

## YUAV TSIM LI CAS

# Kev Zoo Rov Qab ntawm Cov Zej Zog hauv Xeev Wisconsin los ntawm kev tsum rau

KEV COJ CWJ PWM KEV

NOJ QAB HAUS HUV



Extension  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

### COV NEEG SAU

Elizabeth Dorsey, MPH

[elizabeth.dorsey@wisc.edu](mailto:elizabeth.dorsey@wisc.edu)

Jennifer Park-Mroch, Ph.D.

[jennifer.parkmroch@wisc.edu](mailto:jennifer.parkmroch@wisc.edu)

Cov ntaub ntawv no muaj kev ua tib zoo xav txog cov zej zog los sis cov koom haum txhawm rau xub ua kev noj qab haus huv ntawm cov pej xeev hauv zej zog. Nws muaj hwm tsam ntau heev rau los ua hauj lwm ua ke nrog rau cov laj mej pej xeev thiab ntiag tug rau lub zej zog kev noj qab haus huv rau txhua tus neeg nyob hauv Xeev Wisconsin. Cov zej zog thiab cov koom haum yuav tsum siv ntau txoj kev sib txawv raws li cov kev pab hauv zos, kev sib koom tes, kab lis kev cai thiab tej xwm txheej.

Txhua tus neeg tsim nyog yuav muaj txoj hauv **kev loj hlob** nyob hauv xeev Wisconsin.

Thiab rau txoj kev vam meej, peb yuav tsum muaj kev noj qab haus huv thiab nyab xeeb hauv peb lub zej zog. Cov xwm txheej ntawm cov chaw peb nyob, kawm, ua hauj lwm thiab ua si, cuam tshuam tag nrho kev noj qab haus huv thiab cuam tshuam kev coj cwj pwm kev noj qab haus huv ntawm cov zej zog.

Cov zej zog tuaj yeem xub saib xyuas tus cwj pwm kev noj qab haus huv, suav nrog kev mob hlwb thiab kev siv tshuaj yeeb dej cawv, los ntawm kev coj ncaj ncees thiab cov cai. Cov kev coj thiab kev cai no tuaj yeem tsim kom muaj kev tiv thaiv zoo thiab muaj kev sib txuas ntawm cov zej zog uas muaj cov hauv kev rau txhua tus neeg noj qab haus huv thiab muaj kev sib raug zoo nrog lawv ib puag ncig.

Cov zej zog muaj zog kuj tau txais kev pab txhawb nqa thaum lub sij hawm muaj kev ntxhov siab thiab tsis hnob qab los ntawm cov kev raug mob los yog kev cov nyom hauv zej zog. Thaum lub hom phiaj yog txhawm rau tsim cov hauv kev uas zoo dua rau txhua tus kom thev dhau thaum lub sij hawm muaj kev ntxhov siab thiab kev ntxhov siab, cov zej zog yuav tsum ua cov kev saib xyuas kev noj qab haus huv tshwj xeeb rau kev teeb tsa ua ntej lossis cov neeg muaj kev cuam tshuam ntau.

## TXHAWB NQA KEV SIB RAUG ZOO THIAB KEV KOOM TES UA KE

Txoj kev pab cuam pej xeeb pab txhim kho tus neeg lub zog thiab txo kev mob hlwb thiab kev quav yeeb tshuaj. Nws kuj ntxiv dag zog rau kev sib txuas nrog hauv zej zog thiab muab lub zog rau tib neeg los saib xyuas lwm tus. Qhov no tuaj yeem yog qhov tseem ceeb tshwj xeeb tom qab kev cuam tshuam cov zej zog thoob ntiaj teb xws li kev sib kis los ntawm kev mob loj thoob ntiaj teb.

### Koj lub zej zog tuaj yeem ua li cas los tsim kev sib raug zoo thiab sib txuas

#### ? Puas yog koj lub zej zog koom nrog thiab muaj kev sib koom tes?

Kev sib raug zoo thiab sib koom hauv zej zog paub txog qhov ua tau zoo uas cov neeg sib txawv thiab pab pawg muaj thiab muab txoj hauv kev rau cov pej xeeb cuam tshuam nrog txoj hauv kev. Koj tuaj yeem tsim kev sib txuas thiab kev koom ua ke rau hauv koj lub zej zog los ntawm:

- Txhawb txoj hauv kev rau toom fwm kev koom nrog, zoo li kev tuaj yeem pab dawb, koom hauv cov koom haum pej xeeb thiab pov npav.
- Ua kev zoo siab rau ntau haiv neeg thiab kab lis kev cai ntawm koj lub zej zog los ntawm kev ua si xws li kev lom zem hauv zej zog, [kev ua si hauv zej zog los sis cov phiaj xwm txuj ci hauv zej zog](#) uas tuaj yeem pab txhawb kev sib koom ua ke.
- Txhawb nqa cov koom ua ke hauv zej zog los sis thaj chaw ib puag ncig xws li cov neeg koom ua ke, kev sib tw kos duab siv xim qhuav (chalk), los sis cov chaw yos hav zoov ib ncig, cov puas tshais noj tom teb thiab cov tiaj ua si, thiab cov hauj lwm ua si.
- Tsim tsa ib pab pawg xws li [The Greater La Crosse Area Diversity Council](#) los pab txhawb kev sib txuas hauv zej zog los ntawm kev ua kom muaj ntau haiv neeg sib txawv, nkag mus, sib xyaw thiab sib luag los ntawm kev sib koom tes thiab kev kawm. Pab txhawb kev sib tham los sis phiaj xwm txog ntau haiv neeg, kev ntxub ntxaug lwm haiv neeg, thiab kev ncaj ncees hauv lawv cov zej zog.
- [Npaj thiab txhawb nqa kev ua hauj lwm zoo hauv zej zog.](#)

## KEV TXIAV TXIM SIAB TSHWJ XEEB

### Cov neeg laus

#### ? Puas yog koj lub zej zog muab kev txhawb nqa ntxiv kom txuas nrog thiab muab kev pab txhawb nqa rau cov neeg laus?

