob hauv Ameskas teb, nroog Sacramento yeej tsis muaj qhov uas yuav tsis raug kev puas tsuaj ntuj tsim. Tsis muaj heev heev tab sis muaj tau dej nyab sai, av qeeg thiab hluav taws kub hav zoov.

DEJ NYAB SAI

Tej zaum yam teeb meem loj tshaj uas ua rau neeg tuag thiab raug mob tshaj thaum dej nyab yog qhov neeg tsis tau taub hais tias dej nyab thiab dej nyab sai phem thiab heev npaum li cas. Thaum dej nyab sai no dej sawv tau ceev heev txog qhov muaj sij hawm me me xwb los tsis muaj sij hawm tshaj lus ceeb toom li. Thaum zoo li no koj muaj ob peb feeb khiav kom dim xwb.

Ntau tus neeg tuag thaum lawv sim tsav tsheb los mus ntawm

tej txoj kev los tej tug choj uas dej nyab lawm. Txawm zoo li

dej tob ob peb nti xwb los tej zaum nws tob tshaj thiab ntwis muaj

zog heev. Dej tob ob fiv xwb tshoob tau tsheb mus lawm. Dej ceev ceev uas

tob 6 nti xwb ua tau neeg ntog thiab pus tau neeg mus lawm.

- ◆ Yog koj xav tias yuav muaj dej nyab cev, kav tsij khiav mus rau tej qhov av siab tam sid.
- ◆ Yog koj mus ko taw tsis txhob sim mus hla cov dej nyab. Tig rov qab es mus tam sid rau qhov chaw siab.
- ◆ Tsis txhob pub mi nyuam yaus los tsiaj ua si ze dej nyab, qhov kev tsi dej, chaw tauv dej thiab tej chaw uas tshoob dej quav mus.
- ◆ Yog koj nyob hauv tsheb tsav mus lawm tej thaj chaw uas dej tsis nyab. Tsis txhob sim tsav hla dej nyab ib zaug li. Txawm hais tias muaj tsheb ua koj ntej hla nrhau cov dej nyab siab siab ntawd lawm los ib ntsis koj ho tsis muaj hmoo npaud.
- ◆ Yog koj lub tsheb muaj teeb meem es tuag, muab tso tseg es nce mus qhov chaw siab tam sid.
- ◆ Chaw dej nyab tsis zoo caij nkoj ua si. Muaj ntau tus neeg caij nkoj ua si tau raug cawm hauv tej qho dej nyab uas ceev ceev lawm.
- ◆ Yog lawv qhia kom koj tsiv khiav, khiav tam sid. Raws cov kev uas lawv pom zoo siv. Txhob siv kev txiav tsam thaiv lawm mus tsis rhau.

AV QEEG

- ◆ Yog koj nyob sab hauv tsev es hnov av qeeg, qhov koj xub thawj ua yuav tsum yog saib ib ncig seb koj nyob qhov twg.
- ◆ Nrhiav chaw nkaum es khiav nkag hauv qab ib lub rooj khov, ib lub rooj noj mov los lwm yam rooj tog. Nyob twj ywm ntawd kom av tsis txhob co lawm tso.
- ◆ Txav deb ntawm qhov rais, qhov cub taws, qhov cub hlawv ntoo, tsee rau ntawv, tsee ntim ntaub ntaw, tej iav hnyav hyav, tej nroj uas dai, teeb thiab tej khoom faiv fab siv.
- ◆ Nyob twj ywm hauv tsev. Ib ntsis tej khoom nraum zoo poob raug koj.
- ◆ Ua siab tus tus es hais kom lwm cov neeg ua tib yam thiab.
- ◆ Yog koj nyob nraum zoov, khiav mus rau tej qho qheb uas tsis muaj tsev thiab xaim faiv fab.
- ◆ Yog koj tsav tsheb, theem koj lub tsheb yog tsiv muaj teeb meem. Tab sis nyob twj ywm hauv tsheb es deb ntawm tej choj, tej choj kev hla sab saud, qhov kev, ntoo, ncej teeb, xaim faiv fab thiab tej paib.
- ◆ Yog koj nyob hauv lub rooj thawb, nyob twj ywm hauv. Txav mus rau chaw nkaum, muab log kaw es yog tau siv koj caj npab thaiv tob hau.

Phau ntawv thas xim puas tsuaj loj

Lub koom haum
Red Cross Ameskas
ua tau ib phau ntawv



thas xim txog npaj tos kev puav tsuaj loj" los "Disaster Preparedness" (hluav taws, dej nyab, los nag hlob, av qeeg, thiab lwm yam) rau mi nyuam yaus uas muab tau hauv internet ntawm:

www.redcross.org/services/disaster/edu/info/colorbk.pdf.

Ua kom yooj yim me ntsis rau minyuam yaus

Tej zaum koj yuav tau tso koj lub tsev tseg thaum muaj kev puas tsuaj loj. Nws yog ib qhov tswv yim zoo yog koj ua ib **Pob Khoom Minyuam Yaus Nyob Zoo** kom lawv muaj ub no ua thiab sib faib nrog lwm cov minyuam. Peb xav tias zoo yog koj ntim:

- ◆ Ob peb phau ntawv lawv nyiam.
- ◆ Xim qhuav zas thiab xaum.
- ◆ Ntawv ntau kom txaus.
- ◆ Txiaib thiab kua nplaum.
- ◆ Ob peb yam khoom uas si lawv nyiam.
- ◆ Khoom ua si muaj txiag ntawv.
- ◆ Tej tug mi nyuam tsiaj ua si paj rwb ntim uas lawv nyiam tshaj.
- ◆ Duab uas thajj tsev neeg cov tsiaj.
- ◆ Daim pas los tog hauv ncoo nyiam tshaj.

Koj yuav ua li cas npaj tam sim no tos av qeeg?

- ◆ Xyaum "nkaum thiab vov" thiab siv sij hawm xyaum hauv tsev thiab tom hauj lwm.
- ◆ Paub cov chaw uas yuav tsis muaj teeb meem tshab hauv koj lub tsev.
- ◆ Paub seb koj cov chaw loj tua nkev, faiv fab thiab dej nyob qhov twg thiab seb tua li cas (saib sab ntawv 7).
- ◆ Paub tsev kawm ntawv txoj cai txog tso mi nyuam yaus tawm thaum muaj xwm ceev.
- ◆ Cia khoom siv thaum muaj xwm ceev nyob zoo thiab nyob ze tes.





