

Pab Koj Tus Me Nyuam Kom Loj Hlob Zoo



TEEM CAIJ COJ KOJ TUS ME NYUAM MUS NTSIB IB TUG KWS KHO MOB!

Kev koj tus me nyuam mus kuaj mob kom ncav sij hawm thiab kho tej teeb meem muaj mob tau rau thaum ntxov, yuav ua rau koj tus me nyuam mus kawm tau ntawv rau tim tsev kawm ntawv. Lawv kuj pab txhawb tej kev coj zoo rau kev noj qab haus huv uas yuav nrog lawv mus tag sim neej. Yog koj tus me nyuam tseem tsis tau mus kuaj mob, thov hu rau koj tus kws kho mob rau hnuv no teem caij mus ntsib.

Kev coj tus me nyuam mus kuaj mob tuaj yeem pab tau:



1. Soj qab xyuas kev loj hlob, kev tsim kho thiab kev coj tus cwj pwm. Saib xyuas kom koj tus me nyuam loj hlob raws li qhov tau npaj tseg.
2. Cheem kom txhob kis tau kev muaj mob. Tiv thaiv kev muaj mob xws li kab mob ua qoob thiab kab mob hnoos qhuav uas yuav tsum tau siv tshuaj tiv thaiv kab mob (txhaj tshuaj).
3. Kuaj thiab kho tej teeb meem muaj mob kom tau thov ntxov. Kuv tsis muaj tej tsos mob uas yuav ua rau muaj teeb meem rau kev noj qab haus huv.
4. Tau txais lus qhuab qhia thiab cov lus teb los ntawm tus kws kho mob. Nug txog tej yam txhawj xeeb uas koj muaj.

Yuav tsum tau teem caij txhua tus me nyuam mus kuaj mob

Saib xyuas kom koj tus me nyuam noj qab nyob zoo. Txawm tias koj tus me nyuam tsis muaj mob los xij yuav tsum coj nws mus kuaj mob. Teem caij ua ntej tsawg kawg yog 1 txog 2 lub hlis ua ntej txog cov hnuv nyoog hauv qab no. Qhov no tsis muaj nqi dab tsi rau koj them rau cov kev mus kuaj mob no. **Thaum muaj cov hnuv nyoog no yuav tsum tau coj nws mus kuaj mob kom txhij txhua:**



Yug tshiab
3 txog 5 hnuv



Me nyuam mos
At 1, 2, 4, 6,
thiab 9 lub hli



Paub xyaum mus kev
Thaum muaj 12, 15,
18, 24 thiab
30 lub hlis



Me nyuam yaus, hluas, nto hluas lawm
Txhua xyoo rau
3 kom mus txog
21 xyoos



Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab rau ntawm tus xov tooj

1-888-893-1569 (TTY: 711) mus nrhiav:



- Ib tug kws kho mob
- Ib tug kws txhais lus
- Pab thauj mus los pub dawb rau tim tus kws kho mob lub chaw kuaj mob

Cov ntaub ntawv no tsis yog siv hloov tam rau kev saib xyuas mob nkeeg. Thov ua raws li koj tus kws kho mob cov lus cob qhia tas li.

www.CalVivaHealth.org

FLY047843HP00 (6/20)