[Pab Pawg ua ke](#) uas yog tshwj xeeb rau cov neeg laus dua tuaj yeem txo kev sib cais sib raug zoo thiab txhim kho kev mob hlwb. Koj tuaj yeem txhawb cov neeg laus los mus tsim kev sib raug zoo los ntawm:

- Muab chaw rau cov neeg laus sib ntsib xws li neeg laus, neeg zej zog los sis cov tsev teev ntuj. Tsev Kawm ntawv Qib Siab University of Wisconsin-Nroog La Crosse ntxiv koom tes nrog ADRC thiab Chaw Ua Si thiab Chaw So Ua Si los ua tswv cuab [Cov Neeg Txawj Ntse Hnub Wednesday](#), ib pawg neeg sib txuas lus rau cov neeg laus hauv ib lub tsev tswj hwm los ntawm Chaw Ua Si thiab Chaw So Ua Si.
- Teeb tsa cov pab pawg ua si lom zem los sis chaw nyeem ntawv, los sis kev qoj ib ce tshwj xeeb rau cov laus. Piv txwv, li [StrongBodies™](#) Txoj hauj lwm pab cuam ua kom muaj kev sib raug zoo thiab txhawb nqa kev tawm dag zog los ntawm cov chav qhia kom muaj zog.

- Muab cov hauv kev rau lawv los qhia lawv cov kev txawj rau lwm tus neeg xws li kev tswj nyiaj txiag, kev ua vaj, ua noj ua haus los sis xaws khoom.
- Txhawb txoj hauv kev rau kev sib cuag mus nrog lwm yam xws li:
  - Niam [Fog Txiv Yawg txoj kev pab cuam](#) qhov chaw cov laus muaj hnuv nyoog 55 xyoos thiab laus dua ua hauj lwm pab cuam ua tus cob qhia, qhia ntawv thiab saib xyuas cov me nyuam yaus thiab cov hluas uas xav tau kev pab cuam tshwj xeeb.
  - [Nyeem Cov Phooj Ywg Nyob Hauv Nroog Marathon](#). Cov neeg laus txaus siab ua kom phim rau cov tub ntxhais hluas uas xav tau kev pab ntxiv kev kawm los nyeem ntawv.

## Cov chaw ua hauj lwm

? Koj cov neeg ua hauj lwm puas sib raug zoo?

? Koj puas tuaj yeem muab txoj hauv kev rau lawv los tsim kev sib raug zoo ntawm koj cov neeg ua hauj lwm?

[Kev sib raug zoo ntawm cov neeg ua hauj lwm](#) Txhim kho lawv txoj kev mob hlwb thiab lub siab tawv ntawm koj cov neeg ua hauj lwm. Koj tuaj yeem txhawb kom muaj kev txhawb nqa hauv zej zog ntawm cov npoj yaig ua hauj lwm los ntawm:

- Coj pab pawg taug kev ncig ua si thaum so
- Muab qhov zoo siab tos txais
- Teem caij noj sus ua pab pawg

## Cov neeg mob zoo rov qab los

? Puas yog koj lub zej zog muab lub sijhawm rau cov uas zoo rov qab los txais kev txhawb nqa thiab kev pab txhawb rau lawv txoj kev noj qab haus huv?

Koj tuaj yeem muab kev pab los ntawm:

- Tiv tauj los ntawm email, xov tooj los sis mus ntsib ntawm tus kheej
- Muab thiab txhawb nqa cov neeg txhawb pab pawg uas nkag tau.
- [Txhawb nqa cov tib neeg zoo rov qab los](#) kom siv sijhawm los tshawb nrhiav seb yam tseem ceeb thiab kev ntseeg twg yog qhov tseem ceeb rau lawv los nthuav ib lub hom phiaj hauv lub neej.

## Koj lub zej zog yuav tuaj yeem tsim kho kev sib koom tes tau li cas

? Koj puas muaj lub ntsiab lus nrog cov pab pawg?

Kev koom tes uas muaj txiaj ntsig yuav pib los ntawm kev tsim kev sib raug zoo hauv koj lub zej zog.

- Thaum nws los txog kev txiav txim siab, kev koom ua ke ua tiav ua rau kev txiav txim siab zoo dua thiab cov tib neeg muaj feem ntau xav tias kev sib raug zoo nrog zej zog thiab kev txhawb nqa los ntawm zej zog thaum lawv xav tias zoo li tus tswv cuab muaj nuj nqis.
- Nws yog qhov tseem ceeb rau [kev koom nrog cov thawj coj hauv zej zog thiab cov thawj coj haiv neeg tsawg](#) hauv nroog thiab hauv nroog loj rau qhov pib npaj, dua li ntawm qhov nruab nrab los sis xaus ntawm kev npaj, los sib koom tsim cov kev pib uas txhawb nqa txhua tus neeg nyob hauv.

