

*Lub sij hawm twg kuv thiaj yuav tsum cia kuv tus me  
nyuam  
mob nyob hauv tsev tsis txhob mus kawmntawv*



*Lus qhia rau cov niam txiv uas muaj  
Menyuam yau*

Tsim tawm los ntawm lub KoosHaum Task Force rau Kev Tu MeNyuam Mob,  
Subcommittee rau KevKawm, c/o United Way Fox Cities, 1820 Appleton Rd, Menasha,  
WI 54952, 920-954-7210. Phau ntawv no muaj nyob rau hauv United Way lub Web Site  
at [www.unitedwayfoxcities.org](http://www.unitedwayfoxcities.org).

## **Subcommittee Rau Kev Kawm**

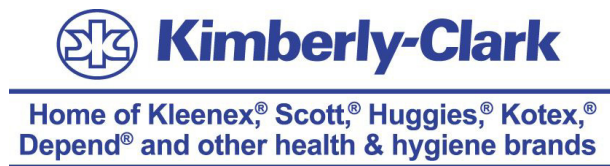
Terri Blakeslee, RN	Appleton Area School District
Christine Cornell, RN	Appleton Area School District
Marla Davis	Kimberly School District
Kristi Hartman-Begun, RN	Child Care Resource and Referral
Deborah Komp	ThedaCare
Carol Ventura	Valley VNA
Mary Wisnet	United Way Fox Cities

## **KoosHaum Task Force txog kev tu MeNyuum Mob**

Beth Belmore	Lutheran Social Services
Terri Blakeslee, RN	Appleton Area School District
Maggie Butterfield	Children's Hospital of Wisconsin
Christine Cornell, RN	Appleton Area School District
Marla Davis	Kimberly School District
Kristi Hartman-Begun, RN	Child Care Resource and Referral
Deborah Komp	Theda Care
Cathy Mertz	Kimberly-Clark Corporation
Judy Olson	Child Care Resource and Referral
Judy Smolarek	City of Neenah Health Department
Carol Ventura	Valley VNA
Mary Wisnet	United Way Fox Cities

# ***ZEEM TSEEB TXOG***

Lub KoosHaum Task Force txog kev tu MeNyam Mob nrog lub Subcommittee rau  
KevKawm thov ua tsaug rau:



## **Kimberly-Clark**

Lawv txoj kev txhawb thiab hlub txog uas tau muab pob nyiajtxiag los  
ntiav them txhais phauntawv no ua lus Hmoob thiab lus Mev.

United Way Fox Cities pab neeg saib, thov ua tsaug rau lawv txoj kev  
txhawb siv nyiajtxiag los luam cov phauntawv no tawm .

Cov tuav txog kev kawm thov ua tsaug ntau rau KwsKhoMob Teresa  
Shoberg, KwsKhoMob Robert Gehringer thiab KwsKhoMob Natalie  
Gehringer uas lawv siv lawv lub sij hawm los soj ntsuam xyuas phau  
ntawv no cov ntsiab lus kom muaj tseeb.

## Cov Txheej Txheem

Lus qhia	1
Mob pob ntseg	3
Mob qa	4
KubCev	5
Ua pob khaus	6
Qhov muag liab, khaus, los kua muag	7
Muaj ntshauv	8
Ua pa tsis zoo	9
Ntuav	10
Mob plab	11
Mob taub hau	12
Yog li tam sim no kuv yuav ua li cas?	13
Kuv cia menyuam nyob hauv tsev ib leeg puas tau?	14
Soj ntsuam koj tus menyuam seb nws puas txawj tu nws tus kheej	15
Npaj koj tus menyuam kom txawj tu nws tus kheej	19
Tus xov tooj thaum muaj kev kub ntxhov ceev	24

## Lus qhia

Menyuam muaj mob yeej ua rau tsev neeg muaj kev txhawj. Koj yog niam thiab txiv, mas twb tsis yog yuav txhawj txog tus menyuam mob xwb, tab sis tseem yuav txhawj txog koj txoj hauj lwm tsam ua tsis tiav thiab tseem yuav khaj hauj lwm los nyob hauv tsev.

Muaj cov me nyuam coob leej uas mob tsis hnyav ces kuj mus tau tom tsev zov me nyuam los yog mus kawm tau ntawv. Piv txwv tias, tau khaub thuas, ces mus yuav tshuaj tom khw rau noj ua ntej yuav mus kawm ntawv thiab tom qab rov los tsev. Tab txawm yog li ntawd los cov niam txiv yuav tsum hu mus nug tom tsevkawmntawv thiab tsevizov menyuam txog lawv cov cai uas yog menyuam muaj mob no ho yuav ua li cas?

Yam uas koj yuav tsum tau saib seb koj tus menyuam yuav tsum nyob hauv tsev mus kawm ntawv tsis tau los mus tom tsevizov menyuam tsis tau? Nug koj tus kheej txog cov lus no:

- Kuv tus me nyuam puas yuav ua tau tej yam tom tsev kawm ntawv? Tus menyuam uas nws tsis feeb meej los yog ua ua nyuj mas cia nyob hauv tsev ntshe zoo dua mus kawmntawv.
- Tus NaiKhu puas yuav saib xyuas tau koj tus menyuam thiab yuav txwv tsis pub kis tau rau lwm cov menyuam nyob hauv nws hoob? Yog tias tsis tau, ces tus me nyuam yuav tsum cia nyob hauv tsev.
- Ua tus KwsKhoMob puas tau kuaj seb tus me nyuam no tus mob puas txawj kis thiab puas txwv tau tsis pub kis lwm tus menyuam mus kawm ntawv? Cov mob xws li mob qhov muag liab, mob pob khaus, muaj ntshauv, mob hlwv paim, mob qa, hnoos hawb thiab ua qoob cov no mas yeej kis tau. Yuav tsum cia koj tus menyuam nyob hauv tsev thiab tseem cais nws nyob nws txhob cia nrog lwm cov menyuam tsam ho mus kis rau lawv.
- Koj tus menyuam puas muaj mob raws li nram no?
  - ✓ Kub tshaj 100 rov saud rau cov menyuam uas twb txawj mus kawmntawv lawm los yog kub tshaj 100.5 rau cov menyuam me thiab cov mos liab, saib mas tus menyuam yeej mob thiab nkees heev lawm,
  - ✓ Yeeb yam qhia tau tias tus menyuam mob hnyav xws li hnoos tsis zoo li, ua pa nyuab, hawb, quaj tshiam tas li los yog tsaug zog nruj nri tas li.
  - ✓ Zawv plab, xws li tso quav nkos thiab ua kua tshau lug, cov quav ua kua ntws tawm nraud daim daiv pawm los yog tus menyuam mob raws plab uas yeej khiav khawv khuav mus rau tom tsev dej.
  - ✓ Ntuav: yog koj tus menyuam ntuav lawm, feem ntau yeej tsis pub tus menyuam mus kawm ntawv los yog mus tom tsevizov menyuam kom txog li 24 teev raws txoj cai lij choj hauv xeev,
  - ✓ Tsis hais ua hom pob twg, ceev faj thiab yog ua cov pbob liabvoog kub ib cev nrog los yog hais tias tus menyuam tus cwj pwm hloov lawm.

