

# Tso Tseg Kev Haus Luam Yeeb Yog Txoj Hau Kev Uas Ntse



NWS TSIS YOOJ YIM UAS YUAV TSO TSEG TAU KEV HAUS LUAM YEEB KIAG LI – TAB SIS COV LUS QHIA NO MUAJ PEEV XWM PAB TAU!

Cov lus qhia txhawm rau tso tseg kev haus luam yeeb



## KEV NPAJ

- **Tsim sau ib daim ntawv teev npe txog tag nrho cov laj thawj uas vim li cas koj thiaj li xav txiav kev haus luam yeeb.** Muab koj cov laj thawj ntawd sau tseg thiab nqa cov laj thawj ntawd nrog nraim koj. Nyeem cov laj thawj ntawd thaum lub sij hawm uas koj hnov tau tias nqhis xav haus luam yeeb.
- **Teeb tsim ib lub hom phiaj tseg.** Tsim kom muaj ib qho kev npaj tseg txhawm rau txo cov luam yeeb uas koj haus nyob rua hauv ib hnub ntawd kom tsawg. Teeb tsim hnub pib txiav thiab hnub txiav tau kev haus luam yeeb.
- **Muab koj cov yam ntxwv kev haus luam yeeb teev tseg rau hauv ntaub ntawv.** Muab lub sij hawm thiab qhov chaw uas koj haus luam yeeb, thiab cov laj thawj hais tias vim li cas koj thiaj li haus luam yeeb ntawd sau tseg rau hauv ntaub ntawv.
- **Tham nrog koj tus kws kho mob.** Nug txog cov khoom siv pab ntsig txog kev txiav kev haus luam yeeb, xws li cov ntaub ntawv zuaj ua ke thiab cov khoom qab zib ntsuas txom ncauj. Tej zaum lawv yuav raug pab them nqi duav (roos) rau tam li yog ib qho txiaj ntsig.



## KEV PAB TXHAWB NQA

- **Tau txais kev pab txhawb nqa.** Nug koj cov phooj ywg thiab tsev neeg txhawm rau pab koj tso tseg kev haus luam yeeb. Hu rau lawv los sis tham nrog lawv thaum koj nqhis xav haus luam yeeb.
- **Sib sau ua pab pawg nrog ib tus neeg twg txhawm rau pab txiav kev haus luam yeeb.** Nrhiab ib tus tswv cuab hauv yim neeg los sis ib tus phooj ywg uas kuj xav txiav kev haus luam yeeb ib nkaus thiab. Koj muaj peev xwm muab kev pab txhawb nqa thiab sib qhia paub txog cov lus qhia muaj txiaj ntsig zoo nrog rau lwm tus.
- **Tsis txhob nyoo swb.** Thim ib kauj ruam rov qab tsis tau txhais hais tias koj swb lawm. Pib dua tshiab thiab tsis txhob tig ntsia rov qab li lawm.
- **Muab khoom plig rau koj tus kheej.** Teev sau tseg txog cov nyiaj uas koj khaws tseg thiab muab coj mus yuav qee yam khoom plig uas zoo rau koj tus kheej.



- **Hu rau ib tus xov tooj muab kev pab.** Nws yuav ua rau koj muaj lub cib fim ntawm kev txiav kev haus luam yeeb tau npaug rau qhov zoo! Sau npe nkag rau cov txheej txheem pab cuam txiav kevhaus luam yeeb los sis kev haus yeeb nkab uas tsis sau nqi. Muaj kev pab sab laj thiab cov kev xaiv xa lus sau Hu rau Xeev California Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Rau Cov Neeg Haus Luam Yeeb ntawm 1-800-NO-BUTTS.

(txuas ntxiv mus)



## TSWJ XYUAS

- **Hloov pauv txoj kev nqhis xav haus luam yeeb.** Sim muab khoom qab zib ntsuas txom ncauj los sis cov khob noom zom tom pos hniav uas tsis tshua qab zib heev coj los zom ua si. Muab zaub kav ntsuab (celery), cov zaub lauj pwm, cov ncuav qab zib (khev) xuas mov ua, thiab lwm khoom zom txom ncauj, cov khoom noj txom ncauj uas muaj thaj calorie tsawg tso kom ze yus es muab noj tau yooj yim.
- **Nrhiav tej yam tshiab ua.** Tswj kom koj tus kheej muaj hauj lwm ntau ua thiab muaj kev lom zem nrog rau ib qho hauj lwm ua laug sij hawm los sis ib qho khoos kas tshiab.
- **Kev ua ev xaws xais.** Kev ua ev xaws xais peb zaug los sis ntau dua ntawd toj ib lim piam yuav pab txo tau koj txoj kev nqhis xav haus luam yeeb thiab pab txhawb nqa kom koj muaj kev ntseeg tus kheej ntau dua qub.
- **Hais daws teeb meem raws li cov kev ceeb toom txog kev haus luam yeeb.** Tsis txhob muab koj cov luam yeeb tso ze rau ntawm koj uas yuav muab tau los haus yooj yim. Muab lawv tso rau hauv ib qho chaw uas koj tsis tuaj yeem muab tau coj los haus yooj yim. Muab tag nrho cov tshauv quav luam yeeb, cov ntais thiab cov kav txhuam ntais pom tseg.
- **Xaiv mus rau cov chaw uas “tsis pub haus luam yeeb”.** Siv sij hawm kom ntau ntxiv nyob rau hauv cov chaw uas txwv tsis pub haus luam yeeb.
- **Tswj xyuas koj txoj kev ntxhov siab.** Ua hauj lwm txhawm rau hloov los sis lees txais qee cov teeb meem uas ua rau koj nqhis xav haus luam yeeb.
- **Nco ntsoov cov txuam thawj tseeb.** Kev haus luam yeeb yuav ua rau mob khees xaws thiab ua rau puas tsuaj txog rau kev noj qab haus huv ntawm cov neeg uas koj haus luam yeeb ze nyob rau ib puag ncig ntawm lawv.



Rau kev paub ntau ntxiv, hu rau Tus Xov Tooj Muab Lus Qhia Paub Txog Kev Kawm Ntawv Ntsig Txog Fab Kev Noj Qab Haus Huv ntawm 1-800-804-6074 (TTY: 711) los sis mus saib tau rau ntawm [www.CalVivaHealth.org](http://www.CalVivaHealth.org).

Xeev California Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Rau Cov Neeg Haus Luam Yeeb 1-800-NO-BUTTS los sis 1-800-662-8887. [www.nobutts.org](http://www.nobutts.org). Muaj cov kws pab tswv yim pab koj txhua hnuv hauv ib lim piam, 7 teev sawv ntxov txog 9 teev tsaus ntuj, thiab txhua qab lim piam, 9 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj Los sis mus sau npe nkag rau hauv oos lais (online) tau txhua 24/7.

Cov ntaub ntawv no tsis yog tsim los ua kev hloov pauv rau kev saib xyuas mob nkeeg. Ua raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia txhua lub sij hawm. Cov txheej txheem pab cuam thiab cov kev pab cuam tej zaum yuav muaj kev hloov pauv.