## KEV TXIAV TXIM SIAB TSHWJ XEEB

### Cov Hluas

? Koj puas koom nrog cov hluas ua cov sib koom tes sib luag hauv kev txiav txim siab tseem ceeb uas cuam tshuam rau lawv hauv koj lub zej zog?

? Koj muaj lub cib fim dab tsi rau cov hluas los tsim cov kev pab txhawb nqa nrog cov zej zog thiab cov tswv cuab sab nraud ntawm lub sij hawm tsis kawm ntawv?

Cov hluas muaj kev xav tshwj xeeb ntawm lawv ib puag ncig. Tej zaum lawv yuav hais tawm cov kev daws teeb meem uas cov neeg laus tsis tau xav txog. Cov num ib cag ntxiv thiab ua dej num pub dawb [tsim lub luag hauj lwm txhawb nqa zej zog](#) rau cov hluas thiab tsim cov zej zog kom muaj kev sib haum xeeb ntau. Koom tes nrog cov hluas, koj yuav:

- Tsim kev pab cuam kev noj qab haus huv hauv zej zog uas muaj cov hluas thiab cov laus tib si
- Rub cov hluas hauv zej zog nkag rau kev sib tham thiab rooj sib tham hauv nroog txog kev mob hlwb.

### Cov koom haum zej zog

? Koj puas yog ib feem ntawm kev koom tes nrog kev coj cwj pwm kev noj qab haus huv nrog ntau tus neeg koom nrog?

? Yog tias tsis yog, leej twg ploj ntawm lub rooj thiab koj yuav ua li cas tsim kev sib raug zoo thiab caw lawv tuaj koom?

Koj tuaj yeem sim ob peb txoj hauv kev kom mus cuag ntau cov pej xeem uas sib txawv:

- Qhia koj lub zej zog kom pom ntawm qhov chaw uas koj ploj.
- Tuav cov rooj sib tham thaum twg thiab qhov twg yooj yim rau cov neeg hauv zej zog uas tsis zoo.
- Tshaj tawm rau cov tswv cuab hauv cov koom nrog ntau lub koom haum thiab ntau qhov chaw.
- Siv [Cov Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Nroog thiab Daim Ntawv Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm Txoj Kev Koom Tes Nrog Cov Neeg Nyob Hauv](#).

## TXHAWB NQA KEV NOJ QAB HAUS HUV IB PUAG NCIG

Ib puag ncig cuam tshuam rau lub zej zog lub peev xwm nyob mus tau ntev thiab kev noj qab haus huv. Ib puag ncig zoo tuaj yeem xa mus rau cov tuam tsev, thaj chaw ib puag ncig, thiab lub neej kev noj qab haus huv uas tsim cov tib neeg kom vam meej thiab muaj kev noj qab haus huv. nws yog ib qho tseem ceeb kom to taub tias kev sib raug zoo thiab kev lag luam muaj peev xwm ua tau tsim kho kev noj qab haus huv kev coj tus cwj pwm thiab cov txheej txheem los ntawm cov lus qhia hauv nroog thiab cov cai. cov zej zog tuaj yeem siv cov lus qhia hauv qab no los txiav txim siab ntawm lawv ib puag ncig zoo li cas rau kev thaj yeeb rau lawv lub zej zog.



## Koj lub zej zog yuav ua li cas thiaj ua tau qhov chaw noj qab haus huv zoo

Koj lub zej zog puas muaj kev nyab xeeb, thaj chaw pub dawb rau cov neeg nyob hauv koom nrog kev tawm dag zog los sis siv sij hawm nyob hauv qhov chaw?

Cov kev tawm dag zog lub cev, cov zaub ntsuab thiab cov zej zog muaj kev nyab xeeb [muaj kev nyab xeeb txhawb nqa kev noj qab haus huv](#) thiab lub zej zog kom zoo. Koj tuaj yeem ua rau thaj chaw ib puag ncig muaj zog uas txhawb kev coj cwj pwm hauv koj lub zej zog los ntawm:

- Txhawb txoj kev siv cov chaw ua si hauv zej zos los sis xeev, cov hauj lwm hauv zej zog, cov chaw ua si, cov chaw da dej, cov chaw ncaws pob, cov chaw ntsuab xiab, thiab cov chaw tawm dag zog(gym) uas pheej yig.
- [Tsim txoj kev muaj kev nyab xeeb](#) rau cov neeg taug kev thiab caij tsheb kauj vab kom tawm dag zog, nkag mus rau cov chaw ua si los sis chaw ntsuab xiab thiab qhov chaw mus ncig ua si txhua hnub.
- [Txhawb txoj kev taug kev nyab xeeb](#) nrog cov cim av los sis cov cim ntsuas mais uas cov pej xeem tuaj yeem siv nyob hauv kev taug kev xws li cov dab neeg taug kev, pleev xim rau txoj kev hla thiab txoj kev kos duab.
- Koom tes nrog cov neeg hauv zej zog los txiav txim siab seb lawv yuav siv cov chaw zoo li cas los tsim thaj chaw ua si los sis chaw ntsuab xiab.
- Npaj phiaj xwm thoob plaws hauv zej zog los txhawb kev tawm dag zog.
- Siv [CDC cov tswv yim los ua kom lub cev muaj zog](#).

