Kev Tu Hniav

- Yog tias pub taub mis, tsis txhob xiab taub mis thaum pw hauv txaj.
- Muab ib txoj phuam uas mos, huv, thiab ntub dej coj los so tus me nyuam mos liab cov pos hniav txhua txhua hnub
- Rau me nyuam mos liab uas noj niam mis, zoo dua tos kom nws muaj ib hlis mam li cia nws ntxais lub mis cuav.
- Tsis txhob muab lub mis cuav ntsw zib ntab los sis ib yam dab tsi qab zib. Zib ntab txawj ua rau tus me nyuam mos liab mob heev.
- Tsuas pub nws ntxais ib lub mis cuav uas huv. Yog tias ua poob cia li ntxuav lub mis cuav. Tsis txhob tshuab, yaim, los sis npuav lub mis cuav hauv koj lub qhov ncauj kom "huv."
- Cov kab uas noj hniav txawj kis ntawm koj lub qhov ncauj mus rau hauv koj tus me nyuam mos liab lub qhov ncauj. Tsis txhob muab ib yam dab tsi uas twb nyob hauv koj qhov ncauj lawm faib rau koj tus me nyuam mos liab.

Niam txiv: Tsum tsis txhob kis cov kab mob uas noj hniav - ua tib zoo tu koj cov kaus hniav:

- ✓ Txhuam hniav thaum sawv ntxov thiab txhuam thiab siv xov dig hniav ua ntej yuav pw tsaug zog.
- ✓ Teem caij rau koj mus ntsib tus kws kho hniav.
- ✓ Nug txog cov xe nkoos los sis khob noom hob uas muaj cov tshuaj xylitol thiab tshuaj yaug qhov ncauj uas yuav pab tiv thaiv tsis pub kab noj koj cov hniav.

Kev Noj Zaub Mov

Txoj kev pub niam mis yog qhov zoo tshaj plaws.

- **Cov niam:** Noj qab haus huv thiab haus dej ntau.
- Ib sij pub mis, 8-12 zaug tauj 24 xuab moos.
- Yog koj yim pub mis, koj lub cev yim ua kua mis ntxiv.
- Nug koj tus kws kho mob seb puas tsim nyog muab Vitamees D rau koj tus me nyuam mos liab.
- Nqus mis thiab tso hauv lub tub yees kom khov nab kuab rau koj tau siv yav tom ntej.

Yog tias tab tom pub taub mis, muab cov mis uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron)

- Puag tus me nyuam hauv koj xub ntiag thaum twg koj tab tom pub mis.
- Tsis txhob xiab lub taub mis.
- Pub li 2 ooj mis tov rau tus me nyuam mos liab noj txhua 2-3 xuab moos – seb tus me nyuam nyob li cas.
- Pub li 2-3 ooj mis tov rau ib tug me nyuam mos liab uas muaj hnub nyoog li 1-2 hlis txhua 3-4 xuab moos.
- Tsis ua li cas yog tias tus me nyuam mos liab tsis noj tsis tas lub taub mis.

Nrhiav neeg pab thaum ntxov yog tias muaj teeb meem pub mis li cas.

- Pub mis ntau me ntsis thaum tus mos liab loj hlob tuaj.
- Kawm seb tus me nyuam coj li cas thaum nws tshaib plab los sis tsau plab lawm.
  - Tshaib plab: Txob txob los sis quaj
  - Tsau plab: Tig nws taub hau, kaw qhov ncauj los sis tso nws ob txhais tes muag nthas.
- Tsuas pub ntim niam mis los sis mis tov hauv ib lub taub mis.

WIC: 1-888-942-9675
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

Yug los-2 hlis

Hnub no yog Hnub Tim: _____

Lub npe: _____

Hnub nyoog: _____

Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Tus Me Nyuam Mos Liab Noj Qab Nyob Zoo

- Coj tus me nyuam mos liab mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Nrog tus kws kho mob tham ua ntej muab tshuaj los sis tshuaj ntsuab rau tus me nyuam mos liab noj.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab plaub hau, lub cev, cov khaub ncaws, thiab ntaub pua txaj yuav tsum huv siv thiab qhuav.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze tej yam thiab suab nkauj uas nrov kom pab pov hwm nws pob ntseg.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze pa luam yeeb thiab txhua yam uas yog pa yeeb pa tshuaj.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze tej pab neeg coob thiab tib neeg uas muaj mob.
- Siv dej thiab xub npus ntxuav koj ob txhais tes tom qab hloov pawj.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Tsis txhob tso koj tus me nyuam nyob nws ib leeg saum txaj los sis lub rooj hloov pawj.
- Tsis txhob tseg tus me nyuam nyob nws ib leeg los sis nrog ib tug neeg qhua los sis ib tug tsiaj txhu.
- Tsis txhob co, pov, los sis muab tus me nyuam mos liab fiav mus fiav los.
- Tshem txoj hlua ntawm cov tsho uas muaj lub kaus mom khi rau ntawm lub tsho.
- Tsis txhob muab lub mis cuav khi rau ntawm nws caj dab.
- Siv cov khoom tiv thaiv thiab nruas phoos kom me nyuam qhib tsis tau cov tub.
- Khaws cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, ntoo cog hauv tsev rau tej qhov chaw kom cov me nyuam ncav tsis tau.
- Tej yam khoom me me uas daig tau hauv tus me nyuam mos liab caj pa. Tsis pub tus me nyuam mos liab kov cov yuam sij, cov khoom ua si uas tsis puaj phais, hnab yas thiab zais roj hmab.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze tej pab neeg coob thiab tib neeg uas muaj mob.

Yug los – 2 hlis

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Txoj kev tu koj tus me nyuam mos liab tshiab yuav ua rau koj zoo siab, txhawj xeeb, thiab txob siab.

Tej zaum tus me nyuam mos liab yuav tsis loj hlob los sis ua tej yam zoo ib yam li lwm tus me nyuam mos liab. Kawm paub seb dab tsi thiaj ua rau koj tus me nyuam tshwj xeeb. Qhia koj tus me nyuam tias “Kuv hlub koj.”

Kev quaj

Nco ntsoov tias, txoj kev quaj yog ib txoj kev uas koj tus me nyuam mos liab nrog koj tham. Tej zaum txhais tau hais tias tus me nyuam mos liab:

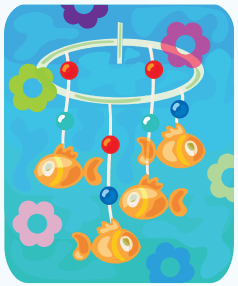
- Tshaib plab
- Ntub pawj lawm
- Nkees los sis muaj mob
- Xav kom leej twg puag nws
- Ntshai.

Yog tias tus me nyuam mos liab tseem quaj:

- Muab pam qhwv tus me nyuam mos liab
- Xwv tus me nyuam mos liab
- Hu nkauj los sis qhib nkauj zoo mloog
- Maj mam plhws tus me nyuam lub nrob qaum
- Thawb tus me nyuam hauv laub los sis coj nws mus caij tsheb
- Hu tus kws kho mob

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Muab cov khoom ua si muag uas muaj tej xim tshiab khiv.
- Coj tus me nyuam mos liab mus nraum zoov.
- Muab kaus mom los sis dab tsi ntxoo los tiv thaiv tus me nyuam mos liab kom tsis txhob raug tshav kub los sis kub heev. Tsis txhob pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub mus txog thaum nws muaj 6 hli.
- Thaum neeg laus saib, muab tus me nyuam mos liab pw khwb rwg kom nws taub hau yuav khov zog.



Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais Thaum Tsaug Zog

- Txhua zaus tso tus me nyuam mos liab pw ntxeev tiaj saum ib lub txaj tawv uas muaj ntaub ceev vov rau.
- Tsis txhob siv tog hauv ncoo, pam mos, los sis tso khoom ua si hauv txaj.
- Tsis txhob muab khaub ncaws tuab rau tus me nyuam mos liab hnav.
- Tsis txhob siv ib lub txaj uas muaj cov xim uas muaj hlau, los sis cov las tiv thaiv txaj uas nrug tshaj 2 3/8 yas ntiv tes.
- Kho lub txaj kom txhob nyob ze qhov rais, ntaub vov qhov rais, tej hlua, thiab cov ntxaij npog qhov rais.

Kev Puaj Phais Thaum Da Dej

- Tso lub taub rhaub dej kom cov dej txhob sov tshaj 120˚F.
- Xyuas cov dej ua ntej tso tus me nyuam mos liab hauv lub dab da dej.
- Tsis txhob tso tus me nyuam mos liab nyob nws ib leeg xwb hauv lub dab da dej.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Tsis txhob tso tus me nyuam mos liab nyob nws ib leeg xwb hauv lub tsheb.
- Siv cov rooj zaum uas kom tus me nyuam ntsia nram qab tsheb es khi rau tej rooj zaum nram qab lus tsheb, muab nog zoo zoo; tsis txhob kho rau pem taub hau tsheb yog lub tsheb muab cov hnab tshuab pa thaum ua tsheb sib nraus.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam mos liab txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg tuaj pab.

Xav txiav luam yeeb, hu

1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

- Yog tias pub taub mis, tsis txhob xiab taub mis thaum pw hauv txaj.
- Xwv koj tus mos liab tsaug zaug los sis muab lub mis cuav uas huv rau nws ntxais thaum nws yuav pw los sis tsaug zog.
- Muab ib txoj phuam uas mos, huv, thiab ntub dej coj los so tus me nyuam mos liab cov pos hniav txhua txhua hnub.
- Tsuas pub nws ntxais ib lub mis cuav uas huv. Yog tias ua poob muab ntxuav kom huv. Tsis txhob tshuab, yaim, los sis npuav lub mis cuav hauv koj lub qhov ncauj kom "huv."
- Cov kab uas noj hniav txawj kis ntawm koj lub qhov ncauj mus rau hauv koj tus me nyuam mos liab lub qhov ncauj. Tsis txhob muab ib yam dab tsi uas twb nyob hauv koj qhov ncauj lawm faib rau koj tus me nyuam mos liab.
- Tsis txhob muab lub mis cuav ntsw zib ntab los sis ib yam dab tsi qab zib. Zib ntab txawj ua rau tus me nyuam mos liab mob heev.

Tsis txhob npuav lub mis cuav hauv koj lub qhov ncauj kom "huv."

Niam txiv: Tsum tsis txhob kis cov kab mob uas noj hniav - ua tib zoo tu koj cov kaus hniav:

✓ Txhuam hniav thaum sawv ntxov thiab txhuam thiab siv xov dig hniav ua ntej yuav pw tsaug zog.
✓ Teem caij mus ntsib koj tus kws kho hniav.
✓ Nug txog cov xe nkoos los sis khob noom hob uas muaj cov tshuaj xylitol thiab tshuaj yaug qhov ncauj uas yuav pab tiv thaiv tsis pub kab noj koj cov hniav.

Kev Noj Zaub Mov

Txoj kev pub niam mis yog qhov zoo tshaj plaws.

- **Cov niam:** Noj qab haus huv thiab haus dej ntau.
- Ib sij pub mis, 8-12 zaug tauj 24 xuab moos.
- Yog koj yim pub mis, koj lub cev yim ua kua mis ntxiv.
- Nug koj tus kws kho mob seb puas tsim nyog muab Vitamees D rau koj tus me nyuam mos liab.
- Nqus mis thiab tso hauv lub tub yees kom khov nab kuab rau koj tau siv yav tom ntej.

Yog tias tab tom pub taub mis, muab cov mis uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron)

- Puag tus me nyuam hauv koj xub ntiag thaum twg koj tab tom pub mis.
- Tsis txhob xiab lub taub mis.
- Pub li 3-4 ooj mis tov rau tus me nyuam mos liab noj txhua 3-5 xuab moos – seb tus me nyuam nyob li cas.
- Tsis ua li cas yog tias tus me nyuam mos liab tsis noj tsis tas lub taub mis.

Nrhiav neeg pab thaum ntxov yog tias muaj teeb meem pub mis li cas.

- Pub mis ntau me ntsis thaum tus mos liab loj hlob tuaj.
- Niam cov kua mis thiab mis tov yog tib yam zaub mov uas tus me nyuam mos liab xav tau – Tos nws muaj rau hli mam li pib muab mov rau nws noj.
- Kawm seb tus me nyuam coj li cas thaum nws tshaib plab los sis tsau plab lawm.
  - Tshaib plab: Txob txob los sis quaj
  - Tsau plab: Tig nws taub hau, kaw qhov ncauj los sis tso nws ob txhais tes muag nthas.
- Tsuas pub ntim niam mis los sis mis tov hauv ib lub taub mis.

WIC: 1-888-942-9675
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

3-4 hlis

Hnub no yog Hnub Tim: _____

Lub npe: _____

Hnub nyoog: _____

Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

CalMH California Office of Multicultural Health

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Tus Me Nyuam Mos Liab Noj Qab Nyob Zoo

- Coj tus me nyuam mos liab mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij nyoog.
- Nrog tus kws kho mob tham ua ntej muab tshuaj los sis tshuaj ntsuab rau tus me nyuam mos liab noj.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab plaub hau, lub cev, cov khaub ncaws, thiab ntaub pua txaj yuav huv thiab qhuav.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze tej yam thiab suab nkauj uas nrov kom pab pov hwm nws pob ntseg.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze pa luam yeeb nrog txhua yam uas yog yeeb/tshuaj.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze tej pab neeg coob thiab tib neeg uas muaj mob.
- Siv dej thiab xub npus ntxuav koj ob txhais tes tom qab hloov pawj.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Tsis txhob tso koj tus me nyuam nyob nws ib leeg saum txaj los sis lub rooj hloov pawj.
- Tsis txhob tseg tus me nyuam nyob nws ib leeg los sis nrog ib tug neeg qhua los sis ib tug tsiaj txhu.
- Tsis txhob co, pov, los sis muab tus me nyuam mos liab fiav mus fiav los.
- Tshem txoj hlua ntawm cov tsho uas muaj lub kaus mom khi rau ntawm lub tsho.
- Tsis txhob muab lub mis cuav khi rau ntawm nws caj dab.
- Siv cov khoom tiv thaiv thiab nruas phoos kom me nyuam qhib tsis tau cov tub.
- Khaws cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, ntoo cog hauv tsev rau tej qhov chaw kom cov me nyuam ncav tsis tau.
- Tej yam khoom me me uas daig tau hauv tus me nyuam mos liab caj pa. Tsis pub tus me nyuam mos liab kov cov yuam sij, cov khoom ua si uas tsis puaj phais, hnab yas thiab zais roj hmab.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze tej pab neeg coob thiab tib neeg uas muaj mob.

3-4 hlis

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Txhua tus me nyuam mos liab nyias txawv nyias tus. Lawv txhua tus nyias loj hlob raws li nyias lub caij.

Tej zaum tus me nyuam mos liab yuav tsis loj hlob los sis ua tej yam zoo ib yam li lwm tus me nyuam mos liab. Kawm paub seb dab tsi thiaj ua rau koj tus me nyuam tshwj xeeb.

Tej zaum tus me nyuam mos liab yuav:

- Tsa nws taub hau thaum nws pw khwb rwg
- Luab nyav, luag, qw, thaib sim hais lus
- Zaum yog tias muab dab tsi txheem nws
- Ua si nrog nws ob txhais tes
- Tig nws lub cev kom pw ua ntsais
- Tov dej thaum nws da dej
- Muab khoom tso rau hauv nws qhov ncauj
- Tuam taw thaum nws pw ntxeev tiaj.

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Nrog tus me nyuam mos liab ua si tej yam zoo li pawv nyo.
- Puag, hais lus, hu nkauj, nyeem ntawv, qhib nkauj zoo mloog thiab maj mam ua si nrog tus me nyuam mos liab.
- Muab cov khoom ua si muag uas muaj tej xim tshiab khiv.
- Coj tus me nyuam mos liab mus nraum zoov mus saib ub no.

- Muab kaus mom los sis dab tsi ntxoo los tiv thaiv tus me nyuam mos liab ntawm lub hnub. Tsis txhob pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub mus txog thaum nws muaj 6 hli.
- Thaum neeg laus saib, muab tus me nyuam mos liab pw khwb rwg kom nws taub hau yuav khov zog.
- Nco qab ntsoov qhia koj tus me nyuam tias "Kuv hlub koj."

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais Thaum Tsaug Zog

- Txhua zaus tso tus me nyuam mos liab pw ntxeev tiaj saum ib lub txaj tawv uas muaj ntaub ceev vov rau.
- Tsis txhob siv tog hauv ncoo, pam mos, los sis tso khoom ua si hauv txaj.
- Tsis txhob muab khaub ncaws tuab rau tus me nyuam mos liab hnav.
- Tsis txhob siv ib lub txaj uas muaj cov xim uas muaj hlau, los sis cov las tiv thaiv txaj uas nrug tshaj 2 3/8 yas ntiv tes.
- Kho lub txaj kom txhob nyob ze qhov rais, ntaub vov qhov rais, tej hlua, thiab cov ntxaij npog qhov rais.