Thaum hluav taws hav zoov yuav kub

- ◆ Mloog xov xwm thiab lus qhia hauv koj lub xov tooj cua siv roj.
- ◆ Thaub koj lub tsheb rau hauv chaw nres tsheb los nres nraum ib qho chaw dav es tig rau sab uas khiav dim tau.
- ◆ Cia yuam sij nyob rau hauv chaw nta.
- ◆ Kaw qhov rooj thiab qhov rais tsev tsheb tab sis txhob xauv.
- ◆ Muab tsiaj kaw rau ib lub chav es npaj kev tu lawv yog koj yuav tsum khiav (saib sab ntawv 11 ntawm ib sab).
- ◆ Npaj chaw nyob ib ntus sab nraum qhov chaw muaj teeb meem.
- ◆ Kaw qhov rais tsev, qhov cua, cov vuas qhov rais thiab cov ntau tuab vov qhov rais.
- ◆ Muaj ntaub qhov rais nyias rho tawm.
- ◆ Muab nkev tua ntawm lub taub ntsuas. Tua tus nplaim taws hlawv nkev thiab taub nkev propane thiab.
- ◆ Qheb daim hlau npog cub tawg es kawm daim ntxaj qhov rooj.
- ◆ Muab tej rooj tog kub tau txav rau hauv plawv chav tsev deb ntawm qhov rais.
- ◆ Nta ib lub teeb hauv ib chav kom pom kev thaum ncho ncho pa taws.
- ◆ Muab cov txuag dej ywg nyom tso rau saum ru tsev los ze tau roj nyob saum npoo av.
- ◆ Txuas dej rau ru tsev kom ntub.
- ◆ Txuas dej kom ntub los rho nroj tsuag kom deb 15 fiv ntawm koj tsev.
- ◆ Sau koj pob khoom tsev neeg siv thaum muaj puav tsuaj loj (xyuas sab ntawv 9 ntawm ib sab).
- ◆ Yog lawv hais tias kom khiav tawm, khiav tam sid. Saib xyuas seb hluav taws thiab pa taws puas pauv kev thiab puas pauv ceev los qeeb.

TOM QAB AV QEEG TAS

- ◆ Saib xyuas seb puas raug mob.
- ◆ Saib seb puas muaj tej yam teeb meem xws li hluav taws, nkev dim, xaim faiv fab puas, xaiv faiv fab loj puas los poob, khoom poob hauv tej chaw rau ub rau no, ncej tso pa hluav taws uas vau lawm los puas lawm thiab ntoo pheed los vau lawm.
- ◆ Saib kom zoo tias txhua lub xov tooj puav leej khwb. Xov tooj uas tsis khwb siv cov xaim xov tooj tab sis ua tsis tau dab tsi tseem ceeb.
- ◆ Muab tej khoom los tshuaj uas yuav yog tau teeb meem tu.
- ◆ Paub hais tias yuav muaj av qeeg me ntxiv tom qab. Cov me no cov ntau yeej me dua zaum xub qeeg tabsis lawv yeej ua tau ub no puas.

HLUAV TAWS KUB HAV ZOOV

Neeg coob zus coob zus mus nyob rau tej hav zoov zoo nkauj thiab rooj deb ntaum Sacramento ib nicg no. Ntawm cov chaw no neeg yuav tse thiab tej neeg tuaj saib zoo nyob tej chaw zoo nkauj no heev tab sis qhov uas yuav muaj hluav taws kub muaj tseeb heev. Ntau zaus cov hluav taws kub hav zoov no pib me me tsis pos ces kub mus rau lwm qhov ceev ceev. Nws kub nroj, ntoo thiab vaj tse. Npaj ua ntej nrog koj tsev neeg seb nej yuav mus qhov twg thiab nej yuav ua li cas yog hluav taws yuav kub nej lub tsev los chaw ua si. Lub koom haum Red Cross Ameskas muab cov lus qhia raws li no:

- ◆ Cov hluav taws hav zoo no, cov ntau yog neeg hlawv. Xyuas saib seb koj yuav ua li cas txhawb thiab xyaum txog kev tsis muaj teeb meem hluav taws hav zoov.
- ◆ Tiv tauj ceg neeg tua hluav taws (fire department), ceg neeg saib xyuas kev nob qab nyob zoo (health department) los ceg neeg saib xyuas hav zoo (forestry office) seb cov cai tseem ceeb khoo hluav taws muaj li cas.
- ◆ Paub kom zoo hais tias tsheb tua hluav taws tuab tau txog koj lub tsev.
- ◆ Ua kom lawv paub zoo tias hauj ke kev tsev tsheb nyob qhov twg thiab ua kom pom koj lub npe thiab lej chaw nyob.
- ◆ Tshaj qhia txog tej yam teeb meem uas yuav ua tau hluav taws kub hav zoo.
- ◆ Qhia mi nyuam txog kev kom tsis muaj teeb meem hluav taws. Khaws ntais cia kom lawv muab tsis tau.
- ◆ Npaj ob peb txog kev ko taw thiab tsheb khiav ntawm koj lub tsev mus.
- ◆ Npaj seb pawg neeg nyob ze koj yuav koom tes sib pab li cas thaum hluav taws kub tag lawm. Xav seb koj yuav ua li cas pab neeg nyob ze koj yog lawm yuav tsum tau tej yam txawv me ntsis.
- ◆ Tu koj lub ru tsev thiab cov kav txais dej nag kom tas mus li.
- ◆ Tsawg tshaj los saib xyuas koj tus ncej tso pa taws ib zaug ib xyoos thiab nruab ib qhov khoom thaiv txim taws.
- ◆ Nruab ib lub tswb ntsuas pa taws rau ib txheej havu koj lub tsev. Niaj hli muaj sim thiab pauv roj tsawg tshab los ib zaug tauj ib xyoos.
- ◆ Qhia koj tsev neeg siv lub tua hluav taws thiab seb nws nyob qhov twg.
- ◆ Khaw ib tug ntaiv cia uas txij ru tsev.
- ◆ Xav seb puas zoo nruab ntoo thaiv qhov rai los cov ntaub qhov rais uas tuab thiab tsis kub hnyiab.
- ◆ Cia ze tes tej khoom tsev siv uas zoo ua twj tua hluav taws: rab hlau sua teb, rab taus, rab kaw tes los kaw siv roj, lub thoob thiab rab duav yawm av.
- ◆ Xav txog kev kom tsis txhob muaj teeb meem hluav taws thaum koj cog nroj tsuag thiab kho ub no nraum koj lub tsev.
- ◆ Xaiv tej khoom thiab nroj tsuag uas yuav pab thaiv tau hluav taws es tsis yog ua kom nws kub ntxiv.
- ◆ Kho ib thaj chaw huv 30 mus rau 100 fiv dav nicg koj lub tsev.
- ◆ Nej zaus txiav nyom, sua nplooj, thiab tshem ceg ntoo thiab pas ntoo tuag tawm. Luaj tawm tag nrho tej nroj tsuag uas yuav kub tau.
- ◆ Txiv hauv ntoo kom muaj nrug li 15 fiv thiab muab cov ceg uas ze 15 fiv hauv av txiav tawm. Txiaiv tej ceg tuag uas dai sab saum tsev thiab tej hmab uas nce tsev lawm.
- ◆ Muab taws tum ze tshaj los nrug 100 fiv ntawm tsev thiab kom nyob siab sawm toj.
- ◆ Muab tshauv taws qhov cub tso rau hauv ib lub thoob hlau, tsau dej ob hnuv es muab faus rau hauv av pob zeb.
- ◆ Cia nkev roj, khaub hlab lo roj thiab lwm yam khoom kub hnyiab tau rau hauv kas poom uas pom zoo ntim es muab tso rau tej qho chaw zoo kom deb lub hauv paus tsev.

**Key Phem Hem Tua Neeg Thiab
Key Hem**





Kev hem tua neeg thoob ntiab teb no

Ntsig txog tej kev ua rau neeg raug mob los ua phem rau neeg txoj sia uas hla ciam teb teb chaws thiab txhaum kev cai ntawm Ameskas teb. Cov kev phem no lub hom phiaj yog hem thiab yuam pej xeeb thiab ua kom tsoom fww pauv kev cais los pauv kev ua dej num.



Kev hem tua neeg hauv lub teb chaws

Yog ib tug neeg los ib pawg neeg nyob thiab ua hauj lwm hauv Ameskas teb no yuam cai siv los hem hais tias yuav siv kev ua rau neeg raug mob. Qhov hom phiaj yog yuav hem los yuam tsoom fww thiab pej xeeb kom nws tau tej yam nws xav yuav ntawm kasmoo thiab pej xeeb tej kev ua ub no.



Kev hem

Ib yam kev ua tiag tiag los xav hais tias muaj tiag, los muaj zoo li yuav ua yav tom ntej, uas yuav ua rau neeg raug mob los vaj tse puas, los ua rau tej dej num tseem ceeb theem. Qhov hom phiaj yog ua kom neeg ntshai, txhawj thiab tsis muaj kev ntseeg.

IB COV LUS LOM NTAWM CEG NEEG SAIB XYUAS KOM TEB CHAWS AMESKAS TSIIS MUAJ TEEB MEEM

Peb raug yuav txiav txim siab rau qhov pawg neeg phem hem neeg muaj qhov yuav ua phem rau sawv daws. Peb txawm ntshai los peb txawm npaj. Tsis txhob ntshai, npaj-ib tug neeg, ib tsev neeg, ib lub zej zog ib zaug.

Ceg neeg saib xyuas Ameskas ua ib cov hauj lwm pab neeg Ameskas npaj kom zoo tos txhua yam xwm ceev. Npaj rau tej uas tsis khws muaj li thiab. Txawm hais tias peb yuav tsis paub tas mus li thaum lawv yuav tua peb los muaj ob peb yam yooj yim uas koj thiab koj tsev neeg ua tau npaj tos thaum cov neeg hem tua.

Koj muab tau cov xov xwm uas koj yuav tsum tau:

- Qheb internet ntawm www.ready.gov
- Hu 1 (800) BE-READY kom tau ntaub ntaw.

Peb yuav yeej rog cov kev phem hem thiab tua neeg no vim cov hauj lwm los ntawm peb cov tub rog, ntawm cov CIA thiab FBI, ntawm Ameskas pawg neeg kuaj neeg txawv teb chaws, ntawm pawg neeg saib kev ncig teb chaws, ntawm cov saib ciam teb, thiab ntawm peb cov neeg muaj cuab kav xub ceem xwm. Koj ntseeg tau qhov no. Tab sis cov kev phem yuav muaj xwm txheej li no txawm muaj tiag npaum li cas los, koj yuav tsum paub hais tias koj ua npaum li koj ua tau pab kom koj tsev neeg tsis raug kev phem lawm. Siv sij hawm npaj. Ceg neeg xyuas teb chaws cov hauj lwm no yuav pab koj kom koj thiaj li ua tau cov hauj lwm tseem ceeb uas ua ib tse neeg.

TEJ PHEM UAS MUAJ TAU LOS NTAWM COV KEV HEM THIAB TUA NEEG NO YOG DAB TSI?

Tej yam phem uas muaj tau no muaj xws li riam phom uas ua tau puas ntsoog dav heev (nplaum, thiab los siv khoom tua cev, tshuaj lom los khoom kub lub cev uas yus tsis pom) es muaj qhov hom phiaj ua kom tej kev khiav hauj lwm thiab los tej lag luam theem. Nws muaj qhov hom phiaj hem kom cov neeg nyob hauv zej zog ntawd ntshai thiab. Muaj tej qhov chaw zoo rau cov neeg phem no ua li no. Muaj xws li chaw ua faiv fab, tshav dav hlau ya txawv lwm teb chaws thiab lwm yam kev ncig, tej lub sij hawm teb chaws txawv sib sau ua kev, thiab tej yam uas sawv daws pom thiab muaj npe heev.

Zoo tib yam li txhua lub nroog hauv Ameskas teb Sacramento muaj chaw uas tсам raug tua. Zoo li txhua lub nroog hauv Ameskas teb, peb yuav tsum ceeb faj saib xyuas. Cov tub ceev xwm tuam nroog thiab cov tub ceev xwm hauv nroog, thiab ntau lub koom haum tsoom fww ntawm teb chaws Ameskas, ntawm xeev, thiab ntawm zos niam hnuv ua hauj lwm kom tsim muaj cov kev hem tua neeg no. Muaj tej yam uas koj ua tau thiab:

- ♦ **Paub tej uas niaj hnuv ua:** Thaum koj niaj hnuv ua koj tej hauj lwm, ceeb faj. Kawm txog cov hauj lwm niaj hnuv khiav ntawm koj chaw nyob thiab koj chaw ua num. Yog koj tau taub txog tej niaj hnuv ua no nws yuav pab koj pom tej yam txawv.
- ♦ **Ua kom pom:** Paub cov neeg nyob ze koj. Saib seb puas muaj tej yam txaus xoos xaim xws li neeg ua tej yam txawv txawv hauv koj thaj tsev, koj chaw ua num los thaum koj ncig teb chaws.
- ♦ **Muab tej koj hnov saib tseem ceeb:** Yog koj hnov los paub neeg khav los tham txog kev npaj ua kom pej xeeb raug mob los hais tias nws nyob hauv ib lub koom haum hem tua neeg, muab saib tseem ceeb es qhia rau tub ceev xwm tam sid.

QHEB NTAUV THIAB KHOOM XA TUAJ

Qhia tsev neeg, phooj ywg thiab neeg nrog koj ua num kom lawv saib zoom thaum lawv qheb ntawv thiab khoom xa tuaj.