Qhov tseem ceeb mas kom cov niatxiv ho xav txog lwm cov menyuam uas koom kawv ib chav kawmntawv los yog nyob ua ib kes ua ntej yuav tsos koj tus menyuam mus kawmntawv los tsis tsos. Nco ntsoov cov lus qhuabqhia tias: Ua rau luag li koj xav kom luag ua rau koj-Hmoob pib txoj lus hais tias-Yus yuav taus ces luag yuav taus xwb.Koj yog niam yog txiv, los koj yeej tsis xav kom koj tus menyuam mus ua si nrog lwm tus menyuam uas koj pom tias muaj mob. Lwm cov niam txiv los yeej xav tib yam li thiab.

Nws yeej tsis zoo kiag uas cov niam txiv cia li xa lawv tus menyuam uas twb yeej kub ib ces thiab tseem ntuav mus kawmntawv vim tias lawv tsis xav qhaj hauj lwm. Ua li ntawd ces yuav kis rau tag nrho cov menyuam tuaj hauv thiab tsis ncaj ncees rau tus menyuam mob ntawd. Tus menyuam uas mob lawm nws yuav tsum tau so thiab pws thiab nws xav tau kev hlub ntawm niam txiv lub xub ntiag.

## Mob Pob Ntseg

<b>Kuv tus menyuam muaj...</b>	<b>Kuv yuav saib dab tsi?</b>	<b>Ua kuv puas yuav hu rau KwsKhoMob?</b>	<b>Puas tsim nyog kuv cia nws nyob hauv tsev?</b>
Mob pob ntseg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rub los khawb pob ntseg, nrog cov yeeb yam nram no:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hnov lus tsis zoo</li> <li>2. Quaj, chim chim siab</li> <li>3. Kub kub</li> <li>4. Ntuav</li> <li>5. Pob ntseg tawm kua paug</li> </ol> </li> <li>• Cov menyuam yau, cov hluas, thiab cov laus saib:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mob pob ntseg</li> <li>2. Lag lag ntseg</li> <li>3. Hnov lus tsis zoo</li> <li>4. Kiv kiv, sawv tsis tu</li> <li>5. Xeev siab, ntuav</li> <li>6. Pob ntseg tawm kua paug</li> <li>7. Kub kub</li> </ol> </li> </ul>	<p>Yuav tsum hu, nws tseem ceeb heev uas yuav tsum koj mus kuaj tus menyuam tsam mob pob ntseg. Yog tias tus menyuam yeej mus taus kawmtawv, thaum tom qab nws mus kuaj tag es yog mob pob ntsej xwb, ces sib kis tsis tau mam li tsos mus kawmtawv.</p> <p>Yuav tsum hu, yog tias tus menyuam kub kub, ntuav, los yog me dua ob xyoos.</p>	<p>Cia, yuav tsum koj tus menyuam mus kuaj pob ntseg.</p> <p>Noj tshuaj raws li KwsKhoMob muab kom noj.</p>

## Mob qa

Kuv tus menyuaj muaj:	Kuv yuav saib dab tsi?	Ua kuv puas yuav hu rau KwsKhoMob?	Puas tsim nyog kuv cia nws nyob hauv tsev?
Mob qa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mob qa heev thiab mob ntev lawm</li> <li>• Ua pa nyuaj</li> <li>• Nqos tej yam nyuab</li> <li>• Rua qhov ncauj nyuab</li> <li>• Mob tej qij pob txha</li> <li>• Mob pob ntseg</li> <li>• Ua pob khaus</li> <li>• Kub tshaj 100 rau cov menyuam kawmtawv los tshaj 100.5 rau cov menyuam me los mos liab</li> <li>• Ntshav nyob hauv cov qaub ncaug los cov hnoos qeev</li> <li>• Pheej ib sij rov mob qa</li> <li>• Ua qog ntawm caj dab</li> <li>• Txhaws qa tshaj ob lis piam</li> </ul>	<p>Hu, yog tias mob qa hnyav heev.</p> <p>Hu, yog tias mob ntev tshaj 5-7 hnuv raws li kev rhaug khaub thuas.</p> <p>Hu, yog tias tsis mob xws noj txhaum.</p> <p>Noj tshuaj raws li KwsKhoMob kom noj, thiab rov mus kawm ntawv 24 xuab moo tom qab noj tshuaj kuas mis tag.</p>	<p>Cia nyob, yog tias nws mob raws li txhua yam hais hauv daim ntawv no. Cia nws nyob hauv tsev kom txog thaum nws tsis kub ib ces li 24 teev thiab ntoog taus mob qa lawm.</p>

## Kub cev(ua DauNos)

Kuv tus menyuam muaj...	Kuv yuav saib dab tsi?	Ua kuv puas yuav hu rau KwsKhoMob?	Puas tsim nyog kuv cia nws nyob hauv tsev?
<p>Kub cev: ntsuas ntawm qhov ncauj, ntawm qhov quav, qab qhov tso yog kub txog 100 rau cov menyuam kawmntawv los 100.5 rau cov menyuam me.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quaj</li> <li>• Tsis noj mov los mis</li> <li>• Mob ib ce</li> <li>• Ntuav</li> <li>• Raws plab</li> <li>• Npau taws</li> <li>• Tsis muaj zog</li> <li>• Mob qa</li> <li>• Nqos ub no nyuaj</li> <li>• Ua pob khaus</li> <li>• Tso zis mob mob</li> </ul> <p><b><u>Cov qib lus nram no yuav qhia txog cov mob hnyav uas yuav tsum mus kuaj tam sim ntawd.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsis muaj zog li</li> <li>• Ua pa nyuaj heev</li> <li>• Kub nriaj tes taws nrog</li> <li>• Caj dab txhav txhav</li> <li>• Tsis meej pem</li> <li>• Mob taub hau heev</li> <li>• Ua pob tej tees zoo li xim xim liab los ntshav.</li> </ul>	<p>Hu, yog tias kub tshaj 104. (Niam txiv yuav tsum paub tias muaj tej zaum KwsKhoMob yeej xav kom hu rau lawv yog tias tus me nyuam kub tshaj 102 los yog siab tshaj saud.)</p> <p>Hu, yog tias koj tus me nyuam me dua 12 lis piam thiab ho kub tshaj 100.4 ntsuas ntawm ncauj qhov quav mus.</p> <p>Hu, yog tias kub ntev tshaj 3 hnuv (72 teev).</p> <p>Hu, yog tias ntsia tus me nyuam yeej mob heev.</p>	<p>Cia nyob, yog tias koj tus menyuam yeej tsis ua si raws li nws niaj hnuv ua (tsis kam tawm mus ua si sab nraum zoov).</p> <p>Cia nyob, yog tias nws kub raws li cov qib lus hais hauv daim ntawv no.</p> <p><b><u>Txhob cia tus me nyuam nyob ib leeg hauv tsev.</u></b></p>

## UA POB

Ua pob muaj ntau yam uas tim, xws li cuakub, kismob, noj tshuaj tsis haum, noj tej yam txhaum, yoov tom, los yog lwm yam tsis haum nqajj taww.

<b>Kuv tus menyuam muaj...</b>	<b>Kuv yuav saib dab tsi?</b>	<b>Ua kuv puas yuav hu rau KwsKhoMob?</b>	<b>Puas tsim nyog kuv cia nws nyob hauv tsev?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pob liab voog ua ib thaj los yog thoob ib ces</li> <li>• Ua daim daws</li> <li>• Tej teev liab liab (loj los me)</li> <li>• Ua tej lub menyuam hlvw ua tej teev xim liab los xim ntshav</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kub</li> <li>• Mob taub hau</li> <li>• Raws plab</li> <li>• Mob qa</li> <li>• Ntuav</li> <li>• Ua pob xim liab tshiab tshiab thiab yog kov tsis tau</li> <li>• Mob tej qij pob txha</li> </ul> <p><b>Cov qib lus nram no yuav qhia txog cov mob hnyav uas yuav tsum mus nrhiav KevKho tam sim.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xoo pob sai tam sid thiab ua pa nyuaj heev los caj pas ceev ceev</li> <li>• Xoo pob ua daim daws puv ib ce (yeej yog noj tej yam txhaum)</li> <li>• Tsis muaj zog li</li> <li>• Ua pob xim liab los yog xim zoo li ntshav</li> </ul>	<p>Hu, yog tias mob tej qij pob txha, kub, los yog mob qa.</p> <p>Hu, yog tias cia li liab tej kab, os os, los mob chwv tsis tau li.</p> <p>Hu, yog tias ua tej lub hlvw dej loj nyob ntawm taww nqajj.</p> <p>Hu, yog tias taww nqajj liab tshiab tshiab los yog thaum kov mob mob.</p> <p>Hu, yog tias ntsia tus menyuam ntxim mob heev.</p>	<p>Cia nyob, yog tias koj tus menyuam yeej tsis ua si raws li nws niaj hnuv ua (tsis kam tawm mus ua si sab nraum zoov)</p> <p>Cia nyob, yog tias nws cov pob zoo raws li cov qib lus hais hauv daim ntaww no.</p>

## Qhov muag Liab, khaus, los kua muag

Kuv tus menyuam muaj...	Kuv yuav saib dab tsi?	Ua kuv puas yuav hu rau KwsKhoMob?	Puas tsim nyog kuv cia nws nyob hauv tsev?
<p>Qhov muag liab, khaus, los kua muag</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qhov muag os os thiab liab ntawm sab qhov muag dawb thiab ntawm tawv muag</li> <li>• Khaus tsim tsawv los khaus heev heev</li> <li>• Liab liab, los kua muag, os os</li> <li>• Ntxais ntxais los mloog zoo li tej tawv muag nruj nruj</li> <li>• Pheej xav khawb thiab txhuam qhov muag tas li</li> <li>• Ntsia yam twg ci tsis tau</li> <li>• Qhov muag pheej plooj plooj</li> <li>• Tsis ua rwj los yog paim rwj</li> <li>• Saib tus menyuam puas yog rhaug khaub thuas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hu, yog tias koj tsis paub tseeb tias tsam yog noj tej yam txhaum xwb.</li> <li>• Hu, yog tias ntsia koj tus menyuam tus yeeb yam yeej mob lawm tiag.</li> <li>• Hu, yog tias daim tawv muag liab heev heev los yog os os.</li> <li>• Hu, yog tias pheej ib sij los kua muag thiab txiav txiav muag.</li> <li>• Hu, yog tias lub qhov muag mob los yog plooj plooj.</li> <li>• Hu, yog tias koj tus menyuam yau dua 12 lis piam thiab ntsuas ntawm qhov quav kub tshaj 100.4.</li> <li>• Hu, yog tias koj tus menyuam tsis tau muaj ib hlis.</li> <li>• Hu, yog tias ib sab qhov muag liab xwb thiab liab tshaj 24 teev.</li> <li>• Hu, yog tias pom muaj quav muag ntsuab los yog daj ntws ntws los.</li> <li>• Hu, yog tias qhov liab ntawd liab tshaj ib lis piam.</li> </ul>	<p>Tsis cia yog yeej paub tseeb tias tus menyuam yeej muaj tej yam txhaum es thiaj ua mob</p>

## Muaj Ntshauv

Kuv tus menyuam muaj...	Kuv yuav saib dab tsi?	Ua kuv puas yuav hu rau KwsKhoMob?	Puas tsim nyog kuv cia nws nyob hauv tsev?
Ntshauv	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Khaus khaus</li> <li>• Txob txob</li> <li>• Hnov nkag nkag saum cov plaub hau</li> <li>• Saib cov plaub hau thiab tawv taub hau seb puas pom qe ntshauv thiab maum ntshauv</li> <li>• Muab cov zuag hais ntshauv los hais seb puas pom qe thiab yuav tsum siv cov tsom iav kom pom loj loj</li> <li>• Cov qe ntshauv lo cov plaub hau tsis zoo li plhaws uas yuav tshuab ces yas taus</li> <li>• Yeej muaj qe nyob rau ntawm daim tawv nqaij, qaum pob ntseg los caj qwb plaub hau</li> </ul>	<p>Hu, yog tias tus me nyuam ntawd me dua 2 xyoos.</p> <p>Hu, yog tias tus me nyuam ntawd cov ntshauv tsis ploj li.</p> <p>Hu, yog tias tus me nyuam ntawd tej tawv taub hau to mob tsis txawj zoo.</p>	<p>Cia nyob, ib hnuv tom qab muab tshuaj los tua cov ntshauv tso.</p>

## Ua Pas tsis zoo

Kuv tus menyuam tau...	Kuv yuav saib dab tsi?	Ua kuv puas yuav hu rau KwsKhoMob?	Puas tsim nyog kuv cia nws nyob hauv tsev?
Khaub thuas raws li niaj xyoo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kub tshaj 100 rau cov menyuam kawmntawv los 100.5 rau cov menyuam me</li> <li>• Mob taub hau</li> <li>• Txhaws txhaws thiab los los ntswg</li> <li>• Hnoos</li> <li>• Mob ib ce heev</li> <li>• Qaug zog</li> <li>• Mob qa</li> <li>• Nkees nkees</li> </ul>	<p>Hu, yog tias tus kub ntawd yeej tsis nqi li.</p> <p>Hu, yog tias tus mob tsis zoo txog li 5 rau 7 hnuv.</p>	<p>Cia nyob, yog tias tus kub tshaj 100 rau cov menyuam kawmntawv los 100.5 rau cov menyuam me, mob heev, qaug zog, mob qa thiab nkees nkees.</p> <p><b><u>Txhob cia tus me nyuam nyob ib leeg hauv tsev.</u></b></p>