Kev Puaj Phais Thaum Da Dej

- Tso lub taub rhaub dej kom cov dej txhob sov tshaj 120˚F.
- Xyuas cov dej ua ntej tso tus me nyuam mos liab hauv lub dab da dej.
- Tsis txhob tso tus me nyuam mos liab nyob nws ib leeg xwb hauv lub dab da dej.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Tsis txhob tso tus me nyuam mos liab nyob nws ib leeg xwb hauv lub tsheb.
- Siv cov rooj zaum uas kom tus me nyuam ntsia nram qab tsheb es khi rau tej rooj zaum nram qab lus tsheb, muab nog zoo zoo; tsis txhob kho rau pem taub hau tsheb yog lub tsheb muab cov hnab tshuab pa thaum ua tsheb sib nraus.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam mos liab txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg tuaj pab

Xav txiav luam yeeb, hu

1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

Ib yam tseem ceeb yog ib tug me nyuam mos liab uas muaj kaus hniav zoo.

- Muab tus me nyuam mos liab pw tsis txhob xiab taub mis rau nws noj.
- Tsis txhob yaim lub mis cuav kom "huv". Tsis txhob muab lub mis cuav ntsw zib ntab los sis ib yam dab tsi qab zib. Zib ntab txawj ua rau tus me nyuam mos liab mob heev.
- Tej zaum cov tshuaj muaj piam thaj hauv los sis ua rau lub qhov ncauj qhuav. Tom qab noj tshuaj haus dej los sis txhuam hniav.
- Txoj kev siv lwm tus rab txhuam hniav, rab diav, los sis lub khob txawj kis cov kab uas noj hniav.
- Muab ib txoj phuam uas ntub dej maj mam so tus me nyuam mos liab cov pos hniav thiab kaus hniav los sis me ntsis txhuaj txhuam hniav uas muaj fluoride ob zaug tauj ib hnub. So cov tshuaj txhuam hniav.
- Thaum mob hniav maj mam plhws cov pos hniav los sis muab ib yam khoom txias txias rau nws npuav hauv qhov ncauj.

Puag tus me nyuam thaum twg koj tab tom pub mis. Txoj kev xiab taub mis los sis cia niam kua mis nyob twj ywm hauv lub qhov ncauj txawj

- Nug tus kws kho mob los sis kws kho hniav txog cov tshuaj fluoride uas pleev kaus hniav thiab cov tee tshuaj rau me nyuam mos liab.

Niam txiv: Tsum tsis txhob kis cov kab mob uas noj hniav - ua tib zoo tu koj cov kaus hniav:

✓ Txhuam hniav thaum sawv ntxov thiab txhuam thiab siv xov dig hniav ua ntej yuav pw tsaug zog.
✓ Teem caij rau koj mus ntsib tus kws kho hniav.
✓ Nug txog cov xe nkoos los sis khob noom hob uas muaj cov tshuaj xylitol thiab tshuaj yaug qhov ncauj uas yuav pab tiv thaiv tsis pub kab noj koj cov hniav .

Kev Noj Zaub Mov

Tseem pub niam mis rau tus me nyuam mos liab noj los sis mis tov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) txog thaum nws muaj hnub nyoog 1 xyoos.

- Cov me nyuam mos liab noj niam mis ntev zog thaum lawv loj hlob tuaj.
- Muab mis tov ntxiv, 4-6 ooj txhua 3-5 xuab moos, thaum tus me nyuam mos liab loj hlob tuaj.

TSUAS ntim niam mis, mis tov los sis dej dawb hauv ib lub taub mis. (**TSIS** txhob ntim dej txiv hmab txiv ntoo los sis dej pev xij hauv) Tsis txhob xiab lub taub mis.

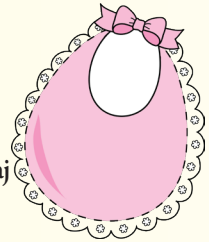
Pib muab tseem zaub mov

Tus me nyuam mos liab twb npaj noj thaum lawv:

- Zaum tau thiab caj dab kho khov lawm
- Qhib qhov ncauj yuav noj mov
- Kaw di ncauj rau ntawm rab diav
- Xav noj koj cov zaub mov

Tej Tswv Yim rau Kev Muab Mov Noj

- Muab ib yam zaub mov tshiab rau nws noj txhua 2-7 hnub.
- Muab tej zaub mov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) ntau: cov cereal rau me nyuam mos liab thiab cov nqaij uas twb zom tau lawm.
- Muab mov rau nws noj 2-3 zaug tauj ib hnub tej pluas mov yuav tau kav ntev li 10-15 na this.



- Tus me nyuam mos liab tsau plab thaum nws nti zaub mov tawm, ntsia rau lwm qhov chaw, los sis maj mam noj xwb.
- Xyuas seb nws puas phiv zaub mov li (sawv pob khaus, raws plab, los sis muaj teeb meem ua pa) thaum noj tej yam zaub mov tshiab.
- Tsis txhob muab mis nyuj, tej yam txiv qhib, qe, nqaij ntses, thiab nplej rau nws noj mus txog thaum nws muaj ib xyoos vim me nyuam muaj tau kev phiv loj heev rau cov no.

WIC: 1-888-942-9675
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

5-6 hlis

Hnub no yog Hnub Tim: _____

Lub npe: _____

Hnub nyoog: _____

Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Tus Me Nyuam Mos Liab Noj Qab Nyob Zoo

- Coj tus me nyuam mos liab mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Nrog tus kws kho mob tham ua ntej muab tshuaj los sis tshuaj ntsuab rau tus me nyuam mos liab noj.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab plaub hau, lub cev, cov khaub ncaws, thiab ntaub pua txaj yuav huv thiab qhuav.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze tej yam thiab suab nkauj uas nrov kom pab pov hwm nws pob ntseg.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze pa luam yeeb thiab txhua yam uas yog luam yeeb.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze tej pab neeg coob thiab tib neeg uas muaj mob.
- Siv dej thiab xub npus ntxuav koj ob txhais tes tom qab hloov pawj.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Tsis txhob tso koj tus me nyuam nyob nws ib leeg saum txaj los sis lub rooj hloov pawj.
- Tsis txhob tseg tus me nyuam nyob nws ib leeg los sis nrog ib tug neeg qhua los sis ib tug tsiaj txhu.
- Tsis txhob nqa tus me nyuam ntawm nws txhais tes, co, pov, los sis muab nws fiav mus fiav los.
- Tshem txoj hlua ntawm cov tsho uas muaj lub kaus mom khi rau ntawm lub tsho.
- Tsis txhob muab lub mis cuav khi rau ntawm nws caj dab.
- Siv cov khoom tiv thaiv thiab xauv kom me nyuam qhib tsis tau cov tub.
- Khaws cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, ntoo cog hauv tsev rau tej qhov chaw kom cov me nyuam ncav tsis tau.
- Tej yam khoom me me uas daig tau hauv tus me nyuam mos liab caj pa. Tsis pub tus me nyuam mos liab kov cov yuam sij, cov khoom ua si uas tsis puaj phais, hnab yas thiab zais roj hmab.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze tej pab neeg coob thiab tib neeg uas muaj mob.
- Tsis txhob siv cov laub rau me nyuam mos liab taug kev los sis lub dhia dhia, vim cov nws txawj ua rau lawv raug mob.

5-6 hlis

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Txhua tus me nyuam mos liab nyias txawv nyias tus.

Tsis txhob xav hais tias tus me nyuam mos liab yuav ua zoo li los sis loj hlob zoo ib yam li lwm tus me nyuam mos liab uas muaj hnub nyoog ib yam nws.

Tej zaum tus me nyuam mos liab yuav:

- Ncav tes muab khoom
- Tso khoom hauv nws qhov ncauj
- Ntxeev
- Kov thiab co tej yam khoom
- Qw, luag, luag nyav
- Zaum yog tias muab dab tsi txheem nws.

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Me nyuam mos liab kawm tau ub no sai dua thaum yus siv sij hawm nrog lawv.
- Siv sij hawm ua si, hais lus, hu nkauj thiab nyeem ntawv rau tus me nyuam mos liab.
- Tso tus me nyuam hauv ib qho chaw puaj phais hauv av rau nws ua si.
- Cia tus me nyuam nkag mus ub no nws ob txhais ceg thiab caj npab thiaj muaj zog.
- Muab cov khoom ua si uas muaj tej xim tshiab khiv uas nrov tej suab yau tau thaum muab txav los sis nyem. Xyuas cov khoom ua si seb puas muaj tej qhov uas xoob uas tej zaum tus me nyuam mos liab yuav nqos los sis daig hauv nws caj pa.
- Nrog me nyuam ua si thiab hlub nws
- Muab kaus mom los sis dab tsi ntxoo los tiv thaiv tus me nyuam mos liab ntawm lub hnub. Tsis txhob pleev tshuaj tiv tshav ntuj mus txog thaum nws muaj 6 hli.

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais Thaum Tsaug Zog

- Txhua zaus tso tus me nyuam mos liab pw ntxeev tiaj saum ib lub txaj tawv uas muaj ntaub ceev vov rau.
- Tsis txhob siv tog hauv ncoo, pam mos, los sis tso khoom ua si hauv txaj.
- Tsis txhob muab khaub ncaws tuab rau tus me nyuam mos liab hnav.
- Tsis txhob siv ib lub txaj uas muaj cov xim uas muaj hlau, los sis cov las tiv thaiv txaj uas nrug tshaj 2 3/8 yas ntiv tes.
- Kho lub txaj kom txhob nyob ze qhov rais, ntaub vov qhov rais, tej hlua, thiab cov ntxaij npog qhov rais.

Kev Puaj Phais Thaum Da Dej

- Tso lub taub rhaub dej kom cov dej txhob sov tshaj 120˚F.
- Xyuas cov dej ua ntej tso tus me nyuam mos liab hauv lub dab da dej.
- Tsis txhob tso tus me nyuam mos liab nyob nws ib leeg xwb hauv lub dab da dej.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Tsis txhob tso tus me nyuam mos liab nyob nws ib leeg xwb hauv lub tsheb.
- Siv cov rooj zaum uas kom tus me nyuam ntsia nram qab tsheb es khi rau tej rooj zaum nram qab lus tsheb, muab nog zoo zoo; tsis txhob kho rau pem taub hau tsheb yog lub tsheb muab cov hnab tshuab pa thaum ua tsheb sib nraus.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam mos liab txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg tuaj pab.

Xav txiav luam yeeb, hu
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

Ib yam tseem ceeb yog ib tug me nyuam mos liab uas muaj kaus hniav zoo.

- Ob zaug tauj ib hnub, cia li txhuam txhua sab ntawm cov kaus hniav. Siv ib tug me nyuam rab txhuam hniav thiab me ntsis tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride. So cov tshuaj txhuam hniav.
- Tsa tus me nyuam mos liab daim di ncauj thiab saib txhua sab ntawm nws cov kaus hniav. Hu tus kws kho hniav yog tias pom tej tee dawb, dub, los sis xim kas fes.
- Nug tus kws kho mob los sis kws kho hniav txog cov tshuaj fluoride uas pleev kaus hniav thiab cov tee tshuaj rau me nyuam mos liab.
- Muab tus me nyuam mos liab pw **tsis txhob** xiab taub mis rau nws noj.
- Tsis txhob muab lub mis cuav ntsw zib ntab los sis ib yam dab tsi qab zib los sis yaim kom "huv." Zib ntab txawj ua rau tus me nyuam mos liab mob heev.

KEV SIB FAIB KHOOM TXAWJ KIS KAB MOB UAS NOJ HNIAV:

Tus Txhuam Hniav

Rab Diav

Khob haus dej

Niam txiv: Tsum tsis txhob kis cov kab mob uas noj hniav - ua tib zoo tu koj cov kaus hniav:

- ✓ Txhuam hniav thaum sawv ntxov thiab txhuam thiab siv xov dig hniav ua ntej yuav pw tsaug zog.
- ✓ Teem caij rau koj mus ntsib tus kws kho hniav.
- ✓ Nug txog cov xe nkoos los sis khob noom hob uas muaj cov tshuaj xylitol thiab tshuaj yaug qhov ncauj uas yuav pab tiv thaiv tsis pub kab noj koj cov hniav

Kev Noj Zaub Mov

Tseem pub niam mis rau tus me nyuam mos liab noj los sis mis tov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) txog thaum nws muaj hnub nyoog 1 xyoos.

- Yog tias pub mis tov, tas sim no tus me nyuam mos liab yuav noj 6-8 ooj 3-4 zaug tauj ib hnub.
- Tej zaum tus me nyuam mos liab yuav tsis noj mis ntau thaum nws noj tej yam zaub mov ntxiv.
- Qhia tus me nyuam mos liab siv khob haus niam cov kua mis, mis tov, los sis dej.
- Txwv tsis pub haus 100% dej txiv hmab txiv ntoo ntau tshaj ¼ - ½ khob tauj ib hnub.
- Tsis txhob muab dej pev xij los sis lwm yam dej qab zib rau nws haus.

Muab me nyuam mos liab tej yam zaub mov zoo rau nws noj hauv 3 pluag mov me me thiab 2-3 qhov khoom noj txom ncauj tauj ib hnub.

- Siv diav muab me nyuam mos liab cov cereal uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) ntau thiab cov nqaij uas twb zom tau, txiv hmab txiv ntoo, zaub, los sis cov taum uas siav.
- Muab khoom noj txom ncauj: tej qhov khob cib uas txhiab los sis tej daim ncuav (cracker) uas tsis qab ntsev.
- Tsis txhob tso ntsev los sis piam thaj hauv cov zaub mov.
- Tsis txhob muab mov ntxiv thaum tus me nyuam mos liab tig nws taub hau thiab kaw qhov ncauj.
- Muab tus me nyuam zaum nrog tsev neeg thaum noj mov los sis tej khoom noj txom ncauj rau 10-15 na this.

Tej yam zaub mov daig tau hauv caj pa, tsis txhob muab:
Cov khoom kheej (hnyuv ntxwm, txiv hmab, paj kws), Cov khoom uas muaj noob (txiv ntoo qab zib), Khoom tawv (khob noom, zaub nyoo), Khoom nplaum (kua txiv laum huam xeeb)

WIC: 1-888-942-9675
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

7-9 hli

Hnub no yog Hnub Tim: _____

Lub npe: _____

Hnub nyoog: _____

Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Tus Me Nyuam Mos Liab Noj Qab Nyob Zoo

- Coj tus me nyuam mos liab mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Nrog tus kws kho mob tham ua ntej muab tshuaj los sis tshuaj ntsuab rau tus me nyuam mos liab noj.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab plaub hau, lub cev, cov khaub ncaws, thiab ntaub pua txaj yuav huv thiab qhuav.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze tej yam thiab suab nkauj uas nrov kom pab pov hwm nws pob ntseg.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze pa luam yeeb thiab txhua yam uas yog luam yeeb.
- Siv dej thiab xub npus ntxuav koj ob txhais tes tom qab hloov pawj.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Tsis txhob tso koj tus me nyuam nyob nws ib leeg saum txaj los sis lub rooj hloov pawj.
- Tsis txhob tseg tus me nyuam nyob nws ib leeg los sis nrog ib tug neeg qhua los sis ib tug tsiaj txhu.
- Tsis txhob nqa tus me nyuam ntawm nws txhais tes, co, pov, los sis muab nws fiav mus fiav los.
- Tshem txoj hlua ntawm cov tsho uas muaj lub kaus mom khi rau ntawm lub tsho.
- Tsis txhob muab lub mis cuav khi rau ntawm nws caj dab.
- Siv cov khoom tiv thaiv, nruas phoos kom me nyuam qhib tsis tau cov tub, tej daim npog cov qhov fai fab.
- Siv cov laj kab thaiv cov ntaiv thiab cov khoom thaiv cov qhov rais.
- Khaws cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, ntoo cog hauv tsev rau tej qhov chaw kom cov me nyuam ncav tsis tau.
- Tej yam khoom me me uas daig tau hauv tus me nyuam mos liab caj pa. Tsis pub tus me nyuam mos liab kov cov yuam sij, cov khoom ua si uas tsis puaj phais, hnab yas thiab zais roj hmab.
- Tsis txhob siv cov laub rau me nyuam mos liab taug kev los sis lub dhia dhia. Vim cov nws txawj ua rau lawv raug mob.

7-9 hli

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Tus me nyuam kawm tau sai thaum koj maj mam qhia nws thiab tsis txhob muab nws rau txim.

Tej zaum tus me nyuam mos liab yuav:

- Noj tej qhov zaub mov mos mos uas me
- Nkag
- Zaum nws ib leeg tsis muaj dab tsi txheem nws
- Tso khoom hauv nws qhov ncauj
- Tig los thaum hu nws npe
- Muab ib yam khoom rau lwm sab tes.