Tej yam uas qhia tau yus xoops xaim ntawv thiab khoom xa tuaj:

- ◆ Yus tsis paub hais tias yuav tuaj los xa ntawm ib tug yus tsis paub tuaj.
- ◆ Tsis sau npe xa rau ib tug neeg tseeb tseeb.
- ◆ Sau npe rau ib tug uas tsis nyob qhov chaw ntawd lawm.
- ◆ Xuas tes sau es tsis muaj qhov chaw nyob xa tuaj los nyeem tsis tau.
- ◆ Ib sab loj dua ib sab los ua ua thooj.
- ◆ Muaj xaim los tej yam txawv txawv tawm hauv pob khoom tuaj.
- ◆ Lub nroog ntawm lub thwj tsis yog lub nroog uas sau rau ntawm chaw xa tuaj.
- ◆ Khoom ntim txawv txawv uas yus xuas tau sab nraum tuaj.
- ◆ Muaj khij tej los lus tswj-xws li “personal” los “confidential.”
- ◆ Lo xa tees ntau ntau tshaj qhov uas tau lawm.
- ◆ Tej lo lus uas neeg siv heev sau tsis thwj.
- ◆ Muaj cov lus npe taw rau poj niam los txiv neej tsis yog lawm lo muaj cov no tab sis tsis muaj tus neeg lub npe.
- ◆ Tej pob khoom lo los khub ub no.
- ◆ Muaj hmoov uas yus pom los kov tau.
- ◆ Muaj tej lo lus hem sau rau sab nraud.
- ◆ Muaj ntshiab tsw heev heev.
- ◆ Hnyav tshaj qhov khws.
- ◆ Nrov li lub moos nhria.



HEM NPLAUM

Yog neeg hu tuaj hem hais tias muaj nplaum:

- ◆ Noog kom tau ub no txog qhov no nplaum li koj noog tau los ntawm tus neeg hu.
- ◆ Cia kom tus neeg hu nyob twj ywm hauv xov tooj es muab txhua yam nws hais sau tseg.
- ◆ Hnov thiab nco tej yam txawv txog tus neeg lub suab (hais tsis meej li lwm teb chaws neeg, hais tsis meej tsis tseeb, thiab lwm yam).
- ◆ Qhia tub ceev xwm thiab tus saib xyuas lub tsev koj nyob.

Yog koj nrhiav tau ib pob khoom los ib yam tshuab txaus xoom xaim:

- ◆ Tsis txhob kov.
- ◆ Tsis txhob siv xov tooj tsis muaj xaim los xov tooj nqa ntawm tes ze pob qhov ntawd.
- ◆ Kom neeg tawm qhov chaw ntawd es qhia tub ceev xwm tam sid.
- ◆ Hais seb pob khoom los tshuab ntawd zoo li cas.
- ◆ Thaum khiav tawm-nyob deb ntawm qhov rais thiab lwm yam uas yuav muaj teeb meem.

Koj yuav tsum muab tej ntawb ntaw txaus xoops xaim ua li cas?

- Txhob muab co, hnua, kov, saj los saib ze ze tsam cov khoom hauv nchuav.
- Tsis txhob muab nqa, muab rau lwm tus saib, los cia rau lwm tus kov.
- Yog thaum koj pib xoops xaim nws twb nyob hauv koj tes lawm, muaj tso ntawm ib qho dab tsi tiaj tiaj thiab tus tes es txhob kov lawm.
- Qhia neeg nyob ib ncig ntawd es khiav qhov chaw ntawd.
- Kaw tej qhov rooj es txhob pub lwm tus nkag qhov chaw ntawd.
- Yog tau, muaj cov cua nkag tshab tsev ntawd tua.
- Ntxuav koj ob txhais tes zoo zoo nrog xum npum thiab dej.

Qhia tub ceev xwm tam sid! Saib seb kev hem muaj heev nplaum li cas es hu 9-1-1 los cov xov tooj tsis muaj ceev swm rau tub ceev xwm tuam nroog los tub ceev xwm zos.

Qhia txog tsam muaj nplaum



Thaum koj qhia txog tsam muaj nplaum tag, tej zaum lawv yuav kom koj saib xyuas koj lub tsev sai sai. Tsis muaj neeg paub koj qhov chaw ua num nplaum li koj thiab cov neeg nrog koj ua hauv lwm. Rau qhov koj paub zoo, koj yuav pom tej yam txawv sai tshaj cov tub ceev xwm.

Xov tooj tseem ceeb huav zos

American Red Cross..... (916) 368-3131
All Sacramento County
Departments..... (916) 875-5000
Sacramento County Emergency
Operations Office..... (916) 874-4670
24-hour number (916) 875-5000

City Halls
Citrus Heights..... (916) 725-2448
Elk Grove..... (916) 683-7111
Folsom..... (916) 355-7200
Galt..... (209) 366-7130
Isleton (916) 777-7770
Rancho Cordova..... (916) 942-0222
Sacramento (916) 264-5011

Federal Offices
Drug Enforcement Agency (888) 304-3251
Federal Bureau of Investigation..... (916) 481-9110



Yog koj paub dab tsi txog neeg khiav txim, thov hu:

Crime Alert
(916) 443-HELP (4357)

Los

1- (800) AA-CRIME
[1- (800) 222-7463]

Koj yuav tsum saib tias txhua tus neeg khiav txim ua tau phem thiab tsam muaj riam phom. Tsis txhob sim ntes cov neeg no ib zaug li.

KOOM HAUM SAIB XYUAS AMESKAS TEB TXOJ KEV QHIA CEEV FAJ

SIAB HEEV
Qhov Yuav Muaj Cov Neeg
Phem Tua Siab Heev

SIAB
Qhov Yuav Muaj Cov Neeg
Phem Tua Siab

TSA
Qhov Yuav Muaj Cov Neeg
Phem Tua Loj

CEEV FAJ
Qhov Yuav Muaj Cov Neeg
Phem Tua Muaj LI Me Ntsis

QES
QES Qhov Yuav Muaj Cov
Neeg Phem Tua Me Me

Thaum lub 3 hlis ntuj xyoo 2002, tsoom fww Ameskas ua tau “Koom Haum Saib Xyuas Ameskas Teb Txoj Kev Qhia Ceeb Faj” ua ib txog kev meej thiab zoo tshaj xov xwm txog qhov uas tsam muaj cov neeg phem tua. Txoj kev qhia no muaj kom ceeb faj txawv raws ob peb txheej heev txawv thiab xim txawv. Ntawm ib txheej txawv, tsoom fww Ameskas thiab zej zog yuav nruab ib txog kev ua hauj lwm uas tiv thaiv thiab ua kom kev raug tua yau thiab kev teb siab thaum lub sij hawm ceeb faj heev no. Lub xeev California tau yuav txoj kev no kom muaj lus thiab kev qhia xws li lwm qhov es cov koom haum txawv thiaj li sib tham tau thiab kom neeg California thiab tej uas tuaj saib California thiaj li tau taub tib yam.

