

Txhawb nqa tus neeg uas koj hlub thaum lub sij hawm muaj kev kub ntxhov

Phau ntawv qhia rau cov niam
txiv thiab cov neeg muab kev
saib xyuas thaum nyob rau
ntawm chaw hauj lwm saib
xyuas xwm txheej ceev hauv
lub tsev kho mob



Cov tswv cuab hauv tsev neeg uas tau ntsib cov xwm txheej kev kub ntxhov nrog lawv cov me nyuam ntawm txhua ncuca hnub nyooq uas tau tsim phau ntawv qhia no. Cov kev paub dhau los no tau qhia tawm qhov tseem ceeb txog kev tsim cov kev paub rau kev txhawm nqa-tus kheej hauv qhov laj txheej kev noj qab haus huv hauv niaj hnub no.

Cov thawj coj hauv tsev neeg faib txog lawv cov kev nkag siab nyob ntawm no los txhawb zog rau cov niam txiv thiab cov neeg muab kev saib xyuas los:

- Qhia txog lawv cov kev pom thiab cov kev txhawj xeeb,
- Nkag txog qhov ntaub ntawv thiab cov kev pab cuam,
- Nkag siab txog lawv cov cai ntawm tus neeg mob thiab cov cai ntawm tsev neeg thiab cov neeg muab kev txhawb nqa li ib txwm,
- Kawm paub hom lus uas siv hauv chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev, thiab
- Tshawb nrhiav cov kev xaiv rau cov kauj ruam tom ntej.

Cov kws tshaj lij fab kev noj qab haus huv uas muaj daim ntawv tso cai tsis tau sau phau ntawv qhia no. Tsis txhob siv nws tam li yog qhov kev hloov chaw rau kev saib xyuas los sis lus qhia fab kev kho mob ntawm tus kws tshaj lij.

Kev tuaj rau lub chav kho mob xwm txheej ceev vim tias tus me nyuam nyob hauv qhov kev kub ntxhov los sis hauv kev phom sij tsis yog ib yam dab tsi uas tus niam txiv twg xav ua li. Muaj ntau tsev neeg tau qhia rau peb tias kev nkag siab txog cov txheej txheem thiab cov nqe lus nug uas pom ntau nyob rau ntawm lub tsev kho mob twb yuav pab tau lawv kom nkag siab txog yam uas tab tom tshwm sim thiab ua cov kev txiav txim siab nyuaj ntawd kom yooj yim dua qub. Peb twb tau muab cov lus tswv yim ntawd los thiab tau tsim phau ntawv qhia no los pab koj txhawb nqa tus neeg uas koj hlub thiab ua tau tiav cov txiaj ntsig tau los uas zoo tshaj plaws rau koj tsev neeg.



Cov txheej lus

Yam cia siab yuav tau txais nyob rau ntawm lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev	4
Ua ntej koj yuav tawm ntawm lub tsev kho mob mus	7
Thaum uas koj tsis txaus siab nrog cov kev pab cuam	10
Tso tawm mus rau lwm cov theej kev saib xyuas	12
Kev npaj kev nyab xeeb nyob rau ntawm lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev	14
Ntaub Ntawv Tsis Pub Lwm Tus Paub — Kev nkag siab txog lub hauv paus	17
Cov kev ceev faj txog kev nyab xeeb nyob tom tsev thiab tom tsev kawm ntawv	20
Tus hluas twg xav kom cov niam txiv thiab cov neeg muab kev saib xyuas paub txog	23
Kev ntseeg uas pom ntau	25
Tham nrog tsev neeg thiab cov phooj ywg txog kev kub ntxhov	27
Tom qab kev kub ntxhov — Kev hais daws kev tu siab thiab kev raug mob	29
Cov peev txheej thiab npe ntawm cov lo lus	32

Niam Txiv – Tsev Neeg Tus Xov Tooj Muab Kev Pab

833-732-2467

www.reachoutoregon.org

Yam cia siab yuav tau txais nyob rau ntawm lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev

Cov neeg ua hauj lwm hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev yuav:

- Ua kom muaj kev ruaj ntseg thiab ntsuas xyuas tus neeg mob (koj tus me nyuam)
- Txiaiv txim siab seb puas muaj kev phom sij maj ceev los ntawm cov kev xav tua tus kheej los sis kev pheej hmoov txog kev ua phem rau tus kheej los sis lwm tus neeg
- Ua cov phiaj xwm qhia meej txog-fab kev kho mob rau kev kho mob hauv qab no

Thaum twg los tau, coj ib tug neeg nrog koj los sis kom lawv tuaj ntsib koj nyob rau ntawm lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev. Tus neeg no tuaj yeem pab txhawb nqa koj thiab sau nco tseg. Txoj hauv kev ntawd koj tuaj yeem tsom rau kev nyob rau kev nrog koj tus me nyuam nyob tas li.

Rau npe nkag

- Piav qhia txog yam tau tshwm sim, vim li cas koj thiaj li nyob rau ntawd thiab yam uas koj xav tau.
- Muab qhov ntaub ntawv yooj yim. Suav nrog lub npe, chaw nyob thiab kev tuav pov hwm.
- Muaj cov npe hauv qab no nrog koj hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev:
 - Tag rnho cov tshuaj noj, los sis daim ntawv teev npe tshuaj noj, uas koj tus me nyuam tab tom noj
 - Keeb kwm kev noj qab haus huv ntawm koj tus me nyuam
 - Cov npe thiab cov nab npawb xov tooj ntawm thawj tus kws kho mob ntawm koj tus me nyuam, tus kws pab kho mob, thiab lwm cov kws muab kev saib xyuas kev noj qab haus huv.

Yog tias koj tsis tau nqa qhov ntaub ntawv no tuaj, hu rau qee tus neeg kom pab nqa nws tuaj rau koj.

Teeb qhov ntaub ntawv hauv daim ntawv uas tuaj yeem nqa tau nrog yus uas koj tuaj yeem nqa kiag tau sai los sis khaws cia nrog koj yog tias koj xav tau nws rau yav tom ntej.

Kev ntsuam xyuas kev noj qab haus huv rau kev kho mob

Cov neeg ua hauj lwm hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev yuav ua kev ntsuam xyuas uas tsom rau plaub thaj tsam li:

- 1. Kev ntsuam xyuas kev kho mob dav**
 - Mob ntshav siab, qhov kub txias, lwm yam ntxiv.
- 2. Tus mob ntawm lub cev tag rnho**
 - Qhov no suav nrog cov kev phiv tshuaj uas tuaj yeem tshwm sim tau los ntawm cov tshuaj los sis lwm cov tshuaj noj
- 3. Cov xwm txheej kev siv zog rau kev tua tus kheej**
 - Yam uas koj tus me nyuam tau ua los ua phem rau lawv tus kheej
 - Keeb kwm ntawm kev siv zog los ua
- 4. Qhov xwm txheej kev xav tag rnho**
 - Yog tias muaj qhov ntawv sau tseg txog kev tua tus kheej
 - Yam uas yuav txhawb txog kev siv zog los ua (cov kev sib raug zoo nrog cov phooj ywg, tsev kawm ntawv, tsev neeg, lwm yam ntxiv.)

Kev kho mob rau qhov xwm txheej ceev

Koj tus me nyuam yuav tau txais kev kho mob rau cov mob ntawm lub cev kiag tam sim ntawd ua ntej. Tej zaum koj twb hnov txog qhov no tau hais tias yog "kev kho mob."

Kev ntsuam xyuas kev noj qab haus huv fab kev xav

Cov kws tshaj lij fab kev noj qab haus huv yuav ntsuam xyuas theem ntawm kev maj rawm rau kev txais nkag rau tsev kho mob fab kev kho hlwb kev xav uas tuaj yeem tshwm sim tau. Ib tug los sis ntau cov hauv qab no yuav nug koj kom tham nrog lawv hauv lub chav ntiag tug:

- Tus kws kho mob hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev
- Tus kws kho mob hlwb
- Tus kws tu neeg mob rau kev mob hlwb
- Tus neeg ua hauj lwm saib xyuas kev kub ntxhov rau kev noj qab haus huv fab hlwb

Hais txog koj tus me nyuam li kev nyab xeeb, lawv tuaj yeem nyob hauv chav tos rau kev kho mob hlwb thaum lawv tos rau kev ntsuam xyuas kev noj qab haus huv fab kev xav. Cov chav no yog qhov chaw tsis tshua muaj dab tsi. Cov neeg ua hauj lwm fab kev kho mob tuaj yeem thov kom tus me nyuam hloov khaub ncaws ntev, cev khaub ncaws kho mob thiab cov khau khiab.

Cov nqe lus los ntawm tus neeg ua kev ntsuam xyuas tuaj yeem suav muaj:

- Vim li cas koj thiab li koj tus me nyuam tuaj ray chav xwm txheej ceev hnuv no?
- Puas yog qee yam twg uas txawv tshaj li qhov ib txwm tshwm sim rau hnuv no los sis hauv lub sij hawm lub lim tiam dhau los?
- Koj tus me nyuam puas tau siv zog los tua tus kheej ua ntej no?
- Koj tus me nyuam puas muaj keeb kwm los sis tus cwj pwm txog kev ua phem (txiav tus kheej, siv tshuaj ntau dhau, siv yeeb tshuaj los sis dej caw)?
- Puas muaj cov txheej xwm uas tsis ntev los no los sis ze-ze tom ntej no twg uas ua rau koj tus me nyuam ntxhov siab?
- Koj puas paub ib yam twg uas tej zaum twb tau npaj rau kev sim ua?
- Puas muaj kev tsim txom los sis kev yuav tuaj yeem tshwm sim tau txog kev tsim txom, suav nrog kev thab plaub? Puas yog nws tab tom tshwm sim tom tsev kawm ntawv, hauv tsev los sis lwm qhov chaw?
- Koj tus me nyuam zoo li cas xwb nyob tom tsev kawm ntawv?
- Puas muaj keeb kwm kev muaj mob fab kev xav hauv tsev neeg, kev quav yeeb quav tshuaj los sis kev tua tus kheej? Puas muaj cov tshuaj uas tau pab tus tswv cuab hauv tsev neeg ntawd?

Thaum teb rau cov nqe lus nug ntawm cov neeg ua hauj lwm xwm txheej ceev, sim teb kom luv. Cov neeg ua hauj lwm tab tom nrhiav rau cov ntaub ntawv tshwj xeeb. Qhov ntaub ntawv no yuav pab lawv muab kom tau qhov kev saib xyuas uas zoo tshaj plaws rau koj tus me nyuam. Nws yuav pab lawv muaj kev ruaj khov, ntaus nqi, thiab txiav txim siab txog yam yuav ua lawm yav tom ntej.

Kev ntsuam xyuas kev pheej hmoo txog kev tua tus kheej

Cov neeg ua hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev yuav ntsuam xyuas koj tus me nyuam qhov kev pheej hmoo rau kev tua tus kheej. Qhov no yog ntau tshaj qhov tsuas nug koj tus me nyuam nkaus xwb seb lawv puas xav txog kev tua tus kheej tiag lov. Ib tug me nyuam yuav tsis muaj cov kev xav txog kev tua tus kheej hauv kev nyab xeeb ntawm lub tsev kho mob. Txawm li cas los xij, lawv tuaj yeem muaj kev pheej hmoo txog kev siv zog ua ntxiv tom qab rov qab mus rau kev ntxhov siab nyob rau tom tsev los sis ntawm lub tsev kawm ntawv. Kev ntsuam xyuas yuav tsum suav muaj:

- Tshuaj xyuas cov tshuaj noj tam sim no, suav nrog kev siv dej caw los sis tshuaj txhaum cai twg
- Kev teeb tsa kev saib xyuas soj qab, uas suav nrog:
 - Lub peev xwm los saib xyuas lawv tus kheej
 - Kev xav tau rau kev sib pab txhawb nqa, thiab
 - Lwm cov kev pab cuam uas muab los ntawm lub zej zog
- Xav txog yam uas yuav tshwm sim tom qab kev tuaj cuag kws kho mob hauv chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev. Qhov no suav nrog kev rov qab mus tsev los sis rhais mus rau lwm them ntawm kev saib xyuas.

Koj tuaj yeem hnov txog tus cwj pwm los sis cov yam uas muaj kev pheej hmoo uas koj tsis paub txog. Kev hnov txog qhov no tuaj yeem ua rau ntshai. Siv zog kom kawg nkaus uas tsis txhob qhia tawm txog kev ntshia los sis nug rau cov ntsiab lus ntxaws ntxiv. Hloov rau qhov ntawd, ua kom paub tseeb txog txoj phiaj xwm kev nyab xeeb duav roos tus cwj pwm. Koj yuav muaj ib lub hwv tsam los hais daws koj qhov kev ntshai fab kev xav thiab cov kev txhawj xeeb tom qab muaj kev kub ntxhov kiag tam sim ntawd.

Txoj hauv kev los txhawb nqa rau koj thiab koj tus me nyuam rau lub sij hawm no

Saib kom meej txog qhov vim li cas koj thiaj li nyob hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev thiab yam uas koj xav tau rau koj tus me nyuam. Nug cov nqe lus nug txog txoj phiaj xwm kev nyab xeeb thiab kev saib xyuas soj qab. Yog tias lub tsev kho mob xav tso koj tus me nyuam tawm mus tsev thiab koj tsis xav tias koj tuaj yeem ua kom lawv muaj kev nyab xeeb, mloog txog koj tus kheej txoj kev xav. Piav qhia kom meej txog koj cov laj thawj. Koj tus me nyuam puas yog qhov kev pheej hmoo rau lawv tus kheej los sis lwm tus? Koj tus me nyuam puas yuav nyob ib leeg nyob rau cov sij hawm thaum nruab hnub los sis hmo ntuj?

Yog tias koj tsis ntseeg tias koj tus me nyuam yuav muaj kev nyab xeeb, tsis txhob kos npe rau daim ntawv tso tawm los ntawm lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev.

Tiv tauj lub tsev kho mob tus neeg txhawb nqa tus neeg mob thiab Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority) tus neeg saib xyuas kev ncaj ncees kiag tam sim ntawd. Xa ib daim ntawv tsis txaus siab teev tseg txog koj cov kev tawm tsam.

Ua ntej koj yuav tawm ntawm lub tsev kho mob mus

Tso tawm los ntawm lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev

Raws li kev ntaus nqi txog koj tus me nyuam, koj yuav tau txais ntau cov kev pom zoo. Koj tus me nyuam tuaj yeem tau txais kev tshem tawm mus tsev tau, muab xa mus rau qhov chaw kho mob rau tus neeg mob sab hauv los sis nyob hauv tsev, los sis muab xa mus rau hauv lub khoos kas hauv zej zog los pab koj ua txoj phiaj xwm rau kev kho mob rau lub sijhawm ntev. Yog tias koj nyob hauv tsev thiab koj tsis tau txais cov lus teb rau txhua cov nqe lus nug hauv qab no, nws tsis tau qeeb dhau uas yuav tiv tauj rau cov neeg ua hauj lwm hauv chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev thiab nug lawv tau.

