

***Taw Qhia Txog Qhov Chaw Uas Yuav Tsum Tau Sau Rau**

Cov Lus Qhia Paub Txog Txhua Yam

Tus Tswv Cuab Lub Npe

Tus Tswv Cuab Lub Xeem

*Hnub Yug
(MMDDYYYY)

*Tus ID Ntawm Medi-Cal

Cov lus nug no raug teb nyob rau hnub twg (MMDDYYYY)

Tus Nab Npawb Xov Tooj Uas Nyiam Siv Ntawm Tus Tswv Cuab

Chaw Nyob Email Ntawm Tus Tswv Cuab



Kev Noj Qab Haus Huv Thoob Ntiaj Teb

Feem ntau, koj ntaus nqi txog ntawm koj txoj kev noj qab haus huv tau li cas?

- Zoo tshaj plaws Zoo heev Zoo Zoo dog dig Tsis zoo Tsis paub

Koj puas muaj ib tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv?

- Muaj Tsis Muaj Tsis Paub

Koj puas tau mus ntsib koj tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv nyob rau 12 lub hlis dhau los?

- Mus Lawm Tsis Tau Mus Tsis Paub

Koj puas tau muaj cov teeb meem txog ntawm kev caij tsheb mus los mus rau ntawm koj cov kev teem caij sib ntsib rau fab kev kuaj mob dua los?

- Muaj Tsis Muaj Tsis Paub

Hauv 3 lub hlis dhau los koj tau mus ntsib tsev kho mob pes tsawg zaus lawm?

- Tsis tau mus ib zaug li Ib zaug Ob zaug Peb zaug los sis ntau dua ntawd Tsis paub

Nyob rau xyoo dhau los koj tau mus ntsib Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Kev Kho Mob Xwm Txhej Xeev pes tsawg zaus lawm?

- Tsis tau mus ib zaug li Ib zaug Ob zaug Peb zaug los sis ntau dua ntawd Tsis paub

Tam sim no koj tab tom noj pes tsawg yam tshuaj uas yog sau qhia los ntawm koj tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv?

- 0 1-3 4-7 8-14 Ntau tshaj ntawd los sis muaj txog li 15 yam Tsis paub

Koj siab li cas (thov sau lus teb ua fij (feet)/nti (inches))?

- Fij (feet) 2 3 4 5 6 7 Tsis paub

- Nti (inches) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Tsis paub

Koj hnyav li cas (thov sau lus teb ua phaus (pounds))?

Koj puas tau txais ib koob tshuaj txhaj tiv thaiv mob ua daus no (tau khaub thuas) nyob rau 12 lub hlis dhau los?

- Tau Tsis Tau Tsis Paub

Koj puas muaj cov teeb meem txog ntawm koj cov hniav los sis qhov ncauj uas ua rau nws ua rau koj noj tsis taus mov li?

- Muaj Tsis Muaj Tsis Paub

Koj puas noj mov yam tsawg li 2 pluas mov toj ib hnub?

- Noj Tsis Noj Tsis Paub

Koj puas noj cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub txhua hnub?

- Noj Tsis Noj Tsis Paub

Koj puas koom ua ib qho dej num (hauj lwm los sis kiv cab kas) ntsig txog lub cev dab tsi li (xws li taug kev, kev dhia ua kis las es laus npiv (aerobics) hauv dej, kis las ntaus pob npaus lees (bowling), thiab lwm yam ntxiv) nyob rau lub sijhawm ntawm lim piam ntawd?

- Ua Tsis Ua Kuv tsis muaj peev xwm yuav ev xaws xais tau vim los ntawm cov zwj ceeb fab kev kho mob Tsis Paub

Koj puas rau txoj siv rau ntawm lub rooj zaum thaum koj tsav tsheb los sis caij tsheb nyob rau hauv in lub tsheb lauv keem?

- Rau Tsis Rau Tsis Muaj Feem Cuam Tshuam Txog Tsis Paub

Tus Tswv Cuab Lub Npe

Tus Tswv Cuab Lub Xeem

*Tus ID Ntawm Medi-Cal

*Hnub Yug
(MMDDYYYY)



Key Noj Qab Haus Huv Ntawm Lub Cev

Puas tau muaj ib tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv twg hais qhia rau koj paub tias koj muaj cov zwj ceeb mob nod dua li?(Khij (maim) rau txhua nqe uas siv tau rau)

