

Cov Hluas, 12-17 xyoos

# Muaj Kev Nojqab Haushuv Kalifonias

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



## Kho Ncauj Hniav Luag

- Mus ntsib ib tus kws kho hniav txhua xyoos, lossis txhua 6 lub hlis twg ib zaug mus kuaj thiab ntxuav koj cov kaus hniav.
- Txhuam koj cov kaus hniav ib hnuv ob zaug thiab siv xov los dig cov kaus hniav yam tsawg ib hnuv ib zaug.



## Zaubmov

Noj tej zaubmov uas muaj txhua yam txhua hnuv. No yog ib cov tswvyim rau kev noj cov zaubmov uas zoo:

- Tsis txhob hla puas. Koj lub cev xav tau 3 puas zaubmov uas muaj txhua yam txhua hnuv. Pluas tshais yog puas mov uas tseemceeb tshaj plaws rau hnuv ntaud.
- Noj ntau yam zaubmov uas tshiab. Txo khoom qabzib, fast-food, thiab roj.
- Haus mis lossis noj yogurt lossis tshij yam tsawg ib hnuv peb zaug.
- Noj tsib lub txiv lossis tsib yam zaub txhua hnuv.
- Nug koj tus kws khomob txog kev noj zaubmov thiab yuav noj lcas thiaj zoo.
- Tej puas zaubmov uas zoo yuav pab tau kom tsis muab pob kabntxau. Yog xav tau kev qhia ntxiv mus xyuas [www.caprojectlean.org](http://www.caprojectlean.org) lossis hu rau:

American Dietetic Association    American Heart Association  
1-800-366-1655                      1-800-242-8721



## Kev Tawm Dagzog thiab Kev Hnyav

Tawm dagzog niajnub. Kev tawm dagzog yuav ua rau koj ibce nojqab nyob zoo. Qhov no tseem yuav pab kom koj lub cev tsis txhob rog. Cov kev tawm dagzog uas zoo tshaj yog cov kev ua uas koj nyiam ua (xwslu caij tsheb kaujvab, mus kev, rau khau ntog, ncaws pob, thiab lwm yam).

- Yog tias koj tsis tau niajnub tawm dagzog, Thaum pib majmam ua. Pib ua li 10 feeb thiab ib lub limtiam mam pib ua ntev zuzus mus. Tawm dagzog nrog ib tus phoojywg.

- Koj lub cev tabtom lojhlob thiab hloov, yog li ua tibzoo noj zaubmov. Uantej koj txiavtxim txo phaus, nrog koj tus kws khomob lossis tus neeg saib mob hauv tsev kawm ntauv saib yuav txo phaus npaum lcas thiaj li zoo thiab yuav txo lcas thiaj zoo.



## Kev Xav

- Yog koj pheed nyuaj siab, ntshai, ceeb, tiv dabtsi, txhov siab, lossis poob siab thov qhia rau koj tus kws khomob, tus neeg saib mob hauv tsev kawm ntauv, lossis tus neeg pab tawm tswvyim hauv tsev kawm ntauv paub.
- So kom txaus thiab xyaum so kom los siav. Mus nrog tsevneeg lossis tej phoojywg tham.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:

**National Teen Suicide Line**  
1-800-SUICIDE  
**National Mental Health Association**  
1-800-969-6642



## Kev Cobphum Thaum Caij Tsheb

- Thaum caij tsheb kaujvab, ua raws li cov kevcai tswj kev khiav tsheb.
- Niaj zaus ntoo lub kausmom thiaiv taubhau thaum koj caij tsheb kaujvab lossis skateboard. Yuav ib lub kausmom thaiv taubhau uas zoo.
- Ib lub kausmom thaiv taubhau yuavtsum yog xis ntoo thiab haum; tsis txhob xooob dhau, tabsis ho tsis txhob ceev dhau thiab. Nws yuavtsum nyob saum koj lub taubhau thiab tsis txhob zij. Yuav tau muab cov pob sib dhos los sib dhos.
- Ua raws li txhua txoj kevcai. Caij mus sab xis hauv txoj kev nrog cov tsheb khiav, tsis txhob caij sab cov tsheb khiav los. Kawm thiab siv cov cim siv tes ua. Nres thiab xyuas ob sab kev uantej yuav hla kev.
- Niaj zaus sia txoj siv zoj kom yog thaum caij tsheb, txawm mus ze ze xwb lossij. Nws yog lub Xeev Kalifonias Txoj Kevcai.
- Cov kev tsheb sib tsoo feem ntau yog tsoo ze tsev. Txoj siv sia yuav tivthaiv kom tsis txhob raug mob loj lossis raug tuag thaum ua tsheb sib tsoo tsis hais thaum khiav ceev lossis khiav qeeb.



### **Kev Cobphum txog Phom**

- Yog koj muaj ib rab phom hauv tsev, ceev nws li luag twb ntsaws muastxwv rau lawm thiab npaj txhij yuav tua.
- Tsis txhob nqa phom nrog koj lossis nrog tej tus tibneeg uas nqa phom.
- Yog tias koj paub cov tub kawm ntawv uas nqa phom tuaj tom tsev kawm ntawv, qhia rau koj niam koj txiv, koj tus xibfwb qhia ntawv, lossis tus thawj kws xibfwb.