Cov nqe lus nug los nug tus neeg hauv chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev uas ua qhov kev ntsuam xyuas:

1. Rau tus kws kho mob los sis tus kws tu neeg mob: Thaum twg kuv thiaj cia sia tias yuav tau txais kev ntsuam xyuas kev noj qab haus huv fab kev xav los ntawm tus kws kho mob hlwb los sis tus kws tshaj lij txog kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm txog kuv tus me nyuam?
2. Kuv tus me nyuam puas tau kos npe rau daim foos tso tawm ntaub ntawv rau tus kws muab kev pab cuam los tham rau lwm tus neeg (thawj tus kws kho mob, cov kws muab kev pab cuam, lub tsev kawm ntawv, lwm yam ntxiv.)?
3. Koj puas tau ua kev ntsuam xyuas kev pheej hmoo txog kev tua tus kheej tag nrho? Cov txiaj ntsig tau los yog dab tsi?
4. Lawv nrhiav tau dab tsi? Cov laj thawj uas yog hauv paus tuaj yeem ua tau (cov kev kuaj mob) thiab cov kev xaiv uas tuaj yeem ua tau rau kev kho mob yog dab tsi?
5. Kuv tus me nyuam puas yuav tau txais kev txais nkag rau hauv tsev kho mob los sis lub txaj kho hlwb? Hom kev saib xyuas tsis tu ncuaw twg uas xav tau?
6. Kuv tus me nyuam puas xav tau cov tshuaj noj twg thiab? Kuv tus me nyuam yuav tsum tau noj ntev npaum li cas?
7. Kuv puas yuav tsum nqa qhov tshuaj naloxone los siv nrog kev siv cov tshuaj opioid ntau dhau? Kuv yuav siv nws tau li cas? Kuv tuaj yeem nrhiav tau qhov twg?
8. Koj puas muaj cov kev xa mus rau cov kws tshaj lij tshwj xeeb?
9. Kuv yuav tsum ua dab tsi thiab los ua kom paub tseeb tias kuv tus me nyuam muaj kev nyab xeeb? Puas muaj cov cim ceeb toom uas kuv yuav tsum saib los tiv thaiv kev si zog los mus tua tus kheej?
10. Kuv yuav tsum ua dab tsi thiab yog tias muaj lwm qhov kev kub ntxhov los sis yog tias kuv xav zoo li muaj lwm qhov kev kub ntxhov tab tom tsim tawm tuaj? Kuv yuav tsum tiv tauj leej twg?
11. Kuv yuav sib txuas lus nrog kuv tus me nyuam txuas ntxiv mus tom ntej tau li cas? Puas muaj cov nqe lus nug uas kuv yuav tsum nug kuv tus me nyuam?
12. Puas muaj ib **tus kws tshaj lij txhawb nqa tsev neeg** hauj thaj tsam no? Yog tias muaj, lawv puas tau txais kev tiv tauj kom tuaj pab kuv tsev neeg? Kuv tuaj yeem tiv tauj ib tug tau li cas?
13. Muaj kev txhawb nqa los sis cov kev pab cuam twg thiab yog tias kuv yuav tsum tau tos rau kev kho mob?

- Koj muaj cai los nug tus kws kho mob los sis lwm tus neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv rau qhov ntaub ntawv ua ntawv sau txog kev kuaj mob thiab cov tswv yim ntawm koj tus me nyuam rau cov kauj ruam tom ntej.
- Koj kuj muaj cai los nug rau lus xam pom thib ob thiab los nyeem cov cai kev tso tawm los sis tso tawm ntawm lub tsev kho mob.
- Lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev feem ntau puv dhau lawm thiab tuaj yeem muaj qhov ntaub ntawv tshiab ntau yam.
- Nws tsis ua cas uas yuav los nug cov nqe lus nug yog tias koj tsis nkag siab los sis tsis pom zoo nrog yam uas tau muab npaj tseg.

Cov kws tshaj lij txhawb nqa tsev neeg muaj kev paub dhau los txog kev tu me nyuam uas muaj cov kev nyuaj txog kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm thiab tau txais kev kawm los thiab tau txais daim ntawv tso cai los pab lwm cov tsev neeg tshawb nrhiav cov laj txheej thiab txhawb nqa rau lawv tus kheej. Nyob hauv qee cov thaj tsam ntawm lub xeev, kuj muaj **cov kws tshaj lij pab txhawb nqa cov hluas** uas tau txais kev kawm los, muaj daim ntawv tso cai thiab muaj kev paub dhau los. Lawv tuaj yeem taug kev nrog koj tus me nyuam dhau lawv lub sij hawm kho kom zoo tuaj. Nug tus kws muab kev pab cuam ntawm koj tus me nyuam los sis ib **tus kws tshaj lij pab txhawb nqa tsev neeg** txog kev tiv tauj rau ib **tus kws tshaj lij pab txhawb nqa tsev neeg** hauv koj thaj tsam.

Kev mus tsev

Yog tias koj tab tom rov mus tsev, koj yuav tsum tau txais ib daim phiaj xwm ua ntawv sau uas muaj qhov ntaub ntawv txog kev saib xyuas-tom qab, kev nyab xeeb thiab kev nrhiav tau thiab kev teeb tsa cov kev pab cuam soj qab.

Nco ntsoov los sib tham:

- **Txoj phiaj xwm uas muaj kev nyab xeeb** nrog tus neeg uas tau ua kev ntsuam xyuas kev noj qab haus huv fab kev xav, koj tus me nyuam, thiab koj tus kheej los sis lwm tus neeg muab kev saib xyuas. Ua kom paub tseeb tias nws muaj cov nab npawb xov tooj rau koj los sis koj tus me nyuam los hu rau yog tias koj muaj cov nqe lus nug los sis cov kev txhawj xeeb.
- **Cov kev ceev faj txog kev nyab xeeb** — tshwj xeeb yog txoj hauv kev los ua txoj phiaj xwm los kaw cia, tshem tawm los sis ua kev nyab xeeb rau ib yam twg uas tuaj yeem muab siv rau hauv kev siv zog los tua tus kheej. Qhov no suav nrog cov phom, cov tshuaj noj, cov yeeb tshuaj, dej caw, hlua, cov kuab tshuaj khes mis, lwm yam ntxiv.
- **Qhov ntaub ntawv** txog kev saib xyuas tus neeg koj hlub tom qab kev siv zog los ua.
- **Kev teeb kev teem caij nyoog rau kev soj qab** nyob hauv lub lim tiam tom ntej no. Qhov no tuaj yeem nyob nrog tus kws kho mob rau tus neeg mob sab nraud los sis nrog pab pawg saib xyuas hauv zej zog, yog tias muaj.
- **Cov ntawv sau yuav tshuaj twg** — Nco ntsoov tias yuav tsum sau thawj daim ntawv yuav tshuaj ua ntej koj tawm hauv tsev kho mob los sis tom qab kiag tam sim ntawd. Tsis tas li ntawd, ua kom paub tseeb tias koj nkag siab tias cov tshuaj yog muab rau dab tsi thiab ib cov kev phiv tshuaj uas tuaj yeem tshwm sim tau twg uas yuav xav tau kev mob siab rau kiag tam sim ntawd.
- **Cov kev ib txuas kev sib pab txhawb nqa los sis lwm qhov kev pab txhawb nqa hauv zej zog** — Qhov no suav nrog **tus kws tshaj lij pab txhawb nqa rau tsev neeg** rau koj los sis **tus kws tshaj lij pab txhawb nqa rau tus hluas** rau koj tus me nyuam.

Ua kom paub tseeb tias koj tuaj yeem teb cov nqe lus nug hauv qab no ua ntej tawm hauv tsev kho mob mus:

1. Kuv yuav coj li cas nrog kuv tus me nyuam thaum uas wb mus txog tsev lawm? Kuv yuav tsum ua los sis hais li cas?
2. Cov cim ceeb toom twg uas kuv yuav tsum saib rau?
3. Kuv yuav ua dab tsi thiab yog tias kuv xav tias kuv tus me nyuam tab tom tsis muaj kev nyab xeeb?
4. Txoj phiaj xwm yog dab tsi rau yam uas kuv tus me nyuam yuav ua los sis hais yog tias lawv hnov tsis muaj kev nyab xeeb?
5. Leej twg ua kuv tus me nyuam xav kom muaj feem xyuam hauv cov kauj ruam tom ntej?

Saib nplooj ntawv hais txog txoj phiaj xwm kev nyab xeeb ntawm pob ntawv no rau qhov ntaub ntawv ntxiv.

Yog tias koj tus me nyuam raug kaw cia hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev ntau dua 24 teev tos rau lub txaj khoom, tiv tauj rau Chav Saib Xyuas kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Coj Cwj Pwm Ntawm Tus Me Nyuam thiab Tsev Neeg nyob ntawm Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority), 503-957-9863.

Yog tias koj hais tias koj yuav tsis koj koj tus me nyuam mus tsev vim rau qhov muaj cov kev txhawj xeeb txog kev nyab xeeb, tuaj yeem hu rau Cov Kev Pab Cuam Pov Thaiv Me Nyuam Yaus (CPS). Yog tias qhov no tshwm sim, koj yuav tsum ua kom siab txias tshaj plaws. Cov Kev Pab Cuam Pov Thaiv Me Nyuam Yaus tsis xav koj tus me nyuam mus nyob hauv kev saib xyuas thaum tseem muaj qee tus neeg tuaj yeem saib xyuas lawv tau. Nug cov neeg ua hauj lwm ntawm CPS los pab koj sib tham nrog cov neeg ua hauj lwm ntawm lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev txog txoj phiaj xwm kev nyab xeeb thiab/los sis kev thov ib **tus kws tshaj lij pab txhawb nqa tsev neeg** uas tuaj yeem pab koj ua hauj lwm kom dhau cov kauj ruam tom ntej.

Thaum uas koj tsis txaus siab nrog cov kev pab cuam

Ua ntej sau daim ntawv tsis txaus siab los sis kev txhawj xeeb, sim thov qhov kev pab cuam uas koj xav tau ncaj qha los ntawm cov neeg ua hauj lwm ntawm lub tsev kho mob los sis tus neeg ua hauj lwm saib xyuas qhov kev kub ntxhov tso. Tsab Cai Hais Txog Cov Cai Ntawm Tus Neeg Mob tuaj yeem qhia koj ntxiv txog koj cov cai. Cov neeg ua hauj lwm hauv tsev kho mob los sis [tus kws tshaj lij pab txhawb nqa tsev neeg](#) yuav tsum tuaj yeem nrhiav chaw rau koj tau los sis koj tuaj yeem nrhiav tau hauv "Teb Chaws Meskas Tsab Cai Hais Txog Cov Cai Ntawm Tus Neeg Mob."

Xa daim ntawv kev txhawj xeeb los sis lus tsis txaus siab

Lus tsis txaus siab yog kev txhawj xeeb uas koj yuav muaj nrog ib seem twg ntawm cov kev pab cuam kev saib xyuas kev noj qab haus huv los sis nrog tus kws muab kev pab cuam ntawm koj li kev tuav pov hwm kev noj qab haus huv. Qee zaus nws kuj hu tias yog daim ntawv tsis txaus siab. Yam ua piv txwv muaj xws li:

- Cov kev sib tham nrog cov neeg ua hauj lwm uas koj xav tias tsis muaj kev xav, txaj muag los sis lwm yam ntxim ntxub
- Kev pab cuam los sis kev pab uas tau thov tseem tsis tau txais
- Tau txais cov kev pab cuam los sis tshuaj noj tsis raug
- Qhov xwm txheej ntawm cov chaw kho mob
- Cov sij hawm tos ntev dhau yam tsis tsim nyog
- Tsis kam lees txais los muab ib tug kws txhais lus los sis thov ib tug tswv cuab hauv tsev neeg los txhais lus xwb

Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority) muaj ib tug kws saib xyuas kev ncaj ncees uas tuaj yeem pab koj tau. Tus kws saib xyuas kev ncaj ncees yog tus kws txhawb nqa rau pej xeem raws cai saib xyuas nrog kev tshawb nrhiav txog cov lus tsis txaus siab thiab hais daws lawv kom sai. Hu rau [1-877-642-0450](tel:1-877-642-0450) (tus xov tooj hu dawb) los sis hu xov tooj los sis sau ntawv [\(503\) 957-9863](tel:503-957-9863).

Xa daim ntawv kev txhawj xeeb nrog koj lub koom haum kev saib xyuas tuav ntaub ntawv (CCO) los sis Xeev Oregon Txoj Phiaj Xwm Kev Noj Qab Haus Huv tus kws muab kev pab cuam

Txhua [lub koom haum kev saib xyuas tuav ntaub ntawv \(CCO\)](#) muaj ib qhov txheej txheem ua daim ntawv sau txog kev tsis txaus siab uas yuav tsum nyob hauv lawv lub vev xaib. Koj tuaj yeem hu rau kev pab cuam tus qhua los thov txog kev pab. Tus nab npawb muaj nyob hauv koj daim npav kev tuav pov hwm. Nws kuj yog lub tswv yim zoo los xa daim ntawv thov los sis daim ntawv tsis txaus siab ua ntawv sau. Yog tias koj xa ib daim ntawv thov los sis daim ntawv tsis txaus siab ua ntawv sau, lub CCO yuav tsum teb hauv kev ua ntawv sau tib yam nkaus thiab, feem ntau hauv 5 hnuv ua hauj lwm.

Kev xa daim ntawv tsis txaus siab yog txoj hauv kev los txhim kho txog qhov yuav ua li cas los sis cov kev pab cuam twg uas tau muab rau yav tom ntej. Kev hloov pauv hauv cov kev pab cuam los sis qhov txheej txheem yuav tsis tshwm sim kiag tam siv. Nws zoo li yuav siv sij hawm ib ntus los ua koj qhov kev txhawj xeeb thiab los saib txog kev hloov pauv, tab sis sim soj qab taug nrog nws tas li. Qhov no yog qhov uas cov laj txheej hloov pauv thiab ua tau zoo tuaj tau li cas.

Kev xa lus txhawj xeeb nrog koj tus muab kev tuav pov hwm ntiag tug

Txhu tus muab kev tuav pov hwm ntiag tug muaj nws txoj hauv kev ntawm tus kheej txog kev xa daim ntawv tsis txaus siab. Saib hauv lawv lub vev xaib thiab tshawb nrhiav lo lus tias "kev tsis txaus siab" los sis "ntawv tsis txaus siab." Koj kuj tuaj yeem xa ntawv kev txhawj xeeb txog koj lub tuam txhab tuav pov hwm nrog lub xeev ntawm Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Kev Pab Cuam Rau Tus Neeg Siv Khoom thiab Kev Lag Luam (DCBS) ntawm <http://dfr.oregon.gov/gethelp/Pages/file-a-complaint.aspx> los sis los ntawm kev hu rau **888-877-4894**.

Kev xa ntawv kev tsis txaus siab txog lub tsev kho mob nrog lub xeev

Yog tias koj tau xa ib daim ntawv tsis txaus siab nrog koj lub CCO los sis tus kws muab kev pab cuam txoj phiaj xwm kev noj qab haus huv thiab tsis txaus siab nrog qhov txiaj ntsig tau los, koj tuaj yeem xa koj qhov ntawv tsis txaus siab mus rau lub xeev ib yam dhau ntawm Tus Tswv Xeev Lub Chaw Lis Hauj Lwm Kev Txhawb Nqa los sis dhau ntawm Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority) ntawm <http://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/Complaints-Appeals.aspx>

Kev xa ntawv tsis txaus siab txog Cov Kev Pab Cuam Pov Thaiv Me Nyuam Yaus los sis cov kev pab cuam rau cov me nyuam yaus uas muaj cov kev xiam oob qhab fab kev txawj ntse los sis kev loj hlob

Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Cov Kev Pab Cuam Rau Tib Neeg, Tus Tswv Xeev Lub Chaw Hauj Lis Hauj Lwm Txhawb Nqa (8 teev sawv ntxov–5 teev tsaus ntuj): **1-800-442-5238**

Yog tias koj muaj cov nqe lus nug los sis cov kev txhawj xeeb twg, nrhiav tus kws tshaj lij pab txhawb nqa koj tsev neeg los pab koj nrog qhov txheej txheem los sis hu rau lub xeev Chav Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Coj Cwj Pwm Ntawm Tus Me Nyuam thiab Tsev Neeg tau ntawm **503-957-9863.**

Tso tawm mus rau lwm cov theej kev saib xyuas

Tseem muaj ntau cov them kev saib xyuas los ua kom tau raws li koj tus me nyuam cov kev xav tau rau kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm thiab kev kho mob. Kev nyab xeeb yog yam tseem ceeb tshaj plaws hauv kev txiav txim siab rau cov kauj ruam tom ntej rau koj tus me nyuam. Kev nkag siab txog cov them kev kho mob uas tuaj yeem ua tau yuav pab koj faib tswv yim hauv kev ua tau cov kev txiav txim siab tau zoo tshaj plaws.

Cov hluas feem coob yuav tawm hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev nrog cov lus qhia ntawm tus kws kho mob kom ua raws nrog tus kws kho mob, tus kws pab kho mob los sis tus kws kho hlwb hauv zej zog.