- Mob Pob Qij Txha
- Mob Hlab Ntsws Hawb Pob
- Mob Khees Xaws
- Mob Raum Uas Mob Zoo Tsis Tu Qab
- Mob Ntsws O Uas Mob Zoo Tsis Tu Qab (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)/Mob Hlab Ntsws O
- Kev Loj Hlob Qeeb
- Mob Nsthav Qab Zib Hom 1
- Mob Nsthav Qab Zib Hom 2
- Tus Mob Ua Ntej Mob Nsthav Qab Zib
- Mob Plawv Tsis Ua Hauj Lwm
- Kab Mob Siab
- Mob Ntshav Siab
- Mob Ntshav Muaj Roj Siab
- Kab Mob Ej (Human Immunodeficiency Virus, HIV)
- Kab Mob Hlab Ntsha (Tsig Nqaij) (tsis tshwm yam ntxwv mob tshwm rau yus paub)
- Mob Hlab Ntsha Tawg (Txhaws)
- Ib Yam Dab Tsi Uas Cog Rau Hauv Nruab Nrog Cev

Koj puas muaj lwm cov zwj ceeb mob uas tsis tau teev npe tseg li hais los saum toj saud? Muaj Tsis Muaj

Puas yog koj cev xeeb me nyuam? Yog Tsis Yog Tsis Muaj Feem Cuam Tshuam Txog

Key Noj Qab Haus Hauv Rau Fab Cwj Pwm

Feem ntau, koj txaus siab nrog rau koj lub neeg ntau npau li cas?

- Txaus Siab Heev
- Txaus Siab
- Tsis Txaus Siab
- Tsis Txaus Siab Kiang Li
- Tsis Paub

Nyob rau ob lub lim piam dhau los nod koj puas tau raug cuam tshuam los ntawm ib ntawm cov teeb meem nyob rau nram qab no? Hnov Kho Siab

- Tsis muaj dab tsi li
- Ntau Hnub
- Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd
- Yuav luag txhua hnub
- Tsis paub

Hnov muaj kev xav (nyiam) los sis kev txaus siab me ntsis txog kev ua tej yam dab tsi

- Tsis muaj dab tsi li
- Ntau Hnub
- Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd
- Yuav luag txhua hnub
- Tsis paub

Hnov qaug zog, ntxhov siab los sis tsis muaj kev cia siab

- Tsis muaj dab tsi li
- Ntau Hnub
- Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd
- Yuav luag txhua hnub
- Tsis paub

Nyob rau lub hlis dhau los (30 hnub), muaj pes tsawg hnub uas koj hnov kho siab khuav

- Tsis muaj - Kuv ib txwm yeej tsis hnov kho siab li
- Tsawg tshaj 5 hnub
- Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd(ntau tshaj 15)
- Feem Ntau Txhua Hnub - Kuv hnov kho siab tas li

Koj puas hnov tau tias qhov kev ntxhov siab hauv koj lub neej cuam tshuam txog koj txoj kev noj qab haus huv?

- Hnov
- Tsis Hnov
- Tsis Paub

Dab tsi yog koj cov phiaj xwm kev npaj rau kev tswj xyuas kev ntxhov siab?

- Tsis muaj cov kev hloov dab tsi li
- Tsis muaj phiaj xwm kev npaj yauv hloov dab tsi li
- Tau pib ua cov kev hloov lawm
- Tso phiaj xwm kev npaj yauv hloov nyob rau lub hli tom ntej nod
- Tso phiaj xwm kev npaj yauv hloov nyob rau 6 lub hlis tom ntej nod
- Tsis paub

Nyob rau lub sij hawm xyoo dhau los, koj tau haus cov dej cawv txog li 5 los sis ntau dua ntawd nyob rau hauv ib hnub tas li npaum li cas?

- Ib txwm yeej tsis tau li
- Txhua lim piam
- Ib Zaug los sis Ob Zaug
- Txhua hnub los sis yuav luag txhua hnub
- Txhua hli
- Tsis Paub

Nyob rau lub sij hawm xyoo dhau los, koj tau siv cov khoom lag luam uas yog luam yeeb tas li npaum li cas?

- Ib txwm yeej tsis tau li
- Txhua lim piam
- Ib zaug los sis ob zaug
- Txhua hnub los sis yuav luag txhua hnub
- Txhua hli
- Tsis paub

Koj puas tau raug kuaj pom tias muaj ib qho kev tsis meej pem txog kev noj qab haus huv rau fab cwj pwm xws li kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, mob bipolar los sis mob schizoprenia?