## Ntuav

Kuv tus menyuam....	Kuv yuav saib dab tsi?	Ua kuv puas yuav hu rau KwsKhoMob?	Puas tsim nyog kuv cia nws nyob hauv tsev?
Ntuav	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kub cev</li> <li>• Mob qa</li> <li>• Mob taub hau</li> <li>• Ntuav heev</li> <li>• Lwm yam mob</li> <li>• Rhaug mob</li> <li>• Rhaug tshuaj lom</li> </ul> <p>Ntuav vim tau tshuaj lom no ces yuav tsum hu rau qhov chaw tswj txog tshuaj lom kom lawv qhia seb yuav ua li cas, xov tooj yog 1-800-222-1222. Tsis txhob ua kom ntuav yog tias tsis muaj tus hais kom ua.</p>	<p>Hu, yog tias ntuav heev, tsis muaj kua muag lawm (dej qhuav), los yog tias tseem mob qa, mob taub hau heev, kub, mob caj dab los yog rhaug mob los tau tshuaj lom, yuav tsum nrhiav kev pab ntawm kev kho mob.</p> <p>Yog tias muaj mob caj dab, tus menyuam tsis nco qab lawm, yeej teb tsis rau tej los lus yooj yim, muaj kua los ntshav nyob hauv qhov ntsej, rhaug taub hau to, los ntshav, tsaug zog los feeb tsis meej hu rau 911.</p>	<p>Cia nyob, tus menyuam nyob hauv tsev tsis pub mus kawmtawv txog thaum nws tus mob zoo dhau li 24 teev.</p> <p><b><u>Txhob cia tus me nyuam nyob ib leeg hauv tsev.</u></b></p>

## Mob plab

Kuv tus menyuam....	Kuv yuav saib dab tsi?	Ua kuv puas yuav hu rau KwsKhoMob?	Puas tsim nyog kuv cia nws nyob hauv tsev?
Mob plab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mob</li> <li>• Tshaib plab</li> <li>• Noj mov ntau tshaj</li> <li>• Raws plab</li> <li>• Noj zaub mov tsis haum</li> <li>• Coj khauv ncaaws nyuab</li> <li>• Muaj kev nyuaj siab</li> <li>• Quav Tawv</li> <li>• Tsam plab</li> <li>• Kub</li> <li>• Rhaug mob</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hu, yog tias mob heev vim yog ua rhaug los yog rhaug lom.</li> </ul>	<p>Cia nyob, yog tias tus menyuam ntuav thiab mob plab heev.</p> <p>Cia nyob, yog tias mob plab ntawd mob heev dua thaum nws nyob twj ywm, noj mov thiab mus plob.</p> <p>Cia nyob, yog tias qhov mob ntawd yog rhaug los yog noj txhaum, cia tus menyuam nyob hauv tsev li 24 teev tom qab zoo lawm.</p> <p>Tsis cia nyob, yog tias qhov mob ntawd tsis yog dab tsi raug ces cia tus me nyuam so nyob twj ywm li 20 fiab, muab mov rau noj, kom mus siv tsev dej, yog tias tus me nyuam ntawd kuj nyob li qub lawm, ces nws mus kawm ntawv los tau.</p> <p><b><u>Txhob cia tus me nyuam nyob ib leeg hauv tsev.</u></b></p>

## Mob TaubHau

Kuv tus me nyuam...	Kuv yuav saib dab tsi?	Ua kuv puas yuav hu rau KwsKhoMob?	Puas tsim nyog kuv cia nws nyob hauv tsev?
Mob tau hau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seb puas yog muaj dab tsi rhaug</li> <li>• Seb puas muaj lwm yam mob</li> </ul>	<p>Hu, yog tias mob taubhau yog vim tsoo rhaug, los yog kub nrog, los lwm yam mob los txuam, xws li xeev siab thiab ntuav los mob caj dab los caj dab txhav txhav.</p>	<p>Cia nyob, yog tias mob taub hau heev, thiab kub cev nrog, los lwm yam mob, los yog tsoo raug—ces cia tus me nyuam nyob hauv tsev kom zoo ntev li 24 teev.</p> <p><b><u>Txhob cia tus me nyuam nyob ib leeg hauv tsev.</u></b></p> <p>Tsis cia nyob, yog tias taubhau tsis mob heev, ces muab tshuaj rau noj xwb, tus menyuam mus kawm ntawv los tau. Tsuas soj ntsuam xyuas kom qhov mob ntawd txhob mob loj tuaj.</p>



**Kuv yuav tsum mus ua hauj lwm tiam sis kuv tus menyuam ho mob yuav tsum tau nyob hauv tsev.**

**Yog li kuv yuav ua li cas?**

Yog koj yog leej niam thiab leej txiv uas yuav tsum mus ua hauj lwm tiam sis koj tus menyuam ho yuav tsum nyob hauv tsev tsis mus kawmntawv, ntawm no yog

Ob peb yam uas koj xaiv thaum koj nrhiav neeg los nrog koj tus me nyuam nyob:

- PogYawg los Niamtais Yawmtxiv
- Cov txheeb ze
- Neeg yus paub
- Phooj ywg
- Cov neeg nruab zej uas nyob ze yus tsev
- Cov phooj ywg nyob hauv yus lub tsev teev Ntuj
- Lwm cov niam txiv uas muaj menyuam mus kawm nyob lub TsevKawmNtawv koj tus menyuam kawm
- Cov nrog koj ua hauj lwm ua kes tab sis nyias ho ua nyias lwm lub sij hawm
- Cov zov me nyuam rau koj yav tas los



### **Kuv cia kuv tus me nyuam nyob hauv tsev ib leeg puas tau?**

Thaum twg koj xav tias koj yuav cia koj tus menyuam mob ntawd nyob ib leeg hauv tsev, koj yuav tsum xav txog cov qib lus nram no:

- Kuv tus me nyuam puas loj txaus los paub tab txaus nyob tau ib leeg hauv tsev?
- Kuv tus me nyuam puas kub los yog kuv tus menyuam puas ntuav?
- Puas muaj cov laus nyob zes uas kuv tus menyuam ho mus kom pab tau?
- Kuv tus me nyuam puas muaj mob, xws li cev nqaij daim tawv, nyuaj siab, thiab mob hlwb?