**?** Koj puas tau txiav txim siab tias cov pej xeem hauv txhua haiv neeg, ntau hom neeg los sis pawg neeg tsis muaj kev nyab xeeb hauv zej zog?

Kev paub txog kev nyab xeeb muaj kev cuam tshuam txog kev mob hlwb thiab muaj peev xwm txav chaw ywj pheej hauv zej zog.

### **KEV TXIAV TXIM SIAB TSHWJ XEEB**

#### **Cov neeg laus**

**?** Hauv koj lub zej zog puas yooj yim rau cov neeg laus nkag mus?

Kev nkag mus cuam tshuam muaj kev cuam tshuam li cas cov pej xeem tuaj yeem cuam tshuam nrog ib puag ncig. Saib rau cov kev thav thiab txhim kho kev nkag mus rau cov neeg laus hauv koj lub zej zog. Txheeb xyuas qhov teeb meem zoo li:

- Cov chaw nres tsheb uas tseev kom lawv hla txoj kev tib neeg hla uas muaj neeg coob
- Theem ntaiv nkag mus hauv lub tsev
- Tsis muaj chaw nres tsheb
- Tsis muaj kev taug ko taw los sis kev hla

#### **Cov koom haum zej zog**

**?** Puas yog koj ua hauj lwm rau thaj chaw uas tib neeg tuaj yeem nkag tau koj qhov kev pab cuam?

Koj tuaj yeem muab daim pib nres tsheb los sis tsheb npav rau cov neeg tuaj koom. Koj tuaj yeem txiav txim siab siv qhov chaw nyob sib txawv rau cov haujlwm tshwj xeeb uas koj nkag tau ntau.

## Cov neeg mob zoo rov qab los

? Puas yog koj lub zej zog muab kev tshaj tawm sab nraum zoov los sis txhawb kev tawm dag zog rau cov neeg uas zoo rov los?

[Kev tawm dag zog hauv zej zog](#) tuaj yeem pab hauv kev rov qab ntawm cov tib neeg uas muaj kev cov nyom.

## Koj lub zej zog muaj peev xwm ua dab tsi los txhawb kev noj qab haus huv thiab kev noj qab haus huv

? Cov neeg nyob hauv koj lub zej zog puas tau txais cov tsev nyob nyab xeeb thiab pheej yig?

[Cov tsev pheej yig txo tau kev ntxhrov siab nyiaj txiag](#) rau cov neeg zej zog thiab tso cai rau lawv siv nyiaj rau lwm qhov kev xav tau uas txhawb nqa kev noj qab nyob zoo. Kev tsim cov koom haum tsev nyob tuaj yeem yog ib txoj hauv kev los txheeb xyuas qhov kev xav tau hauv zos thiab kev txhawb nqa kev hloov paut.

? Cov kev qhia los sis cov cai hauv zos koj tuaj yeem siv txo kev siv yeeb tshuaj los sis txo kev tsim txom, tsim kom muaj kev nyob nyab xeeb?

Koj yuav siv:

- Cov kev cai hauv zos rau kev tshaj tawm ntawm dej cawv thiab luam yeeb
- Kev koom tes ntawm zej zog kom txo dej cawv, luam yeeb thiab siv lwm yam tshuaj yeeb
- Cov chaw tsem tawm cov khoob txhaj tshuaj
- [Naloxone kev kawm thiab faib khoom](#)

? Koj lub zej zog puas muaj kev tau txais zaub mov zoo noj thiab pheej yig?

Kev nkag mus rau kev noj zaub mov kom zoo ua rau noj zaub mov muaj txiaj ntsig zoo dua thiab cov pov thawj pom tias ua kom koj lub cev muaj zog nrog kev noj zaub mov kom lub cev muaj txiaj ntsig zoo rau lub hlwb. Cov hluas hauv Lub Nroog Dane piav qhia txog kev nkag mus rau cov zaub mov muaj txiaj ntsig zoo hauv lawv cov zej zog los ntawm [kev sib raug zoo nrog cov koom tes hauv zej zog kom nce kev siv cov phiaj xwm pab khoom noj hauv hauv lawv lub khw](#). Qhov no pub rau cov tsev neeg kom ncau lawv cov nyiaj noj haus thiab yuav zaub mov kom zoo rau hauv lawv lub zej zog. Lwm yam piv txwv ntawm kev nkag mus rau cov zaub mov noj qab haus huv hauv koj lub zej zog yog:

- Kev nthuav qhia thiab kev kawm kom ntseeg tau tias txhua tus neeg muaj cai tau txais kev pab hauv tsoom fwv cov khoom noj xws li SNAP, WIC thiab zaub mov noj tuaj yeem siv cov kev pab cuam no.
- Kev pab nyiaj rau cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub rau cov neeg koom nrog hauv tsoom fwv cov khoom noj khoom haus (piv txwv li SNAP, WIC) los ntawm kev txhawb nqa cov kev txhawb nqa hauv zej zog ntawm cov khw muag zaub thiab cov khw muag khoom noj.
- Kev siv [kev pab cuam txiv hmab txiv ntoo thiab zaub Rx](#).
- Ntxiv dag zog rau cov kev pab cuam zaub mov me nyuam yaus thiab [noj su hauv tsev kawm](#).
- Kev nqis tes ua cov kev pab cuam noj tshais hauv tsev kawm thoob ntiaj teb.
- Kev siv Lub Vaj mus rau Tsev Kawm Ntawv thiab Lub Vaj mus rau Kev Kawm Thaum Tseem Yau thiab nthuav dav ntau qhov chaw muaj Qhov Kev Pab Khoom Noj Rau Caij Ntuj Sov(SFSP).
- Ua kom paub tseeb tias muaj cov zaub mov uas tau txais txiag ntsig hauv cov hauj lwm ua kom muaj xwm txheej ceev xws li khoom noj khoom haus, chaw noj mov hauv zej zog.
- Kev siv cov kev npaj zaub mov noj qab haus huv [hauv cov tsev tso nyiaj](#).

