

Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj

DAB TSI YOG YAM KOJ YUAV TSUM TAU PAUB





Kev Pub Niam Mis Rau Tus Me Nyuam Noj Yog Qhov Uas Zoo Tshaj Rau Koj thiab Koj Tus Me Nyuam Mos Ab

Nyob hauv CalViva Health Cov Lus Qhia Txog Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj, koj yuav pom cov ntsiab lus hais txog:

- vim li cas kev pub niam mis rau me nyuam noj thiaj li yog ib yam tseem ceeb;
- qhov hais tias yuav ua li cas thiaj li yuav npaj tau rau txoj kev pub niam mis rau me nyuam noj;
- cov tswv yim pab rau kev pub niam mis rau me nyuam noj nyob hauv thawj 2 lim piam;
- yuav ua li cas thiaj li yuav mus thov tau kev pab rau kev pub niam mis rau me nyuam noj los ntawm CalViva Health; thiab
- lwm cov chaw muaj kev pab los sis ntaub ntawv qhia ntxiv los pab koj pub koj li mis rau koj tus me nyuam mos ab noj.

Vim li cas kev pub niam mis rau me nyuam noj thiaj li yog ib yam tseem ceeb;

Kev pub niam mis rau me nyuam noj yog ib yam khoom plig uas yuav muaj txiaj ntsim mus tag ib sim neej. Kev pub niam mis rau me nyuam noj yeej pab koj tus me nyuam mob ab rau ntau ntau yam. Kev pub niam mis rau me nyuam noj los yeej tseem yog ib yam tseem ceeb rau koj. Ntawm no yog cov tswv yim uas qhia hais tias yog vim li cas.

Kev pub koj li mis rau me nyuam noj yeej ua rau koj ntsib kev noj qab nyob zoo

- Kev pub koj li mis rau tus me nyuam noj yeej pab ua tau kom koj lub cev zoo sai tom qab koj yug koj tus mos ab tag thiab yeej ua tau kom qhov hnyav ntawm koj lub cev thaum tseem muaj tus me nyuam nyob hauv plab poob rov qab los nyob zoo li qub sai.
- Cov leej niam uas pub lawv mis rau tus me nyuam noj yog cov uas ntxim yuav tsis muaj kev tu siab tom qab yug me nyuam tag. Qhov ntawd yog ib yam kev tu siab tom

qab yug me nyuam tag uas tus neeg yeej muaj kev tu siab ntev.

- Kev pub koj li mis rau koj tus mos ab noj yeej pab ua kom koj thiab koj tus me nyuam muaj kev sib ze.
- Kev pub koj li mis rau me nyuam noj yeej pab ua kom koj lub siab nyob tus thiab tsis xav dab tsi ntau.
- Cov leej niam uas pub lawv mis rau tus me nyuam noj yog cov uas ntxim yuav tsis muaj kab mob ntshav qab zib, kab mob plawv thiab tej yam kab mob khees xaws.
- Cov leej niam uas pub lawv mis rau tus me nyuam noj yog cov uas ntxim yuav tsis muaj ntshav siab.

Kev pub niam mis rau me nyuam noj yeej pab ua tau kom tus me nyuam mos ab ntsib kev koj qab nyob zoo ib yam thiab.

- Koj cov kua mis yog cov mis uas koj tus me nyuam mob ab yuav tsum tau noj rau thawj 6 lub hlis. Cov kws kho mob rau me nyuam yaus (cov kws kho mob uas kho me nyuam yaus) yeej pom zoo kom tsis txhob muab lwm yam mis rau cov me nyuam mos ab noj es tsuas muab leej niam cov kua mis rau lawv noj xwb rau thawj 6 lub hlis tom qab lawv yug los. Lawv los kuj tseem pom zoo kom cov leej niam uas nyuam qhuav yug me nyuam pub lawv li mis rau lawv tus me nyuam mos ab noj mus kom txog thaum tus me nyuam muaj ib xyoo los sis ntev tshaj ntawd.
- Cov me nyuam uas noj leej niam mis yog cov uas yeej tsis tshua muaj mob. Lawv yog cov uas yeej tsis tshua mob qhov ntsej thiab muaj khoom tsis hauv lub cev, thiab yeej tsis tshua raws plab. Cov me nyuam mob ab uas noj kua mis nyuj yog cov uas lawv lub cev ntxim yuav hnyav dhau, rog los sis muaj kab mob ntshav qab zib.
- Koj cov kua mis yeej pab ua tau kom koj tus mos ab loj hlob los ua ib tus me nyuam uas khov thiab ntse.

Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj yuav ua tau kom koj lub neej yooj yim me ntsis

- Kev pub niam mis rau me nyuam noj yog ib yam yooj yim - tsis tau nqa thiab tsis tau ntshuav taub mis, los sis mis nyuj koj mus tov.
- Nyob hauv California, koj yeej muaj cai pub koj li mis rau me nyuam noj ntawm txhua qhov chaw sab nraud. (Nws yog tshooj cai 43.3 ntawm tsab cai California Civil Code.)
- Leej niam cov kua mis yeej huv siab, tsis muaj kab mob thiab sov haum rau tus me nyuam noj txhua lub sij hawm.
- Koj cov kua mis yog ib cov mis uas tsis tau siv nyiaj mus yuav.

Kev Muab Leej Niam Cov Kua Mis Piv Rau Mis Nyuj

Kua mis nyuj yeej tsis yog ib cov kua mis uas zoo ib yam li leej niam cov kua mis. Tsuas yog koj cov kua mis thiaj li muaj cov khoom uas yuav pab ua kom koj tus mos ab khov, tsis muaj mob thiab ntse. Leej niam cov kua mis yeej muaj cov khoom uas:

- tiv thiaiv kab mob thiab pab kom koj tus mos ab lub cev muaj zog los tiv thaiv kab mob; pab koj tus mos ab cov hnyuv, pob txha, lub plawv, thiab lwm yam khoom nyob hauv lub cev loj hlob khov;
- pab koj tus mos ab zov nws tej khoom no; thiab
- ua cov khoom hu ua minerals thiab vitamims uas koj tus mos ab lub cev yuav siv tau yooj yim.

Leej niam cov kua mis

Muaj cov khoom hu ua antibodies (khoom uas lub cev tsim los tiv thaiv kab mob)

Muaj khoom tiv thaiv kab mob khees xaws (HAMLET)

Tej yam yuav ua kom loj hlob

Muaj cov khoom hu ua enzymes

Muab keeb nqaij tawv hu ua stem cells uas yuav tiv thaiv kab mob

Muaj cov khoom hu ua hormones

Muaj cov khoom tiv thaiv kab virus

Muaj cov khoom uas tiv thaiv cov kev muaj khoom tsis haum lub cev

Muaj cov khoom uas tiv thaiv kom tsis txhob muaj kab nyob hauv lub cev

Tsuas yog leej niam cov kua mis thiaj li muaj cov khoom ntawm no xwb.

Mis nyuj

Muaj cov kab hu ua probiotics¹

Muaj cov khoom hu ua minerals

Muaj cov khoom hu ua vitamin

Muaj roj

Muaj DHA/ARA

Muaj cov khoom carbohydrates

Muaj cov khoom hu ua protien

Muaj dej

Muaj cov kab hu ua probiotics¹

Muaj cov khoom hu ua minerals

Muaj cov khoom hu ua vitamin

Muaj roj

Muaj DHA/ARA

Muaj cov khoom carbohydrates

Muaj cov khoom hu ua protien

Muaj dej



¹Muaj ib txhia mis nyuj yeej tsis muaj cov khoom hu ua probiotics thiab prebiotics.

Pib Txoj Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj Kom Tau Zoo



Koj ob lus mis yeej yog muaj coj los pub mis rau koj tus mos ab noj. Thiab koj tus mos ab los yeej yog yug los noj koj ob lus mis. Tiam sis txoj kev pub niam mis rau me nyuam noj yeej tseem yog ib yam uas yuav tau xyaum. Koj thiab koj tus mos ab neb ob leeg tib si yeej yuav tsum tau xyaum ntau ntau zaus nyob rau thawj ob peb lim piam.

Ntawm no yog ib cov tswv yim uas yuav pab ua kom koj pib pub tau mis rau me nyuam noj zoo.

