

Koj puas muaj lus nug?

Hu peb 24 teev rau tus Nais Maum Qhia Peb nyob ntawm no yuav los pab koj.



Lus Askiv:
(888) 275-8750

Español:
**Lus Mev:
(866) 648-3537**

TTY/TDD:
711



Muag los ntawm Molina Healthcare. Tag nrho cov ntaub ntawv hauv cov ntawv no tsuas yog xwm txheej xwb. Tsis txhob hloov koj tus kws kho mob cov lus qhia.

Los txai cov ntaub ntawv ua lwm yam lus thiab cov qauv uas nkag mus, thov hu rau Cov Tswv Cuab. Tus npawb no muaj nyob rau tom qab koj daim npav Tswv Cuab ID.

Txhuas Tshuaj lom

Raug tshuaj lom txhua yog dab tsi?

Txhua yog ib yam tshuaj lom muaj zog. Koj tuaj yeem tau txhuas tshuaj lom yog tia koj tau nqos los sis nqus Cov khoom ua tej zaum muaj quav txhuas nyob hauv cov xim pleev,plav tshauv thiab dej vuab tsuab.

Me ntsis quav txhuas nyob hauv koj lub cev tuaj yeem ua tau qhov teeb meem loj muaj mob hnyav.Cov me nyuam yaus muaj feem raug kis quav txhuas Tshuaj lom mus rau lub cev siab tshaj.

Cov tsos mob txhuas tshauj lom yog dab tsis?

- Maj mam loj
- Kawm txog cov teeb meem
- Mob taub hau
- Nkees
- Pw tsis tsug zog
- Tsis qab los
- Mob plab thiab caus yaum
- Xeev siab thiab ntuav
- Tso tsis tau quav los sis ua kua quav

Koj yuav kuaj koj tus me nyuam txhuas tshuaj lom zoo li cas?

Ib qhov **kev kuaj sim ntshav** tuaj yeem nrhiav paub tau muaj txhuas nyob hauv koj lub cev. Nug koj tus kws kho mob kuaj koj tus me nyuam **ua ntej 12 lub hli** thiab ua ntej muaj hnuv nyoog **24 lub hli.Nrog** koj tus kws kho mob tham txog kev muaj sim ntshav koj tus me nyuam yog tia koj tus me nyuam nws muaj hnuv nyoog **yau tshaj rau lub xyoo** thiab tsis tau txai kev kuaj sim ntshav.

Koj tuaj yeem tiv thaiv li cas rau txhuas tshuaj lom?

- Yog tias koj nyob hauv ib lub tsev qub lawm,thov cheb txhua qhov txhau chaw huv kom suv siab sis.



- Yuav tsum paub tseeb tia koj tus me nyuam yuav tau txav deb cov tshuaja xim pleev ntawd.
- Ntxhuav koj tus me nyuam ob txhais tes tom qab mus ua si sab nraud los thiab ua ntej thaum noj mov.
- Ntxhuav koj tus me nyuam tej khoom ua si txhua lub sij hawm.
- Kom muaj pluag mov noj huv siab xws.

Cov me nyuam leej twg tau mauj kev noj haum xeeb tsuas muaj txhua tsawg xwb. Nco ntsoov cov pluag mov uas koj uas yuav tau muaj:

- Cov khoom noj muaj hlau, zoo yam li nqaij ntsiv, nqaij ntses, nqaij qaib thiab txiv mab txiv ntoo qhuav.
- Cov khoom noj muaj ntau kaxi zoo yam li kua mis, kua mis qaub,tshis thiab cov khoom noj ntsuab zoo li zaub
- Cov khoom noj muaj ntau Vitamin C, zoo yam li txiv kab ntxiv,txiv kab ntxwv qaub,txiv lws suav thiab kua txob ntsuab.

Ib txhia cov khoom noj no zoo rau cov me nyuam loj, yog li ntawd yuav tau ua lawv raws koj tus kws kho mob cov lus qhia.

Tseg koj kev teem caij mus ntsib koj tus me nyuam tus kws kho mob.Tshuaj lom quav txhuas yooj yim kho thaum mus pom tus mob ntxov.