Yog tias koj tus me nyuam qhov mob tseem tsis tau ruaj khov txaus rau qhov kev xaiv no, koj thiab koj cov kws kho mob tuaj yeem txiav txim siab seb koj puas xav tau them kev saib xyuas uas siab dua los ntsuam xyuas ntxiv thiab ua kom koj tus me nyuam muaj kev ruaj khov. Yog tias qhov no yog qhov teeb meem, lawv yuav nrhiav ib qhov chaw hauv lub chaw muab kev saib xyuas rau tus neeg mob sab hauv, uas yuav muab hais txog tias yog "lub txaj." Yog tias tsis muaj cov txaj khoom, koj tus me nyuam yuav tau txais kev xa mus tsev kom txog thaum qhib siv ib lub los sis lawv tuaj yeem nyob hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev. Yog tias lub txaj khoom lawm thaum koj nyob hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev, cov neeg ua hauj lwm nyob ntawd yuav sib tham txog kev thauj mus los nrog koj.

Nco ntsoov nug cov neeg ua hauj lwm hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev thiab qhov chaw uas koj tus me nyuam tab tom yuav mus rau txog yam uas lawv yuav tau txais kev tso cai kom muaj nyob rau ntawm qhov chaw tshiab ntawd. Txhua qhov chaw muaj cov cai txog khaub ncaws hnav, cov khoom ntiag tug, cov xov tooj ntawm tes, lwm yam ntxiv.

Cov them kev saib xyuas:

- **Cov kev pab cuam rau cov neeg mob sab nraud:** Muaj cov khoos kas saib xyuas cov neeg mob sab nraud uas muaj cov kev mob hanyav los sis cov kev tshaj lij sib txawv. Qee qhov, xws li Kev Ntsuam Xyuas Thaum Ntxov thiab Pab Pawg Koom Tes Txhawb Nqa (EASA) thiab Kev Xaus Lus, muaj kev txawj tshwj xeeb hauv kev cuam tshuam thaum ntxov nrog qhov xwm txheem kev mob hlwb los sis cov kev pab cuam kho mob hanyav hauv zej zog. Qhov no tuaj yeem suav nrog kev kho mob thiab kev kawm paub hauv koj lub tsev ntau zaus hauv ib lub lim tiam. Muaj cov kws tshaj lij rau cov kev tsis haum los ntawm kev siv yeeb tshuaj, kev raug mob, cov kev tsis haum los ntawm kev noj haus, lwm yam ntxiv.
- **Kev saib xyuas mob ceev:** Kev saib xyuas hauv tsev kho mob rau tus neeg mob sab hauv, hauv lub sij hawm luv uas muaj lub hom phiaj txog kev ruaj ntseg. Cov tsev kho mob hauv Xeev Oregon uas muaj cov chaw kho mob rau tus neeg mob sab hauv uas mob hlwb rau cov me nyuam yaus hnuv nyoog 18 xyoo yog Lub Chaw Sib Koom Tes rau Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Coj Cwj Pwm hauv Portland thiab Providence Willamette Falls hauv Lub Nroog Oregon.
- **Mob ceev me:** Cov kev pab cuam hanyav, luv-luv uas tau muab hauv qhov chaw nyob. Cov hluav tau txais kev ntsuam xyuas fab kev mob hlwb thiab muaj kev nkag txog rau cov kws tshaj lij saib xyuas kev noj qab haus huv fab kev xav. Lub hom phiaj ntawm hom kev saib xyuas no yog ua kom tiav kev ruaj khov ntawm kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm los npaj lawv rau ntu kev saib xyuas tom ntej. Cov chaw kho mob hauv xee Oregon uas muab kev saib xyuas mob ceev me yog Trillium Children's Farm Home, Trillium Parry Center thiab Albertina-Kerr.

- **Cov kev pab cuam kho mob hauv chaw nyob:** Muaj lwm cov chaw muab kev kho mob hauv chaw nyob uas tej zaum tsis lees txais Medicaid, tab sis kuj lees txais kev tuav pov hwm ua kev lag luam los sis kev them nyiaj ntiag tug thiab. Lawm cuam tshuam nrog cov khoos kas sab nraud, kev pab cuam tsis cuam tshuam nrog kev kho mob, los sis kev kho mob tshaj lij los sis kev kho mob raws li kev saib xyuas los ntawm kev kho mob. Tham nrog **tus kws tshaj lij pab txhawb nqa tsev neeg** los sis koj tus me nyuam tus kws muab kev pab cuam rau qhov ntaub ntawv ntxiv txog cov kev pab cuam no.
- **Cov khoos kas kho mob rau kev tsis haum rau kev siv yeeb tshuaj:** Kev saib xyuas tus neeg mob sab hauv, lub sij hawm luv rau cov hluas kho kom zoo los ntawm kev siv dej caw thiab yeeb tshuaj. Cov khoos kas no muab ntau hom ntawm cov hauv kev kho mob suav nrog cov kev paub txog kev kho kom zoo tuaj, cov kev paub txog kev kawm ua neej, kev pab-tus kheej, kev kho ua pab pawg thiab ub ib leeg, thiab kev tiv thaiv kev rov mob dua.
- **Cov kev pab cuam kho mob hauv chaw nyob rau tus mob hlwb (PRTS):** Cov kev pab cuam hauv chaw nyob, lub sij hawm luv rau cov me nyuam yaus thiab cov hluas uas xav tau kev txhawb nqa 24-teev rau cov kev nyuaj fab kev xav thiab kev coj tus cwj pwm. Cov me nyuam yaus thiab cov hluas koom nrog hauv kev kho mob, cov hauj lwm kho mob thiab tsev kawm ntawv. Muaj ntau cov chaw no hauv Xeev Oregon, suav nrog Jasper Mountain, Trillium Children's Farm Home, Trillium Parry Center thiab Kairos New Beginnings.
- **Cov Mev Nyuam Yaus Kev Ruaj Ntseg Lub Khoos Kas Tus Neeg Mob Sab Hauv (SCIP) thiab Lub Khoos Kas Saib Xyuas Tus Hluas Uas Yog Tus Neeg Mob Sab Hauv Rau Kev Ruaj Ntseg (SAIP):** Lub xeev theem kev saib xyuas hauv tsev kho mob rau cov me nyuam yaus thiab cov hluas uas xav tau kev saib xyuas rau lub sij hawm ntev dua thiab cov kev pab cuam kho mob hnyav. Cov me nyuam yaus thiab cov hluas koom nrog hauv kev kho mob rau ib tug neeg thiab tsev neeg, cov pab pawg kev paub txog kev kho mob thiab mus rau tom tsev kawm ntawv nyob rau ntawm qhov chaw ntawd. SCIP yog ib feem ntawm Parry Center uas lees txais cov me nyuam yaus hnuv nyoog 12 xyoos los sis yau dua. SAIP yog ib feem ntawm Children's Farm House uas saib xyuas cov hluas uas muaj hnuv nyoog 13-18 xyoo.

Kev npaj kev nyab xeeb nyob rau ntawm lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev

Thaum cov hluas tuaj rau lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev uas muaj cov kev xav txog kev tua tus kheej los sis cov kev nqis tes ua, nws yog qhov li ib txwm yuav tsim ib "txoj phiaj xwm txog kev nyab xeeb" ua ntej tawm hauv tsev kho mob mus. Lub hom phiaj ntawm txoj phiaj xwm yog los hais txog qhov uas txhua leej yuav txhawb nqa kev nyab xeeb los ntawm qhov kev pheej hmoo txog kev tua tus kheej los sis kev siv tshuaj ntau dhau li cas thiab los pab txhua leej xav tias kev rov qab mus tsev tom qab kev kub ntxhov muaj kev nyab xeeb lawm.

Tus neeg ua hauj lwm saib xyuas kev kub ntxhov yuav tsum ua tus coj qhov kev sib tham los tsim txoj phiaj xwm kev nyab xeeb. Qhov kev sib tham yuav tsum suav nrog cov hluas thiab tag nrho cov tswv cuab hauv tsev neeg uas yuav pab nrog ib feem twg ntawm txoj phiaj xwm. Vim tias cov kev xav tua tus kheej yuav nkag los thiab tawm mus, cov phiaj xwm kev nyab xeeb pab cov hluas thiab tsev neeg tsim cov hauv kev los daws teeb meem thaum qhov kev pheej hmoo ntawm kev tua tus kheej muaj siab.

Ua txoj phiaj xwm kev nyab xeeb nrog koj tus me nyuam

Txoj phiaj xwm kev nyab xeeb tau txais kev tawm qauv los taw qhia koj thiab koj tus me nyuam dhau ntawm qhov kev kub ntxhov. Thaum koj tus me nyuam mus dhau cov kauj ruam hauv txoj phiaj xwm, lawv tuaj yeem txheeb xyuas cov kev sib raug zoo thiab cov hauj lwm uas muab kev cia siab rau lawv thiab ua rau lawv hnov muaj kev nyab xeeb dua qub. Txoj phiaj xwm yuav tsum nkag siab tau yooj yim los ntawm tus neeg twg los tau uas yog ib feem ntawm nws. Ua cov ntawv theej thiab nplaum tshaj qhia hauv qhov chaw uas sawv daws siv hauv lub tsev, xws li koj lub tub txias. Koj tus me nyuam yuav coj qhia hauv thawj feem ntawm txoj phiaj xwm. Nws hais txog yam uas lawv tuaj yeem ua tau los ua kom paub tseeb txog lawv li kev nyab xeeb, suav nrog cov nqe hauv qab no:

- 1. Paub txog koj cov cim ceeb toom ntiag tug.** Cov kev xav, cov duab, cov kev xav, cov xwm txheej thiab cov cwj pwm twg uas qhia rau koj tias qhov kev kub ntxhov yuav tab tom tsim tawm tuaj? Sau cov no nkag mus hauv koj cov lus ntawm koj tus kheej.
- 2. Siv koj cov tswv yim daws teeb meem ntawm tus kheej.** Sau cov yam uas koj tuaj yeem ua txog koj tus kheej kom koj tsis txhob ua tawm txog cov kev xav los ua phem rau koj tus kheej.
- 3. Rau lwm tus lub npe uas yuav muab kev txhawb nqa thiab cuam tshuam koj los ntawm kev kub ntxhov.** Teev cov neeg, cov phooj ywg, cov yam uas koj tuaj yeem ua tau nrog lwm tus thiab cov chaw hauv zej tsoom uas yuav pab ua rau koj lub siab tsis nco qab txog cov kev xav nyuaj los sis cov kev xav ua.
- 4. Txheeb xyuas cov tswv cuab tsev neeg los sis cov phooj ywg uas yuav pab hais daws kev kub ntxhov.** Ua kab teev npe txog cov tib neeg uas pab txhawb nqa tau thiab tus uas koj hnov tias koj tuaj yeem tham nrog thaum raug kev nyuaj siab.
- 5. Teev cov kws tshaj lij rau kev noj qab haus huv fab kev xav los sis cov chaw hauj lwm.** Ua daim ntawv teev npe, cov nab npawb thiab cov chaw ntawm cov kws kho mob, cov chav xwm txheej ceev hauv cheeb tsam thiab cov xov tooj maj ceev thaum kub ntxhov uas koj txaus siab los tiv tauj. Rau tus nab npawb xov tooj Pab Txoj Sia (800-273-8255) thiab Xeev Oregon tus nab npawb Xov Tooj Pab Cov Hluas (877-968-8491) mus rau hauv koj lub xov tooj. Rau qhov kev xaiv rau kev sau ntawv, sau "teen2teen" mus rau 839863.
- 6. Ua kom paub tseeb tias koj lub tsev los sis qhov uas koj yuav mus muaj kev nyab xeeb raws li qhov yuav tuaj yeem ua tau.** Koj puas tau xav txog cov hauv kev uas koj yuav ua phem rau koj tus kheej? Tsim txoj phiaj xwm los txwv kev nkag txog rau cov riam phom, cov tshuaj lom, cov tshuaj noj, lwm yam ntxiv.

Cov kauj ruam ntxiv hauv txoj phiaj xwm kev nyab xeeb uas yuav tham txog nrog cov tswv cuab hauv tsev neeg:

7. **Cov hauv kev uas koj cov niam txiv, tsev neeg thiab cov phooj ywg yuav paub txog tias koj xav tau kev pab:** Cov cim twg uas cov tib neeg nyob ze tshaj plaws rau koj pom tau tias koj yuav tsis pom los ntawm koj tus kheej?
8. **Cov yam uas pab tau rau koj kom hnov los ntawm cov tib neeg hauv koj ib puag ncig kaw cia:** Teev cov hauv kev uas koj tuaj yeem hnov txog cov kev txhawj xeeb tau zoo tshaj plaws los ntawm lwm tus neeg.
9. **Cov yam uas pab tsis tau kiag li thaum tau hnov:** Teev cov lo lus, cov lus teb los sis cov kev xav uas qhib siv rau koj tau. Thov cov neeg kom ceev faj kom zam cov no thiab xaiv lwm cov hauv kev uas pab tau los sib txuas lus nrog koj.
10. **Leej twg yuav pab koj tus me nyuam hu rau cov kws tshaj lij rau kev noj qab haus huv los sis tus xov tooj maj rawm txog kev kub ntxhov yog tias lawv tsis tuaj yeem ua nws rau lawv tus kheej?** Qhov no suav nrog cov nus muag los sis cov neeg zov me nyuam uas yuav tsum tau ua kev hu xov tooj.
11. **Dab tsi uas tuaj yeem ua tau tom tsev los tsim ib qhov chaw uas muaj kev nyab xeeb rau txhua leej uas nyob ntawd?** Qhov no suav nrog cov kauj ruam kev nyab xeeb txog kev tua tus kheej xws li kev muab kaw cia los sis tshem tawm cov tshuaj noj, cov riam phom thiab cov khoom ntse. Nws kuj xav txog cov kev xav tau ntawm cov nus muag, kev zov me nyuam thiab cov tsiaj yug hauv qhov xwm txheej ntawm lwm qhov kev kub ntxhov.

Txoj phiaj xwm uas koj tsim hnuv no hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev zoo li yuav hloov pauv thaum sij hawm dhau mus thiab muaj kev nce qib hauv kev kho mob thiab kho kom zoo tuaj. Ua kom hloov pauv tau yooj yim nrog cov kev hloov pauv uas yuav tsum tau tshwm sim thiab kho txoj phiaj xwm tau raws li tsim nyog. Lub hom phiaj yog ua kom muaj txoj phiaj xwm uas pab tau rau txhua leej kom nkag siab.

Qhov qauv piv txwv ntawm qhov qauv txoj phiaj xwm kev nyab xeeb

Cov cim ceeb toom tias kev kub ntxhov yuav tab tom tsim tawm (kev hloov pauv kev xav, cov kev xav, cov duab, cov xwm txheej, tus cwj pwm).

1. _____
2. _____
3. _____

Cov yam uas kuv tuaj yeem ua kom tsis txhob xav txog kuv cov teeb meem yam tsis tas yuav tiv tauj lwm tus neeg (cov thev niv rau kev ua kom siab txias, qhov hauj lwm ntawm lub cev, qhov hauj lwm ua kom zoo siab).

1. _____
2. _____
3. _____

Cov neeg thiab cov chaw rau zej tsoom uas tuaj yeem cuam tshuam kuv:

1. _____
2. _____
3. _____

Cov yam uas kuv tsev neeg tuaj yeem hais los sis ua los txhawb nqa kuv:

1. _____
2. _____
3. _____

Cov yam uas kuv tsev neeg yuav tsum zam tsis txhob hais los sis ua.