Ib Lo Lus Kawg

Tiv thaiv neeg tuam nroog Sacramento yog tshaj qhov hauj lwm rau koom haum tub ceev xwm, ceg neeg tua hluav taws, neeg kho mob ceev xwm, thiab neeg zej zog tuav kev noj qab nyob zoo ua xwb. Peb cov tsev neeg thiab phooj ywg nyob hauv no thiab es peb yuav ua ntxiv rau li peb ua tau ntawm tus kheej thiab ntawm hauj lwm kom tiv thaiv koj lub tsev thiab peb lub tsev. Tab sis peb xwb ua tsis tau. Peb yuav tsum txhua tus koom tes ua ua ke.

Kev kom yus lub teb chaws tsis muaj teeb meem pib tom tsev. Txawm yog koj ib tse neeg xyaum khiav hluav taws, pab ib tug neeg nyob ze kawm kev xub pab neeg raug mob, los yeem pab dawb ua hauj lwm xwm ceev, txhua yam uas ua yeej muaj txiaj ntsig thiab yuav koj peb ib ruam ze me ntsis rau ib lub ze zog kaj huv thiab ib lub teb chaws tsis muaj teeb meem.

Lus Qhia Ua Ntawm Txoj Kev Qhia Ceeb Faj *

| | TSEV NEEG | LAG LUAM |
|------------------|--|--|
| SIAB HEEV | <p><i>Tag nrho cov lus pom zoo hauv txeej qes tuaj</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ua siab tus tus. ▪ Mloog xov xwm tshiab tshaj ntawm xov tooj cua /TV. ▪ Mloog lus qhia ntawm cov coj hauv zos. ▪ Ceeb faj saib thiab qhia txog tej yam xoos xaim. ▪ Hu chaw ua hauj lwm seb hnuv ntawd yuav ua li cas. ▪ Mloog thiab rau thej kev tsis pub ua thaum ncig teb chaws ▪ Npaj nyob qhov koj nyob ntawd los khiav tawm tam sid. ▪ Tham txog tej yam mi nyuam ntshai. | <p><i>Tag nrho cov lus pom zoo hauv txeej qes tuaj</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mloog xov xwm tshiab tshaj ntawm xov tooj cua /TV. ▪ Mloog lus qhia ntawm cov coj hauv zos. ▪ Ceeb faj saib thiab qhia txog tej yam xoos xaim. ▪ Saib seb puas yuav tsum kaw lag luam. ▪ Npaj ua num nrog pawg neeg ua hauj lawm txawv lawm. ▪ Saib seb puas yuav tsum siv neeg ua num kho kev nyuaj siab. ▪ Koom tes ua num nrog neeg coj ua zej zog/koom haum, neeg coj ua xwm ceev, tsoom fww, koom hauv thiab chaw ua lag luam khoom siv rau zej zog. |
| SIAB | <p><i>Tag nrho cov lus pom zoo hauv txeej qes tuaj</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceeb faj saib thiab qhia txog tej yam xoos xaim. ▪ Rov saib kev nyob ntawm koj nyob. ▪ Cia khoom siv puas tsuaj, pob khoom khiav, khoom siv ntawm qhov chaw nyob thiab khoom rau tsiaj xwm ceev nyob ze tes. ▪ Xyaum kev khiav tse. ▪ Ceeb faj thaum ncig teb chaws. ▪ Sea precavido mientras viaja ▪ Saib zoo tias tshab ua hauj lwm zoo. ▪ Tham txog tej yam mi nyuam ntshai. | <p><i>Tag nrho cov lus pom zoo hauv txeej qes tuaj</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceeb faj saib thiab qhia txog tej yam xoos xaim. ▪ Rov saib kev npaj tos xwm ceev nrog neeg ua hauj lwm. ▪ Saib seb puas yuav tsum txiav neeg kev rau lag luam. ▪ Saib seb puas zoo ntiav neeg saib chaw ua hauj lwm. ▪ Tiv tauj neeg muag khoom rau koj thiab neeg muas khoom ntawm koj seb lawv muaj kev tos xwm ceev li cas. ▪ Khaws khoom siv qhov chaw nyob ntawm koj nyob ze tes. |
| TSA | <p><i>Tag nrho cov lus pom zoo hauv txeej qes tuaj</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceeb faj saib thiab qhia txog tej yam xoos xaim. ▪ Saib zoo tias khoom siv puas tsuaj, pob khoom khiav, khoom siv ntawm qhov chaw nyob thiab khoom rau tsiaj xwm ceev muaj thiab npaj tau. ▪ Rov saib/khoj kom kev tiv tauj tsev neeg muaj tshiab tshaj ▪ Ua kom koj paub kev npaj tos xwm ceev thiab kev khiav tsev kawm ntawv. ▪ Rov nrog koj tsev neeg saib kev khiav tsev. ▪ Nrhiav lwm txoj kev siv mus thiab los ntawm tsev kawm ntawv thiab hauj lwm. | <p><i>Tag nrho cov lus pom zoo hauv txeej qes tuaj</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceeb faj saib thiab qhia txog tej yam xoos xaim. ▪ Saib zoo tias khoom siv puas tsuaj muaj thiab npaj tau. ▪ Rov saib/ kho kom tshiab daim ntawv muaj neeg tiv tauj. ▪ Xyaum kev khiav tawm. ▪ Saib xyuas kom tas seb puas muaj kev phem. ▪ Saib seb puas muaj neeg ntiav saib chaw ua hauj lwm. ▪ Tiv tauj chaw ua hauj lwm pab dawb koj xav pab seb koj pab tau li cas thaum muaj xwm ceev. |
| CEEBAJ | <p><i>Tag nrho cov lus pom zoo hauv txeej qes tuaj</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceeb faj saib thiab qhia txog tej yam xoos xaim. ▪ Saib xyuas khoom siv xwm ceev es pauv cov khoom tas kas nuv lawm. ▪ Nrhiav chaw sib ntsib lwm qhov koj lub tsev. | <p><i>Tag nrho cov lus pom zoo hauv txeej qes tuaj</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceeb faj saib thiab qhia txog tej yam xoos xaim. ▪ Nrog neeg coj ua zej zog/koom haum, neeg coj ua xwm ceev, tsoom fww, koom hauv thiab chaw ua lag luam khoom siv tham txog kev npaj. ▪ Saib xyuas tias kev npaj xwm ceev muaj txoj kev yuav khoom siv. |
| QES | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rov saib phau ntawv Koj Npaj Puas Tau? Phau Ntawv Qhia Npaj Tos Xwm Ceev. ▪ Rov saib Red Cross thiab los FEMA cov ntaub ntaub npaj tos kev puas tsuaj. ▪ Paub zoo zej zog cov chaw tub ceev xwm, pawg neeg tua hluav taws, thiab chaw kho mob. ▪ Npaj tsev neeg txoj kev tos xwm ceev. ▪ Npaj khoom siv puas tsuaj, pob khoom khiav, khoom siv ntawm qhov chaw nyob thiab khoom rau tsiaj xwm ceev. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rov saib phau ntawv Koj Npaj Puas Tau? Phau Ntawv Qhia Npaj Tos Xwm Ceev. ▪ Rov saib Red Cross qhov <u>Emergency Management Guide for Business and Industry</u>, www.redcross.org ▪ Npaj kev npaj ua num thaum muaj xwm ceev. ▪ Npaj/Kho kom tshiab kev khiav xwm ceev. ▪ Saib khoom siv xwm txheej (taub tua hluav taws, tswb quab ceeb faj, lwm yam ntxiv) ▪ Qhia neeg ua hauj lwm siv khoom siv xwm txheej. ▪ Npaj khoom siv nyob qhov koj nyob thiab khoom siv xwm ceev. |

