



Koj paub txog koj lub cev zoo tshaj plaws.

Yog hais tias koj muaj qee yam uas zoo ntxim li txawv txav los sis ua rau koj muaj kev txhawj xeeb, tsis txhob cia li las mees tsis ua dab tsi.



Kawm kom paub ntau ntxiv hais txog cov yam ntxwv kev ceeb toom xwm txheej kub ceev thiab yuav sib tham nrog koj tus kws kho mob tau li cas.

Yog hais tias koj cev xeeb me nyuam los sis tau yug me nyuam nyob rau hauv ib lub xyoos dhau los, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau los mus tham nrog koj tus kws kho mob hais txog txhua yam uas zoo ntxim li tsis thoaj li qub lawm ntawd.

Yog hais tias koj muaj ib qho twg ntawm cov yam ntxwv mob ua kev ceeb toom, cia li mus cuag kev kho mob kiag tam sim ntawd:

- Mob taub hau hnyav uas pheej tsis txawj zoo li los sis mob loj zuj zus tuaj lub sij hawm ntev dhau mus
- Kiv taub hau los sis tsaus muag
- Cov kev xav hais txog kev ua phem rau koj tus kheej los sis koj tus me nyuam mos
- Cov kev hloov pauv txog ntawm koj lub qhov muag pom kev
- Kub taub hau txog 100.4° F los sis siab dua ntawd
- Phob vog loj heev rau ntawm koj ob txhais tes los sis lub ntsej muag
- Ua pa nyuaj
- Mob hauv siab los sis lub plawv dhia ceev
- Xeev siab heev thiab ntuav (*tsis zoo li kev tsis xis nyob thaum yav sawv ntxov*)
- Mob plab heev uas pheej tsis txawj zoo li
- Tus me nyuam mos hauv plab tsis nti lawm los sis nti qeeb nyob rau lub sij hawm cev xeeb me nyuam
- Chaw mos los ntshav los sis los kua nyob nyob rau lub sij hawm cev xeeb me nyuam
- Chaw mos los ntshav los sis los kua loj heev uas ua rau tsw ntxhiab heev tom qab cev xeeb me nyuam
- Phob vog, liab los sis mob rau ntawm koj sab ceg
- Sab lim tsis muaj zog li

Kawm kom paub ntau ntxiv txog Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas thiab Tiv Thaiv Kab Mob qhov kev Txhawb Qhov Mloog Nws Hais (Centers for Disease Control and Prevention, CDC's Hear Her Campaign) nyob rau ntawm www.cdc.gov/HearHer.

Siv Cov Lus Qhia No los mus Pab Pib Qhov Kev Sib Tham:

- Ua tsaug uas koj ntsib kuv. Kuv tseem/tau xeeb me nyuam tsis ntev los no. Hnub kuv ncuu sij hawm tsis koj khaub ncaus zaum dhau los no/yug me nyuam zaum dhau los yog _____ thiab kuv tseem pheej muaj cov kev txhawj xeeb hais txog ntawm kuv txoj kev noj qab haus huv uas kuv xav tham nrog koj txog rau kis no.
- Kuv tau muaj _____ (cov tsos mob) uas hnob zoo ntxim li _____ (piav qhia kom meej tseeb) thiab tau mob ntev txog li _____ (cov xuab moos/cov hnub).
- Kuv paub txog kuv lub cev thiab qhov no hnob tau tias tsis zoo li ib txwm lawm.

Cov lus nug ua qauv piv txwv txhawm rau los mus nug:

- Cov tsos mob no tuaj yeem txhais tau li cas?
- Puas muaj ib qho kev sim kuaj mob uas kuv muaj peev xwm ua tau kom thiaj li paub tias tsis yog ib qhov teeb meeb mob loj?
- Nyob rau lub sij hawm twg uas kuv yuav tsum tau txiav txim siab mus cuag chav kho mob xwm txheej kub ntxhov ceev los sis yuav tsum tau hu rau 911?

Cov Lus Cim Tseg:

Cov Lus Qhia:

- Nqa tej ntaub ntawv pib qhov kev sib tham no thiab txhua cov lus nug ntau ntxiv uas koj xav nug txog mus rau koj tus kws kho mob.
- Nco ntsoov hais qhia rau nws paub hais tias koj cev xeeb me nyuam los sis tau xeeb me nyuam nyob rau hauv ib lub xyoos dhau los lawm.
- Qhia rau tus kws kho mob los sis tus kws tu neeg mob ntawd paub txog yam tshuaj uas koj tseem niaj hnub noj los sis tau noj tsis ntev los no.
- Sau cov lus cim tseg thiab nug cov lus nug ntau ntxiv hais txog txhua yam uas koj tsis tau nkag siab txog.