Thaum tus me nyuam tseem nyob hauv plab

- Kawm kom koj paub ntau li ntau tau hais txog kev pub niam mis rau me nyuam noj ua ntej koj tus mos ab yug los. Txoj kev nyeem phau me nyuam ntawv no yeej yog ib qhov zoo rau koj pib!
- Mus kawm hauv ib chav qhia kev pub niam mis rau me nyuam noj. Women, Infants and Children (WIC) lub chaw tuav dej num uas koj siv yeej muaj cov kev qhia kev pub niam mis rau me nyuam noj.
- Mus koom ib pab pawg neeg uas muaj tswv yim pab hais txog kev pub niam mis rau me nyuam noj. WIC lub chaw tuav dej num uas koj siv los sis lub chaw La Leche League uas nyob ze koj yeej muaj cov pab pawg neeg uas lawv yeej zoo siab yuav los pab cov poj niam uas lawv lub cev xeeb me nyuam lawm.
- Nug koj tus kws kho mob saib koj yuav ua li cas koj thiaj li yuav pib tau txoj kev pub niam mis rau me nyuam noj zoo.
- Nrhiav kom muaj cov neeg uas lawv yuav pab koj. Nrog koj tsev neeg thiab tej phooj ywg sib tham hais txog qhov hais tias saib lawv yuav pab tau koj li cas.




Thaum nyob hauv lub tsev kho mob

- Hais rau koj tus kws kho mob thiab cov kws tu neeg mob paub hais tias koj yuav cia koj tus me nyuam noj koj li mis. Hais kom lawv tsis txhob muab cov taub mis thiab cov txiv mis npuav ua si rau koj tus mos ab noj.
- Pub koj li mis rau koj tus mos ab noj kom sai li sai tau tom qab nws yug los. Hais rau cov kws tu neeg mob hais tias koj xav puag koj tus me nyuam kom neb cov tawv nqaij sib chwwv thaum thawj 2 teev tom qab nws yug los. Kev puag tus me nyuam kom cov tawv nqaij sib chwwv yog txhais hais tias cov kws tu neeg mob yuav tau muab koj tus mos ab coj los tso rau ntawm koj lub hauv siab uas tus mos ab tsuas muaj daim ntaub qhwv pob tw xwb thiab koj lub hauv siab yeej tsis muaj dab tsis npog li. Koj yeej siv tau ib daim pam nyias nyias coj los vov koj tus mos ab thiab koj.
- Nug lub tsev kho mob saib lawv puas muaj ib tus kws pab tswv yim rau kev pub niam mis rau me nyuam noj. Tus neeg ntawd yog tus neeg uas yuav pab tau koj hais txog kev pub niam mis rau me nyuam no.

















Thaum koj tawm hauv lub tsev kho mob mus lawm - thawj lim piam

- Txoj kev pub niam mis rau me nyuam noj yeej tseem yog ib yam uas yuav tau xyaum. Nws yuav yooj yim zuj zus ntxiv thaum koj tus mos ab loj zuj zus. Pub koj li mis rau koj tus mos ab noj kom tsawg kawg los yog li ntawm 8 mus rau 12 zaug txhua txhua 24 teev. Yog koj nquag pub mis rau tus me nyuam noj, koj ob lub mis yuav muaj kua mis ntau.
- Puag koj tus mos ab kom muaj tawv nqaij sib chwv rau thaum koj tsis tsaug zog. Qhov no yuav pab uas kom koj tus mos ab paub noj mis thiab ua kom koj thiab koj tus mos ab muaj kev sib ze.
- Ntsia ntsoov koj tus mos ab, es tsis txhob ntsia lub moos. Pub koj li mis rau koj tus mos ab noj thaum koj pom zoo li nws tshaib plab. Tej yam uas qhia hais tias koj tus mos ab tshaib plab yog thaum nws nyem nws ob txhais tes ceev ceev ua ob lub nrig nyob ze ntawm nws lub ntsej muag, nws muab nws sab caj npab voj rau ub rau no thiab nws lub qhov ncauj pheej ua zog.
- Koj tus mos ab lub plab yeej tsis loj; yog li ntawd, koj tus mos ab yuav nquag tshaib plab. Koj tus mos ab lub plab yuav loj zuj zus thaum tus me nyuam loj hlob zuj zus. Thaum thawj lim piam, koj tus mos ab lub plab yeej tseem me dua lub pob ntaus peeb poos (ping-pong) los sis lub pob ntaus golf. Qhov ntawd ntim tau tsawg tshaj li 2 ooj. Mus saib cov cim nyob hauv qab no.