1. _____
2. _____
3. _____

Cov neeg uas kuv tuaj yeem thov kev pab:

Lub Npe: _____ Tus Xov Tooj: _____

Lub Npe: _____ Tus Xov Tooj: _____

Lub Npe: _____ Tus Xov Tooj: _____

Cov kws tshaj lij los sis cov chaw hauj lwm uas yuav hu rau thaum muaj kev kub ntxhov:

Tus kws kho mob (kws kho mob) lub npe: _____ Tus Xov Tooj: _____

Kev saib xyuas maj rawm hauv cheeb tsam: _____ Tus Xov Tooj: _____

Thawj kev saib xyuas los sis lwm cov kws tshaj lij los sis lub chaw hauj lwm: _____ Tus Xov Tooj: _____

Tus Xov Tooj Pab Txoj Sia Rau Kev Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej: 1-800-273-TALK (8255) | Xeev Oregon Tus Xov Tooj Pab Cov Hluas: 877-968-8491

Ntaub Ntawv Tsis Pub Lwm Tus Paub — Kev nkag siab txog lub hauv paus

HIPAA hais txog Tsab Cai Kev Tuav Pov Hwm Kev Noj Qab Haus Huv Uas Nqa Tau Nrog Yus thiab Kev Thaj Tsob. Tsoom fww qhov kev cai kev tswj hwm no tau tsim cov qauv hauv teb chaws los pov thaiv tus neeg mob qhov ntaub ntawv uas tuaj yeem txheeb xyuas tau hauv cov ntaub ntawv teev tseg txog kev noj qab haus huv. HIPAA kuj tso cai rau tus neeg mob nkag tau zoo dua qub rau nws cov ntaub ntawv teev tseg txog nws tus kheej. HIPAA yog qhov tsis meej rau cov neeg feem coob thiab tuaj yeem muab siv yuam kev.

Ib tus me nyuam yaus yog ib tug neeg uas muaj hnuv nyoog qis dua 18 xyoo.

Kev nkag siab txog cov hauv paus no yuav pab koj nrog qhov ntaub ntawv tseem ceeb thiab kev txiav txim siab.

Daim foos **Tso Tawm Qhov Ntaub Ntawv Uas Kos Npe Lawm (ROI)** yog qhov tseem ceeb rau lub tsev kho mob los sib tham txog qhov ntaub ntawv kev kho mob nrog ib tug neeg twg uas tsis yog tus neeg mob los sis tus neeg saib xyuas raug cai. Nws kuj tso cai rau lub tsev kho mob los xa koj tus me nyuam qhov ntaub ntawv kho mob mus rau lwm tus kws muab kev pab cuam fab kev kho mob los sis kev noj qab haus huv fab kev xav. Ib tug hluas muaj hnuv nyoog 14 xyoos los sis laus dua tuaj yeem kos npe rau qhov ROI.

Rau cov hluas hnuv nyoog qis dua 14 xyoos

Hauv cov xwm txheej feem ntau, tus niam txiv los sis tus neeg saib xyuas uas yuav pom zoo rau kev saib xyuas kev kho mob thiab tso tawm qhov ntaub ntawv. Thaum muaj hnuv nyoog 14 xyoos, tus hluas tuaj yeem nkag txog thiab pom zoo rau kev saib xyuas yam tsis tas muaj kev tso cai ntawm niam txiv. Txawm li cas los xij, yog tias tus hluas yog tus me nyuam yaus, niam txiv los sis tus neeg saib xyuas yuav tsum tau txais kev suav nkag rau hauv kev saib xyuas ntawm cov hluas ua ntej kev kho mob xaus. Nyob ntawm lawv lub hnuv nyoog, cov me nyuam yaus tuaj yeem thov qee cov theem ntawm ntaub ntawv tsis pub lwm tus paub thiab pom zoo rau qee cov teeb meem kev saib xyuas kev noj qab haus huv. Thov paub tias cov kws tshaj lij saib xyuas kev noj qab haus huv yuav tuaj yeem, los sis txawm tias yuav tsum tau ua, los qhia tawm qee qhov ntaub ntawv kev noj qab haus huv txog cov neeg mob uas yog me nyuam yaus los qhia rau cov chaw hauj lwm (xws li tus kab mob uas tuaj yeem sib kis tau los sis kev tsim txom los sis kev tsis saib xyuas uas xav tias yuav muaj).

Hom twg ntawm cov ntaub ntawv tau txais kev suav nrog hauv HIPAA?

Qhov ntaub ntawv kev noj qab haus huv uas tau txais kev pov thaiv (PHI) yog qhov ntaub ntawv twg uas tuaj yeem txheeb xyuas txog tus neeg, xws li lub npe, chaw nyob, hnuv yug, Xaus Saus thiab tus nab npawb xov tooj. Nws kuj suav nrog qhov ntaub ntawv twg txog koj li kev noj qab haus huv, kev kuaj mob los sis kev kho mob. Koj tuaj yeem tso cai rau koj tus kws muab kev pab cuam los sib tham txog koj cov kev xav tau yam tsis tas muab cov ntsiab lus ntxaws txog yam uas koj tau tham txog hauv kev kho mob los sis ncuu sij hawm kho mob.

Kev pom zoo uas tau kos npe yog koj los sis koj tus neeg saib xyuas kev sib pom zoo uas koj:

- Nkag siab txog kev kho mob uas koj yuav tau txais
- Muab kev tso cai thiab tso cai rau kev kho mob, thiab
- Nkag siab txog qhov uas cov ntaub ntawv ntiag tug yuav tau muab faib li cas.

Kev pom zoo uas tau qhia meej rau cov kev pab cuam kev noj qab haus huv uas yuav tsum suav nrog:

- Kev piav qhia txog kev kho mob uas tus neeg mob yuav tau txais
- Kev piav qhia txog lwm cov kev kho mob
- Kev piav qhia txog cov kev pheej hmoo thiab cov txiaj ntsig ntawm txhua qhov kev kho mob.

Qhov ntaub ntawv tsis pub lwm tus paub rau cov khoos kas kho mob los ntawm kev quav yeeb quav tshuaj (42CFR Part II)

Qhov no yog tsoom fwm tsab cai kev tswj hwm, xws li HIPAA. Txawm li cas los xij, nws tsuas siv tau yog tias koj yog tus neeg mob tam sim no los sis yav dhau los ntawm lub khoos kas kho mob rau kev quav yeeb quav tshuaj uas tau txais tsoom fwm cov peev nyiaj pab. Lub khoos kas thiab nws cov neeg ua hauj lwm tsis tuaj yeem nthuav tawm uas koj yog los sis twb tau yog tus neeg mob, los sis seb koj muaj cov teeb meem tam sim no los sis dhau los twg nrog kev siv los sis kev quav yeeb quav tshuaj.

Kev zam rau qhov ntaub ntawv tsis pub lwm tus paub — Cov kws muab kev pab cuam kho mob tuaj yeem qhia rau cov niam txiv txog txoj phiaj xwm kev kuaj mob los sis kev kho mob thaum tus mob ntawm cov hluas tsis zoo heev lawm, muaj qhov kev xav tau rau kev phais mob, muaj qhov kev pheej hmoo txog kev tua tus kheej los sis kev kho mob rau tus neeg mob sab hauv yog qhov tseem ceeb.

Nws yog qhov zoo kom muaj kev sib tham uas siab txias nrog koj tus me nyuam thiab tus kws muab kev pab cuam txog kev kos daim foos tso ntaub ntawv tawm (ROI) qhia meej txog ntaub ntawv kho mob twg uas tuaj yeem muab faib tawm. Cov foos ROI feem ntau qhia txog qhov ntaub ntawv twg yog yuav muab tso tawm, rau leej twg thiab rau qhov ntev npaum li cas. Sib tham txog qhov uas qhov no yuav pab koj txhawb nqa koj tus me nyuam li cas.

Koj tsis xav tau qhov ROI los tsim txoj phiaj xwm kev nyab xeeb los sis los muab qhov ntaub ntawv rau koj tus me nyuam lub cev li ib txwm los sis lwm tus kws muab kev pab cuam saib xyuas kev noj qab haus huv.

Rau qhov ntaub ntawv ntxiv, tshawb nrhiav txog "Tus Me Nyuam Yaus Cov Cai: Kev Nkag Txog thiab Kev Pom Zoo rau Kev Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv" los sis mus saib lub vev xaib no:

www.oregon.gov/oha/ph/HealthyPeopleFamilies/Youth/Documents/minor-rights.pdf Nqe Lus Nug thiab Nqe Lus Teb rau cov niam txiv thiab cov hluas

Rau cov niam txiv los sis cov neeg saib xyuas

Kuv tuaj yeem qhia dab tsi rau tus kws muab kev pab cuam yog tias kuv tus me nyuam tsis tau kos npe rau daim ntawv tso tawm qhov ntaub ntawv?

HIPAA thiab tag nrho lwm cov cai ntaub ntawv tsis pub lwm tus paub TSIS tswj hwm txog yam uas koj hais txog koj tus me nyuam rau tus kws muab kev pab cuam. Nws tsuas tswj yam uas tus kws muab kev saib xyuas hais rau koj nkaus xwb. Qhia rau tus kws muab kev pab cuam txog yam uas koj paub txog koj tus me nyuam tus cwj pwm, cov yam uas tab tom tshwm sim nyob tom tsev kawm ntawv los sis nrog cov phooj ywg thiab tsev neeg, thiab yam uas ua rau koj txhawj xeeb txog cov txheej xwm los sis tus cwj pwm dhau los los sis yav tom ntej.

Tus kws muab kev pab cuam tuaj yeem qhia dab tsi rau kuv yog tias kuv tus me nyuam tsis tau kos npe rau daim ntawv tso tawm qhov ntaub ntawv?

Cov khoos pab cuam txog kev siv yeeb tshuaj thiab kev ua phem hauv tsev tsis tuaj yeem qhia rau koj seb koj tus me nyuam koom nrog lawv lub khoos kas los sis tsis koom. Txawm li cas los xij, cov kws muab kev pab cuam tuaj yeem tham nrog koj thaum nws pab tau rau koj tus me nyuam qhov kev kho mob. Tus kws muab kev pab cuam tuaj yeem coj koj mus rau hauv txoj hauv kev los tham nrog koj tus me nyuam txog kev tsim txoj phiaj xwm ntawm kev saib xyuas, txoj phiaj xwm kev nyab xeeb los sis txoj phiaj xwm kev tiv thaiv kev rov mob dua. Lawv kuj tuaj yeem pab koj tham nrog koj tus me nyuam txog cov txiaj ntsig ntawm kev kos npe rau daim ntawv tso tawm qhov ntaub ntawv uas ua tau raws li cov kev xav tau ntiag tug ntawm koj tus me nyuam thiab koj tus kheej yuav tsum paub txog thaum twg thiab txoj hauv kev los paub. *Cov kws muab kev pab cuam yuav tsum muaj feem xyuam nrog koj thaum muaj kev hem thawj txog kev tua tus kheej los sis kev tua neeg los sis kev kho mob kom sai yog qhov tsim nyog.*

Kuv tuaj yeem hais dab tsi rau kuv tus me nyuam txog kev kos npe rau daim ntawv tso tawm qhov ntaub ntawv?

Nws yuav yog qhov pab tau los sib tham qhib siab dawb paug txog qhov ntaub ntawv twg uas koj xav paub thiab yam uas koj yuav ua nrog qhov ntaub ntawv ntawd. Ib txoj hauv kev los koj kev rau kev ib tham ntawd yog los tsum rau qhov uas koj yuav ua hauj lwm ua kev los hais txog kev nyab xeeb tau li cas thiab yam uas koj yuav tsum ua hauv qhov xwm txheej uas muaj kev kub ntxhov. Koj tsis tas yuav paub txog yam uas tshwm sim hauv kev kho mob, tsuas yog yam uas koj tuaj yeem ua los pab rau koj tus me nyuam li kev nce qib nkaus xwb.

Lub hom phiaj ntawm kev kos npe rau daim ntawv tso tawm qhov ntaub ntawv yog dab tsi?

Lub hom phiaj rau cov niam txiv thiab cov hluas yog ua kom muaj kev sib tham tiag txog kev sib faib lub luag hauj lwm rau kev nyab xeeb thiab kev npaj rau kev noj qab nyob zoo, kev txo kev ua phem thiab kev tiv thaiv kev rov ua dua. Qhov no yog lub hwm tsam los faib cov kev txhawj xeeb, cov kev ua kom paub tseeb thiab npaj phiaj xwm ua ke yam muaj kev lav ris.

Kuv tuaj yeem ua dab tsi thiab yog tias kuv xav tias tus kws muab kev pab cuam tau ua txhaum cov cai ntawm HIPAA los sis tsis txaus siab los hwm txog qhov kev thov rau qhov ntaub ntawv?

Xa daim ntawv tsis txaus siab nrog lub chaw hauj lwm tshwj xeeb thiab lub xeev. Koj tuaj yeem nrhiav cov foos no hauv online los sis nyob rau ntawm chaw tos qhua ntawm lub chaw hauj lwm los sis nug txog txoj hauv kev los tiv tauj rau tus kws tshaj lij **pab txhawb nqa rau tsev neeg** los sis **tus kws tshaj lij pab txhawb nqa cov hluas**.

Rau cov hluas

Vim li cas cov kws muab kev pab cuam yuav tsum faib qhov ntaub ntawv txog kuv?

Cov kws muab kev pab cuam siv koj qhov ntaub ntawv los ua hauj lwm nrog ua ke los muab qhov kev kho mob kom tau zoo tshaj plaws rau koj. Koj tuaj yeem qhia meej kiag txog tus uas koj muab kev tso cai rau thiab rau qhov ntev npaum li cas. Qee cov qauv piv txwv ntawm qhov vim li cas koj qhov ntaub ntawv yuav tau muab siv suav nrog:

- Koj thawj tus kws muab kev pab cuam kev saib xyuas yuav tsum tham nrog koj tus kws kho hlwb txog cov tshuaj vim tias lawv tuaj yeem sib tham ua ke tsis zoo.
- Koj tus kws tuav ntaub ntawv txog kev saib xyuas xav ua kom paub tseeb tias tag nrho cov neeg hauv koj lub neej tab tom ua raws nrais yam uas lawv tau hais tias lawv yuav ua.
- Koj cov niam txiv los sis cov tswv cuab hauv tsev neeg xav los pab tsim txoj phiaj xwm kev nyab xeeb los sis kev tiv thaiv kev rov mob dua yog li ntawd lawv paub txog qhov uas koj xav kom lawv los txhawb nqa koj li cas.

Kuv paub tau li cas tias tus twg tau txais kev tso cai los faib kuv qhov ntaub ntawv?

Rau feem ntau, yog tias koj muaj hnuv nyoog siab tshaj 14 xyoos, koj muaj lub luag hauj lwm rau kev kos npe rau daim ntawv tso tawm qhov ntaub ntawv (ROI). Daim foos no hais tias koj muab kev tso cai rau ib tus kws muab kev pab cuam los tham rau lwm tus kws muab kev pab cuam los sis ib tug neeg, xws li koj niam txiv. Nws kuj txhais tau tias koj tuaj yeem txwv yam yuav muab faib los sis tso tseg qhov ROI tau txhua lub sij hawm.

Yuav muaj dab tsi yog tias kuv tsis muab kuv li kev tso cai?

Cov kws muab kev pab cuam yuav tsum ua yam uas koj hais txog kev tso tawm qhov ntaub ntawv tshwj tsis yog tias kev khaws qhov ntaub ntawv cia tsis pub lwm tus paub ntawd yuav ua rau muaj kev phom sij rau koj tus kheej los sis lwm tus neeg. Tus kws muab kev pab cuam yuav tsum tso tawm qhov ntaub ntawv los ua kom koj los sis lwm tus neeg muaj kev nyab xeeb.

Thaum twg cov kws muab kev pab cuam thiaj tuaj yeem tham nrog cov niam txiv tau?

Cov kws muab kev pab cuam tuaj yeem tham nrog cov niam txiv thaum uas nws tsim nyog rau fab kev kho mob thiab ua kom nkag siab tau tam li yog ib feem ntawm koj qhov kev kho mob. Qhov no yuav tsis suav nrog cov ntsiab lus ntxaws txog yam uas koj hais hauv kev kho mob. Qhov kev sib faib no yuav pab koj cov niam txiv nkag siab txog txoj hauv kev los txhawb nqa koj qhov kev kho kom zoo rov los. Kev muaj feem xyuam nrog koj niam thiab txiv yog qhov muaj txiaj ntsig zoo thaum koj yuav tsum tau txais kev txais nkag rau kev kho mob (suav nrog kev ntxuav tshuaj txhaum) los sis thaum muaj kev pheej hmoo txog kev tua tus kheej. Thaum cov kws muab kev pab cuam xav tias muaj kev qhov xwm txheej phom sij, lawv yuav tso tawm qee cov ntaub ntawv rau koj tus neeg muab kev saib xyuas kiag tam sim ntawd. Qhov qauv piv txwv txog qhov no yog tias koj tshaj tawm koj txoj phiaj xwm rau kev ua phem-rau tus kheej los sis kev tua tus kheej hauv xov xwm rau zej tsoom.