Ob tshooj lus tom ntej hauv phauntawv no yuav pab koj soj ntsuam saib koj tus menyuam puas yuav txawj pab nws tus kheej, yog muaj li ntawd yuav pab li cas rau tus menyuam kom nws txawj pab nws tus khee

## **Soj ntsuam saib koj tus me nyuam puas txawj tu nws tus kheej<sup>1</sup>**

Txhua hnuv thaum kawm ntawv tag, phav phav tus menyuam los tsev los nyob ib leeg thiab txawj saib xyuas nws tus kheej thaum nws niam thiab nws txiv mus ua hauj lwm lawm. Yav thaum ub, luag piv txoj lus hais tias menyuam yawmsij vim tias lawv siv lawv yawmsij los qhib qhovrooj los nyob hauv tsev.

Niaj hnuv no, qhov uas cia menyuam los nyob hauv tsev ib leeg ntawd lawv hu ua saib xyuas nws tus kheej. Muaj cov menyuam ntau leej uas lawv saib xyuas lawv tus kheej thaum lawb ntawv los tsev, yav tsaus ntuj, los yog hnuv VasXaum VasThiv, los thaum niam txiv mus ua si deb thiab cov laus tsis nyob hauv tsev lawm.

Thaum txog lub zoo sij hawm, nyob hauv tsev ib leeg kuj yog ib qhov zoo rau tus menyuam xyaum. Tus menyuam uas nws saib tau nws tus kheej yeej ua rau nws paub tab tsaus thiab ntau zaus nws yeej zoo siab nyob ib leeg hauv tsev.

### **YUAV UA LI CAS KOJ THIAJ LI YUAV PAUB TIAS TUS MENYUAM PAUB TAB TXAUS RAU NWS NYOB NWS IB LEEJ HAUV TSEV LAWV?**

Tsis muaj ib lub hnuv nyoog uas yuav qhia tau hais tias yog lub hnuv nyoog nws paub tab tsaus uas nws nyob tau nws ib leeg. Tej tus menyuam mas nws paub tab sai thaum nws muaj 12 xyoo, los tseem sai dua; tej tus paub tab thaum nws twb loj lawm.

Yeej muaj tej yam qhia tau tias koj tus menyuam yeej paub tab. Piv txwv li, yog koj tus me nyuam nws txawj npaj nws tus kheej mus kawmntawv, ua nws cov ntawv uas nqa tom tsevkawmntawv los thiab nws txawj los nrog koj tham txog tej yam nws xav, kev coj zoo li no mas nws yeej nyob tau ib leeg hauv tsev lawm.

Thaum soj ntsuam koj tus menyuam seb puas paub tab saib xyuas tau nws tus kheej, koj yuav tsum tau xav txog plaub yam no: Lub cev, lub hlwb, kev ua si thiab kev txawj xav. Nov yog cov lus nug los nug koj tus kheej.

### **LUB CIM QHIA KOM PAUB TIAS TXAWJ SAIB XYUAS TUS KHEEJ**

Cov ntsiab nram no yuav pab koj soj ntsuam seb koj tus menyuam puas paub tab tsaus.

Khij yog los tsis yog rau txhua los lus nram no.

1. Koj tus menyuam lub cev puas nyob zoo tsaus nyob ib leeg tau? Koj tus me nyuam puas yuav ua tau:
  - Puas txawj xauv thiab qhib qhov rooj qhov rais hauv tsev? Txawj ( ) Tsis txawj ( )
  - Txhua hnuv txawj ua khaub cij noj, txawj kiv xov toj thiab sau saib leej twg hu tuaj tso lus Txawj ( ) Tsis txawj ( )

---

<sup>1</sup> Khoo kas HOME SAFE Children in Self-Care, 1555 King Street, Alexandria, Virginia 22314 (703) 706-4600, 1989 Whirlpool Corporation thiab American Home Economics Association. Lawv tau tsos cai rov luam tau rau kev kawm thiab rau cov KoosHaum uas tsis yog ua lag ua luam.



Koj yuav tau sim soj ntsuam tej no mas koj thiaj paub teb cov lus no. Koj sim kom koj tus menyuam qhib qhov rai, sim kom nws txawj pleev khaub cij noj, kom thaum leej twg hu xov tooj tuaj nws txawj teb thiab sau cia thiab txawj qhib luag tej qhov rooj. Ua zaj yees siv hu ua “Yog tias” kom paub saib thaum muaj tej yam kub ntxhov nws puas txawj khiav kom dim. Nug, piv xam tias, yuav ua li cas thaum lub tswb hluav taws nrov, los yog thaum riam raug los hlais thaum nws nyob hauv tsev ib leeg. Txawm li cas los, kom koj tus menyuam ua raws li nws ua tau. Tej zaum menyuam txawj teb tau yog, tiam sis thaum teeb meem tshwm sim tuaj nws ua tsis tau.

Yog tias koj teb tau “Yog” rau txhua yam lus nug saum toj no, ces koj tus menyuam yeej paub tab txaus yuav saib xyuas nws tus kheej. Koj tus me nyuam yuav tsum paub li plaub yam li hais saum no mas nws thiaj muaj peev xwm nyob ib leeg hauv tsev.

### **LWM YAM KEV NPAJ XAV NTXIV**

Txawm hais tias koj tus menyuam paub tab txaus saib xyuas nws tus kheej, los koj yuav tsum xav txog lwm yam xwm thiab:

- Koj lub tsev puas nyab xeeb?
- Koj tej neeg zej zog puas zoo?
- Txhua hnub koj tus menyuam nyob ib leeg ntev li cas?
- Puas muaj ib qhov chaw nyob ze uas muaj cov laus uas koj tus menyuam mus nrhiav kev pab tau?
- Koj tus menyuam puas muaj mob, lub cev nqaij los kev nyuaj siab uas xav tau kev pab?
- Ua koj tsev neeg puas tab tom muaj kev nyuaj vim nyuam qhuav khiav, muaj ploj muaj tuag, muaj kev sib nrauj, los yog rov sib yuav tshiab?

Muaj qee zaum hais txog qhov saib xyuas nws tus kheej ntawd kuj tsis tshua zoo. Qhov uas tsis zoo kiag mas yog koj tej neeg zej zog nyob ib ncig koj tsis zoo.

Muaj cov menyuam feem coob qhov lawv nyob lawv ib leeg tau zoo kawg mas yog thaum lawv nyob lawv ib leeg tsis txhob tshaj ib teev rov saud. Txawm li cas los, tej no kuj yog nyob ntawm qee tus menyuam vim nyias txawv nyias. Piv xam tias, muaj ntau tus menyuam uas paub tab nyob rau tej zej zog uas muaj cov neeg loj nyob ze mas tej zaum yeej zoo dua nws nyob nws ib leeg ntev zog los tau. Rau cov menyuam uas muaj zog cov yau thiab tsis muaj kev pab txhawb ntau mas nws nyob li ib teev mas yeej ntev rau nws kawg lawm. Koj yuav tau txiav txim seb lub caij nyob ntawd puas nyuaj rau koj tus menyuam.