- Raug Lawm
- Tsis Tau Raug Li
- Tsis Paub

Tus Tswv Cuab Lub Npe

Tus Tswv Cuab Lub Xeem

*Tus ID Ntawm Medi-Cal

*Hnub Yug (MMDDYYYY)



Kev Noj Qab Haus Hauv Rau Fab Cwj Pwm Txuas Ntxiv

Koj puas tau raug sau ntawv qhia yuav tshuaj zoo mob puas hlwb noj nyob rau hauv 90 hnub dhau los? Raug Lawm Tsis Tau Raug Tsis Paub

Cov Dej Num (Hauj Lwm Los Sis Kiv Cab Kas) ntawm Kev Ua Neej Nyob Txhua Hnub thiab Twm Zeej

Nyob rau lub hlis dhau los, koj puas tau muaj mob dab tsi uas cuam tshuam ua rau koj ua hauj lwm hauv tsev tsiav los sis ua rau koj tsis muaj peev xwm mus ua hauj lwm nyob rau sab nraum zoov ntawm vaj tsev? Muaj Tsis Muaj Tsis Paub

Koj puas muaj ib tus neeg saib xyuas (tu) uas pab koj nyob rau txhua hnub? Muaj Tsis Muaj Tsis Paub

Koj puas siv cov cuab yeej koos pis tawj pab dab tsi li? Siv Tsis Siv Tsis Paub

Koj puas tau siv cua zoo pab ua pa (oxygen) nyob rau 90 hnub dhau los? Siv Tsis Siv Tsis Paub

Koj puas tau txais cov pab cuam ntsig txog kev noj qab haus huv txog ntawm vaj tsev dab tsi li? Tau Tsis Tau Tsis Paub

Koj puas xav tau kev pab hais daws cov teeb meem no? (Khij (maim) rau lo lus tias Xav Tau los sis Tsis Xav Tau rau txhia qhov kev nqis tes hais daws teeb meem)

Kev da dej los sis chav da dej Xav Tau Tsis Xav Tau Kev Nce Mus Rau Cov Theem Sab Saud Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev noj Xav Tau Tsis Xav Tau Kev hnav khaub ncaws Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev Txhuam Hniav, kev ntsis plaub hau, kev chais plaub hau Xav Tau Tsis Xav Tau Kev npaj cov puas mov los sis kev ua zaub mov noj Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev nqis tawm ntawm ib lub txaj los sis rooj zaum teej ib Xav Tau Tsis Xav Tau Kev mus ncig kiab khw thiab kev yuav khoom noj Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev siv chav tawm rooj tso quav tso zis Xav Tau Tsis Xav Tau Taug kev Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev ntxuav cov phaj los sis ntxhua cov khaub ncaws Xav Tau Tsis Xav Tau Kev sau cov nyiaj tshev (checks) los sis kev ceev soj raws qab txog nyiaj txiag Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev caij tsheb mus los mus rau ntawm tus kws kho mob ntawd los sis mus saib koj cov phooj ywg Xav Tau Tsis Xav Tau Kev ua hauj lwm vaj tsev los sis hauj lwm nraum tshav puam Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev tawm mus ntsib tsev neeg los sis cov phooj ywg Xav Tau Tsis Xav Tau Kev Siv Xov Tooj Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev ceev soj raws qab txog ntawm cov kev teem caij sib ntsib Xav Tau Tsis Xav Tau Yog hais tias xav tau kev pab, koj puas yuav tau txais tag nrho cov kev pab uas koj xav tau ntawd nrog rau cov kev nqis tes hais daws teeb meem no Tau Tsis Tau

**Nyob rau ob lub hlis dhau los, koj puas tau nyob mus nyob rau hauv ib lub vaj tsev nyob ruaj khov uas koj yog tus tswv, koj xauj los sis nyob rau hauv tam li yog ib feem ntawd yim neeg ntawd? Tau Tsis Tau Tsis Paub

**Rov qab raug muab luam tawm nrog rau kev tso cai los ntawm tus tuav tswj txoj cai ua tus tswv, Koom Haum Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Zej Tsoom Sawv Daws Ntawm Teb Chaws Mes Kas (American Public Health Association) Montgomery AE, Fargo JD, Byrne TH, Kane V, Culhane DP. Kev kuaj ntsuas mob txog txhua yam rau cov neeg uas tsis muaj vaj tsev nyob thiab kev pheej hmoo rau cov neeg uas tsis muaj vaj tsev nyob uas nyob rau hauv Feem Tswj Xyuas Hauj Lwm Txog Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Cov Qub Tub Rog (Veterans Health Administration). Phau Ntawv Teev Lus Tseg Txhua Hnub ntawm Feem Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Pej Xeem Neeg Mes Kas (American Journal of Public Health). 2013; 103 (S2): S201-S211. Tau txais kev tso cai lawm.

