

# LUS QHIA TXOG KEV CUG TAU HNOOS QEEV

Koj  
yuav  
xav  
tau...



Ib raj cug



Ib hlab yas



Ib hlab ntawv



**1** Tsim los



**2** Nqus 3 pa hlob hlob



**3** Hnoos tau ib co qeev



**4** Nti cov qeev rau hauv raj cug



**5** Tsis txhob cia koj lub qhov ncauj chwv raj cug



**6** Muab lub hau kaw rau raj cug



**7** Sau koj lub npe thiab hnuv tim rau raj cug



**8** Muab raj cug ntim rau hauv hlab yas



**9** Muab lub hlab yas tso hauv lub hlab ntawv

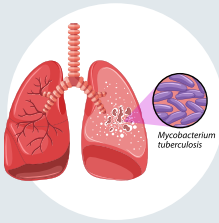


**10** Tso lub hlab ntawv hauv tub yees



**11** Khaws 1 raj cug kom tau rau 3 hnuv ua ke

# Cov Ncauj Lus Qhia txog Kev Cug Tau cov Hnoos Qeev rau tus Mob TB



## Vim Li Cas Yuav Tsum Kuaj cov Hnoos Qeev?

Koj tus kws kho mob xav cug kom tau ib co hnoos qeev (“qaub ncaug nplaum”) uas koj hnoos tau los ntawm koj ob lub ntsws. Lub tsev kuaj ntshav kuaj zis yuav xyuas seb koj cov hnoos qeev puas muaj tus kab mob ntsws dub (TB).

Txoj kev kuaj koj cov hnoos qeev yog qhov zoo tshaj plaws pab xyuas seb koj puas mob ntsws dub TB no. Yog koj tab tom noj cov tshuaj rau tus kab mob TB, txoj kev kuaj koj cov hnoos qeev yog qhov zoo tshaj plaws pab xyuas seb cov tshuaj puas pab li.

Xwv kom txoj kev kuaj no nrhiav pom tau qhov tseeb, koj yuav tsum hnoos kom tau cov qeev uas nyob puag hauv koj ob lub ntsws. Feem ntau mas cov qeev uas nyob hauv koj lub ntsws yuav nyeem thiab nplaum heev. Cov qaub ncaug ntawm koj lub qhov ncauj yeej muaj ntsis zoo li dej thiab sab sab. Tsis txhob cug cov qaub ncaug.

**Tswv yim:** Yog koj hnoos tsis tau hnoos qeev los, sim ua pa hauv chav dej thaum tso tus kav dej kub los sis mus ze ib lub lauj kaub uas dej npau heev thiaj tau cov pa nchos.

## Ua Li Cas thiaj Cug tau ib co Hnoos Qeev Coj Mus Kuaj

Koj tus kws kho mob los sis tus nais maum yuav muab ib lub khob yas tshwj xeeb rau koj cug tau koj cov hnoos qeev. Ua tib zoo ua raws li tej theem no:

1. Lub khob no yeej huv kawg. Tsis txhob muab qhib txog thaum koj npaj yuav siv.
2. Thaum koj tsim los thaum yav sawv ntxov (ua ntej koj noj los sis haus ib yam dab tsi), txhuam koj cov hniav thiab siv dej yang koj lub qhov ncauj. Tsis txhob siv cov tshuaj yang qhov ncauj.
3. Yog tias ua tau ces, tawm mus nraum zoov los sis qhib qhov rais ua ntej koj cug cov hnoos qeev. Ua li no pab tiv thaiv lwm tus neeg kom txhob raug cov kab mob TB thaum koj hnoos.
4. Nqus ib pa hlob hlob thiab tuav twj ywm rau 5 xe nkoos. Maj mam tshuab pa tawm. Nqus ib pa hlob dua thiab sib zog hnoos txog thaum koj hu tau ib co hnoos qeev los rau hauv koj lub qhov ncauj.
5. Nti cov hnoos qeev rau hauv lub khob yas.
6. Rov qab ua li no mus txog thaum cov hnoos qeev puv txog txoj kab ntawm khob yas uas sau tias 5 ml (los sis ntau tshaj ntawd). Li no thiaj ntau npaum li 1 diav hnoos qeev xwb.
7. Muab lub hau kaw kom ntom thiaj tsis xau kua.
8. Ntxuav thiab so sab nraum lub khob kom qhuav.
9. Sau hnuv tim rau ntawm khob yas uas koj cug tau cov hnoos qeev ntawd.
10. Tso lub khob rau hauv lub thawv los sis hnab uas tus nais maum muab rau koj.
11. Muab lub khob rau koj lub tsev kuaj mob los sis koj tus nais maum. Koj tso tau lub khob hauv tub yees ib hmos yog koj toob kas ua li ntawd. Tsis txhob tso hauv lub taub yees uas khov nab kuab los sis cia li tso twj ywm hauv chav tsev xwb.

Muab kho los ntawm Minneosota lub Rooj Tsav Xwm rau Tib Neeg Kev Noj Qab Nyob Zoo cov ntaub ntawv, uas qhia txog Kev Tiv Thaiv thiab Tswj Kav tus Kab Mob TB



QHOV CHAW PAB TIB NEEG MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO

Koj txais tau daim ntawv no ua lwm yam lus, ua ntawv loj, ua lus braille rau neeg dig muag los sis ua lwm yam uas koj nyiam. Tiav tauj TB Control Program nyob ntawm 503-358-8516. Peb txais cov kev hu xov tooj rau neeg lag ntseg los sis koj mam li hu 711 los tau.