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Ua si tej yam li pawv nyo.
- Muab cov khoom ua si rau nws zoo li cov pob loj loj los sis cov khoom ua si uas muaj log.
- Muab cov thawv uas tsis muaj dab tsi hauv, lauj kaub, tais diav rau nws ua si nrog.
- Cia tus me nyuam nkag mus ub no nws ob txhais ceg thiab caj npab thiaj muaj zog.
- Tus me nyuam mos liab yuav tsum rau khau.
- Coj tus me nyuam mos liab mus taug kev nraum zoov. Pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub.
- Pab tus me nyuam mos liab kawm hais lus thaum koj qhia tej npe rau txhua yam uas nws pom.
- Muab tus me nyuam mos liab coj mus pw tsaug zog tib lub sij hawm txhua hmo. Kev hais dab neeg los sis hu nkauj pab xwv nws tsaug zog thiab.

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais Thaum Tsaug Zog

- Txhua zaus tso tus me nyuam mos liab pw ntxeev tiaj saum ib lub txaj tawv uas muaj ntaub ceev vov rau.
- Tsis txhob siv tog hauv ncoo, pam mos, los sis tso khoom ua si hauv txaj.
- Tsis txhob muab khaub ncaws tuab rau tus me nyuam mos liab hnav.
- Tsis txhob siv ib lub txaj uas muaj cov xim uas muaj hlau, los sis cov las tiv thaiv txaj uas nrug tshaj 2 3/8 yas ntiv tes.
- Tso lub txaj hauv qhov chaw qis tshaj plaws.
- Kho lub txaj kom txhob nyob ze qhov rais, ntaub vov qhov rais, tej hlua, thiab cov ntxaij npog qhov rais.

Kev Puaj Phais Thaum Da Dej

- Tso lub taub rhaub dej kom cov dej txhob sov tshaj 120°F.
- Xyuas cov dej ua ntej tso tus me nyuam mos liab hauv lub dab da dej.
- Tsis txhob tso tus me nyuam mos liab nyob nws ib leeg xwb hauv lub dab da dej.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Tsis txhob tso tus me nyuam mos liab nyob nws ib leeg xwb hauv lub tsheb.
- Siv cov rooj zaum uas kom tus me nyuam ntsia nram qab tsheb es khi rau tej rooj zaum nram qab lus tsheb, muab nog zoo zoo; tsis txhob kho rau pem taub hau tsheb yog lub tsheb muab cov hnab tshuab pa thaum ua tsheb sib nraus.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam mos liab txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg tuaj pab.

Xav txiav luam yeeb, hu
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

Ib yam tseem ceeb yog ib tug me nyuam mos liab uas muaj kaus hniav zoo.

Coj tus me nyuam mus ntsib kws kho hniav ua ntej nws muaj ib xyoos!

Nug txog cov tshuaj fluoride uas pleev kaus hniav thiab cov tee tshuaj rau me nyuam mos liab. Khaws hauv ib qho chaw uas me nyuam ncav tsis tau.

- Maj mam ntxuav txhua sab ntawm cov kaus hniav ob zaug tauj ib hnub.
- Siv ib tug me nyuam rab txhuam hniav thiab me ntsis tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride. So cov tshuaj txhuam hniav.
- Tsa tus me nyuam mos liab daim di ncauj thiab saib txhua sab ntawm nws cov kaus hniav. Hu tus kws kho hniav yog tias pom tej tee dawb, dub, los sis xim kas fes.
- Tsis txhob muab taub mis rau tus me nyuam mos liab thaum nws pw tsaug zog.
- Tsis txhob muab lub mis cuav ntsw zib ntab los sis ib yam dab tsi qab zib los sis yaim kom "huv."
- Zib ntab txawj ua rau tus me nyuam mos liab mob heev.
- Txoj kev siv lwm tus rab diav, cov khob, los sis rab txhuam hniav txawj kis cov kab uas noj hniav. Tsis txhob ntsuas zaub mov thiab muab rau tus me nyuam mos liab noj.
- Tej zaum cov tshuaj muaj piam thaj hauv los sis ua rau lub qhov ncauj qhuav. Tom qab noj tshuaj haus dej los sis txhuam hniav.

Niam txiv: Tsum tsis txhob kis cov kab mob uas noj hniav - ua tib zoo tu koj cov kaus hniav:

- ✓ Txhuam hniav thaum sawv ntxov thiab txhuam thiab siv xov dig hniav ua ntej yuav pw tsaug zog.
- ✓ Teem caij rau koj mus ntsib tus kws kho hniav.
- ✓ Nug txog cov xe nkoos los sis khob noom hob uas muaj cov tshuaj xylitol thiab tshuaj yaug qhov ncauj uas yuav pab tiv thaiv tsis pub kab noj koj cov hniav

Kev Noj Zaub Mov

Tseem muab niam mis los sis mis tov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) txog thaum nws muaj hnub nyoog 1 xyoos.

- Yog tias pub mis tov, tas sim no tus me nyuam mos liab yuav noj 4-6 ooj 3-4 zaug tauj ib hnub.
- Tej zaum tus me nyuam mos liab yuav tsis noj mis ntau thaum nws noj tej yam zaub mov ntxiv.
- Thaum muaj hnub nyoog 1 xyoos, tus me nyuam tsuas haus ntawm ib lub khob xwb.
- Yus pub tau mis nyuj rau me nyuam thaum lawv muaj hnub nyoog 1 xyoos.
- Muab niam cov kua mis, mis tov los sis dej dawb rau lawv haus ntawm ib lub khob thaum lawv noj tej plua mov.
- Txwv tsis pub haus 100% dej txiv hmab txiv ntoo ntau tshaj ¼ - ½ khob tauj ib hnub.
- Tsis txhob muab dej pev xij los sis lwm yam dej qab zib rau nws haus.

Muab me nyuam mos liab tej yam zaub mov zoo rau nws noj hauv 3 pluag mov me me thiab 2-3 qhov khoom noj txom ncauj.

- Muab tej yam zaub mov uas zom tau lawm, mos, thiab muaj tej pob rau lawv noj kom tus me nyuam kawm tau txoj kev xo mov.
- Hauv txhua plua muab tej yam zaub mov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) ntau zoo li cov nqaij uas siav uas twb muab txiav los sis nqaij qaib, taum paj los sis lwm yam taum.
- Muab khoom noj txom ncauj: tej qhov khob cib uas txhiab los sis tej daim ncuav (cracker) uas tsis qab ntsev.

Tej yam zaub mov daig tau hauv caj pa, tsis txhob muab:
Cov khoom kheej (hnyuv ntxwm, txiv hmab, paj kws), Cov khoom uas muaj noob (txiv ntoo qab zib), Khoom tawv (khob noom, zaub nyoo), Khoom nplaum (kua txiv laum huam xeeb)

WIC: 1-888-942-9675
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

10-12 hli

Hnub no yog Hnub Tim: _____

Lub npe: _____

Hnub nyoog: _____

Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Tus Me Nyuam Mos Liab Noj Qab Nyob Zoo

- Coj tus me nyuam mos liab mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Nrog tus kws kho mob tham ua ntej muab tshuaj los sis tshuaj ntsuab rau tus me nyuam mos liab noj.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab plaub hau, lub cev, cov khaub ncaws, thiab ntaub pua txaj yuav huv thiab qhuav.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze tej yam thiab suab nkauj uas nrov kom pab pov hwm nws pob ntseg.
- Xyuas kom tus me nyuam mos liab txhob nyob ze pa luam yeeb thiab txhua yam uas yog luam yeeb.
- Ib sij ntxuav tus me nyuam cov khoom ua si
- Siv dej thiab xub npus ntxuav koj ob txhais tes tom qab hloov pawj.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Tsis txhob tso koj tus me nyuam nyob nws ib leeg saum txaj los sis lub rooj hloov pawj.
- Tsis txhob tseg tus me nyuam nyob nws ib leeg los sis nrog ib tug neeg qhua los sis ib tug tsiaj txhu.
- Tsis txhob nqa tus me nyuam ntawm nws txhais tes, co, pov, los sis muab nws fiav mus fiav los.
- Tshem txoj hlua ntawm cov tsho uas muaj lub kaus mom khi rau ntawm lub tsho.
- Tsis txhob muab lub mis cuav khi rau ntawm nws caj dab.
- Tso tej yam khoom kub hauv tej qhov chaw uas me nyuam mos liab ncav tsis tau.
- Siv cov khoom tiv thaiv, nruas phoos kom me nyuam qhib tsis tau cov tub, cov rooj zaum ntawm lub qhov viv, tej daim npog cov qhov fai fab.
- Siv cov laj kab thaiv cov ntaiv thiab cov khoom thaiv cov qhov rais.
- Khaws cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, ntoo cog hauv tsev rau tej qhov chaw kom cov me nyuam ncav tsis tau.
- Tej yam khoom me me uas daig tau hauv tus me nyuam mos liab caj pa. Tsis pub tus me nyuam mos liab kov cov yuam sij, cov khoom ua si uas tsis puaj phais, hnab yas thiab zais roj hmab.
- Tsis txhob siv cov laub rau me nyuam mos liab taug kev los sis lub dhia dhia. Vim cov nws txawj ua rau lawv raug mob.
- Yog tias caij lub luv thij nrog tus me nyuam mos liab, yuav tsum ua tib zoo khi tus me nyuam mos liab thiab kom nws ntoo kaus mom.

10-12 hli

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Tus me nyuam kawm tau sai thaum koj maj mam qhia nws thiab tsis txhob muab nws rau txim.

Tej zaum tus me nyuam mos liab yuav:

- Ntshai tib neeg tshiab
- Txawj zaum nws tus kheej
- Siv ntiv tes chwv ib yam
- Muab ob yam sib tsoo ua ke
- Sawv ntseg thaum tuav ib lub rooj
- Qog lwm tus neeg cov lus thiab cov suab
- Hais “ma-ma” thiab “da-da.”

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Muab cov khoom ua si rau nws zoo li cov pob loj loj los sis cov khoom ua si uas muaj log.
- Txawj ua si xws li pos tsiv nraim.
- Muab cov thawv uas tsis muaj dab tsi hauv, lauj kaub thiab tais diav rau nws ua si nrog.
- Cia tus me nyuam nkag mus ub no nws ob txhais ceg thiab caj npab thiaj muaj zog.
- Tus me nyuam mos liab yuav tsum rau khau.
- Coj tus me nyuam mos liab mus taug kev nraum zoov. Pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub.
- Pab tus me nyuam mos liab kawm hais lus. Hais tej npe rau tej yam uas tus me nyuam pom.
- Muab tus me nyuam mos liab coj mus pw tib lub sij hawm txhua hmo. Hais dab neeg los sis hu nkauj pab xwv nws tsaug zog.

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais Thaum Tsaug Zog

- Txhua zaus tso tus me nyuam mos liab pw ntxeev tiaj saum ib lub txaj tawv uas muaj ntaub ceev vov rau.
- Tsis txhob siv tog hauv ncoo, pam mos, los sis tso khoom ua si hauv txaj.
- Tsis txhob muab khaub ncaws tuab rau tus me nyuam mos liab hnav.
- Tsis txhob siv ib lub txaj uas muaj cov xim uas muaj hlau, los sis cov las tiv thaiv txaj uas nrug tshaj 23/8 yas ntiv tes.
- Tso lub txaj hauv qhov chaw qis tshaj plaws.
- Kho lub txaj kom txhob nyob ze qhov rais, ntaub vov qhov rais, tej hlua, thiab cov ntxaij npog qhov rais.

Kev Puaj Phais Thaum Da Dej

- Tso lub taub rhaub dej kom cov dej txhob sov tshaj 120°F.
- Xyuas cov dej ua ntej tso tus me nyuam mos liab hauv lub dab da dej.
- Tsis txhob tso tus me nyuam mos liab nyob nws ib leeg xwb hauv lub dab da dej.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Tsis txhob tso tus me nyuam mos liab nyob nws ib leeg xwb hauv lub tsheb.
- Siv cov rooj zaum uas kom tus me nyuam ntsia nram qab tsheb es khi rau tej rooj zaum nram qab lus tsheb, muab nog zoo zoo; tsis txhob kho rau pem taub hau tsheb yog lub tsheb muab cov hnab tshuab pa thaum ua tsheb sib nraus.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam mos liab txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453),los sis ib tug phooj ywg tuaj pab.

Xav txiav luam yeeb, hu
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

Cov kaus hniav uas tsis tau plhis yuav tsum kav 6-10 xyoo.

- Ib tug me nyuam yuav tsum muaj ib "qho chaw kuaj hniav." Mus ob zaug tauj ib xyoos los sis ntau npaum li tus kws kho hniav hais.

Xyuas kom cov kaus hniav yuav noj qab nyob zoo kom thiaj txawj xo mov, hais lus thiab tseg chaw rau cov hniav uas yuav plhis

- Tsa daim di ncauj thiab saib txhua sab ntawm nws cov kaus hniav. Hu tus kws kho hniav yog tias pom tej tee dawb, dub, los sis xim kas fes.
- Nug txog cov tshuaj fluoride uas pleev kaus hniav thiab cov tee tshuaj rau tus me nyuam. Khaws hauv ib qho chaw uas me nyuam ncav tsis tau.
- Maj mam ntxuav txhua sab ntawm cov kaus hniav ob zaug tauj ib hnub. Siv ib tug me nyuam rab txhuam hniav thiab me ntsis tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride. So cov tshuaj txhuam hniav.
- Txoj kev siv lwm tus rab txhuam hniav, pas haus dej, rab diav los sis lub khob txawj kis cov kab uas noj hniav. Tsis txhob ntsuas zaub mov rau koj tus me nyuam.
- Tej zaum cov tshuaj muaj piam thaj hauv los sis ua rau lub qhov ncauj qhuav. Tom qab noj tshuaj haus dej los sis txhuam hniav.

Niam txiv: Tsum tsis txhob kis cov kab mob uas noj hniav - ua tib zoo tu koj cov kaus hniav:

- ✓ Txhuam hniav thaum sawv ntxov thiab txhuam thiab siv xov dig hniav ua ntej yuav pw tsaug zog.
- ✓ Teem caij rau koj mus ntsib tus kws kho hniav.
- ✓ Nug txog cov xe nkoos los sis khob noom hob uas muaj cov tshuaj xylitol thiab tshuaj yaug qhov ncauj uas yuav pab tiv thaiv tsis pub kab noj koj cov hniav.

Kev Noj Zaub Mov

Noj tej khoom uas pab yus noj qab nyob zoo raws caij es noj 3 pluag mov thiab 2-3 qho khoom noj txom ncauj.

- Tus me nyuam siv diav los sis me nyuam rawg pub mov rau nws tus kheej noj.
- Muab tej qhov me me noj.
- Muab tej yam zaub mov rau tsev neeg noj thiab noj tej qhov uas siv tes noj xwb zoo li tej yam nqaij, nqaij ntses, qe, tshij (cheese) los sis taum paj.
- Muab cov txiv hmab txiv ntoo mos mos los sis zaub uas siav thaum noj tej plua mov thiab khoom noj txom ncauj.
- Hais kom tus me nyuam sim tej yam zaub mov tshiab kom nws saj tau tej yam tshiab.
- Txwv tsis pub noj ntau yam nruab nrab tej plua mov.

Ua kom tsev neeg zoo siab thaum noj mov ua ke.

- Qhia kom tus me nyuam ntxuav tes ua ntej noj mov.
- Noj mov ua ke thiab coj kev cai zoo thaum zaum ntawm rooj noj mov.
- Koj tus me nyuam kawm thaum nws saib koj tus yam ntxwv.

Tus me nyuam siv cov khob me thaum haus ib yam dej dab tsi.

- Muab ½ - ¾ khob mis nyuj los sis lwm yam khoom mis nyuj hauv ib lub khob rau nws haus 3 mus rau 4 zaug tauj ib hnub.
- Txwv tsis pub haus 100% dej txiv hmab txiv ntoo ntau tshaj ½ - ¾ khob tauj ib hnub.
- Tsis **txhob** muab dej pev xij los sis lwm yam dej qab zib rau nws haus.