## KEV TXIAV TXIM SIAB TSHWJ XEEB

### Cov chaw ua hauj lwm

? Koj qhov chaw ua hauj lwm puas pab them tus nqi chaw nyob? Siab dua cov nyiaj nqi dag zog theem qis?

Cov nqi dag zog siab dua [tuaj yeem txo qhov kev ntxhov siab ntawm nyiaj txiag](#).

? Koj yuav ua li cas rau qhov kev raug mob hauv koj qhov chaw ua hauj lwm?

Ua raws li cov ntaub ntawv raug mob tuaj yeem tsim ib puag ncig rau zoo rau cov neeg ua hauj lwm. Koj tuaj yeem pab txhawb kev coj ua uas suav nrog cov ntaub ntawv hais txog kev raug mob hauv chaw hauj lwm los ntawm:

- Muab cov ntsiab lus rau cov neeg ua hauj lwm paub txog tias yog dab tsi kom muaj kev cia siab thaum muaj rooj sib tham
- Qhia cov thawj saib xyuas hauj lwm txog kev xyaum paub txog kev raug mob kom tsis txhob raug mob rau lawv.
- To taub [kev txhawj xeeb mob siab](#) hauv chaw hauj lwm.

## PAB TXHAWB NQA KEV NKAG MUS RAU KEV SAIB XYUAS KEV MOB HLWB THIAB KEV PAB CUAM

Kev nkag mus rau kev saib xyuas mob hlwb thiab cov kev pab cuam yog qhov tseem ceeb uas cuam tshuam rau kev coj cwj pwm kev noj qab haus huv. Cov zej zog tuaj yeem kuaj xyuas seb puas muaj kev saib xyuas, leej twg tau txais kev saib xyuas thiab muaj dab tsi thaiv ntawm lawv cov zej zog kom tau txais kev pab cuam.

### Koj lub zej zog ne tuaj yeem ua li cas los txhawb kev nkag mus rau cov kev saib xyuas thiab cov kev pab cuam

? Puas yog txhua tus neeg hauv koj lub zej zog tau txais kev saib xyuas kev mob hlwb?

? Yog tias koj nyob hauv ib cheeb tsam uas tsis muaj kev saib xyuas kev mob hlwb yooj yim, koj puas tshaj tawm los sis txhawb kev nkag mus rau kev saib xyuas kev mob hlwb?

[Kev saib xyuas nyob deb](#) yog ib qho kev xaiv zoo thaum kev saib xyuas tus kheej tsis yog ib qho kev xaiv tau.

? Koj puas paub txog ib lub txheej teg ua hauj lwm thiab cov hauj lwm nyob hauv zej zog uas sib koom nrog cov neeg ua hauj lwm thiab/los sis kev txhawb nqa?

Tsim ib phau ntawv qhia "qhov twg kom tau txais kev pab" uas muaj cov kev pab cuam, kev sib cuag, thiab cov kev sib txuas uas muaj txiaj ntsig zoo rau koj lub zej zog, zoo li [Nroog Lincoln Daim Ntawv Thov Kev Pab Zej Tsoom](#). Tshaj tawm hauv lub vev xaib thiab/los sis faib cov ntaub ntawv.

? Koj puas qhia txog kev saib xyuas uas yog kab lis kev cai kom tsim nyog?

[Kev saib xyuas raws li kab lis kev cai](#) ua raws li kev saib xyuas kev noj qab haus huv rau tus neeg mob cov qauv, kev ntseeg, muaj nuj nqis, lo lus thiab kev txawj thiab txhim kho cov txiaj ntsig kev mob hlwb.

## ? Koj puas qhia txog lub teb chaws, xeev los sis nroog qhov kev pab los sis cov laj thawj kub ntxhov?

Txawm hais tias nws tsis tuaj yeem hloov chaw hauv zos, tus xov tooj hu tuaj yeem pab tib neeg kho cov teeb meem tus cwj pwm:

- Xeev Wisconsin Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv muab cov npe ntawm [tus xov tooj pab txog kev tua tus kheej tuag](#) rau cov pej xeev sib txawv.
- Tiv Thaiv Kev Tua Tus Kheej Hauv Xeev Wisconsin muab cov ntawm [cim tseem ceeb hauv nroog](#).
- Kev Koom Tes Ntawm Lub Teb Chaws Txog Kev Mob Hlwb(NAMI) WI muab cov npe [pab daws teeb meem](#) los ntawm kev tua tus kheej, kev quav yeeb quav tshuaj thiab ua phem hauv tsev pab daws teeb meem.

## **KEV TXIAV TXIM SIAB TSHWJ XEEB**

### **Cov chaw ua hauj lwm**

#### ? Koj puas muab kev so thaum muaj mob rau txhua tus neeg ua hauj lwm?

Kev so thaum muaj mob yog txhawb cov tib neeg kom lawv muaj peev xwm saib xyuas lawv li kev noj qab haus huv kom muaj kev noj qab haus huv dua, muaj peev xwm tiv taus zoo thiab ua tau hauj lwm zoo.

