

## Lub Zog Khovkho Yog Pib Thaum Ntxov

Tus cwj pwm zoo yuav tau pib ntxov hauv koj tus me nyuam lub neej. Thaum me nyuam tseem yau, koj tuaj yeem pab koj tus me nyuam kom loj hlob zoo hauv kev ua si. Koj tus me nyuam kawm tau ntawm koj, yog li thaum koj pab nws ua ub ua no, nws yuav nquag ua tib yam!

### Lub Sij Hawm Ua Si Uas Siv Tau !

ntau ua rau rog thaum lawv loj tuaj.

### Rau Koj Tus Menyuum Mos

- Cia koj tus menyuum ua si hauv plab thiab lub sijhawm siv los ntawm lub viav vias lossis lub fiav. Qhov no yuav ua rau nws muaj feem ntau kom ncab, ncav cuag, thiab tuav kom nws tuaj yeem ncav cuag lub caij tseem ceeb xws li nkag thiab zaum..
- Tsis txhob muab lub TV tso rau hauv koj tus menyuum chav. Qhov ntau tham KOJ tham thiab ua si nrog koj tus me nyuam, nws yuav muaj kev noj qab nyob zoo thaum nws loj tua.

### Rau Koj Tus Kheej thiab Koj Tsev Neeg

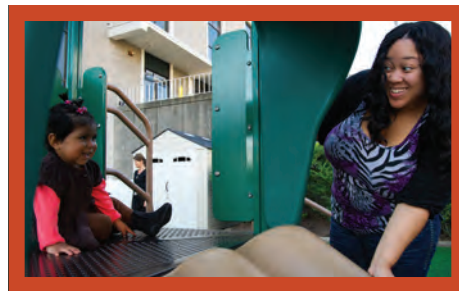
- Thaum koj siv sij hawm ua ub ua no, koj tus me nyuam yuav kawm kev coj ua los ntawm koj.
- Teem caij ua si, noj mov, thiab sij hawm pw kom txhua hnuv ua tau yooj yim.
- Tham nrog koj tus menyuum tus kws kho mob, cov neeg saib xyuas menyuum yaus thiab cov neeg ua haujlwm kev kawm, thiab lwm tus niam txiv kom tau tswv yim rau kev ua si thaum lub sijhawm ua si.

### Rau Koj Tus Me Nyuam Xyaum Mus Kev

- Cov me nyuam yaus xyaum mus kev los yuav tau ua si thiab. Muab tsaws nqa ua las voos, dhia, thiab taug kev ua ke.
- Maj ma tseg zuj zus lub sij hawm saib tej nab cos xovtooj rau 2 teev lossis tsawg dua nyob rau ib hnuv. Cov menyuum yaus uas muaj sij hawm ntau ua si nyob rau sab nraum zoov thiab sab hauv tsev yuav muaj kev noj qab haus huv thiab muaj kev nquag plias thaum lawv loj tuaj.

### Rau Koj Lub Tsev Kawm Ntawv Me Nyuam Yaus

- Pab koj tus me nyuam kom nyob twjywm thiab kawm uake los ntawm kev siv sij hawm nyob sab nraud.
- Muab siab txwv TV, yeebyaj duab games, thiab pub siv lub computer li 2 teev lossis tsawg dua hauv ib hnuv. Cov menyuum yaus uas saib TV ntau tshaj 2 xuab moo hauv ib hnuv mas feem



# KEV KAWM PAUB LUB NROG CEV:

# TXOJ HAU KEV KOM NKAG SIAB THIAB SIV COV NTAUB NTAWV LUB NROG CEV



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

*Cov Lus Qhia rau Tsev Neeg los ntawm Lub Tuamtsev Saib Xyuas Menyuum Yaus thiab Lub Zog Khovkho thoob tebchaws*

## To taub Koj Tus Kws Kho Mob Hais Qhia Li Cas Rau Koj

Kev paub lub nrog cev yog kev ua rau koj nkag siab txog cov ntaub ntawv nrog cev thiab muaj hau kev xaiv qhov zoo rau koj lub cev thiab tshuaj xyuas mob.

### Vim Li Cas Nws Ho Tseemceeb?

Ntau tus neeg pom tias nws tsis nkag siab txog cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv uas lawv xav tau los saib xyuas lawv tus kheej thiab lawv tsev neeg.

