Tshuaj Xyuas Tej Kuab Txhuas

Nyob Hauv thiab Nyob Ib Ncig Koj Lub Tsev

Koj yeej tsis tuaj yeem ntsia pom tej kuab txhuas, tab sis tej zaum yuav muaj nyob rau ntau qhov chaw sab hauv thiab sab nrauv ntawm koj lub tsev. Tej kuab txhuas tuaj yeem ua mob rau koj tus me nyuam tau ntau txoj hauv kev. Cov me nyuam feem ntau uas muaj cov kuab lom txhuas hauv lub cev yeej tsis zoo li los sis yeej tsis coj li neeg muaj mob. Koj puas muaj ib qho chaw twg uas ntxim yuav txawm muaj cov kuab txhuas nyob rau sab hauv los sis ib puag ncig koj lub tsev? Siv cov chaw uas teev tseg hauv qab no los tshuaj xyuas:

Cov Xim Pleev Tsev

- ☐ Kom cov me nyuam nyob kom nrug deb ntawm cov xim pleev tsev uas nti los sis laws tawm los lawm.

Cov tsev uas ua ua ntej xyoo 1978 yog cov uas raug xam hais tias yuav muaj cov xim uas muaj kuab txhuas tim xyaw uas yuav tuaj yeem laws los sis nti tawm thiab zeeg mus ua hmoov av. Tej zaum cov me nyuam yuav noj tau cov hmoov xim pleev tsev los sis ua plua plav mus cam lawv tej khoom ua si.

Plua Plav

- ☐ So tej chaw hauv pem teb kom qhuav thaum txhuam tas txhawm rau zam kom tsis txhob cia cov plua plav ya mus rau saum huab cua.

Cov kuab txhuas tuaj yeem mus sib sau nyob rau hauv koj lub tsev los ntawm cov xim pleev tsev uas muaj kuab txhuas tim xyaw los sis cov huab cua phem uas muaj kua txhuas tim xyaw los ntawm cov chaw lag luam los sis cov pa roj nyooj hoom. Tsis tas li xwb, kuj tseem yuav tuaj yeem pus tau cov kuab txhuas mus rau hauv tsev tau tib si thiab yog tias muaj ib tug neeg twg ua hauj lwm nrog kuab txhuas.

Hmoov Av

- ☐ Ntxuav koj tus me nyuam ob txhais tes kom tuab ntws thiab cog nroj tsuag, nyom, siv tawv ntoo los sis me nyuam pob zeb los npog tej av do.

Cov kuab txhuas tuaj yeem nyob hauv av tau los ntawm ntau qhov chaw nyob ib puag ncig. Yog tias cov me nyuam ua si hauv av, ces cov kuab txhuas yuav tuaj yeem lo lawv ob txhais tes.

Dej

- ☐ Xav txog kev siv lub tshuab lim dej uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau lim cov kuab txhuas tawm ntawm cov dej.
- ☐ Siv cov dej txias los ua dej haus, ua zaub mov noj thiab do mis rau me nyuam mos.

Tej zaum muaj qee lub tsev yuav muaj cov kuab txhuas tog rau hauv cov kav dej thiab cov khoom txuas kav dej uas yuav tuaj yeem nkag mus rau koj cov dej tau. Tiv tauj koj lub tuam txhab dej hais txog cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv.

Cov Tshuaj Tha Xoo thiab Tshuaj Kho Mob Txheej Qub

- ☐ Nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej siv cov tshuaj tha xoo, cov khaub peeb los sis cov khoom kho mob txheej qub xws li: kohl, surma, sindoor, azarcon, greta thiab pay-loo-ah.

Qee Yam Zaub Mov Noj thiab Khoom Rau Zaub Mov Noj

- ☐ Zam tsis txhob noj cov zaub mov thiab cov khoom rau zaub mov noj uas nqus txawv teb chaws los uas tej zaum yuav muaj cov kuab txhuas tov xyaw xws li chapulines (cov kab kooj qhuav), kua txob qhuav, txiv quav miv thiab vas phais daj.

Cov Txhuas Nuv Ntses thiab Cov Mos Txwv

- ☐ Kom koj tus me nyuam nyob kom deb ntawm cov txhuas los sis cov hau txhuas nuv ntses thiab cov hau txhuas nchuav nuv ntses.

Cov Tais Ntim thiab Cov Twj Noj Zaub Mov

- ☐ Zam tsis txhob siv cov tais diav uas qub-qub yaig-yaig lawm, uas xuas tes ua los sis tuaj ntawm Teb Chaws Meskas sab nrauv tuaj tshwj kiag tias yog yeej coj mus kuaj seb puas muaj kuab txhuas lawm.

Lub Kaum Ob Hlis Xyoo 2024 · © 2024, California Department of Public Health