#### ? Puas yog lub tuam txhab kev tuav pov hwm txoj cai ua rau nws yooj yim kom tau txais cov kev pab cuam kev mob hlwb?

Yog tias tsis yog, qee tus tswv hauj lwm yuav muaj kev xaiv ua hauj lwm nrog lawv lub tuam txhab pov hwm los ua kom cov kev pab cuam kev mob hlwb zoo rau lawv cov neeg ua hauj lwm.

#### ? Koj puas muaj txoj hauj lwm pab cuam cov neeg ua hauj lwm (EAP)?

[Cov hauj lwm pab cuam neeg ua hauj lwm](#) pom cov pov thawj ntawm kev poob qis thiab kev ntxhov siab thiab nce ntawm cov khoom lag luam.

### **Cov Tsev Kawm Ntawm**

#### ? Cov hluas puas tuaj yeem nkag ncaj qha rau kev pab cuam teeb meem kev xav hauv lub tsev kawm ntawm?

### **Cov koom haum zej zog**

? Koj puas yog txhob txwm ncav tes pab rau cov tib neeg/cov neeg muaj kev pheej hmoo txog cov kev pab koj tuaj yeem muab tau?

? Yog tias xav tau, koj puas tuaj yeem pab nrhiav cov kev pab cuam noj qab haus huv uas tsim nyog yog tias lawv xav tau kev saib xyuas uas dhau qhov koj xav tau?

? Koj puas muaj kev npaj rau thaum koj cov neeg yuav xav tau kev pab los ntawm kev mob hlwb?

Paub txog cov phiaj xwm sau cia tuaj yeem pab cov neeg ua hauj lwm thiab cov neeg ua hauj lwm pab dawb cuam tshuam thaum xav tau.



## COV HWV TSAM LOS TSIM KHO KEV TXAWJ NTSE

Cov tib neeg tus cwj pwm thiab kev coj ua yog nyob ntawm qhov chaw uas tib neeg nyob. Cov zej zog nyob ruaj khov muab txoj hauv kev noj qab haus huv rau txhua tus neeg nyob kom tsim kho kev ntxhov siab. Kev txawj daws teeb meem pab rau cov tib neeg tswj hwm kev ntxhov siab los sis lwm yam teeb meem mob hlwb txhua hnub. Siv cov lus qhia hauv qab no los xav txog koj lub zej zog txhawb kev txawj ua txoj kev noj qab haus huv zoo li cas.

### Koj lub zej zog yuav ua li cas thiaj li pab txhawb kev txawj daws teeb meem

? Koj puas txhawb txoj kev daws teeb meem kom zoo, coj kev so ntawm lub hlwb, xyaum ua kev xav zoo los sis coj tus cwj pwm zoo li kev tawm dag zog (yoga)?

Siv cov kev qhia so no tau pom tias txo kev ntxhov siab rau ntau tus neeg tuaj saib thiab txo cov kev coj cwj pwm phem rau cov hluas. Cov hauj lwm no tuaj yeem xav txhawb nyob rau ntau qhov chaw xws li tsev kawm ntawv, chaw ua hauj lwm, koom haum zej zog.

? Koj puas txhawb kev siv cov pov thawj tshawb fawb los sis kev tshawb fawb qhia rau txhua tus neeg nyob hauv, [suav nrog cov hluas](#), tsim kev noj qab haus huv kev sib raug zoo thiab kev xav tau zoo?

? Cov kev kawm puas tsim nyog rau ntau cov neeg tuaj saib?

Koj puas xav kom cov neeg hauv koj lub zej zog/koom haum tau kawm paub txog kev qhia paub thiab cov tsos mob ntawm kev mob hlwb thiab kev siv tshuaj thiab yuav ua li cas thiaj li ncav cuag cov kev pab cuam?

Qhov no tuaj yeem pab cov tib neeg to taub lawv tus kheej lub hlwb, tab sis tseem muaj cov kev txawj los pab lwm tus. Ib qho piv txwv ntawm kev qhia siv nyob hauv Xeev Wisconsin yog [Thawj Qhov Kev Pab Rau Kev Puas Hlwb](#). Muaj ntau yam kev hloov kho rau cov neeg (cov hluas, cov laus, cov hluas, cov nyob deb nroog, thiab lwm yam).

## KEV TXIAV TXIM SIAB TSHWJ XEEB

### Cov neeg saib xyuas/tus kws tshaj lij txog kev saib xyuas

? Koj puas muaj ib daim phiaj los tswj nrog kev ua kom lub siab tawv?

Tshawb nrhiav [cov ntaub ntawv qhia txog kev ntxhov siab](#) nrog cov peev txheej rau tsev kawm, neeg ua hauj lwm kev pab cuam, thiab cov niam txiv thiab cov neeg saib xyuas.

# TXOJ KEV XAV UA PHEM

Txoj kev xav ua phem nyob ib puag ncig lub hlwb thiab kev quav yeeb tshuaj yog qhov teeb meem loj hauv zej zog thiab cuam tshuam rau zej zog txog kev noj qab haus huv hauv zej zog. Txoj kev xav ua phem cuam tshuam li cas txog cov zej zog thiab cov tib neeg muaj kev txhawj xeeb txog kev coj xeeb ceem.