Cov kev ceev faj txog kev nyab xeeb nyob tom tsev thiab tom tsev kawm ntawv

Lub Tsev

Cov yam yuav txawv nyob rau tom tsev. Kev rov qab mus tsev tom qab kev siv zog los mus tua tus kheej los sis kev nyob rau tom tsev kho mob yog lub sij hawm uas muaj kev pheej hmoo siab. Nws yog qhov li ib txwm yuav xav los pov thaiv koj tus me nyuam los sis qhwv lawv hauv lub zes tshiab. Txawm li cas los xij, nws pab tau zoo thiab txhawb lub zog rau koj tus me nyuam kom yog feem nruab nrab ntawm kev ua kom paub tseeb txog lawv tus kheej li kev nyab xeeb thiab kev noj qab nyob zoo. Thaum twg los xij uas ua tau, sim los ua hauj lwm nrog lawv. Qhov uas hais li ntawd, muaj cov yam tseem ceeb uas koj tuaj yeem ua los pab pov thaiv lawv.

- Khaws cov khoom hauv qab no kom koj tus me nyuam tsis txhob ncav cuag txawm tias qhov chaw tshuaj tuaj yeem yog qhov tsis yooj yim:
 - Cov Riam Phom — Xav tias koj tus me nyuam paub txog qhov yuav nrhiav tus yuam sij uas muab zais cia los qhib mus rau lub chaw khaws rab phom. Nws yeej ib txwm yog qhov muaj kev nyab xeeb tshaj plaws los tshem tawm tag nrho cov phom los ntawm lub tsev, yam tsawg kawg li ib ntus. Yog tias lawv tsis tuaj yeem muab tshem tawm tau, xav txog kev khaws cov phom thiab cov mos txwv hauv lwm cov chaw.
 - Cov ntawv sau yuav tshuaj noj, cov taub tshuaj loj yuav tom khw los, tshuaj ua kom tsis txhob ntxhov siab
 - Cov yuam sij tsheb
 - Cov khoom siv ntse
 - Cov tshuaj lom, suav nrog tshuaj ntxhua khaub ncaws los sis lwm cov tshuaj tu huv
 - Cov yam uas muab tsim tawm los kom txais hluav taws, xws li roj av
 - Cov hlua, cov xov hluav taws xob txuas, cov xov choj xov tooj, cov kas las vav.
- Sib tham txog qhov kev xav tseem ceeb los sis cov kev hloov pauv ntawm tus cwj pwm, kev siv dej cawv los sis yeeb tshuaj, los sis cov kev siv zog los tua tus kheej nrog koj tus me nyuam tus kws kho mob.
- Txheeb xyuas cov txheej xwm los sis cov xwm txheej dhau los uas ua rau kuaj kev qhia tawm txog kev nyuaj siab, tshwj xeeb yog cov uas muaj feem xyuam nrog kev tag kev cia siab ntawm tus kheej los sis ntawm cov neeg. Cov qauv ntawm tus cwj pwm thiab cov kev xav uas yuav nco cia nyob ib ncig ntawm cov txheej xwm no. Zam kom tau cov xwm txheej zoo ib yam kom txog thaum koj tus me nyuam sib txuas nrog tus kws tshaj lij saib xyuas kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm. Rau cov xwm txheej uas tsis tuaj yeem zam tau, ua kom koj siab txias tshaj plaws thiab tsis txhob nce siab koj tus me nyuam kev qhia tawm txog kev nyuaj siab.
- Nug seb koj tuaj yeem pab tau li cas. Lawv xav kom koj pab li cas yog tias lawv tsis hnov los sis saib zoo li tsis muaj kev nyab xeeb?

Yog tias koj tus hluas los sis tus neeg hluas tau siv cov tshuaj opioids yuam kev (cov tshuaj tog kev los sis tshuaj yuav tom khw), xav txog kev nqa nrog nraim cov tshuaj naloxone. Koj tuaj yeem yuav nws tau ntawm koj lub khw muag tshuaj hauv cheeb tsam yam tsis muaj daim ntawv sau yuav tshuaj. Hauv qhov txheej xwm ntawm kev siv tshuaj ntau dhau, lub tshuaj tsuag yuav pab ua rau koj tus me nyuam ua taus pas thaum koj tos rau cov kws kho mob.

Ib txoj phiaj xwm txog kev nyab xeeb txog kev tua tus kheej uas zoo suav muaj qhov uas koj tsev neeg yuav tshem tawm cov yam uas tuaj yeem muab siv hauv kev siv zog los tua tus kheej los ntawm lub tsev los sis khaws lawv kom ruaj ntseg yog li ntawd koj tus me nyuam thiaj li tsis tuaj yeem muab tau li cas. Tshem tawm tsis hais dab tsi li uas koj tus me nyuam muab siv los siv zog los mus tua tus kheej ua ntej koj tus me nyuam los tom tsev los sis kom sai li sai tau thaum koj los txog tsev. Yog tias koj nkag txog tau rau [tus kws tshaj lij pab txhawb nqa tsev neeg](#), sib tham txog koj cov phiaj xwm los tshem tawm cov yam khoom nrog lawv.

Tsev kawm ntawv

Txoj phiaj xwm kev nyab xeeb rau lub tsev kawm ntawv yuav sib txawv dua txoj uas muab tsim hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev. Kev rov qab mus rau tom tsev tuaj yeem yog qhov nyuaj siab heev rau koj tus me nyuam, tshwj xeeb yog cov nus muag tuaj koom hauv tib lub tsev kawm ntawv. Muaj qee cov hauv kev uas lub tsev kawm ntawv tuaj yeem muab kev txhawb nqa hauv lub sij hawm no. Thaum lub tsev kawm ntawv paub txog koj tus me nyuam li kev siv zog los tua tus kheej, kev kub txhov los sis kev mus pw tom tsev kho mob, lub tsev pab pawg muab kev sab laj, tus kws tu neeg mob, tus kws qhia ntawv los sis tus thawj tuav tswj tuaj yeem pab txhawb nqa tus tub ntxhais kawm ntawv li kev rov qab mus rau cov chav kawm tau.

Koj thiab koj tus me nyuam yuav tsum sib tham seb leej teg yuav muaj kev nkag txog rau koj tus me nyuam txoj phiaj xwm kev nyab xeeb. Tus neeg ua hauj lwm hauv tsev kawm ntawv uas yog ib feem ntawm txoj phiaj xwm kev nyab xeeb yuav tsum paub txog lawv tus kheej lub luag hauj lwm, tab sis lawv tsis tas yuav paub txog tag nrho cov ntsiab lus ntxaws txog koj tus me nyuam txoj phiaj xwm yam tsim nyog. Txoj phiaj xwm kev nyab xeeb nyob tom tsev kawm ntawv yuav tsum tsis txhob muab khaws cia hauv tus tub ntxhais kawm qhov ntaub ntawv tseem ceeb. Qhov no ua rau paub tseeb tias tsis muaj leej twg tuaj yeem nkag txog nws tau uas tsis tau txais kev pom zoo kom ua li ntawd tau.

Tsab Cai Txog Kev Muaj Cai Rau Kev Kawm Ntawm Tsev Neeg thiab Kev Ua Ntiag Tug (FERPA) yog tsoom fww txoj kev cai lij choj uas pov thaiv kev ua ntiag tug ntawm cov tub ntxhais kawm cov ntaub ntawv kev kawm hauv txhua cov tsev kawm ntawv uas tau txais tsoom fww cov peev nyiaj pab. Feem ntau, cov tsev kawm ntawv yuav tsum muaj kev tso cai ua ntawv sau los tso tawm qhov ntaub ntawv twg los ntawm tus tub ntxhais kawm qhov ntaub ntawv teev tseg txog kev kawm. Txawm li cas los xij,

Vim li cas kuv tus me nyuam lub tsev kawm ntawv thiaj yuav tsum paub txog lawv qhov xwm txheej ceev rau kev kho mob kiag tam sim no?

Lub tsev kawm ntawv tuaj yeem muab qhov hauv qab no, ua ke nrog lwm cov kev xaiv:

- Tuav tswj koj tus me nyuam cov tshuaj cia hauv tus kws tu neeg mob lub chaw lis hauj lwm thiab muab nws los thaum tsim nyob xwb.
- Teeb tsa ib chav uas xis nyob, ntsiag to qhov chaw uas koj tus me nyuam tuaj yeem muaj sij hawm rau lawv tus kheej.
- Tso cai rau siv cov mloog pob ntseg rau kev mloog nkauj los sis lwm cov kev pab rau kev tswj-tus kheej.
- Ncua los sis txuas sij hawm rau kom ua tiav kev xeem los sis kev cob hauj lwm.
- Cob ib lub khoos kas lwm txoj kev xaiv yog tias kev cob hauj lwm ntawm ua rau pib tuaj.
- Hloov pauv koj tus me nyuam li kev teem sij hawm los sis cov chav kawm.
- Muab sij hawm rau koj tus me nyuam mus sab nraud rau tej dej num ntawm lub cev ua ntej kev tso cai los ua kom kev nyuaj siab ntaug zus.

lub tsev kawm ntawv tuaj yeem tso tawm qhov ntaub ntawv yam tsis muaj kev pom zoo raws li qee cov xwm txheej, suav nrog:

- Qhov ntaub ntawv tseem ceeb los pov thaiv kev noj qab haus huv los sis kev nyab xeeb ntawm tus tub ntxhais kawm los sis lwm cov neeg
- Cov neeg ua hauj lwm hauv tsev kawm ntawv uas muaj kev txaus siab rau kev kawm raug cai los sis
- Lwm cov tsev kawm ntawv rau qhov uas tus tub ntxhais kawm tab tom xa mus rau.

Thaum lub tsev kawm ntawv cov neeg ua hauj lwm paub txog koj tus me nyuam cov kev xav tau, lawv tuaj yeem teb tau zoo dua rau cov kev hloov pauv ntawm tus cwj pwm los sis co kev txhawj xeeb. Lub tsev kawm ntawv cov neeg ua hauj lwm kuj tuaj yeem ceev faj ntxiv rau cov txhais uas tuaj yeem ua tau hauv txoj hauv kev uas yuav tsis ua tau yog tias lawv tsis paub txog qhov kev txhawj xeeb. Tus kws pab tswv yim los sis lwm tus tswv cuab ntawm lub tsev kawm ntawv cov neeg ua hauj lwm yuav yog tus neeg tiv tauj rau kev sib txuas lus nrog cov tsev neeg txog qhov uas tus tub ntxhais kawm ntawv tab tom hloov kho thiab ua hauv tsev kawm ntawv li cas.

Nws yog qhov tseem ceeb tias qhov ntaub ntawv twg uas tau muab faib nrog lub tsev kawm ntawv cov neeg ua hauj lwm uas tau muab sib tham nrog thiab tau txais kev pom zoo los ntawm tus tub ntxhais kawm. Koj tus me nyuam nkag siab ntxiv txog lub tsev kawm ntawv tus neeg ua hauj lwm thiab ib puag ncug ntau tshaj koj paub txog thiab nws yog qhov tseem ceeb los ua kom lawv hnov xis nyob thiab tau txhawb zog hauv qhov txheej txheem no. Hom thiab qhov ntau ntawm qhov ntaub ntawv uas tau muab faib yuav nyob rau ntawm koj tus me nyuam qhov them kev ntseeg siab thiab tuaj yeem hloov pauv thaum sij hawm dhau mus.

Tam li yog ib tse neeg, koj tuaj yeem xav los faib nrog lub tsev kawm ntawv nkaus xwb uas koj tus me nyuam tau muaj qee cov teeb meem fab kev kho mob thiab uas koj yuav tsum tau txais kev hu kiag tam sim ntawd tom qab koj tus me nyuam qhov kev thov. Rov ua rau lub tsev kawm ntawv kom paub tseeb tias tus kws kho mob paub txog thiab tau pom zoo kom tus me nyuam tuaj rau tsev kawm ntawv. Tom qab ntawd, nco ntsoov ua kom koj lub xov tooj khoom yog li ntawd koj thiaj tuaj yeem teb rau koj tus me nyuam tsab xov tooj los sis kev sau ntawv.

Tus hluas twg xav kom cov niam txiv thiab cov neeg muab kev saib xyuas paub txog

Qhov lus qhia twg uas koj yuav muab rau lwm cov niam txiv thiab cov tsev neeg nyob hauv cov xwm txheej zoo tib yam no? Dab tsi ua rau koj hnov txog qhov kev txhawb nqa thaum koj muaj kev nyuaj? Dab tsi yog qhov tseem ceeb rau koj kom tau hnov los ntawm cov neeg txhawb nqa koj?

Muaj cov nqe lus nug peb tau nug cov hluas thoob plaws lub xeev. Txhua leej uas peb tau nug tau ntsib qhov kev kub ntxhov rau kev noj qab haus huv fab kev xav uas coj lawv mus rau lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev. Rau qee qhov, kev paub ntawd yog tsis ntev los no li ntawm lub xyoo dhau los xwb thiab rau lwm cov neeg nws twb tau dhau los tsheeb kaum xyoo los sis ntev dua. Yam uas lawv sawv daws muaj zoo ib yam yog kev txaus siab hauv kev pab lwm tus neeg hluas thiab lawv cov tsev neeg kom dhau qhov kev paub no. Hauv qab no yog lawv cov lus teb uas twb tau muab kho rau qhov ntev thiab qhov kom meej.

- Mloog kuv thiab hwm txog kuv cov lus xam pom thiab cov kev xaiv. Tej zaum kuv xav tham nrog cov neeg ua hauj lwm hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev ib leeg vim tias tej zaum kuv npaj tsis tau txhij los faib qee qhov ntaub ntawv nrog koj.
- Yog tias koj siab muag dhau uas yuav los txhawb nqa kuv hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev, thov lwm tus neeg kom tuaj nyob hauv lub chaw nrog kuv. Cia kuv txiav txim siab seb leej twg yuav nrog kuv zaum.
- Ua zoo hais. Muab sij hawm rau kuv los tshawb nrhiav seb dab tsi tab tom tshwm sim nrog kuv. Nco ntsoov tias, nws siv sij hawm los kho kom zoo tuaj.
- Nqa qee yam tuaj rau ntawm lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev uas yuav pab cuam tshuam kuv, xws li lub laj txheej ua si game uas nqa tau nrog yus los sis cov phau ntawv pleev xim, yog tias nws tau txais kev tso cai.
- Nco ntsoov tias kuv tau txais kev ntsuam xyuas kev noj qab haus huv fab kev xav thiab lub cev kom tsim nyog. Tus kws kho mob tuaj yeem tso tseg los sis ua kev kwv yees txog kuv cov kev tsis txaus siab txog ntawm lub cev.
- Kuv ntseeg koj tias yuav ua kom kuv muaj kev nyab xeeb. Ua siab ncaj txog yam uas tab tom yuav tshwm sim thiab nrog kuv nyob yog tias nws tau kev tso cai.
- Ua kom siab txias. Ua siab ntev. Tsis txhob tib los sis ua rau kuv txaj muag. Nyob rau tam sim no tag nrho.
- Nplij kuv. Mloog kuv. Tshuaj xyuas kuv cov kev xav. Cia kuv mloog nkauj los sis lwm yam yog tias kuv txaus siab.
- Tsis txhob nug kuv ntau cov nqe lus nug thiab kom muaj kev txhawb nqa, tab sis tsis txhob thawb thiab!
- Kuv xav kom koj paub tais kuv tsis tau siv zog los tua tus kheej rau kev ua kom neeg saib xyuas.