Hnub 1 5-7 ml		Qe maj npis
Hnub 3 0.75-1 oz (ooj)		Pob ntaus peeb poos
Hnub 7 1.5-2 oz (ooj)		Pob ntaus golf

- Tsis txhob muab ib lub taub mis los sis ib lub txiv mis npuav ua si rau koj tus mos ab noj thaum nws tseem tab tom kawm noj koj li mis.
- Mus ntsib ib tus kws pab tswv yim rau kev pub niam mis rau me nyuam noj yog koj muaj teeb meem pub niam mis rau me nyuam noj. Koj tus kws kho mob yeej xa tau koj mus ntsib ib tus kws pab tswv yim rau kev pub niam mis rau me nyuam noj.
- Mus koom ib pab pawg neeg uas muaj tswv yim pab hais txog txoj kev pub niam mis rau me nyuam noj uas nyob ze koj.
- Nco ntsoov hais tias nws yuav muaj cov sij hawm uas koj yeej nkees nkees tsis xav pub ntxiv li lawm. Hu rau cov neeg uas yuav pab tau koj mus nrhiav kev pab.
- Ntau tus poj niam yeej txhawj hais tias lawv tus mos ab noj tsis tau mis txaus. Koj yuav paub hais tias saib koj tus mos ab puas noj mis txaus yog koj suav cov ntaub qhwv pob tw uas nws siv. Mus saib lub rooj teev cov lus qhia txog ntaub qhwv pob tw.
- Hu rau koj tus kws kho mob sai sai yog koj xav hais tias koj tus mos ab yeej noj tsis tau mis txaus.

Yog koj xav tau kev pab rau kev pub niam mis rau me nyuam noj, thov kom koj tus kws kho mob los sis koj tus mos ab tus kws kho mob xa koj mus ntsib ib tus kws uas muaj kev kawm txog kev pub niam mis rau me nyuam noj los sis ib tus kws pab tswv yim rau kev pub niam mis rau me nyuam noj.

Tus mos ab lub hnub nyoog	Cov ntaub qhwv pob tw uas ntab zis	Cov ntaub qhwv pob tw uas lo quav
hnub nyoog 1 hnub		
hnub nyoog 2 hnub		
hnub nyoog 3 hnub		
hnub nyoog 4 hnub		
hnub nyoog 5 hnub		
hnub nyoog 6 hnub		
hnub nyoog 7 hnub		



Thawj 2 lim piam - yuav muaj dab tsi

- Nws yuav muaj tej cov sij hawm uas koj tus mos ab yuav nquag noj mis dua. Qhov ntawd yog vim hais tias koj tus mos ab loj hlob ceev dua rau cov sij hawm ntawd.
- Txoj kev pub mis rau tus me nyuam noj yuav siv sij hawm tsawg dua lawm tom qab thawj 3 mus rau 4 lim piam.
- Qhov uas cov me nyuam mos ab nquag tsim hauv dab ntub los yeej yog ib yam zoo thiab ib yam uas cov me nyuam mos ab ib txwm muaj. Lawv yuav tsum tau nquag sawv los noj mis. Qhov uas cov me nyuam mos ab nquag tsim hauv dab ntub los yeej yog ib yam uas yuav pab ua rau koj tus mos ab lub paj hlwb loj hlob zoo. Thaum muaj hnuv nyoog li ntawm 2 hlis, cov me nyuam mos ab pib tsaug zog tau ntev mes ntsis thaum tsaus ntuj.
- Thaum thawj ob peb lim piam, koj cia li pw yog thaum twg koj tus mos ab pw. Koj yuav tsum tau pw txaus sub koj lub siab thiaj li yuav nyob tus thaum koj pub koj li mis rau tus me nyuam noj. Hu rau cov neeg uas yuav pab tau koj tuaj pab sub koj thiaj li yuav muaj sij hawm mus pw tau txaus.



- Koj ob lub mis yuav tsis nruj pes tsawg lawm tom qab txhua zaus uas koj pub koj li mis rau tus me nyuam noj tag. Koj ob lub mis los kuj yuav tsis nruj pes tsawg lawm thaum koj tus mos ab loj zuj zus lawm. Tsis txhob txhawj - Qhov no yeej tsis txhais hais tias koj tsis muaj kua mis txaus!

Txoj kev nrhiav kom muaj cov neeg uas lawv yuav pab koj.

Muaj tej cov sij hawm, cov leej niam uas pub lawv li mis rau me nyuam noj yeej xav tau kev pab. Koj tsev neeg thiab tej phooj ywg yeej ua tau txhua yam tshwj hais tias nws yog txoj kev pub mis rau koj tus mos ab noj xwb. Ntawm no yog ib co tswv yim uas koj tsev neeg thiab tej phooj ywg yuav pab tau koj thiab koj tus mos ab.

- Tsis txhob pub neeg coob tuaj saib koj thiab tus me nyuam thaum koj tseem xyaum muab koj li mis rau tus me nyuam noj thiab tus me nyuam tseem kawm noj koj li mis.
- Leej txiv los yeej puag tau tus mos ab kom muaj tawv nqaij sib chww ib yam nkaus thiab. Koj tus mos ab yeej nyiam kom muaj nws puag rau ntawm hauv siab.
- Coj koj mus nrhiav kev pab yog koj muaj teeb meem rau txoj kev pub niam mis rau me nyuam noj.
- Saib xyuas koj cov me nyuam uas tsis yog tus nyuam qhuav yug los.
- Hloov cov ntaub qhww pob tw.
- Ua mov noj, tu vaj tu tsev, ntxhua khaub ncaus, thiab ua lwm cov dej num hauv tsev.

Thaum twg kuv thiaj li yuav tsum tau hu rau kuv tus kws kho mob?

Koj yuav tsum tau hu rau koj tus kws kho mob yog thaum twg koj tus mos ab:

- lub qhov ncauj pheej qhuav,
- muaj cov zis uas yog xim liab,
- muaj tawv nqaij daj (daj ntseg),
- tsis tso zis los sis tso quav ntau (mus saib lub rooj teev lus rau cov ntaub qhww pob tw), los sis
- tsis tsim hauv dab ntub los noj mis tsawg kawg los yog li 8 zaus nyob hauv 24 teev.



Cov Kev Pab Rau Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj

CalViva Health cov kev pab rau kev pub niam mis rau me nyuam noj

CalViva Health yeej nyob ntawm no los mus pab koj pub koj li mis rau koj tus mos ab no sub koj thiab koj tus mos ab thiaj li yuav ntsib kev noj qab nyob zoo thiab muaj kev zoo siab. Yog hais tias koj xav tau kev pab hais txog kev pub niam mis rau me nyuam no, CalViva Health yeej muaj kev pab koj los pab koj. Tej zaum koj xav tau ib lub tshuab nqus kua mis los sis xav tau kev pab los ntawm ib tus kws pab tswv yim rau kev pub niam mis rau me nyuam noj. Koj tus kws kho mob los sis koj tus mos ab tus kws kho mob yeej xa tau koj mus ntsib ib tus kws pab tswv yim rau kev pub niam mis rau me nyuam noj. Koj tus kws kho mob los sis koj tus mos ab tus kws kho mob los yeej muab tau ib lub tshuab nqus kua mis rau koj. Yog koj xav tau kev pab rau kev pub niam mis rau me nyuam noj, nug koj tus kws kho mob los sis koj tus mos ab tus kws kho mob. Yog xav tau kev pab ntxiv, thov hu rau CalViva Health Lub Chaw Pab Tswv Cuab (Member Services) ntawm **888-893-1569 (TTY: 711)**, 24 teev, 7 hnub ib lim piam.

Ntaub ntawv qhia txoj kev pub niam mis rau me nyuam noj – 800-804-6074 (TTY: 711), hnub Monday–Friday, 9 teev sawv ntxov mus txog 5 teev tsaus ntuj, tsis txhob hu thaum yog ob hnub so hauv lub lim piam (weekends) thiab cov hnub so hauj lwm (holidays). CalViva Health yeej muaj ntaub ntawv qhia txog lwm yam ua koj yuav mus thov tau dawb.

CalViva Health lub vas sab – www.calvivahealth.org
Koj yeej mus nrhiav tau ntaub ntawv qhia txog kev noj qab nyob zoo thiab lwm yam nyob ntawm CalViva Health lub vas sab.

Cov chaw muaj kev pab nyob hauv lub zej zos rau kev pub niam mis rau me nyuam noj

WIC – Women, Infants and Children Program yeej muaj cov kev qhia hais txog kev pub niam mis rau me nyuam noj koj los rau neeg mus kawm, muaj kev pab thiab ntaub ntawv qhia txog kev pub niam mis rau me nyuam noj koj los rau tib neeg siv. Yog xav nrhiav ib lub chaw WIC nyob ze koj, hu **800-852-5770 (TTY: 711)**, hnub Monday–Friday, 8 teev sawv ntxov mus txog 5 teev tsaus ntuj. WIC los yeej muaj ntaub ntawv qhia ntxiv nyob hauv lub vas sab nyob ntawm www.wicworks.ca.gov.

La Leche League – La Leche League muaj ib cov pab pawg neeg uas muab kev pab rau cov poj niam uas lawv pub lawv li mis rau me nyuam noj. Yog xav nrhiav ib pab pawg uas nyob ze koj, hu **800-525-3243 (TTY: 711)**, hnub Monday–Friday, 6 teev sawv ntxov mus txog 2 tav su. La Leche League los yeej muaj ib lub vas sab uas muaj ntaub ntawv qhia txog kev pub niam mis rau me nyuam noj nyob ntawm: www.llli.org.

California Breastfeeding Coalition (California Pawg Neeg Koom Tes Rau Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj) – Koj yeej mus saib tau koj lub nroog pawg neeg koom tes lub vas sab saib lawv puas muaj ib phab ntawv qhia txog cov chaw muaj kev pab rau kev pub niam mis rau me nyuam noj uas nyob ze koj yog koj mus rau ntawm www.californiabreastfeeding.org.

Tej zaum lub tsev kho mob uas koj mus yug koj tus me nyuam los yeej mus ib tus kws pab tswv yim rau kev pub niam mis rau me nyuam noj. Hu rau lub tsev kho mob uas koj mus yug koj tus me nyuam yog koj xav paub ntau ntxiv.

UC Davis Human Lactation Center – UC Davis Human Lactation Center muaj ib lub vas sab uas muaj ntaub ntawv qhia txog txhua yam uas koj tus mos ab ua. Mus rau ntawm www.secretsofbabybehavior.com.

The U.S. Department of Health and Human Services Office on Women’s Health (Teb Chaws Meskas Lub Chaw Tuav Dej Num Saib Xyuaj Kev Pab Rau Kev Noj Qab Nyob Zoo thiab Rau Tib Neeg Hais Txog Poj Niam Txoj Kev Noj Qab Nyob Zoo) – The Office of Women’s Health yeej muaj ntaub ntawv hais txog kev pub niam mis rau me nyuam noj. Hu **800-994-9662 (TTY: 711)**, hnub Monday–Friday, 6 teev sawv ntxov mus txog 3 teev tsaus ntuj los sis mus xyuas ntawm www.womenshealth.gov/breastfeeding.



Yog xav paub ntau ntxiv, hu rau Lub Chaw Muaj Ntaub Ntaww Qhia Txog Txoj Kev Noj Qab Nyob Zoo tus xov tooj hu dawb ntawm **800-804-6074 (TTY: 711)**, hnuv Monday–Friday, thaum 9 teev sawv ntxov mus txog 5 teev tsaus ntuj, tsis txhob hu thaum yog ob hnuv so hauv lub lim piam (weekends) thiab cov hnuv so hauj lwm (holidays).

Yog muaj lus nug hais txog CalViva Health cov kev pab los sis kev kho, hu rau Lub Chaw Pab Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm **888-893-1569 (TTY: 711)**, 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lim piam.

Cov ntaub ntaww no yeej tsis yog ib cov uas tsim coj los pauv ib qhov kev kho uas kws kho mob npaj. Thov ua raws nraim li cov lus qhia uas koj tus kws kho mob hais kom koj ua txhua lub sij hawm. Cov kev pab cuam thiab cov kev pab yeej muaj pauv.

BKT056304HP00 (7/22)