Tej yam zaub mov daig tau hauv caj pa, tsis txhob muab:
Cov khoom kheej (hnyuv ntxwm, txiv hmab, paj kws), Cov khoom uas muaj noob (txiv ntoo qab zib), Khoom tawv (khob noom, zaub nyoo), Khoom nplaum (kua txiv laum huam xeeb)

WIC: 1-888-942-9675
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

13-15 hli

Hnub no yog Hnub Tim: _____

Lub npe: _____

Hnub nyoog: _____

Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Tus Me Nyuam Noj Qab Nyob Zoo

- Coj tus me nyuam mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Nrog tus kws kho mob tham ua ntej muab tshuaj los sis tshuaj ntsuab rau tus me nyuam noj.
- Xyuas kom tus me nyuam plaub hau, lub cev, cov khaub ncaws, thiab ntaub pua txaj yuav huv thiab qhuav.
- Xyuas kom tus me nyuam txhob nyob ze tej yam thiab suab nkauj uas nrov kom pab pov hwm nws pob ntseg.
- Xyuas kom tus me nyuam txhob nyob ze pa luam yeeb thiab txhua yam uas yog luam yeeb.
- Pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub thaum nyob nraum zoov.
- Siv dej thiab xub npus ntxuav koj ob txhais tes tom qab hloov pawj.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Tsis txhob tseg tus me nyuam nyob nws ib leeg los sis nrog ib tug neeg qhua los sis ib tug tsiaj txhu.
- Tsis txhob co, pov, los sis muab tus me nyuam fiav mus fiav los.
- Tshem txoj hlua ntawm cov tsho uas muaj lub kaus mom khi rau ntawm lub tsho.
- Khaws tej hlua fai fab, tes lauj kaub thiab lwm yam khoom uas kub, hauv tej qhov chaw uas me nyuam ncav tsis tau.
- Siv cov khoom tiv thaiv, nruas phoos kom me nyuam qhib tsis tau cov tub, tej daim npog cov qhov fai fab.
- Siv cov laj kab thaiv cov ntaiv thiab cov khoom thaiv cov qhov rais.
- Khaws cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, ntoo cog hauv tsev rau tej qhov chaw kom cov me nyuam ncav tsis tau.
- Tej yam khoom me me uas daig tau hauv tus me nyuam caj pa. Tsis pub tus me nyuam kov cov yuam sij, cov khoom ua si uas tsis puaj phais, hnab yas thiab zais roj hmab.
- Nqa me nyuam los sis tuav nws tes thaum nyob ze tsheb.
- Yog tias caij lub luv thij nrog tus me nyuam, yuav tsum ua tib zoo khi tus me nyuam thiab kom nws ntoo kaus mom.

13-15 hli

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Ua zoo thaum nws coj cwj pwm zoo ib yam li khawm los sis qhuas nws.

Tej zaum tus me nyuam yuav:

- Taug kev nws ib leeg xwb, khoov, thiab rov qab sawv ntsug
- Qhia koj paub tias nws xav tau dab tsi es tsis yog vim nws quaj xwb
- Hais tau niam thiab txiv es paub yog leej twg
- To taub ntau tshaj tej lus uas nws hais tau
- Hle tau thoom thaub thiab sim daws khawm tsho
- Siv tus ntiv testaw kev
- Siv ntiv tes chwv ib yam.

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Ua tib zoo hlub nws thaum qhuab ntuas. Hais tias "tsis tau" thaum twg xav tau, thiab qhia kom tus me nyuam ua lwm yam.
- Tsis txhob ntau ib tug me nyuam.
- Nrog tus me nyuam ua si. Hais lus, hu nkauj thiab nyeem dab neeg.
- Muab cov khoom ua si uas tus me nyuam muab sib faib ces mam li rov qab muab sib dhos ua ke.
- Siv cov nplov ua ib tug pej thuam rau tus me nyuam muab tsoo ces mam li rov qab ua dua.
- Nrhiav chaw puaj phais rau tus me nyuam tau ua si tshawb nrhiav, pov pob, thiab ua ub ua no.
- Saib tus me nyuam ua si, nce khoom, thiab ua viav vias.
- Hais ib zaj dab neeg los sis paj huam es tsis txhob hais ib lo lus tseem ceeb thiab kom tus me nyuam hais seb yog lo lus twg. Piv xam hais tias, "Maiv Liag muaj ib tug me nyuam _____."
- Qhia tus me nyuam ua ntej koj pauv ua lwm yam kev ua si.
- Tsis pub saib TV. TV yeej **TSIS** yog ib tug "neeg zov me nyuam".

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais Rau Dej thiab Kev Da Dej

- Tso lub taub rhaub dej kom cov dej txhob sov tshaj 120˚F.
- Xyuas cov dej ua ntej tso tus me nyuam mos liab hauv lub dab da dej.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam nyob nws ib leeg hauv lub dab da dej, lub pas dej, ze cov dej los sis lub qhov viv. Cov pas dej/chaw raus dej yuav tsum muaj laj kab xov rau thiab cov qhov rooj uas xauv tau.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Xyuas nram qab tsheb ua ntej thaub qab.
- Tsis txhob tso tus me nyuam nyob nws ib leeg xwb hauv lub tsheb.
- Siv cov rooj zaum uas kom tus me nyuam ntsia nram qab tsheb es khi rau tej rooj zaum nram qab lus tsheb mus txog thaum nws muaj hnub nyoog 1 xyoos thiab hnyav npaum li 20 phaus. Tsis txhob tso tus me nyuam mos liab rau ntawm ib lub rooj zaum uas muaj cov hnab cua thaum uas tsheb sib nrau.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam mos liab txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg tuaj pab.

Xav txiav luam yeeb, hu 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

Cov kaus hniav uas tsis tau plhis yuav tsum kav 6-10 xyoo.

Ib tug me nyuam yuav tsum muaj ib "qho chaw kuaj hniav". Mus ob zaug tauj ib xyoos los sis ntau npaum li tus kws kho hniav hais.

- Nug txog cov tshuaj fluoride uas pleev kaus hniav thiab cov tee tshuaj rau tus me nyuam. Khaws hauv ib qho chaw uas me nyuam ncav tsis tau.
- Xyuas kom cov kaus hniav yuav noj qab nyob zoo kom thiaj txawj xo mov, hais lus thiab tseg chaw rau cov hniav uas yuav plhis.
- Maj mam ntxuav txhua sab ntawm cov kaus hniav ob zaug tauj ib hnub. Siv ib tug me nyuam rab txhuam hniav thiab me ntsis tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride. So cov tshuaj txhuam hniav.
- Tsa daim di ncauj thiab saib txhua sab ntawm nws cov kaus hniav. Hu tus kws kho hniav yog tias pom tej tee dawb, dub, los sis xim kas fes.
- Txoj kev siv lwm tus rab diav, cov khob, los sis rab txhuam hniav txawj kis cov kab uas noj hniav. Tsis txhob ntsuas zaub mov thiab muab rau tus me nyuam noj.
- Txoj kev yaim lub mis cuav kis tau kab mob.
- Tej zaum cov tshuaj muaj piam thaj hauv los sis ua rau lub qhov ncauj qhuav. Tom qab noj tshuaj haus dej los sis txhuam hniav.
- Muab cov khoom noj txom ncauj uas zoo, tsis txhob muab khoom qab zib los sis dab tsi nplaum nplaum.

Niam txiv: Tsum tsis txhob kis kab mob uas noj hniav - ua tib zoo tu koj cov kaus hniav:

✓ Txhuam hniav thaum sawv ntxov thiab txhuam thiab siv xov dig hniav ua ntej yuav pw tsaug zog.
✓ Teem caij rau koj mus ntsib tus kws kho hniav.
✓ Nug txog cov xe nkoos los sis khob noom hob uas muaj cov tshuaj xylitol thiab tshuaj yaug qhov ncauj uas yuav pab tiv thaiv tsis pub kab noj koj cov hniav

Kev Noj Zaub Mov

Niam txiv txiav txim seb yuav noj mov li cas hauv 3 pluag mov me me thiab 2-3 qhov khoom noj txom ncauj.

- Muab tej qhov me me noj. Cia tus me nyuam noj nws tus kheej.
- Tej yam zaub mov uas pab yus muaj kev noj qab nyob zoo muaj tej yam xws li:
  - Ib hom txiv hmab txiv ntoo los sis zaub rau tej plua mov thiab khoom noj txom ncauj.
  - Cov khob cij uas muaj txhuv, cereal, tej hom mij, mov uas yog xim kas fes thiab cov ncuav ci uas yog pob kws ua.
  - Protein thiab tej yam zaub mov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) ntau zoo li tej yam nqaij, nqaij ntses, qe, cov taum thiab taum paj.
- Hais kom tus me nyuam sim tej yam zaub mov tshiab kom nws saj tau tej yam tshiab.
- Txwv tsis pub noj ntau yam nruab nrab tej plua mov.
- Txwv tsis pub noj ntau tom lab thiab khoom noj txom ncauj uas muaj piam thaj thiab roj ntau ntau.

Ua kom tsev neeg zoo siab thaum noj mov ua ke.

- Qhia kom tus me nyuam ntxuav tes ua ntej noj mov.
- Noj mov ua ke thiab coj kev cai zoo thaum zaum ntawm rooj noj mov.

Tus me nyuam siv cov khob me thaum haus ib yam dej dab tsi.

- Muab ½ - ¾ khob mis nyuj los sis lwm yam khoom mis nyuj hauv ib lub khob rau nws haus 3 mus rau 4 zaug tauj ib hnub.
- Txwv tsis pub haus 100% dej txiv hmab txiv ntoo ntau tshaj ½ - ¾ khob tauj ib hnub.
- Tsis txhob muab dej pev xij los sis lwm yam dej qab zib rau nws haus.

Tej yam zaub mov daig tau hauv caj pa, tsis txhob muab: Cov khoom kheej (hnyuv ntxwm, txiv hmab, paj kws), Cov khoom uas muaj noob (txiv ntoo qab zib), Khoom tawv (khob noom, zaub nyoo), Khoom nplaum (kua txiv laum huam xeeb)

WIC: 1-888-942-9675
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

16-23 hli

Hnub no yog Hnub Tim: _____

Lub npe: _____

Hnub nyoog: _____

Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Tus Me Nyuam Noj Qab Nyob Zoo

- Coj tus me nyuam mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog. Coj tus me nyuam mus kuaj ntshav seb puas muaj hlau thaum nws muaj hnub nyoog 2 xyoos.
- Nrog tus kws kho mob tham ua ntej muab tshuaj los sis tshuaj ntsuab rau tus me nyuam noj.
- Xyuas kom tus me nyuam plaub hau, lub cev, cov khaub ncaws, khoom ua si thiab ntaub pua txaj yuav huv thiab qhuav.
- Xyuas kom tus me nyuam txhob nyob ze tej yam thiab suab nkauj uas nrov kom pab pov hwm nws pob ntseg.
- Xyuas kom tus me nyuam txhob nyob ze pa luam yeeb thiab txhua yam uas yog luam yeeb.
- Pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub thaum nyob nraum zoov.
- Siv dej thiab xub npus ntxuav tus me nyuam txhais tes tom qab siv chav dej.
- Siv dej thiab xub npus ntxuav koj ob txhais tes tom qab hloov pawj.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Tsis txhob tseg tus me nyuam nyob nws ib leeg los sis nrog ib tug neeg qhua los sis ib tug tsiaj txhu.
- Tshem txoj hlua ntawm cov tsho uas muaj lub kaus mom khi rau ntawm lub tsho.
- Khaws tej hlua fai fab, tes lauj kaub thiab lwm yam khoom uas kub, hauv tej qhov chaw uas me nyuam ncav tsis tau.
- Siv cov khoom tiv thaiv, nruas phoos kom me nyuam qhib tsis tau cov tub, cov rooj zaum ntawm lub qhov viv, tej daim npog cov qhov fai fab.
- Siv cov laj kab thaiv cov ntaiv thiab cov khoom thaiv cov qhov rais.
- Khaws cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, ntoo cog hauv tsev rau tej qhov chaw kom cov me nyuam ncav tsis tau.
- Tej yam khoom me me uas daig tau hauv tus me nyuam caj pa. Tsis pub tus me nyuam kov cov yuam sij, cov khoom ua si uas tsis puaj phais, hnab yas thiab zais roj hmab.
- Nqa me nyuam los sis tuav nws tes thaum nyob ze tsheb.
- Yog tias caij lub luv thij nrog tus me nyuam, yuav tsum ua tib zoo khi tus me nyuam thiab kom nws ntoo kaus mom.

16-23 hli

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Ua zoo thaum nws coj cwj pwm zoo ib yam li khawm los sis qhuas nws

Tej zaum tus me nyuam yuav:

- Thaub qab
- Ncaws thiab cuam tau ib lub pob
- Muab 2 mus rau 4 lub nplov sib tshooj
- Tig tau tej daim nplooj hauv ib phau ntawv
- Ua raws li tej lus qhia uas yooj yim to taub
- Ua ib yam li koj ua thiab koj hais.

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Ua tib zoo hlub nws thaum qhuab ntuas. Hais tias "tsis tau" thaum twg xav tau, thiab qhia kom tus me nyuam ua lwm yam. Tsis txhob ntau ib tug me nyuam.
- Nrog tus me nyuam ua si. Hais lus, hu nkauj thiab nyeem dab neeg.
- Muab cov khoom ua si uas tus me nyuam muab sib faib ces mam li rov qab muab sib dhos ua ke.
- Siv cov nplov ua ib tug pej thuam rau tus me nyuam muab tsoo ces mam li rov qab ua dua.
- Nrhiav chaw puaj phais rau tus me nyuam tau ua si tshawb nrhiav, pov pob, thiab ua ub ua no.
- Saib thaum tus me nyuam ua si ntawm tej khoom puaj phais uas nws nce tau thaib ua viav vias.
- Hais ib zaj dab neeg los sis paj huam es tsis txhob hais ib lo lus tseem ceeb thiab kom tus me nyuam hais seb yog lo lus twg. Piv xam hais tias, "Maiv Liag muaj ib tug me nyuam _____."
- Qhia tus me nyuam ua ntej koj pauv ua lwm yam kev ua si.
- Tsis pub saib TV. TV yeej **TSIS** yog ib tug "neeg zov me nyuam".

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais Rau Dej thiab Kev Da Dej

- Tso lub taub rhaub dej kom cov dej txhob sov tshaj 120˚F.
- Xyuas cov dej ua ntej tso tus me nyuam hauv lub dab da dej.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam nyob nws ib leeg hauv lub dab da dej, lub pas dej, ze cov dej los sis lub qhov viv. Cov pas dej/chaw raus dej yuav tsum muaj laj kab xov rau thiab cov qhov rooj uas xauv tau.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Xyuas nram qab tsheb ua ntej thaub qab.
- Tsis txhob tso tus me nyuam nyob nws ib leeg xwb hauv lub tsheb.
- Yog tias tus me nyuam hnyav tshaj 20 phaus, tus me nyuam zaum tau hauv cov rooj zaum uas muaj hlua khi uas ntsia pem taub hau tsheb tiam sis tseem yuav tau zaum ntawm cov rooj zaum nram qab tsheb; tsis txhob nyob ze lub hnab tshuab pa thaum ua tsheb sib nraus.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg tuaj pab.

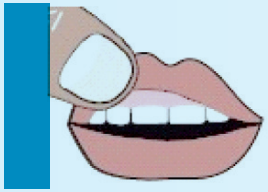
Xav txiav luam yeeb, hu

1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

Cov kaus hniav uas tsis tau plhis yuav tsum kav 6-10 xyoo.

- Ib tug me nyuam yuav tsum muaj ib "qho chaw kuaj hniav". Mus ob zaug tauj ib xyoos los sis ntau npaum li tus kws kho hniav hais.
- Xyuas kom cov kaus hniav yuav noj qab nyob zoo kom thiaj txawj xo mov, hais lus thiab tseg chaw rau cov hniav uas yuav plhis.
- Nug txog cov tshuaj fluoride uas pleev kaus hniav thiab cov tee tshuaj rau tus me nyuam.
- Khaws hauv ib qho chaw uas me nyuam ncav tsis tau.
- Txhuam tus me nyuam cov kaus hniav rau ntawm cov pos hiav ob zaug tauj ib hnub nrog me ntsis tshuaj txhuam hniav.
- Qhia kom tus me nyuam txawj nti, tsis txhob nqos cov tshuaj txhuam hniav.
- Txoj kev siv lwm tus rab diav, cov khob, tus nqus dej los sis rab txhuam hniav txawj kis cov kab uas noj hniav. Tsis txhob ntsuas mov rau nws noj.
- Tej zaum cov tshuaj muaj piam thaj hauv los sis ua rau lub qhov ncauj qhuav. Tom qab noj tshuaj haus dej los sis txhuam hniav.
- Tsis txhob noj khoom qab zib los sis dab tsi nplaum nplaum.



Tsa daim di ncauj thiab saib txhua sab ntawm nws cov kaus hniav. Hu tus kws kho hniav yog tias pom tej tee dawb, dub, los sis xim kas fes.

Niam txiv: Tsum tsis txhob kis kab mob uas noj hniav -ua tib zoo tu koj cov kaus hniav:

✓ Txhuam hniav thaum sawv ntxov thiab txhuam thiab siv xov dig hniav ua ntej yuav pw tsaug zog.

✓ Mus ntsib kws kho hniav. Nug txog cov xe nkoos los sis khob noom hob uas muaj cov tshuaj xylitol thiab tshuaj yaug qhov ncauj uas yuav pab tiv thaiv tsis pub kab noj koj cov hniav.

