

# Kev txuag khoom noj kom muaj kev nyab xeeb nyob rau lub sij hawm muaj xwm txheej kub ntxhov ceev

Koj puas paub hais tias ib yam khoom noj, hluav taws, kev liam sim (disaster) ntawm lub teb chaws los sis kev plam lub zog hluav taws xob los ntawm cov cuam loj, kev los daus los sos dej khov (dej nkoog) muaj peev xwm ua rau muaj teeb meem txog rau kev nyab xeeb ntawm koj cov khoom noj? Kev paub txog qhov yuav txiav txim hais tias koj li khoom noj nyab xeeb li cas thiab kev yuav txuag khoom noj kom muaj kev nyab xeeb li cas yuav pab tau ua rau muaj kev plam khoom noj uas muaj feem tshwm sim tau ntawd muaj tsawg thiab yuav pab txo kom cov kev pheej hmoo mob khaub thuas los ntawm khoom noj muaj tsawg.

## Cov ntaub ntawv hais txog cov pov thawj tseeb tau sai

- Yuav tsum khaws cov nqaij, nqaij qaib, ntses thiab cov qe cia kom txias zias txog li ntawm los sis qis dua 40°F thiab kom cov khoom noj nkoog txog li ntawm los sis qis dua 0°F txhua lub sij hawm. Qhov no yuav ua tau nyuaj heev li yog thaum hluav taws xob tuag lawm.
- Yuav tsum kaw cov qhov rooj qhib kaw ntawm lub tub txias thiab lub tub yees kom ntau li qhov ntau tau txhawm rau txuag kom qhov kub txias ntawd txias zias tas li. Lub tub txias yuav pab txuag ua rau cov khoom noj txias zias yam nyab xeeb lug tau ntev txog li 4 teev (xuab moos) yog hais tias nws tsis qhib.
- Lub tub yees uas ntim khoom puv nkaus yuav tswj qhov kub txias tau ntev kwv yees li 48 teev (xuab moos) (24 teev (xuab moos) yog hais tias nws tso puv txij li ib nrab) yog hais tias kaw lub qhov rooj zoo lawm. Nrhiav kom tau dej khov (dej nkoog) qhuav los sis ua tej ya coj los tso rau hauv koj lub tub txias kom ntau li ntau tau yog hais tias hluav taws xob yuav raug tua rau ib lub sij hawm uas ntev loo.
- Cov twj ntsuas qhov kub thiab txias ntawm khoom noj uas nyeem ua tus lej, ntaus ua tus lej los sis nyeem ua vib nas this thiab cov twj ntsuas qhov kub thiab txias uas ntsuas txog khoom siv hauv vaj hauv tsev yuav pab qhia rau koj paub hais tias qhov khoom noj ntawd nyob rau qhov kub txias uas nyab xeeb. Khaws cov twj ntsuas qhov kub thiab txias uas ntsuas txog khoom siv hauv vaj hauv tsev cia rau hauv lub tub txias thiab lub tub yees txhua lub sij hawm.
- **Tsis txhob lam saj cov khoom noj txhawm rau txiav txim txog nws li kev nyab xeeb!** Koj tsis txhob tso siab rau qhov kev tshwm sim los sis tus ntxhiab txhawm rau txiav txim hais tias qhov khoom noj ntawd nyab xeeb.
- Yuav tsum muab txhua yam khoom hauv lub tub txias ntawd uas raug tsuas cov kua nqaij nyoos pov tseg kom tag.
- Siv ib lub twj ntsuas qhov kub thiab no ntsuas khoom noj txhawm rau kuaj xyuas txog qhov kub txias ntawm koj qhov khoom noj kiag tam sim ntawd ua ntej koj yuav muab ua noj los sis noj nws. Muab txhua yam khoom noj uas muaj qhov kub txias siab tshaj 40 oos xam (degrees) Fahrenheit (40°F) pov tseg kom tag.

## Puas xav paub txog hais tias cov khoom noj tshwj xeeb twg tsim nyog khaws cia los sis tsim nyog muab pov tseg?

Siv cov tsham qhia txog khoom noj FoodSafety.gov los mus muab lus qhia rau koj

- [www.foodsafety.gov/keep/charts/refridg\\_food.html](http://www.foodsafety.gov/keep/charts/refridg_food.html)
- [www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT\\_Index](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT_Index)

## Chaw tiv tauj rau qhov txheej txheem pab cuam

txheej txheem pab cuam ntsig txog Feem Saib Xyuas Kev Nyab Xeeb, Kev Npaj Txhij, thiab Kev Nqes Tes Pab

- <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/CurrentHazards/Pages/index.aspx>

FEEM SAIB XYUAS KEV NOJ QAB HAUS HUV RAU PEJ XEEM  
Feem Saib Xyuas Kev Nyab Xeeb, Kev Npaj Txhij, thiab Kev Nqes  
Tes Pab

Xov Tooj: 971-673-1315

Fev: 971-673-1309

Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev  
Oregon (Oregon Health Authority, OHA) Cov Chaw Muab Kev Pab  
Cuam Ntsig Txog Dej Haus: [healthoregon.org/dwp](http://healthoregon.org/dwp)

Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev  
Oregon (Oregon Health Authority, OHA) Tus Facebook:  
[www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev  
Oregon (Oregon Health Authority, OHA) Tus Twitter:  
[www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)

Koj tuaj yeem tau txais daim ntawv no sau ua lwm yam lus, ua ntawv loj, cov ntawv su rau neeg dig muag xuas thiab lwm hom uas koj nyiam siv. Tiv tauj rau Feem Saib Xyuas Kev Nyab Xeeb, Kev Npaj Txhij, thiab Kev Nqes Tes Pab ntawm tus xov tooj 971-673-1315 los sis sau email mus rau [health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us). Peb txais txhua tsab xov tooj hu tuaj ntawm cov neeg tsis hnov lus zoo los sis los sis koj tuaj yeem ntaus 711.