Tshaj Ntxiv



TSHAJ NTXIV A: Xov Tooj Xwm Ceev Zej Zog

Muab luam rau koj thiab koj tsev neeg. Khaws ib daig rau ntawm xov tooj thiab muab ib daig rau ib tug neeg hauv koj tsev neeg.

Xov tooj tseem ceeb hauv zos

Sacramento (916)

Xwm Ceev (Police/Fire/Rescue) 9-1-1
Los 874-5111

Police Tsis Muaj Xwm Ceev

Zos Sacramento..... 264-5471
Tuam Nroog Sacramento 874-5115
Elk Grove..... 714-5115
Citrus Heights 486-1114
Rancho Cordova..... 874-5115

Ceeb Toom Txog Yuam Cai..... 443-HELP
Ceeb Toom xim Amber..... (800) 222-3463

SMUD 24 Xoos Moos Hauj Lwm. (888) 742-7683
PG&E 24 Xoos Moos Hauj Lwm.. (800) 743-5000

Hauj Lwm Xwm Ceev Tuam Nroog:

Chaw Ua Hauj Lwm..... 874-4670
Hu Tau 24 Xoos Moos 875-5000
Dej Nyab Zos 875-7246

American Red Cross..... 368-3131
Poison Control (800) 222-1222

Xov tooj tseem ceeb hauv zos

Sacramento (916)

Xwm Ceev (Police/Fire/Rescue) 9-1-1
Los 874-5111

Police Tsis Muaj Xwm Ceev

Zos Sacramento..... 264-5471
Tuam Nroog Sacramento 874-5115
Elk Grove..... 714-5115
Citrus Heights 486-1114
Rancho Cordova..... 874-5115

Ceeb Toom Txog Yuam Cai..... 443-HELP
Ceeb Toom xim Amber..... (800) 222-3463

SMUD 24 Xoos Moos Hauj Lwm. (888) 742-7683
PG&E 24 Xoos Moos Hauj Lwm.. (800) 743-5000

Hauj Lwm Xwm Ceev Tuam Nroog:

Chaw Ua Hauj Lwm..... 874-4670
Hu Tau 24 Xoos Moos 875-5000
Dej Nyab Zos 875-7246

American Red Cross..... 368-3131
Poison Control (800) 222-1222

Xov tooj tseem ceeb hauv zos

Sacramento (916)

Xwm Ceev (Police/Fire/Rescue) 9-1-1
Los 874-5111

Police Tsis Muaj Xwm Ceev

Zos Sacramento..... 264-5471
Tuam Nroog Sacramento 874-5115
Elk Grove..... 714-5115
Citrus Heights 486-1114
Rancho Cordova..... 874-5115

Ceeb Toom Txog Yuam Cai 443-HELP
Ceeb Toom xim Amber..... (800) 222-3463

SMUD 24 Xoos Moos Hauj Lwm. (888) 742-7683
PG&E 24 Xoos Moos Hauj Lwm.. (800) 743-5000

Hauj Lwm Xwm Ceev Tuam Nroog:

Chaw Ua Hauj Lwm..... 874-4670
Hu Tau 24 Xoos Moos 875-5000
Dej Nyab Zos 875-7246

American Red Cross..... 368-3131
Poison Control (800) 222-1222

Xov tooj tseem ceeb hauv zos

Sacramento (916)

Xwm Ceev (Police/Fire/Rescue) 9-1-1
Los 874-5111

Police Tsis Muaj Xwm Ceev

Zos Sacramento..... 264-5471
Tuam Nroog Sacramento 874-5115
Elk Grove..... 714-5115
Citrus Heights 486-1114
Rancho Cordova..... 874-5115

Ceeb Toom Txog Yuam Cai..... 443-HELP
Ceeb Toom xim Amber..... (800) 222-3463

SMUD 24 Xoos Moos Hauj Lwm. (888) 742-7683
PG&E 24 Xoos Moos Hauj Lwm.. (800) 743-5000

Hauj Lwm Xwm Ceev Tuam Nroog:

Chaw Ua Hauj Lwm..... 874-4670
Hu Tau 24 Xoos Moos 875-5000
Dej Nyab Zos 875-7246

American Red Cross..... 368-3131
Poison Control (800) 222-1222

TSHAJ NTXIV A: Yus tej ntaub ntawv

Luam rau koj thiab koj tsev neeg. Khaws ib daig rau ntawm xov tooj thiab muab ib daig rau ib tug neeg hauv koj tsev neeg hnav nyiaj.

Xov Tooj Tseem Ceeb Rau Yus

Kho Mob
Kws Kho Neeg Laus _____
Kws Kho Minyuam _____
Kws Kho Minyuam _____

Khiav thiab Rov Sib Ntsib
Chaw Tsev _____
Chaw Tsev Kawm Ntawv _____
Chaw Sab Nraum Tsev _____

Neeg Zov Minyuam _____
Txiv Chaw Ua Num _____
Niam Chaw Ua Num _____

Neeg Tiv Tauj Xwm Ceev
Sab Nraus Lub Xeev _____
Tsev Neeg _____
Neeg Nyob Ze _____
Lwm Tus _____

Xov Tooj Tseem Ceeb Rau Yus

Kho Mob
Kws Kho Neeg Laus _____
Kws Kho Minyuam _____
Kws Kho Minyuam _____

Khiav thiab Rov Sib Ntsib
Chaw Tsev _____
Chaw Tsev Kawm Ntawv _____
Chaw Sab Nraum Tsev _____

Neeg Zov Minyuam _____
Txiv Chaw Ua Num _____
Niam Chaw Ua Num _____

Neeg Tiv Tauj Xwm Ceev
Sab Nraus Lub Xeev _____
Tsev Neeg _____
Neeg Nyob Ze _____
Lwm Tus _____