Kev Noj Zaub Mov

Niam txiv txiav txim seb yuav noj mov li cas hauv 3 pluag mov me me thiab 2-3 qhov khoom noj txom ncauj.

- Muab tej qhov me me thiab cia tus me nyuam noj nws tus kheej.
- Tej yam zaub mov uas pab yus muaj kev noj qab nyob zoo muaj tej yam xws li:
- Ib hom txiv hmab txiv ntoo los sis zaub rau tej plua mov thiab khoom noj txom ncauj.
  - Cov khob cij uas muaj txhuv, cereal, tej hom mij, mov uas yog xim kas fes thiab cov ncuav ci uas yog pob kws ua.
  - Protein thiab tej yam zaub mov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) ntau zoo li tej yam nqaij, nqaij ntses, qe, cov taum thiab taum paj.
- Hais kom tus me nyuam sim tej yam zaub mov tshiab kom nws saj tau tej yam tshiab.
- Txwv tsis pub noj ntau yam nruab nrab tej plua mov.
- Txwv tsis pub noj ntau tom lab thiab khoom noj txom ncauj uas muaj piam thaj thiab roj ntau ntau.

Ua kom tsev neeg zoo siab thaum noj mov ua ke.

- Qhia kom tus me nyuam ntxuav tes ua ntej noj mov.
- Noj mov ua ke thiab coj kev cai zoo thaum zaum ntawm rooj noj mov.

Tus me nyuam siv cov khob me thaum haus ib yam dej dab tsi.

- Muab dej ntau rau nws haus thiab 2 khob mis nyuj uas tsis muaj roj los sis tsis tshua muaj roj tauj ib hnub.
- Txwv tsis pub haus 100% dej txiv hmab txiv ntoo ntau tshaj ½ - ¾ khob tauj ib hnub.
- Tsis txhob muab dej pev xij los sis lwm yam dej qab zib rau haus.

Txoj Kev Ua Si Ua Ub Ua No thiab lub Cev Hnyav Npaum Li Cas

- Yuav tsum ua si 60 na this txhua hnub.
- Tsis pub saib TV ntev tshaj 2 xuab moos tauj ib hnub.

Tej yam zaub mov daig tau hauv caj pa, tsis txhob muab: Cov khoom kheej (hnyuv ntxwm, txiv hmab, paj kws), Cov khoom uas muaj noob (txiv ntoo qab zib), Khoom tawv (khob noom, zaub nyoo), Khoom nplaum (kua txiv laum huam xeeb)

WIC: 1-888-942-9675

Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

2 xyoos

Hnub no yog Hnub Tim: _____
Lub npe: _____
Hnub nyoog: _____
Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____
Lub Cev Luaj Li Cas (BMI) Pes Tsawg Feem Pua: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Tus Me Nyuam Noj Qab Nyob Zoo

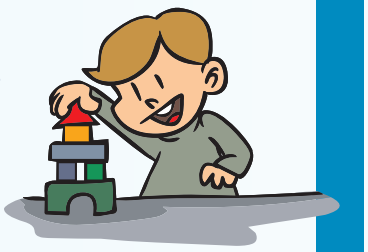
- Coj tus me nyuam mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Nrog tus kws kho mob tham ua ntej muab tshuaj los sis tshuaj ntsuab rau tus me nyuam noj.
- Xyuas kom tus me nyuam plaub hau, lub cev, cov khaub ncaws, khoom ua si thiab ntaub pua txaj yuav huv.
- Xyuas kom tus me nyuam txhob nyob ze tej yam thiab suab nkauj uas nrov kom pab pov hwm nws pob ntseg.
- Xyuas kom tus me nyuam txhob nyob ze pa luam yeeb thiab txhua yam uas yog luam yeeb.
- Pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub thaum nyob nraum zoov.
- Siv dej thiab xub npus ntxuav tus me nyuam txhais tes tom qab siv chav dej.
- Siv dej thiab xub npus ntxuav koj ob txhais tes tom qab hloov pawj.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Tsis txhob tseg tus me nyuam nyob nws ib leeg los sis nrog ib tug neeg qhua los sis ib tug tsiaj txhu.
- Tshem txoj hlua ntawm cov tsho uas muaj lub kaus mom khi rau ntawm lub tsho.
- Khaws tej hlua fai fab, tes lauj kaub thiab lwm yam khoom uas kub, hauv tej qhov chaw uas me nyuam ncav tsis tau.
- Siv cov khoom tiv thaiv, nruas phoos kom me nyuam qhib tsis tau cov tub, cov rooj zaum ntawm lub qhov viv, tej daim npog cov qhov fai fab.
- Siv cov laj kab thaiv cov ntaiv thiab cov khoom thaiv cov qhov rais.
- Khaws cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, ntoo cog hauv tsev rau tej qhov chaw kom cov me nyuam ncav tsis tau.
- Tej yam khoom me me uas daig tau hauv tus me nyuam caj pa. Tsis pub tus me nyuam kov cov yuam sij, cov khoom ua si uas tsis puaj phais, hnab yas thiab zais roj hmab.
- Yog tias muaj ib rab phom hauv tsev, tshem cov mos txwv, muab xauv, thiab khaws cov mos txwv hauv lwm qhov chaw. Muab cov yuam sij zais cia.
- Nqa me nyuam los sis tuav nws tes thaum nyob ze tsheb.
- Hais kom tus me nyuam ntoo kaus mom tawv thaum nws caij lub luv thij los sis lub tsheb taw.
- Yog tias caij lub luv thij nrog tus me nyuam, yuav tsum ua tib zoo khi tus me nyuam thiab kom nws ntoo kaus mom.

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Ib tug me nyuam muaj sia muaj zog ntau. Ua siab ntev. Qhuas nws.



- "Tsis tau" yog ib lo lus uas cov me nyuam uas muaj ob xyoo nyiam heev. Muab ob peb txoj kev xaiv rau nws kom nws thiaj hais tsis tau tias "tsis tau."

Tej zaum tus me nyuam yuav:

- Qhib qhov rooj, cuam tau ib lub pob, thiab nce ntaiv
- Muab 5 los sis 6 lub nplov sib tshooj
- Hais tej kab lus uas muaj 2-3 lo lus
- Txawj hu nkauj
- Rov qab hais tib co lus uas koj tau hais
- Ua si ze lwm tus me nyuam thiab tsis sib faib khoom ua si

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Ua si, hais lus, hu nkauj thiab nyeem ntawv rau tus me nyuam txhua hnub.
- Muab cov khoom uas yooj yim muab sib dhos ua ke.
- Qhuas thaum nws coj cwj pwm zoo.
- Ua siab ntev thiab rau siab qhuab qhia. Thaum tus me nyuam ua ib yam dab tsi yuam kev, piav vim li cas qhov ntawd ua txhaum lawm, thiab qhia kom tus me nyuam ua lwm yam.
- Nrog tus me nyuam tham txog txoj kev tso zis tso quav hauv lub qhov viv los sis lub qhov viv me me rau me nyuam. Tej zaum tus me nyuam yuav tsis txawj tso zis tso quav hauv lub qhov viv mus txog thaum nws muaj peb xyoos.
- TV yeej TSIS yog ib tug "neeg zov me nyuam." Tsuas pub saib 1-2 xuab moos.
- Cia tus me nyuam muaj sij hawm so los sis tsaug zog me ntsis thaum nruab hnub.

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais Rau Dej thiab Kev Da Dej

- Tso lub taub rhaub dej kom cov dej txhob sov tshaj 120˚F.
- Xyuas cov dej ua ntej tso tus me nyuam hauv lub dab da dej.
- Tsis txhob tso tus me nyuam nyob nws ib leeg xwb hauv lub dab da dej, pas dej, ze ib thoob dej los sis lub qhov viv. Cov pas dej/chaw raus dej yuav tsum muaj laj kab xov rau thiab cov qhov rooj uas xauv tau.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Xyuas nram qab tsheb ua ntej thaub qab.
- Tsis txhob tso tus me nyuam nyob nws ib leeg xwb hauv lub tsheb.
- Siv cov rooj zaum uas muaj hlu khi uas kom tus me nyuam ntsia pem taub hau tsheb es khi rau tej rooj zaum nram qab lus tsheb. Yuav tsum xyuas kom tus me nyuam siab thiab hnyav kom haum lub rooj zaum hauv tsheb.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg tuaj pab.

Xav txiav luam yeeb, hu

1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

Cov kaus hniav uas tsis tau plhis tseem ceeb rau ke xo mov, hais lus thiab pab tseg chaw rau cov hniav uas yuav plhis.

- Ib tug me nyuam yuav tsum muaj ib "qho chaw kuaj hniav" thiab mus ob zaug tauj ib xyoos los sis ntau npaum li tus kws kho hniav hais.
- Cov kaus hniav uas tsis tau plhis yuav tsum kav 6-10 xyoo.
- Nug txog cov tshuaj fluoride uas pleev kaus hniav, tee thiab ntsiav tshuaj rau me nyuam. Khaws cov tshuaj fluoride thiab tshuaj txhuam hniav hauv ib qho chaw uas me nyuam ncav tsis tau.
- Siv me ntsis tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride thiab qhia kom tus me nyuam txawj nti, tsis txhob nqos.
- Txhuam tus me nyuam cov kaus hniav rau ntawm cov pos hiav ob zaug tauj ib hnub, thaum sawv ntxov thiab ua ntej pw tsaug zog.
- Tsa daim di ncauj thiab saib txhua sab ntawm nws cov kaus hniav. Hu tus kws kho hniav yog tias pom tej tee dawb, dub, los sis xim kas fes.
- Txoj kev sib faib zaub mov, cov khob, tus nqus dej los sis rab txhuam hniav txawj kis cov kab uas noj hniav.
- Tej zaum cov tshuaj muaj piam thaj hauv los sis ua rau lub qhov ncauj qhuav. Tom qab noj tshuaj haus dej los sis txhuam hniav.

Niam txiv: Ua ib tug yam ntxwv zoo, txhuam koj cov hniav

Muab cov khoom noj txom ncauj uas zoo, tsis txhob muab khoom qab zib los sis dab tsi nplaum nplaum.

thaum sawv ntxov thiab tsaus ntuj. Siv xov dig hniav ua ntej pw tsaug zog.

Kev Noj Zaub Mov

Niam txiv txiav txim seb yuav noj mov li cas hauv 3 pluag mov me me thiab 2-3 qhov khoom noj txom ncauj.

- Muab tej qhov me me thiab cia tus me nyuam noj nws tus kheej.
- Tej yam zaub mov uas pab yus muaj kev noj qab nyob zoo muaj tej yam xws li:
- Ib hom txiv hmab txiv ntoo los sis zaub rau tej plua mov thiab khoom noj txom ncauj.
- Cov khob cij uas muaj txhuv, cereal, tej hom mij, mov uas yog xim kas fes thiab cov ncuav ci uas yog pob kws ua.
- Protein thiab tej yam zaub mov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) ntau zoo li tej yam nqaij, nqaij ntses, qe, cov taum thiab taum paj.
- Hais kom tus me nyuam sim tej yam zaub mov tshiab kom nws saj tau tej yam tshiab.
- Txwv tsis pub noj ntau yam nruab nrab tej plua mov.
- Txwv tsis pub noj ntau tom lab thiab khoom noj txom ncauj uas muaj piam thaj thiab roj ntau ntau.

Muab tej yam dej uas pab kom yus noj qab nyob zoo.

- Muab dej ntau rau nws haus thiab 2 khob mis nyuj uas tsis muaj roj los sis tsis tshua muaj roj tauj ib hnub.
- Txhob haus cov kua txiv 100% ntau tshaj li 1/2 -3/4 khob tauj ib hnub
- Tsis txhob muab dej pev xij thiab lwm yam dej qab zib rau nws haus.

Ua kom tsev neeg zoo siab thaum noj mov ua ke.

- Qhia kom tus me nyuam ntxuav tes ua ntej noj mov.
- Noj mov ua ke, sib tham, qhia kom txawj xav.

Txoj kev ua si ua ub ua no thiab lub cev hnyav npaum li cas

- Yuav tsum ua si 60 na this txhua hnub.
- Tsis pub saib TV thiab tua game ntev tshaj 2 xuab moos tauj ib hnub.

WIC: 1-888-942-9675
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

3 xyoos

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

Hnub no yog Hnub Tim: _____
Lub npe: _____
Hnub nyoog: _____
Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____
Lub Cev Luaj Li Cas (BMI) Pes Tsawg Feem Pua: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Tus Me Nyuam Noj Qab Nyob Zoo

- Coj tus me nyuam mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Nrog tus kws kho mob tham ua ntej muab tshuaj los sis tshuaj ntsuab rau tus me nyuam noj.
- Xyuas kom tus me nyuam plaub hau, lub cev, thiab cov khaub ncaws yuav huv. Ntxhua cov pam pua txaj ib zaug tauj ib lim piam.
- Xyuas kom tus me nyuam txhob nyob ze tej yam thiab suab nkauj uas nrov kom pab pov hwm nws pob ntseg.
- Xyuas kom tus me nyuam txhob nyob ze pa luam yeeb thiab txhua yam uas yog luam yeeb.
- Pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub thaum nyob nraum zoov.
- Hais kom tus me nyuam siv dej thiab xub npus ntxuav tes tom qab siv chav dej, ua ntej noj mov.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Tsis txhob tseg tus me nyuam nyob nws ib leeg los sis nrog ib tug neeg qhua los sis ib tug tsiaj txhu.
- Khaws tej hlua fai fab, tes lauj kaub thiab lwm yam khoom uas kub, hauv tej qhov chaw uas me nyuam ncav tsis tau.
- Siv cov khoom tiv thaiv, nruas phoos kom me nyuam qhib tsis tau cov tub, tej daim npog cov qhov fai fab.
- Siv cov laj kab thaiv cov ntaiv thiab cov khoom thaiv cov qhov rais.
- Khaws cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, ntoo cog hauv tsev rau tej qhov chaw kom cov me nyuam ncav tsis tau.
- Tej yam khoom me me uas daig tau hauv tus me nyuam caj pa. Tsis pub tus me nyuam kov cov yuam sij, cov khoom ua si uas tsis puaj phais, hnab yas thiab zais roj hmab.
- Yog tias muaj ib rab phom hauv tsev, tshem cov mos txwv, muab xauv, thiab khaws cov mos txwv hauv lwm qhov chaw. Muab cov yuam sij zais cia.
- Nqa me nyuam los sis tuav nws tes thaum nyob ze tsheb.
- Hais kom tus me nyuam ntoo kaus mom tawv, khoom tiv thaiv hauv caug, pob tes, thiab lub luv tshij thaum nws caij lub tsheb taw, khau uas muaj log, tej daim txiag ntoo uas muaj log thiab lub luv thij.
- Yog tias caij lub luv thij nrog tus me nyuam, yuav tsum ua tib zoo khi tus me nyuam thiab kom nws ntoo kaus mom.

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Qhia tus me nyuam tias koj hlub lawv, khawm thiab ua tib zoo saib lawv.
Ua siab ntev. Qhuas nws

Tej zaum tus me nyuam yuav:

- Hnav tau khaub ncaws nws tus kheej
- Dhia paj paws.
- Tuam ib lub luv thij.
- Pib kos duab.
- Siv tej kab lus uas muaj 4-5 lo lus thiab lwm tus neeg to taub lawv hais.
- Paub npe, hnub nyoog, thiab yog tub los ntxhais.
- Tham txog tej yam uas lawv ntshai.

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Pab tus me nyuam kawm kom txawj sib faib.
- Txhua hnub hais lus, hu nkauj thiab nyeem ntawv rau tus me nyuam.
- Cia tus me nyuam nrhiav thiab sim ua tej yam tshiab.
- Cia tus me nyuam nrog lwm cov me nyuam ua si.
- Yaum kom ua si nrog cov nplov, tej yam uas yooj yim sib dhos, thiab cwj mem zas.
- Nrog koj tus me nyuam ua si nraum zoov txhua hnub.
- Teem sij hawm tshwj xeeb rau koj thiab koj tus me nyuam.
- Cia tus me nyuam khaws nws cov khoom ua si thiab khaub ncaws.
- Hais qhov tseeb teb tus me nyuam cov lus nug thiab hais kom yooj yim to taub.

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais hauv Dej

- Tso lub taub rhaub dej kom cov dej txhob sov tshaj 120°F.
- Tsis txhob tso tus me nyuam nyob nws ib leeg xwb hauv lub dab da dej, pas dej, ze ib thoob dej los sis lub qhov viv.
- Qhia tus me nyuam txog kev puaj phais hauv dej thiab kom nws txawj ua luam dej. Cov pas dej/chaw raus dej yuav tsum muaj laj kab xov rau thiab cov qhov rooj uas xauv tau.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Xyuas nram qab tsheb ua ntej thaub qab.
- Tsis txhob tso tus me nyuam nyob nws ib leeg xwb hauv lub tsheb.
- Siv cov rooj zaum uas muaj hlu khi uas kom tus me nyuam ntsia pem taub hau tsheb es khi rau tej rooj zaum nram qab lus tsheb. Yuav tsum xyuas kom tus me nyuam siab thiab hnyav kom haum lub rooj zaum hauv tsheb.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

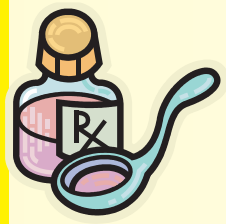
Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg tuaj pab.