Txo txoj kev ua xav phem nyob rau hauv lub zej zog tuaj yeem tsim muaj ntau txoj hauv kev los qhia txog cov kev paub dhau los thiab ua kom muaj kev lees paub los ntawm lub luag hauj lwm txhawm rau txhim kho kev noj qab nyob zoo. Cov zej zog tuaj yeem xav txog cov lus nug thiab txheej txheem hauv qab no los txhawb kev qhib kev sib tham txog tus cwj pwm kev noj qab haus huv kom txo qis qhov kev xav ua phem.

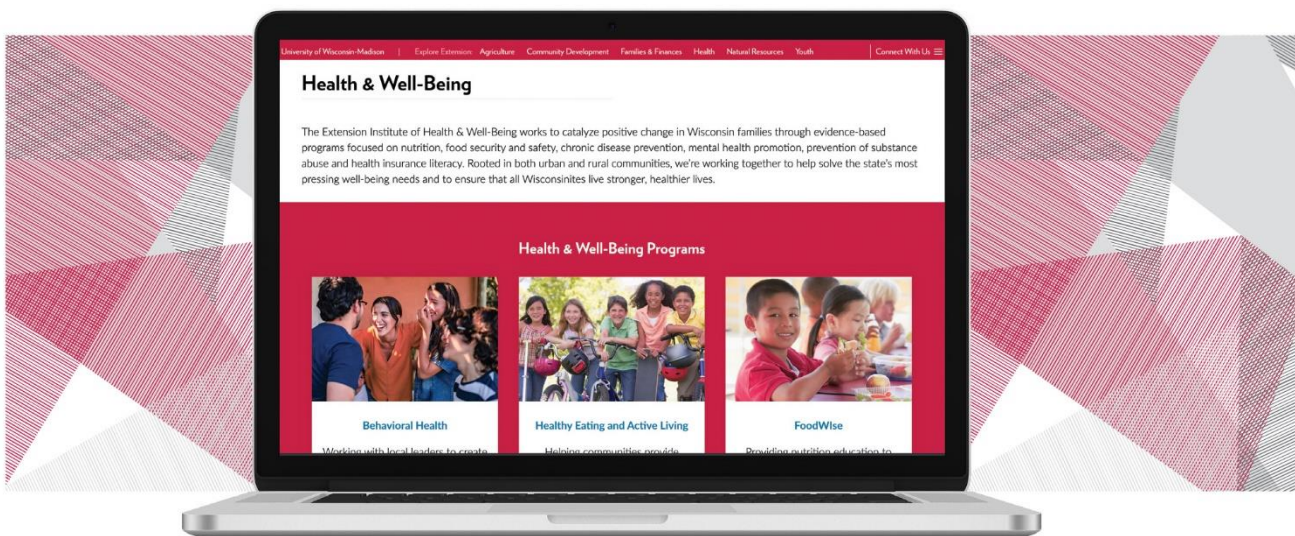
## Koj lub zej zog yuav ua li cas txhawm rau txo kev xav ua phem

? Puas yog cov thawj coj hauv koj lub zej zog los sis lub koom haum qhib siab sib tham txog tus cwj pwm kev noj qab haus huv los sis txhawb kev sib tham txhawm rau txo kev xav ua phem thiab hloov cov lus piav qhia tam sim no ib puag ncig kev mob hlwb los sis kev siv tshuaj yeeb?

Cov thawj coj muaj lub hwj chim los pib sib tham hauv lawv cov zej zog. Txhawb kom muaj kev sib tham yuav txo tau txoj kev xav ua phem thiab ib txwm muaj qhov tshwm sim ntawm kev coj cwj pwm kev noj qab haus huv. UW-Txuas ntxiv Nroog La Crosse yog nyob ntawm pawg tswj hwm kev sib koom tes rau [Phiaj Xwm Nqis Tes Los Hloov Pauv Cov Lus Taw Qhia](#), ib pawg kws paub txog hauj lwm uas ua hauj lwm rau cov neeg sib tham hauv zej zog. Cov neeg sib koom tes suav nrog cov thawj coj hauv kev saib xyuas kev noj qab haus huv cov tsev qhia ntawv, Lub Nroog La Crosse, chaw lag luam hauv cheeb tsam, tsev kawm hauv nroog, tsev hais plaub, Kev Koom Tes Ntawm Lub Teb Chaws Txog Kev Mob Hlwb (NAMI), Kev Npaj Tiv Thaiv Tua Tus Kheej thiab Qub Tub Rog Lub Luag Hauj Lwm.

? Cov neeg zej zog puas muaj txoj hauv kev los mloog los ntawm lwm cov neeg uas nyob nrog kev mob hlwb?

Muab cov lus ntawm cov neeg mob rov zoo los ntawm kev puas siab puas ntsws los sis qhia cov dab neeg uas tau ua tiav thaum cuam tshuam nrog kev puas siab puas ntsws tuaj yeem txhawb kev cia siab. Lub Koom Haum Wisconsin Kev Koom Tes rau Qhov Ntaus Tawm Txoj Kev Xav Ua Phem (WISE) yog pab pawg sib koom tes uas ua hauj lwm los tsa suab nrov ntawm cov tib neeg uas rov qab los txhawm rau tshem tawm txoj kev xav phem. Kev Koom Tes Ntawm Lub Teb Chaws Txog Kev Mob Hlwb (NAMI) Nroog Waukesha txhawb ib txoj hauj lwm hu ua [Dab Neeg Txog Kev Cia Siab](#) uas ua hauj lwm txhawm rau txo kev txaj muag los ntawm muaj tus neeg hais lus yooj yim nrog cov neeg puas hlwb pab txhawb lub luag hauj lwm.



