

Cov menyuam mosliab, 0-3 xyoos

# Muaj Kev Nojqab Haushuv Kalifonias

**Koj tus kws khomob** xav qhia cov tswvyim hauv daim ntauwv no rau koj. Yog koj ua raws li cov tswvyim no nws yuav pab tau kom koj tus menyuam muaj kev nojqab Haushuv. Qhia rau koj tus kws khomob lossis neeg saib mob paub yog hais tias koj koj tus menyuam mus khomob ntauwv ib tus kws khomob uas nej ib txwm siv (xwvli ib tus kws hno leeg, kws tshuaj ntsuab, lossis ib tus txivneeb). Qhia rau koj tus kws khomob yog tias koj tus menyuam niajnub siv tshuaj ntsuab lossis haus tshuaj yej.



## Kev Cobphum hauv Tsev

- Koj yuav tau muab koj cov tshuaj ntxuav thiab tu tsev, tshuaj noj, thiab ntais zestaws xauv cia rau hauv ib lub tub uas menyuam yaus ncau tsis cuag.
- Cov hlua rub ntau qhov rais thiab nruab npog qhov rais yuav dai tuag tau (zawm cajpas).
- Ua kom koj lub taub rhaub dej kub tsis txhob kub tshaj 120° F (degrees Fahrenheit).
- Tsis txhob cia koj tus menyuam mosliab nyob ibleeg hauv lub dab dadaj ib zaug li.
- Siv koj txhais cajnpab lossis lub lujtshib los sim saib dej sov npaum licas.
- Mus xyuas tomqab koj lub tsheb uas nressaib puas muaj menyuam yaus uantej koj yuav thaubqab.
- Koj yuav tau muaj cov tshuab ntes pa taws uas tseem ua haujlwm nyob hauv tsev tsam ho muaj hluavtaws kubnyiab tsev. Koj yuav tau hloov nws cov rojteeb txhua xyoo.
- Tsis txhob cia menyuam yaus mus uasi ze ib pub pasdej lossis ib lub dab rhaub dej kub uas tsis muaj dabtsi npog lossis tsis muaj lajkab xov yam tsis muaj neeg nrog saib lawv ib zaub li.
- Txhua tus taw ntaiv tsimnyog muaj lajkab thaiv. Cov qhov rais siab tsimnyog muaj dabtsi thaiv.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:

**The National Safety Council**  
1-800-621-7619



## Kev Ua Phem thiab Kev Tsimtxom

- Yog tias koj muaj ib rab phom hauv tsev, muab muastxwv rho thiab muab caws kom nyem tsis txhob txhais. Muab cov muastxwv mus cia lwm qhov chaw.
- Muab cov phom mus cia tej qhov chaw uas menyuam yaus ncau tsis cuag thiab muab xauv rau hauv ib lub tub lossis ib lub phijxab cia.
- Yog tias koj xav tias koj tus menyuam tau pom ib txoj kev ua phem lossis raug lwm tus tsimtxom

lossis ua phem rau, koj yuav tau hu mus rau tub ceevxwm lossis hu mus rau Phab Tivthaiv Menyua yaus (Child Protective Services) tamsid.

Yog xav tau kev qhia ntxiv, mus xyuas hauv nplooj ntauwv teev chaw pabcuam zejzoes hauv koj phau ntauwv teev xovtooj txog **Phab Tivthaiv Menyua yaus (Child Protective Services)** tus xovtooj, lossis hu rau:  
**Prevent Child Abuse California**  
1-800-244-5373



## Zaubmov rau Cov Menyua Mosliab

- Tsis txhob muab cov khoom qabzib uas tawv lossis lwm yam khoom noj uas yuav daig cajpas taus (xwvli: noob txiv, paj pobkws, txiv grapes, hot dogs, thiab lwm yam).
- Nws zoo dua uas koj pub niam mis rau koj tus menyuam mosliab noj txog thaum nws muaj hnuab nyoog li 6 hli. Yog ua tau, pub niam mis rau nws noj kom thaum thaum muaj hnuab nyoog 1 xyoos.
- Xyuas saib nws puas muaj kev tsis haum dabtsi thaum nws pib noj ib yam zaubmov tshiab.
- Siv ib rab diav los pub zaubmov rau koj tus menyua noj.
- Tsis txhob txhab zibmuv, suabthaj, lossis ntsev rau koj tus menyua cov zaubmov.



## Zaubmov rau Cov Menyua Khiav Taus

- Koj tus menyua tsimnyog haus mis nyuj, naim mis, lossis noj yogurt yam tsawg ib hnuab ob zaug.
- Cov menyua yaus uas muaj hnuab nyoog tshaj 14 lub hlis lawm tsimnyog haus mis hauv ib lub khob zoo dua li haus ntauwv lub hwj thim mis.
- Xyuas koj tus menyua thaum lub sijhawm noj mov kom paub hais tias thaum twg nws tsau lawm. Tsis txhob muab zaubmov yuam kom koj tus menyua noj.
- Teem ib cov sijhawm rau koj tus menyua los noj zaubmov. Xyuum muab zaubmov thiab khoom txom ncau rau koj tus menyua noj tib lub sijhawm.