### Thaum Cov Niam Txiv thiab Cov Neeg Saib Xyuas Nkag Siab Nkag Siab Cov Lus Qhia Txog Lub Nrog Cev thiab Yuav Siv Li Cas, Me Nyuam Yeej Muaj Feem Ntau Tshaj Rau:

- Hnub qhaj kawm ntawv tsawg
- Ua rauk ev mus rau tus kws kho mob tsawg dua lossis chav tites titaw uas tsis tsim nyog
- Ua lub neej nyob muaj zog khovkho
- Tiv thaiv yam li tej mob khaub thuas

- Npaj kom muaj kev nyab xeeb hauv tsev uas muaj xwm txheej phem tsawg dua

### Kev Kawm Txoj Kev To Taub thiab Siv Cov Lus Qhia Txog Lub Nrog Cev Yuav Pab Rau:

- Nrog koj tus kws kho mob tham
- Nug cov lus nug
- Ua raws li kws kho mob cov lus qhia
- Noj tshuaj lossis muab tshuaj kom yog
- Nrhiav kev kuaj mob thiab kev kho mob uas tsim nyog
- Paub txog tias yuav ua lcas thaum koj tus menyuum muaj mob
- Tiv thaiv kab mob xws li ntshav qab zib, mob ntsws, ua tsis taus pa, mob cancer.
- Ua kom muaj kev noj qab nyob zoo rau koj thiab koj tsev neeg
- Thov kev pab

## Tej Yam Koj Ua Tau Los Pab Koj Tus Menyuum

- Nug kom pab yog tias koj tsis nkag siab txog ib daim ntawv kho mob lossis tsis paub yuav sau li cas.
- Nquag nug cov lus coj qhia hauv cov lus uas yooj yim rau koj nyeem tau.
- Sau koj cov lus nug uas koj muaj ua ntej koj mus ntsib kws kho mob.
- THOV KOJ TUS KWS KHO MOB Yog tias koj tsis to taub nws hais li cas.
- Mus rau tom tsev qiv ntawv thiab nug seb yuav ua li cas thiaj li paub tseeb txog koj cov kev txhawj xeeb thiab tej tshuaj kho.
- Nug koj lub Head Start lossis kev zov menyuum rau cov lus qhia txog cov teebmeem kev mob nkeeg uas koj txhawj txog.
- Mus rau kev cob qhia ntawm koj tus menyuum qhov Head Start coj ua thiab hauv koj lub zej zog.



# TEEM SIJHAWM TU NROG CEV HAUV TSEV



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

*Cov Lus Qhia rau Tsev Neeg los ntawm Lub Tuamtsev Saib Xyuas Menyuum Yaus thiab Lub Zog Khovkho thoob tebchaws*

## Pab Tiv Thaiv Kev Ua Pa Nyuaj: Kom Koj Lub Tsev Txhob Muaj Pa Luamyeeb

### Vim Li Cas Nws Ho Tseemceeb?

- Cov me nyuam yuav tsum nyob hauv cov chaw uas tsis haus luam yeeb, txhua lub sijhawm.
- Kev nqus pa thiab lwm tus neeg haus luam yeeb yog ua rau mob ntsws ua pa nyuaj, tab sis koj tuaj yeem tiv thaiv lawv.
- Cov pa luam yeeb thiab luam yeeb hauv luam yeeb hluav taws xob muaj cov tshuaj phiv, nrog rau qee yam uas ua rau mob cancer.

### luam yeeb hluav taws xob lossis

### Vapes yog dab tsi?

luam yeeb hluav taws xob muaj kua dej kua ntsev thiab muaj nicotine. Cov vapor tsis ua mob thiab tuaj yeem ua rau cov menyuum lub ntsws o loj.

### Ua Pa Nyuaj Yog Dabtsi?

Ua Pa Nyuaj ib yam mob uas ua rau o thiab ua pa ntawm txoj hlab pas. Ua Pa Nyuaj tuaj yeem ua rau mob hauv siab thiab nkees, thiab ua rau neeg hawb pob thiab hnoos.