- Tsis txhob tham txog kuv qhov kev siv zog los tua tus kheej yam tsis tau nrog kuv tham ua ntej li. Kuv hnov ntshai thiab txaj muag thiab nws ua rau mob rau kev coj kuv tej hauj lwm no mus tham rau tej pej xeeem.
- Tsis txhob txiav txim kuv. Saib kuv tam li yog ib tug neeg tag nrho los txiav txim siab seb vim li cas kuv ho nyob hauv qhov kev kub ntxhov.
- Ua kom siab txias thiab mloog kuv.
- Kuv paub tias nws nyuaj siab rau koj tam li yog niam txiv/tus neeg muab kev saib xyuas, tab sis nco ntsoov tias kuv tab tom ua dhau qee yam ib yam nkaus thiab koj tau txais kev ntxhov siab los sis mus tham lwm yam lawm yuav tsis pab tau kuv li. Qhov tseeb lawm, nws yuav ua rau nws yim huab heev tuaj. Tsuas sim thiab ua siab txias thiab nco ntsoov tias kuv tsis tuaj yeem nkag siab tau tag nrho yam uas kuv tab tom ntsib no.
- Koj yuav tsum siv zog los ua kom kuv siab txias los ntawm kev ua tus cwj pwm luag ntxhi. Tham nrog kuv txog cov yam uas kuv txaus siab nyiam. Li cas los xij koj tuaj yeem ua kom kuv qhov kev nyuaj siab qis dua qub yeej yog qhov ib txwm pab tau.
- Pab kuv ua kom dhau qhov txheej txheem no yog li ntawd kuv thiaj li tsis hnov tias nyob ib leeg.
- Nug kuv, "Dab tsi yuav ua rau koj hnov tias zoo tuaj tam sim no?" Mloog kuv cov lus teb thiab sim los nrhiav qhov kev daws teeb meem uas siv tau rau tag nrho wb ob leeg.
- Ua kom paub tseeb tias kuv nyob rau tam sim no thaum uas koj tab tom tham nrog kuv tus kws muab kev saib xyuas kev noj qab haus huv txog kuv, yog li ntawd kuv thiaj li tuaj yeem nug cov nqe lus nug thiab suav nrog hauv kev ua cov kev txiav txim siab.
- Thaum tham nrog kuv, siv hom lus yooj yim. Pab kuv nrhiav tus kws tshaj lij saib xyuas kev noj qab haus huv uas haum thiab pov thaiv kuv li kev ntiag tug. Mloog kuv thiab lees txais kuv cov kev xav.
- Cia kuv muaj qee cov chaw thiab. Tsom rau lwm yam thiab muab sij hawm rau kuv ib me ntsis thaum uas kuv tsis yog lub plawv ntawm koj qhov kev mob siab rau.
- Yog feem zoo ntawm kuv qhov kev kho mob. Qhov no tuaj yeem pab rau kev hloov pauv mus rau tom ntsev yooj yim tuaj. Muaj lub laj txheej txhawb nqa uas pab ua kom tau raws li kuv cov kev xav tau, kuj pab tsim tau kev nyab xeeb, qhov chaw zoo rau kev loj hlob thiab kev kho mob. Yog tias koj tsis tuaj yeem muab kev txhawb nqa rau kuv tau, pab kuv nrhiav lwm lub laj txheej txhawb nqa. Kev tawm ntawm lub tsev kho mob lawm tsis tau txhais tias txoj hauj lwm tiav lawm.
- Kuv xav kom kuv niam thiab txiv tau paub tias qhov no tsis yog kuv qhov kev txhaum los sis qee yam uas kuv tau xaiv. Kuv xav kom kuv niam thiab txiv qhia rau kuv tias nkawv hlub kuv txawm tias muaj kuv cov kev nyuaj rau kev noj qab haus huv fab kev xav tshaj ntawm qhov uas yuav ua kev txhawb siab rau nkawv.
- Nyob ntawd rau kuv thiab txhawb nqa kuv qhov kev kho mob. Ntseeg yam uas kuv qhia rau koj. Tsis txhob npau taws los sis tib kuv.

Kev ntseeg uas pom ntau

1. Kev Ntseeg: Tham txog kev tua tus kheej los sis nug qee tus neeg seb lawv puas muaj cov kev xav txog kev tua tus kheej uas yuav txhawb rau cov kev siv zog tua tus kheej.

Txuum Thawj Tseeb: Kev tua tus kheej yog kev coj ua rau muaj kev tuag thib ob rau cov neeg hluas uas muaj hnuv nyoog 15-24 xyoos. Tham txog kev tua tus kheej tsis ua rau nce saib qhov kev pheej hmoo txog kev tua tus kheej. Qhov zoo li yuav muaj, kev tham qhib siab lug txog cov kev ntshai yog thawj kauj ruam hauv kev txhawb rau tus neeg xav tua tus kheej kom muaj sia nyob. Qhov kev sib tham ntawd tuaj yeem nug tus neeg ntawd tau yooj yim seb lawv puas yog txhob txwm los xaus lawv lub neej. Qhov kev phom sij yog nyob hauv qhov tsis nug tias thaum twg koj hnov tias muaj kev pheej hmoo.

2. Kev Ntseeg: Thaum ib tug neeg hluas yuav tua tus kheej, lawv yuav tua tus kheej mus ib txhis.

Txuum Thawj Tseeb: Cov neeg hluas feem coob uas txiav txim siab txog kev tua tus kheej tsuas yuav nyob hauv qhov ntawd rau ncuaj sij hawm luv ntawm lawv lub neej nkaus xwb. Qhov tseem ceeb yog kev cuam tshuam txoj kev xav txog kev tua tus kheej nrog cov dej num uas muaj txiaj ntsig zoo thiab cov kev sib rau zoo uas ua tau zoo. Txhawb siab cov hluas kom koom nrog cov neeg, cov dej num thiab cov chaw uas ua kom lawv lub siab tsis txhob xav txog kev tua tus kheej lawm. Muab kev pab thiab kev txhawb nqa kom tsim nyog, lawv tuaj yeem zoo rov tuaj thiab ua neej yam kaj siab, ua neej zoo.

3. Kev Ntseeg: Cov neeg uas hem txog kev tua tus kheej tsuas yog tab tom nrhiav kev mob siab rau xwb.

Txuum Thawj Tseeb: Kev tua tus kheej yog kev nqis tes ua ntawm kev tag kev cia siab los ntawm qee tus neeg uas nyob hauv kev mob heev thiab xav kom lawv qhov kev mob ntawd nres. Tag nrho cov kev siv zog los tua tus kheej yuav tsum tau txais kev kho txawm tias tus neeg ntawd xav tuag. Tus kws tshaj lij rau kev noj qab haus huv fab kev xav yuav tsum ntaus nqi lawv kom sai li sai tau.

4. Kev Ntseeg: Kuv tsis tuaj yeem pab ib tug hluas uas tab tom siv cov yeeb tshuaj txhaum kev cai.

Txuum Thawj Tseeb: Kev siv tshuaj ntau dhau yog kev coj ua rau muaj kev tuag thib peb rau cov neeg hluas uas muaj hnuv nyoog 15-24 xyoos. Tsuas zoo li thaum koj xav tias qee tus neeg tab tom ntsib txog cov kev xav tua tus kheej, koj yuav tsum tham qhib siab lug txog kev siv tsis raug ntawm dej caw thiab yeeb tshuaj nrog qee tus neeg uas koj xav tias tab tom siv lawv yuam kev. Koj tsis tas tos kom txog thaum lawv raug ntes los sis "thaum poob qis tshaj plaws." Txhawb los ntawm ib tug neeg yus hluv yog ib qho ntawm cov laj thawj tseem ceeb uas tib neeg nrhiav txog kev kho mob. Txawm li cas los xij, nws yog qhov tseem ceeb kom nco ntsoov tias cov neeg feem ntau saib zoo li yuav rov qab ua dua hauv thawj ob peb lub hlis tom qab lawv tsum siv lawm. Thaum uas tsis yog txhua qhov kev nqis tes ua ntawm kev ua phem-rau tus kheej, xws li kev hlais me ntsis los sis kev siv yeeb tshuaj, yog kev siv zog los tua tus kheej, muaj qhov kev pheej hmoo loj dua txog kev tua tus kheej thaum uas siv thiab tom qab qee tus neeg tsum siv lawm. Ua kom paub tseeb tias koj sib tham txog txoj phiaj xwm kev nyab xeeb thiab kev noj qab nyob zoo nrog tus neeg uas koj hluv.

5. Kev Ntseeg: Cov neeg uas quav cov tshuaj uas yuav tom khw los sis dej caw yog cov neeg uas sib txawv ntawm tus uas quav cov tshuaj txhaum kev cai

Txuum Thawj Tseeb: Txhua qhov muaj kev pheej hmoo ntawm kev quav tib yam thiab txhua qhov muaj qhov kev qias thiab txaj muag. Kev quav yog tus kab mob ntev zoo li tus kab mob plawv, ntshav qab zib thiab khees xaws. Kev quav tsis yog teeb meem kev ncaj ncees. Nws yog tus mob hlwb uas xav tau cov kev paub tshiab los kov kom yeej nws.

6. Kev Ntseeg: Kev txhim kho uas tuaj yeem pom tau thiab kiag tam sim ntawd hauv qhov xwm txheej kev xav ntawm tus neeg hluas tom qab kev kub ntxhov tua tus kheej los sis ncuaj sij hawm kev ntxhov siab hais tias kev pheej hmoo ntawm kev tua tus kheej dhau lawm.

Txuum Thawj Tseeb: Qhov sib txawv tuaj yeem yog qhov tseeb. Kev siv zog tua tus kheej suav tias yog ib qhov cim ntawm cov kev siv zog ntxiv. Ib tug neeg hluas feem ntau nyob rau ntawm qhov kev pheej hmoo ntawm kev muab lawv txoj sia hauv peb lub hlis tom qab kev siv zog ntawd. Kev tsab ntawm cov teeb meem uas pom tau tseeb tuaj yeem txhais tau tias tus neeg tau ua qhov kev txiav txim siab zoo los tua lawv tus kheej thiab hnov zoo dua vim tias lawv qhov kev txiav txim siab. Txuas ntxiv los siv txoj phiaj xwm kev nyab xeeb thiab hloov kho tshiab nws thaum uas koj xav tau kev hloov pauv.

7. Kev Ntseeg: Cov neeg hluas uas tua tus kheej feem coob yeej ib txwm tsis thov kev pab nrog lawv cov teeb meem.

Txuum Thawj Tseeb: Qhov sib txawv feem ntau yeej yog qhov tseeb tshaj plaws. Qhov pov thawj qhia tias cov hluas muab cov kev taw qhia txog 70% ntawm lub sij hawm ntawd. Cov hluas muaj ntsis yuav kev pab dhau ntawm hom lus ntawm lub cev los sis cov lus zais qhia tsis ncaj qha. Cov tswv yim xws li "Koj yuav tsum tawm ntawm kuv mus zoo dua" los sis hnov txog kev tsis muaj txiaj ntsig los sis xws li kev tiv thaiv tawm tuaj yeem yog cov kev taw qhia muaj zog txog qhov kev pheej hmoo.

8. Kev Ntseeg: Cov nus muag uas hluas dua tuaj yeem tsis paub txog qhov kev kub ntxhov.

Txuum Thawj Tseeb: Cov nus muag uas hluas dua, suav nrog cov me nyuam mos thiab cov me nyuam yau, muaj kev xav hnov zoo txog cov kev xav ntawm lwm cov tswv cuab ntawm tsev neeg. Lawv kuj yuav muaj kev qhia tawm txog kev xav, txawm tias lawv yuav zoo li tsis tuaj yeem tham txog nws kom nrov tawm los. Vim tias lawv tsis tuaj yeem piav qhia txog lawv cov kev xav, lav yuav qhia tawm cov kev hloov pauv hauv tus cwj pwm tsis txuas ncaj qha rau qhov xwm txheej hauv tsev neeg. Cov kev hloov pauv hauv kev pw, kev noj thiab lwm cov cwj pwm tuaj yeem tshwm sim tau. Paub txog tus mos liab los sis cov me nyuam mos cov kev paub dhau los thiab muab sij hawm rau lawv yog cov kauj ruam los pov thaiv lawv li kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo hauv lub sij hawm uas muaj kev cov nyom no.

Tham nrog tsev neeg thiab cov phooj ywg txog kev kub ntxhov

Nws tsis ua cas rau koj los tham txog koj cov kev xav ntwam tus kheej nrog koj lub laj txheej txhawb nqa. Txawm li cas los xij, nws yog qhov tseem ceeb los zam kev faib tawm koj tus me nyuam cov kev xav los sis cov feem twg ntwam zaj dab neeg uas koj tus me nyuam tsis tau muab kev tso cai rau koj los faib tawm.

Ua ntej yuav tham rau lwm tus neeg, nrog koj tus me nyuam zaum los sib tham txog seb yuav tuaj yeem qhia rau leej twg thiab txog yam uas tau tshwm sim thiab yuav qhia txog ntau npaum li cas. Nug koj tus me nyuam txog yam uas lawv yuav xav kom koj hais yog tias nug txog kev siv zog los tua tus kheej.

Yog tias koj tus me nyuam tsis xav qhia leej twg li, sib tham txog cov kev xav thiab cov kev hnov xav tom qab lawv qhov kev xav tau los ua kom qhov kev siv zog los tua tus kheej ntwam ua ntiag tug. Tej zaum lawv yuav tsis xav faib tag nrho lawv cov laj thawj nrog koj. Kom nkag siab. Lees txais lawv cov kev xav thiab hais ua ntej tias tej zaum koj yuav tsum tau qhia rau lwm tus neeg rau koj qhov kev txhawb nqa tus kheej. Saib seb koj puas tuaj yeem nrhiav tau ib feem ntwam zaj lus uas koj tus me nyuam txaus siab los faib tawm. Zaj lus no yuav sib txawv nyob rau ntwam seb leej twg yog tus tab tom nug.

Tham nrog cov tswv cuab hauv tsev neeg sib txawv rau kev tham nrog lwm cov neeg hauv koj lub zej zog. Cov nus muag, suav nrog cov me nyuam mos liab thiab cov me nyuam me, feem ntau hnov zoo thaum qee yam tshwm sim thiab tej zaum yuav tsis feeb mee, ntshai thiab tu siab. Cov me nyuam yaus uas loj dua yeej yuav hnov zoo li lawv ua qee yam yuam kev lawm. Ua kom paub tseeb los qhia mee tias tsis muaj leej twg ua txhaum. Sib tham txog txoj phiaj xwm kev nyab xeeb nrog lawv thiab qhov uas nws siv tau rau txhua tus neeg hauv tsev neeg li cas. Qhia rau lawv txog yam uas lawv tuaj yeem ua tau los sis hais tias yuav pab txhawb nqa koj tus me nyuam thiab cov seem hauv tsev neeg.

Sib tham qhib siab lug nrog cov tswv cuab hauv tsev neeg txog kev siv zog los tua tus kheej thiab kev tua tus kheej hauv feem ntau tuaj yeem pab lawv nkag siab txog lawv cov kev xav thiab cov lus teb thiab tau txais cov kev xav txog kev ua txhaum. Paub txog txoj hauv kev los tham txog kev tua tus kheej los sis cov txheej xwm kub ntxhov hauv txoj hauv kev uas tsim nyog rau txhua tus me nyuam yaus hauv hnuv nyoog tseem yuav loj hlob yog qhov tseem ceeb heev. Nrhiav kev pab los ntwam koj tus kws kho mob rau kev pab tswv yim thiab cov peev txheej hauv txoj haiv kev los tham txog cov kev siv zog los tua tus kheej nrog koj cov me nyuam tseem yau. Los ntwam kev muab kev kawm rau koj cov tswv cuab hauv tsev neeg txog kev tua tus kheej los sis kev kub ntxhov, lawv tuaj yeem nkag siab zoo dua txog yam uas koj tus me nyuam tab tom mus dhau thiab pab tau zoo rau koj tus me nyuam li kev kho kom zoo tuaj.