Cov menyuam uas lawv txawj saib xyuas lawv tus kheej mas lawv yeej ua tau zoo kawg tsuav kom txhob cia lawv ua hauj lwm rau qhov kom lawv tseem tau zov yau cov menyuam thiab. Cov menyuam uas txawj zov cov yau lawm mas yuav tsum yog cov twb loj thiab paub tab heev. Cov menyuam yau zog yuav tsum yog nws zoo siab nyob nws ib leeg hauv tsev thaum tsis muaj cov laus nyob.

Koj tus menyuam yuav tsum muaj ib tug neeg loj uas thaum nws ho ntshai los txhawj ces nws thiaj tau ntau xov tooj tham tau, los yog thaum muaj kev kub ntxhov nws thiaj nrhiav tau kev pab. Koj tus menyuam yuav tsum muaj ib qhov chaw uas thaum yog muaj kev kub hnyiab los yog tus yawm sij poob lawm ces nws thiaj tau chaw mus nyob.

Qhov uas nws saib xyuas nws tus kheej ntawd mas tsis yog ib lub zoo tswv yim uas yog tias koj tus me nyuam xiam oob khab, los yog nyuam qhuav tuaj nyob qhov chaw tshiab es tseem yoog tsis tau tau.

### **KOJ PUAS YUAV TSO SIAB CIA KOJ TUS MENUAM NYOB IB LEEG HAUV TSEV?**

Koj yog ib leej niam ib leej txiv lawm koj lub tswv yim xav kuj tseem ceeb kawg:

- Koj puas yuav tsos siab cia koj tus menuam nyob ib leeg hauv tsev?
- Koj puas yuav zoo siab cia koj tus menuam muaj kev ywj pheej?

Yog koj tsos siab tias koj tus menuam yeej tsis ua li cas thiab nws txawj xav thiab txiav txim thaum koj tsis nyob hauv tsev lawm, ces koj yeej tsos siab rau qhov uas nws saib nws tus kheej. Yog koj ntseeg tias nws yeej txaus siab nyob hauv tsev ib leeg, ces koj yeej yuav zoo siab rau koj tus menuam thiab rau koj tus kheej uas yog ib leej niam ib leej txiv.

### **MUAJ DAB TSI NTXIV THIAB?**

Yog tias koj tus menuam txaus siab rau qhov nws saib xyuas nws tus kheej, thiab yog lwm yam uas nyob hauv tsev ib leeg ntawd yog qhov koj xaiv, ces koj yuav tsum pib qhia rau koj tus menuam kom paub npaj. Koj yuav tsum qhia tej yam kom nws paub, koj yuav tsum pib ua ib cov cai thiab cov sij hawm.

Yog koj xav tias koj tus menuam tseem tsis tau paub tab yuav nyob tau ib leeg hauv tsev txhua hnuv, ces koj yuav tsum tau nrhiav ib yam rau nws ua tom qab thaum nws kawm ntawv tag hauv tsev kawm ntawv.

Nco ntsoov tias kev soj ntsuam koj tus menuam saib puas paub tab txaus saib xyuas nws tus kheej mas yuav yog ib qhov uas koj yuav tsum soj ntsuam tas mus li. Koj yuav tau rov soj ntsuam txhua zaub saib qhov uas nws saib xyuas nws tus kheej puas ua zoo rau koj tus menuam.

## **Npaj Koj Tus MeNyuum Kom Txawj Tu Nws Tus Kheej<sup>2</sup>**

Ua koj xav tias yuav cia koj tus menyuum nyob li ib ob teev hauv tsev ib leeg tom qab los tom tsevkawmntawv los? Muaj tej cov niam txiv mas yeej siv qhov saib xyuas nws tus kheej, no rau lawv cov menyuum tas li.

Nyeem zaj uas hais tas los lawm, “Soj ntsuam saib koj tus menyuum puas txawj pab nws tus kheej,” yuav pab koj txiav tsim saib koj tus menyuum puas paub tab txaus nyob ib leeg hauv tsev. Yog koj yuav sim qhov uas saib xyuas nws tus kheej no ces, koj yuav tsum npaj koj tus menyuum kom paub txog tej no. Ua tib zoo npaj thiab qhia mas yeej yuav pab koj tus menyuum paub txog, txawj ua ub ua no thiab ntseeg nws tus kheej thaum nws saib xyuas nws tus kheej hauv tsev.

### **QHIA KOJ TUS MENYUAM TEJ YAM UAS NWS YUAV TSUM TAU PAUB**

Cov menyuum uas nyob ib leeg hauv tsev yuav tsum muaj rab peev xwm ua tej yam. Yuav tsum paub meej tias koj tus menyuum paub txog.

- Qhov tseem ceeb yog lub npe thiab tus xov tooj.  
Koj tus menyuum yuav tsum paub tus xov tooj hauv tsev thiab tus tom koj hauj lwm. Koj tus menyuum yuav tsum paub cov neeg txheeb ze nyob ib ncig ntawm tsev tus xov tooj thiab tus xov tooj uas hu rau thaum muaj kam ceev 911. Yuav tau lo ib daim liv cov xov tooj tseem ceeb no rau ntawm lub xov tooj. Muaj ib daim foos nyob hauv phau ntawv no yuav pab rau koj sau cov xov tooj tseem ceeb rau hauv.
- Thaum twg koj mam los tsev?  
Koj tus menyuum yuav tsum paub lub sij hawm koj los tsev, thiab yuav tsum paub saib moo.
- Paub siv xov tooj.  
Koj tus me nyuum yuav tsum paub ntaus xov tooj, thiab sau tej lus uas lwm tus hu tuaj.
- Paub nkag hauv tsev thiab tawm hauv tsev mus.  
Koj tus menyuum yuav tsum paub khaws nws tus yawm sij cia thiab paub xauv thiab paub qhib qhov rooj yooj yim.
- Yuav tsum paub siv qhov cub tub yees.  
koj tus menyuum yuav tsum paub saib koj tso cai rau nws siv lub qhov cub los lub tub yees twg xwb thaum tus menyuum nyob hauv tsev ib leeg thiab txawj siv tej khoom hauv tsev.
- Yuav mus nrhiav kev pab qhov twg.

---

<sup>2</sup> Khoo kas HOME SAFE Children in Self-Care, 1555 King Street, Alexandria, Virginia 22314 (703) 706-4600, 1989 Whirlpool Corporation thiab American Home Economics Association. Lawv tau tso cai rov luam tau rau kev kawm thiab rau cov KoosHaum uas tsis yog ua lag ua luam.

Koj tus menyuam yuav tsum muaj ib tug laus uas ua hauj lwm nyob ze es thiaj pab tau thaum muaj kev kub ntxhov los yog tus yawm sij pawv lawm.

Thaum npaj koj tus menyuam, yuav tsum qhia kom yooj yim thiab meej meej. Qhia ib yam zuj zus, thiab maj mam hais. Yog tias muaj tej yam ho tsis niaj hnuv siv, muab sau cia rau hauv ib daim ntawv. Ces muab lo rau ntawm lub tub yees los yog qhov chaw uas kom pom yooj yim.