### Pa Luamyeeb Zaum ob yog Dab Tsi?

Pa Luamyeeb Zaum ob Yoag tej Pa luam yeeb ua ya saum tej huabcua. Nws yog cov pa luam yeeb uas tibneeg tso pa, luam yeeb hluav taws xob los yog vapes, cov kav luam yeeb, thiab cov luam yeeb cigars

### Pa Luamyeeb Thib Peb Yog Dabtsi?

Cov pa luam yeeb thib peb yog cov pa luam yeeb uas nyob rau sab nrauv thiab tej khaub hlab ris tsho tom qab ib tus neeg haus luam yeeb lawm.



## Tej Yam Koj Ua Tau Los Pab Koj Tus Menyuum

- Pa luam yeeb thib ob tsis zoo.
- Cov pa luam yeeb thib ob yuav ua rau muaj mob.
- Vim hais tias cov menyuum yaus me thiab loj hlob zuj zus ntxiv, yog nqus pa luam yeeb ntau ua rau muaj kev phomsij dua li cov laus.
- Cov me nyuam nyob hauv tsev kho mob cov mob ntsws ua pa nyuaj muaj ntau tshaj lwm cov teeb meem hauv lub nrog cev.
- Cov menyuum uas muaj mob ua pa nyuaj tau qhaj ntau hnuv ntawm tsev kawm ntawv dua li cov menyuum tsis muaj mob ua pa nyuaj.
- Yog tias tus menyuum muaj mob ua pa nyuaj, ua pa ntawm nqus tau cov pa luamyeeb ua rau mob ua pa nyuaj loj tuaj.
- Kev nyob ze ntawm cov pa luam yeeb thib ob tuaj yeem ua rau cov menyuum yaus tsis mob kom kis tau mob ua pa nyuaj thiab.
- Tshuaj los ntawm cov pa luam yeeb (thib peb) tuaj yeem nyob hauv cov huab cua thiab hnav khaub ncaws ntau hnuv lossis tom qab haus luam yeeb.
- Pa haus luam yeeb thib peb kuj tsis zoo.
- Koj tus kws kho mob tuaj yeem pab koj lossis lwm tus tsis haus luam yeeb.

## Lub Zog Khovkho Yog Pib Thaum Ntxov



Kev noj haus zoo yuav tau pib ntxov rau koj tus menyuum lub neej. Thaum me nyuam tseem yau, koj tuaj yeem pab koj tus me nyuam loj hlob zoo nrog kev xyaum noj qab haus huv. Koj yog koj tus menyuum tus qauv zoo tshaj plaws thaum koj pab nws noj kom noj qab nyob zoo, nws yuav ua tib yam!

### Kev Pub Rau thiab Noj Rau Lub Nrog Cev

#### Rau Koj Tus Menyuum Mos

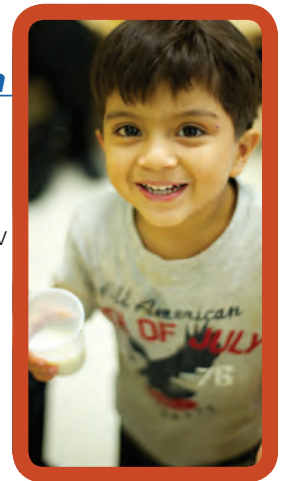
- Nws yog ib qho tseem ceeb rau kev pub niam mis rau me nyuam tsawg kawg nkaus 6 lub hlis. Nws yuav muaj kev noj qab nyob zoo thaum nws loj tuaj.
- Muab cov kua mis los yog mis mos, tsis yog nrog tsuag, hauv koj tus menyuum lub raj mis. Cov mis nroj tsuag muaj cov calories ntau dhau qhov nws tsis xav tau.
- Sim tos kom txog thaum koj tus me nyuam nyob ze li ntawm 6 lub hlis los pib noj cov zaub mov zoo xws li cov zaub mos, khoom noj me nyuam mos, thiab cov mis cereals me nyuam mos liab. Pib cov khoom noj khoom haus ntxov dhau lawm tuaj yeem ua rau muaj teeb meem rau nyhav thiab rog tom qab.
- Thaum 8 los yog 9 lub hlis sim muab koj tus me nyuam noj cov zaub mov zoo xws li cov nqaij qaib, cov zaub mov carrot, thiab txiav cov txiv pos nphuab. Qhov no yuav pab koj tus menyuum xyaum noj zaub mov kom zoo.
- Cov mis nyuj, kua mis, thiab khoom haus yog cov kev xaiv zoo rau koj tus me nyuam. Dej qab zib, 100% kua txiv hmab txiv ntoo, thiab dej kislas yuav muaj kev phomsij thiab tsis zoo rau nws cov hniav tshiab..