Xov Tooj Tseem Ceeb Rau Yus

Kho Mob
Kws Kho Neeg Laus _____
Kws Kho Minyuam _____
Kws Kho Minyuam _____

Khiav thiab Rov Sib Ntsib
Chaw Tsev _____
Chaw Tsev Kawm Ntawv _____
Chaw Sab Nraum Tsev _____

Neeg Zov Minyuam _____
Txiv Chaw Ua Num _____
Niam Chaw Ua Num _____

Neeg Tiv Tauj Xwm Ceev
Sab Nraus Lub Xeev _____
Tsev Neeg _____
Neeg Nyob Ze _____
Lwm Tus _____

Xov Tooj Tseem Ceeb Rau Yus

Kho Mob
Kws Kho Neeg Laus _____
Kws Kho Minyuam _____
Kws Kho Minyuam _____

Khiav thiab Rov Sib Ntsib
Chaw Tsev _____
Chaw Tsev Kawm Ntawv _____
Chaw Sab Nraum Tsev _____

Neeg Zov Minyuam _____
Txiv Chaw Ua Num _____
Niam Chaw Ua Num _____

Neeg Tiv Tauj Xwm Ceev
Sab Nraus Lub Xeev _____
Tsev Neeg _____
Neeg Nyob Ze _____
Lwm Tus _____

Kev Tiv Tauj Tsev Neeg Thaum Muaj Xwm Ceev

Sau xov tooj tseem ceeb rau koj hauv qab no. Ua tib yam li cov lus qhia ntawm sab ntawv 34 es muab rau txhua tus hauv koj tsev neeg.

Xov Toj Tseem Ceeb Hauv Zos
Sacramento (916)

| | |
|--|-----------------------|
| Xwm Ceev (Police/Fire/Rescue) | 9-1-1 |
| Rau Xov Tooj Nqa Ntawm Tes | 874-5111 |
| Police Tsis Muaj Xwm Ceev | |
| Zos Sacramento | 264-5471 |
| Tuam Nroog Sacramento..... | 874-5115 |
| Elk Grove | 714-5115 |
| Citrus Heights | 486-1114 |
| Rancho Cordova..... | 874-5115 |
| Folsom..... | 355-7230 |
| Isleton..... | 777-7774 |
| Galt..... | (209) 366-7000 |
| Ceeb Toom Txog Yuam Cai..... | 443-HELP |
| Ceeb Toom Xim Amber..... | (800) 222-FIND (3463) |
| SMUD 24 Xoos Moos Hauj Lwm..... | (888) 742-7683 |
| PG&E 24 Xoos Moos Hauj Lwm..... | (800) 743-5000 |
| Hauj Lwm Xwm Ceev Tuam Nroog: | |
| Chaw Ua Num..... | 874-4670 |
| Hu Tau 24 Xoos Moos..... | 875-5000 |
| Dej Nyab Zos | 875-7246 |
| American Red Cross..... | 368-3131 |
| Poison Control (rsaugshuajlj)..... | (800) 222-1222 |

Xov Tooj Tseem Ceeb Rau Yus

Kho Mob:

Kws Kho Neeg Laus _____
 Kws Kho Mi Nyuam _____
 Kws Kho Tsjaj _____

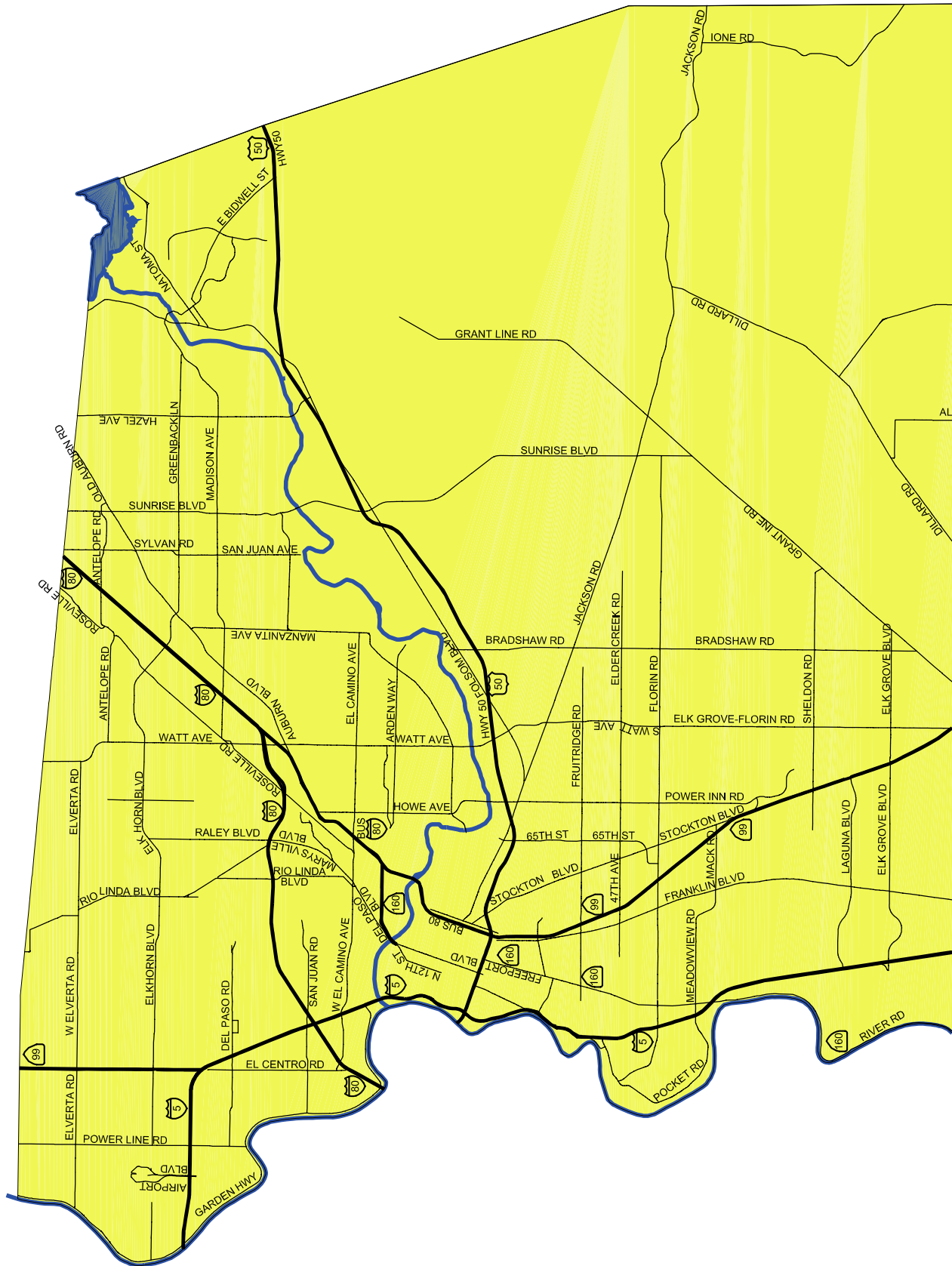
Khiav Thiab Rov Sib Ntsib

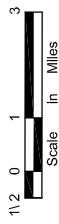
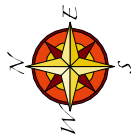
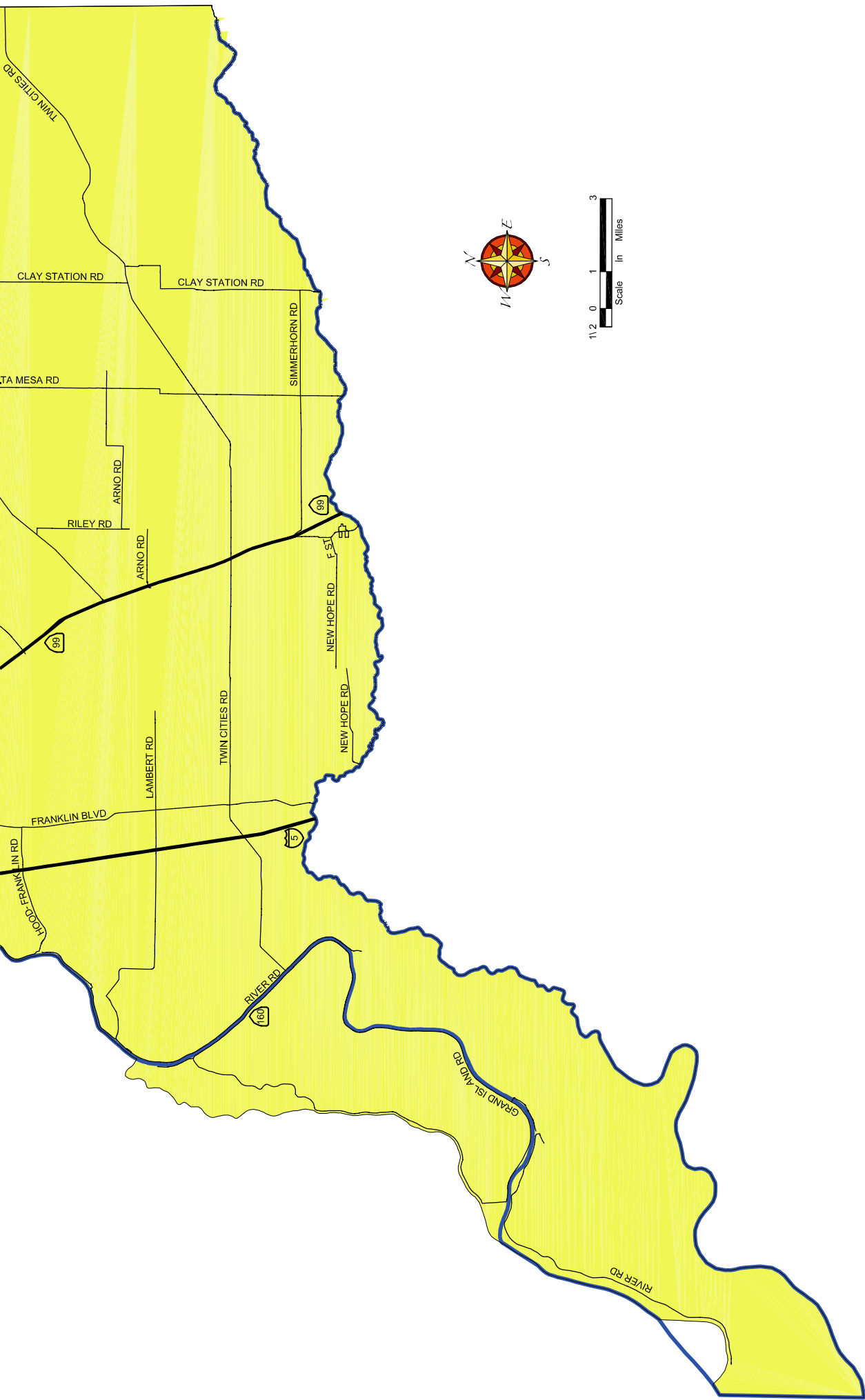
Chaw Tom Tsev _____
 Chaw Tsev Kawm Ntawv _____

Neeg Tij Tau Xwm Ceev:

Sab Nraum Xeev _____
 Tsev Neeg _____
 Neeg Nyob Ze _____
 Lwm Tus _____

Chaw Sab Nraum Tsev _____
 Neeg Zov Mi Nyuam _____
 Txiv Chaw Ua Num _____
 Niam Chaw Ua Num _____





Xov Tooj Tseem Ceeb Hauv Zos
Sacramento (916)

| | |
|---|-----------------------|
| Xwm Ceev (Police/Fire/Rescue) | 9-1-1 |
| Rau Xov Tooj Nqa Ntawm Tes | 874-5111 |
| Police Tsis Muaj Xwm Ceev | |
| Zos Sacramento | 264-5471 |
| Tuam Nroog Sacramento | 874-5115 |
| Elk Grove | 714-5115 |
| Citrus Heights | 486-1114 |
| Rancho Cordova | 874-5115 |
| Folsom | 355-7230 |
| Isleton | 777-7774 |
| Galt | (209) 366-7000 |
| Ceeb Toom Txog Yuam Cai | 443-HELP |
| Ceeb Toom Xim Amber | (800) 222-FIND (3463) |
| SMUD 24 Xoos Moos Hauj Lwm | (888) 742-7683 |
| PG&E 24 Xoos Moos Hauj Lwm | (800) 743-5000 |
| Hauj Lwm Xwm Ceev Tuam Nroog: | |
| Chaw Ua Num | 874-4670 |
| Hu Tau 24 Xoos Moos | 875-5000 |
| Dej Nyab Zos | 875-7246 |
| American Red Cross | 368-3131 |
| Poison Control (tsaug tshuaj loj) | (800) 222-1222 |

Koj saib tau phau ntawv no hau internet thiab luam ntxiv ntawm ntawm www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/

UC Davis Health System thiab ob peb lub koom haum thiab ceg ua num teb xum ceev hauv tuam nroog Sacramento koom tes ua phau ntawv no.



SACRAMENTO COUNTY
Department of Health & Human Services

DIVISION OF PUBLIC HEALTH
7001A East Parkway, Suite 600
Sacramento, CA 95823

Phone: (916) 875-5881
www.scph.com