

## Cov Ntsiab Lus Tseem Ceeb

- Ntxuav koj ob txhais tes los sis siv tshuaj tua kab mob ntxuav tes ua ntej tu lub qhov txhab.
- Tsis txhob rua saib hauv qab daim ntaub qhwv los sis tshem tawm daim ntaub qhwv thaum phais mob kom txog thaum tus kws kho mob qhia kom ua li ntawd.

Qhov ntaub ntawv qhia no yuav pab koj thiab koj tsev neeg tu koj lub qhov txhab thaum uas koj rov qab mus nyob tom tsev lawm. Qhov no tsuas muab los sis tam li yog qhov lus taw qhia rau mus saib xwb; yeej ib txwm yuav tsum ua raws li koj tus kws kho mob ua ntej tshaj plaws xwb.

Hu rau Kev Pab Tu Neeg Mob Nyob Txoj Kev Deb ntawm tus xov tooj (651-229-3890) yog tias:

- Koj muaj cov cim twg txog kev kis tau kab mob
- Lub qhov txhab rua los sis qhib

## Cov Cim txog Kev Kis Tau Kab Mob

Lub qhov txhab uas tab toom zoo yuav muaj tsos paj yeeb. Nws yuav tsum tsis txhob o liab los sis liab doog. Nco ntsoov saib seb puas muaj cov cim twg uas qhia txog kev kis kab mob, muaj xws li:

- Liab, o los sis los kua
- Kub los sis sov ntawm qhov chaw lub qhov txhab
- Zooj, tuav qog hauv qhov tsos los sis puab tais
- Ua npaws tas li

Yog tias tseem muaj daim ntaub qhwv rau koj lub qhov txhab, koj yuav tsum ua kom paub tseeb tias koj tsis muaj ib qho ntawm nqe hauv qab no:

- Kua dej txia tawm los ntawm daim ntaub qhwv
- Mob nyob rau ntawm qhov chaw lub qhov txhab hauv qab daim ntaub qhwv
- Muaj ntshiab tsw phem tawm tuaj ntawm daim ntaub qhwv
- Muaj qhov uas sov tuaj los sis txias lawm hauv qab daim ntaub qhwv

## Cov ntaub qhwv qhov txhab

- Yog tias koj cov ntaub qhwv qhov txhab qias neeg lawm los sis ntub hauv lub sij hawm thawj 48 teev tom qab phais mob tag, hu rau Kev Pab Tu Neeg Mob Nyob Kev Deb ntawm tus xov tooj (651-229-3890).
- Cov ntaub qhwv qhov txhab npog lub qhov txhab yuav tsum muab tso cia li ntawd raws li koj tus kw kho mob tau qhia tseg.
- Cov ntaub qhwv qhov txhab uas tua kab mob lawm yuav tev tawm thiab thaum kawg yuav poob tawm ntawm koj daim tawv nqaij. Yog tias cov no pib rub nce tawm ntawm tus ntug, txiav cov ntug tawm. Yog tias Cov ntaub qhwv qhov txhab Tua Kab Mob tawm los thiab lub qhov txhab tseem saib zoo li yuav tsum tau kho ntxiv, qhwv daim tshiab rau. Tuaj yeem mus yuav tau tom khw muag tshuaj.

## Dej

- Kev da dej: Koj tuaj yeem da dej tau peb hnuv tom qab koj phais mob tag. Hle ntaub qhwv ntawm koj (cov) lub qhov txhab ua ntej koj da dej. Ces muab nws rov qhwv rau tom qab ntawd yog tias koj tus kws kho mob tau kom koj qhwv nws twj ywm ntev tshaj peb hnuv tom qab phais mob tag.
- Da dej hauv lub dab: Tsis txhob da dej hauv lub dab thaum koj muaj lub qhov txhab phais mob tseem rua. Tos kom txog yam tsawg kawg 14 hnuv tom qab phais mob tag, los sis kom txog thaum koj tus kws kho mob hais tias nws tsis ua cas lawm.
- Siv phuam so da dej: Koj tuaj yeem siv phuam so da dej tau. Tab sis thaum uas tab tom ntxuav koj tus kheej, nco ntsoov ua kom koj (cov) lub qhov txhab qhuav.
- Ua luam dej/ywg dej rau lub cev: Zam kev ywg dej rau lub cev (xws li cov pas dej, cov dab dej kub, cov pas dej ntw, cov hiav txwv, niam dej thiab pas dej loj) li ntawm 30 hnuv tom qab koj phais mob tag, los sis kom txog thaum koj tus kws kho mob hais tias tsis ua cas lawm.

## Kab caws pliav

Txhawm rau txo qis kab caws pliav:

- Tsis txhob cia koj lub qhov txhab raug tshav ntuj ntau li ntawm ib xyoo tej. Yog tias koj tsis tuaj yeem zam tau duab tshav ntuj, hnav lub tsho xim dawb thiab siv tshuaj pleev thaiv duab tshav ntuj.
- Siv cov roj vitamin E pleev ntawm qhov caws pliav thaum koj tus kws kho mob hais tias nws ua tau tsis ua cas.
- Noj cov txiv ntoo thiab cov zaub tshiab thiab cov khaub ci mov nplej. Noj cov tshuaj vitamine C thiab protein kom ntau ntxiv. Haus dej thiab kua txiv ntoo kom ntau. Tej zaub mov zoo yog qhov tseem ceeb rau koj qhov kev kho kom zoo.

Qhov ntaub ntawv qhia no yog siv rau cov hom phiaj kev kawm nkaus xwb. Tsis tau muab npaj rau los hloov cov lus qhia ntawm koj tus kws kho mob. Yog tias koj muaj cov lus nug twg, nrog koj tus kws kho mob tham los sis lwm tus neeg hauv koj pab pawg muab kev saib xyuas.

Yog tias koj yog tus neeg mob Gillette uas muaj cov nqe lus nug los sis cov kev txhawj xeeb maj ceev, thov tiv tauj rau Kev Pab Tu Neeg Mob Nyob Kev Deb tau ntawm 651-229-3890.

Qhov ntaub ntawv qhia no yog siv rau cov hom phiaj kev kawm nkaus xwb. Tsis tau muab npaj rau los hloov cov lus qhia ntawm koj tus kws kho mob. Yog tias koj muaj cov lus nug twg, nrog koj tus kws kho mob tham los sis lwm tus neeg hauv koj pab pawg muab kev saib xyuas.

Yog tias koj yog tus neeg mob Gillette uas muaj cov nqe lus nug los sis cov kev txhawj xeeb maj ceev, thov tiv tauj rau Kev Tu Neeg Mob Nyob Kev Deb tau ntawm 651-229-3890.