

Cov Lus Qhia rau Kev Sau Cov Hnoos Qeev rau TB

Vim Li Cas Thiaj Yuav Tsum Tau Kuaj Hnoos Qeev?

Koj tus kws kho mob xav sau qee cov hnoos qeev (“phlegm”) koj hnoos tawm los ntawm koj lub ntsws. Lub chaw kuaj mob yuav kuaj cov hnoos qeev txog cov kab mob ntsws (TB). Kev kuaj xyuas koj cov hnoos qeev yog txoj hauv kev zoo tshaj los xyuas seb koj puas muaj kab mob TB. Yog tias koj tab tom noj tshuaj rau tus mob TB, kev kuaj xyuas koj cov hnoos qeev yog txoj hauv kev zoo tshaj plaws los qhia seb cov tshuaj puas kho tau zoo. Txhawm rau kom ntseeg tau tias qhov kev kuaj raug, koj yuav tsum hnoos cov hnoos qeev los ntawm qhov tob hauv koj lub ntsws tuaj. Cov hnoos qeev los ntawm koj lub ntsws feem ntau yog yuav tuab thiab nplaum. Cov qaub ncaug los ntawm koj lub qhov ncaug thiab yog dej thiab nyias. Tsis txhob sau qaub ncaug.

Lus Qhia: Yog tias koj tsis tuaj yeem hnoos cov hnoos qeev tawm los, sim ua pa ntawm qhov da dej kub los sis lub lauj kaub rhaub dej.

Yuav Sau Cov Qauv Hnoos Qeev Li Cas

Koj tus kws kho mob los sis tus kws tu mob yuav muab lub khob yas tshwj xeeb rau khaws koj cov hnoos qeev. Ua tib zoo ua raws cov kauj ruam no:

1. Lub khob huv si. Tsis txhob qhib nws kom txog thaum koj npaj txhij los siv nws.
2. Thaum koj pw tsim kiag yav sawv ntxov (ua ntej koj noj mov los sis haus dej), txhuam koj cov hniav thiab muab dej yang koj lub qhov ncauj. Tsis txhob siv tshuaj yang qhov ncauj.
3. Yog ua tau, tawm mus sab nraud los sis qhib lub qhov rai ua ntej khaws cov hnoos qeev. Qhov no pab tiv thaiv lwm tus neeg los ntawm tus kab mob TB thaum koj hnoos.
4. Ua pa tob-tob thiab npo pa cia li 5 seconds (vib nas this). Maj mam ua pa tawm. Rov ua pa tob-tob dua thiab hnoos heev-heev kom txog thaum hnoos qeev tawm los rau hauv koj lub qhov ncauj.
5. Nto cov hnoos qeev rau hauv lub khob yas.
6. Ua li no kom txog thaum cov hnoos qeev tau ntau txog kab ntsuas 5 ml (los sis ntau dua) ntawm lub khob yas. Qhov no yog kwv yees li 1 dia tshuaj yej me ntawm cov hnoos qeev.
7. Kaw lub hau ntawm lub khob kom ruaj kom nws tsis txhob txej tawm.
8. Sau rau ntawm lub khob nrog hnuv tim uas koj sau cov hnoos qeev.
9. Muab lub khob rau hauv lub npov los sis lub hnav uas tus kws tu mob muab rau koj.
10. Muab lub khob rau koj lub tsev kho mob los sis tus kws tu mob. Koj tuaj yeem khaws lub khob hauv lub tub txias thaum hmo ntuj yog tias tsim nyog. Tsis txhob muab nws tso rau chav dej khov los sis tso rau hauv chav sov.