? Koj puas qhia txog cov ntsiab lus los ntawm cov duab kos (infographics) txog kev puas siab ntsws ntawm lub hlwb los qhia rau txhua tus neeg uas muaj kev nyuaj siab mob hlwb yog qhov muaj thiab kho tau?

Kev Koom Tes Ntawm Lub Teb Chaws Txog Kev Mob Hlwb (NAMI) muaj [Cov Ntsiab Lus Los Ntawm Cov Duab Kos \(infographics\)](#) thiab [Lub Tsev Qiv Ntawv Cov ntaub ntawv](#) nrog ntau cov ntaub ntawv ntawm ntau cov ntsiab lus ntsig txog mob hlwb. Los sis, siv cov ntaub ntawv hauv xeev los sis hauv nroog los tsim koj tus kheej cov ntsiab lus los ntawm cov duab kos (infographics).

? Koj puas siv cov lus qhia ntawm tus neeg, uas hwm cov neeg siv khoom los ntawm kev cais cov tsos mob ntawm tus neeg nrog cov lus xav?

Lub Koom Haum Pab Cuam rau Kev Puas Hlwb Hogg muab cov ntsiab lus ntawm Yuav ua li cas [Cov Lus Tseem Ceeb Txog Kev Puas Siab Puas Ntsws](#).

? Koj puas muaj paib los sis ntawv qhia nyob hauv koj lub zej zog uas txhawb kom cov pej xeeb saib xyuas lawv kev mob hlwb zoo xws li lawv yuav saib xyuas lawv lub cev?

## **KEV TXIAV TXIM SIAB TSHWJ XEEB**

### **Cov Tsev Kawm Ntawv**

? Koj puas ua cov kauj ruam los txo cov kev xav ua phem uas cov tub ntxhais kawm ntsib thaum tham txog kev coj cwj pwm?

Koj tuaj yeem txhawb kev sib tham hauv tsev kawm ntawv ib puag ncig los sis txhawb kev sib tw thoob plaws tsev kawm txog kev mob hlwb kom txhawb kev sib tham.

- Cov zej zog nyob ib ncig ntawm Xeev Wisconsin tau siv [Kev Koom Tes Ntawm Lub Teb Chaws Txog Kev Mob Hlwb \(NAMI\) Tsa Koj Lub Suab](#), uas txhawb kom cov hluas los pib sib tham txog kev mob hlwb los ntawm kev kawm, kev coj noj coj ua thiab kev txhawb nqa txhawm rau txo kev xav ua phem hauv tsev kawm los sis zej zog.

Yog xav paub ntaub ntawv ntau ntxiv, mus saib [Tsev Kawm Ntawv Qib Siab University Of Wisconsin \(UW\\_- Madison Kev Qhia Txog\) Kev Coj Tus Cwj Pwm Kev Noj Qab Haus Huv Txuas Ntxiv](#) hauv online.



[extension.wisc.edu/health](https://extension.wisc.edu/health)



@HWBInstitute



Extension

UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

---

©2020 los ntawm Pawg Tsav Xwm Tswj Xyuas Tsev Kawm Ntawv Qib Siab University of Wisconsin Qhov Kev Ua Lag Luam raws li University of Wisconsin-Madison Feem Kev Txuas Ntxiv. Txhua txoj cai txwv.

**Tsev Kawm Ntawv Qib Siab University of Wisconsin-Madison Feem Kev Txuas Ntxiv**, hauv kev koom tes nrog Asmeskas Lub Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Ua Qoob Loo thiab Wisconsin cov nroog, tshaj tawm cov ntaub ntawv no txhawm rau ntxiv lub hom phiaj ntawm lub Tsib Hlis Tim 8 thiab Lub Rau Hli Tim 30, 1914, Cov Kev Sawv Cev ntawm Lub Rooj Sib Tham.EEO/AA tus tswv ntiav ua hauj lwm, Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab University of Wisconsin-Madison Lub Chaw Hauj Lwm Txuas Ntxiv muab cov vaj huam sib luag rau hauv kev ua hauj lwm thiab cov kev pab cuam, suav nrog Title VI, Title IX, Asmeskas Cov Neeg Xiam Oob Qhab Txoj Cai (ADA), thiab Seem 504 ntawm Txoj Cai Kav Kho Kom Rov Qab. Txog ntawm cov kev pab sib txuas lus hauv lwm hom lus uas tsis yog lus Askiv, thov tiv tauj [oaic@extension.wisc.edu](mailto:oaic@extension.wisc.edu). Cov neeg xiam oob qhab uas xav tau lwm txoj hauv kev rau kev sib txuas lus ntawm cov ntaub ntawv xov xwm (cov txheej txheem ntawv dig muag, cov ntawv loj, ntawv kaw suab, thiab lwm yam) yuav tsum tiv tauj Heather Lipinski Stelljes ntawm [heather.stelljes@wisc.edu](mailto:heather.stelljes@wisc.edu).

**Yuav Tsim Cov Zej Zog Nyob Nyab Xeeb hauv Wisconsin los ntawm Kev Tsom Fwm Txog Kev Coj Tus Cwj Pwm**

06-2020