

Cov menyuam yaus, 4-8 xyoos

Muaj Kev Nojqab Haushuv Kalifonias

Koj tus kws khomob xav qhia cov tswvyim hauv daim ntawv 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 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 tus menyuam niajnub siv tshuaj ntsuab lossis haus tshuaj yej.



Kho Ncauj Hniav Luag

- Txhuam koj tus menyuam cov kaus hniav txhua zaum noj mov tas. Siv ib tus txhuam hniav muag muag los txhuam cov kaus hniav ua vojvoos. Siv xov los dig koj tus menyuam cov hniav txhua hnuv. Qhia kom koj tus menyuam paub txhuam thiab dig nws cov hniav.
- Qhia rau koj tus menyuam tias nws tsis zoo rau nws nqos cov tshuaj txhuam hniav.
- Coj koj tus menyuam mus ntsib tus kws kho hniav txhua xyoo.
- Nug tus kws kho hniav txog cov fluoride thiab cov tshuaj leem kaus hniav rau koj tus menyuam.

- Tsis txhob cia koj tus menyuam nyob ibleeg ze havdej ib zaug li. Qhia koj tus menyuam txog cov kev cobphum hauv dej thiab qhia nws luam dej.
- Nrog koj tus kws khomob tham yog tias koj txhawbxeeb txog koj tus menyuam qhov kev rog.



Luamyeeb

- Tsis txhob pub neeg haus luamyeeb ze koj cov menyuam.
- Nrog koj tus menyuam tham txog qhov kev tsis zoo ntawm kev haus luamyeeb.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:

American Cancer Society
1-800-227-2345

American Lung Association
1-800-LUNG-USA



Zaubmov

- Koj tus menyuam puas haus mis lossis noj yogurt lossis tshij yam tsawg ib hnuv ob zaug.
- Muab yam tsawg 5 yam txiv lossis zaub rau koj tus menyuam noj toj ib hnuv. Ib lub tswvyim zoo xwslu: noj ib rab lub txiv pear, ib txaum carrot, lossis ib rab kho txiv apple zom.
- Txo cov khoom qabzib, khoom noj kib, thiab cov fast food. Yuav cov khoom noj uas muaj roj, suabthaj, thiab ntsev tsawg.
- Dej zoo dua li cov dej qabzib uas muaj suabthaj ntau, xwslu dej qabzib (sodas) thiab punch.



Hauv Tsev thiab hauv Tsev Kawm Ntawv

- Nug kom paub zoo txog koj tus menyuam cov xibfwb qhia ntawv thiab cov neeg pab tawm tswvyim (counselors) hauv tsev kawm ntawv.
- Qhia koj tus menyuam kom paub tias kev ua raws li cov kev tswjfwam hauv tsev thiab hauv tsev kawm ntawv tseemceeb npaum licas.
- Nyeem ntawv nrog koj tus menyuam txhua hnuv. Nrog nws tham txog nws txoj kev kawm ntawv thiab tej uas nws niajnub yuav tau ua.



Kev Tawm Dagzog thiab Kev Hnyav

- Zov koj tus menyuam tham nws uasi. Mus uasi nraum zoov yog ib lub tswvyim zoo.
- Txhawb kom koj tus menyuam mus ua ib yam sport uas nws nyiam. Ntau lub tsev kawm ntawv thiab cov parks hauv cheebtsam thiab cov chaw uasi muaj tej pab tub ua sports.



Kev Ua Pphem thiab Kev Tsimtxom

- Yog tias koj tus menyuam raug tsimtxom los ntawm lwm tus, thov qhia rau koj tus menyuam tus kws khomob, tub ceevxwm, lossis Phab Tivthaiv Menyua yaus tamsid.
- Tseg tsis txhob ntaus menyuam. Tsis txhob siv koj txoj kev npautaws rau koj tus menyuam.
- Qhia koj tus menyuam tias kev ua pphem tsis yog ib yam zoo rau kev daws teebmeem.
- Yuav kom tivthaiv tau kev raug mos lossis tsimtxom, qhia koj tus menyuam txog tias yam kev kov lossis tuav twg yog yam “zoo” thiab yam twg yog yam “tis

Muaj Kev Nojqab Haushuv Kalifonias Cov Menyuum yaus, 4-8 xyoos

zoo". Qhia kom nws paub hais tias "tsum" rau cov kev kov lossis tuav uas tsis zoo.