#### Rau Koj Tus Me Nyuam Xyaum Mus Kev

- Muab koj cov me nyuam mos noj qab haus huv zoo xws li cov me me cheese, cov txiv tsawb cov txiv hmab txiv ntoo, los yog whole grain crackers ob txog peb zaug hauv ib hnub. Qhov no yuav pab kom nws nyob hauv nruab nrab ntawm cov zaub mov thiab kom txo tau kev tshaiab kev nqhis npau taws.
- Ua siab ntev rau tej kev noj ntau. Tej zaum nws yuav tsum tau sim noj zaub mov 10 mus rau 15 zaug ob peb lub hlis ua ntej nws yuav noj.
- im muab koj tus menyuum me xaiv ntawm ob qho kev xaiv noj qab nyob zoo. Nws yuav ntxim noj zaub mov kom zoo dua yog tias nws nyiam noj.
- Cov mis nyuj haus thiab dej yog qhov kev nyab xeeb tshaj plaws rau koj tus menyuum me. Dej qab zib, 100% txiv hmab txiv ntoo, thiab dej kis las muaj calorie ntau muaj kev phomsij thiab yuav ua mob rau nws cov hniav.

#### Rau Koj Lub Tsev Kawm Ntawv Me Nyuam Yaus

- Cia koj tus menyuum pab koj ua zaub mov noj rau lub cev thiab khoom noj uasi. Nws yuav noj cov zaub mov ua rau lub zog khov dua yog tias nws pab ua tau.
- Sim ua kom koj cov zaub mov muaj cov khoom noj yooj yim, cov zaub mov zoo li carrots, cov txiv apples thiab txiv laum huab xeeb, los yog cov string cheese.. Qhov no yuav pab koj thiab koj tus me nyuam preschooler noj qab nyob zoo, txawm tias hnub twg tsis tsis khoom.
- Cov mis nyuj haus thiab dej yog ua lub dag zog zoo tshaj plaws rau koj tus me nyuam. Dej qab zib, 100% kua txiv hmab txiv ntoo, thiab dej kislas yuav muaj kev phomsij thiab tsis zoo rau nws cov hniav tshiab.



#### Rau Koj Tus Kheej thiab Tsev Neeg

- Koj tus menyuum kawm txog kev noj qab nyob haus huv los ntawm kev saib ntsoov koj. Yuav noj kom zoo tib yam.
- Teem caij ua si, kev noj mov, thiab caij pw kom ua rau lub neej tsis muaj hnub ntxhov siab.
- Tham nrog koj tus menyuum tus kws kho mob, Head Start, thiab lwm tus niam txiv kom tau cov lus qhia txog kev noj zaub mov zoo.

# LUB NEEJ TXOJ KEV XAV



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

ov Lus Qhia rau Tsev Neeg los ntawm Lub Tuamtsev Saib Xyuas Menyuum Yaus thiab Lub Zog Khovkho thoob tebchaws

## Lub neej txoj kev xav yog dabtsi?

Lub neej txoj kev xav yog txhais tau hais tias cov me nyuam yaus loj hlob hauv lawv lub peev xwm:

- nkag siab thiab sib qhia tej kev xav
- muaj kev sib ze thiab kev sib raug zoo
- tshawb thiab kawm

### Vim Li Cas Nws Ho Tseemceeb?

#### Muaj kev xav zoo ua rau nws yooj yim rau cov menyuum yaus muaj:

- Muaj kev sib raug zoo nrog tsev neeg thiab cov phooj ywg
- Ua yam zoo hauv tsev kawm ntawv
- Kawm tej yam tshiab
- Daws tau cov teeb meem nyuaj
- Xyaum us siab ntev (los yog tsis tso)

- Rau siab ntso rau ib qho haujlwm
- Thov kev pab

#### Thaum Cov Me Nyuam Yau Muaj Kev Txhawj Xeeb, Tu siab los sis npau taws, Nws Yuav Nyuaj Rau:

- Kev cov phooj ywg
- Ua raws li cov lus qhia
- Qhia kev xav lossis xav tau
- Ua raws li cov lus qhia yooj yim
- Them hauv chav kawm
- Txhim kho cov teebmeem rau qhov zoo
- Ua yam zoo hauv tsev kawm ntawv



## Tej Yam Koj Ua Tau thiab Hais Qhia Rau Koj Tus Menyuum

### • Rau Koj Tus Menyuum Mos

- Puag koj tus menyuum thaum pub nws mis. “Kuv nyiam puag thaum kuv pub koj.”
- Saib ntawm koj tus me nyuam thiab luag nyav, luag, luag nyav! “Heb, thaum kuv luag, koj luag ntshi koj luag thiab.”
- Tham txog koj tabtom ua dab tsi. “Kuv hloov koj daim khaub hlab tam sim no.”
- Cia mus so kom txaus thiab muaj kev lom zem. “Thaum kuv zoo siab, koj yuav tsis quaj.”
- Nyeem thiab hu nkauj rau koj tus menyuum txhua hnuv. “Nws yog sijhawm pw. Lub sijhawm rau zaj dab neeg thiab zaj nkauj koj nyiam.”
- Saib xyuas koj tus kheej. “Thaum twg kuv so, Kuv yuav tu koj kom zoo dua.”

### • Rau Koj Cov Me Nyuam Me pib Mus Kev/Ua Ntej Kawm Ntawv

- Nco ntsoov lawv xav muaj kev nyab xeeb. “Kuv paub lub suab nrov nrov yuav txaus ntshai, tab sis nws tsis ua cas.”
- Muab kev xaiv.

“Koj puas xav tau lub tsho xiav lossis lub tsho liab?”

- Xyaum ua siab ntev. “Cia peb tos kom txog thaum lub suab nkauj dhau thiab ces peb mam li tawm mus nraum zoov. “
- Ua kom to taub. “Koj yeej xav tau lwm lub khoom qab zib! Nws yog ib qho nyuaj thaum koj tsuas muaj ib qho. “
- Pub lub sijhawm ntxiv. “Kuv pom koj tsis xav tawm ntawm thaj chaw ua si. Ib zaug ntxiv rau ntawm daim swb, ces peb yuav tau tawm mus. “
- Ua si ua ke tsawg kawg yog 15 feeb ib hnuv twg. “Muaj ntau yuav ua tab sis nws tseem ceeb heev rau peb ua si ua ke. “
- Ua raws li nws nyiam. “Kuv pom tias koj xav mus ua si nrog cov blocks. Dabtsi koj puas mus tsim ua? “
- Qhuas koj tus menyuum thaum nws sim ua. “Kuv nyiam txoj kev uas koj pheej sim nrhiav qhov yog daim rau lub puzzle. “
- Xyaum ua raws li cov lus qhia. “Ua ntej tuaj tos cov blocks, mam li tawm lub tsheb.”



# LUB NCAUJ LUB NROG CEV



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

Cov Lus Qhia rau Tsev Neeg los ntawm Lub Tuamtsev Saib Xyuas Menyuum Yaus thiab Lub Zog Khovkho thoob tebchaws

## Koj Tuajyeem Txhawb Kev Tu Lub Ncauj Ntawm:

- Paub txog yuav ua li cas kom koj thiab koj tsev neeg muaj kev tu lub qhov ncauj thiab cov hniav
- Pab koj tus menyuum kawm cov cwj pwm qhov ncauj thiab hniav zoo

### Vim Li Cas Nws Ho Tseemceeb?

#### Thaum Cov Menyuum Muaj Lub Qhov Ncauj Zoo, Lawv:

- Hais tau tau meej
- Noj tau zaub mov zoo
- Hnov lawv tus kheej zoo

#### Muaj lu Qhov Ncauj Zoo Tseem Qhia Txog:

- Kev loj hlob thiab Kev txhimkho
- Ua kom pom tseeb thiab kawm
- Lub qhov ncauj tsis muaj mob
- Tsis poob Nyiaj kho hniav hauv koj tsev neeg