Xav txiav luam yeeb, hu

1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

- Ib tug me nyuam yuav tsum muaj ib "qho chaw kuaj hniav" thiab mus ob zaug tauj ib xyoos los sis ntau npaum tus kws kho hniav hais.
- Xav tau cov kaus hniav uas noj qab nyob zoo kom thiaj txawj xo mov, hais lus thiab tseg chaw rau cov hniav uas yuav plhis.
- Cov kaus hniav uas tsis tau plhis yuav tsum kav 6 - 10 xyoo.
- Nug txog cov tshuaj fluoride uas pleev kaus hniav, tee thiab ntsiav tshuaj rau me nyuam . Khaws cov tshuaj fluoride thiab tshuaj txhuam hniav hauv ib qho chaw uas me nyuam ncav tsis tau.
- Siv me ntsis tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride. Hais kom tus me nyuam muab nti, tsis txhob nqos cov tshuaj txhuam hniav.
- Txhuam tus me nyuam cov kaus hniav rau ntawm cov pos hiav ob zaug tauj ib hnub, thaum sawv ntxov thiab ua ntej pw tsaug zog.



Tej zaum cov tshuaj muaj piam thaj hauv los sis ua rau lub qhov ncauj qhuav. Tom qab noj tshuaj haus dej los sis txhuam hniav.

- Muab cov khoom noj txom ncauj uas zoo, tsis txhob muab cov qab zib los sis tej yam nplaum nplaum.
- Nug tus me nyuam tus kws kho mob los sis kws kho hniav seb yuav ua li cas yog nws pheej ntxais nws tus ntiv tes/ntiv tes xoo.

Niam txiv: Ua ib tug yam ntxwv zoo, txhuam hniav thaum sawv ntxov thiab tsaus ntuj. Siv xov dig hniav ua ntej pw.

Kev Noj Zaub Mov

Niam txiv txiav txim seb yuav noj mov li cas hauv 3 pluag mov thiab 1-3 qhov khoom noj txom ncauj.

- Muab tej qhov me me noj.
- Tej yam zaub mov uas pab yus muaj kev noj qab nyob zoo muaj tej yam xws li:
  - Noj txiv hmab txiv ntoo los sis zaub rau tej plua mov thiab khoom noj txom ncauj.
  - Cov khob cij uas muaj txhuv, cereal, tej hom mij, mov uas yog xim kas fes los sis cov ncuav ci uas yog pob kws ua.
  - Protein thiab tej yam zaub mov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) ntau zoo li tej yam nqaij, nqaij ntses, qe, cov taum thiab taum paj.
- Hais kom tus me nyuam sim tej yam zaub mov tshiab kom nws saj tau tej yam tshiab.
- Txhua hnub yuav tsum noj tshais thaum sawv ntxov.
- Txwv tsis pub noj ntau yam nruab nrab tej plua mov.
- Txwv tsis pub noj ntau tom lab thiab khoom noj txom ncauj uas muaj piam thaj thiab roj ntau ntau.

Muab tej yam dej uas pab kom yus noj qab nyob zoo.

- Muab dej ntau rau nws haus thiab 3 khob mis nyuj uas tsis muaj roj los sis tsis tshua muaj roj tauj ib hnub.
- Txhob haus cov kua txiv 100% ntau tshaj li 1/2 -3/4 khob tauj ib hnub.
- Tsis txhob muab dej pev xij thiab lwm yam dej qab zib rau nws haus.

Ua kom tsev neeg zoo siab thaum noj mov ua ke.

- Qhia kom tus me nyuam ntxuav tes ua ntej noj mov.
- Cia tus me nyuam pab ua tej plua mov.
- Noj mov ua ke, sib tham, qhia kom txawj xav.
- Tua lub TV thaum nej noj mov.

Txoj kev ua si ua ub ua no thiab lub cev hnyav npaum li cas

- Yuav tsum ua si 60 na this txhua hnub.
- Txwv tsuas pub pub saib TV thiab tua game li 2 xuab moos tauj ib hnub.

WIC: 1-888-942-9675
Plua Su los sis: Tshais tom Tsev Kawm Ntawv
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

4-5 xyoos

Hnub no yog Hnub Tim: _____
Lub npe: _____
Hnub nyoog: _____
Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____
Lub Cev Luaj Li Cas (BMI) Pes Tsawg Feem Pua: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Tus Me Nyuam Noj Qab Nyob Zoo

- Coj tus me nyuam mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Nrog tus kws kho mob tham ua ntej muab tshuaj los sis tshuaj ntsuab rau tus me nyuam noj.
- Xyuas kom tus me nyuam plaub hau, lub cev, thiab cov khaub ncaws yuav huv. Ntxhua cov pam pua txaj ib zaug tauj ib lim piam.
- Xyuas kom tus me nyuam txhob nyob ze pa luam yeeb thiab txhua yam uas yog luam yeeb.
- Pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub thaum nyob nraum zoov.
- Hais kom tus me nyuam siv dej thiab xub npus ntxuav tes tom qab siv chav dej, ua ntej noj mov.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Siv cov khoom tiv thaiv, nruas phoos kom me nyuam qhib tsis tau cov tub, daim npog cov qhov fai fab.
- Siv cov laj kab thaiv cov taw thiab cov khoom thaiv cov qhov rais.
- Sau ntawv rau ntawm cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, dej cawv, tshuaj lom, cuab yeej uas siv fai fab, khas khiv thiab lub ntais thiab muab tej no xauv cia.
- Yog tias muaj ib rab phom hauv tsev, tshem cov mos txwv, muab xauv, thiab khaws cov mos txwv hauv lwm qhov chaw. Muab cov yuam sij zais cia.
- Qhia tus me nyuam txog cov teeb liab thiab yuav hla kev li cas.
- Hais kom tus me nyuam ntoo kaus mom tawv, khoom tiv thaiv hauv caug, pob tes, thiab lub luj tshij thaum nws caij lub tsheb taw, khau uas muaj log, tej daim txiag ntoo uas muaj log thiab lub luv.

4-5 xyoos

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Qhia kom tus me nyuam txhob nyob ze neeg qhuas.

Ib tug me nyuam yuav tsum tsis txhob nrog leej twg mus tsuas yog koj tso lus rau nws mus.

Tej zaum tus me nyuam yuav:

- Nyiam tuaj dab ros thiab sib tham.
- Txawj nrog lwm tus me nyuam ua si thiab muaj phooj ywg.
- Muaj cuab kav txiav thiab muab lo ua ke.
- Ua si nrog cov nplov, phaib, thiab lwm yam khoom ua si.
- Haj yam txawj sawv tau khov thiab nce ub no.
- Xav kho khaub ncaws hnav nws tus kheej.
- Nyiam ua txuj thiab xav paub txog txhua yam.
- Tso zis hauv ris thaum pw tsaug zog. Yog tias ua li no ntau, cia li nrog tus kws kho mob tham.

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Muab tej hauj lwm yooj yim rau nws ua, zoo li khaws nws cov khoom ua si los sis khaub ncaws thiab pab kho tais diav los sis ntsaig mov.
- Mus taug kev thiab sib tham txog tej yam uas nej pom.
- Nrog koj tus me nyuam ua si nraum zoov txhua hnub.
- Yaum kom tus me nyuam nrog lwm tus me nyuam ua si.
- Thaum txog sij hawm pw ua ntsiag to. Nyeem ntawv los sis hu nkauj.
- Tus me nyuam yuav tsum pw tsaug zog li 11-13 xuab moos txhua hmo.
- Hais qhov tseeb teb tus me nyuam cov lus nug, siv tej lus uas yooj yim to taub.
- Qhia tus me nyuam lawv lub npe tag nrho.
- Qhia tus me nyuam txog tej kev kov neeg uas “zoo” thiab “phem”. Qhia tus me nyuam kom hais tias “tsis” txhob kov thaum lwm tus neeg kov lawv phem thiab kom lawv qhia rau koj paub.

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais hauv Dej

- Tso lub taub rhaub dej kom cov dej txhob sov tshaj 120˚F.
- Tsis txhob tseg tus me nyuam nyob nws ib leeg xwb thaum nyob ze dej. Qhia tus me nyuam txog kev puaj phais hauv dej thiab kom nws txawj ua luam dej. Cov pas dej/chaw raus dej yuav tsum muaj laj kab xov rau thiab cov qhov rooj uas xauv tau.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Cov me nyuam zaum tau hauv ib lub tsheb uas ntsia pem taub hau tsheb mus txog rau lub rooj zaum raws li lub tsev lag luam ua rooj zaum hais, feem ntau thaum lawv hnyav los sis siab txaus rau lub rooj zaum, feem ntau thaum muaj hnub nyoog 4 xyoos thiab 40 phaus.
- CA txoj kev cai hais tias cov me nyuam yuav tsum zaum ntawm cov rooj zaum rau tsheb los sis rooj zaus uas tsa kom lawv zaum siab me ntsis uas muab khi rau tej rooj zaum nram qab lus tsheb, mus txog thaum nws muaj hnub nyoog 6 xyoo los sis 60 phaus.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg tuaj pab.

Xav txiav luam yeeb, hu

1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

- Ib tug me nyuam yuav tsum muaj ib “qho chaw kuaj hniav” thiab mus ob zaug tauj ib xyoos los sis ntau npaum tus kws kho hniav hais.
- Cov hniav puas thiab hniav tab uas plhis lawm tab tom plhis thiab yuav tsum kav tag nrho lawv lub neej. Xyuas kom cov kaus hniav no yuav noj qab nyob thaum koj tiv thaiv tsis pub kab noj hniav.

Nug txog cov tshuaj pleev thiab fluoride rau me nyuam.

- Pab tus me nyuam txhuam hniav ob zaug tauj ib hnub, thaum sawv ntxov thiab ua ntej pw.
- Txhuam nrog me ntsis tshuaj txhuam hniav.
- Pab tus me nyuam siv xov dig hniav ua ntej pw .
- Hais kom tus me nyuam npuav khoom tiv thaiv nws qhov ncauj thaum ua tej kev kis las zoo li siv pas ntaus pob thiab ncaws pob.
- Muab tej yam dej thiab khoom noj txom ncauj uas zoo, tsis txhob muab khoom qab zib los sis dab tsi nplaum nplaum.
- Tej zaum cov tshuaj muaj piam thaj hauv los sis ua rau lub qhov ncauj qhuav. Tom qab noj tshuaj haus dej los sis txhuam hniav.

Niam txiv: Ua ib tug yam ntxwv zoo, txhuam koj cov hniav thaum sawv ntxov thiab tsaus ntuj. Siv xov dig hniav ua ntej pw.

Kev Noj Zaub Mov

Niam txiv txiav txim seb yuav noj mov li cas hauv 3 pluag mov thiab 1-3 qhov khoom noj txom ncauj.

- Muab tej qhov me me noj.
- Tej yam zaub mov uas pab yus muaj kev noj qab nyob zoo muaj tej yam xws li:
  - Noj txiv hmab txiv ntoo los sis zaub rau tej plua mov thiab khoom noj txom ncauj.
  - Cov khob cij uas muaj txhuv, cereal, tej hom mij, mov uas yog xim kas fes los sis cov ncuav ci uas yog pob kws ua.
  - Protein thiab tej yam zaub mov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) ntau zoo li tej yam nqaij, nqaij ntses, qe, cov taum thiab taum paj.
- Hais kom tus me nyuam sim tej yam zaub mov tshiab kom nws saj tau tej yam tshiab.
- Txhua hnub yuav tsum noj tshais thaum sawv ntxov.
- Txwv tsis pub noj ntau tom lab thiab khoom noj txom ncauj uas muaj piam thaj thiab roj ntau ntau.

Muab tej yam dej uas pab kom yus noj qab nyob zoo.

- Muab dej ntau rau nws haus thiab 3 khob mis nyuj uas tsis muaj roj los sis tsis tshua muaj roj tauj ib hnub.
- Txhob haus cov kua txiv 100% ntau tshaj li 1/2 -3/4 khob tauj ib hnub.
- Tsis txhob muab dej pev xij thiab lwm yam dej qab zib rau nws haus.

Ua kom tsev neeg zoo siab thaum noj mov ua ke.

- Qhia kom tus me nyuam ntxuav tes ua ntej noj mov.
- Cia tus me nyuam pab ua tej plua mov.
- Noj mov ua ke, sib tham, qhia kom txawj xav.
- Tua lub TV thaum nej noj mov.

Txoj kev ua si ua ub ua no thiab lub cev hnyav npaum li cas

- Yuav tsum ua si 60 na this txhua hnub.
- Txwv tsuas pub saib TV/ tua game/koob piv tawj (computer) li 2 xuab moos tauj ib hnub (tsuas yog rau kev ua ntawv tom tsev kawm ntawv).

WIC: 1-888-942-9675
Plua Su los sis: Tshais tom Tsev Kawm Ntawv
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

6-8 xyoos

Hnub no yog Hnub Tim: _____
Lub npe: _____
Hnub nyoog: _____
Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____
Lub Cev Luaj Li Cas (BMI) Pes Tsawg Feem Pua: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Tus Me Nyuam Noj Qab Nyob Zoo

- Coj tus me nyuam mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Xyuas kom tus me nyuam plaub hau, lub cev, thiab cov khaub ncaws yuav huv. Ntxhua cov ntaub pua txaj ib zaug tauj ib lim piam.
- Xyuas kom tus me nyuam txhob nyob ze pa luam yeeb thiab txhua yam uas yog luam yeeb.
- Pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub thaum nyob nraum zoov.
- Hais kom tus me nyuam siv dej thiab xub npus ntxuav tes tom qab siv chav dej, ua ntej noj mov.
- Pib nrog tus me nyuam tham txog txoj kev tsis txhob noj tshuaj phem, haus cawv, los sis haus luam yeeb.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Sau ntawv rau ntawm cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, dej cawv, tshuaj lom, cuab yeej uas siv fai fab, khas khiv thiab lub ntais thiab muab tej no xauv cia.
- Yog tias muaj ib rab phom hauv tsev, tshem cov mos txwv, muab xauv, thiab khaws cov mos txwv hauv lwm qhov chaw. Muab cov yuam sij zais cia.
- Qhia tus me nyuam txog cov teeb liab thiab yuav hla kev li cas.
- Hais kom tus me nyuam npuav khoom tiv thaiv nws qhov ncauj, ntoo kaus mom tawv, khoom tiv thaiv hauv caug, pob tes, thiab lub luv tshij thaum nws caij lub tsheb taw, khau uas muaj log, tej daim txiag ntoo uas muaj log thiab lub luv thij.

6-8 xyoos

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Qhia kom tus me nyuam txhob nyob ze neeg qhuas.

Ib tug me nyuam yuav tsum tsis txhob nrog leej twg mus tsuas yog koj tso lus rau nws mus.

Tej zaum tus me nyuam yuav:

- Xav ua ntau yam nws tus kheej
- Xav siv sij hawm ntau me ntsis nrog nws cov phooj ywg
- Xav kho khaub ncaws hnav nws tus kheej
- Piav txog tej yam uas kawj hauv nws lub neej thiab sib tham txog nws tej kev xav
- Pib xav txog yav tom ntej
- Ua si tej qhov game thiab kawm koom ib pab neeg
- Xav sim seb nws txawj sawv tau khov thiab nce ub no zoo npaum li cas
- Nyiam tej yam uas yuav tsum npaj zoo zoo thiaj ua tau.

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Muab tej hauj lwm yooj yim rau nws ua, zoo li pab kho tais diav thaum yuav noj mov, kho lawv lub txaj pw, thiab npaj ua mov noj.
- Mus taug kev. Nrog koj tus me nyuam tham txog tej yam uas lawv pom thiab txog lawv tej kev xav.
- Pab kom tus me nyuam paub npaj yuav mus pw tsaug zog txhua hmo. Teem ib lub sij hawm uas nws yuav tsum mus pw.
- Pab tus me nyuam kawm ua siab ntev thaum nws cia lwm tus neeg ua tej yam ua ntej nws ua.
- Nyeem ntawv rau tus me nyuam. Ib leeg nyeem ntawv rau ib leeg.
- Qhia tus me nyuam seb yuav ntaus 911 li cas thaum muaj xwm txheej ceev. Tus me nyuam yuav tsum paub tag nrho lawv lub npe, chaw nyob thiab naj npawb xov tooj.
- Qhia rau me nyuam kom paub qhov “zoo” thiab “phem” ntawm tej yam uas tib neeg “kov los sis tuav”; kom paub tias “kov zoo los tsis zoo” thjiab paub hais tias “tsis kam/tsis tau” rau tej yam tsis zoo, thiab paub hais qhia rau koj.