Cov kev xav txiav txim siab thaum tham nrog cov me nyuam yaus...

Qhia qhov tseeb. Thaum tham nrog cov me nyuam yaus, siv hom lus uas lawv tuaj yeem nkag siab tau. Tsis txhob muab ntsiab lus ntxaws txog kev siv zog los tua tus kheej los sis kev siv tshuaj ntau dhau. Cia lawv cov nqe lus nug coj qhov kev sib tham ntwam. Npaj kom txhij los rov hais dua. Cov me nyuam yaus muaj ntsis yuav nug tib nqe lus nug tag los nug thiab thaum uas lawv siv zog los ua kom nkag siab txog yam uas tau tshwm sim.

Mloog. Hnov tiag-tiag txog lawv cov kev txhawj xeeb thiab cov kev xav. Sim rov hais dua yam uas lav hais los qhia rau lawv tias muaj neeg hnov lawv kawg. Muab kev ntseeg siab, tab sis tsis txhob sim muab kev cog lus uas tsis tuaj yeem khaws cia tau.

Cia siab txog cov kev qhia tawm sib txawv rau cov kev xav. Qee tus neeg tuaj yeem tsis pom qhia tawm los sab nraud, lwm tus neeg yuav xav kom cia nws nyob ib leeg los sis qee tus neeg tuaj yeem muaj kev nyuaj uas muaj neeg nyob ntawm lawv ib sab.

Teeb sij hawm rau kev ua si. Cov me nyuam yaus feem ntau tsim ua cov zaj dab neeg hauv cov daim me-me. Lawv xav tau sij hawm thaum lawv tuaj yeem luag taus thiab ua si thiab tsom rau lwm yam. Nug lawv seb lawv xav tau dab tsi thiab mus ua ke nrog yam uas lawv hais. Qee cov yam ntawm qhov txheej xwm yuav tshwm sim hauv cov me nyuam yaus me qhov kev ua si. Qhov no yog txoj hauv kev zoo rau lawv los tsim ua qhov kev paub dhau los.

Muab qhov kev xis nyob. Rau cov me nyuam mos liab thiab cov me nyuam yaus, ua kom zoo tshaj plaws los hwj xwm tsev neeg cov hauj lwm li niaj hnub. Sim suav nrog lub sij hawm rau kev tham lus hauv ncuaj sij hawm no thiab. Koj tsev neeg yuav xav tau sij hawm thiab kev pab los tsim ua lawv cov kev xav. Tham txog qhov kev siv zog los tua tus kheej yam qhib siab hlo nrog koj tsev neeg thiab lees txais koj cov kev ntshai kom nrov tawm los tuaj yeem yog thawj kauj ruam hauv kev hais daws nws. Xav txog kev nrhiav tus kws pab tswv yim los sis tus kws kho mob uas tuaj yeem pab nrog cov kev sib tham no.

Tham rau lwm tus neeg sab nraud ntawm koj tsev neeg

Kev txhawb nqa tuaj yeem los ntawm ntau cov hauv paus. Nws yog qhov tseem ceeb los paub tias kev tiv tauj nrog kev tua tus kheej los sis tus cwj pwm kev tua tus kheej hauv koj tsev neeg, cov phooj ywg, cov neeg uas koj paub los sis hauv xov xwm tuaj yeem nce siab lub zog txhawb rau kev siv zog los tua tus kheej. Qhov xwm txheej no hu ua kev kis kab mob. Paub txog txoj hauv kev los hais daws kev nyuaj siab tom qab kev siv zog los tua tus kheej hauv koj lub zej zog los sis hauv xov xwm yog qhov tseem ceeb vim tias cov kev paub no tuaj yeem pab tiv thaiv lwm tus neeg los ntawm kev siv zog ua tus cwj pwm zoo tib yam no.

Siv zog los sib txuas nrog koj lub zej zog. Cov neeg yuav txaus nrog hauv yam uas tau tshwm sim thiab yeej yuav nug koj ncaj qha txog qhov txheej xwm. Txav qhov kev sib tham kom dab ntawm kev tib thiab los ntawm cov ntsiab lus ntxaws ntawm qhov kev siv zog los tua tus kheej. Tsom rau qhov zoo, cov yam uas txuas koj rau koj lub zej zog thiab mus rau yav tom ntej. Pab lwm cov niam txiv tham nrog lawv cov me nyuam txog kev tua tus kheej thiab cov kev xav txog kev tua tus kheejk.

Txhawb nqa lwm tus neeg hluas hauv koj lub zej zog los nrhiav kev pab. Koj tus me nyuam cov phooj ywg tuaj yeem hnov txog qhov tsis meej los sis muaj ob peb cov kev xav twg. Lawv tuaj yeem hnov xws li lawv tuaj yeem ua tau qee yam los tiv thaiv txog kev siv zog los tua tus kheej. Nug lawv kom tham nrog qee tus neeg uas tuaj yeem pab lawv tsim ua lawv cov kev qhia tawm thiab cov kev xav.

Tham nrog tus kws tshaj lij pab txhawb nqa tsev neeg. Cov kev sib tham txog kev tua tus kheej, tshwj xeeb yog koj cov kev txhawj xeeb thiab cov kev paub dhau los, yog qhov nyuaj. Ib **tus kws tshaj lij pab txhawb nqa tsev neeg** tuaj yeem pab tau vim tias lawv coob leej tau muaj cov yam tshwm sim zoo tib yam hauv lawv tsev neeg. Lawv tuaj yeem mloog tam li yog lub hauv paus ntawm kev txhawb nqa uas tsis yog kev txiav txim, muab kev nkag siab rau koj, muab cov ntaub ntawv tob thiab cob qhia koj kom dhau ntawm cov kev sib tham uas nyuaj no. Lawv kuj tuaj yeem txuas koj nrog lwm cov peev txheej uas pab tau zoo, kev kawm thiab kev txawj.

Thaum sij hawm dhau mus, koj qhov zeem muag yuav hloov pauv mus

Txhua lub sij hawm, thaum koj tus me nyuam loj hlob tuaj thiab muaj lub luag hauj lwm ntau ntxiv rau lawv li kev noj qab haus huv thiab cov kev sib raug zoo, zaj lus ntawm cov kev nyuaj hnub no yuav hloov pauv thiab. Nws tsis ua cas los tuav tswj qhov ntaub ntawv cia uas pab coj mus rau cov kev txiav txim siab lawm yav tom ntej. Nws kuj tsis ua cas los tso tseg ntawm cov feem ntawm zaj lus uas tsis tsim nyog ntxiv lawm. Peb txhua leej yuav tsum ua siab zoo rau peb tus kheej yog li ntawd peb thiaj li tuaj yeem loj hlob mus ua peb tus kheej nyob rau yav pem suab yam tsis tau txais kev teev tseg los ntawm peb lub neej dhau los.

Tom qab kev kub ntxhov — Kev hais daws kev tu siab thiab kev raug mob

Kev siv zog los tua tus kheej tsis ntev los no, kev siv tshuaj ntau dhau los sis kev kub ntxhov fab kev mob hlwb tuaj yeem cuam tshuam rau koj li kev sib raug zoo nrog koj tus me nyuam. Koj tuaj yeem hnov txog kev tsis xis, npau taws los sis muaj kev pov thaiv ntxiv. Koj tsis tuaj yeem xav tau meej raws li koj yuav ua tau hauv cov xwm txheej uas muaj kev nyuaj siab tsawg dua. Koj tus me nyuam yuav hnov txog kev npau taws, txaj muag los sis zam tawm ntawm koj. Qhia rau lawv paub tias nws tsis ua cas los tham rau koj tab sis tsis txhob nug cov nqe lus nug kom ntau, tshwj xeeb tsis txhob nug cov nqe lus nug "vim li cas", xws li "Vim li cas koj thiab li ua li ntawd?".

Hais txog qhov uas koj xav li cas thiab mloog. Nws tuaj yeem yog qhov nyuaj thiab txaus ntshai los hnov qee tus neeg uas tham txog lawv cov kev xav txog kev tua tus kheej. Koj tuaj yeem qhia rau lawv paub tias nws yog qhov nyuaj rau koj los hnov lawv qhov kev mob thiab saib lawv txom nyem, tab sis koj paub tias nws yog qhov tseem ceeb uas lawv muaj qeej leej los mus tham rau. Yog tias koj tsis tau npaj siab los hnov lawv cov kev xav los sis lawv tsis xav faib nrog koj, txhawb nqa lawv kom tham rau qee tus neeg yog tias lawv muaj cov kev xav txog kev tua tus kheej tshaib. Sib tham seb tus neeg no los sis cov neeg no yuav yog leej twg.

Nrog koj tus me nyuam

- Maj mam mus. Kev nyab xeeb thiab kev kho kom rov zoo tuaj siv sij hawm. Muab lub sij hawm rau koj tus me nyuam raws li qhov uas lawv xav tau.
- Txhawb nqa kev ncaj ncees thiab tham yam qhib siab nrog koj tus me nyuam, lawv cov nus muag thiab lwm cov tswv cuab hauv tsev neeg. Mloog nrog kev mob siab rau thiab qhib siab. Paub tias koj tus me nyuam yuav kaw koj tawm thaum chiv thawj thaum lawv sim los tsim ua yam uas tau tshwm sim.
- Qhia rau koj tus me nyuam tias lawv yog tus neeg tseem ceeb rau koj, tias koj txhawj xeeb txog lawv thiab lawv muaj nqis rau koj.
- Txhawb nqa lawv los ntawm kev mus nyob rau ntawd. Qee zaus, nws yuav yog qhov nyuaj heev los ua kom koj tus me nyuam muaj kev nyab xeeb los ntawm lawv cov kev nqis tes ua los ua phem rau lawv tus kheej. Nyob rau ntawd los pab yog qhov tseem ceeb, thaum tab tom kawm txog cov kev nqis tes ua twg uas koj tuaj yeem siv los pab lawv tswj hwm lawv tus kheej cov kev xav. Thaum cov hluas hnov siab txias lawm, nws ua rau lawv yog ib tug neeg uas muaj kev koom tes zoo heev hauv lawv tus kheej txoj kev nyab xeeb.
- Ua hauj lwm nrog koj tus me nyuam los saib xyuas lawv tus kheej, suav nrog kev tau txais kev so, noj zaub mov, haus dej thiab tawm dag zog kom txaus.
- Pab lawv los faib lub sij hawm tawm ua cov feem me: "Kuv tsuas yuav tsum ua kom dhau ntawm hnuv tom ntej, teev tom ntej, feeb tom ntej, ob peb ncuaj sij hawm tom ntej no kom tau."
- Zam kev cog lus tias txhua yam yuav zoo tuaj hauv yav tom ntej.
- Txuas koj tus me nyuam rau tus kws tshaj lij txhawb nqa cov hluas los sis pab pawg txhawb nqa phooj ywg, yog tias muaj.
- Kuaj xyuas tas li txog txoj phiaj xwm kev nyab xeeb thiab kev kho kom rov zoo tuaj.

Sim kom paub txog los sis saib muaj nqis rau ib yam zoo uas koj tus me nyuam tau hais los sis tau ua hauv txhua hnuv.

Nrog koj tus kheej

- Zam kev tib koj tus me nyuam los sis koj tus kheej. Qhov no nyuaj kawg, tab sis yog qhov tseem ceeb. Hnov txog qhov tsis zoo los sis kev ua txhaum tsis tau pab rau kev kho kom zoo tuaj.
- Tsim cov phiaj xwm rau yav tom ntej. Nws tuaj yeem yog qee yam me, tab sis muab qee yam uas koj thiab koj tsev neeg yuav muaj kev lom zem. Nws pab kom muaj qee yam los saib mus rau tom ntej, thiab nws yuav pab koj tus me nyuam tom qab hauv kev kho kom zoo tuaj los tsom rau qee yam zoo.
- Ua siab zoo rau koj tus kheej. Kev pab lwm tus tuaj yeem ua rau koj hnov txog kev npau taws thiab tag zog. Nws tsis ua cas uas yuav los teeb cov kev txwv thiab cov ciaj ciam thaum tseem txhawb nqa tus neeg uas koj hlub.
- Koj thiab koj tus me nyuam tsis tas yuav taug kev ntawm txoj kev no ib leeg. Saib nplooj ntawv txog "Cov Peev Txheej" hauv lub hnab ntawv no rau qhov ntaub ntawv txog cov koom haum uas tuaj yeem pab koj tsim koj pab pawg neeg ntawm tus kheej.

Nws tsis ua cas uas yuav pheeb mus rau lwm tus neeg. Sim los nrhiav ob peb tus neeg uas koj tuaj yeem vam khom rau ntau cov yam, suav nrog kev caij tsheb, cov puas mov, kev pab nrog cov nus muag, lub xwb pwg cia rau yus quaj thiab txawm tias nrog cov xwm txheej ceev nyob ntawm lub sij hawm ntawm hnub ntawd.

Koj hnov zoo li cas lawm?

Koj tuaj yeem muaj kev qhia tawm txog kev xav uas muaj zog tuaj rau txhua yam uas nyuam qhua tau tshwm sim. Koj thiab cov tswv cuab ntawm koj tsev neeg yuav tab tom hnov txog kev ntshai, chim siab thiab txawm tias yog kev tu siab ib yam thiab.

- **Kev tu siab** yog qhov li ib txwm thiab kev qhia tawm txog kev xav li ib txwm rau kev poob los sis qhov txheej xwm hauv lub neej uas nyuaj ntawm txhua hom. Nws tsis yog qhov tsis zoo rau lub cev. Qhov no yog kev teb txog fab kev xav li ib txwm ntawm niam txiv tus uas tus me nyuam tau siv zog los tua tus kheej.
- Txhua tus neeg hauv koj tsev neeg yuav ntsib kev tu siab sib txawv.
 - Koj tuaj yeem hnov txog kev tu siab, ntxhov siab, ua txhaum, tsis feeb meej, thim, txaj muag, npau taws los sis ntxov siab.
 - Cov kev qhia tawm ntawm lub cev txog kev tu siab feem ntau suav muaj kev quaj, mob tau hau, tsis qab los, nyob tsis tus, pw nyuaj, qaug zog, txog siav, mob ib ce, mob los sis cov tsos mob zoo li ua khaub thuas.
 - Koj tuaj yeem hnov txog kev tu siab "tawm tsam" los sis "cua daj cua dub" (kev xav uas nyab tuaj sai los sis kev qhia tawm ntawm lub cev) thaum qhov cim xeeb txog kev poob muab pib los ntawm cov lo lus, cov chaw, cov txheej xwm los sis cov kev xav.

Koj li kev paub dhau los kiag tsis ntev los no yuav tau ua rau raug mob rau txhua leej uas muaj feem xyuam.

- **Kev raug mob** yog kev qhia tawm fab kev xav thiab lub cev rau kev paub dhau los uas ua rau nyuaj siab los sis muaj kev cuam tshuam los sis qhov txheej xwm.
- Nyob rau hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev tuaj yeem yog qhov raug mob thiab cov txheej xwm uas tau koj koj mus rau ntawd thiab yeej muaj ntau ntxiv.
- Koj tuaj yeem paub txog kev raug mob ntxiv tam li yog kev ntshai. Nws cov tsos mob yuav suav nrog: kev tsis kam lees txais, tsis ntseeg, tsis feeb meej, nyuaj siab, kev tu siab, kev tag kev cia siab, npau taws, chim siab, kev xav hloov mus los, kev ntxhov siab, ntshai, ua txhaum, txaj muag, tib tus kheej, thim tawm ntawm lwm tus neeg, kev tsis sib txuas thiab ua tsis taus pa.

Kuv tuaj yeem ua tau dab tsi?