Kav tsij xyaum ib ob zaug kom paub meej tias koj tus menyuam to taub txog tej txuj ci ntawd vim nws yuav siv. Niaj hnuv qhia tej no rau – hnuv uas zoo xyaum mas yog hnuv chiv, ua ntej yuav rov mus pib ua tej hauj lwm uas niaj hnuv ua.

### **QHIA TXOG KEV NYAB XEEB**

Npaj qhia koj tus menyuam txhua hnuv txog tej yam nyab xeeb, thiab thaum muaj kev kub ntxhov. Qhia kom koj tus menyuam paub meej tias kev kub ntxhov yeej tsis muaj tas li nyob nyob mam muaj xwb, tej zaum twb tsis muaj li thiab, tiam sis txhua txhua tus yuav tsum tau paub tsam ho muaj teeb meem tshwm sim.

Yam yuav qhia txog kev nyab xeeb txhua hnuv –Koj tus menyuam yuav tsum paub:

- Los tsev kom tsis muaj teeb meem dab tsi  
Cov menyuam yuav tsum taug kev tom tsevkawmntawv los tib txoj kev uas niam thiab txiv pom zoo kom lawv taug. Thaum los txog tsev yuav tsum nkag hauv tsev tam sim ntawd thiab xauv qhov rooj rau. Yog tias muaj tej tug neeg txawv caum koj tus menyuam los, los yog muaj leej twg tsoo koj lub tsev  
(piv txwv, yog lub qhov rai tawg, los qhov rooj qhib lawm), koj tus menyuam yuav tsum ncaj qha mus tom tus neeg nyob ib ncig lawv lub tsev los yog lub khw.
- Yuav qhia li cas  
Thaum los txog tsev, koj tus menyuam yuav tsum hu qhia koj los yog cov neeg laus nyob ze thiab ua hauj lwm ze ntawm tsev hais tias tus menyuam yeej nyob zoo lawm.
- Yuav teb xov tooj li cas  
Cov menyuam nyob hauv tsev ib leeg, yog muaj leej twg hu tuaj yuav tsum teb tias “Kuv niam thiab kuv txiv tsis khoom tam sim no. Kuv mam sau koj cov lus cia puas tau?” Menyuaum txhob qhia tias koj tsis nyob hauv tsev.
- Yuav ua li cas yog tias muaj ib tug twg tuaj khob qhov rooj  
menyuam yuav tsum xauj lub qhov me me ntawm lub qhov rooj saib yog leej twg. Lawv mam qhib qhov rooj rau tus neeg uas niam thiab txiv tso cai rau kom los tau.

Thaum muaj kev kub ntxhov—Koj tus menyuam yuav tsum paub saib yuav ua li cas yog thaum muaj li ntawd:

- Muaj kev kub hnyiab  
Npaj ib txoj kev khiav tawm thiab qhia cov menyuam xyaum siv. Qhia koj tus menyuam yuav tsum khiav tawm hauv lub tsev ua ntej, ces mam tawm mus ntawm lub tsev nyob ze mus hu xov tooj rau tub ceev xwm lub tsev tua hluav taws.
- Raug mob  
Yog rhaug mob qhia koj tu menyuam koj paub pab nws tus kheej thawj qib, ces mam hu neeg tuaj pab. Piv txwv, yog dab tsi hlais raug los tus menyuam yuav tsum txawj muab

ntxuav thiab muab daim npees des los lo rau, yog tias los ntshav hlob heev yuav tsum txawj sib zog nyem, los yog los ntshav ntswg hlob heev yuav tsum txawj nyem qhov ntswg.

- Huab cua phem  
Qhia saib yuav npaj ua li cas yog tias fais fab tuag lawm, thiab yuav mus rau qhov twg yog tias muaj huab cua phem heev.
- Yog muaj yam hloov nyob hauv qhov niaj hnuv ua  
Npaj thiab xyaum yog thaum muaj tej yam tshwm sim ceev tom tsev kawm ntawv lawv cia me nyuam tawm ntxov yog tias cov neeg nyob ze ntawd tsis nyob lawm. Thiab yuav tsum qhia menyuum kom hu rau ib tug laus neeg thiab qhia tej teeb meem tab txawm lawv xav tias lawv yeej pab tau lawv tus kheej.

Tom qab koj tus menyuum to taub txog tej kev nyab xeeb lawm, koj yuav tsim ib txoj cai hauv tsev, kom koj tus menyuum pab koom tes tsim cov cai no mas thiaj ua kom paub tseeb tias nws yuav nco ntsoov cov cai no.

Cov niam txiv feem ntau lawv ua lawv cai muaj ntau yam, nrog rau:

- Cov neeg tuaj xyuas  
Txiaiv txim hais tias saib puas cia cov phooj ywg tuaj xyuas hauv tsev, yog tias muaj li no, tus phooj ywg twg thiaj yuav tuaj xyuas tau.
- Ciaj ciam  
Txiaiv txim saib puas kam koj tus menyuum mus ua si nraum zoov los yog mus tom tsev saib ntawv, mus tom phaj chaw ua si, los mus tom tej phooj ywg tsev.
- Siv xov tooj  
Txiaiv txim saib koj tus me nyuam yuav tham tau xov tooj hov ntev, li ntawd thaum koj hu los tsev thiaj li tsis muaj lub tswb nrov tseem tham.
- Cov menyuum tag nrho  
Ib tug menyuum twg uas nyob hauv tsev tsis muaj tus laus zov yuav tsum to taub thiab ua raws li cov cai. Tej hauj lwm hauv tsev muab faib ua ntej rau cov menyuum kom lawv thiaj paub ua. Qhia kom lawv paub tseeb tias tus hlob yuav yog tus “saib xyuas” cov yau los yog lawv yuav tsum lav phib xaub lawv tus kheej. Qhia rau lawv tias koj xav kom lawv txawj daws lawv tej teeb meem los yog qhia lawv tej teeb meem.

### **SAWV DAWS LOS NPAJ TXOJ CAI**

Koj yeej muaj cai nrog koj tus me nyuam npaj tej cai rau tom qab thaum los tom tsev kawm ntawv los. Tham txog tej yam koj tus menyuum txaus siab ua thaum lub sij hawm koj tsis nyob hauv tsev, ces cia koj tus me nyuam mam xaiv. Sau ib daim liv kom ntev yam uas “ua tau” thiab ib daim liv luv luv qhov tseem ceeb txog yam uas “ua tsis tau”

Yog koj tus menyuum txhua zaus yeej nyiam saib T.V., ua tib zoo zaum qhia txog phau ntawv qhia saib T.V. ces ua ib daim liv saib zaj twg thiaj yog zaj me nyuam nyiam saib thaum koj tsis nyob hauv tsev lawm. Npaj tej yam khoom txom ncauj uas koj cov menyuum nyiam noj.