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais hauv Dej

- Tso lub taub rhaub dej kom cov dej txhob sov tshaj 120˚F.
- Tsis txhob tseg tus me nyuam nyob nws ib leeg xwb thaum nyob ze dej. Qhia tus me nyuam txog kev puaj phais hauv dej, kom nws txawj ua luam dej, thiab hnav lub tsho uas pab nws ntab thaum caij nkoj.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Siv lub rooj zaum uas tsa nws kom siab rau ntawm leej rooj zaum nram qab tsheb mus txog thaum tus me nyuam hnyav npaum li 80 mus rau 100 phaus, siab npaum li 4 fiv 9 yas ntiv tes, thiab zaum tau muab nws nrob qaum chwv lub rooj zaum es ob lub hauv caug nkhaus rau ntawm lub rooj zaum (feem ntau thaum muaj 8-10 xyoo)
- Txoj siv yuav tsum nyob tiaj tiaj rau ntawm nws sab ntsag/ncej puab, es txoj hlua khi rau ntawm nws xwb pwg thiab xub ntiag tsis txhob nyob ntawm ntsej muag los sis caj dab.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg tuaj pab.

Xav txiav luam yeeb, hu

1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

- Ib tug me nyuam yuav tsum muaj ib "qho chaw kuaj hniav" thiab mus ob zaug tauj ib xyoos los sis ntau npaum tus kws kho hniav hais.
- Cov hniav tab tom plhis thiab cov kaus hniav no yuav tsum kav tag nrho lawv lub neej. Xyuas kom cov kaus hniav no yuav noj qab nyob thaum koj tiv thaiv tsis pub kab noj hniav.
- Nug txog cov tshuaj pleev thiab fluoride rau me nyuam.
- Txhuam cov kaus hniav rau ntawm cov pos hiav thaum sawv ntxov thiab ua ntej pw tsaug zog. Yuav tsum txhuam tus nplaig thiab.
- Siv xov dig hniav ua ntej pw tsaug zog.
- Tej zaum cov tshuaj piam thaj hauv los sis ua rau lub qhov ncauj qhuav. Tom qab noj tshuaj haus dej los sis txhuam hniav.
- Tsis txhob noj khoom txom ncauj ntau uas ua rau kab noj hniav zoo li cov chip, khob noom qaub thiab nplaum, dej haus thaum ua kis las, thiab dej pev xij.

Niam txiv: Ua ib tug yam ntxwv zoo, txhuam koj cov hniav thaum sawv ntxov thiab tsaus ntuj. Siv xov dig hniav ua ntej pw tsaug zog.

Npuav khoom tiv thaiv qhov ncauj rau txhua yam kis las, zoo li siv tus pas ntaus pob, pov pob, ncaws pob, thiab caij daim txiag ntoo uas muaj log.

Kev Noj Zaub Mov

Niam txiv thiab cov me nyuam xaiv tej yam zaub mov uas zoo uas muaj 3 pluag mov thiab 1-3 qho khoom noj txom ncauj.

- Tej yam zaub mov uas pab yus muaj kev noj qab nyob zoo xws li:
  - Noj txiv hmab txiv ntoo los sis zaub rau tej plua mov thiab khoom noj txom ncauj.
  - Cov khob cij uas muaj txhuv, cereal, tej hom mij, mov uas yog xim kas fes los sis cov ncuav ci uas yog pob kws ua.
  - Protein thiab tej yam zaub mov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) ntau zoo li tej yam nqaij, nqaij ntses, qe, cov taum thiab taum paj.
- Txhua hnub yuav tsum noj tshais thaum sawv ntxov.
- Txwv tsis pub noj ntau tom lab thiab khoom noj txom ncauj uas muaj piam thaj thiab roj ntau ntau.

Xaiv tej yam dej uas pab kom yus noj qab nyob zoo.

- Haus dej ntau.
- Haus 3-4 khob mis nyuj uas tsis muaj roj los sis tsis tshua muaj roj tauj ib hnub.
- Cov dej uas yog 100% txiv hmab txiv ntoo yog qhov zoo tshaj plaws; tsis tshua pub haus dej pev xij thiab lwm yam dej qab zib.

Ua kom tsev neeg zoo siab thaum noj mov ua ke.

- Ntxuav tes ua ntej noj mov.
- Ntaus tswv yim seb yuav noj li cas thiab npaj tej plua mov ua ke.
- Noj mov ua ke, sib tham, txoj kev txawj xav tseem ceeb heev.
- Tua lub TV thaum nej noj mov.

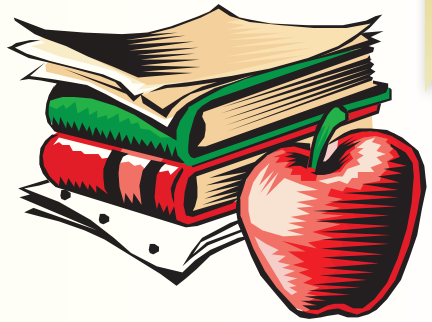
Txoj kev ua si ua ub ua no thiab lub cev hnyav npaum li cas

- Yuav tsum ua si 60 na this txhua hnub.
- Txwv tsuas pub saib TV, tua game, koob piv tawj (computer) li 2 xuab moos tauj ib hnub (tsuas yog rau kev ua ntawv tom tsev kawm ntawv).

WIC: 1-888-942-9675
Plua Su los sis: Tshais tom Tsev Kawm Ntawv
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

9-12 xyoos

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo



Hnub no yog Hnub Tim: _____
Lub npe: _____
Hnub nyoog: _____
Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____
Lub Cev Luaj Li Cas (BMI) Pes Tsawg Feem Pua: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no. Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Kev Noj Qab Nyob Zoo Rau cov Tub thiab Ntxhais uas Tsis Tau Tiav Nkauj Tiav Nraug

- Coj tus me nyuam mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Qhia tus me nyuam kom nws ua tib zoo tu nws cov rau tes, plaub hau, chaw mos, thiab lub cev kom huv; thiab hnav khaub ncaws uas huv.
- Ntxhua cov ntaub pua txaj ib zaug tauj ib lim piam.
- Hais kom tus me nyuam siv dej thiab xub npus ntxuav tes ua ntej noj mov thiab tom qab siv chav dej.
- Sib tham txog kev tiav nkauj tiav nraug thiab nws lub cev yuav hloov li cas.
- Sib tham txog cov kab mob HIV/AIDS thiab tej yam kab mob uas txawj kis thaum nrog lwm tus neeg pw ua ke.
- Sib tham txog kev tham hluas nkauj hluas nraug thiab yuav tsum cai tej kev cai li cas.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Sau ntawv rau ntawm cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, dej cawv, tshuaj lom, cuab yeej uas siv fai fab, khas khiv thiab lub ntais thiab muab tej no xauv cia.
- Saib xyuas lawv thaum lawv siv cov cuab yeej uas siv fai fab, khas khiv thiab lub ntais.
- Cov phom tsis yog khoom ua si. Qhia kom tus me nyuam yuav tsis txhob kov tej rab phom thiab qhia ib tug neeg laus yog lawv nrhiav tau ib rab phom.
- Yog tias muaj ib rab phom hauv tsev, tshem cov mos txwv, muab xauv, thiab khaws cov mos txwv hauv lwm qhov chaw. Muab cov yuam sij zais cia.
- Hais kom tus me nyuam ntoo kaus mom tawv, khoom tiv thaiv hauv caug, pob tes, thiab lub luv tshij thaum nws caij lub tsheb taw, khau uas muaj log, tej daim txiag ntoo uas muaj log thiab lub luv thij.
- Ceeb toom tus me nyuam txog tej kev xwm txheej uas ua rau lawv hnov tsis tau lus yog tias lawv mloog nkauj nrov heev.
- Qhia tus me nyuam kom nws txawj ua luam dej, txhob ua luam dej nws ib leeg xwb, thiab hnav lub tsho uas pab nws ntab thaum caij nkoj.

9-12 xyoos

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Nrhiav sij hawm zaum thiab nrog tus me nyuam tham. Qhov tseem ceeb tshaj plaws, yuav tsum mloog seb tus me nyuam xav hais li cas.

Tej zaum tus me nyuam yuav:

- Rau siab kawm ntawv, ua si tej kis las, thiab lwm yam
- Ua raws li tej kev cai hauv tsev thiab tom tsev kawm ntawv, tiam sis tej zaum yuav tsis ua raws li txhua txoj kev cai
- Haj yam saib xyuas lawv txoj kev noj qab nyob zoo, rau siab kawm ntawv, thiab ua tej hauj lwm hauv tsev
- Xav ua ntau yam rau nws tus kheej thiab siv sij hawm ntau me ntsis nrog nws cov phooj ywg.

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Cia li qhuas thiab hlub tus me nyuam.
- Siv sij hawm txhua hnub ua ntawv rau tsev kawm ntawv.
- Txib kom nws ua tej hauj lwm hauv tsev uas haum nws hnub nyoog.
- Yaum kom koj tus me nyuam koom ib pab neeg ua si kis las.
- Yaum kom nws ua tej yam tshiab los sis ua ub ua no uas lom zem.
- Qhia txhua tus me nyuam kom lav ris lawv tej kev xaiv thiab tej hauj lwm.
- Tso lub computer rau ib qho chaw uas koj saib tau seb lawv ua li cas. Siv niam txiv kev tswj kav lub computer los thaiv yam uas saib tsis tau.
- Ua ib tug qauv zoo. Txhob noj thsuaj, haus dej cawv, thiab haus yeej haus tshuaj.

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais Ua Ntej Tiav Nkauj Tiav Nraug/Phooj Ywg Txoj Kev Yaum

- Ceeb toom tus me nyuam txog tej kev raug xwm txheej thaum siv tshuaj phem, haus cawv, thiab haus luam yeeb. Yaum kom lawv nug tej lo lus.
- Sib tham kom lawv txhob mus koom tej pab laib, phooj ywg txoj kev yaum ua ub ua no, kev ntaus neeg, thiab tej pab neeg uas ua phem.
- Nrog tus me nyuam tham txog kev puaj phais thiab kev xwm txheej thaum thov neeg qhua thauj yus hauv lawv lub tsheb.
- Qhia tus me nyuam kom qhia ib tug neeg laus uas lawv tso siab rau txog ib tug neeg qhua thiab tsis txhob txais ib yam dab tsi ntawm cov neeg qhua.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Siv lub rooj zaum uas tsa nws kom siab rau ntawm leej rooj zaum nram qab tsheb mus txog thaum tus me nyuam hnyav npaum li 80 mus rau 100 phaus, siab npaum li 4 fiv 9 yas ntiv tes, thiab zaum tau muab nws nrob qaum chwv lub rooj zaum es ob lub hauv caug nkhaus rau ntawm lub rooj zaum (feem ntau thaum muaj 8-10 xyoo)
- Txoj siv yuav tsum nyob tiaj tiaj rau ntawm nws sab ntsag/ncej puab, es txoj hlua khi rau ntawm nws xwb pwg thiab xub ntiag tsis txhob nyob ntawm ntsej muag los sis caj dab.

Tswv Yim rau Kev Puaj Phais rau Niam Txiv:

- Cia li npaj siab, npaj rau tej kev xwm txheej
- Kawm txoj kev cawm me nyuam txoj sia (CPR).
- Tso cov tswb nrov uas hnov tau pa thiab cov pa carbon monoxide hauv tej chav tsev thiab ze tej chav pw.
- Xyuas cov tswb nrov no txhua 6 lub hli.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej, tu siab los sis koj xav muab koj tus me nyuam co co los sis ua rau nws raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg tuaj pab.

Xav txiav luam yeeb, hu

1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

- Cov tuab hluas ntxhais hlaus yuav tsum muaj ib "qho chaw kuaj hniav" thiab mus ob zaug tauj ib xyoos los sis ntau npaum tus kws kho hniav hais.
- Nug tus kws kho hniav txog tshuaj fluoride, tshuaj pleev, cov khawb hlau rau hniav, thiab khoom npuav uas tiv thaiv lub qhov ncauj.
- Ua zoo zoo, txhuam hniav thiab tus nplaig ob zaug tauj ib hnub, thaum sawv ntxov, thiab ua ntej pw tsaug zog.
- Siv xov dig hniav pab tua cov kab uas ua rau lub qhov ncauj tsw phem, pos hniav muaj kab mob, thiab kab noj hniav.
- Hloov tus pas txhuam hniav tshiab txhua peb lub hlis los sis tom qab muaj mob muaj nkees.
- Tsis txhob noj khoom txom ncauj ntau uas ua rau kab noj hniav zoo li cov chip, khob noom qaub thiab nplaum, dej haus thaum ua kis las, thiab dej pev xij.
- Npuav khoom tiv thaiv qhov ncauj rau tej kev kis las.
- Txoj kev tho qhov hauv qhov ncauj txawj ua rau cov hniav lov, qhov ncauj tsw phem, thiab hnov mob.

Haus luam yeeb ua rau qhov ncauj tsw phem, cov kaus hniav tsis dawb, muaj kab mob ntawm cov pos hniav, muaj kiav txhab, thiab mob khas xawj (cancer).

Tsis txhob haus los sis ntsuas luam yeeb.

Kev Noj Zaub Mov

Noj tej yam zaub mov zoo raws caij raws nyoog es noj 3 pluag mov thiab tej yam khoom noj txom ncauj.

- Tej yam to Cov zaub mov uas pab yus muaj kev noj qab nyob zoo muaj xws li:
  - Noj txiv hmab txiv ntoo los sis zaub rau tej plua mov thiab khoom noj txom ncauj.
  - Cov khob cij uas muaj txhuv, cereal, tej hom mij, mov uas yog xim kas fes los sis cov ncuav ci uas yog pob kws ua.
  - Protein thiab tej yam zaub mov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) ntau zoo li tej yam nqaij, nqaij ntses, qe, cov taum thiab taum paj.
- Nrhiav sij hawm noj tshais – cov tub kawm ntawv kawm tau zoo dua yog tias lawv noj tshais.
- Txwv tsis pub noj ntau tom lab thiab khoom noj txom ncauj uas muaj piam thaj thiab roj ntau ntau. Thaum noj mov tom lab.
- Tsis txhob txwv tsis pub noj tej yam zaub mov.

Xaiv tej yam dej uas pab kom yus noj qab nyob zoo.

- Haus dej ntau.
- Haus 3-4 khob mis nyuj uas tsis muaj roj/tsis tshua muaj roj tauj ib hnub.
- Cov kua txiv hmab txiv ntoo 100% yog qhov zoo tshaj. Txhob haus dej pev xij thiab lwm yam dej qab zib.
- Tsis haus tej yam dej ntau uas muaj caffeine: kas fes, tshuaj yej, thiab dej uas ua rau yus muaj zog.

Noj tom tsev ntau.

- Ntaus tswv yim seb yuav noj li cas thiab npaj ntau yam zaub mov.
- Tua lub TV. Noj mov ua ke thiab sib tham.

Txoj kev ua si ua ub ua no thiab lub cev hnyav npaum li cas

- Yuav tsum ua si 60 na this txhua hnub.
- Txwv tsuas pub saib TV, tua game, koob piv tawj (computer) li 2 xuab moos tauj ib hnub (tsuas yog rau kev ua ntawv tom tsev kawm ntawv).