Tsis muaj ncuaj sij hawm li “ib txwm” rau kev tu siab thiab kev raug mob. Txhua tus neeg hnov txog cov kev xav no sib txawv. Nws yog qhov txheej txheem thiab txhua tus neeg yuav ua hauj lwm kom dhau nws mus hauv lawv tus kheej txoj hauv kev thiab lawv tus kheej lub sij hawm. Ntawm no yog qee cov yam uas yuav pab koj hais daws kev tu siab thiab kev raug mob:

- Nkag siab tias cov kev xav nyuaj no yog li ib txwm thiab yuav tsawg zuj zus thaum sij hawm dhau mus.
- Muab sij hawm me ntsis rau koj tus kheej ua ntej ua cov kev txiav txim siab. Thaum nyob hauv qhov kev ntshai, koj yuav tab tom xav tsis meej. Nws tsis ua cas los pheeb rau qee tus neeg ua koj ntseeg siab los pab tham kom dhau cov kev txiav txim siab no.
- Haus dej, noj mov thiab tawm dag zog tsis tu ncuaj thiab so kom txaus. Saib xyuas koj tus kheej thiab ua qauv cov cwj pwm kom zoo rau lub cev rau koj tsev neeg.
- Muab sij hawm los tham txog cov txheej xwm no nrog koj cov khub neeg laus los sis tus niam txiv sib koom. Kev tu siab, kev ntshai thiab kev raug mob tsim muaj kev nyuaj siab txog kev sib raug zoo. Tsim kev sib txuas lus nyob nruab nrab ntawm cov neeg laus hauv tsev neeg yog qhov tseem ceeb.
- Yog tias yooj yim, tham nrog tus phooj ywg zoo, ib [tus kws tshaj lij pab txhawb nqa tsev neeg](#) los sis lwm pab pawg hauv zej zog, xws li pab pawg txhawb nqa los sis koj lub zej zog kev ntseeg. Txoj kev taug no tuaj yeem ua rau tag zog — tsis txhob sim los hais daws nws ib leeg.
- Kev tu siab thiab kev raug mob yog qhov nyuaj. Thov tiv tauj tus kws pab tswv yim los sis tus kws kho mob yog tias koj muaj:
 - Kev nyuaj hauv kev khaws cia koj tej hauj lwm li niaj hnub (mus tom hauj lwm, saib xyuas koj tus kheej, lwm yam ntxiv.)
 - Cov kev hnov txog kev ntxhov siab
 - Cov kev xav tias koj lub neeg tsis thas nyob ntshe zoo dua los sis txog kev ua phem rau koj tus kheej
 - Kev ua txhaum los sis koj tsis tuaj yeem tsum tib koj tus kheej.

Qee zaus kev tu siab nkag los rau hauv txoj kev uas cov niam txiv yuav tuaj yeem sib tham tau. Cov niam txiv uas tsis tuaj yeem sib tham tau txog lawv li kev tu siab muaj lub sij hawm nyuaj sib tham nrog lawv cov me nyuam txog cov yam zoo tib yam ntawd. Qhov no tuaj yeem koj mus rau cov niam txiv muaj kev sib txwv txiav. Tus kws pab tswv yim los sis tus kws kho mob tuaj yeem yog qhov peev txheej zoo heev hauv kev pab koj pib los sib txuas lus dua ib zaug ntxiv kom tau zoo.

Cov peev txheej thiab npe ntawm cov lo lus

Cov peev txheej

4th Dimension Recovery Center — Muab kev pab cuam rau cov hluas hauv kev kho kom zoo tuaj ntawm kev quav tshuaj

3807 NE Martin Luther King Jr Blvd
Portland, OR 97212
<http://4drecovery.org>

Pab Pawg Koom Tes Txhawb Nqa Rau Kev Ntxhov Siab thiab Ob Tog

800-826-3632
www.dbsalliance.org

Xeev Oregon Cov Cai Rau Neeg Xiam Oob Qhab

503-243-2081
www.drOregon.org

The Dougy Center — Muab Kev Txhawb Nqa Rau Kev Tu Siab

866-775-5683
www.Dougy.org

FACT Oregon — Cov nqe lus nug txog kev kawm tshwj xeeb

503-786-6082
www.factorOregon.org

Cov Xov Tooj rau Lub Neeg Ntawm Tus Xov Tooj Pab Cov Huas (Lines for Life YouthLine) — Kev Kub Ntxov Cov Hluas-rau-Cov Hluas Yam Tsis Pub Lwm Tus Paub thiab Tus Xov Tooj Pab

Tus Xov Tooj Pab: 877-968-8491 los sis Sau Ntawv “teen2teen” mus rau 839863
www.linesforlife.org

Pab Pawg Koom Tes Hauv Teb Chaws txog Kev Mob Nkeeg Fab Kev Xav (National Alliance on Mental Illness) — Cov peev txheej thiab qhov ntaub ntawv rau cov tswv cuab hauv tsev neeg/cov neeg muab kev saib xyuas

Tus Xov Tooj Pab: 800-950-NAMI (6264)
www.nami.org

Pab Pawg Koom Tes Hauv Teb Chaws txog Kev Mob Nkeeg Fab Kev Xav (National Alliance on Mental Illness) hauv Xeev Oregon — Txuas nrog cov pab pawg thiab cov kev koom tes txhawb nqa hauv cheeb tsam

Tus Xov Tooj Pab: 800-343-6264
www.namior.org

Lub Koom Haum Hauv Teb Chaws txog Cov Tsev Neeg rau Cov Me Nyuam Yaus Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Xav

240-403-1901
www.ffcmh.org

Tus Xov Tooj Cawm Txoj Sia Kev Ua Neej Nyob Ntawm Feem Saib Xyuas Kev Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej Txoj Sia Hauv Teb Chaws

1-800-273-TALK (8255) los sis Sau Ntawv “273TALK” mus rau 839863
www.suicidepreventionlifeline.org

Xeev Oregon Pawg Sab Laj txog Me Nyuam thiab Cov Hluas Kev Puas Hlwb

www.occap.org — cov peev txheej rau cov tsev neeg thiab cov hluas

Xeev Oregon Pab Pawg Koom Tes Txhawb Nqa Tsev Neeg — Kev nkag txog rau tus kws tshaj lij txhawb pab tsev neeg

503-363-8068
www.ofsn.org

Kev Sib Koom Tes ua kom Cov Me Nyuam Yaus Tsis Quav Yeeb Tshuaj

Ob hom lus (Lus Askiv/Lus Mev) Tus Xov Tooj Pab Rau Niam Txiv: 1-855-DRUGFREE (1-855-378-4373)
www.drugfree.org

Trevor Project — LGBTQ Kev Kub Ntxhov thiab Tus Xov Tooj Pab

TrevorLifeline: 1-866-488-7386
www.thetrevorproject.org

Warmline — Oregon Peer-Run Consumer Support – txhawb nqa rau cov neeg laus uas muaj cov teeb meem kev puas hlwb

800-698-2392
www.communitycounselingsolutions.org/warmline

Youth ERA — Cov Kev Pab Cuam Txhawb Nqa Cov Hluas

971-334-9295
www.youthera.org

Daim ntawv teev txog cov lus

Cov neeb muab kev saib xyuas

Cov neeg no tsis muaj kev tso cai raug cai los ua cov kev txiav txim siab fab kev kho mob rau cov hluas. Lawv tuaj yeem yog cov phooj ywg, cov neeg hauv tsev neeg, cov niam txiv tu, cov neeg nyob ib ncig los sis ib tug neeg twg uas nyob nrog cov hluas hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev thiab yuav saib xyuas cov hluas txuas ntxiv hauv cov hnuv tom qab kev kub ntxhov.

Cov koom haum saib xyuas uas muaj kev koom tes (CCO)

Hauv Xeev Oregon, CCOs yog cov chaw hauj lwm koom tes txog kev kho mob uas tswj hwm los ntawm lub xeev uas tsis yog tsoom fww nrab. Lawv sib cog lus nrog pab pawg koom tes ntawm cov kws kho mob hauv lawv lub zej zog los muab kev pab cuam rau cov neeg uas tau txais kev duav roos kho mob raws li Xeev Oregon Txoj Phiaj Xwm Kev Noj Qab Haus Huv (Medicaid).

Tus Kws Pab Tswv Yim

Qee tus neeg uas tsis yog tis kws kho mob, muaj daim ntawv tso cai thiab paub tshwj xeeb hauv kev noj qab haus huv fab kev xav los sis kev kho mob rau kev quav tshuaj.

Chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev

Tej zaum kuj hu ua chaw kho mob xwm txheej ceev.

Cov kws tshaj lij pab txhawb nqa tsev neeg

Cov neeg uas tau kawm los thiab muaj ntawv pov thawj uas siv lawv tus kheej li kev paub dhau los nrog kev ua me nyuam niam me nyuam txiv nrog kev noj qab haus huv los sis cov kev nyuaj rau kev noj qab haus huv rau kev coj tus cwj pwm los txhawb nqa lwm cov niam txiv thiab lawv cov me nyuam ... thiab pab lawv tshawb nrhiav... cov kev pab cuam thiab txhawb nqa rau lawv cov tsev neeg.

Tus neeg mob sab hauv

Hom ntawm kev kho mob uas xav tau kev saib xyuas 24 teev ntwam lub chaw muab kev kho mob los sis tsev kho mob; tus kws kho mob yuav tsum sau daim ntawv txib los txais nkag ib tug neeg raws cai.

Lethal txhais tau tias yog kev sab laj

Kev pab rau cov tsev neeg thiab cov neeg txog txoj hauv kev los ntsuam xyuas thiab txo qis kev nkag txog cov yam uas muaj kev phom sij uas yuav muab siv rau kev siv zog los tua tus kheej.

Xeev Oregon Txoj Phiaj Xwm Kev Noj Qab Haus Huv (Oregon Health Plan, OHP)

OHP yog Xeev Oregon lub khoos kas tuav pov hwm kev noj qab haus huv rau pej xeeb, kuj paub tias yog Medicaid.

Tus neeg mob sab nraud

Ib qhov chaw uas koj tau txais kev kho mob thiab kev kho rau kev noj qab haus huv fab kev coj tus cwj pwm los sis kev kuaj yam tsis tau muab txais nkag rau hauv lub tsev kho mob. Qhov no tuaj yeem suav nrog lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev, lub chaw lis hauj lwm ntawm tus kws kho mob, lub chaw kuaj mob los sis kho mob.

Niam thiab txiv

Raws li muab siv hauv phau ntawv qhia no, hais txog cov hluas cov neeg saib xyuas raug cai.

Tus kws kho mob hlwb

Tus kws kho mob uas paub tshwj xeeb hauv kev noj qab haus huv fab kev xav.

Tus kws paub txog kev xav, tus kws kho mob rau kev noj qab haus huv fab kev xav, tus kws kho mob.

Txoj phiaj xwm kev nyab xeeb

Daim ntawv teev npe ua ntawv sau, ua theem ua qib uas tau tsim nrog cov hluas thiab tsev neeg uas piav qhia txog cov tswv yim kev daws teeb meem thiab cov peev txheej rau kev txo qis kev pheej hmoo ntawm kev tua tus kheej, cov xwm txheej ceev fab kev mob hlwb, los sis cov kev siv dej caw los sis yeeb tshuaj ntau dhau.

Kev ruaj kho hauv lub chav kho mob xwm txheej ceev

Cov neeg ua hauj lwm hauv lub chaw hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev yuav tsum rau kev tus ntawm qhov xwm txheej kev kho mob ua ntej ntawm tus hluas. Qhov no txhais tau txias ua kom paub tseeb txog tus hluas qhov kev feeb meej, kev ua pa thiab cov cim tseem ceeb hauv cov kev txwv li ib txwm ua ntej txuas ntxiv nrog cov kev ntsuam xyuas ntxiv. Tom qab ntawd, lawv yuav ua hauj lwm los txo qis qhov kev pheed hmoo txog kev tua tus kheej kiag tam sim ntawd, kev siv tshuaj ntau dhau los sis qhov xwm txheej ceev fab kev mob hlwb los ntawm kev piav qhia txog qhov tshuaj noj thiab kev tsim txoj phiaj xwm kev nyab xeeb yog li ntawd tus hluas thiaj tuaj yeem muab tso tawm mus tsev tau los sis mus rau lwm them kev saib xyuas.

Lub tswv yim kev tua tus kheej

Qhov yuav tshwm sim tau txog kev tua tus kheej ntawm ib tug neeg; kev xav txog los sis nyob rau hauv cov kev xav txog kev tua tus kheej.

Lwm txoj kev

Ib pawg kev koom tes ntawm kev noj qab haus huv ntawm tus neeg mob sab nraud, kev mob hlwb, thiab cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm thiab kev txhawb nqa rau lub zej zog uas suav muaj kev txo qis, kev koom tes rau kev saib xyuas, cov kws tshaj lij pab txhawb nqa tsev neeg thiab cov kws tshaj lij pab txhawb nqa cov hluas.

Cov kws tshaj lij pab txhawb nqa cov hluas

Cov neeg hluas uas tau kawm thiab muaj daim ntawv tso cai uas siv lawv tus kheej li kev paub dhau los hauv lub neej uas muaj cov kev nyuaj rau kev noj qab haus huv los pab lwm tus neeg hluas tshawb nrhiav cov kev pab cuam thiab txhawb nqa rau lawv tus kheej.

Phau ntawv qhia no puas pab tau koj?

Puas muaj qee yam uas yuav muaj txiaj ntsig zoo rau koj uas tsis muaj nyob hauv no?

Puas muaj cov ntu los sis cov ncauj lus twg uas yuav tsum muab ua koj meej dua no?

Thov xa lub tswv yim pab twg mus rau cov chaw nyob hauv qab no:

Tus Email

frances.s.purdy@state.or.us

Hu xov tooj los sis sau ntawv

503-957-9863

Xa ntawv raws chaw xa

Xa Ua Ke Mus Rau: Frances Purdy

Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority)

500 Summer St., 3rd Fl.

Salem, OR 97301

Yuav tsum tau ua tsaug kawg siab rau txhua tus uas tau faib lawv lub tswv yim, lub sij hawm thiab ntau yam ntxiv los tsim phau ntawv qhia los pab rau lwm cov tsev neeg hauv Xeev Oregon dhau ntawm cov kev paub dhau los uas muaj kev nyuaj tiag, suav nrog, Mary Buzzell, Hlary Harrison, Ann Kirlwood, Julie Magers, Karen Meadows, Joyce Maitland, Shelly Minthorn, Laura Rose Misaras, Frances Purdy thiab Jill Robinson. Ua tsaug tshwj xeeb rau Harly Coleman, Shannon Marble, Kelsey Moreland, Elizabeth Perkins, Rohan Phillips, Jessi Wilcox, Shelbie Wolfe, Blaise, Nina thiab tag nrho cov neeg hluas thoob plaws Xeev Oregon uas lawv cov zaj lus thiab lub tswv yim tau pab teev rau phau ntawv qhia no. Peb kuj tseem ua tsaug rau txhua tus uas koom tes pab rau qhov txheej txheem kev hloov kho: Hilary Harrison, Kirk Wolfe, Sherri Alderman, Teri Pettersen, Cov Me Nyuam Yaus Pab Pawg Pab Tswv Yim Rau Lub Laj Txheej thiab Xeev Oregon Lub Koom Hauj los Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej. Kev hais txog lub tswv yim pab rau qhov kev luam tawm no yog:

Kev hais txog uas tau pom zoo:

Purdy, Frances and Robinson, Jillian (2018). Kev Txhawb Nqa rau Tus Neeg Uas Koj Hlub rau lub sij hawm muaj Kev Kub Ntxhov: Phau ntawv qhia rau Cov Niam Txiv thiab Cov Neeg Muab Kev Saib Xyuas nyob rau ntawm Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Xwm Txheej Ceev Hauv Lub Tsev Kho mOb.

Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority), Xeev Oregon. Salem, OR.

Niam Txiv – Tsev Neeg Tus Xov Tooj Muab Kev Pab

833-732-2467

www.reachoutoregon.org



Koj tuaj yeem tau txais daim ntawv no sau ua lwm yam lus, ua ntawv loj, cov ntawv su rau neeg dig muag xuas thiab lwm hom uas koj nyiam siv. Tiv Tauj Rau Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Laj Txheej Kev Noj Qab Haus Huv tau ntawm 800-527-5772. Peb txais txhua tsab xov tooj hu tuaj ntawm cov neeg tsis hnov lus zoo los sis koj tuaj yeem ntaus hu rau 711.

OHA 8282 (12/2021) HMONG