### **Kev Sibtxiag**

- Koj muaj cuabkav kis tau kascees (STDs) los ntawm kev ntxais lossis yaim, txiag qov paum lossis qhov quav nrog tej tus tibneeg uas twb mob kascees (STD) lawm. Kascees (STDs) muaj cuabkav kis yam koj tsis paub.
- Nij zaus siv cov hnab looj qau yas yog tias koj txiavtxim siab sibtxiag nrog lwm tus. Cov hnab looj qau yas muaj cuabkav tivthaiv kom tsis txhob muaj menyuum thiab kws cov kascees xwvli HIV.
  - Qhia rau koj tus kws khomob paub yog koj xav tias koj lossis tus uas koj nrog pw xeebtub lawm.
  - Yuav kom tsis muaj menyuum, nij zaus siv cov khoom lossis tshuaj tivthaiv kom tsis txhob muaj menyuum. Nrog koj tus kws khomob tham txog cov kev tswj kom tsis txhob muaj menyuum yog tias koj nyiam sibtxiag.
  - Tib txoj kev uas yuav tivthaiv tau kom tsis txhob muaj menyuum thiab tsis txhob kis kascees (STD) yog tsis txhob sibtxiag nkaus xwb.



### **Kev Tivthaiv Hnub**

- Nij zaus tivthaiv koj tuskheej ntawm lub hnub. Hnav ib lub tsho, ntoo kausmom, thiab lwm yam khaubncaws uas dawb.
- Nij zaus siv cov tshuaj pleev thaiv hnub uas muaj SFP (sun protection factor) li 15 lossis siab dua. Rov muab pleev dua txhua ob xuabmoos twg ib zaug lossis tomqab mus dadej tas.
- Hais kom koj tus kws khomob nrog saib koj daim tawv lossis cov tias uas pheej hloov.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:  
**The American Cancer Society**  
**1-800-ACS-2345**

Yog tias koj hnob mob thaum tso zis, los cov kua txawv txawv, lossis rab qau lossis lub paum pheej los kua, los ntshav thaum tsis coj khaubncaws, mob plabmog nrog kev kubcev thiab xeev ntuav, ua pob, tawm hlwv, ntse lossis muaj nqaj hlav ntau lub paum lossis rab qau uas mob lossis tsis mob, ciali mus ntsib koj tus kws khomob.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau tus **STD Hotline:**  
**1-800-227-8922 (Askiv)**  
**1-800-344-7432 (Mev)**  
**1-800-243-7889 (TTY)**



### **Luamyeeb**

- Luamyeeb tsis zoo rau koj lub cev.
- Yog tias koj haus luamyeeb, ciali thum luamyeeb. Tsis txhob nyob ze cov tibneeg uas tabtom haus luamyeeb.
- Kev haus luamyeeb yuav txo koj lub zog rau kev ua sports thiab lwm yam kev uasi.

Yog xav tau kev qhia ntxiv, thov hu rau:

**American Cancer Society**      **California Smokers Helpline**  
**1-800-ACS-2345**                      **1-800-NO-BUTTS (Askiv)**  
    **1-800-45-NO-FUME (Mev)**  
    **1-800-778-8440 (Nyablaj)**



### **Kev Ua Phem thiab Kev Tsimtxom**

- Yog tias koj raug ntaus, npuaj phlu, ncaws, lossis ua rau raug mob los ntawm lwm tus, qhia rau lwm tus. Qhia rau koj niam koj txiv, tus kws khomob, tus neeg saib mob hauv tsev kawm ntawv, tus neeg pab tawm tswvyim, lossis lwm tus neeg laus.
- Tsis txhob txajmuag yog tias koj raug luag mos txiag lossis raug luag xuas li koj tsis nyiam. Koj yeej tsis tau ua dabtsi yuavkev. Qhia rau tub ceevxwm, ib tus xibfwb qhia ntawv, tus neeg saib mob hauv tsev kawm ntawv, tus kws khomob, lossis lwm tus neeg laus. Qhia rau lwm tus tamsid.

Yog xav tau kev qhia ntxiv, mus xyuas hauv nplooj ntawv teev chaw pabcuam zejzox hauv koj phau ntawv teev xovtooj txog **Phab Tivthaiv Menyuum yaus (Child Protective Services)** tus xovtooj, lossis hu rau:

**California Youth Crisis Line**  
**1-800-843-5200**  
**Domestic Violence Hotline**  
**1-800-799-7233**



### **Kev Haus Cawv thiab Siv Yeeb-tshuaj**

- Tsis txhob cia lem tus yuam kom koj haus cawv lossis siv yeeb-tshuaj.
- Tsis txhob haus cawv tsav tshob ib zaug li. Nrhiav ib tus neeg tsav tshob coj koj mus tsev yog tias koj yuav haus cawv, lossis hu taxi.
- Yog tias koj txhawjxeeb txog qhov uas koj lossis tus uas koj hlub pheej haus cawv, mus nrhiav kev pab tamsid ntawm koj tus kws khomob lossis lwm cov neeg pab.

Yog tias koj xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:

**National Alcohol Referral Line**      **Alcohol and Drug Hotline**  
**1-800-252-6465**                              **1-800-821-4357**

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