## Tej Yam Koj Ua Tau Los Pab Koj Tus Menyuum

- Txhuam koj tus menyuum cov hniav nrog tshuaj txhuam hniav ib hnuv ob zaug.
- Yog koj tus menyuum muaj hnuv nyoog yau dua 3 xyoos, siv cov tshuaj txhuam hniav fluoride.
- Yog tias koj tus menyuum muaj hnuv nyoog 3 txog 6 xyoo, cov tshuaj txhuam hniav fluoride ntau li lub noob taum.
- Cov menyuum yaus yuav xav txhuam lawv cov hniav, tab sis lawv xav tau kev pab kom txog thaum lawv cov kev txawj txhuam tso. Txhuam cov me nyuam cov hniav lossis pab me nyuam txhuam lawv cov hniav kom txog thaum lawv muaj hnuv nyoog 7 xyoo lossis 8 xyoo.
- Ua tus qauv zoo ntawm lub qhov ncauj! Txhuam koj cov hniav nrog cov tshuaj txhuam hniav fluoride ib hnuv ob zaug (thaum sawv ntxov thiab thaum mus pw) thiab dig ib hnuv ib zaug.
- Pab zaub mov zoo noj thiab cov khoom noj txom ncauj zoo li txiv hmab txiv ntoo, zaub, mis nyuj muaj roj thiab mis nyuj, cov khoom qoob loo, nqaj, ntses, qaib, qe, thiab taum.
- Txwv cov khoom noj txom ncauj uas koj tus me nyuam muaj hauv ib hnuv.
- Tsis txhob muab khoom noj hauv ua lasvas rau me nyuam.
- Coj koj tus menyuum mus ntsib kws kho hniav rau nws li thaum hnuv yug thiab kho nws.
- Yog tias koj tus menyuum tsis tau mus rau tus kws kho hniav kho.
- Nug koj tus kws kho hniav seb koj yuav ua li cas thiaj li ua rau koj lub qhov ncauj thiab koj tus menyuum lub qhov ncauj zoo.
- Nco ntsoov mus rau tus kws kho hniav ntau zaus thaum koj tus kws kho hniav xav kom koj mus.
- Qhia koj tus neeg zov me nyuam, Lub Tuam Tsev Qib Pib, los yog Head Start paub yog tias koj xav tau kev pab lossis muaj lus nug txog kev tsis muaj mob ntawm qhov ncauj.



# KEV RUAJ NTSEG THIAB KEV TIV THAIV KEV RAUG MOB

*Cov Lus Qhia rau Tsev Neeg los ntawm Lub Tuamtsev Saib Xyuas Menyuum Yaus thiab Lub Zog Khovkho thoob tebchaws*

## Kev Nyab Xeeb thiab Kev Tiv Thaiv Raug Mob Rau Cov Menyuum Yaus:

- Ua kom ntseeg tau tias cov me nyuam muaj qhov chaw zoo rau kev loj hlob thiab kawm
- Tiv thaiv me nyuam ntawm tej kev phomsij
- Q hia cov me nyuam seb yuav ua li cas thiaj muaj kev nyab xeeb

### Vim Li Cas Nws Ho Tseemceeb?

#### Cov Menyuum Nyiam Tawm tiamsis Xav Tau:

- Qhov chaw zoo rau kev ua si
- Cov laus uas saib thiab mloog kom lawv tuaj yeem tiv thaiv qhov raug mob ua ntej yuav tshwm sim
- Muab sijhawm rau xyaum ua tshiab kev ruaj ntseg

#### Thaum Cov Me Nyuam Muaj Kev Nyab Xeeb, Lawv Muaj Ntau Yam Los Rau:

- Tsis raug mob
- Rau siab ntso rau kev kawm
- Nrhiav cov xwm txheej tshiab nrog kev ntseeg siab



