



**Kev Mloog thiab Kev
Nqis Tes Ua Kom Sai**
tuaj yeem pab cawm tau nws txoj sai

HEAR[™]
HEAR HER CONCERNS

Koj Muaj Peev Xwm Pab Tau Li Cas?

Yog hais tias ib tus poj niam cev xeeb me nyuam los sis tau xeeb me nyuam tsis ntev los no tau hais tawm nws cov kev txhawj xeeb hais txog cov tsos mob twg uas nws muaj, muab lub sij hawm los mus Mloog Nws hais. Yog nws hais tias muaj qee yam zoo ntxim li tsis thooj li qub lawm, txhawb siab rau nws kom mus nrhiav kev pab kho tus mob. Yog hais tias nws muaj ib qho yam ntxwv mob ceev ntawm ib leej niam uas yuav tau nrhiav kev pab kom sai, nws yuav tau mus nrhiav kev kho mob kiag tam sim ntawd. Nco ntsoov kom paub tseeb tias nws hais tias nws cev xeeb me nyuam los sis tau xeeb me nyuam nyob rau hauv lub xyoo dhau los.

Kawm kom paub txog cov yam ntxwv mob ceev ntawm ib leej niam uas yuav tau nrhiav kev pab kom sai:

- Mob taub hau hnyav uas pheej tsis txawj zoo li los sis mob loj zuj zus tuaj lub sij hawm ntev dhau mus
- Kiv taub hau los sis tsaus muag
- Cov kev xav hais txog kev ua phem rau koj tus kheej los sis koj tus me nyuam mos
- Cov kev hloov pauv txog ntawm koj lub qhov muag pom kev
- Kub taub hau txog 100.4° F los sis siab dua ntawd
- Phob vog loj heev rau ntawm koj ob txhais tes los sis lub ntsej muag
- Ua pa nyuaj
- Mob hauv siab los sis lub plawv dhia ceev
- Xeev siab heev thiab ntuaav (*tsis zoo li kev tsis xis nyob thaum yav sawv ntxov*)
- Mob plab heev uas pheej tsis txawj zoo li
- Tus me nyuam mos hauv plab tsis nti lawm los sis nti qeeb nyob rau lub sij hawm cev xeeb me nyuam
- Chaw mos los ntshav los sis los kua nyob nyob rau lub sij hawm cev xeeb me nyuam
- Chaw mos los ntshav los sis los kua loj heev uas ua rau tsw ntxhiab heev tom qab cev xeeb me nyuam
- Phob vog, liab los sis mob rau ntawm koj sab ceg
- Sab lim tsis muaj zog li

Kawm kom paub ntau ntxiv txog Lub Chaw Ua Hauj Lwm Tswj Xyuas thiab Tiv Thaiv Kab Mob qhov kev Txhawb Qhov Mloog Nws Hais (Centers for Disease Control and Prevention, CDC's Hear Her Campaign) nyob rau ntawm www.cdc.gov/HearHer

Mloog Nws Hais

Yog hais tias koj tus neeg uas koj hlub hais qhia rau koj paub tias muaj qee yam zoo ntxim li tsis thooj li qub lawm, ntawm no yog qee cov ntsiab lus ntawm kev sib tham txhawm rau los pab qhov kev sib tham:

Nyob Rau Lub Sij Hawm Cev Xeeb Me Nyuam

- Nws nyuaj uas yuav qhia tau tias dab tsi yog qhov uas zoo li ib txwm muaj txog ntawm txhua yam uas tab tom hloov pauv nyob rau tam sim no. Nws yog ib qho zoo tshaj uas yuav tau kuaj xyuas kom paub tseeb yog hais tias muaj tej yam dab tsi uas koj txhawj xeeb txog.
- Nws yog ib qho tseem ceeb uas peb yuav tsum muab cov lus qhia paub no qhia rau koj tus kws kho mob thiab xyuas kom paub tseeb hais tias txhua yam yeej tsis muaj dab tsi.
- Kuv nyob ntawm no yuav pab koj. Cia li los mus tham nrog ib tus kws kho mob kom thiaj li tau qhov kev kho mob uas koj xav tau.

Tom Qab Lub Sij Hawm Cev Xeeb Me Nyuam

- Nws yog tej yam uas ib txwm yeej hnov tau tias sab heev thiab mob me ntsis tom qab yug me nyuam tag, tab sis koj paub txog koj lub cev zoo tshaj plaws. Yog hais tias muaj qee yam ua rau koj muaj kev txhawj xeeb, koj yuav tsum tau tham nrog koj tus kws kho mob.
- Txawm yuav yog nyob rau lub sij hawm uas koj tus me nyuam mos yug los tshiab xav tau kev pab thiab kev saib xyuas zoo los, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau los mus saib xyuas koj tus kheej kom zoo, tib yam nkaus.
- Koj tsis yog nyob ib leeg xwb. Kuv mloog koj hais kawg. Cia li los mus tham nrog ib tus kws kho mob kom thiaj li tau qhov kev kho mob uas koj xav tau.