## Muaj Kev Nojqab Haushuv Kalifonias Cov menyuam mosliab, 0-3 xyoos

Cov kev qhia no yog tsim los rau “Staying Healthy” phau ntawm sojntsuam uas yog tsim los ntawm ib pab neeg tswj kev npaj khomob rau Medi-Cal. Yog xav paub ntxiv, thov hu rau (213) 694-1250 x4246.

- Koj tus menyuam tsimnyog noj txog li 5 yam txiv thiab zaub txhua hnuv.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:  
**Txoj Kev Pabcuam Pojnim, Menyuum Mosliab thiab Menyuum yaus (WIC)**  
**1-888-942-9675**



### Kev Cobphum thaum Caij Tsheb

- Muab koj tus menyuam zaum lub rooj tomqab hauv lub tsheb. Qhov no yog qhov cobphum tshaj thaum ua tsheb sib nraus.
- Cov menyuum yaus uas tsis tau muaj hnuv nyoog 6 xyoo thiab 60 phaus tsimnyog niaj zaus zaum hauv ib lub rooj zoj. Cov menyuum yaus uas tsis tau muaj hnuv nyoog 1 xyoos thiab hnyav 20 phaus tsimnyog niaj zaus zaum lub rooj zoj zaum tig rov tomqab.
- Xyuas kom koj tus menyuum niaj zaus zaum hauv ib lub rooj zoj txhua zaum uas nws caij tsheb.
- Xyuas kom koj siv lub rooj zoj kom yog. Nyeem cov ntawv qhia lossis hu rau lub chaw tub ceevwm hauv zos mus nrhiav kev pab.
- Tsis txhob muab lub rooj zoj menyuum mosliab los zoj rau lub rooj tom hauvntej hauv lub tsheb uas muaj plab yas (air bag) ib zaug li.
- Xyuas kom txoj hlua zoj, zoj ntawm koj tus menyuum ob lub xubpwg. Kho kom koj tsuas ntxig tau ib tus ntivtes rau hauvqab txoj hlua zoj ntawm koj tus menyuum lub hauvsiaib xwb. Tso txoj hlua zoj ntawm hauvsiaib koj ncaj ob lub qhovros.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:  
**Safety Seat Assistance**  
**1-800-745-7233**  
**National Highway Traffic Safety Administration**  
**1-800-424-9393**



### Kev Kho Hniav

- Tsis txhob muab taubmis ntim formula, mis, kua txiv, lossis dej qabzib rau koj tus menyuum mosliab noj thaum nws mus pw.
- Muab ib kaj ntaub lossis ib tus txhuam hniav muag muag los txhuam koj tus menyuum cov hniav txhua hnuv yuav pab tivthaiv tau kom kab tsis noj nws cov kaus hniav.
- Xyuas koj tus menyuum cov kaus hniav saib puas muaj tej teev dawb lossis dub ntawm nws cov kaus hniav. Hu rau koj tus menyuum tus kws kho hniav yog tias koj pom tej teev txawv txawv.
- Nug koj tus kws khomob/kws kho hniav saib koj tus menyuum mosliab puas yuav tau noj fluoride los pab.



### Kev Nojqab Haushuv & Kev Cobphum Dav Dav

Nco ntsoov koj koj tus menyuum mus ntsib kws khomob mus txhaj nws cov tshuaj tivthaiv. Thaum koj tus menyuum mosliab yug los, hais kom lawv muab daim ntawv teem sijhawm mus txhaj tshuaj tivthaiv rau koj.

- Yog thaum haus tau tshuaj lom hu rau lub **Chaw Tswj Tshuaj Lom (Poison Control Center)** ntawm **1-800-222-1222** lossis **9-1-1**.
- Koj tsimnyog muab cov tshuaj pleev thaiv hnuv uas muaj SPF (Sun Protection Factor) txog 15 lossis siab tshaj ntawd thaum koj koj tus menyuum mus uasi nraum zoov.
- Niaj zaus muab koj tus menyuum pw ntseev tiaj kom txog thaum nws muaj hnuv nyoog 1 xyoos. Yog xav paub ntxiv txog SIDS (Menyuum Mosliab Pw Tsaugzog Tuag) hu rau **1-800-505-2742**.
- Xyuas kom koj tus menyuum tsis txhob tau hnia cov pa luamyeeb uas lwm tus haus. Cov pa no yog cov uas koj hniav tau thaum koj nyob ze cov neeg haus luamyeeb. Yog tias koj haus luamyeeb, sim thum luamyeeb lossis mus haus luamyeeb nraud zoov. Luag tshawb pom hais tias cov menyuum uas hnia tau pa luamyeeb li no muaj mob paug hauv qhov ntsej thiab mob hawbpob ntau dua li lwm tus.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:

**American Cancer Society**  
**1-800-ACS-2345**

**American Lung Association**  
**1-800-LUNG-USA**

**California Smokers Helpline**  
**1-800-NO-BUTTS (Askiv)**  
**1-800-45-NO-FUME (Mev)**  
**1-800-778-8440 (Nyablaj)**  
**1-800-556-5564 (Kauslim)**  
**1-800-838-8917 (Suav Av Loj/Suav Qabteb)**  
**1-800-933-4TDD (TDD/TTY)**  
**1-800-844-CHEW (Ntsuas Luamyeeb)**

**TEJ UAS KOJ TUS KWS KHOMOB SAU:**