## Tej Yam Koj Ua Tau Los Pab Koj Tus Menyuum

- Tom Tsev:
  - Khaws tag nrho cov tshuaj, ntxuav thiab tej yam yuav tsim kev puas tsuaj Tshem khoom deb ntawm cov me nyuam
  - Siv qhov rooj xauv thiab lub bog qhov ntsia hluav taws xob ntsaws.
  - Siv lub qhov rooj thaiv kev ruaj ntseg ntawm cov ntaiv.
  - Siv cov txaj thaiv npoo sab nraud kom tsis txhob poob ib sab.
  - Khaws cia txav deb ntawm lub qhov rai thiab cov iav bog muag.
  - Nws yog qhov zoo tshaj plaws los siv cordless qhov rais uas tsis muaj xaim, yog siv tau. Yog hais tias tsis, cia cov xaim kom siab ntawm cov me nyuam ncau cuag.
  - Muab menyuum mos pw tsaug zog ntawm lub nraub qaum uas tsis muaj pam vov, pillows lossis pob tw.
- Cia cov me nyuam tawm ntawm cov zaub mov kub thiab ua kua.
- Tig lauj leeg rau sab nraum qab ntawm lub qhov cub.
- Teem koj lub rhaub dej kub kom sov li 120 degrees los yog tsawg dua.
- Cia cov me nyuam tawm deb ntawm cov cua sov lossis lub qhov cub.
- Muaj ib lub tswb qhia pa luam yeeb rau txhua lub tsev. Hloov cov roj teeb nyob thaum lub caj nplooj ntoos hlav thiab lub caj nplooj zeeg.
- Yuav cov tshuab nqus pa roj carbon monoxide, yog tias koj tsis muaj.
- Kuaj koj lub chaw tua hluav taws hauv zos seb lawv puas tuaj yeem pab koj nrhiav lub tswb txhom pa taws lossis carbon monoxide detector.
- Nug koj tus kws kho mob txog cov khoom noj thiab cov khoom me uas ua rau mob caj pas.

## KEV RUAJ NTSEG THIAB KEV TIV THAIV RAUG MOB YOG DABTSI ?

# Tej Yam Koj Ua Tau Los Pab Koj Tus Menyuum

- Ua thiab xyaum kev khiav tawm.
- Sab nraum zoov:
  - Siv tshuaj plevv thaiv tshav kub.
  - Qhia koj tus menyuum kom tsis txhob nyob ntawm txoj kev tsheb.
  - Saib cov chaw ua si nrog cov chaw muag muag tsis txhob lo av lossis fab.
  - Saib koj tus me nyuam kom zeze thaum nyob ntawm chaw ua si.
  - Tshem cov kos duab ntawm khaub ncaws.
  - Khaws hlua khau luv thiab kaslasvav.
  - Kev Nyab Xeeb hau Dej
  - Paub tias tus menyuum yuav poob dej hauv txhua lub qhov dej uas ploj nws lub qhov ncauj thiab taub ntswg.
  - Txhua zaus yuav tsum nyob hauv qhov zeze ntawm koj tus menyuum yog tias nws nyob hauv los yog ze dej.
  - Kawm kom ua luam dej, thiab coj koj tus menyuum mus rau kev kawm ua luam dej hauv chav ua luam dej.
  - Siv plaub-phab lajkab nrog lub qhov rooj thaiv nws tus kheej rau ib ncig ntawm lub pas dej.
- Kawm cov kev pab neeg txoj sia thiab roj ntsha cardiopulmonary resuscitation (CPR).
- Tsheb thiab Kev Nyab Xeeb Kev Thauj Khoom
  - Xaiv lub tsheb thauj menyuum uas zoo phim rau koj tug menyuum hnuv nyoog, qhov siab thiab qhov hnyav.
  - Xaiv lub qhov zaum kom haum lub tsheb los yog tsheb thiab siv tau txhua lub sijhawm.
  - Nug koj tus neeg ua haujlwm Head Start uas koj tuaj yeem mus hauv koj lub zej zog kom paub txog kev txhim kho koj tus menyuum lub rooj zaum zoo.
  - Nco ntsoov tias cov menyuum yaus dua li 13 xyoos tsuas zaum hauv lub rooj zaum nram qab
  - Tsis txhob cia koj tus menyuum nyob hauv tsheb yam tsis muaj tus neeg laus.
  - Qhia me nyuam tias cov tsheb yeej tsis muaj chaw zoo ua si. Txawm hais tias lub qhov rais qhib, cov me nyuam yaus tuajyeem muaj kev kub ntxhov nyob hauv 10 feeb thawj zaug.

