



Koj ob txhais ko taw koj mus qhov koj xav mus. Yog koj mob ko taw, koj yuav tsis txhua sawv ua ub no thiab tej zaum kuj yuav ua rau koj ntog. Tu koj ob txhais taw zoo es koj thiaj sawv taus ntsug.

Tu Ob Txhais Taw Kom Huv thiab Qhuav

- Siv dej sov so ntxuav yus ko taw txhua hnuv.
- Yaug xus npus thiab dej du lug.
- So kom qhuav, qhov tseem ceeb so cov nkhib taws.
- Thov lwm tus pab, yog koj ncau tsis cuag koj ob txhais ko taw.

Txiav Cov Rau Taw

- Txiav rau taw nraim, siv cov txiab txiav rau taw.
- Txiav cov rau taw ncaj nraim, txhob txiav luv luv thiab txhob txiav cov kaum rau taw kom luv dua.
- Yog koj tsis pom kev es tsis pom koj cov rau taw, los sis ncau tsis cuag koj cov rau taw, los muaj ntshav qab zib, thov cov neeg no pab koj-- tus kws kho mob, tus pab kw kho mob (nurse), los tus kw kho ko taw.

Saib Ko Taw Tsam Muaj Hlww, Nqaij Hlav Uas Chob Yus, Tawv Nqaij Uas Tuab thiab Tawv, Los Muaj Kab Ua Pob Rau Ko Taw

- Yog koj khoov tsis tau, tuav ib daim iav pab kom pom koj txhais ko taw.
- Yog koj muaj cov teeb meem li hais sau no, tsis txhob lam siv tej txiab ntse ntse los lob tshuaj ub no rau, vim ua li no ho yuav ua muaj lub qhov mob uas tsis zoo sai los voos ua paug.
- Yog koj muaj ib lub qhov mob ua pheej tsis txawj zoo, los muaj mob rau koj cov rau taw, los muaj taw txias heev, los loog, los caus yaum, los mob, teem caij mus saib koj tus kws kho mob.

Cia Koj Ob Txhais Taw Rau Cov Khau Zoo Tshaj

Tej yam khau uas koj rau yuav pab kom koj ua tau ub no thiab sawv taus. Ua raws li cov lus nram no:

- Nyob hauv tsev los nraum zoo, rau khau uas txhob nplua thiab pab koj ob txhais taw.
- Khi nraim koj ob txoj hlua khau. Yog nyuaj rau koj khi hlua khau, yuav cov khau uas muaj qhov nplaum lo xwb.
- Rau tej khau sov, khau nyob hauv tsev los yuav tsum rau cov es qhww koj txhais taws. Txhob rau khau khiab.
- Mus yuav thiab sim khau thaum yav uas twb yuav tsaus ntuj es tej zaum yus ko taw twb os me ntsis lawm es thiaj sim tau cov khau ua txhob zawm heev. Yog nkawm khau haum, yuag kiag!