

Npaj Koj Lub Zej Zog Kom Txhij

Yuav tsum hais kom koj tsev neeg, tsev kawm ntawv, neeg ua hauj lwm ua ke thaib neeg zej zog koj npaj txhij? Cov neeg hauj lwm ntawm Koom Haum Maim Puaj Liab Asmelibcas nyob rau ntawv thaj chaw Bay nyob rau nej lub zej zog txhua hnuv thiab qhia ntau yam hais txog kev pab txhua tus npaj kom txhij ua ntej muaj kev puas tsuaj.

- Maim Npuaj Liab kev qhia hauv ivtawsnej: Kawm txog kev npaj koj tsev neeg thaum tseem nyob kaj siab. Rau npe kawm hauv ivtawvnej tau nyob rau www.redcrossbayarea.org.
- Maim Npuaj Liab kev qhia: Tuaj qhia dawb nyob rau koj chaw hauj lwm lossis koj lub koom haum. Tuaj yeem qhia ua lub Avkiv, Sabpesniv, Katoniv, Madaliv, Taskalo, Kauli, Cepenov thiab lub nyablab. Kev qhia kom ua tau kws qhia thiab qhia koj paub muab kev npaj tus kheej muaj rau sawvdaws txhua sij hawm.
- Kev Kawm Pab Tus Kheej thiab CPR: Tuaj kawm nrog zej ntsoom sawvdaws lossis kom Kas Npuaj Liab tuas qhia kev npaj pab cuam txoj siab rau tom koj chaw hauj lwm. Rau npe kawm hauv ivtawsnej tau no www.redcrossbayarea.org.

Muab Kev Koom Tes Kom Ntau

Lub Kas Npuaj Liab cia siab rau kev pab los ntawm cov neeg nyob rau thaj chaw Bay txhawm rau ua kom tias lub hom phiaj. Koj tuaj yeem pab tau los ntawm kev pab dawb lossis koom tes ua ua ke, muab ntshav lossis pab lub Maim Npuaj Liab. Xav paub ntxiv, mus saib nyob rau peb tus websaib www.redcrossbayarea.org lossis hu tuaj li no 1-888-4-HELP-BAY.

www.redcrossbayarea.org



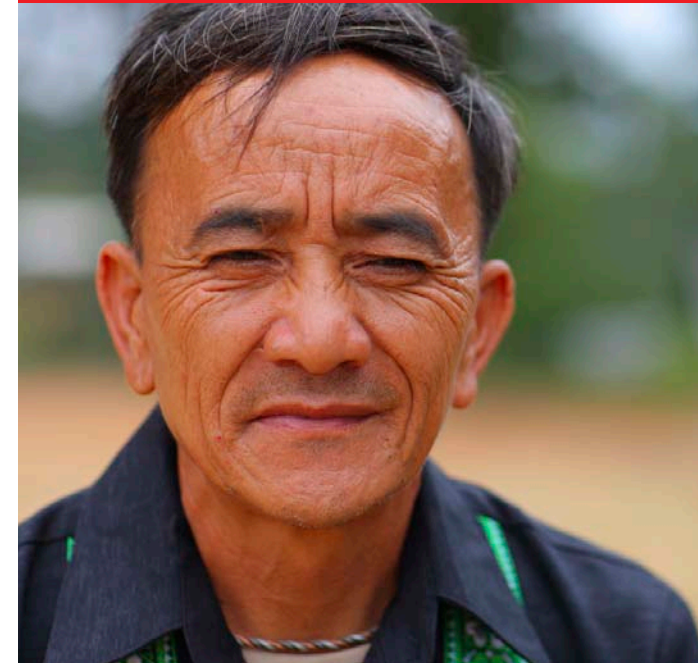
1 (888) 4-HELP-BAY
1 (888) 443-5722

www.redcrossbayarea.org



Kev Npaj Ntawm Maim Npuaj Liab

KEV NPAJ TUS KHEEJ KOM TXHIJ





Koj Npaj Tau Lawm Los?

Koj yuav ua li cas yog tias koj nkag tsis tau rau hauv koj lub tsev tom qab koj lub tsev raug kuj nyhiab lossis muaj dej nyab? Koj yuav qhia rau koj tsev neeg thiab phoojywg tau li cas yog tias thaum ntawv muaj koj ib leeg nyob rau qhov kev puas tsuaj xwb? Koj puas muaj yam khoom pab tau koj nyob rau hauv koj lub hnab pab thaum muaj kev puas tsuaj? Koj puas paub nrhia kev pab koj tus kheej thaum muaj avqeeq?

Txhua tus nyob rau thaj chaw Bay yuav tsum tau npaj tus kheej rau tej kev puas tsuaj tsis hais loj thiab me. Txoj kev no thiaj li yuav pab tau tus peb hlub thiab peb cov zejzrog ntsib kev nyab xeeb.

Yuav tau npaj tas sim no.

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 rau kev puas tsuaj.