WIC: 1-888-942-9675
Plua Su los sis: Tshais tom Tsev Kawm Ntawv
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

13-16 xyoo

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

Hnub no yog Hnub Tim: _____
Lub npe: _____
Hnub nyoog: _____
Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____
Lub Cev Luaj Li Cas (BMI) Pes Tsawg Feem Pua: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Kev Noj Qab Nyob Zoo Rau cov Tub thiab Ntxhais Hluas

- Ib sij mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Ua tib zoo tu cov rau tes, plaub hau, chaw mos, thiab lub cev kom huv. Hnav khaub ncaws uas huv.
- Ntxhua cov ntaub pua txaj ib zaug tauj ib lim piam.
- Nrog niam txiv los sis cov neeg laus uas tso siab rau sib tham txog cov kab mob HIV/AIDS thiab tej yam kab mob uas txawj kis thaum nrog lwm tus neeg pw ua ke.
- Yog tias koj xeeb tub, mus ntsib kws kho mob thaum ntxov thiab mus kuaj nrog kws kho mob raws caij raws nyoog.
- Ua tib zoo xav ua ntej koj mus hno koob thas xim ntawm koj cov tawv nqaij los sis tho qhov ntawm koj lub cev.
- Pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub. Tsis txhob mus ziab tshav ntuj.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Sau ntawv rau ntawm cov tshuaj, tshuaj txhuam tsev, dej cawv, tshuaj lom, cuab yeej uas siv fai fab, khas khiv thiab lub ntais thiab muab tej no xauv cia.
- Yog tias muaj ib rab phom hauv tsev, tshem cov mos txwv, muab xauv, thiab khaws cov mos txwv hauv lwm qhov chaw. Muab cov yuam sij zais cia.
- Cov phom tsis yog khoom ua si. Kev tua phom txawj ua rau neeg raug mob los sis tuag. Kawm ib hoob txog Kev Puaj Phais Thaum Siv Phom: CA lub Rooj Tsav Xwm ntawm Kev Nuv Ntses thiab Plob Hav Zoov (916-653-1235) los sis lub tsev muag khoom kis las.
- Ntoo kaus mom tawv, khoom tiv thaiv hauv caug, pob tes, thiab lub luv tshij thaum caij lub tsheb taw, khau uas muaj log, tej daim txiag ntoo uas muaj log, lub luv thij thiab tsheb mau taus.
- Pov hwm koj ob lub pob ntseg. Txhob mloog tej suab los sis nkauj uas nrov.
- Kawm ua luam dej. Tsis txhob ua luam dej koj ib leeg xwb. Hnav lub tsho uas pab nws ntab thaum caij nkoj. Nco qab ntsoov tias: dej cawv thiab kev ua si hauv dej yog ob yam uas yus yuav tsum tsis txhob ua ua ke.
- Kawm txoj kev cawm tib neeg txoj sia (CPR)

13-16 xyoo

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Cov tub ntxhais hluas yuav tsum siv sij hawm nrog tsev neeg. Niam txiv thiab cov tub ntxhais hluas yuav tsum ib leeg mloog ib leeg thiab sib tham.

Koj muaj cai:

- Xav ua ntau yam rau nws tus kheej thiab siv sij hawm ntau me ntsis nrog nws cov phooj ywg.
- Loj hlob thiab pom hais tias koj lub cev pauv li cas.
- Xav tu koj lub cev kom zoo nkauj zoo nraug.
- Haj yam xav noj mov.
- Xav txog tej yam rau niaj hnub no thiab tsis tshua xav txog tej yam uas yuav kawj tom ntej.
- Tsis nrog niam txiv sib haum txhua lub sij hawm thiab npau taws me ntsis.
- Muaj lus nug txog tshuaj phem, cawv, thiab kev nrog lwm tus neeg pw ua ke. Yog tias muaj, cia li nrog ib tug neeg laus uas koj tso siab rau tham.

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua rau Niam Txiv

- Qhuas thiab muab nqi zog rau cov tub ntxhais hluas uas txiav txim ua tej yam zoo.
- Ua kom cov tub ntxhais hluas mus kawm ntawv txhua hnub. Muab sij hawm rau lawv niaj hnub ua lawv cov ntawv rau tsev kawm ntawv.
- Hwm cov hluas txoj cai kom rau nqi.
- Sib tham txog thiab tsa tej kev cai, tej kev cai coj, thiab tej kev rau txim.
- Tso lub computer rau ib qho chaw uas koj saib tau seb lawv ua li cas. Siv niam txiv kev tswj kav lub computer los thaiv yam uas saib tsis tau.
- Sib tham txog tshuaj phem, cawv, kev nrog lwm tus pw ua ke, phooj ywg txoj kev yaum ua ub ua no thiab yuav ua li cas thiaj hais tau tias “tsis tau.”
- Qhia cov tub ntxhais hluas tias txoj kev tos pib nrog lwm tus neeg pw ua ke tseem ceeb npaum li cas.
- Sib tham txog tej kev cai zoo thaum nrog lwm tus neeg pw ua ke, zoo li tsis txhob pw ua ke los sis siv cov hnab looj qau.
- Ua ib tug yam ntxwv zoo rau lawv saib. Tsis txhob noj tshuaj phem, cawv, thiab luam yeeb .

Kev Puaj Phais

Kev Puaj Phais Rau Tub Ntxhais Hluas/ Phooj Ywg Txoj Kev Yaum

- **Tsis** txhob thov neeg qhua thauj koj hauv tsheb los sis ua lwm yam uas muaj tau xwm txheej. Ua tib zoo saib txhua yam uas nyob ntawm koj ib ncig.
- Tsis txhob haus txais lwm tus neeg cov dej los sis tseg koj khob dej cia. Nco qab ntsoov tias thaum mus tham hluas nkauj hluas nraug tib neeg yeej ua phem thiab mos neeg. Koj yeej raug tau xwm txheej li no. Kawm ib hoob tiv thaiv koj tus kheej.
- Nrog cov neeg laus uas tso siab rau sib tham kom lawv txhob mus koom tej pab laib, kev ntaus neeg, thiab tej pab neeg uas ua phem.

Kev Puaj Phais hauv Tsheb

- Yuav tsum sia siv txhua lub sij hawm!
- Ua raws li Txoj Kev Cai Tsav Tsheb Thaum Nyuam Qhuav Tau Lais Xeem.
- Tsis txhob siv xov tooj nqa ntawm tes, lub koob piv tawj, los sis ntau ntawv hauv xov tooj thaum tsav tsheb.
- Tsis txhob haus cawv thiab tsav tsheb. Yog tias tus neeg tsav tsheb tau haus cawv, nrhiav lwm tus neeg tsav tsheb.

Tej Ntaub Ntawv rau Niam Txiv:

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej los sis koj xav ua rau koj tus me nyuam raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg txhawb pab koj.

Tus tub ntxhais hluas: Yog tias koj xav tau kev pab, los sis xav nrog leej twg tham, hu California Tus Xov Tooj Rau Tub Ntxhais Hluas Uas Muaj Xwm Txheej (Youth Crisis Line):1-800-843-5200

Xav txiav luam yeeb, hu

1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Kev Tu Hniav

- Koj yuav tsum muaj ib "qho chaw kuaj hniav." Mus ntsib kws kho hniav ob zaug tauj ib xyoos los sis ntau npaum li tus kws kho hniav hais.
- Nug tus kws kho hniav txog tshuaj fluoride, cov khawb hlau rau hniav, thiab khoom npuav uas tiv thaiv lub qhov ncauj thiab hniav "puas kawg".
- Ua zoo zoo, txhuam hniav thiab tus nplaig ob zaug tauj ib hnub, thaum sawv ntxov ua ntej pw tsaug zog. Siv xov dig hniav txhua hnub.
- Pauv yuav rab txhuam hniav tshiab txhua peb lub hlis los sis tom qab muaj mob muaj nkees.

Txoj kev tho qhov hauv qhov ncauj txawj ua rau cov hniav lov, pos hniav yaig, qhov ncauj tsw phem, leeg xa xov puas tsuaj thiab hnov mob

- Kev haus luam yeeb txawj ua rau lub qhov ncauj tsw phem, cov kaus hniav tsis dawb, muaj kab mob ntawm cov pos hniav, muaj kiav txhab, thiab mob khas xawj (cancer).
- Npuav khoom tiv thaiv qhov ncauj rau tej kev kis las.
- Tsis txhob noj khoom txom ncauj ntau uas ua rau kab noj hniav zoo li cov chip, khob noom qaub thiab nplaum, dej pev xij, dej haus thaum ua kis las, thiab dej kas fes.
- Cov tshuaj phem zoo li meth txawj ua rau yus muaj mob muaj nkees thiab muaj teeb meem ntawm cov kaus hniav.

Kev Noj Zaub Mov

Noj tej yam zaub mov zoo raws caij raws nyoog es noj 3 pluag mov thiab tej yam khoom noj txom ncauj.

- Tej yam zaub mov uas pab yus muaj kev noj qab nyob zoo muaj tej yam xws li:
  - Noj txiv hmab txiv ntoo los sis zaub rau tej plua mov thiab khoom noj txom ncauj.
  - Cov khob cij uas muaj txhuv, cereal, tej hom mij, mov uas yog xim kas fes los sis cov ncuav ci uas yog pob kws ua.
  - Protein thiab tej yam zaub mov uas muaj tshuaj ntxiv ntshav (iron) ntau zoo li tej yam nqaij, nqaij ntses, qe, cov taum thiab taum paj.
- Nrhiav sij hawm noj tshais – cov tub kawm ntawv kawm tau zoo dua yog tias lawv noj tshais.
- Txwv tsis pub noj ntau tom lab thiab khoom noj txom ncauj uas muaj piam thaj thiab roj ntau ntau.
- Tsis txhob txwv tsis pub noj tej yam zaub mov.

Xaiv tej yam dej uas pab kom yus noj qab nyob zoo.

- Haus dej ntau.
- Haus 3-4 khob mis nyuj uas tsis muaj roj los sis tsis tshua muaj roj tauj ib hnub.
- Cov dej uas yog 100% dej txiv hmab txiv ntoo yog qhov zoo tshaj plaws; tsis tshua pub haus dej pev xij thiab lwm yam dej qab zib.
- Tsis haus tej yam dej ntau uas muaj caffeine: kas fes, tshuaj yej, thiab dej uas ua rau yus muaj zog.

Noj qab haus huv nrog cov phooj ywg los sis tsev neeg.

- Ntaus tswv yim seb yuav noj li cas thiab npaj ntau yam zaub mov.
- Tua TV. Noj mov ua ke thiab sib tham.
- Xaiv tej yam zaub mov uas ua rau yus noj qab nyob zoo thaum noj mov tom lab.

Txoj kev ua si ua ub ua no thiab lub cev hnyav npaum li cas

- Yuav tsum ua si 60 na this txhua hnub.
- Txwv tsuas pub saib TV, tua game, koob piv tawj (computer) li 2 xuab moos tauj ib hnub (tsuas yog rau kev ua ntawv tom tsev kawm ntawv).

WIC: 1-888-942-9675
Nyiaj Muas Noj – Qhov Khoos Kas Pab Yuav Zaub Mov Noj: 1-877-847-3663

Loj Hlob Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

17-20 xyoo

Hnub no yog Hnub Tim: _____
Lub npe: _____
Hnub nyoog: _____
Ntev npaum li cas: _____
Hnyav npaum li cas: _____
Lub Cev Luaj Li Cas (BMI) Pes Tsawg Feem Pua: _____

Teem Caij Rov Qab tuaj Thaum Twg:

Hnub tim: _____ Tsawg moos: _____

Cov xov tooj tseem ceeb:

Cov tub ceev xwm, tub tua hluav taws, tsheb thauj neeg mob: Hu 911
CA Tus Xov Tooj Thaum Noj Tshuaj Lom: 1-800-222-1222

Tej Pawg Sab Laj txog Kev Noj Zaub Mov, Kev Tu Hniav, thiab Kev Qhuab Qhia txog Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee tau tsim cov ntawv no.
Muab kho thaum 06/2010

Kev Noj Qab Nyob Zoo

Ua Kom Noj Qab Nyob Zoo

- Ib sij mus ntsib kws kho mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (koob tshuaj) raws caij raws nyoog.
- Yog tias koj xeeb tub, mus ntsib kws kho mob thaum ntxov thiab mus kuaj nrog kws kho mob raws caij raws nyoog.
- Ua tib zoo tu plaub hau thiab lub cev kom huv. Ntxhua cov ntaub pua txaj ib zaug tauj ib lim piam. Hnav khaub ncaws uas huv.
- Ib sij ntxuav tes.
- Pleev tshuaj tiv thaiv lub hnub. Tsis txhob mus ziab tshav ntuj.
- Nyob nrug deb cov pa luam yeeb. Tsum txhua yam luam yeeb.
- Ua tib zoo xav ua ntej koj mus hno koob thas xim ntawm koj cov tawv nqaij los sis tho qhov ntawm koj lub cev.
- Ua tib rau txoj kev tham hluas nkauj hluas nraug. Siv koom tiv thaiv kab mos uas txawj kis thaum nrog lwm tus neeg pw ua ke los sis kev xeeb tub.
- Kawm txog cov kab mob HIV/AIDS thiab tej yam kab mob uas txawj kis thaum nrog lwm tus neeg pw ua ke. Nrhiav seb yuav raug kev kuaj qhov twg.

Tiv Thaiv Kom Txhob Raug Mob

- Yog tias muaj ib rab phom hauv tsev, tshem cov mos txwv, muab xauv, thiab khaws cov mos txwv hauv lwm qhov chaw. Muab cov yuam sij zais cia.
- Cov phom tsis yog khoom ua si. Kev tua phom txawj ua rau neeg raug mob los sis tuag. Kawm ib hoob txog Kev Puaj Phais Thaum Siv Phom: CA lub Rooj Tsav Xwm ntawm Kev Nuv Ntses thiab Plob Hav Zoov (916-653-1235) los sis lub tsev muag khoom kis las.
- Ntoo kaus mom tawv thaum rau khau uas muaj log, caij tej daim txiag ntoo uas muaj log thiab lub luv thij.
- Pov hwm koj ob lub pob ntseg. Txhob mloog tej suab los sis nkauj uas nrov.

17-20 xyoo

Yuav Muaj Xwm Dab Tsi

Nrhiav kev txhawb pab rau koj tej kev cia siab thiab tej kev npau suav.

Koj muaj cai:

- Txhawj txog tsev kawm ntawv, koj yuav ua hauj lwm dab tsi thiab yav tom ntej.
- Sim ua ntau yam koj tus kheej tsis tas vam koj tsev neeg.
- Txhawj seb koj hnyav npaum li cas thiab koj noj mov li cas.
- Mus tham hluas nkauj hluas nraug thiab muaj ib co phooj ywg zoo.
- Ua ib txoj hauj lwm thiab muaj nyiaj txiag rau koj tus kheej.
- Nrog lwm tus neeg sib tham sib cav txog yus tej kev ntseeg, tej kev xav thiab tej kev cai.

Cov Tswv Yim thiab Tej Yam Ntxim Ua

- Nco qab tias koj muaj tej kev xaiv. Yeej TSIS tsim nyog koj siv tshuaj phem, cawv, thiab nrog lwm tus neeg pw ua ke.
- Tej zaum yuav muaj tej lub caij uas koj ntxhov siab los sis nyuaj siab kho siab me ntsis. Nrog ib tug laus los sis phooj ywg uas koj tso siab rau tham.
- Nrhiav lwm tus neeg uas nyiam ua neej nyob.
- Nrog lwm tus neeg uas koj hwm sib tham txog tej yam tseem ceeb hauv lub neej no, tej kev ntseeg, thiab tej kev cai.
- Pib ua tej yam nraum zoov, ua tej kev kis las, thiab tej pawg neeg hauv nroog. Tsis txhob mus koom tej pab laib los sis tej pab neeg uas ua phem.
- Thov kom lwm tus neeg saib koj rau nqi thiab koj yuav tau saib lwm tus neeg rau nqi.
- Yog koj nyob hauv tsev kawm ntawv, siv sij hawm ua tib zoo kawm ntawv. Nyob twj ywm hauv tsev kawm ntawv.
- Npaj rau yav tom ntej uas koj xav tau.

Kev Puaj Phais

Muaj Kev Puaj Phais

- Tsis txhob thov neeg qhua thauj koj hauv tsheb los sis ua lwm yam uas muaj tau xwm txheej. Ua tib zoo saib txhua yam uas nyob ntawm koj ib ncig.
- Yeej muaj kev mos neeg thaum tham hluas nkauj hluas nraug thiab txiv neej thiab poj niam tib si raug luag mos. Ua kom koj puaj phais! Tsis txhob haus txais lwm tus neeg cov dej los sis tseg koj khob dej cia. Kawm ib hoob tiv thaiv koj tus kheej.

Kev Puaj Phais Rau Tsheb thiab Dej

- Yuav tsum sia siv txhua lub sij hawm!
- Ntoo kaus mos tawv txhua lub sij hawm uas koj caij lub tsheb mau taus.
- Tsis txhob siv xov tooj nqa ntawm tes, lub koob piv tawj, los sis ntau ntawv hauv xov tooj thaum tsav tsheb.
- Tsis txhob haus cawv thiab tsav tsheb. Yog tias tus neeg tsav tsheb tau haus cawv, nrhiav lwm tus neeg tsav tsheb.
- Kawm ua luam dej. Tsis txhob ua luam dej koj ib leeg xwb. Hnav lub tsho uas pab nws ntab thaum caij nkoj. Nco qab ntsoov tias: dej cawv thiab kev ua si hauv dej yog ob yam uas yus yuav tsum tsis txhob ua ua ke.
- Kawm txoj kev cawm tib neeg txoj sia (CPR)

Ntaub Ntawv

Yog tias zoo nkaus li koj kov tsis yeej los sis koj xav ua rau koj tus me nyuam raug mob, hu koj tus kws kho mob, 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), los sis ib tug phooj ywg txhawb pab koj.

Yog tias koj xav tau kev pab, los sis xav nrog leej twg tham, hu California Tus Xov Tooj Rau Tub Ntxhais Hluas Uas Muaj Xwm Txheej (Youth Crisis Line) 1-800-843-5200

Xav txiav luam yeeb, hu 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)