## Xov Tooj Pab Thaum Muaj Xwm Txheej (NYOG-SAB-NRAUV)

Npe Tsev Xov Tooj Ntawm Tes Chaw Hawj Lwm

Npe Tsev Xov Tooj Ntawm Tes Chaw Hawj Lwm

## Xov Tooj Pab Thaum Muaj Xwm Txheej (NYOG-SAB-NRAUV)

Npe Tsev Xov Tooj Ntawm Tes Chaw Hawj Lwm

Primary Contact Number(s)

## Chaw Teem Sib Ntsib Thaum Muaj Xwm Txheej

Ze Tsev

Deb Ntawm Neeg Zej Zog

Kev Tawm Tom Chaw Hauj Lwm

Kev Tawm Tom Tsev Kawm Ntawv/Chaw Tu Neeg

fold here

fold here

fold here

fold here

# Kev Npaj Ntawm Kas Npuaj Liab

Tsis Tus Qauv Npaj | Npaj Lub Hnab | Yuav Tsum Paub

1 (888) 4-HELP-BAY
1 (888) 443-5722
www.redcrossbayarea.org

fold here

fold here

# Kev Npaj Ntawm Kas Npuaj Liab

NTAWV XOV TOOJ THAUM MUAJ XWS TXHEEJ

1 (888) 4-HELP-BAY
www.redcrossbayarea.org

American Red Cross
Bay Area Chapter

# Kev Npaj Ntawm Kas Npuaj Liab

**TSIS TUS QAUV NPAJ NPAJ LUB HNAB YUAV TSUM PAUB**

## Koj Npaj Tau Lawm Los?

Koj yuav ua li cas qhia tau rau koj tsev neeg yog muaj kev puas tsuaj loj? Koj puas muaj cov khoom yuav pab tau koj nyob rau koj lub hnab thaum muaj kev puas tsuaj? Koj puas paub yuav ua cas yog muaj av qeeg? Los paub qee yam kev npaj thiaj yuav pab tau koj thiab tus neeg koj hlub thaum muaj kev puas tsuaj.

## Tsis Tus Qauv Npaj

**Kev tsis tus qauv kev npaj ua ntej yog qib xub thawj uas yuav pab tau koj tsev neeg kom muaj kev npaj txhij rau kev puas tsuaj.**

- **Sau ib daim ntawv qauv kev sib qhia**: Muab tus neeg uas koj thiab tus koj hlub yuav hu qhia rau tau thaum koj poob rau kev puas tsuaj. Yuav tsum muaj cov neeg koj nyob ib zej zog xov tooj thiab cov neeg deb xov tooj, vim tias kev hus rau cov neeg nyob deb ntawv yooj yim dua tom qab muaj kev puas tsuaj.
- **Xaiv Qhov Chaw Yuav Mus Sib Ntsib Tom Qab Muaj Kev Puas Tsuaj:** Muab ib qhov chaw ze tsev thiab ib qhov deb ntawv neeg zej zog. Yuav tsum paub koj tsev neeg txoj kev tawm nyob tos chaw hauj lwm thiab tsev kawm ntawv lossis tsev tu neeg.
- **Kawm thiab Xyaum Koj Tus Qauv No**

## Kev Npaj Ib Lub Hnab

**Tus khoom kom txaus txhua tus nyob hauv tsev neeg kom kav li 3 hnub. Npaj ib lub hnab rau koj tsev, chaw hauj lwm thiab hauv tsheb.**

- Dej Hauv thiab Khoom Noj
- Teeb Nyem, Batawli lossis Lub Nloog Xov Tooj Cua, Khoom Tseem Ceeb thiab Ntawv Coj Kev
- Khoom Kho Mob Thiab Tshuaj
- Khaub Ncaws Hnav thiab Khau Rau
- Khoom Siv Tus Kheej thiab Khoom Muab Kev Nyiam Huv
- Nyiaj Ntsuab Nrog Lub Cev
- Xov Tooj Pab Thaum Muaj Xwm Txheej

## Yuav Tsum Paub

**Kawm kev tiv thaiv tus kheej ua ntej, nyob rau lub sij hawm thiab tom qab muaj kev puas tsuaj.**

- **Av Qeeg:** Yog nyob rau hauv tsev, NRES, mus NKAUM hauv tej rooj tawv lossis ib tej phab ntsa tawv tawv thaiv koj lub tau hauv, thiab NYOB TWJ YWM mus txog thaum av qeeg dua. Yog tias nyob sab raum zoov, txav deb ntawm cov tsev thiab ntoo. NRES, NKAUM thiab NYOB TWJ YWM.
- **Hluav Taws:** Tawm khiav. Xyuas seb qhov rooj puas kub ua ntej qhib. Yog muaj pa taws heev, yuav tau khoom thiab maj mam nkag. Yog tias koj tawm tsis tau, yuav tsum tau co ntaub tawm qhov rai qhia paub. Thaum koj tawm tau, nyob twj ywm sab nrauv.
- **Kawm Kev Pab thiab CPR:** Rau npe kawm tau no www.redcrossbayarea.org.
- **Nloog xovtooj cua:** Nyob rau 740 AM, 810 AM thiab 88.5 FM hauv thaj chaw Bay. Ua raws li cov neeg haujlwm qhia.