Tus Tswv Cuab Lub Npe

Tus Tswv Cuab Lub Xeem

*Tus ID Ntawm Medi-Cal

*Hnub Yug
(MMDDYYYY)



Cov Dej Num (Hauj Lwm Los Sis Kiv Cab Kas) ntawm Kev Ua Neej Nyob Txhua Hnub thiab Twm Zeej Txuas Ntxiv

Koj puas muaj peev xwm nyob tau yam nyab xeeb lug thiab mus los rau ib puag ncig nyob rau hauv koj lub vaj tsev tau yam yooj yim? Muaj Tsis Muaj

Yog hais tias Tsis Tau, qhov chaw uas koj nyob ntawd puas muaj:

- Teeb taws hluav taws xob zoo? Muaj Tsis Muaj Cua sov zoo? Muaj Tsis Muaj
- Cua txias zoo? Muaj Tsis Muaj Cov tes hlau tuav rau nce cov ntaiv los sis cov choj hla? Muaj Tsis Muaj
- Dej Kub? Muaj Tsis Muaj Chav Tawm Rooj Tso Quav Tso Zis Nyob Rau Ntawm Lub Chaw Rau Kev Ua Si Sab Hauv Tsev? Muaj Tsis Muaj
- Ib lub qhov rooj mus rau sab nraum zoov uas chaw xauv tau? Muaj Tsis Muaj Cov ntaiv nce mus rau hauv koj lub vaj tsev los sis cov ntaiv nyob rau sab hauv koj lub vaj tsev? Muaj Tsis Muaj
- Ntaiv hluav taws xob nqa neeg nce mus thiab nqis los? Muaj Tsis Muaj Qho chaw rau siv tau lub rooj zaum muaj log? Muaj Tsis Muaj
- Cov kev uas tsis muaj dab tsis thaiv txhawm rau khiav tawm ntawm koj lub vaj tsev? Muaj Tsis Muaj

Kuv xav nug koj txog hais tias seb koj hais tias koj yuav tswj xyuas koj cov yam ntxwv mob ntsig txog fab kev noj qab haus huv tau li cas

- Koj puas xav tau kev pab txog kev noj koj cov tshuaj? Xav Tau Tsis Xav Tau
- Koj puas xav tau kev pab txog kev sau cov foos ntsig txog kev noj qab haus huv? Xav Tau Tsis Xav Tau
- Koj puas xav tau kev pab txog kev teb cov lus nug nyob rau lub sij hawm muaj ib qho kev mus ntsib kws kho mob? Xav Tau Tsis Xav Tau
- Koj puas muaj cov tswv cuab hauv tsev neeg los sis lwm cov neeg uas txaus siab los sis muab peev xwm pab tau koj thaum koj xav tau nws? Muaj Tsis Muaj
- Koj puas xav hais tias koj tus kws kho mob muab ib lub sij hawm uas nyuaj heev rau kev muab tag nrho cov kev pab uas koj xav tau ntawd rau koj? Xav Tsis Xav
- Koj puas ntshai ib tus neeg twg los sis puas muaj ib tus neeg twg ua rau koj raug mob? Muaj Tsis Muaj
- Koj puas tau muaj cov kev hloov dab tsi li txog rau fab kev xav, kev nco, los sis kev txiav txim siab? Muaj Tsis Muaj
- Koj puas tau poob dab tsi li nyob rau lub hlis dhau los? Tau Tsis Tau
- Koj puas ntshai poob? Ntshai Tsis Ntshai
- Koj puas qee zaus uas nyiaj tag nrho tsis muaj nyiaj them khoom noj, nqi xauj tsev, cov ntawv sau nqi thiab tshuaj li? Muaj Tsis Muaj
- Puas muaj ib tus neeg twg muab koj cov nyiaj siv yam tsis tau txais kev pom zoo los ntawm koj li? Muaj Tsis Muaj
- Koj puas xav ua hauj lwm nrog ib tus kws tu neeg mob los sis tus neeg ua hauj lwm pab xaus saus txhawm rau tsim ib qho phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm rau koj li kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv? Xav Tsis Xav
- Koj puas xav sab laj nrog ib tus kws tu neeg mob los sis tus neeg ua hauj lwm pab xaus saus thiab koj tus kws kho mob txog ntawm ib qho phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm txhawm rau kom thiab li ua tau raws li koj cov kev xav tau ntsig txog kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv? Xav Tsis Xav