Muaj ntau tus menyuum mas xav kom ua hauj lwm hauv tsev tom qab los tom tsev kawm ntawv los. Yuav tsum tau xaiv yam hauj lwm uas nws ua tau yog tias tsis muaj tus laus nyob hauv

tsev. Menyuum lawv kuj yuav ua lawv cov ntaub ntawv uas lawv nqa tom tsev kawm ntawv los thaum lawv nyob ib leeg hauv tsev.

Lub sij hawm thaum los tom tsevkawmntawv los yeej yog lub sij hawm tau so, los yog xyaum ua tej yam. Yog lub zoo sij hawm uas ua tej yam nws nyiam ua. Koj tus menyuum tej zaum nws xav nyeem ntawv, kos duab los yog ua paj ntaub, los yog xyaum ntaus nkauj paj nruag thaum nws nyob ib leeg hauv tsev. Muaj ntau leej menyuum thaum lawv los tom tsevkawmntawv los lawv kuj zoo siab nyob ntsiag to.

## **PUB KEV PAB TXHAWB RAU KOJ TUS MENYUAM**

Menyuum yog nws nyob hauv tsev ib leeg nws yuav tsum muaj tej yam: xws li:

- Hnab rau tej yam cia thaum muaj kev kub ntshov  
Koj tus menyuum yuav tsum nqa rawv ib daim ntawv uas muaj koj tej chaw ua hauj lwm tus xov tooj sau nyob rau hauv, thiab ib qhov nyiaj (them tav xij los yog hu xov tooj) nyob rau hauv ib lub menyuum hnab muab khawm rau hauv lub hnav ris ntawv.
- Tus kheej mus xyuas kiag  
Ib tus neeg loj los laus uas ua hauj lwm los yog nyob ze koj lub tsev yuav tsum mus saib saib koj tus menyuum puas los txog tsev thiab pab nws thaum muaj kev kub ntshov.
- Daim liv xov tooj  
Zoo li hais tas los lawm, txhua tus xov tooj tseem ceeb—koj tus los yog cov txheeb ze tus los yog phooj ywg tus thiab tus xov tooj thaum muaj kev kub ntshov—yuav tsum muab sau coj los lo rau ntawm lub xov tooj.
- Cov khoom pab kho thaum rhaug mob  
Ntaub nplaum, cov tshuaj pleev, thiab lwm yam khoom uas muab cia ze rau qhov chaw cia cov khoom ntawd, thiab daim ntawv qhia siv cov khoom ntawd saib yuav siv li cas.
- Cov khoom siv rau thaum muaj huab cua tsis zoo  
Muab teeb nyem, los vis thab nyuj los yog tej phau ntawv tas lauv tso rau haub lub thawv kom koj tus me nyuam nrhiav tau yooj yim yog tias thaum fai fab tuag yog vim huab cua tsis zoo los yog ceeb toom tias Huab cua phem heev.
- Yam uas pab kom tus menyuum txhob laj laj nyob  
Yog muaj tsiaj nyob hauv tsev yuav ua kom tus menyuum txhob ntshai thiab txhob laj laj nyob thaum nws nyob ib leeg hauv tsev. Npaj koj tus menyuum mus koom rau tej lub koom haum ntaus pob nyob rau tej hnub yog ua kom nws nyob kaj siab. Sau tej daim ntawv hlab rau nws ua kom nws paub tias koj yeej hlab thiab tshua nws kawg.

## **SIV LUB SIJ HAWM LOS SIM**

Thaum koj npaj koj tus menyuum nyob hauv tsev ib leeg, teem lub sij hawm los sim saib koj tus menyuum puas yuav yooj tau. Qhov no yuav muab sij hawm rau tus menyuum thiab neb muaj lub sij hawm hloov tej yam uas ib tug twg tsis nyiam.

Yog tias muaj qee yam ho ua rau qhov uas nws saib xyuas nws tus kheej no ua hauj lwm tsis tau, koj yuav tsum nrhiav tej qhov chaw zoo rau koj tus me nyuam mus nyob thaum los tom tsevkawmntawv los. Tab txawm koj tseem niaj hnub siv qhov uas menyuum nws saib

nws tus kheej, koj yuav tau nrhiav ib qhov chaw ua thaum muaj hnuv so los yog thaum lub caij sov rau menyuam mus nyob.

## **THAM THIAB MLOOG**

Tag nrho lub sij hawm thaum koj sim thiab tom qab, yog koj tus menyuam tseem niaj hnuv nyob hauv tsev ib leeg, mas yuav tsum nquag sib tham. Yog nej muaj kev sib tham zoo mas yog ib tug yawm sij qhib mus rau qhov zoo uas paub txog qhov nws saib xyuas nws tus kheej. Nug koj tus menyuam saib qhov nws nyob nws ib leeg no nws xav li cas. Ua cov cai no puas ua hauj lwm zoo? Ua tus menyuam puas nyob nyab xeeb? Kav tsij kom koj tus menyuam tham txog yog tias nws muaj kev ntshai txog dab tsi, nug yog tias muaj teeb meem. Hloov tau yog tias xav hloov. Tej zaum ua dua sij hawm tshiab los yog cov cai txawv ho yuav zoo dua.

Nco ntsoov, rov hais tas hais dua txog txhua yam uas koj tau qhia rau koj tus me nyuam. Menyuaam mas tsis nco qab yooj yim yuav tsum pheej hais tej yam lus tseem ceeb kom nws ras. Ua yees siv zaj “Yog tias”—thaum koj nug cov lus nug thiab koj tus me nyuam xyaum teb cov lus teb. Nug koj tus menyuam, “Yog tias muaj ib tug neeg tuaj txog ntawm qhov rooj?” los “Yog tias koj ua koj tus yawm sij poob lawm?”

Yog ua tib zoo qhia thiab ua zoo sib tham, mas qhov ntau koj tus menyuam yeej yuav nyob ruaj khov thiab tsis ntshai nyob ib leeg hauv tsev. Tshaj no, koj thiab koj tus menyuam yuav ntseeg tau tias txhua yam yuav mus rau qhov zoo xwb.

**COV XOV TOOJ THAUM MUAJ KEV KUB NTXHOV**

Niam tus xov tooj tom chaw ua hauj lwm: \_\_\_\_\_

Txiv tus xov tooj tom chaw ua hauj lwm: \_\_\_\_\_

PogYawg/ Niamtais Yawmtxiv tus xov tooj: \_\_\_\_\_

KwsKhoMob tus xov tooj: \_\_\_\_\_

TsevKohMob tus xov tooj: \_\_\_\_\_

NaiMaum (Nurse Direct) tus xov tooj: \_\_\_\_\_

Hu Rau ThedaCare tus xov tooj: \_\_\_\_\_

Lwm cov txheeb ze:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Lwm cov xov tooj:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____