- Sau ib daim qauv kev sib qhia: nws yog ib yam yooj yim uas yuav hu xov tooj tus nyob deb tom qab muaj kev puas tsuaj tag, yog li yuav tau nrhia ib qhov chaw qhia uas tsis nyob ib cheeb tsam ua ke. Nej txhua tus puas tau qhia nej chaw nyob xov tooj mus rau tus uas hais lo ntawv nws yog tus yuav qhia nej cov lus mus rau lwm tus. Qhia tus neeg uas hais los ntawv paub txog nej tus qauv kev sib qhia. Hais txog kev puas tsuaj me, xws li tsev kuj nyhiab, yuav tsum nqa raws cov neeg pab tuas hluas ntaws xov tooj txhua sij hawm.
- Xaiv Chaw Sib Ntsib Tom Qab Kev Puas Tsuaj Dhau Mus Tag: Xaiv qhov chaw ze tsev yog tias muaj kev puas tsuaj xws li tsev kuj nyhiab. Xaiv qhov chaw nyob tej ntug zog yog koj rov mus rau koj lub tsev tsis tau lawm. Koj yuav tsum paub qhov chaw kev dim nyob rau chaw haujlwm, tsev kawm ntawv lossis chaw tus neeg.
- Muab Txoj Kev Tawm: Nrhiab ob txoj kev tawm nyob rau txhua chaw pw hauv koj tsev thiab yuav tsum paub koj cov neeg zej zog cov kev tawm.
- Npaj Tus Qauv Pab Koj Cov Tsiag: Npaj cov npe neeg uas hais txog koj tsev neeg, phoojywg, tej chaw tus tsiag, cov kws khomob tsiag thiab tsev yug tsiag tau muaj kev pab cuam koj cov tsiag thaum muaj xwm txheej.
- Npaj Tus Qauv Pab Tus Kheej: Yog tias koj muaj tej yam yuav tau tos kom lwm tus pab koj, koj yuav tsum muaj tej phoojywg zej zog lossis kwv tij paub txog tias yuav pab koj thaum muaj xwm txheej.
- Kawm thiab Xyaum Koj Tus Qauv No

Npaj Lub Hnab

Ntim khoom yuav siv rau txhua tus hauv tsev neeg tshawg kawg peb hnub. Npaj tej khoom siv rau koj cov tsiag, me nyuam, cov neeg laus thiab cov neeg pab tsis tau tus kheej. Npaj ib lub hnab rau koj lub tsev, koj qhov chaw hauj lwm thiab lub tsheb.

- Tej Khoom Noj Tsis Lwj: Qhw tej khoom xws li dej hauv, tej khoom noj uas nyob rau tais koom poom lossis npavtawm.
- Npaj Ib Taub Dej Haus Rau Ib Tus Neeg Toj Ib Hnub
- Khoom Kho Mob thiab Tshuaj Noj

- Teeb Ci, Roj teeb, Khoom Siv Tseem Ceeb thiab Daim Tawm Coj Kev: roj teeb tawm, khoom tua nke, khoom qhib koom poom, toslosnpiv, rauj, pas nrhi, riam, ntaub nplaum thiab hnab rau tej khoom pov tsheg.
- Khaub Ncaws Hnav thiab Khau Rau
- Khoom Siv Tus Kheej thiab Koom Ua Kev Nyiam Huv: Ntim cov ntaub ntawv tseem ceeb, khoom muab kev nyiam huv thiab khoom siv xws li ntawv thiab khoom ua si.
- Nqa nyiaj ntsuab nrog cev
- Cov Xovtooj Yuav Tham Qhia Thaum Muaj Xwm Txheej

Yuav Tsum Paub

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

- Kawm Pab Tiv Thaiv Tus Kheej:
Av Qeeg – Yog nyob rau hauv tsev, NRES, mus NKAUM hauv tej rooj tawv lossis ib tej phab ntsa tawv tawv thaiv qoj lub taub hauv, thiab NYOB TWJ YWM mus txog thaum av qeeg tsum. Yog 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 tsum khoom thiab maj mam nkag. Yog koj tawm tsis tau, yuav tsum tau co ntaub tawm qhov rai qhia paub. Thaum koj tawm tau, nres sab nrauv.

Dej Nyab – Tawm tas siv. Nce mus rau tej qhov siab tshaj cov dej, qhov dej ntw, thiab tej chaw qiv. Tsis txhob tsav tsheb. Yog koj lub tsheb raug dej nyab, txhob qua ntsej txog, kab tsij khia mus rau qho kom siab.

Muaj Tshuaj Txhaum thiab Pa Txhaum – Nkaum kom zoo. Kaw thiab lod qhov rooj, qhov rai thiab qhov ua cua kuj thiab txias. Muab tej ntaub ntub lossis ntaub nplaum mus txhawm cov qhov cua nkag los. Nyob twg ywm rau theem hauv qab lossis theem siab.

- Nrhiab kev Kawm txog Kev pab cuam tus kheej: rau npe kawm tau nyob rau www.redcrossbayarea.org.
- Nrhiab Cov Lus Uas Yog: Nyob rau 740 AM, 810 AM thiab 88.5 FM thiaj tsam hauv Bay. Ua raws li cov neeg hauj lwm qhia.