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

Tivthaiv Menyuum yaus hauv Koj Lub Tsev



- Muab cov ntais zestaws xauv cia rau ib qhov chaw uas cov menyuum yaus yuav muab tsis tau.
- Xyuas kom muaj ib lub tshuab hnia pa taws hauv koj lub tsev. Kuaj saib nws puas tseem ua haujlwm txhua 6 lub hlis. Hloov cov rojteeb txhua xyoo.
- Tivthaiv kom tsis txhob muaj dej hlab (kub), xyuas kom lub taub rhaub dej kub tsis txhob kub tshaj 120° F (degrees Fahrenheit).
- Xauv cov qhov rooj uas mus rau tej qhov tsis covphum.
- Thaiv cov taw ntaiv thiab siv dabtsi los thaiv cov qhov rais uas siab.
- Hu rau koj tus kws khomob yog tias koj tus menyuum ntog (poob) thiab:
 - Tsis qab lawm
 - Pheej tsaugzov
 - Pheej ntuav
 - Mus kev tsis ncaj
 - Kiv taubhau

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:
The National Safety Council
1-800-621-7619

Kev Tswj Tshuaj Lom



- Ntau yam tshuaj txhuam tsev thiab lwm yam tshuaj yog cov tshuaj lom neeg.
 - Cov tshuaj siv ntawv yuav thiab cia li mus yuav tom khw los noj lom tau cov menyuum yaus.
- Kev tivthaiv tshuaj lom:**
- Ceev cov tshuaj txhuam tsev thiab tshuaj noj rau hauv lub poom lossis hwj uas ntim nws los.
 - Muab cov tshuaj noj thiab tshuaj txhuam tsev xauv cia xwv cov menyuum yaus thiaj muab tsis tau.
 - Yog lam noj tau tshuaj lom thov hu rau lub **Chaw Tswj Tshuaj Lom (Poison Control Center)** ntawm **1-800-222-1222** lossis **9-1-1**.

Kev Cobphum Dav Dav



- Tivthaiv koj tus menyuum ntawm lub hnuv los ntawm kev muab tshuaj pleev thaiv hnuv, hnav khaub-ncaws, ntoo kausmom, lossis siv lwm yam los roos. Xyuas kom cov tshuaj pleev thaiv hnuv muaj SPF (sun protection factor) li 15 lossis siab dua. Rov muab pleev dua tomqab nws mus dadej tas.

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

- Tsis txhob puag ib tus menyuum hauv koj lub xubntiag thaum caij tsheb ib zaug li.
- Txhua tus yuav tau sia txoj siv zoj duav thiab zoj xubpwg txhua zaum caij tsheb.
- Tsis txhob muab koj tus menyuum zaum tom hauvntej ib zaug li yog tias lub tsheb muaj plab yas (air bag).
- Lub rooj zaum tomqab yog lub cobphum tshaj rau txhua tus menyuum.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:
The National Traffic Safety Association
1-800-424-9393

Kev Caij Tsheb Kaujvab thiab Khau Nto



- NIAJ ZAUS muab kausmom thaiv taubhau (helmet) rau koj tus menyuum ntoo thaum caij scooters, tsheb kaujvab, skates, thiab skate-boards. Muab rau nws ntoo kom yog. Nws muaj cuabkav yuav cawm tau koj tus menyuum txoj sia! Lub kausmom thaiv taubhau yuavtsum yog tsis txhob xoo dhau lawm lossis ceev dhau lawm. Nws yuavtsum nyob saum koj tus menyuum lub taubhau ncaj ncaj. Koj yuav tau muab cov khawm los sib dhos.
- Tsis txhob cia koj tus menyuum caij tsheb kaujvab hauv kev. Cov menyuum uas muaj 10 xyoo thiab yau dua yuav tau caij hauv txoj kev taug thiab kev rau tsheb kaujvab nkaus xwb.
- Qhia kom koj tus menyuum nres thiab cab lub tsheb kaujvab thaum hla kev.

Yog xav tau kev qhia ntxiv thov hu rau:
National Child Council Childwatch
1-800-222-1464
National Safety Council
1-800-621-7619

Kev Cobphum txog Phom



- Qhia kom koj tus menyuum tsis txhob kov phom ib zaug li. Phom tsis yog khoom uasi.
- Muab muastxwv rho tawm hauv phom. Tsis txhob cia muastxwv nyob hauv rab phom uas koj muab khaws cia ib zaug li.
- Muab txhua rab phom xauv cia hauv ib lub tub lossis lub thawv thiab muab cia tej qhov uas menyuum yaus ncaiv tsis cuag.

TEJ UAS KOJ TUS KWS KHOMOB SAU: