

**Tej Tswv Yim Qhia Txog Kev
Noj Qab Haus Huv Rau Cov
Teb Chaws Tsis Tau Vam Meej**
(Tej Tswv Yim Zoo Uas Tseem Ceeb Tshaj Plaws)



Phau Ntawv Qhia & Phau Duab Qhia

**Tso cai pub rau cov koom haum pab neeg coj mus luam
los cob qhia rau lwm tus.**

**Mus rub tau cov ntaub ntawv no dawb tsis yuav nqe
nyob ntawm lub vej xaij www.hepfdc.info**

2013 Hmong Edition
2013 Phau Ntawv Hmoob Tau MuabTxhais

Health Education Program for Developing Countries (HEPFDC)
464 W Laurel St.
San Diego, California 92101
www.hepfdc.info

Copyright © 2004 by Arnold L. Gorske, MD, FAAP and Virginia Mashburn Barron
Tso cai thaum xyoo 2004 los ntawm tus kws kho mob Arnold L. Gorske, MD, FAAP thiab Virginia Mashburn Barron

2013 Hmong Translation: Lisa X Vang (Nhx Vam Meej Vaj) & Jay Xiong (Zeb Xyooj)
Phau ntawv txhais xyoo 2013 yog txhais los ntawm Nhx Vam Meej Vaj (Lisa X Vang) thiab Zeb Xyooj (Jay Xiong).

Cov tswv yim hauv phau ntawv no yog tsim los pab cov kws kho mob, txhua yim neeg thiab tej neeg zej zog kom cawm tau coob tug neeg txoj sia thiab pab daws tej kev mob nkeeg los ntawm muaj kev cob qhia thiab kev paub tiv thaiv kab mob kev nkeeg.

Txawm yog li no los muaj qee zus kuj ua tsis tau raws li tej kev cai uas muaj pov thawj tseeb lawm thiab tej yam tswv yim los kuj yuav tau hloov vim yog ib txhia tsis muaj tej cuab yeej li hais (piv txwv xws li tsis muaj ab tsi los rhaub dej kub, lossis tsis muaj tshuaj pab), thiab tej kev cai siv los kuj hloov mus raws li tej lub tswv yim uas tau tawm tshiab lawm. Tej zaum los cov tswv yim tshiab thiab kev txhim kho kuj tawm tsis tau sai raws li siab xav vim cov tswv yim no yuav tau muab txhais ua ntau hom lus ces yuav siv sij hawm ntev zog.

Hais txog kev mob nkeeg, cov kws kho mob hauv zos yog cov yuav los saib xyuas, thiab tej tswv yim no tsis yog tsim los hloov lawv chaw txog kev saib xyuas kev mob nkeeg.

Txawm yog peb tej tswv yim thiab kev cob qhia muaj pov thawj tseeb npaum cas lawm los peb tsis kam ris ib yam twg yog thaum muaj teeb meem vim yog nej siv tej tswv yim thiab kev cob qhia no, thiab peb yuav tsum tau hais tias: Txhua yam tswv yim tso rau hauv phau ntawv no peb yeej sib zog mus tshawb xyuas kom meej li meej tau ua ntej muab tso rau phau ntawv no.

Tsis tag li, tej ntaub ntawv luam tawm, tej tswv yim, thiab lus txhais no los peb tsis kam ua tus los lav, tsis kam cog lus hais tias yuav tsum zoo li hais xwb, txog ib yam twg li, txawm yog tau sau lawm los yog ho tsis tau sau.

Txoj kev nkag siab thiab tsis nkag siab, thiab kev siv cov tswv yim no yog nyob ntawm tus neeg nyeem phau ntawv no kev nkag siab xwb.

Yog li no, cov neeg sau phau ntawv no, cov los muab phau ntawv no txhais ua lwm hom lus, thiab cov luam phau ntawv no rau neeg siv yuav tsis lees, tsis kam lav, thiab tsis ris ib yam teeb meem twg yog thaum leej twg ho coj cov tswv yim no mus siv es ho muaj teeb meem.

Peb lub hom phiaj yog muab kom tau cov tswv yim thiab kev txawj ntse uas zoo tshaj plaws los cawm tib neeg txoj sia los ntawm kev cob qhia pab rau coob leej tib neeg li coob tau, thiab ntau lub tebchaws li ntau tau.

Yog li no, cov tswv yim ntawm phau ntawv no yog muab pub dawb lossis ho yuav tau them me ntsis nyiaj thiab peb muaj txhais ua ntau hom lus pub dawb rau nej rub los siv, thiab tso cai rau nej luam los siv thiab cob qhia, tsuav tsis yog nej coj mus ua lag luam yuav nyiaj xwb.

Peb txwv tsis pub muab cov tswv yim ntawm phau ntawv no mus luam tawm ua lag luam yuav nyiaj.

Thov qhia meej tias: Tus neeg sau, tus neeg pab kho, thiab tus neeg kos cov duab yeej tsis tau txais ib qhov nqe zog txog “Tej Tswv Yim Qhia Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Cov Tebchaws Tsis Tau Vam Meej” lossis lawv cov vej xaij (website). (Nej mus saib thiab rub cov tswv yim no tau dawb xwb tsis yuav nqe hauv lub website www.hepfdc.info yog xav paub ntau tshaj no).

UA TSAUG (ACKNOWLEDGEMENTS)

Peb lub hom phiaj, puag thaum pib los, yog los nrhiav cov tswv yim kom zoo thiab tsim cov kev cai siv kom muaj pov thawj tseeb los pab rau cov neeg xav tau kev pab cuam tshaj plaws.

Tej ntaub ntawv thiab tswv yim zoo no kuj tau hloov los lawm ntau txij li thaum peb pib los.

Cov tswv yim nyob hauv phau ntawv no feem ntau yog los ntawm Ntiaj Teb Lub Tsev Tswj Kab Mob (WHO), thiab ntau (tshaj li 900) lub koom haum nrog lawv, xws li Qhov Chaw Tswj Kab Mob thiab Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention (CDC)). Cov tswv yim no yog los ntawm txhiab txhiab tus kws kho mob nyob thoob plaws ntiaj teb no.

Peb niaj hnuv txhim kho tej lus siv hauv phau ntawv uas yog ib lub hom phiaj los tshaj tawm thiab qhia txog WHO, uas yog Mekas lub koom haum, tej kev cob qhia thiab tej pov thawj kom zoo li zoo tau. Thiab peb sib zog kawg los qhia kom tej tuam tsev tswj kev noj qab haus huv, cov kws kho mob, thiab xib fwb nyob rau txhua them, thiab txhua lub tebchaws los siv tej tswv yim nyob hauv WHO qhov vej xaij (website) www.who.int

Peb thov ua tsaug rau Lisa X Vang (Nxx Vam Meej Vaj) & Jay Xiong (Zeb Xyooj) nkawv uas tau los muab cov tswv yim no txhais ua lus Hmoob rau haiv neeg Hmoob siv.

Thiab peb thov ua tsaug rau Vicki Hesterman, PhD los pab kho, thiab Daniel E. Fountain, MD rau nws lub tswv yim kom muaj kev cob qhia rau ntau haiv tib neeg.

Peb kuj ua tsaug tsis paub tag rau lub koom haum Standards of Excellence in Healthcare Missions (SOEHM), Global CHE Network, Foundation for His Ministry, Global Health Outreach, thiab coob leej tib neeg muaj mob uas peb tau pab, peb cov phooj ywg, tsev neeg thiab cov neeg nrog peb ua hauj lwm ua ke rau lawv tej kev txhawb zog, tswv yim thiab kev pab.

Arnold Gorske, MD, FAAP (Editor)

Virginia Mashburn Barron (Illustrator)

Health Education Program for Developing Countries (HEPFDC)

www.hepfdc.info

COV NYOB HAUV PHAU NTAWV NO
Phau kho Xyoo 2013

LUS TXHAIS (Glossary)

LUS QHIB (Preface)

1. LUS QHIB (Introduction)

2. TEJ TSWV YIM ZOO UAS TSEEM CEEB TSHAJ PLAWS (A&B)

3. PAUB TIV THAIV KEV PLOJ TUAG THIAB KEV MOB NKEEG

4. MOB EJ AIS VIS (HIV) THIAB MOB EJ (AIDS)-(MOB KAS CEES)

5. KEV TIV THAIV KAB MOB EJ AIS VIS THIAB EJ (Prevention of HIV & AIDS)

6. DEJ HAUS HUV TSIS MUAJ KAB MOB

7. KEV NTXUAV TES KOM HUV (Hand-washing)

8. THAUM TWG MAM LI NTXUAV TES?

9. TSIS PAUB MUAB QUAV COJ MUS FAUS POV TSEG KOM ZOO

10. MUAB QUAV COJ MUS FAUS POV TSEG KOM ZOO

11. YOOV YOG COV NQA KAB MOB

12. KEV TSWJ KOM TSIS TXHOB MUAJ KAB THIAB NAS

13. KEV TSWJ KOM TSIS TXHOB MUAJ YOOV TSHAJ CUM

14. KAB MOB CAB (Worm Infections)

15. KEV TIV THAIV KAB MOB CAB (Prevention of Worm Infections)

16. HOM KAB MOB CAB ZOO LI CUA NAB (Schistosomiasis)

17. KEV UA ZAUB MOV KOM TSIS MUAJ MOB (A&B)

18. PUB LEEJ NIAM MIS RAU ME NYUAM NOJ (Breast Feeding)

19. PUB MIS NYUJ HAUV LUB RAJ MIS RAU ME NYUAM NOJ (Bottle Feeding)

20. QHOV TSEEB NTAWM KEV PUB LEEJ NIAM MIS RAU ME NYUAM NOJ

21. MOB PLAB ZAWV (Diarrhea)

22. KEV TOV TSHUAJ DEJ QAB NTSEV “ORS” KOM YOG

**23. KEV PAB HAUV TSEV THAUM MOB PLAB XAWV-NOJ ZAUB MOV & HAUS
DEJ KOM NTAU**

**24. PAUB LUB SIJ HAWM TWG YUAV TAU COJ TUS NEEG MOB PLAB ZAWV
MUS CUAG KWS KHO MOB**

25. TEJ YAM UAS QHIA TAU HAIS TIAS TUS NEEG LUB CEV QHUAV DEJ LAWM

**26. SIV COV TSHUAJ DEJ QAB NTSEV HU UA OJ “ORS” LOS PAB KOM LUB CEV
TXHOB QHUAV DEJ**

**27. HAUS COV TSHUAJ DEJ QAB NTSEV HU UA OJ “ORS” LOS PAB THAUM LUB
CEV QHUAV DEJ LAWM**

28. KEV CAI NOJ TSHUAJ (Taking Medication)

29. TIV THAIV KOM TXHOB MUAJ MOB RAU LUB SIAB NTSWS THIAB CAJ PAS

**30. KEV PAB TUS NEEG THAUM MUAJ MOB RAU LUB SIAB NTSWS THIAB CAJ
PAS (A&B)**

31. KEV PAB RAU TUS NEEG MOB IB CE THIAB KUB TAUB HAU

32. LUB SIJ HAWM TWG MAM LI COJ TUS NEEG MOB MUS TIM TSEV KHO MOB

33. MOB NTSWS (Tuberculosis)

**34. MOB POB KHAUS - LOS NTAWM TSIS NTXHUA KHAUB NCAWS & PAM VOV
CHAW PW (Scabies)**

35. KEV NYIAM HUV KOM TSIS MUAJ MOB (Hygiene)

36. KEV TU NEEG LAUS LUB QHOV NCAUJ KOM HUVSI(Oral Health for Adults)
 37. KEV TU ME NYUAM LUB QHOV NCAUJ KOM HUVSI (Oral Health for Children)
 38. NOJ TEJ ZAUB MOV ZOO THIAJ TSIS MUAJ MOB & SIV DAG ZOG KOM TAWM HWS LUB CEV THIAJ TSIS MUAJ MOB (A,B&C)
 39. MOB POB TXHA NKIG THIAB YAIG (Osteoporosis)
 40. MOB NCAUJ PLAB/PLAB KEM
 41. MOB PLAWV THIAB MOB NTSHAV NCE HLWB(Heart Disease and Stroke) (A&B)
 42. KEV PAB THAUM MOB NROB QAUM (A&B)
 43. KEV TIV THAIV KOM TSIS TXHOB MOB NROB QAUM
 44. KEV TIV THAIV KOM ME NYUAM TXHOB RAUG MOB (TSHUAJ LOM THIAB DAIG CAJ PAS)
 45. POOB DEJ, NTOG, RAUG MOB THIAB UA TSHEB SIB NRAUS
 46. KAB MOB VWM LOS NTAWM TSIAJ & PA TAWS HAUV TSEV(Rabies/Indoor Smoke)
 47. KEV PAB NQAIJ TO, KUB NYHIAB, THIAB QIS TES TAW (First Aid)
 48. KEV PAB THAUM MUAJ DAB TSI DAIG CAJ PAS: NIAS NTAWM QAB KAUS SIAB (Abdominal Thrusts)
 49. KEV PAB TOM QAB THAUM TEEB MEEM LOJ DHAU TAS LAWM
 50. XAUS – TEJ TSWV YIM ZOO UAS TSEEM CEEB TSHAJ PLAWS
- REFERENCES

LUS TXHAIS (GLOSSARY)

Peb Hmoob tsis muaj lus txhij hais txog kev noj qab haus huv, ua tes taws kom lub cev muaj zog, thiab hais txog tej tshuaj vaiv tas mees. Yog li ntawv nram no yog ib cov lus los pab kom nej nkag siab hais tias thaum nej pom cov lus uas nej tsis tau pom dua yog txhais li cas thiab lub ntsiab yog hais txog dab tsi. Kuv muab cov lus sau kom meej li meej tau ua lus Hmoob. Tej yam tsis muaj lus Hmoob li no ces kuv tso lo lus Meskas (Askiv) ntxiv rau. Cov uas paub lus Askiv me ntsis lawm ces nej yuav nkag siab thaum nej pom lo lus Askiv ntawv.

CAB (Schistosomiasis) lus Hmoob tsis muaj rau hom kab mob kheej li tus cua nab. Hmoob tsuas paub hais txog cab xwb. Tabsis cov mob no zoo li tus cua nab kheej uas yog los ntawm dej thiab av tsis huv uas yog muaj quav neeg thiab quav tsiaj txeem xyaw lawm.

CDC - Centers for Disease Control and Prevention – Meskas lub koom haum los tswj thiab tiv thaiv kab mob.

DAIG CAJ PAS (Choke) – hais txog thaum ib tug neeg noj tau ib yam ab tsi mus daig hauv lub caj pas lawm.

DEJ CAW (Alcohol / Beer) – yog hais txog cawv, txog npias, tiamssis feem ntau yog hais txog cawv. Tej cawv no yog tej neeg muag tom tej khw uas lawv ntim hauv lam hwj los yog tej neeg Hmoob cub thiab ua tau los ntawm muab nplej thiab pob kws ua es neeg sij hau thaum cov neeg Hmoob tsis tau los ntseeg Vajtswv muaj tshoob kho los yog muaj ib rooj mov noj.

DEJ DAWB (Water) – cov dej ntshiab ntshiab uas yog dej haus, tsis hais cov yus coj los rhaub tau lawm los yog cov neeg muag tom tej khws lossis tom tej kev rau neeg haus.

DEJ HUV TSIS MUAJ KAB MOB (Clean Water) – cov dej uas twb muab lim tshuaj tua kab mob tag lawm lossis yog cov dej uas tau muab rhaub dej npau npau es kab mob tuag tas lawm.

DEJ KHOV TXIAS UA TEJ THOOJ (Ice) – cov no yog hais txog cov dej uas luag muab ua txias es cia li khov ua tej daim lossis tej thooj txias txias uas neeg coj los xyaw dej qab zib rau neeg haus tom tej khw muag zaub mov noj.

DEJ QAB ZIB (soft drinks) – yog hais txog cov uas lus Askiv hu ua “soft drink” no. Cov no yog cov lawv muag tej poom xws li poom pes xij tom tej khw los yog tom kev.

EJ (AIDS) – Lus Hmoob tsis muaj tabsis yog hais los ces yog cov kab mob kis los ntawm kev sib dee nrog tej tus neeg uas tau cov mob no uas yog los ntawm tus mob EJ AIS VIS (HIV) los. Hmoob tsuas paub Kas cees xwb. Cov mob no leej twg tau ces nws lub cev tsis muaj zog tua kab mob ces thaum muaj mob los raug nws cia li maj mam tuag xwb, tsis yog cia li tuag sai sai thaum tau tus mob lawm. Thiab yog leej twg tau tus mob no ces nws yeej tsis paub tias nws tau txog thaum nws mus kuaj ntshav xwb. Tsis muaj ib yam tshuaj twg yuav kho tau tus mob no.

EJ AIS VIS (HIV) – Hom mob nob yog los ntawm kev sib deev xwb. Lus Hmoob tsis muaj rau los lus no, tiamsis yog kis tau tus mob los ntawm kev sib deev los. Tus twg tau tus mob no ces mam li dhau mus ua tus kab mob EJ – AIDS.

KAB MOB VWM (Rabies) – hais txog ib cov kab mob nyob tawm tsiaj es yog thaum twg tsiaj tom yus es yog cov tsiaj ntawv muaj cov kab mob vwm no ces cov kab mob no yuav ua rau yus mob vwm.

KAB NOJ HNAIV (Tooth Decay) – lus Askiv hu ua “cavity” los yog tus hniav mob lawm. Hmoob hu ua “kab noj hniav”. Thaum tus hniav mob lawm ces ua rau tus hniav lov ces Hmoob hu ua “kab noj hniav”.

KUA TXIV HMAB TXIV NTOO (Fruit Juice) –kua txiv uas neeg tso los ntawm tej txiv hmab txiv ntoo rau tej lub koos poom los yog tej lub hwj es neeg muag tom tej khw rau neeg yuav los haus.

LUAM YEEB (Cigarette/tobacco) – cov no hais txog tej luam yeeb uas neeg haus hauv lub yeeb thooj, pws haus saum txaj, zom npuav ntawm qhov ncauj, lossis haus nqus cov pa ntawm qhov ncauj mus rau hauv lub cev.

LUB CEV QHUAV DEJ (Dehydration) – tib neeg lub cev yeej yuav tsum muaj ib cov dej qab ntsev yug lub cev. Thaum ib tug ntuav los yog zawv plab heev, cov dej ntawv tawm tas lawm ces lub cev qhuav. Thaum lub cev qhuav lawm ces tus neeg haj yam yuav muaj teeb meem loj es lus Askiv hu lo lus no ua “dehydration”.

LUB KOOB TSOM KAB MOB – maiv kaus kauj (Microscope) – Hmoob tsis muaj tej lus rau tej cuab yeej zoo li no ces kuv muab txhais hu ua lub koob tsom kab mob. Lus Hmoob Nyablaj ces tej zaum hu ua lub Maiv Tsom Kab Mob no. Lub no yog lub tej kws tshuaj, kws kho mob, kws tshawb fawb txog kab mob siv los tsom kom pom tej kab mob uas me tshaj plaws uas lub qhov muag yeej ntsia tsis pom tej kab mob nyob ntawm yus tej ntshav, tej zis, tej nqaij, dej, zaub mov, los yog av.

MIS NYUJ (Milk) – cov mis nyuj muaj ob hom. Ib hom yog cov mis nyuj (milk) rau cov neeg laus thiab cov me nyuam loj zog haus. Ib cov yog hmoov ho ib cov yog ua kua nyob hauv tej koos poom koj los tov dej rau cov me nyuam mos haus yog thaum leej niam tsis muaj kua mis txaus los pub rau nws tus me nyuam lossis nws ho xaiv tsis kam pub nws mis rau nws tus me nyuam es xum pub mis nyuj xwb.

MOB KHAUB THUAS (Virus Colds) – cov mob no tsis yog cov mob loj. Tej zaum tsis ua zoo tu tus neeg mob khaub thuas no zoo kuj yuav dhau mus ua mob loj. Tabsis feem ntau cov mob khaub thuas li no yog los ntawm huab cua hloov es ua rau nws txhaws ntswg, los ntswg, txham, thiab hnoos ob peb hnub mus rau ib lub lis tiam xwb zoo lawm yog tias nws so kom txaus thiab noj zaub mov zoo pab rau lub cev kom muaj zog.

MOB NCAUJ PLAB (Acid Reflux Disease) – tus mob no Hmoob hu ua mob ncauj plab lossis mob plab kem lossis noj mov kem. Tus mob ncauj plab no yog vim nws lub ncauj plab mob lawm ces zom tsis tau zaub mov mus poob rau lub plab thaum noj mov.

MOB PLAWV (Heart Disease) –nov yog hais txog lub plawv muaj mob, tsis muaj zog, hlab plawv txhaws xa tsis tau ntshav rau lub cev. Thaum neeg khwv khwv heev tsis muaj sij hawm ua tes taw kom lub plawv muaj zog ces tej hlab ntshav txhaws thiab khub roj ces ua rau lub plawv nres thiab muaj mob. Thiab thaum neeg noj nqaij rog ntau, noj roj npuas, roj nyuj ntau ces ua rau lub plawv txhaws muaj mob.

MOB POB TXHA YAIG THIAB NKIG (Osteoporosis) – lus hmoob tsis muaj rau tus mob no, tiamsis yog hais txog cov pob txha yaig thiab nkig yog thaum neeg tsis noj zaub mov zoo, tsis muaj vaiv tas mees txaus rau lub cev, tsis ua si kom tes taw muaj zog ces thaum yav laus zog tej pob txhais yaig thiab nkig. Yog ntog thaum twg ces ua rau tej pob txha lov tau.

MOB NTSWS (Tuberculosis) – hom mob no yog los ntawm ib cov kab mob me me mus rau lub ntsws, ua rau neeg hnoos ces kis tau rau lwm tus uas nyob ua ib tse.

MOB NTSWS /NTSWS MUAJ DEJ (Pneumonia) – lus Hmoob tsis muaj rau yam mob no tabsis lus Askiv hu ua pneumonia, yog hais ua suab Hmoob ces yog “Nus maub niam”. Cov no yog los ntawm tej huab cua los es ua mob rau lub ntsws.

MOB NTSHAV NCE HLWB (Stroke) – nov yog thaum cov ntshav siab los yog khiav ceev dhau lawm ces cov hlab ntsha tawg ces ntshav paim mus rau lub hlwb, ua rau neeg tuag tes tuag taw, hais tsis tau lus, los yog tuag tam sim ntawd.

MOB VWM / MOB HLWB – hais txog tej tus neeg lub hlwb puas lawm es ua rau nws mob. Tej zaum hlwb puas yog los ntawm kev nyuaj siab, kev haus dej caw ntau, kev mob nkeeg, tsiaj tom, los yog kab mob ua rau nws vwm.

MOV ZAWV PLAB / MOB PLAB ZAWV (Diarrhea) – nov yog hais txog thaum ib tug neeg noj zaub mov tsis haum lossis tej zaub mov muaj kab mob es noj tag ces mob plab tso quav ua kua dej xwb.

NQAIJ LWJ (Cancers) – los lus no Hmoob tsis muaj lus Askiv hu ua “cancer” no. Lo lus no txhais hais tias daim nqaij cia li muaj kab mob lawm thiab pib lwj lawm. Hmoob tsis paub txog cov kab mob no. Feem ntau yog mob rau lub caj pas, lub qhov ncauj, lub mis, lub plab, lub tsev me nyuam, thiab lub siab.

NQAIJ ZOM (Processed Meat) – yog hais txog tej nqaij luag muab zom tau mos mos los ua tej daim nqaij, ua nyhuv ntxwm noj uas muaj ntsev thiab qab zib, thiab roj ntau ntau do xyaw rau lawm. Cov no yog cov hais tias tsis tshua zoo yuav los noj vim yog qab ntsev lossis muaj roj heev.

NOJ QAB HAUS HUV (Health) – hais txog yus lub cev kom tsis txhob muaj mob, tsis hais kev noj, kev nyob, lossis lub siab lub ntsws thiab sab ntsuj plig.

NOJ ZAUB MOV KOM ZOO RAU LUB CEV – nov haiv txog tej zaub mov tsis muaj tshuaj xyaw, tsis muaj roj, tsis muaj roj, tsis yog yam qab zib qab ntsev, tsis yog yam neeg siv neeg lub tswv yim los tsim. Cov zaub mov zoo yog hais txog yam uas Vajtswv tsim los rau neeg noj los ntawm tej nroj tsuag, txiv hmab txiv ntoo, zaub ntsuab, taum ntsuab uas neeg cog los noj, lossis dej dawb uas yog Vajtswv tsim rau neeg noj. Tej neeg ua yog tej xws li dej qab zib hauv koos poom, tej mov ci xyaw qab zib, ncuav nplej qab zib thiab mov xyaw roj, xyaw qab zib thiab ntsev. Feem ntau tej zaub mov zoo rau lub cev yog tej neeg cog tom teb es cia li coj los haus noj xwb, xws li txiv tsawb, txiv taub ntoos, zaub ntsuab thiab taum ntsuab.

NTSHAV QAB ZIB (Diabetes) – cov ntshav qab zib yog los ntawm tej zaub mov yus noj, xws li khoom qab zib, lub cev tsis ua hauj lwm nhyav kom tawm hws, los ntawm noj mov dawb ntau heev ces tej zaub mov no dhau mus ua cov ntshav qab zib rau lub cev. Yog tsis paub tiv thaiv ces tus mob ntshav qab zib ua tau rau neeg dig muag, raum tsis zoo, ua rau tus neeg tau lim ntshav, ua rau nws tseem yuav raug txiav ko taw los muaj yog thaum mob loj lawm.

NTSHAV ROJ LOS YOG NTSHAV MUAJ ROJ (Cholesterol) – nov yog hais txog cov ntshav tsis zoo es muaj muaj roj, tej hlab ntsha khub roj heev.

NTSHAV SIAB (High Blood Pressure)– cov mob ntshav siab no yog los ntawm lub plawv tsis zoo, los ntawm kev noj zaub mov tsis zoo, noj daw ntsev, tsis siv taws taw ua kom tawm hws ces ua rau lub plawv txhaws ces cov ntshav khiav tsis tau ces thiaj li ua rau cov ntshav khiav siab.

OJ “ORS” – yog hais ua suab Hmoob no ces yog “OJ”. Lo lus no Hmoob tsis muaj tabsis yog ib lo lus hais txog cov dej tshuaj qab ntsev uas tej kws tshuaj ua los pab rau tus neeg mob plab zawv kom nws lub cev tsis txhob qhuav dej vim thaum nws mob plab zawv, nws cov dej qab ntsev hauv lub cev tawm tas lawm ces yuav ua rau lub cev qhuav dej. Thaum lub cev qhuav dej lawm yuav ua teeb meem loj rau tus neeg.

PA TAWS (Smokes) – cov pa taw no muaj los ntawm kev rauv taws, kev hlawv roj, kev siv tsheb. Ib co pa taw mas neeg lub qhov muag ntsia pom tabsis mas ib co pa taws neeg yeej ntsia tsis pom li. Hmoob tsis muaj lus txhij ces kuv siv lo lus pa taws xwb.

POJ KOOB YAWM TXWV (Ancestors) –yog tej pog thiab yawg ntau tiam los lawm.

PUB MIS NYUJ (Bottle-Feeding) –yog hais txog cov me nyuam noj mis nyuj es muaj ntim rau hauv lub raj mis mam li muab pub rau tus me nyuam mos noj.

PUB LEEJ NIAM MIS (Breast-Feeding) –yog hais txog cia tus me nyuam noj leej niam mis (kua mis).

RAJ MIS – lub raj mis no yog ib lub raj yas kheej kheej uas neeg siv los ntim kua mis nyuj rau me nyuam haus thaum tus me nyuam tseem me uas nws tsis noj leej niam mis es yuav tau haus mis nyuj thiaj li loj hlob.

ROG / LUB CEV NPAG (Over-Weight) – hais txog thaum tus neeg tsis noj zaub mov zoo lossis lub cev tsis ua hauj lwm zoo es ua rau tus neeg lub cev loj rog.

SUAB THAJ lossis PIAM THAJ (Sugar) – cov no yog hais txog cov suab thaj uas lus Askiv hu ua “sugar” no. Cov no yog cov piam thaj qab zib. Muaj cov dawb thiab cov daj tibi.

YOOV TSHAJ CUM (Mosquitoes) – cov yoov no yog cov tom neeg nruab hnub los yog hmo ntuj es muaj tus kaus ntev ntev. Cov Yoov no yog Hmoob hu ua yoov tshaj cum. Cov yoov tom hmo ntuj nqa ib cov kab mob txawv. Cov tom nruab hnub nqa dua lwm cov kab mob txawv thiab cov yoov no muaj ntau yog thaum muaj dej teev tsis nqig.

TEEB MEEM LOJ (Disasters) – tej no yog hais txog tej teeb meem xws li ua tsov ua rog, av qeeg, vaj tsev kub nyhiab, raug neeg quab yuam los deev, sib ntaus sib tua los yog thaum muaj ib tug neeg tau tag sim neej hauv ib tse neeg twg es ua rau nws nyuaj siab heev tsis paub tswj nws tus kheej, thiab yog hais txog tej yam xwm txheej loj uas los raug tib neeg.

TEJ TSWV YIM ZOO UAS TSEEM CEEB TSHAJ PLAWS (The Most Important Knowledge) – tej no hais txog neeg tej kev txawj ntse uas tau kawm los lawm thiab twb muaj pov thawj tseeb txog tej kev mob kev nkeeg lawm. Tej no tsis yog tej neeg lam xav xwb tabsis yeej muaj pov thawj tseeb los ntawm kev tshawb fawb pom thiab tau kawm dhau los lawm.

TSEV TAWM ROOJ (Latrines) – lub tsev tawm rooj no hais txog lub tsev mus tso quav tso zis. Hmoob tsis zoo hais lo lus tso quav tso zis ces Hmoob hais tias mus tawm rooj. Ib txhia Hmoob tim Nyablaj teb kuj hu lub no hu ua lub “Tsev Tsis Huv” no thiab.

TUAV TES (Shake Hands) – lus Hmoob tsis muaj lo lus tuav tes li hais no, tabsis Hmoob hais tias tuav tes ua xa npais rau neeg. Lo lus tuav tes txhais tau ob lub ntsiab. 1) yog tuav tus me nyuam tes kom txhob ntog, txhob poob, txhob vau; 2) yog tuav tes ua xa npais rau neeg thaum mus ntsib ib tug neeg twg. Yog li ntau zaus thaum hais txog kev tuav tes hauv phau ntawv no, feem ntau, yog hais txog tuav tes ua xa npais nrog lwm tus neeg.

TUB LEEB (Refrigerator) – los lus tub leeb yog cov Hmoob Nyablaj thiaj li siv xwb. Hmoob Meskas feem coob hu ua tub yees uas yog lus Nplog ho Hmoob Meskas kuj cia li hu ua refrigerator uas yog lus Meskas lawm xwb.

UA TES TAW SIV DAG ZOG (Exercise) – Hmoob tsis muaj lo lus no tiamsis yog hais txog kev mus ua si, mus khiav, mus nqa ub no kom ib ce tawm hws thiab kom tej nqaij thiab pob txha muaj zog.

VAIV TAS MEES (Vitamin) – hais txog tej tshuaj zoo rau lub cev thiab pab lub cev muaj zog tsis muaj mob. Feem ntau cov zaub mov zoo muaj cov tshuaj no tabsis tsis yog txhua yam zaub mov noj muaj txhua yam vaiv tas mees zoo.

VEJ XAIJ (Website) – yog ib qhov chaw neeg mus rub ntaub ntawv thiab tswv yim los saib.

WHO/World Health Organization – los lus WHO yog lo muab luv luv xwb tabsis yog lub npe tag nrho kom meej ces yog sau ua World Health Organization. Lub koom haum no yog Meskas ib lub koom haum saib xyuas txog kev noj qab haus huv hauv lub ntiajteb no. Lub no yog lub mus tshawb fawb txog tej kev noj qab haus huv thiab txog tej ua rau neeg mob thiab nrhiav tej tswv yim los pab tiv thaiv kab mob rau txhua haiv neeg thiab txhua lub teb chaws.

LUS QHIB (PREFACE)

Feem coob ntawm cov tib neeg muaj mob uas peb tau pab dhau los tsis hais cov nyob teb chaws vam meej thiab tsis tau vam meej puav leej yog mob los ntawm tej kab mob uas neeg yeej tiv thaiv tau.

Hais txog tej kev pab kom txhob muaj mob, qhov tseem ceeb tshaj plaws yog cov tswv yim zoo thiab tseem ceeb los tiv thaiv ua ntej raug. Txawm yog hais tias muaj ntau lub tswv yim thiab kev txawj ntse cawm tau neeg txoj sia los ntawm lub koom haum Ntiaj Teb Lub Tsev Tswj Kab Mob thiab Tiv Thaiv Kabmob (WHO), los tej tswv yim no tseem mus tsis tau txog rau cov neeg muaj mob, thiab twb tseem mus tsis tau txog rau lawv cov kws kho mob thiab.

Tej tswv yim qhia txog kev noj qab haus huv no yog tsim los pab cov neeg uas lawv xav tau kev pab tshaj plaws nyob rau cov tebchaws uas tseem tsis tau muaj kev vam meej.

Tej tswv yim kev cob qhia no yog tsim koj los:

- Pab cov kws kho mob, tsev kho mob, cov neeg muaj mob, txhua yim neeg, thiab neeg zej zog cawm tib neeg txoj sia, thiab pab daws tej kev mob nkeeg los ntawm muaj kev cob qhia pab tiv thaiv kab mob rau lawv lub cev. (WHO sau ntawv tawm hais tias yog muaj kev tiv thaiv thiab cob qhia neeg kom paub tiv thaiv kab mob mas neeg yeej yuav tiv thaiv tau kab mob txog 70% hauv ntiaj teb no.)

-pab daws tej teeb meem ntawm kev mob nkeeg tsis hais cov tebchaws “twb vam meej” lossis “tseem tsis tau vam meej”, thiab cov neeg nyob hauv nroog loj los yog nyob zos me.

-ua raws li tej uas tseem ceeb tshaj plaws txog ntiaj teb kev noj qab haus huv xws li tau hais los ntawm WHO tsab ntawv tshaj tawm.

-los qhia thiab xyuas txog 10 yam hauv ntiaj teb uas ua rau tib neeg tuag thiab muaj mob.

-los txhawb lub koom haum WHO tej kev cob qhia txog kev tiv thaiv kab mob thiab lwm hom mob “kom tsis txhob raug thiab los qhia txog kev noj qab haus huv.”

-los pab tswv yim rau cov tib neeg vim mob hlwb thiab cov neeg tau raug xwm txheej kev puas tsuaj, lub cev raug ib tug tib neeg yuam deev, lwm hom kev raug mob lossis tej kev raug mob los ntawm kev ua tsov rog.

-siv tej pov thawj tseeb los pab tib neeg: lub cev, lub siab lub ntsws thiab sab ntsuj plig tag nrho huv tib si.

-txhawb thiab qhia txog lub koom haum WHO tej kev cai xws li “Ua ke tswj txog kev me nyuam yaus muaj mob”, thiab pab tsim kev cai tshiab kom muaj pov thawj tseeb los tiv thaiv thiab pab daws kev mob nkeeg los ntawm lub koom haum CDC thiab lwm lub koom haum uas ua hauj lwm nrog lub koom haum WHO.

-nrog rau Phau Ntawv Qhia txog kev siv los kuj muaj ib phau duab qhia nrog ua ke kom neeg nkag siab. Phau ntawv uas muaj 56 daim duab no muaj ob hom: 8.5 x 11 ntiv lossis 11 X 17 ntiv uas yog plooj tau yas, thiab tseem muaj ib hom ntxiv uas yog PDF uas saib tau hauv lub maiv (lus Hmoob Nyab Laj) los yog lub khoos phib tawj (computers), thiab tej yam tso nthuav tau kom loj rau tib neeg saib – large screen projection.

Hom 8.5 x 11 ntiv peb kuj muab ua tau ib khub uake los yog ob khub uake (Phau Ntawv Qhia uake nrog rau Phau Duab Qhia lossis muab ua tau tej phau ntawv nyias nyob nyias).

KEV PAUB SIV (PHAU NTAWV QHIA THIAB PHAU DUAB QHIA)

Nrog rau kev koom tes ntawm tsev saib xyuas kev noj qab haus huv thiab cov kws kho mob rau tsev neeg: Cov tswv yim thiab kev pab no ua rau tib neeg muaj kev koom tes los ntawm kws kho mob thiab cov koom haum uas saib xyuas txog kev noj qab haus huv hauv zos, uas yog peb lub koom haum WHO “Kev Siv” txheej txheem pab xws li: 1. Tsev kho mob loj. 2. Tsev kho mob me/tsev noj qab haus huv thiab 3. Tsev neeg/ tej pab pawg neeg hauv zej zog. Feem ntau kuj yog siv rau tej zej zos loj thiab me, thiab tej tebchaws vam meej thiab tsis tau vam meej huv tibi.

-Nyob hauv tsev kho mob loj thiab me/hauv tej tsev saib xyuas kev noj qab haus huv, cov tswv yim no yog siv rau cov kws kho mob thiab cov neeg pab kws kho mob uas yog nawj (nurses) los pab qhia rau tej tus neeg lossis tej pab pawg neeg (qhia rau tus neeg thaum nws muaj mob thiab xav tau kev pab mas yuav ua rau nws kawm thiab hloov tau zoo tshaj plaws).

-Los rau hauv tsev neeg, tej neeg hauv zej zos cov tswv yim no yog siv los ntawm cov neeg saib txog kev noj qab haus huv, cov xib fwb thiab cov ntseeg Vajtswv thiab lwm lub koom haum uas lawv muaj kev cob qhia txog kev noj qab haus huv rau tib neeg.

Qhov no yog tus yawm sij yuav pab tau tib neeg muaj kev hloov mus rau qhov zoo rau yav tom ntej txog kev noj qab haus huv nyob rau cov tebchaws vam meej thiab tsis tau vam meej tib yam nkaus. Muaj ib tsab ntawv (The Lancet, 9/13/2008) tau sau tawm li no: “Kev kho mob nyob rau yav pem suab feem ntau, thiab kev kho tib neeg, yog yuav tsum los ntawm kev sib koom tes ua ke los ntawm cov kws kho, thiab los ntawm cov tsev saib xyuas txog kev noj qab haus huv nyob hauv tej zej zog.

Yog tsis tsim kom muaj tej tswv yim uas muaj pov thawj tseeb los qhia tib neeg ces yuav ua rau neeg muaj mob thooib ntiaj teb xws li mob plawv, mob ntshav nce hlwb tuag ib ce, mob ntshav qab zib, thiab lwm hom mob uas tsis yog kis tau los ntawm lwm tus neeg tiamsis vim yog los ntawm kev noj haus tsis zoo, tsis muaj kev siv dag zog kom lub cev tawm hws thiab muaj zog, thiab vim yog los ntawm kev haus luam yeeb.

Tus Thawj Tswj hauv lub koom haum WHO (Cuaj Hli, 2011) sau ntawv tawm tias: “Vim neeg tsis mob siab los nrhiav kev pab daws thiab cob qhia, tej nyiaj txiag yuav los kho tib neeg tej kab mob tsuas muaj nce zuj zus ntxiv txog rau qhov uas txawm yog tej teb chaws nplua nuj tshaj plaws los ntshe yuav pab tsis tau.”

Cov tswv yim los ntawm lub koom haum WHO los pab rau hauv zej zos yuav tsum yog ua raws li nram no:

a. Ib lub zos twg yuav tsum los xyuas seb yam twg tseem ceeb tshaj rau lawv, thiab cov teeb meem lawv muaj yog dab tsi.

b. Tej kev paub, tej teeb meem tau ntsib dua los, thiab tej tswv yim muaj nyob rau hauv zej zog yog cov tswv yim yuav siv los txhim kho kom muaj kev vam meej zuj zus rau tom ntej.

c. Thaum neeg paub txog tej teeb meem lawm, lawv thiaj li yuav los daws thiab hloov.

d. Tib neeg daws teeb meem tau zoo dua yog lawv los koom siab thiab koom tes ua ke.

- Txawm li cas los, xws li nyob rau hauv kev ntsuam xyuas txog kev noj qab haus huv, tej ntaub ntawv qhia uas tsis muaj pov thawj tseeb kuj yuav ua rau neeg muaj teeb meem. Yog li, siv tej kev cai thiab ntaub ntawv tsim los ntawm lub koom haum WHO txhua kauj ruam hais txog kev tiv thaiv kab mob, thiab kev noj qab haus huv, yuav ua rau neeg nkag siab zoo, thiab yuav ua rau cov kws cob qhia txog kev noj qab haus huv nyob rau txhua them los pab lub Tsev Tswj Kev Noj Qab Haus Huv kom lawv ua tau raws li cov kev cai tsim los ntawm lub koom haum WHO.

Phau ntawv qhia thiab phau duab qhia: Cov ntawv zauv (lej) hauv Phau Ntawv Qhia yog sau los siv nrog rau cov ntawv zauv (lej) uas muaj Duab Qhia. Phau Ntawv Qhia yog tsim thiab sau raws li cov neeg pab tswj kev noj qab haus huv, xib fwb, thiab cov thawj coj hauv tej zej zos uas yog los pab lawv qhia txog kev noj qab haus huv. Tej tswv yim no yog tsim los pab rau txhua tus neeg tsis hais cov neeg uas tsis yog kws kho mob lossis yeej yog kws kho mob huv tibi, thiab los pab nej txog tej yam nej xav tau thiab tseem ceeb tshaj plaws hauv nej tej zej zos.

Daim duab 11 x 17 ntv thiab daim PDF yog siv rau lub maiv loj (large screen projection) thiab yog siv los ntawm cov xib fwb cob qhia rau tej pab tej pawg neeg coob coob.

Daim duab 8.5 x 11 ntv thiab daim PDF, e-book ces yog siv los ntawm cov kws kho mob, thiab xib fwb mus cob qhia rau tej pab neeg tsawg zog lossis tus neeg muaj mob.

Ib co ntawv kuj sau qhia txog tej yam mob xws li cov cab uas tom neeg daim tawv nqaij, thiab nkag rau tej leeg thiab hlab ntshav (schistosomiasis), thiab los pab cov neeg saib xyuas txog kev kho mob uas yog tuaj muab kev cob qhia rau lwm lub teb chaw ib ntus xwb es yuav rov qab mus tsev (short-term medical teams).

Kev Qhia Thiab Kawm thiab Phau Duab: Peb yeej siv zog nrhiav cov tswv yim no kom haum raws li txhua haiv neeg kom pab tau sawv daws los sib koom ua ke es thiaj pab tau nej muaj kev hloov. Txawm yog li hais los qhov tseem ceeb tshaj plaws ntawm phau ntawv no yog sau los qhia thiab ua pov thawj txog kev noj qab haus huv (health care). Thiab vim tsis muaj chaw txaus, yog li pab tsuas muab ob pab lub tswv yim qhia txog kev sib koom ua ke rau hauv phau ntawv no xwb.

Txawm li cas los, cov kev cob qhia tob thiab ntau tshaj no, ib kauj ruam zuj zus, kev qhia thiab phau duab qhia ntawm cov tswv yim no puav leej yog tsim los pab rau cov neeg kho mob uas tsis muaj kev kawm, thiab lwm tus kom muaj kev koom ua ke tau. Cov ntaub ntawv no puav leej yog ua los siv dawb xwb. Nej mus saib thiab rub tau los siv ntawm qhov chaw vej xaij www.hepfdc.info thiab nyob ntawm <http://chenetwork.org/samplelessons.php> (Peb thov ua tsaug rau Jody Collinge, MD, FAAP, thiab Global CHE Network uas lawv tau pub tej ntaub ntawv no rau sawv daws siv).

Cov thawj coj yuav tsum siv txoj kev sib koom tes thiab sib pab los ntawm ntau hom neeg uas yog qhov zoo tshaj plaws hauv lawv tej zej zos. Piv txwv li cov kws kho mob, cov neeg pab kws kho mob uas yog cov nawj (nurses) thiab cov xib fwb tej zaum lawv nyiam siv txoj kev cob qhia uas siv sij hawm tsawg li hauv phau ntawv no. Hos cov neeg ua hauj lwm nyob rau hauv tsev noj qab haus huv, thiab cov neeg muaj mob tej zaum lawv ho yuav kawm tau zoo dua yog tias lawv kawm raws li phau ntawv qhia nrog rau phau duab qhia ib kauj ruam zuj zus.

**YOG NEJ XAV TAU COV TSWV YIM NO THIAB COV TSWV YIM TSHIAB UAS
TAU MUAB NTXIV RAU, NEJ MUS RUB LOS SAIB DAWB XWB TSIS YUAV NQE
(FREE DOWNLOADING, ORDERING INFORMATION AND UPDATES)**

Tej tswv yim no tau muab txhais ua lus Askiv, Fabkis, Qhab Meem, Suav, Mev thiab lus Hmoob; thiab tseem yuav muaj txhais ua ntau hom lus ntxiv. Txhua yam yog siv dawb xwb (yog hais tias nej tsis txhob siv los ua lag luam). Nej mus saib thiab rub los xyuas tau ntawm qhov vej xaij: www.hepfdc.info Peb yuav siv zog txhim kho thiab ntxiv tswv yim tshiab kom raws li kev cai uas muaj pov thawj tseeb. Nej mus saib qhov vej xaij (website) seb cov tswv yim uas nej tau txais yav dhau los puas yog cov tshiab thiab seb puas yog cov nyuam qhuav ntxiv tshiab rau tsis ntev no. (Lub xyoo tau kho dua tshiab ces muab sau rau saum toj ntawm Phau Ntawv. “Table of Contents” page). Yog nej muaj tej yam tseem ceeb thiab muaj pov thawj tau es xav kom peb ntxiv thiab txhim kho, nej sau ntawv email mus rau edit@hepfdc.info

Cov duab qhia ces yuav tsis muaj hloov ntau. Tabsis cov lus thiab duab (files) loj heev ces yuav nyuaj me ntsis rau cov neeg uas tsis muaj is taws nem (internet) ceev. Peb cov fais (files) tso rau hauv is taws nem (internet) no yeej ua kom me li me tau kom cov neeg nyob rau tej tebchaws tsis muaj kev vam meej rub tau los saib yooj yim zog. Tabsis thaum ua li no ces cov duab ho pom tsis tseeb lawm, muaj tej qho los tseem loj dhau rau coob leej neeg uas xav rub los saib thiab.

Yog li ntawd, peb luam tau ib cov CD uas muaj tag nrho cov tswv yim thiab muaj txhua hom lus.

Daim duab CD qhia PDF yog 32 MB hos yog qhov rub los saib dawb ces yog 7 MB. Koj tsis tas muaj daim CD yog hais tias:

1. Koj yeej mus rub tsis tau daim duab qhia 7 MB PDF los saib li, los yog
2. Koj tsis nyiam daim duab qhia 7 MB PDF uas yog daim siv rau lub loj huam (large screen projection) lossis yog luam daim 11 x 17 ntiv duab qhia.

<http://hepfdc.info/files/ProducingYourOwnPrograms.pdf>

Hais rau cov neeg uas tsis muaj kev mus rub tau cov duab qhia los saib, lossis xav tau daim CD uas pom duab zoo tshaj (thiab cov neeg uas tsis xav luam); no ces nej mus yuav tau daim CD, los yog cov ntawv uas twb luam tau tiav tib si lawm nyob ntawm lub koom haum uas muaj nyob hauv qab ntawm lub vej xaij www.hepfdc.info.

Hais qhia rau cov neeg uas rub tau cov duab qhia los saib, nej coj cov tswv yim no los tso uake ua ib phau los kuj tsis kim. Nej mus saib ntawm:

<http://hepfdc.info/files/ProducingYourOwnPrograms.pdf>

Tej Tswv Yim Qhia Txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Cov Teb Chaws Tsis Tau Vam Meej *(Tej Tswv Yim Zoo Uas Tseem Ceeb Tshaj Plaws)*



Ntu I: Phau Ntawv Qhia

**Tso cai pub rau cov koom haum pab neeg coj mus luam
los cob qhia rau lwm tus.**

**Mus rub tau cov ntaub ntawv no dawb tsis yuav nqe
nyob ntawm lub vej xaij www.hepfdc.info**

1. LUS QHIB (DAIM DUAB #1 NTAWM PHAU NTAUV QHIA)

(Siv cov neeg tuaj kawm hom lus los tos txais lawv.) Piv txwv li no: “Peb zoo siab heev uas peb tau tuaj rau hauv nej lub zos thiab ua tsaug rau nej txoj kev tos txais peb.” (Muab daim duab #1 los tsa rau lawv saib.)

Peb lub hom phiaj, thiab lub hom phiaj ntawm phau ntawv no, yog los pab koj thiab koj tej neeg zej zog cawm kom tau coob tug tib neeg txoj sia los ntawm muaj kev cob qhia kom paub tiv thaiv tej kab mob phem thiab kev mob nkeeg uas coob leej neeg niaj hnub raug. Tej tswv yim nyob hauv phau ntawv no yog tej tswv yim peb mus nrhiav tau uas yog cov zoo tshaj plaws nyob hauv lub ntiaj teb no. Tej tswv yim no yog los ntawm lub koom haum hu ua World Health Organization (WHO) uas yog haiv neeg Mekas lub koom haum thiab lwm lub koom haum xws li lub koom haum tswj thiab tiv thaiv kab mob uas hu ua Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Tej koom haum no muaj cov kws kho mob lossis kws tshuaj uas ntse thiab txawj tshaj plaws hauv lub ntiaj teb qhov txhia chaw tuaj, thiab tseem muaj cov kws tshuaj tuaj hauv nej lub teb chaws tuaj thiab. Ntxiv rau tej no, ntau lub tswv yim hais no ces peb tej poj koob yawm txwv thaum ub (tsis hais nej tej los yog peb tej) yeej paub lawm tiamsis ntau xyoo dhau los ces sawv daws tsis nco qab tej tswv yim no tag lawm xwb. Thiab muaj ntau lub tswv yim hauv phau ntawv no koj yeej paub tag lawm, tsuas yog tej zaum koj tsis nco qab tias tej tswv yim no muaj nuj nqis npaum li cas no xwb.

Cov me nyuam muaj lub ntsej muag zoo siab luag ntxhi li no piv txog 3 yam ntawm tus tib neeg txoj kev noj qab nyob zoo thiab haus huv rau lub cev, neeg txoj kev xav los ntawm lub siab lub ntsws, thiab neeg sab ntsujplig. 3 yam no yog txhais hais tias txoj kev noj qab haus huv thiab tsis muaj mob ces yuav tsum yog tag nrho neeg lub cev, txoj kev xav ntawm tus tib neeg lub siab lub ntsws, thiab sab ntsuj plig yuav tsum puav leej tsis muaj mob uas yog qhov tseem ceeb heev rau neeg txoj kev noj qab nyob zoo tsis muaj mob. 3 yam txog txoj kev noj qab nyob zoo uas hais no ces yog tej kev cob qhia uas lub koom haum World Health Organization (WHO) xav kom neeg ntiaj teb los kawm thiab paub txog koj mus siv.

Daim duab no kuj piv txog “Tej Tswv Yim Zoo Uas Tseem Ceeb Tshaj Plaws” thiab piv txog peb lub hom phiaj los pab kom neeg muaj kev noj qab haus huv kom zoo li zoo tau rau txhua leej li peb muaj peev xwm pab tau. Yog li no yuav ua li cas thiaj li ua tau li hais?

2A. TEJ TSWV YIM ZOO UAS TSEEM CEEB TSHAJ PLAWS

Tej zaum nej twb tau hnov dua los lawm tias, “Tej tswv yim zoo tseem ceeb dua tshuaj.” Peb los kuj pom tias qhov no muaj tseeb. Lub koom haum WHO tau sau ntawv tshaj tawm hais tias ntau yam kab mob, txawm yog cov kab mob phem ua rau neeg tuag taus, los tib neeg yeej tiv thaiv tau. Yog li, qhov tseem ceeb tshaj plaws yog kom cov kws kho mob thiab tej tsev kho mob muaj kev los cob qhia nej txog tej tswv yim zoo no es thiaj li pab tau nej thiab nej tsev neeg tiv thaiv kab mob kom txhob muaj heev ntxiv tuaj.

Hais txog kev cai cob qhia rau lwm haiv neeg tuaj kawm uake: Tib neeg daws teeb meem tau zoo tshaj yog lawv los sib koom siab ua ke. Thaum lawv koom siab ua ke, qhov ntawv ua rau lawv txiav txim siab tau hais tias yam twg tseem ceeb tshaj rau lawv. Thiab yog ib qhov tseem ceeb heev uas yus yuav tsum paub txog lawv txoj kev ntseeg. Nug tej lus xws li nram qab no yuav ua rau lawv muaj kev tham sib txuas lus thiab pab tawm tswv yim uake:

Ua ntej tshaj plaws, peb xav paub txog nej thiab cov neeg hauv nej tej zej zos. Piv txwv, thaum muaj ib tus me nyuam mob plab zawv lossis mob ntsws, nws niam thiab txiv ho xav hais tias yog dab tsi ua rau nws mob?

Feem ntau ntawm tej tswv yim zoo uas peb yuav tham txog ces nej twb paub los ntawm nej tej poj koob yawm txwv thaum ub ntau txhiab xyoo los lawm, tabsis ntau xyoo dhau los ces peb tsis nco qab txog tej tswv yim ntawv lawm xwb. Piv txwv, tej laus coob leej ntseeg tias tej yam neeg lub qhov muag tsis pom ua rau neeg muaj mob tau. Nej pes tsawg leej ntseeg li thiab? Yog kawg, yog nej ntseeg li ces yog lawm. Yog li, peb tej poj koob yawm txwv thaum ub los yeej paub thiab ntse tib yam thiab pom txog tej uas koj thiab kuv pom txog hnuv no.

Txawm li ntawv los tshuav ib yam tseem ceeb heev uas lawv tsis muaj thaum ub, thiab yam ntawv yog ib yam qhia tseeb rau peb paub tias yam dab tsis twg ua rau peb muaj mob. Nej leej twg puas paub yam ntawv yog dab tsi?

Lub koob tsum kab mob uas pom txog tej kab mob me tshaj plaws uas muaj lub npe hu ua “*maiv kaus xas kauj*”, *lus Mekas yog hu ua* “microscope” no. Lub tsum kab mob “*maiv kaus xis kauj*” yog siv los tsum thiab saib tej kab mob me me uas tib neeg qhov muag yeej saib tsis pom hlo li. Siv lub tsum kab mob no mas peb muaj peev xwm pom tej kab mob me me uas zoo li cab, tej qe cab thiab lwm yam kab mob. Thiab ntau txoj kev kawm thiab kev tshawb fawb dhau los yeej paub tseeb lawm tias cov kab mob no yog yam ua rau tib neeg mob, feem ntau yog cov me nyuam yaus.

Yog tsis muaj lub koob tsum kab mob no ces nej yeej tsis paub li. Thiab qee leej neeg tseem ntseeg tau hais tias qhov lawv mob yog lwm tus neeg foom tsis zoo lossis Vajtswv rau txim rau lawv. Tabsis yog lawv muaj cov tsum kab mob no ces lawv yuav paub tseeb tias qhov ua rau tib neeg mob yog tej kab mob ua rau lawv muaj mob.

2B. TEJ TSWV YIM ZOO UAS TSEEM CEEB TSHAJ PLAWS

Tej tswv yim zoo uas tseem ceeb tshaj plaws yog dab tsi?

Feeb coob ntawm cov neeg muaj mob uas peb tau pab yav dhau los lawv ntseeg tias yog tim lawv sab ntsuj plig ua rau lawv mob. Lub koom haum WHO los kuj sau txog kev noj qab nyob zoo ntawm ntsuj plig, ntawm neeg tej kev xav thiab tib neeg lub cev uas yog pab tau tej kev mob nkeeg zoo. Txawm tias tsis muaj pov thawj tseeb txog qhov lwm tus neeg foom yus ua rau yus mob los (tsuas yog tias yus ntseeg tias nws yuav muaj raws li xwb); nws kuj muaj ntau qhov pov thawj qhia tias peb tus ntsuj plig, peb tej kev xav, tej chaw nyob thiab kev noj haus yeej puav leej tseem ceeb heev.

Coob leej neeg muaj mob, uas tau tuaj cuag peb, ntseeg tias tej tswv yim zoo uas tseem ceeb tshaj plaws lawv tau txais yog qhov lawv paub tias *Vajtswv hlub peb txhua leej txhua tus thiab peb ib leeg yuav tsum hlub ib leeg*. Coob tus neeg mob uas peb tau pab es tsis ntseeg tias muaj Vajtswv los lawv yeej ntseeg tias yog sawv daws muaj kev sib hlub sib hwm ces ntshe neeg twb tsis tshua muaj mob thiab muaj kev ploj tuag hauv lub ntiat teb no, tsis hais cov teb chaws tsis tau vam meej los yog cov teb chaws twb vam meej lawm. Ntau lub tsev kho mob hais tias ntau yam kev puas ntsoog phem yog los ntawm kev ua tsov rog, kev pluag, kev tsis muaj zaub mov noj txaus thiaj li ua rau tej me nyuam muaj mob thiab tau ploj tuag.

Lub koom haum WHO los kuj qhia txog hais tias kev sib hlub sib raug zoo yog ib yam yuav tiv thaiv tau kev mob thiab pab ua kom kev mob nkeeg zoo xws li vwm mob hlwb. Lwm lub tsev kho mob, xws li lub tsev kho mob rau cov me nyuam uas hu ua Academy of Pediatrics, tau hais tias kev sib hlub ntawm yus tsev neeg yog ib yam tseem ceeb heev. Kev sib hlub yeej yog ib yam tseem ceeb heev rau cov me nyuam. Thaum ub ib qhov kev tshawb fawb pom tau hais tias yog thaum cov me nyuam mob es niam thiab txiv muab lawv puag ces cov me nyuam ntawv zoo thiab tsis tuag muaj txog 25 feem pua (25%). Peb yeej paub tias nej coob tug uas yog yog niam thiab txiv yeej muab nej cov me nyuam los puag thaum lawv muaj mob tabsis tej zaum nej tsis

paub tias kev puag lawv li ntawv tseem ceeb npaum li cas rau tej me nyuam lub siab ntsws thiab lawv kev noj qab nyob zoo.

Cia peb rov los kawm txog tej tswv yim kev txawj ntse ntawm peb tej poj koob yawm txwv ntau txhiab xyoo dhau los lawm. Lawv yeej paub yam tseem ceeb ntawm txoj kev sib hlub thiab kev phem thiab puas tsuaj uas yog los ntawm kev ntxub ntxaug thiab kev chawj kev chim. Peb feem coob paub tias thaum peb chim, peb cia li mob taub hau, mob plab, lossis mob hauv siab. Zam txim rau tus neeg ua phem rau peb mas nyuaj heev li. Txawm li ntawv los, qhov zoo thiab tseem ceeb tshaj yog yus thiab yus tsev neeg txoj kev noj qab nyob zoo es tsis yog txoj kev chim thiab kev ua phem pauj rov qab rau tus neeg tau ua phem lossis ua txhaum rau yus lawm.

Tej kev chawj kev chim thiab kev tsis zam txim muaj peev xwm ua tau peb muaj mob thiab teeb meem ntau yam rau peb lub neej, txoj sia, lub cev thiab lub hlwb. Ntau leej kws kawm txog tshuaj tau tshawb fawb pom tau hais tias tej kev chim muaj peev xwm ua rau tib neeg lub cev tsis muaj zog tiv thaiv kab mob, ua rau tej roj ntsha khiav tsis zoo thiab muaj mob ntau yam tshwm sim rau neeg lub cev. Yog li, qhov uas tsis zam txim rau lwm tus yuav ua rau yus muaj mob, muaj kev nyuaj siab, thiab yuav tsis muaj kev kaj siab. Coob leej neeg txawj ntse tau los kawm thiab tshawb fawb pom tias yus txoj kev ntseeg thiab kev xav yog ib yam muaj zog pab yus lub cev tiv thaiv tau kab mob.

Tab txawm yog koj tus me nyuam ua riam raug tes xwb los nws yeej ntseeg tias nws lub cev yuav pab ua kom nws txhais tes uas riam raug lawm rov qab zoo. Txawm yog tej kws kawm tshawb fawb ntse kawg nkaus los lawv yeej ntseeg tias tej no muaj tseeb (Vajtswv yeej tsim peb lub cev muaj ib hom tshuaj los kho tej mob kom tej nqaij rov nqawm li qub, es qhov no yog ib qho piv txwv txog lub cev uas nws muaj zog rov qab pab ua kom tej mob zoo zuj zus).

Txhua tus kws kho mob, txawm yog tej uas tsis ntseeg Vajtswv los yeej ntseeg hais tias thaum peb muaj kev zoo siab, kev cia siab, thiab kev ntseeg lawm peb lub cev ua hauj lwm zoo pab tej mob zoo sai. Piv txwv, yog peb ntseeg tias ib lub tshuaj yuav pab ua rau peb zoo, ces lub tshuaj yuav pab peb txawm tias lub tshuaj yog tshuaj qab zib xwb. Yog li, txawm tias tej tshuaj peb siv muaj qee zaus yeej pab peb thiab los, ntau zaus tej tshuaj peb noj tsis tau tsim nyog txais txiaj ntsig ntau los ntawm qhov lawv ua rau peb tej mob zoo. Qhov tseeb, peb tej mob zoo yog vim peb ntseeg tias lub tshuaj yuav pab peb xwb. Yog li, los ntawm kev tshawb fawb pom txog, peb paub tias txoj kev ntseeg tseem ceeb heev thiab ua rau kev mob zoo taus. Tej no tsis yog kev lam xav tsis muaj tseeb, tabsis nws yog los ntawm kev tshawb fawb muaj pov thawj tseeb yav dhau los.

Yog li, tsis hais yam twg ua rau nej mob, yeej muaj ntau yam yuav pab tiv thaiv kev mob nkeeg thiab kev nyuaj siab kom nej tsev neeg thiab tej neeg zej zog ntsib kev noj qab nyob zoo.

Peb lub hom phiaj yog los nrhiav kom tau “Tej Tswv Yim Zoo Uas Tseem Ceeb Tshaj Plaws” los ntawm tej kev tshawb fawb uas muaj pov thawj zoo tshaj plaws hauv ntiaj teb no los pab nej. Nws yog lub tswv yim yuav los pab nej tus kheej, nej tsev neeg thiab nej tej neeg zej zog tiv thaiv kab mob thiab cawm tau coob leej neeg txoj sia.

*Tig rov mus nyeem Ntu 2A. **TEJ TSWV YIM ZOO UAS TSEEM CEEB TSHAJ PLAWS***

Vim lis cas lub tswv yim kev txawj ntse tseem ceeb dua tshuaj? Lub tswv yim zoo yuav qhia peb paub muab tej tshuaj yog rau tej neeg mob khaub thuas. Peb feem coob yeej tau tej khaub thuas no ob lossis peb zaug ntawm ib lub xyoo twg, thiab qee zaus me nyuam yaus tseem mob txog tsib (5) los yog rau (6) zaus hauv ib lub xyoo twg.

Nej coob leej tuaj ntawm no muaj mob khaub thuas (virus colds). Cov mob no tsis yog ib cov yuav ua rau nej mob loj thiab ob peb hnuv tom qab xwb ces txawm tias nej tsis noj tshuaj los

yeej yuav zoo. Tabsis cov khaub thuas no ua rau neeg tsis xis neej, yog li tib neeg pheej yuav tshuaj los noj vim lawv xav tias cov tshuaj yuav pab lawv zoo sai. Muaj ntau yam tshuaj tib neeg muab los pab cov mob khaub thuas no nyob hauv tebchaws Mekas thiab nyob rau ntau lub tebchaws peb tau mus txog. Txawm li no los, cov tshuaj no tsis muaj pov thawj tseeb tias cov tshuaj no pab tej khaub thuas zoo tiag lossis ua kom tsis txhob muaj mob loj. Thiab ntau hom tshuaj lawv muag tseem ua tau rau neeg mob lwm yam thiab mob heev tuaj. Txawm yog li no los tej tsev neeg tseem yoo tshaib vim lawv tseg nyiaj mus yuav tej tshuaj no. Yog li, mob khaub thuas xwb ces tsis txhob siv cov tshuaj neeg muag tom tej khw yuav zoo dua. Yeej muaj lwm txoj kev yuav pab kom tsis mob lwm yam ntxiv tabsis ib chim peb mam li los tham txog tej no (Nyeem Ntu 30 & 31 – *Sections 30 & 31*).

Yam tseem ceeb tshaj plaws ntawm lub tswv yim zoo kuj tau hais txog tej kev mob phem heev hauv lub ntiaj teb no. Tej mob tshwm sim los ntawm kev haus luam yeeb (xws li mob plawv nres, mob nqaij lwj, mob ntshav nce hlwb) tamsm no yog ib yam uas ua rau neeg mob tuag coob tshaj plaws hauv ntiaj teb no uas yog ib yam neeg yeej tiv thaiv tau. Kev tiv thaiv tsis txhob haus luam yeeb tseem ceeb thiab muaj nuj nqis dua peb txhua yam tshuaj thiab txhua txoj kev kho mob huv tib si (Ntu qhia 41-Section 41).

Lwm yam mob yog cov mob EJ (AIDS) kas cees – uas yog mob los ntawm kev sib dee. Lub ntiaj teb tamsim no muaj neeg mob cov kab mob no, coob tshaj li 25 lab neeg uas tau tuag lawm thiab coob tshaj li 34 lab (*34 million*) tib neeg uas tab tom tau cov mob no. Txawm tias muaj tshuaj los pab ua kom lawv nyob ntev zog, nws tsuas yog tej zaug xwb, los tsis muaj ib yam tshuaj twg los kho tau, thiab tag nrho cov neeg mob EJ no yuav tuag mus vim yog los ntawm cov mob no. Tabsis yog muaj kev kawm thiab paub txog tej tswv yim los tiv thaiv tej kab mob no ces kev tuag yeej tsawg.

Yeej muaj tej yam kab mob xws li cab thiab lwm yam kab mob uas muaj tej yam tshuaj yuav pab tau. Txawm yog li ntawv los lub tswv yim yog qhov tseem ceeb tshaj plaws, vim tias nws twb pab ua rau peb paub tiv thaiv tsis txhob mus kis tej mob no ua ntej lawm. Yav dhau los lawm, yog hais txog tib neeg kev noj qab nyob zoo, kev tshawb fawb paub tseeb tau hais tias tej tswv yim thiab kev txawj ntse tseem ceeb dua tshuaj.

Yog ib qhov tseem ceeb heev uas peb yuav tau los tham txog tej tswv yim kev txawj ntse uas peb yuav muab qhia rau nej tias tej tswv yim no yog cov zoo tshaj plaws uas peb nrhiav tau nyob hauv ntiaj teb no. Tej tswv yim no yog los ntawm lub koom haum (WHO), thiab lwm lub koom haum uas muaj meej mom siab kawg uas yog lus Askiv hu ua “Centers for Disease Control and Prevention – CDC.” Tej koom haum no muaj cov kws kho mob ntse tshaj plaws thiab muaj coob leej kws kho mob nyob thoob plaws lub ntiaj teb no, thiab tseem muaj cov neeg muab tswv yim tuaj hauv nej lub tebchaws thiab. Raws li twb hais dhau los, ntau lub tswv yim zoo ces nej thiab peb tej poj koob yawm txwv twb yeej paub thaum ub lawm, tabsis tib neeg tsis nco qab txog thiab tsis nco qab muab los siv ntau lub xyoo dhau los lawm xwb.

Peb xav tias nej yeej yuav nrhiav sij hawm tham thiab kawm txog tej tswv yim los ntawm lub koom haum WHO uas peb tau hais. Thiab los mus xaiv, thiab pib nrhiav kev pab daws (solutions) tej teeb meem uas tseem ceeb tshaj plaws rau nej thiab nej tej neeg zej zos.

Nco ntsoov li no: Txawm tias peb tsis muaj chaw txaus los cob qhia txhua yam, los peb ntseeg tias sawv daws tuaj kawm ua ke nyob rau hauv nej tej zej zos yog qhov zoo tshaj. Tej kev cob qhia zoo, ib kauj ruam zuj zus, cov kev kawm hauv phau ntawv qhia thiab cov duab qhia ces yeej yog sau thiab tsim los qhia tib neeg kom los kawm ua ib pab ib pawg ua ke. Tej kev cob qhia no nej mus muab los siv dawb nyob ntawm: www.hepfdc.info thiab ntawm:

<http://chenetwork.org/samplelessons.php>

Lwm txoj kev (Hais rau cov tib neeg tuaj pab ib ntus xwb es rov qab mus tsev lawm): Zaum no, kuv tsuas muaj sij hawm me ntsis nrog nej xwb. Yog li, kuv yuav tham txog tej yam uas tseem ceeb heev rau nej thiab nej tsev neeg. Txawm li ntawv los, tag nrho cov tswv yim tseem ceeb puav leej nyob hauv phau ntawv no es peb yuav muab rau _____, nws yuav qhia nej txog kev noj qab haus huv tom qab peb rov mus tsev lawm. Peb paub tias cov tswv yim nej kawm yuav cawm tau coob leej neeg txoj sia thiab yuav pab daws ntau yam kev mob nkeeg ntau tshaj li peb cov kws kho mob thiab peb tej tshuaj huv tib si.

Lwm txoj kev (Hais rau cov tib neeg tuaj pab ib ntus xwb): Vim muaj neeg coob heev thiab peb muaj ob peb tug kws kho mob xwb, peb cov kws kho mob (doctors) thiab nawj (nurses) tsuas pab nej txog tej yam mob loj xwb. Yog li, tej zaum nej yuav tsis kam zov tos ntev ntev los ntsib peb ob peb feeb xwb. Yog tias nej txiav txim siab nyob tos thiab nej muaj mob ntau tshaj ib yam mob, nej xav seb yam mob twg nej xav kom tus kws kho mob pab nej. Yog tias nej tej phooj ywg lossis nej tsev neeg tsis muaj sij hawm ntsib kws kho mob hnuv no, qhia kom lawv tsis txhob txhawj. Qhia rau lawv kom lawv yuav tsum tuaj koom thiab mloog lub rooj cob qhia txog kev noj qab haus huv hauv nej zos tom nej no. Tej tswv yim lawv yuav tau txais tseem yuav pab lawv cawm tau ntau txoj sia thiab pab tau kev mob ntau ntsaj thiab tej tswv yim ntawv tseem ceeb tshaj li peb tej kws kho mob thiab peb tej tshuaj lawm.

Yog tias nej muaj lus nug lossis nej ho tsis pom zoo txog tej tswv yim uas kuv yuav muab qhia rau nej, thov nej qhia paub. Peb paub tias muaj ntau lub tswv yim thiab ntau txoj kev pab los ntawm nej tej tshuaj nej siv hauv nej tej zej zos. (Nws muaj ntau hom tshuaj uas tsis muaj neeg tau kawm thiab paub zoo txog. Yog li, yeej muaj ntau hom tshuaj kho mob nej siv uas peb tsis tau paub thiab). Yog li, tsuas yog los ntawm kev los sib tham thiab paub txog lwm lub tswv yim xwb thiaj yuav ua rau peb nrhiav tau txoj kev yog thiab zoo tshaj los kho sawv daws tej mob tom ntej no.

3. PAUB TIV THAIV KEV PLOJ TUAG THIAB KEV MOB NKEEG

Yog li no, *tej tswv yim twg yog lub tseem ceeb tshaj rau peb tej me nyuam thiab peb?* Lub koom haum WHO qhia tias lub tswv yim uas cawm tau neeg txog sia ntau tshaj plaws yog lub peb yuav tsum paub los tiv thaiv kab mob ua ntej peb raug thiab kis tau kab mob, es tsis yog lub kom peb paub kho thiab tau tshuaj los noj xwb. Txhua qhov chaw peb tau ua hauj lwm dhau los peb pom tias qhov hais li no yog qhov tseeb. Peb paub tias tej co mob loj tshaj plaws uas peb yuav kho hnuv no puav leej yog tej yam mob uas neeg yeej tiv thaiv tau ua ntej, thiab nws yog yam uas nej thiab nej tej neeg zej zos puav leej tiv thaiv tau.

Ib txhia neeg ntseeg tias qhov uas lawv muaj mob yog lwm tus ua rau lawv mob. Nej leej twg ntseeg li ntawd? Yog leej twg ntseeg li ntawd nws yog lawm! Tseeb tiag, nim no peb muaj lub koob tsom kab mob (lub maiv tsom kab mob) lawm peb paub tias tsis yog lwm tus foom peb ua rau peb mob. Txawm li cas los, peb paub tias lwm tus, xws li peb tej phooj ywg, peb tsev neeg, thiab tej txheeb ze yeej ua tau rau peb mob ntau yam xws li nram no:

Peb (3) yam ua rau tib neeg tuag coob tshaj plaws nyob hauv cov tebchaws pib muaj kev vam meej yog dab tsis? (Thiab: Cov tebchaws vam meej ntxiv rau cov teb chaws tsis tau muaj kev vam meej lossis pib muaj kev vam meej, tej kev haus luam yeeb, noj zaub mov tsis zoo, thiab tsis muaj kev ua tes taw ua si kom lub cev tawm hws ces yog peb (3) yam ua rau tib neeg tuag coob tshaj plaws. Kev mob los ntawm kev haus luam yeeb tam sim no yog ib qhov ua rau neeg tuag coob tshaj plaws hauv ntiaj teb no, thiab yeej yog ib yam neeg tiv thaiv tau. Kev haus luam yeeb, kev tsis paub noj haus zoo thiab kev tsis muaj kev ua si kom lub cev tawm hws

ua rau neeg tuag haj tseem tab tom muaj ntau zuj zus nyob rau tej tebchaws pib muaj kev vam meej. *Mus nyeem ntawm Ntu 41*)

Lub koom haum WHO qhia hais tias yim (8) feeb twg muaj ib tug me nyuam tuag...thiab txhua lub xyoo mas ntau tshaj li tsib (5) lab (*million*) neeg tuag los ntawm tej mob li nram no:

- 1) Cov dej haus tsis huv uas muaj kab mob
- 2) Vaj tse thiab tej zej zog tsis huv uas muaj kab mob

3) Tsis muaj tsev tawm rooj zoo rau neeg tso zis thiab tso quav kom tsis txhob muaj kab mob. (Thov nej zam txim uas peb tham txog tej yam zoo li no ua rau neeg txaj muag, tabsis tej no yog yam ua rau tib neeg muaj mob thiab tuag ntau ces peb yuav tsum coj los tham.)

Yam dab tsi ua rau neeg muaj mob tshaj plaws? Lo lus teb, thooob plaws ntiaj teb no, zoo tib yam nkaus xwb. Yuav luag ib nrab ntawm cov neeg nyob rau cov teb chaws pib muaj kev vam meej raug ib yam mob lossis ntau yam mob los ntawm rau (6) cov kab mob loj (mob plab zawv, mob cab, thiab ntau yam kab mob) vim los ntawm kev qias tsis huv thiab tsis muaj dej huv los siv thiab tsis muaj chaw tawm rooj zoo tso zis thiab tso quav.

Yog li yeej muaj tseeb tias lwm tus neeg, txawm yog peb tej phooj ywg thiab peb tsev neeg huv tibs, los yeej ua tau rau peb mob thiab tuag taus los ntawm:

- 1) Cov dej tsis huv uas muaj kab mob lawm
- 2) Tsis pab tu kom tej zej zog huv si, thiab tsis pab khaws tej qub zaub mov kom tsis txhob muaj yoov, muaj kab thiab nas tsuag los noj.
- 3) Tsis siv tsev tawm rooj.

Tej no yog tej “kev khaum tiag” uas ua rau peb mob thiab tua tau peb ntag. Thiab tej kev ploj kev tuag los ntawm tej kab mob no neeg yeej tiv thaiv tau pib ntawm koj tus kheej thiab koj tej neeg zej zog los. (Raws li nej pom hauv daim duab hauv phau ntawv duab no, txawm tias nej ntsia pom cov dej ntxim huv thiab ntshiab kawg, los nws tseem muaj tej kab mob phem uas tsuas yog siv lub koob tsom kab mob (microscope) los tsom thiaj li pom xwb.

4. EJ AIS VIS (HIV) / EJ (AIDS) (Cov mob los ntawm kev sib deev nrog tej neeg mob EJ – kas cees. Hmoob lo lus kas cees yog cov mob los ntawm kev sib deev xwb).

Ntxiv rau lwm yam mob uas twb phem kawg nkaus los tam sim no tseem muaj ib cov mob thooob ntiaj teb uas hu ua ej ais vis / ej (HIV/AIDS) thiab.

Peb yuav tham txog ej (AIDS) ua ntej tso peb mam rov los tham txog lwm yam mob.

EJ (AIDS) ces feem ntau yog mob los ntawm kev sib deev uas tsis muaj kev tiv thaiv. Rau qhov EJ yog ib yam mob kis los ntawm kev sib deev ces tib neeg txaj muag los tham txog. Tabsis muaj ntau tshaj li 25 puas vam (25 millions) leej tib neeg tau tuag los ntawm cov mob EJ (AIDS) thiab ntau tshaj li 34 puas vam leej tib neeg tau cov mob no lawm, thiab tej kev tuag thiab kev mob no los yeej tseem yog ib yam tib neeg yeej tiv thaiv tau. Yog li, peb yuav tau muab los qhia rau nej.

EJ (AIDS) yog ib hom kab mob kho tsis tau, mob phem heev. EJ (AIDS) yog mob los ntawm cov kab mob uas lus ASKIV hu ua HIV (ej ais vis) no. Thaum kawg txhua leej neeg mob cov kab mob HIV no yeej yuav tuag los ntawm EJ (AIDS), txawm yog li no los tus mob siv sij hawm ntau xyoo li ua rau tus neeg tuag. Yog li, nws thiaj li kis tau mus rau coob leej tib neeg. Nws muaj ib lub sij hawm ntev, “ntsiag to” ntau xyoo tom qab tus neeg kis tau tus mob no es nws tsis paub tias nws kis tau lawm thiab saib zoo yam nkaus li tsis muaj mob dab tsi li, tabsis nws yuav kis mus rau cov neeg nws deev. Cov kab mob EJ (AIDS) no nws ua rau tib neeg lub cev tsis muaj zog tiv thaiv lwm yam mob; yog li, EJ (AIDS) thiaj li ua rau tib neeg tuag vim nws lub cev

tsis muaj zog tua thiab tiv thaiv kab mob lawm. Yeej muaj tshuaj los pab cov neeg mob EJ (AIDS) kom nyob ntev zog, tiamsis tsis muaj ib yam tshuaj twg yuav kho tau (EJ (AIDS) li.

Lwm Lub Tswv Yim (Hais rau cov tib neeg tuaj cob qhia ib lwm xwb rov mus tsev lawm):
Peb thiab ntau lub koom haum tsis muaj peev xwm muab cov tshuaj los pab lawv, vim tias yog lawv tau noj cov tshuaj ntawv lawm ces lawv yuav tsum noj mus li. Thiab yuav tsum muaj neeg saib xyuas lawv kom zoo, thiab tseem muaj teeb meem loj yog tias siv tsis yog lossis tsis muaj cov tshuaj ntawv los siv ntxiv lawm.

Muaj li ntawm 14 pua vam (millions) tug me nyuam tam sim no yog me nyuam ntsuag vim yog los ntawm cov kab mob EJ no. Coob tug me nyuam ntsuag no los kuj yuav tuag los ntawm cov mob no thiab lwm yam mob uas neeg yeej tiv thaiv tau.

Hais txog seb muaj pes tsawg leej tib neeg uas twb mob EJ AI VIS (HIV), tau tuag, thiab cov neeg uas kis tus mob EJ AI VIS (HIV) thiab cov me nyuam ntsuag ces ib xyoo kuj txawv tsis sib xws thiab vim muaj tej lub tebchaws mas cov neeg mob EJ (AIDS) tsawg zuj zus, tabsis muaj tej lub tebchaws ces ho muaj neeg mob coob zuj zus tuaj.

Nej mus saib ntawm qhov vej xaij www.who.int seb muaj txog pes tsawg leej nyob hauv nej lub tebchaws mob lawm.

Feem ntau cov neeg kis tus mob EJ (AIDS) los ntawm kev mus deev lwm tus neeg uas tsis ntxim li yuav muaj mob dab tsi li—ob peb xyoo tom qab thaum nws kis tau tus kab mob EJ AIS VIS (HIV) lawm mas nws mam li pib mob tus mob EJ (AIDS). Yog li, tej zaum nej coob leej tuaj hnub no kuj muaj cov mob no, tabsis nej yuav tsum mus ntsuam xyuas nej cov ntshav mas nej thiaj li yuav paub qhov tseeb. Txawm li ntawv los cov kab mob no yuav tsis pom tshwm hauv nej cov ntshav rau (6) lub hlis tom qab thaum nej kis tau lawm.

Yog li, peb paub tias koj lossis tus neeg zaum ze koj ib sab tej zaum muaj cov mob EJ (AIDS). Vim li cas peb ho tsis ntshai tuav koj tes lossis puag koj? Rau qhov peb paub tias EJ (AIDS) yog kis los ntawm kev sib deev es tsis yog kis los ntawm kev sib tuav tes, ua si ua ke thiab tsis yog los ntawm kev noj mov nrog tus neeg muaj cov mob no.

5. KEV TIV THAIV COV KAB MOB EJ AIS VIS / EJ (HIV / AIDS)-mob kas cees

COV MOB EJ (AIDS) kis tau li nram no:

-Kev sib deev nrog tus neeg uas muaj cov kab mob EJ AIS VIS (HIV) (Txawm yog saib zoo li nws tsis muaj mob li).

-Cov neeg siv tshuaj txhaj rau lawv lub cev es lawv koom tib cov koob hno (needles).

-Los ntawm tej kws kho mob uas lawv siv tej koob hno thiab tej yam hlais neeg tej nqajj es lawv tsis coj mus ntxuav thiab tsau tshuaj tua kab mob ua ntej lawv rov coj los siv rau lwm tus. (Tej chaw uas lawv siv tej koob ntawv yog cov xws li tej chaw mus kho hniav, rho hniav, tho pob ntseg, txhaj tshuaj, tso ntshav.)

-Los ntawm lwm tus neeg cov ntshav uas nws twb muaj mob lawm. (Yuav tsum ntsuam xyuas cov ntshav saib puas muaj mob EJ AIS VIS (HIV) ua ntej yuav siv cov ntshav must so ntxiv pab rau lwm tus neeg).

-Sib koom tib rab koob hno, tej yam uas hlais tau tawv nqajj to lossis tej pos hniav xws li tej chais hwj txwv thiab pas dig hniav thiab txhuam hniav.

-Leej niam uas mob EJ kis mus rau nws tus me nyuam thaum tseem nyob hauv plab. Kww yees li 3 leeg ntawm 10 leej me nyuam yuav tau tus mob EJ no vim yog lawv niam twb mob lawm. Ntxiv mus, 1 tus ntawm 10 tus me nyuam yuav mob EJ vim leej niam mob es tus me nyuam noj leej niam mis.

Kev tiv thaiv kab mob EJ (AIDS): EJ yog ib cov mob uas neeg yeej tiv thaiv tau. Feem ntau cov neeg mob EJ yog los ntawm kev sib deev uas tsis muaj kev tiv thaiv ua ntej. Muaj ib txoj kev qhia hu ua ABC. A - yog tos sib yuav mam li sib deev, B - yog muaj kev ncaj ncees rau yus tus pojniam thiab tus txiv, C - yog siv hnab looj txiv neej yam khoom (qau) yog tias ua tau li A thiab B hais tas ua ntej) ces kuj yuav pab ua rau tsis muaj cov kab mob EJ nyob rau cov tebchaws xws li Yus Nkiab Dam (Uganda).

-Cov hnab yas ruaj uas siv los looj tus txiv neej yam khoom (qau), yog hais tias siv no ces kuj tiv thaiv tau EJ thiab lwm yam mob uas kis tau los ntawm kev sib deev. Txawm li ntawv los nws yeej tsis pab tiv thaiv tau 100%. Tib txoj kev tsis mob EJ ces tsuas yog tsis txhob sib deev, thiab los ntawm kev ncaj ncees nrog yus tus pojniam los tus txiv uas tsis muaj tus mob ntawv xwb. Cov hnab looj kuj siv los pab tiv thaiv kom txhob muaj taus me nyuam thiab. Yog yuav siv ces yuav tsum yuav cov hnab kom ruaj thiab khov.

Hais txog cov hnab looj txiv neej yam khoom (qau) ces muaj ntau hom. Nyeem cov ntawv qhia thiab kev siv li cas ntawm cov hnab ua ntej yuav siv. Yog siv tej yam uas nplua lossis ua kua los pab ua kom cov hnab txhob xem xem, nej yuav tau ceev faj vim roj thiab tej yam kua nws ua rau cov hnab ntuag taus. Thiab ib lub hnab lawv tsuas pub siv ib zaug xwb.

-Tsis txhob nrog lwm tus neeg sib deev uas nws muaj lwm tus phooj ywg uas nws nrog sib deev lawm vim yus tsis paub tias nws deev coob leej ntau tus npaum li cas los lawm, thiab nws tej phooj ywg ho tau deev coob leej neeg npaum li cas uas yog muab suav ces tej zaum coob tshaj ntau pua leej lawm los yus tsis paub.

-Tsis txhob mus deev cov niam ntiav lossis cov neeg uas txhaj yeeb txhaj tshuaj tsis raws kev cai (siv tshuaj txhaj rau lawv lub cev).

-Txawm tias tej tswv yim tshiab los ntsuam xyuas txog tej kab mob zoo heev los, tej co ntshav kws kho mob kuaj tsis pom cov HIV kab mob no tom qab 6 lub hlis thaum tus neeg kis tau lawm. Yog li, yog nej xav nrog ib tus neeg twg pw (sib deev), nej yuav tsum paub meej tias nws tsis tau deev los yog nrog lwm tus neeg sib deev lossis siv tej koob txhaj tshuaj li 6 hli dhau los lawm (Hais rau cov ntseeg, sawv daws yuav tsum ncaj ncees rau yus tus poj niam lossis tus txiv es tsis txhob mus ua kev nkauj kev nraug nrog lwm tus. Cov tub thiab ntxhais yuav tsum nloog Vajtswv lus es to txog hnub sib yuav lawm mam li pw ua txij nkawm).

-Tsis txhob siv tej koob uas lwm tus twb tau siv dhau los lawm.

-Tsis txhob cia neeg kos duab rau yus lub cev (tattoos) lossis mus hno tej tawv nqaij ntawm tej tus neeg uas yus xav tias nws tsis ntxuav thiab tso tshuaj tua nws tej koob kom zoo thiab huv. Txhua yam koob uas siv los hno, los rho hniav lossis hlais neeg tej tawv nqaij yuav tsum muab ntxuav kom huv xws li yog tso tshuaj ntxuav thiab muab tso rau hauv tej dej rhaub kub npau npau ntev li 30 feeb.

-Tsis txhob cia lossis qev lwm tus neeg siv yus tej chais hwj txwv lossis yus tus pas txhuam hniav.

-Yog nej yuav tsum tau ntxiv ntshav, xyuas kom zoo seb cov ntshav ntawv puas muaj HIV.

-Txawm yog tus txiv neej kam cia rau kws kho mob yim daim tawv ntawm lub ntsis qau (circumcise) kom pab tiv thaiv tau kab mob, los qhov no yeej tsis pab tiv thaiv tau tus neeg nws mus nrog pw ua niam txiv li.

Nyob rau hauv WHO vej xaij (website) uas hais txog HIV/AIDS tau qhia tias, “cov txiv neej uas yog lawv yim daim tawv npog lub ntsis qau ces kuj pab ua rau cov kab mob HIV kis tsis yooj yim los ntawm kev sib deev. Txawm li ntawv los nws yeej tsis yog 100% tiv thaiv tau kab mob, thiab yeej tseem muaj mob taus. Yim daim tawv nqaij npog lub ntsis qau kuj yuav ua rau kis tau kab mob yog tias daim tawv nqaij tsis nqawm zoo tom qab thaum muab yim tag. Tsis tag li, cov

txiv neej uas yim daim tawv nqaij tawm es muaj mob los lawv yeej muaj peev xwm kis tau cov mob no rau tus neeg lawv deev tib yam. Txawm tias kev yim daim tawv nqaij uas npog lub ntsis qau no es tiv thaiv tsis tau kab mob HIV, los nws yog ib txoj kev pab ua kom tsis txhob kis tau lwm yam kab mob yooj yim. (“Nyob rau hauv WHO qhov vej xaij los lawv kuj piav txog ntau yam zoo thiab ntau yam tsis zoo tib yam txog kev yim daim tawv npog lub ntsis qau thiab yog nyob ntawm tus kws kho mob txawj yim xwb.)

Muaj ntau yam kev tsis tseeb hais txog kev mob EJ: Ntau yam kev tau kawm thiab ntsuam xyuas lawm qhia tias nej yuav kis tsis tau EJ los ntawm kev tuav tes, sib khawm, nyob ua ke lossis noj mov nrog tus neeg mob EJ. Txawm tias koj mus deev tus neeg uas yeej tsis tau sib deev dua li los qhov no yeej tsis ua kom tus mob EJ zoo li. Yog koj mus deev lwm tus li ntawv ces koj tsuas koj EJ mus kis rau nws xwb yeej pab tsis tau koj kom koj tus mob zoo. Yog koj tsis to taub zoo no ces koj yuav tau nug vim yog xav kom nej paub txog tus kab mob phem uas neeg yeej tiv thaiv tau.

Rov hais ib zaug ntxiv, cov neeg mob EJ ces yog los ntawm kev sib deev tsis looj hnab. Feem ntau yog neeg kis los ntawm kev sib deev nrog cov neeg uas lawv xav tias tsis muaj mob, tabsis tsis paub tias cov neeg no twb muaj mob lawm. Kev kis kab mob los ntawm kev sib deev ces twb muaj txhiab txhiab xyoo los lawm. Vim yog li no peb pom tias peb tej poj koob yawm txwv thiaj li qhia kom peb yuav tsum tiv thaiv tej kab mob uas yeej muaj txhiab txhiab xyoo los lawm tsis hais tej kab mob tshiab xws li EJ no. Lawv thiaj li qhia kom peb tsuas nrog peb tus txij nkawm pw ua niam txiv xwb, es qhov hais li no tsis yog lawv txwv tsis pub kom peb muaj kev lom zem lossis zoo siab tabsis yog vim lawv ntshai tsam peb mus kis tau tej kab mob phem uas yuav ua rau peb lub neej puas tsuaj thiab ua rau peb tuag ntxov xwb.

Mob cov kab mob EJ AIS VIS (HIV), Xeeb me nyuam hauv plab, thiab pub leej niam mis rau me nyuam (HIV, Pregnancy and Breast Feeding):

-Nyob rau tej lub tebchaws lawv kuj muaj ib cov tshuaj pab rau cov pojniam uas tseem tab tom xeeb me nyuam hauv plab kom lawv cov me nyuam tsis kis tau EJ. Nyob rau cov tebchaws no mas txhua tus pojniam xeeb me nyuam yuav tsum mus ntsuam xyuas seb lawv puas mob cov kab mob EJ (AIDS) no.

-Txhob cia koj tus me nyuam mus noj lwm tus pojniam mis uas yus tsis paub nws thiab nws tsis tau mus kuaj (ntsuam xyuas) seb nws muaj tus mob HIV los tsis muaj.

-Leej niam uas mob EJ lawm pub mis rau nws tus me nyuam puas tau? Txawm yog tus niam mob EJ lawm los qhov zoo ces nws yuav tau pub nws mis rau tus me nyuam kom muaj 6 lub hlis tso. 1 leeg ntawm 10 leej me nyuam uas leej niam mob EJ lawm es pub mis rau me nyuam noj ua rau tus me nyuam mob EJ tau. Tabsis mas, cov me nyuam uas tsis muaj niam mis noj los tej zaum kuj ho yuav tuag coob tshaj vim yog los ntawm kev mob plab zawv – haw quav thiab lwm yam kab mob. Yog li, nws kuj nyuaj kawg hais txog txoj kev twg thiaj li yuav zoo dua vim nyob rau tej lub tebchaws tsis muaj dej huv los siv, thiab cov me nyuam mos los muaj tuag coob heev.

Yog tias leej niam pub nws mis rau nws tus me nyuam noj, nws yuav tsum pub mis xwb kom tus me nyuam muaj 6 hli. Qhov no tseem ceeb heev yog tias leej niam muaj mob EJ. Lwm yam mis nyuj thiab zaub mov yuav ua rau tus me nyuam mob plab thiab ua rau tus kab mob EJ nkag rau hauv cov ntshav yooj yim.

Yog li ntawv lub koom haum WHO thiaj li qhia “kom cov poj niam uas twb muaj cov mob EJ AIS VIS lawm yeej meem pub leej niam mis rau lawv cov me nyuam mos thaum yug tau mus txog rau thaum tus me nyuam muaj hnub nyoog 6 lub hli lawm tso, ntshe ho yog hais tias muaj lwm txoj kev yuav pub mis tau rau tus me es tsis noj leej niam mis los tau uas yuav tsis ua rau tus me nyuam muaj mob no ces mam li tsis pub leej niam mis rau los tau.”

(Hais ntxiv rau cov saum no: Tseem tab tom kawm thiab tshawb nrhiav lwm txoj kev uas zoo tshaj hais no, piv txwv ib yam li kom leej niam uas muaj cov kab mob EJ AIS VIS tso nws cov kua mis tawm rau ib lub raj mis lawm kuj yuav ua rau cov EJ AIS VIS kab mob tuag. Yog ib qhov tseem ceeb heev uas cov kws tshuaj los yog kws kho mob yuav tau ib sij mus saib txog tej tswv yim tshiab ntawm cov mob EJ AIS VIS/EJ hauv lub vej xaij hauv www.who.int kom laww tau cov tswv yim tshiab los siv.

6. DEJ HAUS HUV TSIIS MUAJ KAB MOB (Safe Drinking Water)

Tam sim no peb yuav los tham txog lwm yam tseem ceeb uas ua rau neeg muaj mob thiab tuag coob nyob rau cov teb chaws tseem tsis tau vam meej. Lub koom haum WHO qhia tias *"Tsim kom muaj dej huv los rau sawv daws siv, thiab muab tib neeg thiab tsiaj tej quav faus pov tseg kom zoo yog ib txoj kev tiv thaiv kab mob zoo tshaj plaws txog ntawm kev noj qab haus huv."* Txawm yog tiv thaiv thiab txhim kho tau kom tus dej thiab cov qhov dej neeg siv tsis txhob muaj kab mob los ntawm neeg thiab tsiaj tej quav thiab zis xwb ces twb zoo heev li lawm.

Cov dej tsis huv uas muaj kab mob yog ib qhov teeb meem loj ntawm txhua lub teb chaws peb tau mus xyuas thiab pab. Nws yog ib yam ua rau tib neeg muaj mob thiab tuag, feem ntau yog cov me nyuam yau tshaj li tsib xyoo.

Txawm yog cov dej ntshiab ntshiab ntxim li huv los cov dej ntawv kuj tseem muaj tej kab mob uas tsuas yog siv lub koob tsum kab mob los saib thiaj li pom xwb. Yog tias koj cov dej ntxim li muaj kab mob, koj yuav tsum muab rhaub kom npau npau ntev li 1 feeb tso mam li siv. (Yog koj nyob rau toj siab, koj yuav tsum rhaub kom ntev li 3 feeb). Tej khoom siv xws li koob tho pob ntseg, koob rho hniav, los yog tej ua rau neeg nqaij to yuav tsum muab los rhaub kom ntev txog 30 feeb mam li siv.

Hais txog Kev Ua Kom Dej Huv Tsis Muaj Kab Mob (Water Treatment Methods): *Hais txog kev siv dej, rhaub dej yog ib qhov yooj yim thiab tiv thaiv tau kab mob. Lub koom haum WHO qhia tias kev rhaub dej los siv yog ib qhov tib neeg ua tau nyob rau hauv vaj tse thoob plaws hauv ntiatj teb no, thiab twb yog vim li no peb thiaj siv kev rhaub dej ua ib lub cim (symbol) nyob rau hauv phau ntawv no.*

Txawm yog li no los cov roj teeb faisfab (fuel) uas yog roj hluav taws tsis muaj nyob txhua qhov chaw hauv ntiatj teb no. Lwm txoj kev uas xiam nyiaj txhiag ntau thiab pab ua kom dej huv ces neeg tseem niaj hnuv tshawb nrhiav thiab muaj xws li yog tso tshuaj rau cov dej kom txhob muaj kab mob, thiab lim kom dej huv. Kev siv tshav ntuj ziab kuj yog ib txoj kev ua kom cov kab mob tuag. Lwm txoj kev ua kom kab mob tuag yog siv tej lam fwj yas dawb dawb es muab dej ntim rau coj mus ziab tshav ntuj uas lus Askiv hu ua SODIS.

Lub koom haum WHO qhov vej xaij - website www.who.int muaj ib qhov piav txog yuav ua li cas dej thiaj li huv thiab qhia txog tej tswv yim tshiab uas neeg txawj ntse tab tom mus tshawb nrhiav los pab neeg tom ntej no. Nej ho mus nug cov tsev saib xyuas kev noj qab haus huv hauv nej zos seb laww paub lwb tswv yim twg thiaj li zoo tshaj rau nej.

Muab dej tso rau tej chaw huv, zoo, thiab muaj hau vov zoo zoo yog ib yam tseem ceeb heev. Nco ntsoov vov lossis npog tej dej siv kom zoo. Yog ib qho tseem ceeb heev uas nej yuav tau ntxuav tes kom huv ua ntej nej muab dej ntim cia rau hauv hub dej thiab nqa dej mus cia rau ib qho chaw twg.

Siv cov dej huv tsis muaj kab mob los ua li nram no (Yog dej rhaub tau lawm, yuav tsum cia kom txias):

- Ua dej haus

- Tov tshuaj ua dej qab ntsev haus kom lub cev tsis txhob qhuav - *Oral Rehydration Solution (ORS)*

- Txhuam hniav thiab ntxuav muag

- Ntxuav txiv hmab txiv ntoo thiab tsaug tej zaub uas cia li noj nyoos.

Tej cov neeg tsis nyiam haus cov dej rhaub tau lawm vim lawv hais tias tsis qab. Yog hais tias qhov no yog teeb meem no ces koj muab cov dej ntim rau ib lub hwj kom tsis txhob puv puv es muab lub lam hwj co co thiab ncho ncho ob peb zaug mam li haus. Tabsis tej zaum ces kuj yog tsis cia kom cov dej txias xwb. Lossis nej yuav tau tso 1-2 tee kua txiv qaub (lemon) rau cov dej ces twb ua rau cov dej qab lawm. Txawm tias tej dej rhaub qab txawv cov dej tsis rhaub los nej haus ntev lawm ces nej yeej yuav swm.

Tej dej nyob hauv hwj uas nej mus yuav los ces feem ntau zoo dua lwm cov dej. Txawm yog li no los nws yeej tseem muaj mob tau vim kev tshawb fawb pom tau tias tej dej nyob hauv hwj los yeej tseem muaj taus kab mob thiab. Yog tias koj haus cov dej hauv hwj es tseem ua rau koj mob plab thiab mob, tej zaum yog lawv lim thiab ua cov dej tsis huv es thiaj muaj kab mob xwb.

7. KEV NTXUAV TES KOM HUV (Handwashing)

Neeg feem coob yeej paub txog kev ntxuav tes, tabsis tsis yog txhua leej ua li ntawv thiab puab ntxuav kom huv, txawm yog tej kws kho mob (doctors) los lawv tsis ua raws li tej kev cai ntxuav tes kom huv. Yog li, thiaj li muaj tib neeg pheej muaj mob thiab tuag los ntawm tej kab mob. Txawm yog tej kev cai ntxuav tes yooj yooj yim xwb los peb yuav tau rov kawm txog tej kev cai ntxuav tes kom sawv daws pom tej nuj nqes tseem ceeb ntawm kev ntxuav tes.

Yog ib qhov tseem ceeb heev uas thaum peb ntxuav tes, peb yuav tau ntxuav tej rau tes kom huv vim kab mob nyob ntawm tej rau tes.

Tsis txhob siv cov dej ntxuav tes uas lwm tus neeg twb siv los ntxuav tes lawm. Yog siv ces yuav kis kab mob rau yus thiab rau lwm tus.

Tej chaw ntxuav tes ntxuav taw yuav tsum tsis txhob yog ib qhov chaw teev dej. Cov dej yuav tsum nqhuab mus es thiaj yuav tsis ua rau yoov tshaj cum thiab lwm yam kab nteg qe tau.

Tej phuam so tes yuav tsum muab ntxhua kom huv tsis txhob cia ntub dej ntsuav thiab qias, thiab muab ziab tshav ntuj kom qhuav lawm mam li coj rov los siv dua.

8. THAUM TWG MAM LI NTXUAV TES?

Thaum mus siv tsev tawm rooj tas, yuav tsum ntxuav tes kom huv.

Thiab nco ntsoov ntxuav tes tom qab thaum mus pab ib tus me nyuam so quav lossis hloov nws tej ris tsho lo zis thiab quav lawm.

Yog peb tsis ntxuav tes ua ntej los npaj zaub mov, ces peb coj tau kab mob, tej qe cab me me heev uas qhov muag tsis pom, los rau peb tej zaub mov. Li no yuav ua rau neeg mob plab, mob cab, thiab muaj lwm yam mob loj.

Yog ib qhov tseem ceeb heev uas peb yuav tsum tau ntxuav tes tom qab peb mus kov ib qhov nqaij nyoos lossis yog nqaij qaib lawm, vim rau qhov tej nqaij nyoos no muaj ib cov kab mob thiab qe cab tib yam thiab.

Peb yuav tsum ntxuav tes tom qab peb kov dev (aub), miv thiab lwm yam tsiaj tib yam.

Nco ntsoov ntxuav tes ua ntej noj mov thiab yuav los kov peb tej qhov ncauj & ntsej muag.

Thaum peb muaj mob hnoos thiab mob qhov muag liab, peb yuav tsum nco ntsoov ntxuav tes ua ntej peb mus kov lossis tuav lwm tus neeg tes ua xa npais.

9. TSIIS PAUB MUAB QUAV COJ MUS FAUS POV TSEG KOM ZOO

Tsis txhob cia me nyuam tso quav ntawm tej chaw me nyuam ua si.

Yog muaj tsiaj tso quav ze ntawm tej chaw me nyuam yaus ua si, yuav tsum muab kaus pov tseg kom deb. (Tej quav los ntawm cov me nyuam thiab tsiaj yeej muaj kab mob tib yam li tej laus li.)

Cov quav yuav lwj mus ua av, tabsis tej kab mob thiab tej qe cab tseem nyob ntawm cov av. Cov me nyuam feem ntau tso lawv tej khoom ua si rau hauv av thiab siv lawv tej ntiv tes los kov lawv tej qhov ncauj ces thiaj li ua rau lawv mob plab thiab tau cab rau lawv lub cev los ntawm tej zoo li hais no.

10. MUAB QUAV FAUS POV TSEG KOM ZOO

Sawv daws yuav tsum tsim kom muaj tsev tawm rooj (chaw tso quav) los siv es thiaj yuav pab nej lub zej lub zog tiv thaiv kab mob thiab kev ploj kev tuag uas yog los ntawm tej kab mob. Yog nej ua lub tsev tawm rooj, yuav tsum ua lub kom zoo txhob muaj yoov nkag mus tsaws rau.

Muaj ntau hom tsev tawm rooj. Ib hom yooj yim me ntsis ces yog hom nyob hauv phau ntawv muaj duab no. (Cov tsev tawm rooj uas muaj cua tshuab los yuav tsum tsim kom muaj yog tias nej pua cov kav dej yas khoob loj hu ua PVC, thiab muaj cov ntxais hlau los tiv thaiv yoov.)

Lub tsev tawm rooj uas yooj yim ces yog khawb lub qhov kom tob tob thiab muab ib daim ntxais hlau los yog ab tsi npog kom yoov txhob nkag mus tsaws tau. Lub qhov hauv plawv yuav tsum muab npog kom ntom tom qab siv tag. Nov yuav ua rau yoov nkag tsis tau rau thiab yuav tiv thaiv tau tej kab mob hu ua Typhoid. Qhov tseem ceeb tshaj plaws hais txog cov tsev tawm rooj no ces yog tiv thaiv kom yoov txhob nkag mus tsaws rau.

Nyob hauv lub koom haum WHO qhov vej xaij www.who.int uas hais txog dej thiab kev nyiam huv qhia txog ob peb hom tsev tawm rooj. Nej yuav tau mus nrog cov neeg tswj txog kev noj qab haus huv hauv nej zos tham seb hom twg yog hom zoo uas lawv kam rau nej ua los siv.

Tshuaj tua kab mob thiab cab yeej pab kawg, thiab yuav pab nej. Txawm yog li ntawv los yog nej tsis cob qhia kom txhua leej neeg hauv nej zos paub siv tsev tawm rooj (tsev tso quav) thiab pab tu kom tej zej zos huv si ces nej yeej yuav rov mob dua xwb.

Yog li no, peb paub tias Mauxes thiab peb tej poj koob yawm txwv ntau txhiab xyoo dhau los lawm yeej paub tias yuav tsum tau tsim kom muaj tsev tawm rooj. Yog peb tsis xyaum hloov kev noj kev nyob ces peb yeej yuav tsis muaj kev vam meej thiab yeej yuav muaj mob ntau yam.

Thaum nej tsis nyob ze ntawm vaj tse thiab tsis muaj tsev tawm rooj siv, nej yuav tau qhia kom tej me nyuam mus deb ntawm tej chaw da dej, tej qhov dej haus, thiab vaj cog zaub. Lawv yuav tsum khawb ib lub qhov thiab muab av npog lossis vov lawv cov quav kom zoo. Cob qhia qhia tej me nyuam kom nco ntsoov ntxuav tes tom qab lawv mus siv tsev tawm rooj tas lawm.

11. YOOV YOG COV NQA KAB MOB

Yog ib qhov tseem ceeb heev uas yus tsis txhob cia yoov tsaws yus thiab tej zaub mov. Yoov feem ntau noj quav tsiaj thiab quav neeg, thiab nqa kab mob phem (tyhoid) uas ua rau neeg zawv plab thiab ua npaws – kub taub hau.

Cov neeg nyob rau tej chaw tsis npog tej chaw tso quav kom zoo ces feem ntau lawv mob los ntawm tej kab mob yoov ya los tsaws rau lawv tej zaub mov xwb. Yog tus me nyuam lossis tsiaj tso quav ze ntawm tsev, yuav tsum muab kau tshem mus pov tseg thiab tu kom huv.

Tej qub zaub thiab qub mov, tais diav tsis tau ntxuav tsis txhob cia nyob pawg lug ntawm tej tsis vov vim lawv ua rau yoov thiab kab los noj thiab tsaws.

Yuav tsum npog tej zaub mov kom zoo es tsuas qhib thaum yuav noj xwb.

Yoov nqa thiab kis tau kab mob uas yog los ntawm lwm tus neeg, xws li cov mob hu ua “trachoma” uas yog mob qhov muag thiab ua rau neeg dig muag hauv ntiaj teb no coob kawg.

12. KEV TSWJ KOM TSIS TXHOB MUAJ KAB THIAB NAS

Tsis txhob cia tej qub zaub qub mov noj tsis tag thiab tej tais diav tsis tau ntxuav tso rau ntawm tej pawg lug rau qhov yog ua li no yuav ua rau yoov thiab kab nyiam los ntsauv.

Tej qub zaub mov thiab tej yam khoom uas yuav ua rau kab thiab yoov nteg qe thiab muaj kab thiab nas nyob hauv tej zej zos yuav tsum muab tus kom huv thiab coj mus hlawv pov tseg.

Tej yam hlawv tsis tau yuav tsum muab faus kom deb ntawm tsev thiab ntawm tej qhov dej los yog ciav dej. Nov kuj yog ib qhov tseem ceeb ua kom tsis txhob muaj yoov tshaj cum coob.

13. KEV TSWJ KOM TSIS TXHOB MUAJ YOOV TSHAJ CUM

Cov mob hu ua malalias (malaria), mob taub hau ua npaws (Yellow Fever), thiab cov hu ua Dengue yog ib hom mob uas yog los ntawm yoov tshaj cum. Yoov tshaj cum huam vam nyob rau tej pas dej teev, tsis ntwis lossis qhuav . Yog tsis xav kom muaj tej mob hais li no, tej chaw uas teev dej yuav tau muab rhuav tshem kom txhob teev dej. Tej chaw no yog xws li tej kwj tse teev dej, tej qub log tsheb, koos poom thiab tej qub zaub qub mov. Tej qub log tsheb mas muaj teeb meem heev vim nws tauv tau dej. Yuav tsum muab faus thiab hlawv xwb. Tej yim neeg kuj tso av rau lub log tsheb thiab siv lub log tsheb los ua tais cog zaub thiab cog dos. Tus kwj tse yuav tau ua kom thaum nag los es cov dej ntwis mus lwm qhov txhob tauv dej rau ntawv ntev.

Txhua lub hub dej thiab tais ntim dej yuav tsum muab hau kaw thiab npog rau.

Tiv thaiv yoov tshaj cum kom tsis txhob tom:

Tiv thaiv cov yoov tshaj cum kom zoo li zoo tau tsis txhob cia yoov tshaj cum tom. (Tej zaum yuav ua tsis tau vim cov yoov tshaj cum uas nqa cov mob malalias yog tom hmo ntuj thiab cov yoov tshaj cum uas tom nrhuab hnub yog cov nqa cov kab mob uas hu deeb nkes, *dengu*.)

Siv vij tsam los thaiv tej txaj pw yog ib qhov tseem ceeb heev thiab yuav tiv thaiv tau cov kab mob malalias thiab pab cawm ntau leej neeg txoj sia. Tej pojniam uas xeeb me nyuam thiab cov me nyuam yau yuav tsum siv vij tsam uas muaj cov tshuaj tshuag rau kom yoov tsis tom.

Hnav tsho ntev, ris ntev, thiab tiab ntev kuj yuav pab kom yoov txhob tom tau. Hais rau cov neeg uas mus ua tej hauj lwm rau tej chaw uas muaj muaj yoov tom, lawv yuav tau yuav ib cov tshuaj los tsuag rau tej ris tsho tabsis txhob lam nqus cov pa tshuaj tsuag ntawv thiab txhob cia tej tshuaj lo tej tawv nqaij. Nej yuav tau mus nug tej tsev tswj kev noj qab haus huv hauv nej lub zos seb lawv ho qhia kom ua li cas ntxiv.

14. KAB MOB CAB (Worm Infections)

Mob cab yog ib hom mob loj, phem thiab ua rau muaj kev tuag hauv ntiaj teb no. Cov mob no ua rau neeg mob plab, mob ib ce, mob taub hau, ua npaws, hnoos thiab ua pa nyuaj, o tes thiab o taw, nkees, ua rau neeg daj ntseg, thiab noj mov tsis qab. Tej co kab mob no tseem nkag mus rau txhua qhov chaw hauv neeg lub cev thiab lub hlwb. Cov cab no muaj nyob rau tej chaw neeg tsis siv tsev tawm rooj lossis tsis muaj tsev tso quav – *latrines*.

Qe cab yog muaj los ntawm tej av uas muaj quav dua los lawm. Neeg feem coob kis tej kab mob no vim yog lawv kov av (lossis tej zaub uas muaj cov av) thiab muab txhais tes kov qhov ncauj ua ntej lawv ntxuav tes. Ib txhia cab kab mob (xws li *Guinea Worm – Dracunculiasis*) mas yog kis los ntawm tej dej tsis huv.

Me nyuam yaus kis cov cab kab mob no ntau dua li neeg laus vim lawv kov lawv tej qhov ncauj ua ntej lawv ntxuav tes.

Neeg kuj muaj peev xwm kis tej cab kab mob no los ntawm dev, miv thiab lwm yam tsiaj. Yog tias peb kov ib tus tsiaj tas es ho muab tes kov peb lub qhov ncauj ua ntej peb ntxuav tes ces tej zaum tej mob kis tau rau peb. Cov cab me me kheej kheej “hookworm” tho thiab nkag mus rau hauv daim tawv nqaij yog tias neeg tsis rau khau.

Ib txhia cab ua rau neeg lub qhov tso quav khaus hmo ntuj ces neeg (feem ntau cov me nyuam yaus) pheej khawb ces ua rau haj yam muaj mob, thiab thaum lawv khaub ces lawv tseem muab tes mus kov lawv lub qhov ncauj.

Kev Tiv Thaiv Kab Mob Cab:

Tsis txhob cia neeg thiab tsiaj tej quav txeem mus rau tej qhov dej neeg siv thiab haus.

Yuav tsum tsum kom muaj tsev tawm rooj los siv thiab yuav tsum mus siv tsev tawm rooj.

Tom qab thaum siv tsev tawm rooj tas, ntxuav me nyuam quav, so me nyuam quav, hloov me nyuam ris tsho lo quav lo zis tas, tuav dev, los yog ib yam tsiaj tas lawm, yuav tsum tau ntxuav tes kom huv.

Yog yus xav tias tsam cov dej tsis huv, yuav tsum muab rhaub kom dej npau npau thiab muab lim kom huv huv tso mam li siv.

15. KEV TIV THAIV KAB MOB CAB (Prevention of Worm Infections)

Ntxuav tes kom huv ua ntej muab tes rau hauv qhov ncauj lossis thaum yuav noj ib yam twg.

Tsis txhob cia dev, miv, thiab lwm yam tsiaj nyob hauv tsev. Yuav tsum ntxuav tes tom qab thaum kov ib tus tsiaj li hais no tas lawm.

Yog muaj cov cab hu ua “hookworm” nyob ze, yuav tsum rau khau lossis rau khau khiab.

(Nyob rau ntawm tej thaj chaw xwb: Kev rau khau txhua lub sij hawm yog ib yam tseem ceeb heev los tiv thaiv ntau yam kab mob phem xws li tej kab mob nyob hauv av uas ua rau tes taw o, ua rau neeg tsis muaj ntiv taw txhij yog tias leej twg tau mus tsuj cov kab mob phem nyob ntawm cov av, xws li nyob chaw toj siab ntawm lub teb chaw cov neeg tawv dub (Africa) nyob, nruab nrab hauv teb chaws av loj, thiab ntawm qaum hnuv poob hauv teb chaw India.)

Tej me nyuam yuav tsum hnav lub ris sab hauv, *underpants*, lossis ris tsho pw mam li mus pw yog tias lawv muaj mob khaus lawv lub qhov tso quav (anal).

16. HOM KAB MOB CAB ZOO LI CUA NAB (Schistosomiasis) (nyob ntawm tej thaj chaw xwb).

Hom kab mob cab no yog ib yam neeg yeej tiv thaiv tau yog tias txhua leej siv tsev tawm rooj (*tsev tsis huv tso quav tso zi*). Neeg kis tau cov mob no los ntawm kev da dej lossis mus raus dej nyob rau hauv tej pas dej los yog tej dej uas muaj tib neeg tej zis lossis quav txeem tau rau hauv lawm. Cov kab mob no nkag mus rau neeg daim tawv nqaij ces mus rau cov hlab ntsha thiab mus rau hauv lub zais zis, cov hnyuv, lub siab, lub ntsws thiab cov hlwb.

Kev tiv thaiv cov mob no: Tsis txhob mus kov thiab da tej dej uas muaj cov mob no. Yuav tsum muab phuam los so yus ib ce kom qhuav dej sai li sai tau, yog tej dej ntawv ho ntub yus ib ce lawm, es thiaj tshem tau tej kab mob uas yuav tom yus tej tawv nqaij, txawm yog ua li no los yeej tseem kis taus. Rhaub dej kom npau txog li 5 feeb kom kab mob tuag lawm mam li coj los ua dej da ntxuav ib ce, lossis siv tej kev lim dej los yog tej tshuaj lom kab mob tso rau hauv cov dej kom kab mob tuag. Yog tej no ua tsis tau lossis tsis muaj, ces muab cov dej yus yuav siv thiab ua dej da los zis tshav ntuj li 3 hnuv tso mam li siv ua dej da (cov kab mob no feem ntau tsis ciaj sia tom qab thaum muaj 48 teev – *hours*).

17A. KEV UA ZAUB MOV NOJ KOM HUV THIAJ TSI MUAJ MOB

Neeg kis tau kab mob cab thiab lwm hom kab mob thaum ua zaub mov tsis huv thiab tsis siav zoo:

Cov kab mob hu ua “tapeworm” yog kis los ntawm noj nqaij npuas, nqaij nyuj, thiab ntses yog hais tias ua tsis siav thiab ua tsis huv. Kev kis tau cov kab mob cab kuj yog los ntawm tej tais diav tsis huv thiab tej tais diav uas tau siv rau nqaij nyoos lawm es tsis tau muab ntxuav dej kub.

Nram qab no yog sau los ntawm lub koom haum WHO: Tsib yam tswv yim hais txog kev ua zaub mov kom huv tsis txhob muaj mob. www.who.int

1. Kev tu thiab ua kom huv tsis txhob muaj mob

- Ntxuav tes ua ntej yuav mus kov zaub mov thiab txhua zaus thaum los npaj zaub mov noj
- Ntxuav tes tom qab thaum mus siv tsev tawm rooj tag
- Ntxuav tej log cam, tej twj taig siv thiab tej chaw siv los npaj tej zaub mov noj
- Tiv thaiv kom tej chaw ua zaub mov noj tsis muaj kab ntsaum thiab tsiaj kov
- Tej phuam ntxuav tais diav thiab so tais diav yuav tsum hloov txhua hnuv. (Ntau hom kab mob muaj peev xwm ciaj sia nyob rau hauv tej phuam uas ntub ntub dej.) Tej phuam no yuav tsum muab ntxhua dej kub kub thiab ziab tshav ntuj kom qhuav mam li rov siv dua.

Vim li cas? Vim tias muaj cov kab mob phem heev (cov kab mob me me thiab tej qe kab mob) nyob hauv av, hauv dej, ntawm tsiaj thiab tib neeg. Tej kab mob no kis tau los ntawm neeg txhais tes, ntaub ntxuav tais diav, ntaub so tais diav, tej khoom siv ua noj ua haus, tshwj xeeb yog lub log cam txhoov nqaij – daim ntoo hlais nqaij, thiab lwm yam twj taig uas siv los rau nqaij thiab ntxuav nqaij.

17B. KEV UA ZAUB MOV NOJ KOM TSI MUAJ MOB (HAIS TXUAS NTXIV)

2. Tsis txhob muab nqaij nyoos tso ua ke nrog nqaij siav

-Tsis txhob muab nqaij nyoos xws li nqaij qaib thiab nqaij hav dej (ntses thiab cw) tso ua ke nrog lwm yam zaub mov.

-Tsis txhob siv tib rab riam thiab tib lub log cam txhoov nqaij los hlais nqaij nyoos tas ho coj mus hlais nqaij siav. Tsis txhob siv tib lub log cam uas koj twb siv coj los txhoov nqaij nyoos lawm rov los txhoov zaub, phua txiv hmab txiv ntoo thiab lwm yam, txawm yog koj muab lub log cam ntxuav zoo los tej kab mob tseem muaj nyob rau tej kis ntoo ntawm lub log cam.

-Tso tej zaub mov ua tau siav lawm nyias nyob nyias rau hauv tej lub tais kom cov zaub thiab nqaij nyoos tsis kis kab mob rau cov ua tau siav lawm.

Vim li cas? Cov nqaij nyoos xws li nqaij qaib, nqaij ntses, los yog lwm yam nqaij hav dej muaj ib cov kab mob me me uas yuav kis tau rau lwm cov zaub mov thaum yus ua zaub mov noj. (Yog ua tib zoo ua zaub mov kom zoo ces yeej tua tau kab mob, tabsis tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub nyoos yuav kis tau kab mob los ntawm cov riam thiab tej log cam uas tau siv hlais nqaij nyoos lawm.)

3. Hau (*hau, ci thiab kib*) nqaij kom siav

- Hau nqaij kom siav siav, tseem ceeb heev yog nqaij ntses, qe qaib thiab txhua yam nqaij.
- Hau cov zaub muaj kua kom ntev thiab kom dej npau npau kub txog li 70°C. Yog koj hau nqaij, yuav tsum hau kom cov nqaij siav dawb thiab kom tej kua ntshiab si lawm es tsis txhob yog tseem muaj ntshav lossis tseem muaj kua ntshav (Hmoob nyiam nyiam noj lav nxyoos, qhov no tsis zoo vim kab mob tsis tau tuag).

-Rhaub qub zaub noj, yuav tsum rhaub kom kub lawm kab mob thiaj li tuag.

Vim li cas? Yog ua zaub mov kom zoo ces yuav tua tau txhua yam kab mob phem ua ntej noj mus rau lub cev. Tej kev kawm tshawb fawb tau qhia hais tias yog ua zaub mov noj kom kub txog li 70°C ces neeg noj tsis ua mob.

Yuav tsum saib xyuas cov nqaij noj kom zoo, xws li tej nqaij zom, tej nqaij hlais ua tej daim me me, tej pob thoov nqaij loj uas muaj pob txha, thiab tej tus qaib kheej. Yog tsis hau nqaij npuas kom siav siav yuav ua rau neeg muaj mob. Nov yog ib qhov ua rau neeg mob, ntuav, tsis feeb meej - qaug dab peg nyob rau ntau lub tebchaws. (Tej cab uas kis los ntawm cov nqaij npuas hau tsis siav yuav kis mus rau neeg tej nqaij (muscles) thiab neeg tej hlwb thiab yeej tsis muaj ib txoj kev twg zoo yuav los pab kho li.)

4. Khaw tej qub zaub mov noj tsis tas kom raws li kev cai cia thiaj li tsis muaj mob

-Tsis txhob cia tej zaub mov noj tsis tas nyob ntawm tej ntev dua li 2 teev (hours)

-Muab tej zaub mov ua tau siav lawm mus cia rau hauv lub “tub leeb” – *lus Hmoob nyob Nyab Laj teb*, los yog lub tub yees – *lus Nplog*, “Refrigerator” – *lus Askiv*.

-Cia tej zaub ua siav lawm nyob kom kub (tshaj li 60°C) ua ntej thaum yuav coj los noj

-Tsis txhob cia tej zaub mov nyob ntev dhau caij es ho coj los noj, txawm yog muab tso rau hauv lub *tub leeb xwb los tsis zoo coj los noj lawm*.

-Tsis txhob tso tej nqaij khov dej txias (frozen) rau ntawm tej kom dej txias yaj xwb

Vim li cas? Cov kab mob yuav huam vam ntau thiab sai heev yog lam cia tej nqaij nyob ntawm tej xwb. Tiamsis yog cov nqaij nyob rau qhov chaw txias tshaj 5°C los yog kub tshaj li 60°C ces cov kab mob yuav huam qeeb lossis tsis huam. Yeej tseem yuav muaj tej yam kab mob phem ciaj taus thiab huam taus txawm yog tias txias tshaj li 5°C.

5. Siv tej dej huv tsis muaj kab mob thiab lwm yam zaub nyoos tsis tau siav

-Siv tej dej huv uas tsis muaj kab mob xwb.

-Xaiv tej zaub mov tshiab thiab tej zaub mov uas yuav pab yus kom tsis txhob muaj mob.

-Xaiv tej khoom noj uas tso nyob rau hauv tej lub hnab, xws li tej mis nyuj ua hmoov nyob hauv hnab ntim zoo zoo cia lawm.

-Ntxuav tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom huv ua ntej yuav noj.

-Tsis txhob noj tej khoom qub qub uas yog dhau caij nyoog noj lawm. Tsis txhob noj tej khoom nyob hauv koos poom uas twb su lossis cia li txaws kua tuaj thaum yus qhib lub hau.

Vim li cas? Tej yam nyoos, xws li dej tsis tau muab raub kom npau npau, cov dej khov txias (ice) los yeej kis thiab muaj kab mob phem tib yam. Tej kua phem tej zaum muaj nyob rau tej zaub mov uas xws li nyob hauv tej koos poom uas raug tsoo lossis pluav lawm, thiab nyob rau tej zaub mov uas twb tuaj pwm lawm. Kev ua zoo xaiv tej khoom noj nyoos thiab muab tej khoom noj ntxuav thiab chais tawv pov tseg ua ntej yuav noj kuj yuav pab tiv thaiv kom tsis muaj mob.

Muaj ntau lub tswv yim uas tau txhais ua ntau hom lus nyob hauv lub koom haum WHO uas yog hais txog “Tsib Txoj Kev Ua Zaub Mov Kom Huv tsis txhob muaj mob” ntawm lub vej xaij www.who.int

18. KEV PUB LEEJ NIAM MIS RAU ME NYUAM NOJ (Breast-Feeding)

Cia me nyuam noj leej niam mis yog ib yam tseem ceeb los pab koj tus me nyuam tiv thaiv tau ntau hom mob thiab kev ploj tuag. Lub koom haum WHO thiab UNICEF qhia kom ua li nram qab no:

-*Cia me nyuam noj leej niam mis kom nws muaj 6 hli tso mam li pub lwm yam rau noj*. Leej niam cov kua mis yog ib yam ua rau tus me nyuam loj hlob thiab tsis tshua muaj mob. Yog tias tus me nyuam kub taub hau lossis zawv plab es koj xav tias tej zaum nws tsis muaj dej txaus nyob rau nws lub cev, ces koj muab diav ce me ntsis dej (cov dej huv) rau nws haus los tau.

-Tom qab thaum tus me nyuam muaj 6 hli lawm, koj mam li pub zaub mov rau noj. Txawm li cas los, koj yuav tau pub mis rau nws noj kom nws muaj ob mus rau peb xyoo tso.

-Thiab lub sij hawm koj tus me nyuam tseem noj mis, nws yog ib qhov tseem ceeb heev uas thaum koj noj zaub mov, koj yuav tau noj zaub mov kom ntau thiab noj cov kom zoo thiaj yuav zoo rau koj thiab koj tus menyuam lub cev.

-Kev yuag lossis noj zaub mov tsis txaus yog ib qhov ua rau me nyuam tuag nyob rau tej tsev neeg txom nyem, feem ntau yog cov me nyuam tsis tau muaj hnuv nyoog tsib xyoo. Tus me nyuam yim huab yau mas nws yim huab raug kev piam sij lossis kev mob nkeeg. Tej zaub mov noj tom qab thaum tus me nyuam muaj rau lub hli lawm yuav tsum yog tej yam zoo uas yuav pab nws lub cev xwb (Cov hmoov txhuv nplej uas muaj “iron” yog ib yam zoo thiab). Yog li, daim duab no yog ib daim zoo txog leej niam tab tom pub mis rau nws tus me nyuam noj thiab yog ib daim piv txog tus menyuam uas yuav luag muaj 3 xyoo lawm.

19. PUB MIS NYUJ HAUV LUB RAJ MIS RAU ME NYUAM NOJ (Bottle-feeding)

Coob tshaj li ib lab (million) me nyuam tuag txhua lub xyoo vim yog noj leej niam mis tsis txaus. Leej niam cov kua mis muaj ntau yam tshuaj zoo los tiv thaiv kab mob hu ua “antibodies” uas tsis muaj nyob los ntawm lwm yam mis lossis zaub mov los. Thaum me nyuam tsis muaj cov tshuaj “antibodies” los ntawm leej niam mis, tej zaum kuj ua rau cov me nyuam tuag los ntawm kev zawv plab, hawb pob, thiab lwm yam mob.

Me nyuam muaj mob yog thaum leej niam tsis ntxuav cov raj mis thiab lub txiv mis huv ua ntej nchuav mis rau hauv lub raj mis pub rau me nyuam noj. Kev ntxuav raj mis kom zoo thiab huv yog ib tes hauj lwm tsis yooj yim txawm yog tias yus muaj dej huv thiab muaj hluav taws thiab lub tub leeb - lus Hmoob Nyablaj (refrigerators) los yeej tseem tsis yooj yim. Yog li, tsis txhob siv raj mis los pub lwm yam rau me nyuam noj, txawm yog yuav siv ntim dej xwb los txhob siv. Siv khob haus dej thiab rab diav los nchuav dej rau me nyuam haus xwb vim ntxuav khob haus dej thiab diav yooj yim dua ntxuav lub raj mis.

Me nyuam feem ntau muaj mob vim lawv haus cov mis nyuj uas twb muab tso rau ntawm tej ntev li 2-3 teev (hours) tom qab thaum tus me nyuam haus tsis tas.

Kev pub leej niam mis rau me nyuam noj kuj pab tau ntau yam zoo rau leej niam: Nws pab kom leej niam tsis txhob mob nqajj lwj uas yog lus Mekas hu ua “cancer” nyob rau hauv nws lub tsev me nyuam, rau nws ob lub mis, thiab pab kom nws tej pob txha ruaj khov tsis txhob mob pob txha rau thaum yav laus. Txawm tias ua li hais no ho tsis pab txhua tus los, kev pub leej niam mis rau me nyuam noj kuj pab ua kom leej niam tsis txhob xeeb me nyuam sai sai thiab muaj me nyuam tuab tuab heev. Yog li, kev pub leej niam mis rau me nyuam noj yeej tseem ceeb heev thiab pab tau tus me nyuam thiab leej niam ntau yam. (Muaj tej cov pojniam txhawj hais tias tsam pub mis rau me nyuam ces ua rau lub mis “nrwg” thiab yuav tsis zoo nkauj lawm. Kev kawm tshawb fawb pom tau hais tias qhov neeg xav li ntawv tsis muaj tseeb. Qhov tseeb yog vim muaj me nyuam coob ces thiaj li yuav ua rau mis “nrwg” es tsis yog lub mis nrwg los ntawm qhov pub leej niam mis rau me nyuam noj.)

Txawm tias leej niam yuav tau mus ua laj ua kam kev deb qhov twg los, kev tso cai rau leej niam pub mis rau me nyuam noj yuav muaj ntau yam nuj nqis zoo rau cov tsev tuam txhab ua laj kam: Vim rau qhov cov me nyuam uas noj leej niam mis tsis tshua muaj mob npaum li cas me nyuam uas tsis noj leej niam mis, ces qhov no ua rau leej niam tsis tshua tau nyob hauv tsev tu tus me nyuam, thiab kuj pab rau lub tsev ua hauj lwm tsis tau raug them nqe kho mob ntau.

Qhov tseem ceeb tshaj plaws rau cov me nyuam uas yog noj leej niam mis ces yog cov tshuaj lus Mekas hu ua “antibodies” los ntawm leej niam cov kua mis uas yuav pab tiv thaiv kab mob,

thiab tseem muaj ntau yam nuj nqis zoo tshaj no los ntawm leej niam cov kua mis rau tus me nyuam. Tsis ntev dhau los no kev tshawb fawb qhia hais tias cov me nyuam noj leej niam mis loj hlob zoo dua thiab lub hlwb ntse dua cov me nyuam uas noj mis nyuj. Peb tseem tsis tau paub tias yog tim li cas tiag. Cov me nyuam noj mis nyuj tsis tshua ntse, ntshe tej zaum yog vim nyuj tsis siv hlwb, tsuas yog paub noj zaub thiab nyom xwb es tsis tas yuav muaj kev txawj ntse.

20. QHOV TSEEB NTAWM KEV PUB LEEJ NIAM MIS RAU ME NYUAM NOJ

Tej zaum tej tus niam tsis kam pub nws mis rau me nyuam noj vim nws tsis paub qhov tseeb lossis yog muaj lwm tus qhia txog tej yam tsis zoo rau nws. Tej zaum tej lus nws hnov kuj yog los ntawm cov kws kho mob (doctors) uas tsis tau kawm txog leej niam thiab tsis paub txog kev tu me nyuam.

Yog hais tias koj tsis muaj kua mis txaus pub koj tus me nyuam: Nov yog ib qhov teeb meem, feem ntau yog tom qab thaum koj yug tus me nyuam, thiab koj cov kua mis pib muaj los ntau heev lawm.

1) Tsis txhob pub “lwm hom kua mis” ntxiv rau koj tus me nyuam noj. Nov yog ib qho ua rau leej niam cov kua mis tsawg zuj zus. (Tus me nyuam haus koj mis tsawg ces koj cov kua mis haj yam muaj tsawg zuj zus xwb.) Yog tias koj tus me nyuam zawv plab thiab koj xav tias tus me nyuam lub cev tsis muaj dej txaus, koj mam li pub ob peb dia dej rau nws haus xwb. (Tej raj mis thiab txiv mis feem ntau ua rau tus me nyuam mob vim tsis muab ntxuav kom huv ua ntej.)

2) Ib sij pub mis rau me nyuam noj tsis tseg. Koj yim huab pub mis ntau zaus rau me nyuam noj ces koj yim muaj kua mis ntau ntxiv xwb.

3) Haus dej lossis yog haus tej yam ua kua kom ntau.

4) So kom txaus, tsis txhob khwv khwv heev. Yog koj so tsis txaus yuav ua rau koj nyuaj siab thiab nkees. Koj tus txiv thiab koj tsev neeg lossis tej neeg txheeb ze yuav tau pab koj ua tej dej num kom koj pub mis tau rau tus me nyuam noj tsis muaj teeb meem lawm tso. Vim noj leej niam mis tseem ceeb heev rau tus me nyuam lub neej, uas yog qhov tseem ceeb tshaj lwm yam dej num huv si.

5) Thaum koj noj mov, koj yuav tsum noj kom txaus thiab ntau dua li koj niaj zaus noj yav tas los thiab koj yuav tau noj tej yam zaub mov kom zoo rau lub cev thiab tej roj ntsha. Yog koj ua li no yuav pab koj tus me nyuam puv tsis yuag thiab muaj mob. Noj lwm yam tshuaj muaj zog xws li tshuaj vaiv tas mees “vitamins” yog tias koj muaj cov tshuaj ntawv kuj yuav pab koj thiab.

6) Yog tias koj yuav tsum tau mus ua hauj lwm, koj yuav tau pub koj tus me nyuam ua ntej thiab tom qab ntau li ntau tau thaum koj rov los txog tsev lawm.

7) Muaj ntau txoj kev yuav pab tau koj, thiab koj yuav tau xyaum ua. (Saib daim duab hauv qab):

- Muab koj lub txiv mis twb rau nruab nrab ntawm tus me nyuam lub qhov ncauj yuav ua rau nws xav rua qhov ncauj. Thaum no, koj txav tus me nyuam kom ncaj rau ntawm koj lub txiv mis. Thaum koj muab tus me nyuam rau qhov chaw yog lawm, tus me nyuam yeej ntxais tau koj lub txiv mis thiab npuav tau thaj nqaj dub nyob ib ncig lub txiv mis kom ploj hauv tus me nyuam lub qhov ncauj. Tus me nyuam ob daim di ncauj yuav tsum npuav tag nrho lub txiv mis nrog thaj uas dub ib ncig ntawm lub mis es kuas mis thiaj los tau rau nws lub qhov ncauj.

-Koj siv koj ib sab tes xyeej los pab tus me nyuam ib yam li daim duab qhia no. Muab koj cov ntiv tes tso hauv qab mis thiab maj mam tso koj tus ntiv tes rau sab sauv los fwj (ze thiab tom qab ntawm thaj dub ntawm lub txiv mis). Tso tus me nyuam pw kom ncaj lub mis. Thiab koj cov ntiv tes los yuav tsum nyob deb ntawm lub txiv mis es tsis txhob thaiv lub txiv mis mas tus me nyuam thiaj li zoo noj mis.

-Me nyuam yeej siv lawv daim di ncauj, pos hniav thiab nplaig ua ke los ntxais kua mis es kua mis thiaj los. Yog ntxais lub txiv mis xwb ces kua mi tsis los ces yuav ua rau koj lub txiv mis mob xwb. Thaum koj nyuam qhuav pib xyaum pub mis rau me nyuam noj, nws yeej tsis yooj yim. Yog tias mob koj lub txiv mis thaum tus me nyuam pib noj, tej zaum koj yuav tau rov kho dua thiab pab kom tus me nyuam paub noj lawm tso.

-Thaum koj yuav rov kho dua kom tus me nyuam paub noj mis, koj muab koj ib tus ntiv tes ntxig mus rau tus me nyuam lub qhov ncauj kom koj lub txiv mis plam tso mam li rov kho dua thiab sim dua. Tej zaum yuav tau sim li ob peb zaug koj tus me nyuam thiaj li yuav paub noj mis.

8) Tsis txhob cia leej niam muaj kev nyuaj siab es leej niam thiaj muaj kua mis thiab cov kua mis thiaj los. Yog leej niam muaj kev txhawj xeeb thiab nyuaj siab ces yuav ua rau cov kua mis tsis los. Yog koj tsev neeg muaj tej yam ua rau koj nyuaj siab, koj yuav tau mus nyob rau tej chav uas tsis tshua ua rau koj nyuaj siab, koj mam li pub mis rau tus me nyuam noj es kua mis thiaj los.

Lub txiv mis tawg: Yog koj tus me nyuam noj tsis tau lossis lub qhov ncauj npuav tsis tau koj lub txiv mis ruaj, tej zaum qhov ua li no yuav ua rau koj lub txiv mis tawg lossis ntuag thiab mob.

-Tiv thaiv kom txiv mis tsis txhob tawg no ces tso tus me nyuam kom yog chaw thiab zoo, thiab saib xyuas kom tus me nyuam lub qhov ncauj npuav tag nrho lub txiv mis thiab thaj nqaij dub dub ze ntawm lub txiv mis, es tsis txhob yog lub txiv mis nkaus xwb. Thiab sim hloov tso koj tus me nyuam lub cev kom yog thaum koj rov qab sim dua. Thiab hloov koj tus me nyuam mus noj lwm sab mis uas koj tus me nyuam tsis tau noj.

-Yog hais tias koj tus me nyuam tsaug zog thaum koj pub mis, lossis koj xav kom nws tsum, koj maj mam siv koj ib tus ntiv tes mus ntxig ntawm tus me nyuam qhov ncauj kom koj lub txiv mis plam. Tsis txhob cia li rub tus me nyuam lub qhov ncauj ntawm koj lub txiv mis kom plam.

-Qhov tswv yim los pab tej txiv mis uas tawg mob mob ces yog ua kom lub txiv mis qhuav thiab sov. Tsis txhob siv tej khoom yas lossis lwm yam ua muaj hws. Tsuas siv dej los ntxuav ob lub mis xwb es txhob siv tshuaj xab npus ntxuav ib ces (soap) los ntxuav lub mis. Yog koj siv lwm yam ces tej zaum tseem yuav ua rau koj lub mis mob loj tuaj. Maj mam so kom lub txiv mis qhuav, thiab siv koj cov kua mis los pleev rau xwb.

Thaum leej niam muaj mob lawm: Coob leej neeg xav hais tias thaum leej niam muaj mob lawm, nws tsis txhob pub mis rau me nyuam noj lawm. Ntau zaus thaum muaj mob, xws li mob khaub thuas, thiab lwm hom mob, txawm yog twb raug phais kiag lawm los yuav tsum pub mis rau me nyuam noj. Qhov uas pub mis rau tus me nyuam noj yuav pab thiab yog qhov zoo rau tus me nyuam thiab leej niam tibi. (Muaj tej cov kws kho mob uas tsis tau kawm txog leej niam thiab me nyuam mos ces lawv hais kom leej niam tsum tsis txhob pub mis rau me nyuam noj, tabsis qhov zoo yog yuav tsum cia leej niam pub mis rau nws tus me nyuam.) Qhov ua li no vim yog koj twb pib muab koj cov kua mis uas zoo tshuaj tiv thaiv kab mob “antibodies” rau koj tus me nyuam noj lawm ces nws yuav tsis kis tau koj tus mob. Yog koj tsum ces thaum koj tus me nyuam raug mob khaub thuas, koj tus me nyuam yuav tsis muaj zog txaus los tiv thaiv tej kab mob thiab tseem yuav ua rau nws kis tau kab mob yooj yim dua.

-Yog thaum koj muaj mob loj los yog muaj tej yam ua rau koj pub tsis tau mis rau koj tus me nyuam noj, koj yuav tau siv koj txhais tes los yog ib yam khoom twg los pab tso koj cov kua mis tseg rau cov raj mis rau koj tus me nyuam haus. Txawm yog tej yam mob loj xws li mob rwj rau lub mis lawm los yeej tsuas yog tsum ib nyuag ntu xwb es yuav tau rov qab pub mis dua rau tus me nyuam noj.

-Txawm li cas los nws muaj ob hom kab mob uas muaj peev xwm kis tau rau me nyuam. Ib hom yog mob ntsws (tuberculosis). Tus leej niam uas mob ntsws lawm yuav tsum kho kom zoo mam li rov cia me nyuam noj nws mis. Yam mob thib ob yog EJ (AIDS) uas yog los ntawm kev sib dee nrog lwm tus. Tsis tau paub meej tias tej leej niam uas mob EJ nyob rau tej tebchaws pib vam meej yuav pub mis rau lawv cov me nyuam noj los tsis pub tseem yog ib qhov tsis paub meej (Mus nyeem ntawm Ntu 5 –Section 5). Dhau li ob yam mob no lawm ces, yuav tsum pub mis rau me nyuam noj txawm tias lub mis muaj mob lawm (*mastitis*).

Mis os muaj kab mob (*mastitis*): Los lus Askiv “*mastitis*” yog ib hom mob nyob rau hauv mis. Nws mob vim yog tej hlab mis txhaws thiab muaj kab mob nyob rau hauv lub mis. Nws ua rau o, kub, liab thiab mob. Feem ntau nws mob ib sab mis xwb thiab ua rau leej niam mloog zoo li yuav ua npaws – no no, thiab mob. Yog koj mob zoo li hais no, koj yuav tau qhia koj tus kws kho mob kom nws muab cov tshuaj tua kab mob uas lus Mekas hu ua “antibiotics” – suab Hmoob yog “es thais npais ab div” pab koj. Koj mus so kom txaus, pw kom txaus thiab kom sov, xiab thiab pab koj ob lub mis, thiab yuav tsum pub mis rau koj tus me nyuam noj li qub. Tsis txhob tsum kev pub mis. Txawm koj pub mis rau koj tus me nyuam los yeej tsis ua rau koj tus me nyuam kis mob, tiamsis tseem yuav pab kom tus kab mob tsis txhob huam ntxiv xwb.

21. MOB PLAB ZAWV (Diarrhea)

Txhua lub xyoo cov me nyuam tuag los ntawm kev mob plab zawv yog coob tshaj li 4 lab neeg - 4 million (Coob tshaj li 10,000 leej ntawm ib hnuv twg). Feem coob ntawm cov me nyuam uas tuag los ntawm kev mob plab zawv no ces neeg yeej tiv thaiv tau uas yog los ntawm kev pub leej niam mis rau me nyuam noj, rhaub dej kom kub thiab huv, siv lwm yam los lim dej kom zoo, thiab siv cov dej qab ntsev uas lus Askiv lossis lus Mekas hu ua “Oral Rehydration Solution (ORS)” los haus pab rau lub cev. Oj (ORS) yog haus los tiv thaiv thiab pab thaum lub cev qhuav dej lawm vim yog zawv plab thiab ntuav ntuav heev. Thaum ib tug neeg twg zawv plab thiab ntuav heev ces yuav ua rau nws lub cev qhuav dej es qhov no yog ib yam phom sij tsis zoo rau lub cev.

Tseem ceeb heev uas peb yuav tsum nco ntsoov tias tsis yog kev mob plab zawv ua rau tib neeg tuag, tabsis yog lub cev qhuav dej ua tau tib neeg tuag thaum mob plab zawv. Kev zawv plab yog ib qhov tsis phem vim qhov zawv plab yuav pab yaug tej yam qias thiab kab mob tawm hauv lub cev mus xwb. Thiab tej tshuaj noj pab kom txhob zawv plab, haw quav, tseem yog cov ua rau me nyuam tuag coob dua. Yog li, haus dej ntxiv pab rau lub cev thaum cov dej tau tawm thaum zawv plab lawm yog txoj kev yuav pab cawm. Mob plab zawv kuj tua tau tej neeg hluas thiab neeg laus, tabsis tus neeg yim huab mos ces yim huab phom sij raug kev puas tsuaj ntau.

Cov tshuav dej qab ntsev hu ua OJ – lus Mekas hu ua “**ORS**”: Kev tswj mob plab zawv yuav tsum yog pib hauv yus tsev neeg. Tej yim neeg uas muaj me nyuam mos thiab me nyuam yau yuav tsum muaj thiab khaws nraim cov hnab tshuaj dej qab ntsev (ORS) rau hauv tsev thiab siv cov tshuaj dej qab ntsev no thaum tus me nyuam pib zawv plab.

22. KEV TOV TSHUAJ DEJ QAB NTSEV “ORS” KOM YOG (How to Mix ORS)

Siv cov dej rhaub npau npau cia lawm uas tsis muaj kab mob los tov cov tshuaj dej qab ntsev xwb. Yog koj tsis paub tias cov dej muaj kab mob los tsis muaj no ces muab rhaub kom npau npau ntev tshaj li 1 feeb thiab muab vov kom txias tso mam li coj los tov tshuaj haus. (Lossis siv tej tswv yim uas qhia los ntawm nej lub tsev tswj kev noj qab haus huv hauv nej zos.)

Siv ib hnab tshuaj dej qab ntsev Oj - ORS (tej pob me me) los tov nrog 1 lib dawm – **liter** (1000 cc) dej.

Yuav tsum siv tej hwj dej kom ntau li ib lib dawm (liter). Nws yuav tsum loj li lub fwj no (Muab lub fwj dej los rau lawv saib) tsis yog li no ces cov tshuaj dej qab ntsev yuav nyeem dhau thiab yuav ua mob thiab. (Hais rau cov tebchaws uas siv “ounces” qhia rau lawv tias ib liter [1000cc] ces ntau ib yam li ib khuaj uas yog 32 oz (quart) [32 oz.]) lossis ntau npaum li 4 khob dej lossis ntau npaum li 2 hwj dej dawb haus uas luag muag tom khw.

Hais rau cov neeg tuaj pab qhia ib nyuag ntus xwb es rov mus tsev lawm: Nov yog lub fwj peb siv los tov cov tshuaj dej qab ntsev haus thaum mob plab zawv. Peb mam li tseg cia ib lub fwj no rau tus thawjcoj _____ es nej thiaj li paub tias yuav siv lub fwj luaj li cas thiab dej ntau npaum li cas los tov cov tshuaj dej qab ntsev (ORS) haus thaum zawv plab.

23. KEV PAB HAUV TSEV THAUM MOB PLAB ZAWV–NOJ ZAUB MOV & HAUS DEJ KOM NTAU

Tej kev cai thiab tswv yim qhia los ntawm lub koom haum WHO. Lub tswv yim no yog sau qhia txog kev pab cov me nyuam yaus thaum lawv zawv plab vim lawv yog cov mob plab zawv heev dua cov laus, tabsis rau cov laus los yeej siv tib lub tswv yim xwb. Ua raws nraim li qhia no yuav pab cawm tau neeg txoj sia. Muaj plaub txoj cai los pab tau kev zawv plab hauv yus tsev. (Muaj ib txoj kev cai tshiab “Give supplemental zinc” nyuam qhuav ntxiv ntshiab:)

TXOJ CAI #1: Muab dej ntau rau me nyuam haus kom lub cev txhob qhuav dej:

1) Siv tej dej huv uas rhaub npau npau cia rau hauv tsev lawm:

-Dhau ntawm leej niam cov kua mis lawm, cov tshuaj dej qab ntsev OJ – “ORS” yog yam zoo tshaj plaws rau txhua leej tsis hais me nyuam lossis neeg laus uas mob plab zawv. Tej dej huv thiab lim tau lawm yeej zoo rau txhua leej, tabsis nws tsis muaj cov ntsev uas lub cev tau yaug tawm thaum mob plab zawv. Cov tshuaj Oj - ORS yog siv lub khob thiab diav los haus xwb. Tsis txhob siv lub raj mis los pub tshuaj dej qab ntsev rau me nyuam. Me nyuam mos tej raj mis ntxuav nyuaj thiab muaj kab mob nyob hauv lub raj mis thiab lub txiv mis yog ntxuav tsis huv.

-Hais txog kev pab cov me nyuam muaj 6 hli lawm, yog koj xav siv tej zaub mov uas muaj kua thiab pub tej zaub mov uas koj twb pub nws noj dua los lawm los tau. **Yuav pub yam tshuaj twg:** Yog tias nej lub teb chaws muaj cov koom haum pab neeg uas paub tej yam tshuaj zoo, no ces nej siv cov tshuaj lawv qhia nej. Qhov no yeej tseem ceeb heev yog tias ntawm nej lub zos tsis muaj cov tshuaj dej qab ntsev OJ - ORS hais no. Txhua lub sij hawm twg ua tau, nej yuav tsum muab ib yam kua qab ntsev rau haus (saib hauv qab). Txawm yog dej dawb los yuav tau muab rau haus ntxiv thiab.

Cov kua ua dej uas tsis zoo haus: Muaj ob peb hom ua kua uas tsis zoo thiab tsis txhob siv thaum mob plab zawv. Tej yam ntawv yog: Dej qab zib hauv koos poom xws li pes xij thiab lwm yam dej qab zib nyob hauv koos poom uas yog kua txiv qab zib hauv hwj, thiab kas fes (coffee).

Cov dej ua kua uas zoo haus: Ntau yam ua kua uas tus me nyuam yeej niaj hnuv haus lawm siv los tau. Cia peb muab cov ua kua zoo haus los cais ua ob yam:

A. Yam dej ua kuas qab ntsev, xws li: Oj - ORS tshuaj dej qab ntsev, kua qaib qab ntsev, kua dis qab ntsev, tej zaub thiab nqaij koos poom uas muaj kua qab ntsev.

(Nco ntsoov: Cov no yuav tsum yog cov qab ntsev li txhua zaus xwb. Tsis txhob ntxiv ntsev los yog ua kom daw ntsev tshaj li txhua zaus.

B. Yam ua kua tsis qab ntsev, xws li: Dej dawb, tej dej kua ntxhai, tej zaub mov tsis qab ntsev xws li kua dis tsis rau ntsev, kua zaub tsuag, thiab tej txiv hmab txiv ntoo uas tsis qab zib qab ntsev. (Nco ntsoov li no: Ntau yam kua dej tshuaj hais ntawm Ntu B no mas yeej muaj hom tshuaj vaiv tas mees “potassium”. Suab Hmoob hu ua “po thab xiam”. Mus cuag nej tej koom

haum pab neeg yog tias nej muaj lus nug thiab xav paub seb yam tshuaj twg thiaj li pab tau nyob rau thaj tsam nej nyob.

2) Muab tej yam ua kua no rau me nyuam haus kom ntau li nws haus tau.

3) Siv tej muaj dej los yog ua kua rau me nyuam haus kom nws lub plab zawv zoo.

TXOJ CAI #2: Muab ib cov tshuaj uas lus Askiv hu ua zinc rau haus los yog noj (yog tus nyuam muaj 6 hli: muab 10mg txhua txhua hnuv kom txwm 14 hnuv. Yog tus me nyuam muaj 6 hli rov sauv, muab 20mg txhua txhua hnuv kom txwm 14 hnuv rau haus los yog rau noj). Cov zinc no muaj cov ua kua thiab cov ua ntsiav. Thaum mob plab zawv lawm, cia li muab cov tshuaj no rau noj los yog haus kom ntxov ces qhov mob plab zawv yuav zoo sai thiab lub cev yuav tsis qhuav dej ntev. Yog tias noj cov tshuaj zinc hais no 10 – 14 hnuv ntxiv, cov tshuaj zinc hauv nws lub cev uas lub cev tau yaug tawm thaum nws zawv plab lawm, yuav rov qab muaj ces tom qab 2-3 lub hli ntawv tus me nyuam yuav tsis tshua raug tus mob plab zawv no lawm.

TXOJ CAI #3: Pub zaub mov rau tus me nyuam noj kom nws muaj zog.

2) Yog tus me nyuam muaj 6 hli lossis tshaj 6 hli rov sauv lawm koj siv tau cov zaub mov nram no, yog tus me nyuam twb yeej noj dua los lawm:

-tej khoom noj qhuav uas lus Askiv hu ua “cereal” xws li mov thiab paj kws uas muab zom ntim ua tej hnab qhuav, mis nyuj, taum, lossis lwm yam zaub, nqaij, ntsees thiab qe.

-pub txiv hmab txiv ntoo uas de tshiab tshiab, txiv tsawb, kua txiv mam phaub (coconut) uas yog muaj ib cov kua zoo tshuaj heev los pab neeg lub cev.

-pub tej zaub mov ua tshiab thiab muab zom kom mos es lub plab thiaj zom tau yooj yim.

3) Txhawb kom tus me nyuam noj mov, ib hnuv yuav tsum pub li 6 zaus. Ib sij pub ib zaug tsis tseg thiab pub kom tsawg yuav zoo dua li cia ntev ntev mam li pub tabsis ho pub ntau ntau rau noj.

4) Siv thiab pub tib hom zaub mov tom qab thaum mob plab zawv zoo lawm, thiab noj ib puas mov ntxiv ntau dua li txhua zaus ib hnuv twg kom ntev li ob lub lis tiam (weeks).

5) Thaum tus neeg tab tom mob plab zawv: Nws lub cev yuav tsum muaj qab zib thiab ntsev (ORS) kom txaus. Tabsis tsis txhob muab tej dej qab zib xws li (Sodas thiab tej kas fes lossis lwm yam dej haus uas muaj suab thaj tov ntau rau hauv lawm. Tej no yuav ua rau nws muaj dej mus nyob rau hauv tej hnyuv thiab ua rau mob plab zawv heev tuaj. (Thaum mob plab zawv, koj yuav tau ceev faj txog tej dej qab zib thiab kua txiv qab zib vim tej no lawv tso suab thaj ntau rau ces nws haj yam yuav ua rau mob plab zawv heev xwb.)

TXOJ CAI #4: *Mus saib kev qhia thiab duab qhia ntawm (Ntu #24).*

24. PAUB LUB SIJ HAWM TWG YUAV TAU COJ TUS NEEG MOB PLAB ZAWV MUS CUAG KWS KHO MOB

TXOJ CAI #4: Coj tus neeg mob plab zawv mus cuag kws kho mob yog nws muaj tej yam lis nram qab no (Yog me nyuam mos thiab me nyuam yau, koj yuav tau coj mus kho sai):

-mob tau peb hnuv tsis zoo li

-tso quav ua dej lawm xwb

-kub taub hau thiab mob heev ntxiv tuaj

-ib sij ntuav ib zaug tsis tseg

-tso quav muaj ntshav

-tsis noj mov thiab tsis haus dej li

-nqhis nqhis dej heev

-zoo li nws lub cev qhuav dej lawm. Peb mam li tham txog lub cev qhuav dej tom ntej no.

25. TEJ YAM UAS QHIATAU HAIS TIAS TUS NEEG LUB CEV QHUAV DEJ LAW M

Tej yam uas qhia tau hais tias koj lossis koj tus me nyuam lub cev qhuav dej lawm muaj xws li hauv qab no:

-tsis muaj zis thiab tsis tshua tso zis lawm. Cov zis muaj xim tsaus daj doog tsis ntshiab

-qhov ncauj qhuav qhuav tsis muaj qaub ncaug.

-nqhis nqhis dej heev – qhov no yuav ua rau nws nyob tsis tswm. Nws xav noj mis tsis tseg tas li. Tabsis cov me nyuam uas ib ce qhuav dej lawm, lawv yeej yuav nkees heev thiab tsis muaj zog lossis tsis xav noj mis lawm.

Tej yam uas qhia tau hais tias lub cev qhuav dej heev lawm yog li nram no:

-nws lub plawv dhia dhia heev los yog hauv siab dhia dhia heev

-thaum nia cov nqaij es cov nqaij saus los yog mlhos ntev li rov sawv los

-mluas thiab nkees heev xws lis tsis kov ab tsis li lawm

-ua rau ob lub qhov muag thiab hauv xaws tho thiab saus tas lawm

Yog thaum koj tus me nyuam mob es koj pom muaj tej li hais no, koj yuav tau coj nws mus cuag kws kho mob SAI LI SAI TAU. Koj yuav tau muab cov kua tshuaj dej qab ntsev uas hu ua OJ – “ORS” rau haus tas mus li thaum koj tab tom taug kev coj nws mus cuag kws kho mob. (Daim duab hauv qab yog ib tus me nyuam uas nws lub cev qhuav dej heev lawm, thiab nov yog ib tus qauv uas peb siv zog heev los tiv thaiv kom txhob tos txog thaum zoo li no. Thaum tus me nyuam mob heev li no lawm, ces lig dhau rau cov tshuaj dej qab ntsev Oj - ORS vim nws twb nkees dhau los haus dej kom txaus thiab yuav tau tso tshuaj dej (IV) ntxiv los pab cawm nws lawm xwb. Yuav tsum coj tus me nyuam mus kho ua ntej nws mob heev li daim duab no.

26. SIV COV TSHUAJ DEJ QAB NTSEV HU UA OJ “ORS” PAB KOM LUB CEV TXHOB QHUAV DEJ

Muaj ob lub hom phiaj los siv cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” uas yog los tiv thaiv kom lub cev txhob qhuav dej thiab los pab lub cev uas tau qhuav dej lawm:

Lub homphiaj #1: Yog hais tias zawv plab, haus cov tshuaj dej los tiv thaiv lub cev kom txhob qhuav dej (WHO kev siv A): Cov tshuaj qab ntsev hu ua OJ “ORS” yog siv los ntxiv dej rau tus me nyuam uas pib mob plab zawv, thiab thaum lub cev tsis tau qhuav dej. Muab cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” rau tus me nyuam haus thaum nws zawv plab tso quav tag. (Tsaug kawg nkaus yuav tsum yog 10 ml/kg tom qab txhua zaus nws tso quav tas. Piv txwv: Tus me nyuam muaj ib xyoo yuav tau siv 10 kg, nov yog npaum li 100 cc tom qab thaum nws tso ib zaug quav tas). Muab rau nws haus ntau li ntau tau yog tias nws kam haus thiab yog nws tsis ntuav. Tabsis cov me nyuam uas lub cev tsis tau qhuav dej ces lawv tsis kam haus cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” no vim yog cov tshuaj no qab ntsev.

Yog koj tus me nyuam tsis kam haus cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS”:

-Koj sim muab me me rau ntawm rab diav kom tus me nyuam swm ua ntej tso.

-Thiab koj sim muab me ntsis kua txiv qaub tso rau kom tus me nyuam nyiam haus zog los tau (Tsis txhob tso suab thaj lossis lwm yam qab zib vim suab thaj qab zib yuav ua rau nws haj yam zawv plab heev ntxiv xwb).

Lwm lub tswv yim (Yog tej lub zos tseem tsis tau muaj cov tshuaj dej qab ntsev (Low-osmolarity ORS): Kev kawm tshawb fawb ob peb xyoo dhau los pom tias tej cov tshuaj dej qab ntsev OJ “ORS” uas txawm tsis tshua qab qab ntsev li kev cai tov los nws yeej tseem zoo thiab pab tau tej cov me nyuam uas lawv tsis kam haus cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” li hais. Yog tias koj tus me nyuam tsis kam haus cov kua tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS”, koj yuav tau ntxiv dej li 1/4 los yog 3/4 ntawm ib lub khob dej es mam li muab rau nws haus.

Txawm li cas los, cov hnav tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” nyob rau ntau lub tebchaws niaj hnav no lawv yeej siv ntsev tsawg zog es tsis tshua qab ntsev heev lawm (Low-osmolarity ORS), yog li, koj tsis tas yuav ntxiv dej li hais los tau. Yog tej neeg laus no ces tsis xav kom ntxiv dej rau cov tshuaj dej hu ua OJ -ORS no lawm. Yog li, nej nrog cov tsev tswj kev noj qab haus huv hauv nej zos tham seb lawv ho muaj lwm lub tswv yim kom siv li cas.

Yog mob plab zawv tsis heev, tsis tas siv cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” los tau yog tias kev noj zaub mov thiab kev haus dej los tseem noj tau zoo li qub. Ua raws li kev cai #1 mus txog rau #3, tej zaum txaus lawm yog tias tsis pom tus neeg mob plab zawv lub cev qhuav dej lossis pib qhuav dej li.

27. HAUS COV TSHUAJ DEJ QAB NTSEV HU UA OJ “ORS” LOS PAB THAUM LUB CEV QHUAV DEJ

Cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” yog siv los pab thaum lub cev qhuav dej lawm (WHO kev siv B & C): Nov yog lub hom phiaj #2 los siv cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” thiab cov kev cai siv cov tshuaj OJ “ORS” uas *tseem ceeb heev*.

Siv cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” thiab pub leej niam mis rau tus me nyuam xwb kom txog thaum tus me nyuam lub cev rov tsis qhuav dej (zoo) tso, lossis yog siv cov tshuaj dej no thiab leej niam mis xwb thaum tus me nyuam ntuav ntuav.

Yog tias leej niam tsis pub mis rau tus me nyuam noj tiamsis koj ho siv cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” pab tus me nyuam no ces koj muab dej dawb me ntsis los tov ntxiv rau mam li muab rau tus me nyuam haus los yeej tau.

Nco ntsoov li no: Cov dej tshuaj qab ntsev hu ua OJ “ORS” no yeej yog yam zoo tshaj plaws, tiamsis tej lub teb chaw los yog zos yuav tsis muaj cov dej qab ntsev li hais no, ces yog nej tej koom haum pab neeg paub tshuaj pab tau li cas los kav sij siv xwb (mus xyuas Ntu 23, Kev cai siv #1).

Kev Siv Cov Tshuaj Dej Qab Ntsev Hu Ua OJ “ORS”:

-Pib los ntawm siv ib rab diav los pub li 1-2 feeb rau tus me nyuam uas muaj hnav nyoog yau tshaj 2 xyoo.

-Siv lub khob haus dej los pub cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” rau tus nyuam uas muaj hnav nyoog 2 xyoo lawm.

-Maj mam muab cov tshuaj dej qab ntsev ntau zuj zus rau haus yog tias tus me nyuam tsis ntuav.

-Yog tus me nyuam ntuav, tos li 5-10 feeb. Ces rov muab rau haus tsawg zog (xws li ib diav li 2-3 feeb ces mam li muab ntau zuj zus ntxiv raws li nws haus tau).

-Yog tias tus me nyuam tseem zawv plab tom qab thaum haus cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” tag lawm, siv lwm hom muaj kua li hais nyob ntawm kev cai #1 saum toj hais tas los, thiab rov muab cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” los rau hauv ntxiv.

Haus cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” ntau npaum li cas: Yog tias tus me nyuam tsis ntuav, muab ntau li ntau tau tsuav tus me nyuam kam haus. Raws li kev cai siv, tom qab thaum tus me nyuam tso quav tag ces muab ntxiv rau haus:

-Cov me nyuam tsis tau muaj 2 xyoo: siv 50-100 ml ($\frac{1}{4}$ txog rau $\frac{1}{2}$ ntawm ib khob loj)

-Cov me nyuam 2 xyoo mus rau 10 xyoo: siv 100-200 ml ($\frac{1}{2}$ txog rau ib khob loj)

-Cov me nyuam hluas thiab cov neeg laus: haus ntau li lawv kam haus tau.

-Yog tus me nyuam daim tawv muag o o – daim tawv npog qhov muag (eyelids become puffy), tsum tsis txhob hau cov tshuaj dej qab ntsev hu ua OJ “ORS” ntxiv es pub leej niam mis xwb (lossis dej dawb yog tias leej niam tsis pub nws mis rau). Rov muab cov tshuaj dej qab ntsev

hu ua OJ “ORS” rau haus dua tom qab thaum tawv npog qhov muag tsis o lossis tsis phob vog lawm. (Xav paub ntau tshaj no mus saib ntawm lub vej xaij www.who.int)

28. KEV CAI NOJ TSHUAJ (Taking Medication)

Txhua yam tshuaj puav leej muaj qhov tsis zoo thiab tsis zoo lam tau lam noj. Tsis txhob lam muab koj cov tshuaj uas kws kho mob muab rau koj mus rau lwm tus noj li.

-Ib yam uas neeg sij ua yuam kev yog noj tshuaj ntau tshaj li kev cai noj tau. Qee leej neeg xav tias yog noj ntau zog pab tus mob zoo no ces kuj noj kom ntau yuav haj zoo sai. Xav li no tsis yog lawm. Tshuaj muaj peev xwm ua rau yus muaj mob loj thiab tuag yog noj ntau tshaj li txoj cai noj tau xwb.

-Yog ib qhov tseem ceeb heev hais txog koj cov tshuaj uas koj tus kws kho mob muab rau koj noj, uas koj yuav muab cov tshuaj txo kom tsawg zog, koj yuav tau nug tus kws kho mob ua ntej tso. Piv txwv li no, yog koj noj tshuaj ntshav siab es koj cia li txo cov tshuaj kom tsawg zog es tsis noj raws li kws tshuaj qhia ces cov tshuaj yuav ua rau koj cov ntshav haj yam siab tuaj, thiab tseem yuav ua tau rau koj cov ntshav nces hlwb thiab tuag tes taw tau. Hais txog cov tshuaj mob ntsws, yuav tau noj raws nraim li kws kho mob kom noj. Yog tsis noj li hais mas tseem yuav ua rau tus neeg ntawv muaj lwm yam mob uas yuav kho tsis tau. Thiab tseem muaj ntau yam piv txwv ntau tshaj li hais no.

-Nco ntsoov qhia kws kho mob yog tias koj tseem tab tom noj lwm hom tshuaj thiab. Tsis yog li ntawv ces tej tshuaj peb muab rau nej yuav txhaum cov tshuaj nej noj thiab ua rau nej mob loj thiab tseem yuav mob lwm yam ntxiv.

-Khaw tej tshuaj rau tej chaw zoo thiab siab kom tej me nyuam muab tsis cuag. Nov yog ib qhov TSEEM CEEB HEEV LI. Coob tug me nyuam tuag vim lawv noj tau tshuaj es xav hais tias yog khoom qab zib. Yog li, muab tej tshuaj peb muab rau nej, thiab txhua yam tshuaj nej muaj koj mus tso rau tej chaw siab thiab muab xauv kom me nyuam muab tsis tau los noj.

-Tus me nyuam uas tseem pib xeeb hauv plab yuav raug tshuaj ua rau nws tsis zoo:

1) Yog vim li ntawv cov pojniam xeeb me nyuam thiaj li yuav tsum tsis txhob lam noj tshuaj li tsuas yog noj tau cov tshuaj vaiv tas mees muaj zog ua lus Askiv hu ua – *vitamins xwb*. Yog thaum tus pojniam yuav tsum noj tshuaj xwb, nws yuav tau nug thiab tau kev tso cai los ntawm tus kws kho mob uas paub zoo txog kev tu tej pojniam xeeb me nyuam hauv plab tso mam li noj.

2) *Xeev siab thiab ntuav* ces yeej yog kev mob thaum xeeb me nyuam, feem ntau yog thaum tus pojniam nyuam qhuav xeeb menyuam xwb. Neeg Hmoob hais tias yog “Qaug qav los yog qaug me nyuam,” tiamsis lus Askiv hu ua “morning sickness”, txhais ua lus Hmoob ces hais tias yog “mob sawv ntxov”, txawm yog yeej mob tau txhua lub sij hawm. Feem ntau, ob peb hli tom qab lawm ces qhov qaug qav xeev siab mob li no zoo lawm. Cov tshuaj vaiv tas mees B6 thiab B12 yeej pab tau thiab muaj nyob rau lwm cov tshuaj noj kom muaj zog uas lus Askiv hu ua “multivitamins” no. Cov qhiav daj noj xyaw zaub kuj pab thiab. Lwm txoj kev pab kuj yog los ntawm (Kho los ntawm American College of Obstetrics and Gynecology): thaum sawv ntxov, koj maj mam sawv thiab zaum ntawm taw txaj li ob peb feeb tso mam li sawv mus kev. Noj tej yam xws li mov ci qhuav –tej yam mov muag li kua di ua ntej koj yuav sawv saum txaj thaum sawv ntxov. Mus lam cua nraim zoov ntau li koj mus tau. Maj mam taug kev lossis pw tabsis qheb qhov rai kom muaj cua. Nruab hnub haus dej kom ntau. Dej txias thiab tej yam kua qab zib tej zaum kuj pab tau. Noj li tsib lossis rau puas mov tsawg tsawg txhua hnub. Tsis txhob cia koj tshaib plab heev, thiab yuav tsum zaum kom ntseg tom qab thaum koj noj mov tag. Tsis txhob cia tej yam zaub mov koj tsis nyiam tus ntxhiab tsw rau koj. Noj tej yam tsis muaj roj thiab zom tau yooj yim xwb.

3) Cov pojniam uas tseem xeeb me nyuam hauv plab tsis txhob haus cawv lossis haus luam yeeb; txawm haus me me thiab tsawg xwb los yuav tsis zoo rau tus me nyuam.

4) Tabsis yog noj cov tshuaj vaiv tas mees mas tseem ceeb heev rau cov poj niam xeeb me nyuam. Nov yog los pab kom tus me nyuam loj hlob tsis txhob muaj mob phem xws li ua rau tej txha nrob qaum thiab tej leeg tsis muaj zog tuag tes tuag taw lossis ua rau tej di ncauj khis tsis xaws zoo. Tus pojniam uas xav hais tias tej zaum nws xeeb me nyuam lawm, nws yuav tsum tsis txhob haus cawv thiab haus luam yeeb thiab yuav tau noj tshuaj vitamins vim tej kev mob phem no muaj peev xwm pib mob ua ntej thaum tus poj niam paub tseeb tias nws xeeb me nyuam lawm, txawm yog tus me nyuam xeeb tau 4 lub lis tiam (week) hauv plab xwb.

-Kev noj zaub mov los yog tej yam dabtsi daig caj pas yog ib yam ua rau cov me nyuam tuag, feem ntau yog cov tsis tau muaj hnuv nyoog 5 xyoo. Yog li no, yog hais tias koj tus me nyuam tsis tau muaj 5 xyoo es yuav tsum noj tshuaj ntsiav lossis cov tshuaj vaiv tas mees muaj zog no ces muab lub tshuaj tuav kom ua hmoov tso li muab tso rau rab diav, ua 2 diav pub rau noj xwb. Thiab koj muab cov tshuaj hmoov coj los tov nrog lwm yam muaj kua lossis zaub mov rau nws nqo.

-Cov tshuaj tua kab mob uas lus Askiv hu ua “antibiotics” mas neeg muab siv heev dhau nyob rau txhua lub teb chaws peb mus txog. Cov tshuaj tua kab mob “antibiotics” no tsuas yog siv los pab rau kev mob los ntawm tej yam kab mob loj xwb es tsis yog rau txhua yam mob. Tej co tshuaj tua kab mob “antibiotics” tsuas los pab tau rau tej hom mob xwb, tsis yog txhua hom kab mob. Tabsis feem ntau kev mob hnoos thiab zawv plab yog los ntawm tej cov kab mob uas cov tshuaj antibiotics yuav pab tsis tau, es yog koj siv cov tshuaj “antibiotics” no ces yuav ua rau tib neeg haj yam mob loj tuaj vim kev mob hnoos thiab zawv plab tsis yog yam kab mob uas cov tshuaj tua kab mob “antibiotics” yuav pab tau. Yog siv cov tshuaj tua kab mob hu ua “antibiotics” thaum mob plab zawv ces kuj muaj kev puas tsuaj vim nws mus tua cov kab zoo hauv lub cev uas yuav tom cov kab mob phem thaum lub cev raug kab mob phem. Yog thaum cov tshuaj tua kab mob mus tua tau tej kab zoo tiv thaiv yus lub cev lawm ces kuj ua rau lwm hom mob phem loj hlob hauv yus lub cev tuaj. Yog siv cov tshuaj tua kab mob “antibiotics” no ntau ces yuav ua rau lub cev swm rau cov tshuaj no lawm mas yog thaum yus muaj mob loj no ces cov tshuaj tua kab mob yuav tsis muaj zog tua tau tej kab mob loj thiab yuav tsis muaj lwm yam tshuaj los pab tau lawm.

-Txhua yam tshuaj, txawm yog siv raws li kev cai, los yeej muaj ntau yam tsis zoo uas ua rau neeg muaj kev ploj tuag. Tej no muaj tseeb txawm yog siv tej tshuaj uas yuav ntawm tej khw xwb. Piv txwv li no, cov tshuaj lus Askiv hu tias “Ibuprofen” uas yog noj pab rau mob ib ce thiab kub taub hau thiab ntau yam tshuaj los pab kom tej kev mob loog los muaj peev xwm ua tau rau plawv nres, tuag ib ce, raum tuag tsis ua hauj lwm, thiab ua rau hnyuv to los ntshav uas yus tsis paub tias thaum twg tej xwm phem yuav tshwm sim, txawm yog noj raws li kev cai siv xwb. Ntau txhiab leej neeg tau tuag los ntawm tej tshuaj hais los no. Cov neeg laus feem coob yog cov muaj teeb meem tshaj plaws vim tsis noj tshuaj raws li kev cai noj tau xwb.

-Txawm yog tej tshuaj ntsuab los yeej muaj tej yam ua rau neeg muaj mob loj thiab tuag taus.

-Yog li no thaum koj noj tej yam tshuaj es cia li ua rau koj mob loj tuaj, cia li hu nrog koj tus kws kho mob tham thiab qhia rau nws paub.

29. TIV THAIV KOM TXHOB MUAJ MOB RAU LUB SIAB NTSWS THIAB CAJ PAS

Muaj ob hom mob uas yog mob rau lub cev yav ntawm hauv siab mus rau yav caj pas sau uas lus Mekas hu ua (respiratory infections):

1. Hom 1 yog mob txij ntawm caj pas rau sauv (ntau zaus yeej yog raug mob los ntawm tej huab cua nqa kab mob los xwb). Cov mob no neeg yeej ib sij raug ib zaug thiab tsis yog tej yam mob loj txaus txhawj es tsis mus ntsib kws kho mob los yeej yuav txawj zoo. Yam mob no ntau zaus yog los ntawm cov huab cua phem los yog huab cua hloov. Lus Mekas hu hom mob no ua "virus colds" ho lus Hmoob hu ua mob khaub thuas.

2. Hom mob thib 2 yog mob txij ntawm lub hauv siab uas lus Mekas hu ua "Lower Respiratory Infections". Ntaus zaus yog lub ntsws muaj kab mob muaj dej lawm thiab tej zaum qhov no kuj tseem ua rau neeg tuag tau, thiab thaum lub ntsws muaj mob thiab muaj dej lawm mas yuav tsum tau mus ntsib kws kho mob pab sai li sai tau thiaj yuav cawm tau tus neeg ntawv.

Muaj ntau txoj kev koj yeej tiv thaiv tau cov mob li hais no.

Yam uas tseem ceeb tshaj plaws peb los tiv thaiv tej kev mob li no kom tsis tshua muaj tej yam mob no thiab lwm yam mob zoo li no rau peb tej me nyuam mos thiab tej me nyuam tseem yau, ces yog yuav tsum tau pub leej niam mis rau cov me nyuam mos noj txog thaum lawv muaj hnuv nyoog 3 xyoo lawm, yog tias ua tau li hais no. Yuav tsum pub leej niam mis xwb tsis txhob pub lwm yam rau tus me nyuam mos noj li yog tias tus me nyuam tsis tau muaj hnuv nyoog 6 lub hli. Qhov no yog ib yam tseem ceeb heev rau tus me nyuam kom nws tsis tshua muaj mob.

Ntxuav tes tom qab thaum koj tau mus tuav ib tug neeg mob kuj yuav pab koj thiab lwm tus tsis txhob kis mob.

-Noj zaub mov kom zoo thiab kom txaus rau lub cev (nov yog ib yam tseem ceeb heev rau leej niam uas tseem tab tom xeeb me nyuam hauv plab thiab txhua tus me nyuam huv si).

Tej no puav leej hais txog cov tshuaj vaiv tas mees (Vitamin) A, C thiab D, thiab Zinc (mus xyuas ntxiv rau Ntu 38 thiab 39).

-Tsis txhob haus cawv thiab haus luam yeeb.

-Tsis txhob cia yus lub tsev muaj pa taws tsis zoo: Txhob cia muaj pa luam yeeb. Lwm tus neeg haus luam yeeb cov pa luam yeej yuav ua rau tej me nyuam mob ntsws. Siv tej qhov cub kom dim pa tsis txhob ncho ncho pa taw rau hauv tsev. Yog ua tau, ua lub tsev mov rau nraum zoov kom cov pa taws txhob ncho rau hauv tsev (mus nyeem Ntu 46 ntxiv).

Tej kev mob rau lub siab lub ntsws thiab caj pas yog kis los ntawm cov tib neeg txham thiab hnoos tsis pos qhov ncauj thiab tsis ntxuav tes kom huv ua ntej lawv mus tuav lwm tus tes los yog kov lwm tus. Yuav kom peb tsis txhob kis tau cov mob no rau lwm tus mas peb yuav tsum:

-Pos qhov ncauj thiab qhov ntswg (siv koj txhais caj npab los npog) thaum peb txham lossis thaum peb hnoos.

-Peb yuav tsum tsis txhob puag, kov, los yog nqa peb tej me nyuam lossis tuav lwm tus tes ua xab npais yog tias peb tsis tau ntxuav tes.

Rov hais dua ib zaug ntxiv, kev ntxuav tes yog ib yam tseem ceeb heev uas peb txhua tus yeej ua tau los tiv thaiv kab mob ntawm peb tus kheej thiab lwm tus.

Mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob raws sij hawm thiab raws kev cai. Txawm tias kev mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob ho yuav tsis tiv thaiv tau hom mob los ntawm tej huab cua, los tej tshuaj yuav pab tiv thaiv lwm yam mob xws li mob ntsws thiab lwm yam uas yuav ua mob loj.

30A. KEV PAB TUS NEEG THAUM MUAJ MOB RAU LUB SIAB NTSWS & CAJ PAS

Thaum muaj mob rau lub siab ntsws thiab caj pas. Ntaus zaus yog los ntawm tej huab cua hloov uas lus Mekas hu ua "**Virus colds**" uas lus Hmoob hu ua khaub thuas. Cov mob khaub thuas zoo li no ces neeg ib sij raug ib zaug. Peb txhua tus yeej puav leej raug cov mob khaub thuas li hais no 2-3 zaub ntawm ib lub xyoo thiab tej me nyuam raug 5-6 zaug ntawm ib lub xyoo

twg. Yam mob khaub thuas no ua rau neeg txhaw ntswg, los ntswg, mob caj pas, txham, thiab hnoos thiab yuav mob ntev tsawv li ntawm 2 lub lis tiam, tabsis yeej tsis yog ib yam txaus ntshai es yus yeej pab tau yus tus kheej tom tsev tsis tas mus cuag kws kho mob.

Muaj ntau hom tshuaj neeg muag tom khw rau tej mob khaub thuas li no hauv txhua lub teb chaw uas peb tau mus txog. Txawm li no los tej tshuaj ntawv yeej pab tsis tau, txawm yog tej tshuaj tuaj hauv lub teb chaws Mekas uas twb vam meej kawg los yeej pab tsis tau cov mob khaub thuas no kom zoo sai lossis yeej pab tsis tau kom tsis txhob raug li. Txawm yog tej tshuaj lub hom phiaj yog los pab tej mob khaub thuas los cov tshuaj no haj tseem ua rau neeg mob heev thiab mob lwm yam ntxiv xwb. Tej tshuaj no tsis zoo siv rau cov me nyuam. Piv txwv li no, cov tshuaj ntawv mus ua rau neeg tej hlab ntsha txhaws tsis hais ntawm lub qhov ntswg xwb tiamsis thoob plaws lub cev huv si. Cov tshuaj no ua rau cov me nyuam nyob tsis tswm, lawv tsis tau so txaus, ua rau neeg muaj ntshav siab, ntshav nce hlwb rau cov neeg laus tib yam nkaus. Cov tshuaj uas los pab cov khaub thuas uas ua rau neeg los ntswg, txhaws ntswg yuav ua rau cov kua ntswg nyeem tawm los tsis tau, ua rau tej hlab ntsha thiab qhov ntswg txhaw ces ob yam no yuav ua rau lub ntsws mob, tshwj xeeb yog cov me nyuam yaus. Tej tshuaj ntawv tau ua rau coob tug muaj teeb meem thiab tuag, xws li tej me nyuam mos uas cia li tuag yam tsis mob loj dab tsi li.

Koj yuav tsum tsis txhob haus cawv thiab hau luam yeeb kiag li.

Yog li thaum koj tus me nyuam mob khaub thuas es ua rau nws hnoos, txhaws ntswg uas yog cov mob hu ua “Virus colds” koj yuav ua li cas? (Cov nram no yog cov tswv yim los pab kom lub ntsws tsis txhob mob Ni maub niam – lus Mekas hu ua “ pneumonia”.)

1) *Haus dej kom ntau.* Haus dej ntau yeej pab tau txua tus tsis hais tus laus los yog tus hlus huv tib si. Haus dej ntau yuav pab ua kom cov kua ntswg tsis txhob nyeem nyeem es thaum koj hnoos cov kua ntswg thiaj tawm tau thiab nqo tau mus rau lub cev es thiaj tsis ua rau koj lub ntsws mob muaj dej thiab tsis ua rau koj lub qhov ntswg muaj mob (sinus infection).

2) Noj tej zaub mov kom zoo thiab txaus pab rau lub cev. Noj txiv hmab txiv ntoo kom ntau thiab haus kua txiv hmab txiv ntoo yus ua hauv vaj hauv tsev kom ntau (txhob ntxiv piam thaj qab zib rau) yog ib yam yuav pab koj tus mob khaub thuas zoo sai.

3) Yog thaum cov me nyuam mos tseem noj leej niam mis tau cov khaub thuas no, pub mis kom ntau rau tus me nyuam. Rau qhov leej niam cov kua mis muaj ib cov tshuaj tua kab mob zoo heev. Qhov no muaj tseeb yog tias tus niam twb yeej raug tus mob khaub thuas no lawm.

4) Cov me nyuam uas tseem yau tsis tau paub tshuab ntswg: Yog tias tus me nyuam txhaws ntswg heev noj tsis tau mis, siv ib lub raj nqus ntswg uas neeg muag tom khw coj los nqus tus me nyuam cov kua ntswg kom tau es nws thiaj noj tau mis. Lub raj nqus ntswg lus Mekas hu ua “a bulb suction syringe”. Yog tias cov ntswg nyeem heev, tso ob peb tee tshuaj qab ntsev hu ua “saline solution” rau hauv lub qhov ntswg ces mam li nqus cov ntswg kom tawm tau.

Qhov ua li no kuj yuav pab tau rau cov neeg laus tib yam. Koj ua cov tshuaj qab ntsev kom cov quav ntswg phom es ntswg thiaj los tau no ces koj muab ib qho ntsev me me los xyaw rau ib me nyuam diav dej ntshiab huv huv (1 ounce). Neo ntsoov khaw rab nqus ntswg kom zoo txhob cia qias thiaj tsis muaj kab mob thiab yuav tsum ntxuav rab nqus ntswg txhua zaus thaum koj siv tas es yuav muab coj mus cia.

Yog hais tias tej cua hauv tsev ua rau yus lub qa thiab caj pas qhuav heev no ces mus raub dej kom npau npau saum qhov cub, hliv cov dej kub rau ib lub khob kom muaj cov pa kub kub ncho tuaj ces khoov mus ze rau cov pas kub kub kom pab yus ua tau pa yooj yim (Ua tib zoo tsis txhob ua cov dej kub neuav tsam ho kuj koj los yog koj tus me nyuam).

30B. KEV PAB TUS NEEG THAUM MUAJ MOB RAU LUB SIAB NTSWS THIAB CAJ PAS (HAIS TXUAS NTXIV)

5) Haus kua nqaij qaib hau (chicken broth) lossis kua zaub thiab dej kub xws li kua tshuaj ntsuab thi – lus Mekas hu ua “tea” kuj yuav pab tau me ntsis thiab.

6) Nco ntsoov so kom txaus lossis pw kom txaus (rest).

7) Nco ntsoov siv kev hlub hais lus zoo thiab ua tib zoo tu nws. Tej no tsis yog tseem ceeb rau kev mob khaub thuas xwb, tabsis nws zoo rau txhua yam kev mob nkeeg huv tib si. Cov neeg mob lawm yeej xav paub tias tseem muaj neeg hlub thiab tshua txog lawv. Peb qhia tau kev hlub rau cov neeg mob li nram no:

-plhws thiab kov lossis tuav lawv

-nyeem ntawv rau lawv mloog

-pab zaws thiab zuaj lawv ib ce lossis “khawb nrob qaum”

-thov Vajtswv ua ke nrog lawv thiab thov Vajtswv pub rau lawv.

Tej zaum nej twb ua ntau yam li hais no lawm, tabsis ntshe nej tsis paub tias tej no tseem ceeb npaum li cas xwb. Kev tshawb fawb pom tau hais tias kev “hlub thiab pab” yog ib txoj kev pab tau tej neeg mob zoo, thiab pab tau tej me nyuam tuag tsawg tshaj li 25 feem pua (25%).

Muaj ntau tsab ntawv sau tawm thiab piav txog “Lub Neej Zoo” los ntawm WHO pom tau tias txoj kev ntseeg ntawm sab ntsuj plig tseem ceeb heev rau kev noj qab nyob zoo tsis muaj mob. Thiab muaj ntau tsab ntawv sau los ntawm lub koom haum “US National Institutes of Health” uas yog ib lub saib xyuas txog kev noj qab nyob zoo hais tias peb “txoj kev ntseeg thiab kev nyiam ua zoo” yog ib yam yuav pab neeg tej kev mob zoo taus. Tej no tsis yog lam hais tabsis yeej muaj tseeb los ntawm kev kawm tshawb fawb - “medical science” txog kev mob nkeeg. Nej txoj kev ntseeg, kev noj nyob ntawm nej lub neej, thiab kev thov Vajtswv yog ib yam tseem ceeb *heev* rau nej tsev neeg txoj kev noj qab nyob zoo tsis muaj mob.

Mob khaub thuas rau lub siab lub ntsws (ntau zaus yog lub ntsws muaj mob lossis muaj dej uas hu ua Nis Maub Niam –lus Mekas hu ua “Pneumonia”). Tej zaum tus neeg tau khaub thuas yuav cia li mob ntsws los ntawm lub ntsws muaj dej thiab muaj lwm yam mob loj thiab los kuj muaj. Tej mob zoo li no feem ntau yog cov me nyuam yaus uas tsis noj leej niam mis, cov me nyuam uas tsis muaj zaub mov zoo noj txaus pab lub cev, cov me nyuam uas nyob nrog tsev neeg uas muaj neeg hau luam yeeb hauv tsev, muaj pa taw tsis zoo ncho hauv tsev, thiab cov uas tsis tau mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob kom raws li kev cai. Yog tias koj tus me nyuam cia li ua pa nyuaj nyuaj los yog lwm yam uas qhia tau tias nws muaj mob loj, yog ib qhov tseem ceeb heev uas koj yuav tau coj koj tus me nyuam mus cuag kws kho mob kom sai li sai tau. (Lwm yam qhia tau tias koj yuav tau coj koj tus me nyuam mus cuag kws kho mob nyob ntawm Ntu 32).

31. KEV PAB RAU TUS NEEG MOB IB CE THIAB KUB TAUB HAU (Treatment of Pain and High Fever)

Nws yog ib qhov tseem ceeb heev thaum nej tus me nyuam kub taub hau heev lawm no ces tsis txhob muab khaub ncaws ntau thiab muab pam sov sov rau tus me nyuam vov. Yog muab khaub ncaws ntau rau hnav thiab muab pam sov sov rau nws vov yuav ua rau tus me nyuam lub cev haj yam kub heev. Txawm yog cov me nyuam mos thiab me nyuam yaus los lawv tsuas hnav tej ris tsho tuab kom lawv nyob tau tib yam li neeg laus hnav xwb.

Feem ntau ces yog mob kub taub hau xwb no ces tsis noj tshuaj los tau. Kev kub taub hau txhais tias yog lub cev tab tom tua kab mob xwb. Yog kub taub hau heev, thiab ua rau tus me nyuam nyob tsis taus no ces siv ib txoj phuum ntub dej sov so los pab so ib ce kom lub cev tsis

txhob kub kub heev xwb. Tabsis yog koj ua li no es tus me nyuam no no thiab pib ntshee no ces yuav tau tsum vim thaum nws ntshee li no ces yuav ua rau nws lub cev haj yam yuav kub heev tuaj. Maj mam zaws tus me nyuam tej nqaij thiab ib ce kuj yuav pab kom ib ce laj.

Rov hais dua, nco ntsoov muab dej rau tus neeg mob haus kom ntau. Dej tseem ceeb heev vim cov dej yuav pab ua kom lub cev laj.

Thiab, feeb coob ntawm cov neeg mob kub taub hau peb tau pab dhau los ces yog vim lawv tsis haus dej txaus pab lawv lub cev, ces ua rau lawv lub cev qhuav dej (dehydration). Feem ntau cov neeg ua liaj ua teb tiv tshav ntuj, los yog nyob nraum zoov tiv tshav ntuj, yog cov neeg yuav tsum tau haus dej kom ntau lossis yuav tau haus lwm yam muaj kua los pab lawv lub cev es tsis yog muab tshuaj kub taub hau rau lawv noj tas zog xwb. (Tej tshuaj siv los pab xws li cov tshuaj kub taub hau hu ua “Ibuprofen” no muaj peev xwm ua tau rau lub raum tuag tsis ua hauj lwm tab txawm yog lub cev tsis tau qhuav dej heev.)

Cov tshuaj mob kub taub hau - Paracetamol (APAP, Acetaminophen, Tylenol, and Tempra los zoo tib yam nkaus). Hom tshuaj hu ua Paracetamol no tej zaum kuj yog siv los kho tej kev mob thaum mob ib ce qhov twg heev los yog kub taub hau heev (Tabsis cov tshuaj no los zoo tib yam li txhua yam tshuaj, nws kuj ua tau yus mob lwm yam ntxiv thiab.):

Yog hais tias mob taub hau lossis yog mob ib ce qhov twg heev: Ces siv cov tshuaj hu ua paracetamol. Tsis txhob noj ntau tshaj li txoj cai qhia kom noj rau qhov yog noj ntau ces yuav ua rau lub siab puas. Tsis txhob haus cawv thaum koj noj cov tshuaj paracetamol (Cawv kuj ua tau rau lub siab puas). Tsis txhob siv cov tshuaj Aspirin los kho ib qhov mob “pain” twg li los yog tua ib yam kab mob “infection” twg li (Cov tshuaj no muaj peev xwm ua rau lub hlwb thiab siab puas). Lo lus Askiv “infection” no mas yog hais txog tej mob uas nws voos lossis huam tuaj vim txham dej lossis ua paug, voos tuaj thiab os mob loj. Piv txwv li thaum koj ua riam hlais tes es koj mus kov dej tas ces ua rau qhov riam raug to (kiav txhab) o thiab mob ncus heev tuaj.

Yog mob kub taub hau heev: Kub taub hau me ntsis xwb ces kuj yog ib qho zoo thiab tsis tas noj tshuaj. Kev kub taub hau mentsis xwb txhais tias koj lub cev tab tom tua cov kab mob xwb. Tabsis yog kub taub hau heev siab txog li (>39C lossis 102-103F) thiab ua rau koj lossis koj tus me nyuam nyob tsis taus, no ces koj siv tau cov tshuaj hu ua paracetamol.

32. LUB SIJ HAWM TWG MAM COJ TUS NEEG MOB MUS TIM TSEV KHO MOB

Qee zaus tus neeg mob khaub thuas kuj cia li mob ntsws xws li yog lub ntsws muaj dej lossis mob qhov ntsej lossis lwm yam mob. Feem ntau yog cov me nyuam tsis noj leej niam mis, cov uas tsis noj zaub mov txaus pab rau lub cev, cov uas nyob nrog tsev neeg muaj neeg hau luam yeeb thiab lub tsev muaj pa taws ncho heev thiab cov me nyuam tsis mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob kom raws li kev cai uas yuav tsum tau txhaj tshuaj.

Tej yam mob lossis teeb meem uas tau tshwm sim rau koj los yog koj tus nyuam es tus kws kho mob yuav tsum tau pab kho kom sai li sai tau yog:

-Ua pa nyuaj heev (ua tsis taus pa). Thaum ua pa es lub hauv siab tsis su lossis tsis dhia siab qes siab qes li tus neeg tsis muaj mob (tej zaum mas yog lub ntsws muaj dej lawm). Lossis thaum ua pa es muaj tej lub suab nrov yam li muaj dab tsis txhaws thaum tus me nyuam ua pa.

-Ua pa nrawm nrawm lossis txog txog siav thaum tus me nyuam pw los yog so nyob twj ywm: 2 hli mus rau 12 hlis: > tus me nyuam ua pab 50 zaus toj ib feeb (minute). 12 hlis mus txog rau 5 xyoo: >tus me nyuam ua pa 40 zaus li ib feeb.

-Yog thaum tus me nyuam tau hnoos lossis ua pa nyuaj heev ntev tshaj 30 hnuv lawm (tej zaum yog mob ntsws “TB” lossis lub ntsws tsis zoo ua tsis taus pa es Hmoob hu ua hawb pob – *asthma*)

- Haus tsis taus dej lossis noj tsis tau mis lawm
- Tsis zoo zuj zus tiamsis mob heev zuj zus tom qab mob tau peb hnuv lawm
- Zoo nkaus li tus me nyuam mob ib qhov twg es nws tsis paub qhia rau yus
- Ntuav tsis tseg xwm yeem li qub tsis zoo li
- Mob tshee ib ce los yog tsis mee pem nco qab lawm
- Nkees heev tsis muaj zog (sawv tsis taus)
- thaum koj tsaws nws los puag los yog txav nws lub caj dab ua rau nws quaj los yog tsis xis nyob (tej zaum yog muaj mob rau lub hlwb uas lus Askiv hu ua meningitis).
- Yog tau kub taub hau ntev tshaj li 3 hnuv lawm
- Yog kub taub hau thiab tshee nrog lossis koj ntshais tsam yog mob los ntawm yoov tshaj cum tom es tau cov mob hu ua mas las lia - “*malaria*” (lwm yam qhia tias mob *malaria* yog mob taub hau, mob nrob qaum thiab mob tej nqaij (muscle), tawm hws, xeev siab thiab ntuav).
- thaum koj lossis ib tug twg uas paub txog tib neeg mob ntsia pom tus me nyuam zoo li “mob nkees heev” lawm.

33. MOB NTSWS (Tuberculosis)

Mob ntsws (**TB**) yog ib yam mob ua rau neeg tuag tau yog thaum ib tug neeg kis tau lawm. Cov kab mob no yog kis los ntawm kev ua pa – *air*, thaum tus neeg laus mob ntsws hnoos. (Me nyuam yaus los yeej kis tau cov mob ntsws “TB” yooj yim, tabsis cov laus kis los ntawm kev ua pa.) Cov mob ntsws no kis tau yooj yim mus rau lwm tus neeg uas nyob ua ib tse.

Yam yuav qhia tau tias tus neeg mob ntsws lawm yog thaum nws sij hnoos tsis tseg ntev tshaj li ib hlis lawm es tsis zoo li. Yog koj tau hnoos ntev tshaj ib lub hli lawm, koj yuav tsum tau mus ntsib kws kho mob kom lawv kuaj seb puas yog mob ntsws. Tej zaum koj hmoos tau ntshav los kuj muaj thiab.

Ntxiv rau qhov uas hnoos xwm yeem tsis tseg li, qees zaus tej neeg laus kuj tsis mob dab tsis thiab tsis paub tias lawv mob ntsws - “TB” ces yog li ntawv lawv tsis paub mus kuaj ntxov. Li no mas yuav tsis zoo kiag li, yog tias muaj cov me nyuam tseem yau thiab cov hluas nyob nrog tus neeg mob ua ib tse. Cov me nyuam tseem me thiab cov hluas uas kis tau cov mob ntsws mas feem ntau lawv mob taub hau heev, no ib ce thiab tshee thiab tawm hws hmo ntuj, mob rau tej pob txha thiab qij txha, lossis rau lub hlwb “*meningitis*” (kis mus rau hlwb thiab leeg nrob qaum). Txawm tias mus ntsib kws kho mob thaum nyuam qhuav pib mob xwb los ntau zau cov me nyuam tseem tuag taus, txawm yog kws khob mob muaj tshuaj kho tej mob zoo li no.

Yog li no qhov tseem ceeb tshaj plaws yog kev paub tiv thaiv –coj kom cov neeg laus uas hnoos ntev tshaj li ib hlis lawm mus kuaj, “test”, thiab yog tias mob ntsws tiag, yuav tau kho kom txhob mus kis tau rau tej me nyuam yaus thiab cov hluas.

Yog ib qho tseem ceeb heev uas cov neeg mob ntsws -“TB” yuav tau noj tshuaj kom txog thaum tus kws kho mob pom tias lawv tus mob ntsws zoo lawm tso mam li tsum tsis noj tshuaj ntxiv. Kev mob ntsws – “TB” yog ib hom mob uas kho nyuaj yog li koj yuav tsum noj tej tshuaj kws kho mob muab rau koj noj kom txog 6 hli mus rau ib xyoo raws nraim li kws tshuaj qhia koj noj. Yog tsis ua li hais no mas tus mob yuav rov ua mob tuaj ces yuav kho nyuaj heev los yog yuav kho tsis tau lawm.

34. MOB POB KHAUS - LOS NTAWM TSIS NTXHUA KHAUB NCAWS & PAM VOV CHAW PW (Scabies)

Cov pob khaus hais no yog mob los ntawm ib cov kab me me (mite) uas tom mus nyob hauv tej tawv nqaij es ua rau cov nqaij khaus, liab thiab o. Feem ntau cov neeg laus uas tau cov pob

kho no yog mob khaus rau tej kis nruab nrab ntawm tej ntiv tes; hos tej me nyuam yaus ces mob pob khaus rau txhua qhov chaw twg los yeej mob li. Cov pob khaus no ces mob rau hmo ntuj. Yog thaum cov pob no khaus khaus es muab khawb ntau ces mob ua paug.

Yog koj tau cov pob khaus li no koj yuav tau mus cuag kws kho mob vim lawv muaj tshuaj yuav pab kho cov pob khaus no. Tej pam vov chaw pws thiab khaub ncaws hnav tsib hnuv ua ntej thaum tsis tau siv tshuaj tua cov pob khaus no yuav tau koj mus ntxhua dej kub kub, lossis koj mus cia ib qhov chaw twg tsis pub neeg kov txog li tsib hnuv tom qab. Cov kab mob pob khaus “mites” no tsuas nyob txij li 4 hnuv xwb ces tuag lawm yog tias lawv tsis tau tom nqaj lawm. Txawm yog twb muaj tshuaj kho thiab pleev rau lawm los tej zaum tseem yuav khaus li ob peb lub lis tiam tom qab tau tshuaj pleev lawm thiab vim tias tej tawv nqaj tseem mob ua kiav txhab. Yog cov pob khaus no ua rau koj pw tsis tsaug zog no ces qhia rau koj tus kws tshuaj paub kom lawv muab ib cov tshuaj los pab ua kom tsis txhob khaus khaus es thiaj li pws taus.

35. KEV NYIAM HUV KOM TSIS MUAJ MOB (Hygiene)

Yog li, tsis yog yuav ntxuav tes xwb txaus lawm, kev da dej thiab ntxhua khaub ncaws kom huv si los kuj tseem ceeb heev. Daim duab uas qhia txog tus me nyuam da dej hauv pas dej ntxim ntsia zoo li yog ib daim duab zoo kawg tabsis qhov ua li no yog ib qhov phom sij tsis zoo. Yog hais tias cov neeg zej zog nyob pem qaum zo los yog qaum hav dej tsis siv tsev tawm rooj es tej quav thiab zis qias los kis rau tus dej lawm ces koj yuav tsum tsis txhob da tus dej ntawd lossis ntxhua khaub ncaws hauv tus dej ntawd. Tsis zoo kiag, yuav luag txhua qhov chaw peb tau mus txog, tej dej yeej qias thiab muaj kab mob (Typhoid) thiab ib cov mob zoo li cov cab me me kheej kheej (Schistosomiasis), thiab cov neeg uas siv tej dej no feem ntau yeej kis tej mob li hais no thiab ua rau lawv muaj mob heev. Yog koj tsis paub mee hais tias tej dej koj siv huv, koj yuav tsum muab rhaub kom npau npau lossis lim kom zoo ua ntej (Nco ntsoov cia kom cov dej txias mam li siv thiaj li tsis kub ib ce). Yuav tsum txhuam hniav ib hnuv ob zaug, thiab siv ib txoj me nyuam xov yas dawb dawb lossis xov xaws khaub ncaws los tshiaiv thiab dig tej kis hniav kom huv tsis txhob daig nqaj thiab mov thiab khub quav hniav yog ib qhov tseem ceeb heev txog kev nyiam huv tsis muaj mob. Yog li peb yuav pib los tham txog kev nyiam huv tu yus lub qhov ncauj kom huv si.

36. KEV TU NEEG LAUS LUB QHOV NCAUJ KOM HUVSI (Oral Health for Adults)

Hniav lwj los yog mob hniav, Hmoob hu ua kab noj hniav, yog ib yam uas sij ua rau tej neeg laus feem coob mob qhov ncauj, thiab mob pos hniav ua rau hniav lov.

Tej tswv yim uas yuav pab koj tu lub qhov ncauj kom huv si thiab zoo:

-Tsis txhob hau luam yeeb. Ntxiv rau kev muaj mob rau lub plawv, mob ntsws thiab lwm yam mob los kuj yuav tshwm sim tau rau koj lub cev yog koj haus luam yeeb. Cov neeg haus luam yeeb muaj mob pos hniav 7 npaug ntau tshaj li cov tsis haus luam yeeb. Tsis hais cov luam yeeb uas muab hlawv haus, los npuav, lossis yog cov zom hauv qhov ncauj los yeej ua tau neeg muaj mob phem xws li muaj mob rau qhov ncauj, pos hniav thiab mob mus rau lub caj pas ua nqaj lwj (cancer).

Tej neeg ua lag luam xav tau nyiaj thiab nyob hauv tej yeeb yaj duab (movies) mas lawv ntxias cov hluas tias yog neeg haus luam yeeb mas yuav ua rau lawv “zoo nkauj zoo nraug” lossis ntxim nyiam. Tabsis lawv tsis qhia qhov tseeb txog tej hniav tsuas xim daj qia neeg, ua pa tsw phem, thiab yuav ua rau hniav thiab tej pos hniav mob thaum haus luam yeeb. Txog thaum tus neeg mob thiab paub ces twb lig lawm vim lawv lub cev tiv tau es twb tseg tsis taus cov tshuaj nyob hauv luam yeeb uas hu ua “nicotine” no lawm.

-Tsis txhob haus cawv ntau. Haus cawv ntau kuj ua rau neeg mob qhov ncauj thiab caj pas lwj taus uas yog lus Askiv hu ua “cancers”. Yog hais tias haus ib yam xws li luam yeeb los yog cawv xwb no ces yuav ua rau mob qhov ncauj lwj, tabsis yog tseem haus luam yeeb thiab cawv uake no ces kev puas tsuaj los ntawm kev haus luam yeeb thiab cawv haj yam loj ntxiv.

-Paub noj tej zaub mov kom zoo rau lub cev (Saib Ntu 37). Yog yuav noj ib yam khoom twg rau lub cev no ces caiv tsis txhob noj suab thaj qab zib los yog piam thaj qab zib, tsis hais tej neeg laus lossis me nyuam yaus. Ib hnuv twg, tsis txhob ib sij noj ib zaug ntau ntau. Noj tej yam txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas muaj cov vaiv tas mees uas lus Askiv hais tias, “fiber-rich” feem ntau yog muaj nyob rau ntawm tej txhiv hmab txiv ntoo thiab zaub. Qhov no yog ib qhov tseem ceeb heev vim cov no yuav pab ua kom yus tej hniav tsis txhob mob.

-Haus cov dej huv tsis muaj kab mob kom ntau li ntau tau. Yog ua tau, haus cov dej uas muaj cov tshuaj tua kab mob hu ua “fluoride”, thiab siv cov tshuaj txhuam hniav uas muaj cov tshuaj tua kab mob “fluoride: xyaw. Cov tshuaj fluoride no pab tiv thaiv kom hniav tsis txhob lwj rau cov neeg laus, neeg hluas lossis cov me nyuam yaus txhua tus.

-Ua tib zoo txhuam cov kaus hniav kom zoo thiab siv ib txoj xov los tshiaiv tej kis hniav kom tshem tau tej nqaij thiab mov uas daig ntawm tej kis hniav es cov hniav thiaj tsis muaj cov quav hniav daj khub ntawm tej hauv paus hniav thiab kis hniav. Thiab ua li ntawv thiaj li pab kom cov hniav tsis txhob lwj ua pa tsw phem, thiab kom tej pos hniav tsis mob. Yam tsawg kawg nkaus, ib hnuv twg yuav tsum txhuam ob zaug hniav (feem ntau yog tom qab thaum noj tshais thiab noj hmo tas ua ntej yuav mus pw) thiab siv xov los tshiaiv thiab tshem tej nqaij mov daig ntawm tej kis hniav ib hnuv ib zaug ua ntej mus pw.

-Kev paub txhuam kaus hniav kom yog: Tso tus pas txhuam hniav li 45-degree teem koj cov pos hniav. Siv tus pas txhuam hniav los tshiaiv cov hniav mus mus los los ua li ib lub voj foog ntawm cov kaus hniav thiab maj mam txhuam tsis txhob sib sib zog thiaj li tsis ua rau cov hniav thiab cov pos hniav puas. Txhuam cov kaus hniav sab nrauv, sab hauv, thiab sab uas siv los noj thiab zom zaub mov. Txhuam koj tus nplaig, thiab tej pos hniav kom tsis txhob muaj kab mob thiab tsis txhob ua pa tsw quav hniav thiab tsw phem.

-Kev paub siv xov los tshiaiv tej kis hniav (dental floss): Tu ib txoj xov ya tshiaiv hniav (dental floss) lossis xov xaws khaub ncaws kom ntev li 12 mus rau 18 yas ntiv tes los rig khaub zig rau ob tug ntiv tes hauv plawv uas yog ob tus ntiv tes ntev tshaj plaws ntawm 5 tug ntiv tes ntawm ob sab tes. Thaum rig khaub zig rau ob tug ntiv tes lawm, txoj xov yas seem nyob nruab nrab ntawm ob tug ntiv tes yuav tsum seem tshuav ntev li 1 mus rau 2 yas ntiv tes es thiaj li zoo tuav coj los tshiaiv cov kis hniav mus mus los los ntawm tej kis hniav tshem tej zaub mov thiab quav hniav uas daig rau ntawm kis hniav lawm. Thaum koj tshiaiv tej kis hniav, maj mam tshiaiv es txhob ua raug tej pos hniav. Thiab ua txoj hluas tshiaiv hniav kom nkaus li ib sab voj voog tshiaiv cov kis hniav ze ntawm tej pos hniav thiab txhua kis hniav thiaj li huv.

-Neo ntsoov muab cov dej huv tsis muaj kab mob los yaug qhov ncauj thaum koj txhuam thiab tshiaiv kaus hniav tag, thiab tom qab thaum koj noj khoom txom ncauj tag. (Mus saib Ntu kawm 37 -Section 37) ntxiv txog kev txhuam hniav thiab cov tshuaj “fluoride” los ua kom cov hniav tsis txhob muaj kab noj hniav lossis hniav tsis txhob mob).

37. KEV TU ME NYUAM LUB QHOV NCAUJ KOM HUVSI (Oral Health for Children)

Hniav lwj yog ib yam ua rau cov me nyuam yaus muaj mob qhov ncauj heev. Yog thaum tus hniav mob es tsis kho ces yuav ua rau tus me nyuam mob txhua hnuv los ntawm: mob tas mus li, noj tsis taus zaub mov lossis zom tsis tau zaub mov kom zoo, muaj kev txaj muag vim tus hniav tsis zoo lawm, thiab tus me nyuam yuav kawm tsis tau ntawv vim yog mob hniav.

Leej niam thiab txiv yuav pab tau li cas?

-Thaum tus me nyuam tseem noj mis, cia tus me nyuam noj leej niam mis xwb es tsis txhob siv raj mis “bottle” los pub mis rau me nyuam. Ntxiv rau tej kab mob, tej raj mis kuj ua rau me nyuam cov kaus hniav tsis zoo thiab lov, tshwj xeeb yog thaum lawv pw tsaug zog es npuav lub raj mis noj mis ntawm qhov ncauj.

Mis nyuj (milk), thiab cov mis hauv lub koos poom lossis cov ua hmoov rau me nyuam mos (formula), kua txiv thiab lwm hom dej qab zib luag yeej tov suab thaj qab zib xyaw nrog lawm. Yog cia tus me nyuam npuav tej suab thaj qab zib ntev hauv nws lub qhov ncauj thaum nws tsaug zog (tham cov aub ncaug tsis ntws), yuav ua rau tej hniav tsis zoo lossis lwj.

-Qhia kom cov me nyuam noj mov raws caij nyoog nrog cov neeg laus xwb es tsis txhob cia lawv pheej noj tej khoom txom ncauj tas mus li. Tej dej qab zib thiab kua txiv hmab txiv ntoo, kab tsib mas yog cov khoom qab zib tsis zoo.

Mus saib ntxiv ntawm Ntu 36 txog kev txhuam kaus hniav thiab tshiaiv kaus hniav rau cov me nyuam.

-Rau cov me nyuam yaus, siv cov pas txhuam kaus hniav me, thiab cov plaub txhuam kaus hniav ntawm tus pas txhuam hniav kom muag muag tsis txhav txhav. Txawm yog siv rau cov laus los yuav tau siv hom plaub muag muag thiaj li zoo rau cov hniav. (Tej zaum cov pas txhuam hniav tawv yuav ua rau tej pos hniav los ntshav. Yog koj xav ua kom cov plaub (brush) muag zog es tsis txhob txhav txhav no ces koj muab cov plaub siv los txhuam hniav raus rau dej kub. Tsis txhob raus tag nrho tus txhuav hniav vim ua li ntawv ces tej zaum ua rau cov plaub plam lossis tsis khov lawm.)

-Cov khoom uas siv los txhuam kis hniav (*interdental cleaners*) los yeej tsim muaj lawm thiab. Muaj ntau yam siv los pab txhuam cov kis hniav xws li cov pas dig hniav uas muab too txua, thiab hlua ya (plastic) thiab lwm hom xov.

-Cov pas neeg txua neeg los yeej siv tau thiab cov uas nyuam qhuav hais dhau sauv los yeej siv tau los dig tej kis hniav thiab. Tej yam hais no yog tej tus ntoo me me uas muab hliav ua ib tog kom nyias thiab ntse los dig tej kis hniav, thiab muab ib tog zom kom tawg ua ntau txauj siv los ua pas txhuam hniav. Tej zaum cov teb chaw pib vam meej lawm tsis siv txog cov pas txhuam hniav zoo li hais no lawm.

-Yog tsis muaj cov hlua tshiaiv kaus hniav (dental floss), no ces siv tej xov xaws khaub ncaws lossis cov hlua ya siv los nuv ntses los tau tiamsis muab ntxuav kom huv huv tso.

-Siv cov dej huv huv tsis muaj kab mob los yang kaus hniav thiab qhov ncauj thaum txhuam kaus hniav tas.

-Siv cov tshuaj txhuam hniav uas muaj “fluoride” thaum tus me nyuam muaj 2 xyoo lawm. Siv ua ntej thaum muaj 2 xyoo los tau yog tej dej koj haus tsis muaj “fluoride”. Yog koj tsis muaj nyiaj yuav cov tshuaj txhuam hniav uas muaj “fluoride”, no ces siv dej dawb txhuam los tau, lossis siv dej los tov me ntsis rau cov hmoov uas lus Mekas hu ua “baking soda”. Txhuam hniav nkaus xwb los yeej pab kom cov hniav tsis txhob lwj thiab mob (kab noj hniav).

-Siv tshuaj txhuam kaus hniav ib tee me me luaj li lub noob taum los txhuam me nyuam cov kaus hniav. (Cov tshuaj Fluoride no yog los pab tiv thaiv kom txhob mob hniav. Tabsis yog cov me nyuam tsis tau muaj hnuv nyoog 6 xyoo nqos cov tshuaj txhuam hniav muaj “fluoride” no ntau dhau ces ho yuav ua rau nws cov hniav muaj tej tee dawb dawb.)

-Cob qhia koj cov me nyuam kom paub nti cov tshuaj txhuam kaus hniav tawm, thiab kom yang lawv qhov ncauj tom qab lawv txhuam hniav tag, thiab thaum lawv noj zaub mov tag qhia kom lawv yang qhov ncauj yog hais tias lawv mus rau tej qhov chaw twg uas tsis muaj chaw txhuam thiab tshiaiv lawv cov kaus hniav.

-Txhuam koj tus me nyuam cov kaus hniav ib hnuv 2 zaug txog thaum tus me nyuam paub txhuam nws tus kheej cov kaus hniav lawm mam li cia nws txhuam nws tus kheej. Ntau zaus yog tom qab thaum noj ib pluag tshais tag, thiab ua ntej tus me nyuam mus pw. Pab xyuas thiab qhia kom tus me nyuam paub txhuam nws cov kaus hniav zoo thiab yaug qhov ncauj kom huv, thiab kom siv cov tshuaj txhuam hniav luaj li lub noob taum xwb.

38A. NOJ TEJ ZAUB MOV KOM ZOO THIAJ TISIS MUAJ MOB

Kev noj tej zaub mov zoo kom lub cev tsis muaj mob yog ib yam tseem ceeb heev rau tib neeg txoj kev noj qab nyob zoo thooob plaws hauv ntiav teb no. Qhov uas tib neeg tsis noj tej zaub mov zoo txaus pab lub cev thiab qhov uas tib neeg ho noj zaub mov ntau dhau rau lub cev tam sim no ua rau neeg tuag coob heev txhua lub xyoo uas neeg twb tsis tau tsim nyog tuag ntxov.

Ntau txhiab vam (million) neeg txom nyem hauv ntiav teb no, feem ntau yog cov me nyuam, niaj hnuv muaj mob thiab tuag vim yog lawv tsis muaj zaub mov zoo noj txaus pab rau lub cev. Kev tsis muaj zaub mov zoo noj txaus rau lub cev, ua rau lub cev tsis muaj zog tiv thaiv kab mob thiab coob tug me nyuam tuag los ntawm kab mob. Coob tshaj li ib feem peb (1/3) ntawm cov me nyuam tuag hauv ntiav teb no yog tuag los ntawm kev noj zaub mov zoo tsis txaus.

Tab sis tam sim no ces thooob ntiav teb ho muaj teeb meem ntawm kev rog (pham dhau) vim yog noj tej zaub mov tsis zoo rau lub cev ntau dhau lawm thiab. Kev rog thiab mob ntshav qab zib, ntshav siab, plawv nres, ntshav nce hlwb uas ua rau neeg tuag tes taw, nqaij lwj (cancer) tam sim no yog yam tua cov neeg laus coob tshaj plaws thooob plaws hauv ntiav teb no. Kev rog lossis npag dhau, feem ntau yeej pib thaum me nyuam mos tuaj lawm, thiab yog ib qhov teeb meem loj rau cov teb chaws tsis tau vam meej es tseem pib vam meej thiab cov teb chaws vam meej tib yam nkaus. Tej no kuj ua rau neeg muaj mob thiab tuag ntxov thaum hlob tuaj thiab thaum yav pib laus.

Cia peb los tham txog kev **tsis noj zaub mov zoo txaus** rau lub cev ua ntej tso:

Hauv tsev neeg txom nyem uas nyob hauv cov tebchaws tsis tau muaj kev vam meej, kev *yuag dhau* yog ib yam tua cov me nyuam yaus heev, feem ntau yog cov tsis tau muaj tsib xyoo. Tus me nyuam uas yim huab yau mas nws yim huab yuav muaj teeb meej. Ntxiv rau qhov koj yuav tsum pub leej niam mis rau tus me nyuam noj kom nws muaj hnuv nyoog peb xyoo lawm, koj yuav tau kom cov me nyuam noj tej zaub mov zoo nrog tsev neeg thiab. (Koj yuav tau pub rau tus me nyuam noj es tsis txhob cia nws pub nws tus kheej xwb es nws thiaj li yuav noj.)

Cov me nyuam uas tseg tsis noj leej niam mis lawm thiab cov laus, yog ib yam zoo heev uas lawv yuav tau haus mis nyuj pab lub cev thiab tej pob txha kom khov. Tab sis koj yuav tau saib kom tej mis nyuj lawv ua tau lawm yog cov huv, lus Askiv hu tias “*pasteurized*” (Piv txwv, muab rhaub kom kub txog 60 degrees C (140 degrees F) thiab ntev li 30 feeb kom kab mob tuag) lossis siv cov hmoov mis nyuj tov nrog dej huv mam li haus. Thiab, hais rau cov me nyuam loj zog thiab cov neeg laus uas hau kua mis nyuj thiab yog lawv muaj zaub mov noj txaus no ces, siv cov mis nyuj uas tsis tshua muaj roj es lus Askiv hais tias, “low or nonfat milk”.

Yog thaum lub cev tsis muaj cov vaiv tas mees hu ua Iron, Vitamin A, thiab cov hu ua **Zinc** txaus ces kuj yog ib yam ua rau tib neeg tuag. Cov khoom noj uas muaj **Iron** yog cov: siab, qwj, npliag deg, qos yaj ywm nrog daim tawv, taum, taum mog thiab cov noob txiv ntoo dub dub uas lus Mekas hu ua “raisin” es muab ziab qhuav lawm.

Yam khoom uas muaj cov vaiv tas mes A (**Vitamin A**) yog cov: Mis nyuj, leej niam cov kua mis, qe, siab thiab tej roj siab ntes (fish liver oils), zaub ntsuab, thiab tej txiv thiab zaub uas muaj xim daj daj xws li txiv taub ntoos, txiv tsawb los yog taub daj.

Yam zaub uas muaj cov vaiv tas mees **Zinc** yog cov: Npliag deg (muaj cov Zinc ntau heev), roob ris, siab nyuj siab npuas, siab qaib, nqaij nyuj, nqaij npuas, nqaij qaib thiab tej tsiaj uas muaj tis ya li noog, taum qhuav, mis nyuj thiab cov lawv muab mis nyuj los ua tau tej daim khov khov lawm es lus Askiv hu ua “cheese” no.

Noj ntau yam zaub mov thiaj li muaj zog rau qhov ntau yam zaub mov muaj ntau yam vaiv tas mees li hais, los pab yus lub cev es thiaj tsis muaj mob. Yuav tsis yooj yim hais txog kev noj txhua yam zaub mov, tabsis piv txwv li mus yuav mis nyuj los rau me nyuam haus yuav zoo dua li yuav dej qab zib rau me nyuam haus. Thiab kom me nyuam tsis txhob noj tej yam qab zib thiab haus kas fes vim tej ntawv yuav ua rau lawv tsis qab los noj mov. Thiab qab zib kuj ua rau cov kaus hniav lwj (kab noj).

Yog koj yuav tsum haus cawv los yog npias xwb no ces haus kom tsawg. Cawv yog ib yam tsis zoo thiab yuav ua rau neeg quav cawv tseg tsis tau thiab tseem yuav ua rau koj muaj mob ntau yam thiab tuag ntxov. Tej zaum koj yeej tau hnov hais tias yog haus me ntsis cawv ua tshuaj kuj pab tej roj ntsha khiav zoo thiab tiv thaiv kev mob plawv, uas yog cov txiv neej laus tshaj li 45 xyoo thiab pojniam laus tshaj li 55 xyoo. Txawm yog li no los muaj lwm yam tseem zoo tshaj no los pab xws li kev noj haus kom zoo, khiav uasis ua tes taw kom ib ce tawm hws, tsis txhob haus luam yeeb, tsis txhob cia yus lub cev rog lossis npag npag heev. Dej caw yuav ua rau yus tuag ntxov, mob nqaij lwj (cancer), mob ntshav nce hlwb thiab muaj lwm yam mob phem. Thiab kev haus dej caw ntau yuav ua rau koj lub plawv puas tsis ua hauj lwm. Kev haus cawv ntau dhau thaum kawg yog kev puas tsuaj thiab yog pib thaum hluas tuaj xwb. Cawv thiab npias (beer) ua rau neeg rog, tabsis tsis pab lub cev li vim cov cawv tsis muaj ib qhov vaiv tas mees “nutrients” hlo li.

Cawv thiab npias yog ib yam tsis zoo tom qab haus dhau lawm, thiab neeg yuav tsum txhob haus li. Haus cawv thiab npias ntau yuav ua rau tus neeg ntawv vwm xav tsis yog (hlwb puas) thiab ua rau muaj mob phem ntau yam. **Yog koj txiav txim siab yuav tsum haus cawv los yog npias xwb:**

-Rau tus pojniam no ces ib hnub tsis txhob haus ntau tshaj li ib me nyuam khob ho yog rau cov txiv neej no ces ib hnub tsuas haus tau 2 me nyuam khob xwb, thiab yuav tsum haus thaum noj mov xwb es cov cawv thiab npias thiaj xam nrog tej zaub mov mus rau lub cev. (One drink = 12 ounces ntawm cov npias (beer), lossis 5 ounces cov cawv (wine) lossis 1.5 ounces cov cawv cub 80-proof)

-Tsis txhob haus cawv lossis npias ua ntej yuav tsav tsheb, lossis thaum tseem tab tom tsav tsheb es thiaj li tsis ua rau yus lossis lwm tus ua luv fai sib nraus muaj teeb meem.

Cawv ua rau tib neeg ua tsheb sib nraus heev thiab raug mob lov tes taw, ua rau neeg muaj ntshav siab, muaj ntshav nces hlwb tuag tes taw, ua rau neeg muaj lub siab ceev, tua nws tus kheej, thiab mob nqaij lwj (cancer), xws li mob mis lwj. Haus cawv thaum lub caij tus pojniam tseem xeeb me nyuam hauv plab kuj ua rau me nyuam muaj mob thiab tsis zoo xws li tuag tes taw lossis tsis muaj tes muaj taw li ub li no. Ntau zaus cawv ua rau tib neeg muaj teeb meem sib cav sib ceg, lub siab muaj mob, mob hauv lub nrog cev thiab ua rau hlwb puas thiab plawv puas, thiab tuag ntxov.

38B. NOJ TEJ ZAUB MOV KOM ZOO THIAJ TSIS MUAJ MOB (TXHUAS NTXIV)

NOJ NTAU DHAU (Noj tej zaub mov tsis zoo ntau dhau) yog ib yam neeg yeej tiv thaiv tau niaj hnub no thiab kuj yog ib qhov teeb meem loj ua rau neeg tuag coob thiab coob tug muaj mob tuag tes taw hauv ntiaj teb no. Coob tshaj li ob feem peb cov neeg laus thiab coob tshaj li ib feem peb (1/3) ntawm cov me nyuam nyob hauv tebchaws Mekas (United States) tam sim no

yog lub cev rog thiab npag dhau lawm. Tej kev tshawb fawb pom txog li hais no, uas yog lawv ntsuas los ntawm lub cev *loj* thiab *hnyav uas* lus Askiv hu ua “Body Mass Index – BMI.” Yog hais tias koj cov tawv nqaij rog (BMI) ntau no ces yuav ua rau koj mob plawv, kev mob ntshav nces hlwb tuag tes taw, mob ntshav qab zib yam 2 (Type 2 diabetes), ntshav siab, nqaij lwj uas yog “cancer” thiab lwm hom mob phem ntau dua. Tej no yuav ua rau tus neeg hlwb puas, tswv yim khiav tsis zoo, ua pa nyuaj, ntau yam mob xws li lub cev cia li tsis xav nrog tus poj niam lossis tus txiv pw ua niam txiv, mob tes taw pob txha, thiab lub tsib muaj pob zeb.

Tej kev mob ntau yam uas yog tshwm sim los ntawm neeg lub cev rog dhau, tam sim no nce mus siab heev thiab puav leej muaj nyob rau cov tebchaws tseem pib vam meej thiab cov teb chaws uas twb vam meej huv tib si lawm. Piv txwv, raws li lub koom haum cov xov xwm tau hais tawm, “the Lancet (June 2011)”, yuav luag muaj kaum feem pua (10%) cov laus thoob plaws ntiaj teb no muaj mob ntshav qab zib, thiab ua rau tej tsev kho mob nyuaj siab zuj zus lawm xwb. Lub koom haum WHO kev tshawb fawb kuj hais tias, “kwv yees li xyoo 2015 mas kev tib neeg noj ntau dhau yuav ua rau neeg muaj mob coob tshaj li tej neeg txom nyem uas tsis muaj zaub mov zoo noj txaus es ua rau lawv muaj mob tuag.” Thiab tej kev mob nkeeg thiab tuag ntxov los yeej muaj kev tiv thaiv tau tag nrho pib los ntawm KOJ TUS KHEEJ.

Muaj ntau hom “zaub mov – Food Pyramids” thiab “Tais Mov – Food Plates” uas muaj sau qhia txog cov zaub mov twg zoo thiab noj ntau npaum li cas xwb thiaj li zoo. Tej no los kuj txawv tsis sib xws ntawm tej haiv neeg thiab kev ntseeg, thiab nyob ntawm tej teb chaws seb tej zaub mov hais no ho txawv li cas, txawm li no los lub tswv yim yuav noj ntau npaum li cas yeej yog tib lub xwb. Muab hais los ces, kev noj zaub mov kom zoo rau lub cev yog li nram no:

-noj zaub thiab txiv hmab txiv ntoo, thiab cov mov nplej daj lus Askiv hu ua “whole grains”.

-haus mis nyuj lossis yam uas siv mis nyuj ua (siv cov lus Askiv hu ua “fat-free lossis low-fat” yog tias tus me nyuam hnuv nyoog hlob tshaj 2 xyoo thiab yog tias nws tsis yuag heev).

-noj taum, qe qaib, ntsees thiab nqaij qaib lossis nqaij noog thiab cov nqaij ntshiv tsis muaj roj thiab

-noj tej yam tsis muaj roj npuas, roj qaib, roj nyug lossis roj tsiaj, thiab tsis qab zib thiab tsis daw ntsev.

Cov zaub mov “food pyramid” nyob hauv daim duab yog los ntawm WHO uas lus Askiv hais tias “Countrywide Integrated Non-communicable Disease Intervention (CINDI)” no. (Muaj ntau lub tswv yim los ntawm kev kawm tawm tshiab hais kom neeg noj nqaij tsawg dua li noj zaub thiab txiv hmab txiv ntoo).

Noj zaub thiab tej yam khoom noj uas tsis ua rau neeg lub cev rog (whole grains) thiab tej txiv hmab txiv ntoo uas yog cov muaj ntau yam vaiv tas mees (vitamins) los pab lub cev es thiaj tsis rog thiab npag.

Yog koj thiab koj tsev neeg muaj zaub mov noj txaus es tsis yog neeg yuag no ces yuav tsum tau noj tej zaub mov kom tsis txhob muaj roj es thiaj li yuav tsis mob plawv, muaj ntshav nces hlwb tuag tes taw thiab mob nqaij lwj – cancers. Qhov no tseem ceeb heev yog tias koj lub cev npag lossis rog dhau lawm. Lub tswv yim los pab kom tsis txhob noj tej yam zaub muaj muaj roj:

1) Tsis txhob noj tej nqaij rog thiab yam muaj roj xws li roj npuas, roj nyuj lossis roj qaib.

Txhua yam roj ces yeej muaj cov ua rau yus rog uas lus Askiv hu ua “calories” no. Kua txiv ntoo “coconut thiab palm” muaj cov roj uas lus Askiv hu hais tias “saturated fats” uas khov roj tau.

Yog koj yuav siv roj no ces tsis txhob siv roj npuas tiamsis siv cov roj txiv ntoo los yog roj zaub uas lus Askiv hu ua “vegetable oils”, roj txiv laum huab xeeb, roj pob kws, thiab roj paj hnuv hlis (vim cov roj no muaj ib cov tshuaj omega 3s no uas zoo rau lub cev). Yog siv tau mas siv cov roj txiv ntsej uas ntshiab ntshiab xwb mas yuav zoo dua lwm yam roj.

2) Tsis txhob noj tej zaub mov kib muaj roj lossis tej zaub mov neeg ua muag tom tej khw muaj muaj roj thiab qab zib thiab qab ntsev. Tej zaub mov nyob rau tej khw noj mov feem ntau lawv siv cov roj tsis zoo uas lus Askiv hu ua “trans fat” no. Cov “trans fats” no mas tsis zoo rau yus lub cev thiab yuav mus ua rau tej hlab tsha txhaws, tsis hais noj ntau los tsawg.

3) Tsis txhob noj tej nqaij zom mos mos xws li nyhuv ntxwm, cov nqaij npua rog uas lawv muab hlais tau tej daim nyias nyias los ua nqaij kib noj (bacon) thiab tej nqaij uas lawv muab zom tau mos mos ua tej thooj los tej daim mos mos thiab nyias nyias lawm.

4) Tsis txhob noj siab npuas, siab nyuj, los yog siab qaib thiab cov nqaij hauv nruab nrog xws li siab, ntsws, lossis plawv thiab raum. Noj nkaub qes thiab noj qe tsawg (cov qe dawb dawb tsis muaj lub nkaub nqe thiab cov qe uas neeg ua los noj thiab kib los tau vim cov ntawv tsis muaj roj heev “cholesterol” thiab txawm muaj los yeej muaj me ntsis xwb).

5) Yog koj yuav noj tej khoom uas neeg muab mis nyuj ua no ces xaiv cov tsis muaj roj lossis muaj roj tsawg uas lus Mekas hu ua fat-free lor low-fat. Lo lus no txhais tias tsis muaj roj lossis muaj roj me ntsis xwb (nov yog hais rau cov neeg muaj hnuv nyoog tshaj li 2 xyoo thiab tsis yuag heev). Noj tej noob taum uas muab ziaib qhuav lawm, noob taum mog thiab lwm yam taum xwm yeem mus li (rau qhov cov noob txiv no muaj cov tshuaj zoo hu ua omega 3 uas zoo rau lub cev). Noj txiv hmab txiv ntoo, nqaij ntses, npliag deg, thiab qwj deg. Noj tej nqaij qaib ntshiv tsis muaj roj xwb lossis tej nqaij ntshiv xwb, tsis yog nqaij kib muaj roj. Yog cov nqaij muaj roj, muab roj hlais tawm pov tseg mus los yog muab tawv qaib thiab tawv npuas muaj roj hlais pov tseg es tseg cov ntshiv xwb. Nco ntsoov ntxuav tes thiab tej tais diav tom qab kov nqaij nyoos tas lawm kom zoo thiaj tiv thaiv tau kab mob thiab tej kab mob thiaj li tuag.

6) Noj tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas yog neeg cog hauv vaj thiab tej uas cog tom teb kom ntau li ntau.

(Nco ntsoov li no: Nyuam qhuav tsis ntev no muaj ib txoj kev tshawb fawb pom txog hais tias cov neeg nyob rau lub teb chaws Mekas no, neeg noj nqaij thiab noj tej khoom mis nyuj ua ntau dhau lawm. Cov khoom mis nyuj ua no tsis tas yuav noj ntau npaum li no rau lub cev. Tej neeg sib xeem ua tes taw, tsiaj nees, thiab lwm yam tsiaj lawv noj zaub xwb los lawv lub cev twb muaj tej vaiv tas mees zoo txaus lawm thiab. Txawm li hais no los cov vaiv tas mees xws li B12 thiab vaiv tas mees D tej zaum kuj yuav tau ntxiv rau yog thaum lub cev muaj tsis txaus, tabsis yog muaj cov vaiv tas mees no ntau dhau lawm ces tej zaum tseem yog ib qho ua teeb meem rau lub cev thiab.)

Noj tej yam khoom tsis qab zib lossis tsis txhob muaj suab thaj. Coob tug tib neeg noj khoom qab zib ntau heev li. Tej khoom qab zib no ua rau neeg rog, muaj ntshav qab zib thiab mob plawv thiab tseem ua rau hniav mob, lwj thiab lov. Thaum noj ib pluas mov tag lawm, tsis txhob noj tej khoom qab zib lossis lwm yam ntxiv ua ntej lwm pluas mov li.

-Noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom ntau tshaj lwm yam (cov txiv hmab txiv ntoo thiab tej zaub de los tshiab tshiab tsis tshua muaj qab zib li tej kua txiv hmab txiv ntoo yuav tom khw).

-Mekas lub koom haum hu ua “The American Heart Association” no hais tias qhov zoo mas ib hnuv twg, kom cov poj niam laus lawm yuav tsum tsis txhob noj qab zib ntau tshaj li 24 grams ho ib hnuv twg kom cov txiv neej laus lawm tsis txhob noj qab zib ntau tshaj li ntawm 9 me nyuam diav uas yog li ntawm 36 grams los ntawm tej zaub mov noj huv tib si txhua hnuv, tsis hais tej nws cog los yog tej khoom nws yuav tom khws los.

-Cov dej qab zib thiab lwm yam dej muaj suab thaj xyaw yeej tsis zoo rau lub cev kiag li. Ib poom pes xij muaj txog kaum diav suab thaj uas yog ntau tshaj li 40 grams suab thaj qab zib. Tej cov dej qab zib tseem muaj txog 13 diav suab thaj qab zib (52 grams).

-Tsis txhob noj khoom qab zib los yog ncuav qab zib ntau ntau.

-Muaj ntau yam khoom noj uas neeg muab suab thaj do xyaw ntau rau lawm. Tej khoom yuav tom khw los feem ntau muaj suab thaj xyaw rau lawm, tej khoom hais no yog tej xws li kua suab thaj qab zib los noj ntsw ncuav, kua txiv hmab txiv ntoo, thiab ntau yam tshaj no uas piav tsis tag es qhov zoo ces tsis txhob yuav tej zoo li hais ntawv los noj yuav zoo dua.

-Yog ib qhov tseem ceeb heev uas yuav tsum tseg tsis txhob haus dej qab zib, cov dej uas haus kom lub cev muaj zog tsis txhob nkees (energy drink), kua txiv hmab txiv ntoo uas muaj qab zib xyaw. Tej no muaj pov thawj qhia tias yog cov khoom noj khoom haus ua rau neeg rog thiab muaj ntshav qab zib, thiab yog tej ua rau cov neeg laus thiab me nyuam yaus tej hniav mob.

-Haus dej dawb kom ntau thiab ib sij haus ib zaug tsis tseg txhua hnuv.

Noj tej zaub mov kom tsis txhob qab qab thiab daw ntsev. Neeg feem coob noj ntsev ntau dhau lawm. Lub koom haum WHO qhia tias ib hnuv twg, ib tug neeg laus yuav tsum noj ntsev tsawg tshaj li 2 grams los yog 5 grams xwb. Qhov no tseem ceeb heev tshwj xeeb yog los pab tiv thaiv kev mob ntshav siab, mob ntshav nces hlwb, mob plawv. Cov neeg uas twb muaj ntshav siab lawm haj yam yuav tsum noj ntsev kom tsawg tshaj li hais no uas yog tseem tsawg tshaj (1.5 gram rau ib hnuv). Noj txiv hmab txiv ntoo thiab noj zaub tsis tseg heev dua lwm yam. Yog yuav ua kom qab zog no ces txhob siv ntsev tiamsis npoo hwj txob lossis tej luam laws zaub txhwb kom tsw qab es noj taus xwb. Tej nqaj zom tau mos mos thiab zaub nyob hauv cov koos poom feem ntau qab ntsev dhau, es yog yuav tsum siv los noj no ces yuav tau tov dej kom ntau lossis siv lwm yam xyaw kom txhob daw daw ntsev mam li noj.

Noj txiv tsawb, txiv taub ntoos, thiab lwm yam noob txiv, taum, thiab zaub kom ntau. Feem coob ntawm tej yim neeg mas lawv tsis noj tej zaub mov zoo uas yuav tsum tau noj rau lub cev li. Lub koom haum WHO thiaj li xav kom sawv daws yuav tsum noj tej zaub mov zoo li no thiaj yuav tsis muaj ntshav siab, muaj ntshav nce hlwb, muaj mob plawv. Lub koom haum WHO qhia kom ib tug neeg laus twg yuav tsum noj kom ntau npaum li 90 mmol rau ib hnuv (3510 mg/day). Tej khoom uas muaj cov vaiv tas mees hu ua potassium no yog txiv tsawb, taum, txiv taub ntoos, noob txiv, zaub ntsuab los yog tej yam zaub uas muaj xim ntsuab.

Lwm yam uas yuav pab kom tsis muaj mob yog tej khoom neeg cog. Muaj ntau yam zoo yog hais tias siv thiab noj raws li hais dhau los. Piv txwv, tej hais ntawv kuj yog ib qhov yuav pab kom cov quav tsis txhob tawv es tso tau yooj yim. Yog quav tawv ces yuav tso tsis tau (Qhov zoo tiag mas ib tug neeg twg yuav tsum tso quav ib hnuv ib zaug. Coob leej xav tias ntshe yog lawv quav tawv tabsis qhov tseeb tsis yog li lawv xav). Noj tej zaub xws li taum, txiv hmab txiv ntoo thiab zaub. Ib hnuv twg yuav tsum haus yim (8) khob dej lossis kuas txiv hmab txiv ntoo (eight-ounce glasses) yam tsawg kawg nkaus (kas fes thiab cawv ua rau ib ce qhuav thiab yim ua rau quav tawv xwb). Yim khob dej ntau tib yam li yim hwj yas dej dawb yuav tom khw los. Ua tes taw qoj ib ce (exercise) kom tawm hws lub cev thiaj tsis muaj mob. Siv sij hawm mus tso zis tso quav thaum noj tshais los yog noj hmo tas es tsis txhob npo quav npo zis yog thaum yus paub tias yus yuav mus siv tsev tawm rooj es txhob to ntev.

Lub koom haum WHO muab tej kev cob qhia txog kev noj haus kom zoo rau lub cev los xaus ua “Tsis nqe” li nram no:

1. Pub leej niam mis rau tus me nyuam kom nws muaj 6 hli

-Txij thaum yug tau tus me nyuam mus txog rau thaum nws muaj 6 hli, cia nws noj leej niam mis xwb, tsis hais yog nruab hnuv los yog hmo ntuj.

-Yuav tsum pub leej niam mis rau tus me nyuam noj txhua lub sijhawm thaum tus me nyuam tshaib plab

2. Noj ntau yam lossis ntau hom zaub mov rau lub cev

-Noj ntau yam zaub mov: mov, qos yaj ywm, zaub, txiv hmab txiv ntoo thiab txhob noj nqaij ntau ntau. (Kev tshawb fawb pom txog tias kev noj nqaij ntau ua rau neeg muaj mob tuag ntxov, tshwj xeeb yog mob plawv, lwm yam mob, thiab nqaij lwj uas yog cancer.)

3. Noj zaub thiab txiv hmab txiv ntoo kom ntau

-Noj ntau yam lossis ntau hom zaub thiab txiv hmab txiv ntoo (ib hnuv twg noj ntau tshaj li 400 g)

-Noj zaub nyoos thiab txiv hmab txiv ntoo uas yog cov des los tshiab tshiab, noj tej no los txom ncauj es tsis txhob lam noj tej khoom qab zib thiab tej khoom kib muaj roj los txom ncauj.

-Thaum hau zaub lossis kib zaub, tsis txhob hau lossis kib siav dhau vim yog ua li no ces yuav ua rau cov vaiv tas mees – vitamins tseem ceeb tsis muaj tag lawm. Kib thiab hau kom tuag zog uas tseem ntsuab ntsuab thiab noj tau xwb.

-Noj tej zaub nyob hauv koos poom los tau, tabsis noj ntau hom thiab tsis txhob yuav cov uas lawv ntxiv ntsev lossis suab thaj rau lawm (Muab tej zaub hauv koos poom yang dej kom txhob daw daw ntsev mam li noj).

4. Txhob noj tej yam nqaij roj thiab muaj roj (Qhov no tseem ceeb heev yog tias koj yog neeg roj lossis yog neeg muaj keeb kwm mob plawv).

-Siv cov roj txiv ntoo, roj ntses, roj zaub es tsis yog roj los ntawm tsiaj

-Noj nqaij ntshiv tsis muaj roj, nqaij qaib, nqaij ntses uas tsis muaj roj (thiab cov nqaij ntse muaj ib cov tshuaj vaiv tas mees hu ua omega-3 no zoo rau lub cev).

-Tsis txhob noj cov nqaij muab zom mos mos uas muaj roj thiab qab qab ntsev

-yog koj yuav noj tej khoom luag siv mis nyuj ua no ces siv tej mis nyuj tsis muaj roj uas lus Askiv hais tias “non- fat lossis reduced-fat” xwb (los pub cov me nyuam uas muaj hnuv nyoog tshaj 2 xyoo thiab tsis yuag yuag heev).

-Tsis txhob noj tej khoom muab zom mos mos, tej muab ci los yog kib uas muaj roj (ntau zaus lawv yeej sau qhia rau ntawm lub hnab los yog koos poom tias muaj roj ntau npaum li cas lossis muaj mentsis roj xwb “*hydrogenated lossis partially-hydrogenated*”).

5. Noj ntsev thiab suab thaj qab zib kom tsawg

-Thaum ua zaub mov noj, siv ntsev thiab suab thaj qab zib kom tsawg li tsawg tau (Siv lwm yam hwj txob thiab luam laws thiab kua txiv qaib los ua kom qab noj taus xwb).

-Nyeem cov ntawv sau rau ntawm tej khoom thiab kua txiv yuav tom khw ua ntej yuav los noj. Ntau hom zaub mov luag ua tau rau tom khw uas txawm yog ua rau tej me nyuam mos mos, los yeej muaj suab thaj thiab ntsev ntau heev do xyaw rau tej khoom lawm. Tsis txhob noj tej zaub mov tom tej chaw noj mov, tom khw muag mov uas muaj ntsev thiab suab thaj ntau ntau. (Hauv lub tebchaws Meskas no ces qhov neeg noj tau ntsev thiab suab thaj ntau tshaj plaws ces yog los ntawm tej khw thiab tsev ua zaub mov noj).

-Tsis txhob haus cov dej qab zib xws li pes xij, dej haus kom lub cev muaj zog (energy drink), thiab kua txiv hmab txiv ntoo uas muaj suab thaj qab zib xyaw ntxiv rau yeej yog ib qhov tseem ceeb heev. Tej no luag pom tau hais tias yog tej khoom ua rau tib neeg roj thiab npag, muaj ntshav qab zib, thiab hniav mob rau tej neeg laus thiab tej me nyuam yaus huv tib si. Mus saib qhov “Ib poom pes xij xwb – *just one soda*” kev kawm thiab piav txog “Participatory Approaches” ntawm lub vej xaij www.hepfdc.info thiaj li piav tau zoo thiab yuav paub ntau thiab totaub zoo tshaj nov.

38C. SIV DAG ZOG KOM IB CE TAWM HWS THIAJ TISIS MUAJ MOB (Physical Activity)

Noj tej zaub mov kom zoo nrog rau kev siv dag zog kom ib ce tawm hws – Qhov no yog ib yam tseem ceeb heev yog tias koj yog ib tus neeg rog. Siv dag zog kom ib ce tawm hws yuav ua rau koj tsis muaj ntshav siab, tsis mob plawv, tsis muaj ntshav nces hlwb tuag tes taw, tsis mob nqaij lwj - cancer, tsis mob ntshav qab zib, thiab lwm yam mob phem. Kev siv tes taw thiab dag zog kuj yuav pab koj lub hlwb khiav zoo thiab pab tswj tau kev nyuaj siab.

Lub cev tsis siv dag zog txaus (Little Exercise) (Mus saib Ntu 41B): Cov neeg feem coob uas nyob rau tej tebchaws tseem tsis tau muaj kev vam meej thiab nyob rau tej zej zog me thiab deb tej zos loj ces lawv yeej khwv thiab siv dag zog txaus lawm. Tabsis muaj ib txhia neeg ces lawv tsuas txav lossis siv tes los yog taw xwb tsis yog tag nrho ib ce vim lawv ua hauj lwm raws li lawv txoj hauj lwm xwb thiab coob leej neeg los tseem tsis muaj kev siv dag zog kiag li. Kev siv dag zog, *exercise*, yuav pab koj lub plawv thiab ua rau koj lub cev muaj zog ua hauj lwm zoo. Kev siv dag zog kom ib ce tawm hws ua rau koj cov ntshav khiav zoo, tsis muaj ntshav siab, thiab pab kom koj tsis rog. Kev siv dag zog tseem pab ua kom koj tej txha khov, ua rau koj muaj zog tsis txhob nkees, pab koj lub hlwb khiav zoo thiab tseem pab rau sab ntsuj plig huv tibi.

Tam sim no qhov tib neeg rog dhau yog ib qho teeb meem nyob rau hauv ntiaj teb no tsis hais tus laus, tus hluas, thiab tus me nyuam yaus nyob rau tej tebchaws uas tseem tsis tau muaj kev vam meej thiab cov tebchaws twb vam meej lawm. Yog li, kev siv dag zog kom ib ce tawm hws yog ib yam tseem ceeb heev rau txhua leej neeg tsis hais laus thiab me nyuam yaus. Lub koom haum tshuaj (Institute of Medicine) tau hais kom txhua leej neeg yuav tsum muaj kev siv dag zog ib hnuv twg kom ntev li ib teev (one hour) kom ib ce tawm hws txhua hnuv. Txawm yog tias koj siv li 30 feeb xwb los yeej yuav pab koj kom tsis txhob rog rog.

Lub koom haum WHO muab **Tsib Yam Nram Qab No los pab txog kev siv tes taw kom lub cev tawm hws:**

“1. Yog koj tsis niaj hnuv siv dag zog kom ib ce tawm hws, tseem tsis tau lig los pab kom koj tsis txhob zaum saib yeeb yaj duab (TV) lossis nyob saib khoos phib tawj (computers) xwb.

2. Ua ntau yam hauj lwm kom koj tawm hws ntau li ntau tau raws li koj muaj peev xwm.

3. Ua tej yam hauj lwm kom koj tawm hws, yam luv kawg nkaus yog 30 feeb txhua hnuv thiab txhua lub lis tiam tsis tu ncu.

4. Yog koj ua tau, siv koj lub dag zog ua tej yam hauj lwm los yog ib yam dabtsi kom koj tawm hws thiaj pab koj lub cev tsis muaj mob. (Piv txwv, caij tsheb kauj vab mus ua hauj lwm es txhob caij cov tsheb muaj plaub lub log (car).

5. Cov me nyuam uas tseem mus kawm ntawv yuav tsum muaj kev ua si, kev khiav kom tawm hws yam tsawg kawg nkaus yog 60 feeb txhua hnuv.”

Muaj li ntawm rau caum feem pua (60%) neeg hauv ntiaj teb no tsis muaj kev siv dag zog ua si kom ib ce tawm hws txaus pab kom lub cev tsis muaj mob.

Raws li tau hais nyob rau Ntu 41 - section 41, kev mob plawv, ntshav nce hlwb tuag tes taw, ntshav qab zib, ntshav siab, rog thiab lwm yam mob tua coob leej neeg laus tshaj li lwm yam huv tib si nyob thoob ntiajteb. Txawm yog muaj tshuaj pab tau tej yam kev mob hais no los cov tshuaj los kho tej mob ho tseem ua rau neeg lub cev mob lwm yam ntxiv thiab.

Kev noj tej zaub mov zoo rau lub cev thiab kev siv dag zog kom lub cev tawm hws yog ob yam tsis nyuaj uas neeg yeej ua tau. Lub koom haum WHO thiab tej pov thawj tseeb muaj dhau los qhia hais tias (txawm yog tej tebchaws vam meej tshaj plaws) tej yam peb ua rau peb tus kheej thiab peb tsev neeg muaj peev xwm cawm tau coob leej neeg txoj sia thiab tiv thaiv tau kev mob nkeeg ntau dua li tej kev noj tshuaj thiab tej kev kho mob los uake tibi.

39. MOB POB TXHA NKIG THIAB YAIG (Osteoporosis)

Siv tes taw thiab dag zog kom ib ce tawm hws kuj yuav pab koj cov pob txha ruaj khov tsis yaig thiab nkig. Cov mob uas lus Mekas hu ua “Osteoporosis” no yog cov ua rau tej pob txha yaig thiab nkig uas yog tshwm sim los ntawm cov li hais nram no:

- lub cev tsis muaj tshuaj vaiv tas mees txaus uas yog cov hu ua “calcium vitamin D”;
- noj nqaij ntau dhau lawm;
- tsis siv sij hawm mus taug kev thiab siv dag zog kom tawm hws kom lub tsev muaj zog;
- haus luam yeeb thiab haus cawv heev;
- noj ntsev ntau thiab haus dej qab zib ntau heev
- cov tshuaj nyob hauv neeg lub cev hu ua “hormone” tsis ua hauj lwm zoo lawm;
- noj lwm yam tshuaj es cov tshuaj ua rau tej pob txha yaig.

Yog koj siv tes taw thiab dag zog kom ib ce tawm hws ces kuj yuav pab koj kom cov pob txha muaj zog tsis txhob yaig thiab nkig. Cov mob no lus Mekas hu ua “Osteoporosis”. Cov pab txha yaig thiab nkig yog thaum lub cev tsis muaj tej zaub mov txaus lossis tsis muaj cov tshuaj vaiv tas mees D (vitamin D) txaus rau lub cev; noj nqaij ntau dhau, thaum yus tsis siv tes taw thiab dag zog txaus, tsis ua hauj lwm nyhav, thiab yog haus cawv haus luam yeeb.

Lub koom haum WHO qhia tias peb yuav tsum los tiv thaiv tej mob zoo li no tam sim no mus kom tsis txhob muaj mob txha yaig thiab nkig rau tej txha xws li txha nrob qaum thiab tej ntsag txha uas yog los ntawm kev tsis muaj tshuaj vaiv tas mees D thiab tsis ua tes taw kom ib ce tawm hws.

Cov me nyuam uas tsis muaj cov vaiv tas mees calcium thiab vitamin D txaus ces tej pob txha tsis loj hlob zoo thiab tsis khov, kaus hniav tuaj tsis zoo thiab tsis ruaj, tus txha nrob qaum yuav tsis ncaj, mob pob txha tes taw uas lus Askiv hu ua “Rickets” no. Tabsis cov mob los ntawm txha yaig thiab nkig ces feem coob yog cov neeg laus ntau. Cov neeg uas mob cov pob txha yaig thiab nkig no feem coob yog cov pojniam uas tsis coj khaub ncaws lawm yog cov mob pob txha yaig thiab nkig, mob ntshag, mob nrob qaum thiab lwm qhov.

Yog peb ua raws li tej hais nram no thaum peb hluas mas yuav pab peb rau thaum yav laus:

1) Tsis txhob haus luam yeeb (Kev haus luam yeeb tsis yog ua rau tej pob txha yaig xwb tabsis kuj ua rau tej tawv nqaij ntsws thiab txoom sai tshaj li yus lub hnuv nyoog. Yog tsis xav kom yus tej ntseg muag laus tshaj li yus lub hnuv nyoog no ces tsis txhob haus luam yeeb).

Cov pojniam haus luam yeeb lub cev muaj cov kua uas lus Askiv hu ua “**estrogen**” tsawg dua li cov pojniam uas tsis haus luam yeeb, thiab yuav ua rau tus pojniam haus luam yeeb tsis coj khaub ncaws ntxoov dua “menopause”. Tsis tag li xwb, tus pojniam haus luam yeeb lub cev los yuav tsis txais cov vaiv tas mees hu ua “calcium” zoo los ntawm tej zaub mov nws noj thiab.

2) Tus pojniam tsis txhob haus cawv ntau tshaj ib me nyuam khob ntawm ib hnuv, ho tus txiv neej ces tsis txhob haus ntau tshaj ib hnuv 2 me nyuam khob lossis ntau tshaj ob zaug. Yog haus cawv tsis tseg li ntawm 2-3 oz rau ib hnuv twg ces yuav ua rau nws tej pob txha ntawm lub taub hau tsis zoo, tsis hais cov neeg laus los yog neeg hluas.

3) Yuav tsum pub leej niam mis rau me nyuam noj xwb

4) Yuav tau ua tej yam hauj lwm nyhav xws li siv tes taw thiab dag zog kom ib ce tawm hws mas yuav zoo thiab pab kom tej txha khov mus rau yav laus. Tej pob txha los kuj zoo tib yam nkaus li tej nqaij “muscle” uas yuav tau siv ua ub no kom tawm hws es nws thiaj yuav khov.

5) Mus cuag kws kho mob kom lawv pab ntsuas tus mob pob txha nkig uas lus Askiv hu ua “osteoporosis” no: Tej zaum kuj yog tim los ntawm tsis muaj cov “estrogen” txaus lossis muaj cov “thyroid hormone” ntau dhau hauv lub cev lawm. Yog koj noj cov tshuaj hu ua “steriods”

thiab lwm yam tshuaj xws li tshuaj mob ncauj plab, tshuaj noj daws kev nyuaj siab tu siab lossis tshuaj noj pab qaug dab pheg (seizure) ces kuj yuav ua rau koj tej pob txha yaig thiab nkig tau.

6) Tshuaj vaiv tas mees, (nco ntsoov li no tias cov tshuaj vaiv tas mees hu ua calcium uas yuav tsum muaj rau neeg tsis zoo sib xws raws li nyias lub hnub nyoog, yog li yuav tau xyuas seb lawv qhia li cas nyob rau ntawm WHO lub vej xaij thiaj paub meej). Yog noj nqaij ntau dhau los kuj yuav ua rau tej pob txha yaig thiab nkig, es yog li xav kom sawv daws yuav tsum xyaum noj zaub ntau dua li nqaij. Cov zaub mov muaj “calcium” yog cov zoo li nram no:

-txhua yam uas siv mis nyuj los ua uas yog cov tsis muaj roj. (Siv cov “fat-free” lossis “low-fat” rau cov me nyuam txij li 2 xyoo rov sauv thiab tsis yuag heev) xws li tej khoom ua los ntawm mis nyuj uas yog cov hu ua, “yogurt and cheese”, suab Hmoob hu ua yaub nkawm thiab chij, tiamsis lus Hmoob tsis muaj rau cov khoom no.

-Zaub ntsuab, zaub paj, tej zaub uas muaj nplooj ntsuab ntsuab, zaub paj dawb thiab lwm yam zaub ntsuab.

-Noj taum paj los yog taum hmw“tofu” ua tshiab thiab tej taum paj uas muab ziab cia qhuav lawm es lus Askiv hu ua “bean curd”.

-Cov noob txiv ntoo lus Askiv hu ua “almonds”

-Nqaij ntsees thiab cov ntsees hauv dej hiav txwv uas lus Askiv hu ua “salmon” *nrog txha*.

-Tej zaub mov, kua txiv kab ntxwv, mov ci, thiab cov lus Askiv hu tias “cereals” no.

7) Neeg lub cev kuj muaj peev xwm ua tau cov vaiv tas mees *D* thiab yog hais tias yus mus tiv tshav ntuj li ntawm 5-15 feeb nraum zoov ib hnub ib zaug. (Tabsis tsis txhob mus tiv tshav ntuj ntev dhau thiab yog thaum koj tiv tshav ntuj, koj yuav tau ntoo kaus mom thaiv koj lub qhov muag kom tsis txhob raug lub hnub kub. Yog yus lub cev raug tshav ntuj kub heev ces yuav muaj mob nqaij lwj uas yog hu ua cancer, ua rau yus laus sai thiab qhov muag yuav puas. Tsis txhob mus tiv tshav ntuj kub thaum tav su thaum lub hnub kub heev. Yog koj yuav tau mus tiv tshav ntuj no ces yuav tsum ntoo kaus mom thiab rau tsom iav dub yog tias koj yuav tau ua hauv lwm tiv tshav ntuj nraum zoov. Tabsis koj yuav tsum siv cov tsom iav dub uas muaj “UVA thiab UVB” thiaj thaiv tau tshav ntuj kub tsis raug koj lub ntsiab muag, yog tsis rau cov tsom iav dub li hais no ces tseem yuav ua rau koj lub qhov muag puas xwb.

-Cov vaiv tas mees *D* ces ntau zaug neeg yeej muab tov xyaw rau tej zaub mov xws li kua txiv kab ntxwv thiab mis nyuj lawm. Cov khoom noj uas yeej muaj vaiv tas mees *D* lawm ces yog cov ntse nyob hauv dej hiav txwv thiab yog cov nkaub qes daj. Cov khoom noj rau lub cev tamsim no ces yog pib li ntawm 400 IU ntawm ib hnub rau cov me nyuam mos mus rau 8 IU ntawm ib hnub rau cov neeg laus tshaj li 70 xyoo. Yog ntau tshaj li ntawm 4000 IU ntawm ib hnub mas yog ib qhov tsis zoo thiab phom sij heev rau neeg lub cev.

-Cov neeg uas yuav tau noj tshuaj vaiv tas mees *D* ntxiv rau lub cev ces yog cov neeg uas tsis raug tshav ntuj kub li lossis noj tej zaub mov tsis muaj vitamin *D* txaus. Qhov no yog ib qhov tseem ceeb rau cov neeg tawv nqaij doog doog uas yog neeg laus thiab cov me nyuam ua nyob rau tej teb chaws huab cua txias txias heev (colder climates).

8) *Noj cov tshuaj vaiv tas mees lus Mekas hu ua calcum no pab rau lub cev:* Lwm yam tshuaj vaiv tas mees uas muaj cov “calcium” no yog los ntawm cov ntsiav tshuaj hu ua “calcium carbonate tablets” uas yog tej lub kheej kheej muaj ntau xim. Yog noj cov tshuaj calcium no ntau dhau kuj tsis zoo rau lub cev, yog li cov tshuaj no tsuas noj thaum neeg lub cev tsis muaj cov calcium txaus xwb. Cov ntsiav tshuaj no tsis zoo noj ntau lub ua ke vim ib zaug no yus lub cev tsuas muaj peev xwm zom tau me ntsis xwb. Zoo tshaj ces ib hnub koj ua ob peb zaug noj me ntsis xwb. Thiab thaum koj noj mov koj mam li noj tshuaj mas yuav zoo dua rau koj lub cev, yog hais tias koj noj nrog tej zaub mov uas yeej tsis muaj cov tshuaj vaiv tas mees “calcium.

Cov tshuaj hu ua Calcium carbonate kuj siv los pab thaum noj mov tsis nqe rau hauv plab uas Hmoob hu ua plab kem uas yog noj mov mus khuam rau ntawm hauv siab xwb. Peb mam li tham txog kev mob plab kem uas yog thaum cov kua tsib hauv plab phwj tawm rov rau pem qhov ncauj. Lus Askiv hu ua “Acid Reflux”

40. MOB NCAUJ PLAB/PLAB KEM (Acid Reflux Disease)

Mob plab kem yog ib yam mob uas cov neeg laus mob coob heev. Muaj ntau yam ua rau neeg mob plab. Piv txwv, yog tias koj cia li yuag yuag noj tsis tau mov los yog mob ntawm koj lub plab ncaj hauv nruab nrab plab es yog koj noj mov rau no ces zoo lawm, lossis yog koj ntuav tau ntshav lossis koj tso tau quav muaj ntshav no ces koj yuav tau mus ntsib kws kho mob seb puas yog mob ncauj plab los yog mob plab kiav txhab uas lus Askiv hu tias “ulcer” lossis yog tsam ho muaj mob loj lwm yam.

Txawm li cas los yog thaum koj mob ntawm nruab nrab plab hauv qab kaus siab ces yog mob cov plab kem uas hu ua “acid reflux disease” no. Hom mob no lawv kuj hu ua “Heartburn” uas yog mob ntsim ntsim lub plab es cov mov tsis nqe mus rau hauv plab ho sij zoo li khuam rau ntawm hauv siab xwb. Ib lo lus Askiv lawv siv rau hom mob no kuj yog “Acid Indigestion” lossis “Gastroesophageal Reflux Disease.” Tus mob no yog mob rau txoj hlab pas txuas rau lub plab kom mov nqe poob rau lub plab. Daim duab no qhia txog txoj hlab pas uas txuas mus rau lub plab.

Lo lus Askiv “reflux” no txhais hais tias “ntws tawm rov qab”. Lo lus “Acid reflux” ces yog thaum lub ncauj plab uas txuas ntawm caj pas mus rau lub plab tsis muaj zog zom cov mov thaum mus poob rau lub plab es thiaj li muaj ib cov kua tsib sij tawm rov qab. Yog ib qhov koob hmoov zoo kawg nkaus uas muaj ntau yam koj yuav tiv thaiv tau yam mob no. Lub tswv yim uas yuav pab kom koj tsis txhob mob ncauj plab yog li nram no:

-Kev haus luam yeeb ua rau koj lub ncauj plab tsis muaj zog thiab muaj cov kua tsib tawm rov tuaj; yog li, tseem ceeb heev uas koj yuav tsum tseg tsis txhob haus luam yeeb.

-Tsis txhob haus cawv tib yam li tsis txhob haus luam yeeb thiab. (Haus luam yeeb thiab cawv ces kuj ua rau mob plab kiav txhab los yog plab kem “ulcers” loj tuaj. Nej yuav hnov peb pheej tham txog luam yeeb thiab cawv ntau. Tej no tsis tsim nyog cov ntseeg Vajtswv haus kiag li thiab yeej tsis yog ib tus qauv zoo rau lub koom haum WHO thiab peb kiag li. Qhov no yog ib yam tseem ceeb heev vim tej no yog kev ploj kev tuag ntxov rau peb txhua leej txhua tus es yog li lub koom haum WHO thiaj yuav tsum ib sij piav ib zaug txog laum yeeb thiab cawv.)

-Lwm yam zaub mov los yuav tau noj kom tsawg yog tej zaub mov ntawv ua rau koj mob plab. Cov zaub hais no kuj yog tej xws li zaub kib roj, tej nqaij rog muaj roj, kas fes, dej qab zib, thiab tej zaub ntsim txob xws li kua txob lossis hwj txob phoo zaub.

-Cov neeg mob plab tsis txhob noj cov tshuaj mob taub hau mob ib ce hu ua “*aspirin and non-steroidal anti-inflammatory*” thiab tsis txhob noj cov Ibuprofen. (Yog lub siab tsis muaj kab mob thiab yog tsis haus cawv ntau no ces siv cov tshuaj hu ua Paracetamol los kuj tau).

-Tsis txhob pw thaum noj mov tag tom qab 2-3 teev tso. Tsis txhob khoov thaum noj mov tag nrho, thiab tsis txhob sia siv tawv thiab txhob sia siv zawm zawm lub duav heev.

-Mus kev rau ub rau no tom qab noj mov tag yog ib qhov yuav pab thiab yeej pab tau coob tug uas muaj mob zoo li no.

-Yog koj mob plab thaum pw tsaug zog lawm no ces koj pw tig rau sab laug (raws li tus pojniam ua hauv daim duab qhia) lossis pw siv lub tog hauv ncoo siab li 4 txog 6 yas ntiv tes.

-Nrhiav kev ua kom yuag tsis txhob rog rog kuj yuav pab tus mob no thiab. Qhov no yog ib qhov tseem ceeb heev thiab ntau zaus kev ua kom yuag kuj pab kho tau ntau yam mob uas tsis tas yuav noj tshuaj.

-Noj zaub mov kom tsawg zog thaum noj mov (Ib hnuv koj noj ntau pluas los tau yog koj tsis yog neeg rog).

-Koj zom cov nkaas uas ua tej tus thiab tej pob ua ke uas lus Askiv hu ua “gum” es yog cov tsis qab zib li 1 teev tom qab thaum noj mov tag. Qhov koj zom nkaas li no yuav ua rau koj muaj aub ncaug los pab rau cov kua tsib (stomach acid).

-Cov tshuaj uas lus Askiv hu ua “Antacids” kuj yuav pab tus mob me ntsis. Cov tshuaj lus Askiv hu ua “calcium antacids” kuj yog ib cov lawv kom noj vim rau qhov cov tshuaj no kuj mus pab tau kom cov pob txha tsis txhob yaig thiab nkig. Tabsis cov “calcium antacids” no tej zaum kuj ho ua rau tus mob plab kem mob ntxiv los muaj. Yog thaum koj noj cov tshuaj ntawv es tsis pab hos haj tseem ua koj lub plab mob ntxiv no ces tsis txhob noj lawm. (Lwm hom tshuaj noj rau cov plab kiav txhab no kuj yuav ua tau rau yus muaj tau lwm yam mob thiab tseem ho yuav ua rau yus tej pob txha haj yam yaig thiab nkig dua qub. Mus xyuas ntxiv nyob rau ntawm Ntu 39 – Section 39).

41A. MOB PLAWV THIAB NTSHAV NCE HLWB (Heart Disease and Stroke)

Lub koom haum WHO hais tias tam sim no cov neeg mob plawv, mob ntshav nces hlwb, thiab lwm yam mob uas tsis yog kis tau ntawm lwm tus los ces yog ib qhov teeb meem loj tsis hais nyob rau cov tebchaws tsis tau muaj kev vam meej los yog cov teb chaws uas twb vam meej lawm. Cov mob no tshwm sim los ntawm cov neeg rog thiab cov neeg haus luam yeeb tsis ntev dhau los (thaum lub 9 hli xyoo 2011) raws li “UN General Assembly on Health” tau tshwmsim 67 xyoo dhau los. Tus thawj tsav xwm hauv lub koom haum WHO hais ntxiv tias “Vim neeg tsis mob siab txog tej teeb meem no, ces tom ntej no tej nyiaj txiag siv los kho tej mob no yuav siab heev txog them uas neeg yuav them tsis taus li, txawm yog tej teb chaws uas muaj nyiaj ntau tshaj plaws hauv lub ntiaj teb no los yuav them tsis taus.”

Yuav luag tag nrho tej kev ploj tuag ntxov thiab mob nkeeg hais los no yeej yog tej yam tib neeg tiv thaiv tau ntawm yus tus kheej.

Tej mob ntshav nce hlwb uas ua rau neeg tuag tes taw thiab mob plawv nres yog yam koj tiv thaiv tau vim yog los ntawm: Kev haus luam yeeb, cia yus tus kheej rog dhau, noj nqaij rog lossis nqaij muaj roj es ua rau ntshav siab, muaj ntshav roj, tsis siv dag zog kom lub cev tawm hws, thiab muaj kev nyuaj siab thiab kev txhawj xeeb ntau dhau.

Kev haus yeeb los yog luam yeeb: Peb twb tau piav txog tej yam uas yuav tshwm sim los ntawm kev hau luam yeeb los yog yaj yeeb tias yuav ua rau tej pos hniav thiab kaus hniav mob, mob plab, thiab mob lwm yam. Lwm yam uas neeg siv yaj yeeb rau lub cev los yeej yuav ua rau neeg mob tib yam xws li ua rau lub caj pas lossis qhov ncauj lwj (cancers).

Kev ploj tuag es neeg yeej tiv thaiv tau uas yog tshwm sim los ntawm tej kab mob los ntawm kev haus yaj yeeb lossis luam yeeb hauv ntiaj teb no yog ib qhov neeg tuag coob tshaj plaws lwm yam mob huv si, uas yog tsib (5) vam txhiab neeg (5 million) ib xyoo twg. Kev siv luam yeeb muaj ntau zuj zus tuaj. Cov tshuaj nyob hauv cov luam yeeb uas hu ua “nicotine” yog ib yam ua rau neeg muaj yees tseg tsis tau, yog koj tau haus lawm ces koj yuav muaj yees thiab txiav tus yees haus luam yeeb nyuaj heev.

Txawm yog cov tshuaj “nicotine” no yog ib yam tsis zoo kiag los nws tseem tsis yog ib yam txhaum kev cai kiag li, tsis muaj leeg twg txwv txog kev siv tej tshuaj no, ces yog li cov neeg

haus luam yeeb no, kwv yees li ntawm ntau puas vam neeg (1.3 billion) niaj hnub no, tseem yuav nce mus siab heev (1.7 billion) nyob rau xyoo 2025. Qee leej neeg haus cov luam yeeb no tej zaum kuj muaj hmoo tsis tuag. Tabsis, txhua fiab (second) ib tus neeg tuag yog los ntawm kev haus luam yeeb xwb. (Yoj koj tseg kiag tsis haus lawm ces tej zaum yuav tsis muaj mob tuag ntxov. Yog li tsum ntxov ces haj yam zoo rau koj xwb.) Haus luam yeeb ua rau mob plawv, ntshav nce hlwb tuag tes taw, hlab ntsha mob uas yog yuav raug txiav tes taw pov tseg – uas yog txhua yam mob phem li ntawm cov duab nej pom no.

Luam yeeb kuj ua rau neeg mob ntsws, hawb pob ua pa nyuaj, hnoos, thiab lwm yam mob xws li ua rau neeg puas hlwb, thiab ua rau txiv neej tsis xav nrog pojniam pw ua niamtxiv. Tej neeg ua lag luam ntxias hais tias haus luam yeeb thiaj li yog “txiv neej yawg” lossis ua rau tib neeg “zoo nkauj zoo nraug ntxim nyiam” tabsis thaum haus kiag lawm tsis yog li lawv hais tiamsis yog kev puas tsuaj xwb. TXIAV LUAM YEEB YOG IB YAM TSEEM CEEB THIAB ZOO DUA TXHUA YAM TSHUAJ YUAV SIV LOS KHO TEJ MOB PHEM LI HAIS DHAU LOS NO. Yog koj haus luam yeeb hauv koj tsev ces cov neeg hauv koj tsev yuav haus tau cov pa luam yeeb ua rau lawv mob ntsws, mob nqaij lwj (cancer) thiab ua rau tej me nyuam mos cia li tuag tamsim los muaj. Kev tshawb fawb pom txog tej no yog ib qhov yeej muaj tseeb li hais no, yog li yeej tsis tsim nyog tib neeg yuav haus luam yeeb ntxiv li lawm, tsis hais leej twg, sij hawm twg thiab nyob qhov twg li.

41B. MOB PLAWV THIAB MOB NTSHAV NCE HLWB (HAIS TXUAS NTXIV)

Lwm yam uas koj tiv thaiv tau kev mob plawv thiab mob ntshav nce hlwb yog:

-Lub cev rog dhau: (*Nyeem Ntu 38-Section 38. KEV NOJ HAUS & SIV DAG ZOG.*) *Lub cev* nyhav lossis rog dhau ces yuav ua rau neeg muaj ntau yam mob xws li mob plawv, mob ntshav nce hlwb tuag tes taw, mob ntshav qab zib, mob nqaij lwj uas yog cancers thiab lwm hom mob phem. Koj yuav tiv thaiv tau tej kev mob li hais no los ntawm ua kom koj yuag poob li 10 mus txog rau 20 phaus – *nyhav li ib lauj kaub dej* lossis li ib hnab txhuv 10-20 phaus (pounds). Noj zaub mov kom tsawg zog, thiab ua si siv dag zog li 30 feeb lossis ib teev (hour) txhua hnub kom lub cev tawm hws. Thiab nyeem cov ntawv sau txog cov zaub mov uas nyob ntawm tej khoom yus yuav los noj ua ntej yus yuav los noj. Tsis txhob noj tej zaub mov uas muaj tsiaj roj thiab cov lus Askiv hu tias “calories” ntau uas yuav ua rau yus rog. Tej zaub mov muaj roj, xws li nqaij, thiab ntau yam qab zib ces yeej muaj ntau yam tsis zoo. Kev kawm tshawb fawb pom txog tsis ntev dhau los hais tias noj nqaij nyug thiab nqaij puas “red meat” yog ib qhov ua rau cov neeg laus mob ntshav qab zib, ua rau tej hlab ntsha muaj mob, muaj nqaij lwj thiab muaj peev xwm ua rau neeg tuag ntxov. Qhov zoo ces noj zaub, txiv hmab txiv ntoo, taum thiab tej yam uas muaj cov lus Askiv hu ua “whole grain” txhua hnub. Tej yam hais no yuav pab koj vim nws muaj ntau yam vaiv tas mees (vitamins) zoo pab kom koj tsis muaj ntshav qab zib thiab tsis rog. Kev tshawb fawb qhia txog tias kev noj tej khoom noj uas yog neeg cog “plant-based” mas yog qhov zoo tshaj thiab yuav pab tiv thaiv txhua yam mob hais tas nyob ntawm Ntu Qhia no.

-Ntshav muaj roj ntau: (*Saib Ntu 38. KEV NOJ HAUS & UA SI KOM TAWM HWS.*)

Cov ntshav roj los neeg yeej tiv thaiv tau los ntawm kev tsis txhob noj roj tsiaj thiab nqaij roj (animal fats) ntau. Nws kuj muaj tshuaj pab tau. Kev ua si xws li siv dag zog kom ib ce tawm hws los kuj yuav ua kom tej ntshav roj yaj taus.

-Tsis siv dag zog txaus: (*Saib Ntu 38C UA SI KOM IB CE TAWM HWS.*)

Neeg feem coob nyob deb nroog loj lossis nyob muaj liaj teb ua ces yeej muaj kev khwv tawm hws txaus lawm. Tabsis muaj tej co neeg ces tsis muaj siv dag zog kom tawm hws vim yog lawv tej hauj lwm tsuas siv txhais tes lossis zaum ntau xwb. Kev siv dag zog thiab ua si kom tawm hws yuav pab koj lub plawv thiab koj lub cev kom muaj zog thiab ua hauj lwm zoo. Nws ua rau koj tsis muaj ntshav siab, ua rau tej hlab ntsha tsis khub roj, thiab ua rau koj yuag. Thiab nws pab tej pob txha ruaj khov muaj zog, thiab ua rau lub hlwb khiav zoo. Lub koom haum Tshuaj (Institute of Medicine) tau hais kom txhua leej yuav tsum muaj kev ua si kom tawm hws ntev li ib teev (hour) txhua hnuv. Txawm yog ua si xws li khiav, dhia kom tawm hws ntev li 30 feeb txhua hnuv xwb los yeej zoo tshaj li tsis ua ab tsi kiag li.

-Ntshav qab zib hom ob (2) - Type 2 or Adult Onset: (Saib *NTU 38. KEV NOJ HAUS & UA SI KOM IB CEV TAWM HWS.*) Cov ntshav qab zib hom ob (2) no los yuav ua rau koj mob plawv thiab tuag tes taw thiab tseem ua rau neeg dig muag tau, mob raum thiab raug txiav tes taw pov tseg thaum kawg los kuj muaj. Txawm tias koj yuav tau noj tshuaj pab, los kev ua kom yuag thiab ua si kom ib ce tawm hws yog yam pab tau zoo tshaj, hais txog cov laus uas mob li hais no. Yog ib qhov tseem ceeb heev uas koj tsis txhob haus luam yeeb (yog haus ces thaum mob loj lawm tej zaum tseem yuav raug txiav tes taw pov tseg). Cawv yog ib yam tsis zoo rau cov neeg mob ntshav qab zib hom ob (2) vim nws muaj peev xwm ua rau tus neeg tsis pom kev zoo, thiab ntshav siab. Yog koj mob ntshav siab, koj yuav tsum mus ntsib cov kws paub txog kev noj haus kom lawv qhia seb koj noj tau yam zaub mov twg es thiaj li tsis muaj ntshav qab zib. Kev yuav pab kom koj cov ntshav qab zib tsis siab heev (yog hais tias koj yeej siv tshuaj txhaj) yog li nram no:

- 1) Noj zaub mov ntau sib npaug li qub txhua hnuv,
- 2) Noj zaub mov tib lub caij nyoog txhua hnuv,
- 3) Noj koj cov tshuaj tib lub sij hawm txhua hnuv, thiab
- 4) Ua si kom tawm hws ntev li qub thiab tib lub sij hawm li qub txhua hnuv.

Yog ib yam tseem ceeb heev uas koj yuav tau muaj cov zaub mov uas lus Askiv hu ua “carbohydrates” (tsis yog qabzib) txhua hnuv, koj tsis txhob noj tej yam qab zib los yog khoom qab zib, ncuav qab zib, dej qab zib xws li lus Askiv hu ua “cookies and cakes, sodas” uas yog muaj roj thiab suab thaj qab zib, es yog yuav noj los cia rau tom qab thaum koj mus cuag tej kws paub txog kev noj zaub mov zoo tso mam noj. (Yog tias koj muaj tus kws kawm paub txog kev noj zaub mov zoo kom lub cev tsis muaj mob uas pab koj ntsuam xyuas tej zaub mov no ces koj txawm noj tej khoom li hais no me me xwb los tau tsuav yog lawv qhia hais tias koj noj tau).

Yog koj mob ntshav qab zib thiab lub cev rog dhau lawm, qhov tseem ceeb ces yog ua kom koj yuag los ntawm kev noj zaub mov kom tsawg (txhob muaj calories ntau) thiab ua si kom ib ce tawm hws li ib nrab teev mus rau ib teev txhua hnuv. Koj yuav tsum txhob noj tej nqaij npuas lossis nqaij nyug uas lus Mekas hu ua (red meat), thiab tej yam khoom qab zib. Noj ntau hom txiv hmab txiv ntoo, ntau hom zaub, thiab taum txhua hnuv. Tej zaub hais los no muaj ntau yam vaiv tas mees (vitamins) zoo uas tsis muaj cov yuav ua rau yus rog - “calories”, ces yuav pab koj kom yuag taus. Zaub feem ntau ces muaj cov “carbohydrate” tsawg yog li tej zaub yeej yog yam zoo rau koj noj txhua hnuv ntau dua lwm yam khoom noj huv tib si.

-Ntshav Siab: (Saib *Ntu 38. KEV NOJ HAUS & UA SI KOM IB CE TAWM HWS.*)

Cov neeg muaj ntshav siab feem coob tsis paub tias lawv muaj mob. Yog li, ntshav siab thiaj hu tias “tus mob tua neeg tuag ntsiag to”, lus Askiv hu ua “silent killer”. Twb yog vim li no es thiaj li yog ib qhov tseem ceeb heev uas yuav tau kho cov ntshav siab vim nws ua rau plawv nres, thiab mob ntshav nce hlwb tuag tes taw (stroke). Muaj hmoo kawg uas tseem muaj ntau yam koj yuav ua tau los pab tiv thaiv kev mob ntshav siab. Tej ntawv yog hloov kev noj zaub

mov uas yog qhov zoo tshaj thiab txhob noj ntsev ntau (siv li 1500 mg ntsev ntawm ib hnuv), noj tej yam xws li txiv tsawb, txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, thiab lwm yam uas tau tham dhau los nyob Ntu 38. Haus cawv kom tsawg, ua si kom ib ce tawm hws, ua kom yuag, thiab tswj yus tus kheej tsis txhob cia yus muaj kev nyuaj siab lossis txhawj xeeb ntau dhau.

Yog koj muaj ntshav siab koj yuav tsum mus ntsib kws kho mob tsis tseg kom xwm yeem. Yog koj tus kws kho mob muab tshuaj rau koj noj, nws yog ib qhov tseem ceeb heev uas koj yuav tau noj tshuaj raws nraim li nws qhia kom noj txhua hnuv, txawm tias koj mloog zoo li koj tus mob zoo lawm es tsis xav noj. Nco ntsoov mus ntsib kws kho mob ua ntej koj yuav tsum tsis noj tshuaj (txawm yog tsum ib zaug xwb). Tsis noj tshuaj ib zaug xwb yuav ua rau cov ntshav siab heev thiab muaj teeb meem xws li plawv nres lossis ntshav nce hlwb, tuag tes taw. Yog li, nws yog ib qhov tseem ceeb heev uas koj mus ntsib kws kho mob es lawv mam li hloov tshuaj noj kom haum es koj cov ntshav khiav zoo.

-Kev nyuaj siab: Yog muaj kev nyuaj siab heev los kuj yuav ua tau rau lub plawv nres thiab ntsav nce hlwb tuag tes taw thiab muaj lwm yam mob. Qee leej neeg noj zaub mov ntau thaum lawv nyuaj siab. Kev tshawb fawb pom tias cov neeg ntseeg Vajtswv uas paub thov Vajtswv pab lawv thiab paub txog kev hluv thiab muaj kev zam txim mas lawv paub tswj lawv tej kev nyuaj siab zoo dua thiab lawv noj tshuaj los tshuaj kuj pab lawv tej mob zoo sai tshaj. Zaum twj ywm qe muag thiab xav txog tej kev zoo “mediation”, taug kev khiav ua si kom ib ce tawm hws, thiab ua tes taw “Tai Chi” kuj pab tib yam nkaus.

Noj tej zaub mov kom zoo pab lub cev, siv dag zog kom ib ce tawm hws tsis tseg thiab txhob haus luam yeeb ces yog 3 yam yooj yim uas neeg yeej ua tau. Txawm yooj yim npaum li hais no los WHO tau hais tawm tias ntau tshaj li 80 feem pua (80%) tag nrho tej mob xws li:

Muaj mob plawv ntxov yog qhov tib 1 (#1) ua rau neeg tuag,

Mob ntshav nce hlwb, tuag tes taw “stroke” yog qhov thib 3 (#3) ua rau neeg tuag,

Mob ntshav qab zib hom ob (2) (type 2 diabetes) yog qhov thib 6 (#6) ua rau tuag, thiab coob tshaj li plaub caug feem pua (40%) yog cov mob nqaij lwj (cancer) yog qhov tib 2 (#2) ua rau neeg tuag.

Tej no neeg yeej yuav tiv thaiv tau yog neeg noj tej zaub mov kom zoo pab rau lub cev, siv dag zog kom ib ce tawm hws tsis tseg thiab yog tsis txhob haus luam yeeb.

Txawm hais tias peb tej tshuaj thiab kev kho mob thiab kev phais mob zoo heev pab rau tej kev mob nkeeg no los, tej kev noj tshuaj thiab kho mob no tsuas cawm tau tsawg tsawg tus xwb, yog muab piv rau kev noj zaub mov kom zoo, ua si kom ib ce tawm hws, thiab txhob haus luam yeeb. Yog koj ua peb yam (3) yooj yim hais no xwb yeej ua tau thiab yeej tiv thaiv tau tej mob phem hais tas los no. Thiab ib yam ntawm peb (3) yam hais los no koj yeej ua tau los ntawm koj tus kheej lub peev xwm.

(Kev pab cuam los ntawm lwm tus thiab tej pab tej pawg neeg “support groups”: *(Ib txhia neeg yuav ua tsis tau tej no los ntawm lawv tus kheej thiab hloov tsis tau tej yam li hais los yooj yim los ntawm lawv tus kheej, tabsis yog mus nrog tej lub koom haum uas muaj tswv yim pab ces neeg yeej txiav tau luam yeeb lossis ua tau peb (3) yam hais los saum no. Lub koom haum WHO tau sau tseg tias yog peb hloov peb tej kev ua neej raws li peb (3) yam hais los no ces neeg yeej tiv thaiv thiab pab tau tiag yog thaum sawv daws koom tes ua los tom tsev ua hauj lwm, hauv zej zos, hauv tej pawg ntseeg, thiab lwm qhov chaw muaj neeg tuaj txoos uake.*

Kev yuav qhia thiab pab kom neeg hloov tau yooj yim, zoo tshaj plaws yog qhia los ntawm cov pawg ntseeg Vajtswv, “tshawj”... Siv tej kev sib txoos tuaj ua ke uas yog qhia txog kev ntseeg thiab kev pab tib neeg coj zoo yuav cob qhia tau yooj yim dua, feem ntau yog nyob rau tej zos tsis muaj kev vam meej thiab tej zos txom nyem.

(Cov koom haum pab neeg txom nyem no ces txawm yog tej lub zos txom nyem lossis tej lub teb chaws txom nyem los yeej yooj yim tsim kom muaj cov koom haum zoo li no tau tib yam nkaus. Yog xav paub txog cov kev cai qhia thiab siv ntxiv, mus saib nyob ntawm Health Screening and Participatory Approaches qhov vej xaij ntawm www.hepfdc.info)

42A. KEV PAB THAUM MOB NROB QAUM (Caring for back pain)

Koj yuav tau mus ntsib kws kho mob yog mob nrob qaum heev tsis zoo li. Yog thaum mus ntsib kws kho mob es ho tsis pom muaj mob loj tiag los tej zaum kev zaws nrob qaum thiab noj tshuaj mob ib ib ce kuj yuav pab tshem qhov mob no.

Yog mob heev rau ib thaj chaw twg tom qab raug mob lawm no ces muab cov dej txias khov tej thoov uas lus Askiv hu ua “ice” los npuab rau thaj nqaij mob kom ntev li rau (6) teev. Yuav tau ua li no tsis tseg rau thawj ob hnub kom thaj nqaij raug mob tsis txhob o. Tom qab thaum peb hnub lawm ces mam li siv tej lub lam hwj los ntim dej kub kom kub sov so los npuab pab thaj nqaij uas raug mob kom zoo sai.

-Hom tshuaj noj pab thaum mob ib ce hu ua “Paracetamol” los yeej siv tau thiab. Tsis txhob haus cawv thaum koj noj cov tshuaj no lossis tsis txhob noj cov tshuaj no ntau tshaj li kev cai noj. Tsis txhob noj cov tshuaj hu ua “paracetamol” yog koj muaj mob rau lub siab (liver disease). Nco ntsoov muab tej tshuaj tso kom siab thiab xauv rau tej chaw zoo kom me nyuam yaus muab tsis tau los noj.

-Tsis txhob ua hauj lwm nyhav lossis nqa ib yam twg nyhav thawj ob hnub. Dhau li ces koj maj mam ua dejnum ntau zuj zus uas yog pib xyab tes taw thiab mus kev. Cov neeg mob nrob qaum ces tsis txhob zaum twj ywm xwb tiamsis lawv yuav tau siv dag zog thiab niaj hnub ua kom ib ce tawm hws li uas muaj peev xwm ua tau. Tsis txhob zaum ntev, nqa nyhav, lossis tig lub nrob qaum tsis yog thiab yuav tsum nco ntsoov tig lub cev kom ncaj thiab yog thaum yus ua ib yam hauj lwm twg— *tsis txhob lam ncav mus nqa khoom, khoov lossis cia li tig cev heev dhau.*

-Tej txaj pw uas tawv tawv (tso nqaj rau sab hauv los yeej pab), thiab tso ib lub hauv ncoo rau hauv nruab nrab ntawm koj ob txhais ceg no yuav pab kom lub nrob qaum tsis txhob mob. Thiab nej yeej pom tias tus txiv neej ntawm daim duab no tso nws ob txhais taw rau saum lub thawv. Tso ko taw siab li no yuav pab, yog tias koj txoj hauj lwm yog sawv ntsug ntau thiab ntev.

-Yog tias mob ntev tshaj li 6 lub lis tiam (weeks), lossis muaj mob ua npaws kub taub hau, pib yuag lossis tsis tso zis, koj yuav tau mus cuag kws kho mob sai li sai tau seb yog tim dabtsi.

-Tom qab thaum qhov mob heev heev zoo zog lawm, ncab thiab xyab tes taw ib ce kom ib ce muag los yeej pab koj lub nrob qaum thiab tiv thaiv kev mob lwm yam ntxiv. Kev ncab ib ce thiab xyab tes taw li no yuav tau ua txhua hnub thiab zoo tshaj yog ua tom qab thaum koj mus kev lossis tom qab thaum ib ce tsis txhob txhav txhav es muag lawm. Tej kev ncab thiab xyab ib ce tes taw (stretch) yuav tsum yog maj mam thiab yuav tsum nres li 30 fiab (seconds) tsis yog sib zog lam tau lam ncab thiab txhob xyab ib ce nchav nchav. Muaj tej cov kev ncab thiab xyab ib ce tes taw mas koj yuav tau nres ntev li 10 mus rau 15 feeb (minutes) yog nws tsis ua rau koj mob. Kev ncab thiab xyab ib ce tes taw ces yog:

-Pw ntseev tiaj xyab lub cev ncaj rau hauv pem teb (floor): Ua li no yuav pab yog thaum koj nyuam qhuav raug mob tsis ntev. Muab ob txhais taw khuam rau ib lub tog tiag taw lossis ib lub rooj zaum thiab muaj lub hauv ncoo puas –ua li no yuav zoo pw dua thiab ib txhia neeg nyiam pw li no ntev txog li 15 feeb lossis ntev tshaj no thiab.

-Zaum: Khoov ntawm koj lub rooj zaum rau pem hauv ntej thiab ua kom koj lub taub hau mus ze rau koj lub hauv caug es nres kom ntev li 30 fiab (seconds) lossis ntev li koj ua tau.

-*Sawv ntsug*: Muab koj ob txhais tes txheem rau koj lub nrob qaum (lean backward) es nyom lub nrob qaum ntseev tiaj li 30 fiab lossis ntev li koj ua tau.

42B. KEV PAB THAUM MOB NROB QAUM (HAIS TXUAS NTXIV)

Ua tes taw ua si kom koj lub nrob qaum khov muaj zog. Tom qab thaum koj lub nrob qaum tsis mob lawm, ua tes taw ncaib ce li no los pab koj lub nrob qaum txhua hnuv. Zoo tshaj ces mus kev lossis xyab tes taw kom ib ce muag ua ntej koj siv tes taw ua si “exercise”. Tsis txhob ua tej yam kom mob thiab sav ib ce. Yog koj lub nrob qaum nyuam qhuav zoo no ces, tsuas ua tes taw ua si “exercise” raws li kws kho mob qhia thiab pom zoo rau koj ua xwb.

Hauv qab no yog ib tus qauv siv los ua tes taw – ev xaws xais “exercise”, ua si kom ib ce tawm hws, los pab koj tej nqaij “muscles” ntawm koj tus txha caj qaum kom muaj zog:

-*Tig koj lub ntsag (Ntsia daim duab saum toj)*: Nov yog ib qhov zoo uas koj xub pib, yog tias koj nyuam qhuav muaj mob nrob qaum. Pw thiab xyab koj lub cev kom ncaj ho cia koj ob txhais ceg caws ntawm koj ob lub hauv caug.

Ces siv koj lub cev txij li ntawm plab mus rau pem taub hau tsa kom siab zoo nkaus li koj yuav sawv, tabsis yog siv koj lub plab thiab lub ntshag ntawm pob tw ua kom siab li yuav sawv es nres li 5 mus txog rau 10 feeb ces so es mam li rov qab ua dua ntxiv. Ua li no 10 mus txog 12 zaug. Ua li hais no kom txwm peb zaug ua ke. (Yog tias koj xyab koj ob txhais tes ncaj tso npuab koj lub cev ntawm ob sab phab tav mas yuav yooj yim rau koj dua li uas koj ho muab koj ob txhais tes tso tom qab ntawm koj lub caj qwb li daim duab no.)

-*Tuam ob txhais ceg li uas koj tuam lub tsheb kauj vab “bicycle” (Daim duab nruab nrab)*: Pw xyab ncaj rau hauv pem teb uas yog siv koj lub nrob qaum puab sab hauv av, caws koj ob sab ceg ntawm hauv caug. Ces xyab ib sab hos caws ib sab zoo nkaus li koj yuav tuam lub tsheb kauj vab “bicycle”. Ua li no peb zaug lossis ntau li koj ua tau. Tsis txhob npo pa lossis tuam ceev dhau. (Yog koj lub nrob qaum nyuam qhuav raug mob tsis ntev los, tej zaum koj tso ob sab npab raws ob sab tav es txhob tso tom qab lub caj qwb li daim duab no. Yog tsis tau mob nrob qaum dua li, ces ua li no tabsis caws koj lub caj qwb me ntsis li daim duab no, tabsis txhob sib zog nias koj lub caj qwb.)

-*Ua li koj yuav sawv thiab ho rov pws es mam li rov yuav sawv - ntsub koj lub plab (Daim duab hauv qab) los yeej zoo thiab*. Pw xyab ncaj ncaj es siv koj lub nrob qaum tso rau sab hauv, hos caws koj ob txhais ceg ntawm lub hauv caug. Siv koj ob txhais npab los tso ntawm koj lub hauv siab los tau yog koj nyiam. Koj muab ob txhais taw ntxig mus khuam rau hauv qab txaj pw lossis lwm yam kom khov es koj thiaj li rub koj lub cev thiab lub taub hau kom tsa tau yooj yim. Maj mam tsa koj lub taub hau thiab lub xub pwg zoo nkaus li koj yuav sawv ntsug. Ua li no peb zaug lossis ntau li koj ua tau. So li 5-10 feeb ces rov ua lwm hom ev xaws xais (exercise) ua ntej rov ua li no dua. Tsis txhob npo pa, tsis txhob txav ceev dhau, lossis tsis txhob nias lub caj qwb lossis caj dab heev.

43. KEV TIV THAIV KOM TSI TXHOB MOB NROB QAUM

Kev mob nrob qaum yog ib yam mob uas cov neeg laus mob coob tshaj plaws uas lawv tuaj cuag kom peb pab kho. Feem ntau yog mob los ntawm kev ua dej num nyhav thiab kev mus khwv noj khwv haus nyuaj heev. Tabsis, kuj muaj ntau txoj kev koj yuav tiv thaiv tau tej kev mob zoo li no.

Yog koj siv sij hawm niaj hnuv xyab ib ce tes taw thiab ua cov ev xaws xais (exercise) pab nrob qaum (li qhia nyob Ntu 42A thiab 42B) los yeej yuav pab tau heev kom txhob mob nrob qaum. Cov hais hauv qab no los yeej tseem ceeb:

-*Txhob haus luam yeeb lossis txhob haus yaj yeeb*

-*Ua kom yuag yog koj lub cev rog dhau lawm kuj yuav pab kom txhob mob nrob qaum*

-*Nco ntsoov ua tib zoo nqa khoom kom yog.* Tsis txhob cia li khoov mus nqa khoom sawv.

Nco ntsoov tsis txhob tub nkeeg es cia li khoov mus nqa koom hauv pem teb tiamsis zaum es cia lub nrob qaum ncaj lawm mam li quav ob lub hauv caug nqa khoom sawv. Yog koj ua li no yuav ua rau koj ob sab ncej puab lossis ob txhais ceg muaj zog pab koj sawv thiab nqa khoom yooj yim es tsis ua rau koj sav duav lossis ua rau koj lub txha caj qaum nyom thiab nkaus mob sav duav. Tsis txhob lem tig cev lossis lem mus nqa ib yam twg li, txawm yog sib sib xwb los yog koj ua li no yuav ua rau koj lub duav sav los yog txoj leeg ntawm lub duav ntseev. Txav koj lub cev kom ze li ze tau rau ntawm yam khoom koj yuav nqa es mam li nqa, tsis txhob ncav deb lossis ncav mus nqa ib yam khoom twg nyob siab.

-*Sia siv zawm koj lub duav kom khov kho yuav pab, yog koj txoj hauj lwm yeej yog nqa khoom nyhav.* Ua li no yuav pab koj lub duav kom khov thiab pab ua kom koj lub nrob qaum ncaj thaum nqa khoom. Coob haiv neeg thoob ntiaj teb siv ib txoj siv los pav duav kom lub duav khov, los twb yog vim li hais no xwb. Tej tswv yim no yeej muaj txij li puag thaum Vajtswv nyuam qhuav tsim tib neeg los lawm. Tabsis tsis txhob ho sia siv pab heev dhau es uas rau lub duav rov qab tsis muaj zog lossis tsis khov lawm thiab.

-Thaum koj zaum no ces zaum kom ncaj, txhob khoov thiab thaum koj sawv no ces sawv kom ncaj ncaj xwb. Piv txwv li tsis txhob zaum khoov pob. Yog koj txoj hauj lwm yog ib txoj sawv tsug tas hnuv xwb no ces siv ib txhais taw mus tso khuam saum tej qhov chaw kom siab zog kom koj lub nrob qaum ncaj es tsis txhob khoov (*Saib Ntu 42A*).

-Pw cov txaj kom tawv, lossis muab koj lub txaj tso rau ntawm ib cov nqaij hauv pem teb. Siv hauv ncoo los xiab koj ob txhais ceg yog koj pw ntseev tiaj. Siv ib lub hauv ncoo los xiab nruab nrab ntawm koj ob txhais ceg yog tias koj pw ua ntsais los yog *pw ntawm ib sab tav* (*Saib Ntu 42A*). Tsis txhob pw khwb rwg uas yog tso lub plab puab txaj li. Nov yuav ua rau lub txha caj qwb lem tsis zoo.

-Nco ntsoov ua si siv tes taw ua ev xaws xais - exercise “kom ib ce tawm hws” li 30-60 feeb txhua hnuv (Thiab khiav lossis dhia kom ib ce muaj zog yam tsawg kawg yog peb (3) hnuv ntawm ib lub lis tiam twg) mas yog ib qho tseem ceeb heev los tiv thav kev mob duav thiab mob nrob qaum thiab ntau hom mob xws li mob plawv, lub cev rog dhau thiab mob ntshav qab zib (*saib Ntu 38C*. Kev ua si kom ib ce tawm hws).

44. KEV TIV THAIV KOM ME NYUAM TXHOB RAUG MOB (TSHUAJ LOM THIAB DAIG CAJ PAS)

Me nyaum mos tuag tsaug zog (Sudden Infant Death Syndrome): Tej zaum me nyuam mos cia li tuag thaum lawv tseem tsaug zog. Ntau zaus tej no yog los ntawm kev mob khaub thuas, niam txiv haus luam yeeb; thiab kuj yog muab me nyuam pw khwb rwg. Tsis txhob siv hauv ncoo thiab tej yam khoom me me cia nyob ze ntawm lawv tej chaw pw. Nco ntsoov muab lawv pw ntseev tiaj xwb. Tsis txhob haus luam yeeb (Tsis haus luam yeeb kuj yuav cawm tau koj txoj sia thiab koj tej me nyuam txoj sia tib yam nkaus).

Tshuaj noj tuag (poisoning): Feem ntau tej no yog cov ua rau cov me nyuam uas tseem tsis tau muaj hnuv nyoog peb (3) xyoo tau kev ploj tuag. Cov me nyuam me ces yeej nyiam muab txhua yam los noj rau lawv lub qhov ncauj. Lawv tseem tab tom xav paub txog txhua yam nyob ze lawv, thiab muab tej khoom lawv tau los noj ua ib qho kev rau lawv kawm. Ntau yam tshuaj siv rau vajtse hauv tsev lossis yog tshuaj noj yog ib cov ua rau me nyuam yaus tuag. Tej yam uas hais li no yog cov zoo li nram qab no:

Tshuaj: NSAIDs “aspirin, paracetamol, tranquilizers, sleeping pills, iron pills.” Cov tshuaj hais no ces txhais tau tias yog txhua yam tshuaj uas neeg siv los pab mob taub hau, mob plab, tshuaj noj kom tsaug zog taus thiab tshuaj vaiv tas mees hu ua iron no thiab lwm yam uas yog tshuaj noj los mas nawb. Tshuaj ces yog tshuaj xwb. Noj ntau ces tuag xwb los yog tsis zoo rau lub cev xwb. Ntxiv mus tsis txhob lam dag rau me nyuam yaus tias “tshuaj” yog khaub noom qab zi “candies” kom me nyuam kam noj tshuaj. Yog yus dag li ces thaum yus tsis nyob tsev lawm me nyuam yuav mus nyiag los noj.

Tej tshuaj siv rau vaj tse hauv tsev: Tshuaj tua nroj, tua ntsaum, tua nas, roj a, xab npus ntxhua nkaub ncaws “detergent”. Tej uas koj yuav tiv thaiv tau ces yog:

-Muab txhua yam tshuaj noj cia kom zoo, zais thiab liaj kom me nyuam tsis pom thiab qhib tsis tau

-Txhua yam tshuaj ntxhua khaub ncaws, tua nroj, ntsaum los muab cia kom zoo tib yam

-Qhia tej me nyuam yaus kom lawv txhob noj ab tsi li yog tej laus tsis muab rau lawv

-Tsis txhob noj tshuaj rau me nyuam yaus pom. Me nyuam pom cov laus ua li cas ces lawv yuav ua li thiab.

Khoom daig caj pas yog ib yam uas ua rau coob tug me nyuam tuag feem ntau yog me nyuam tsis tau muaj hnuv nyoob tsib (5) xyoo. Qhov teeb meem ces vim lawv muab txhua yam tso rau hauv qhov ncauj. Tabsis ntau zaus kuj yog los ntawm tej neeg laus muab zaub mov rau noj xws li txiv hmab txiv ntoo thiab paj kws kib “popcorn”. Vim lawv tsis tau muaj hniav, lawv tsis tau paub zom ces tej yam loj thiab tawv li ntawv yuav mus daig lawv lub caj pas. Tej neeg laus uas tsis muaj hniav lawm los yeej muaj teeb meem tib yam nkaus thaum lawv noj nqaij nyug lossis tej yam tawv li hais thiab. Tej uas koj yuav tiv thaiv tau kev daig caj pas yog:

-Tsis txhob muab tej noob txiv kheej kheej rau lawv noj, paj kws kib “popcorn”, khob noom tawv “candies”, txhua yam nqaij lossis khoom noj uas yuav mus daig tau caj pas.

-Nco ntsoov muab tej yam khoom noj hlais thiab txhoov kom me me kom lawv noj tau mam li muab rau me nyuam noj. Ua tib yam li ntawv rau cov neeg laus uas tsis muaj hniav thiab.

-Tsis txhob cia me nyuam ua si nrog tej hnab yas, tej khoom ua si uas lus Askiv hu ua balloons, khoom ua si me me uas yuav daig tau caj pas.

-Yog tus me nyuam tsis tau muaj hnuv nyoog li tsib (5) xyoo es yuav tsum tau noj tshuaj los yog zom cov tshuaj muaj zog vaiv tas mees, no ces muab cov tshuaj tsoo lossis tuav kom ua hmoov mos mos tso rau hauv rab diav es koj mam li muab tov nrog kua zaub mov lossis dej rau tus me nyuam nqo xwb.

-Yog hais tias thaum twg tus me nyuam loj zog lawm, lossis cov laus, daig caj pas es ua tsis taus pa no ces muab ob txhais tes nias thawb lossis lub plab ntawm qab hauv siab kom yam khoom tawm los mus (abdominal thrusts) (*Saib Ntu 48*).

45. POOB DEJ/ NTOG/ UA TSHEB SIB NRAUS RAUG MOB

Kev ploj tuag los ntawm tej teeb meem raug mob “accidents” yog ib yam uas sij ua rau cov me nyuam yaus uas tseem kawm ntawv tuag coob heev. Cov me nyuam hnuv nyoog yau tseem kawm ntawv li hais no tsis muaj neeg saib lawv. Lawv tsuas nrog lawv tej phooj ywg thiab ua kom lawv tej phooj ywg qhuas xwb ces txawm yog yuav ua rau lawv raug mob los lawv tsis paub. Lawv nyiam sim ua tej yam nyuaj thiab phom sij. Tej zaum lawv twb tsis mloog tej laus lus thiab tej lus ntuas lawv li. Txawm li ntawv los koj yuav tau qhia koj tus me nyuam txog tej kev cai ua tau thiab ua tsis tau kom nws paub thiab nco qab ntsoov. **Tej uas koj yuav tiv thaiv tau kev poob dej, ntog, thiab ua tsheb sib nraus raug mob:**

-Tsis txhob cia koj tus me nyuam da dej ib leeg, txawm yog hais tias nws yeej paub ua luam dej zoo. Txhob cia nws kov dej yog tsis muaj neeg laus saib. Tsis txhob cia koj tus me nyuam mus ua luam dej hauv tej dej tsaws tsag, ntwc ceev ceev thiab tob.

-Qhia koj tej me nyuam me kom lawv tsis txhob lam hla kev yog tsis muaj neeg laus tuav tes. Qhia cov me nyuam hlob kom lawv yuav tsum nres lossis theem ntawm ntug kev, thiab saib sab laug, sab xis zoo zoo 1-2 zaug ua ntej yuav hla kev.

-Nco ntsoov sia txoj siv khawm duav lossis pav duav thaum caij tsheb

46. KAB MOB VWM NTAWM TSIAJ THIAB / COV PA TAWS HAUV TSEV

COV KAB MOB VWM UAS LUS ASKIV HU UA (Rabies): Yog thaum muaj dev, miv, nas, los yog lwm yam tsiaj tau tom ib tug neeg twg lawm yuav ua rau tus neeg ntawv tau cov kab mob vwm los ntawm cov tsiaj ntawd. Thaum tom tag ces cov kab mob vwm ntawd mus rau tus neeg lub cev ces nws yuav pib mob. Tabsis yog thaum nyuam qhuav raug tus tsiaj tom xwb es tsis tau pib mob no ces kws kho mob kuj muaj tshuaj los cawm ua ntej thaum tus neeg pib mob. Yog ib qhov tseem ceeb heev uas thaum ib tug neeg twg raug cov tsiaj tom li no lawm no ces yuav tau mus cuag kws kho mob sai li sai tau. Cov kab mob vwm los ntawm tsiaj no feem ntau yog muaj nyob rau cov teb chaws uas tseem tsis tau pib muaj kev vam meej. **Tej tswv yim uas koj yuav tiv thaiv tau kev tuag los ntawm cov kab mob vwm no yog:**

-Txhua leej neeg los yog yim neeg uas xav yug dev, miv thiab lwm hom tsiaj hauv tsev yuav tau coj tus tsiaj mus xav tshuaj tiv thaiv cov kab mob vwm no. (Lawv yuav tau coj tej tsiaj no mus ntsib cov tsiaj kws kho mob kom xwm yeem thiaj tsis muaj kab mob thiab kis mob rau lawv thiab lawv tej me nyuam. Tsis yog kab mob vwm xwb, dev thiab miv los muaj ntau tshaj 15 hom cab thiab kab mob thiab lwm hom mob uas yuav kis tau rau tib neeg.)

-Tiv Thaiv Txhob cia dev tom: Qhov tseem ceeb tshaj ces qhia kom me nyuam txhob thab thiab zes cov dev uas lawv paub, thiab txav deb ntawm cov dev lawv tsis paub. Tsis txhob thab dev thaum dev tsaug zog, noj mov, lossis pub mis rau lawv cov me nyuam dev.

Thiab qhia koj tus me nyuam li nram no: Sawv twj ywm tsis txhob nti yog thaum dev los ze lossis khiav caum. Tsis txhob qw lossis khiav, tsis txhob caij tsheb kauj vab “bicycle” khiav, tsis txhob ncaws lossis ua li uas yuav ntaus tus dev. Cia li sawv ntsug thiab txhob txav li, muab ob txhais tes tso ncaj nrog lub cev, thiab txhob ntsia tus dev ob lub qhov muag. Tsis txhob tig nrob qaum rau tus dev. Thaum tus dev tsis mob siab lawm, maj mam txav kom deb kom nws tsis pom mam li khiav mus. Yog tus dev tom, cia li hle lub tsho cuam rau nws, cuam lub hnab tawv rau nws, cuam lub tsheb kauj vab rau nws, lossis cuam tej yam uas yuav los tiv thaiv tau tus dev kom txhob los tom tau.

-Yog dev, miv lossis lwm hom tsiaj nyeg tom koj lossis koj tus me nyuam; yuav tsum ntes tus tsiaj, muab kaw twj ywm, thiab saib nws li 10 hnuv. (Yog tias tus tsiaj tsis mob vwm tom qab kaum (10) hnuv dhau lawm, tej zaum koj tsis tau cov kab mob vwm thiab tsis tas xav tshuaj vwm pab).

-Txhua lub qhov nqaij uas tsiaj tom yuav tsum muab ntxuav kom huv, maj mam ntxuav thiab siv xab npus “soap” los ntxuav nrog dej li 15 feeb. (Yog muaj, siv cov tshuaj lus Askiv hu ua “dilute virus-killing agent such as povidine-iodine” los yang thiab ntxuav cov qhov nqaij raug tom kom zoo.) Ces mus cuag kws kho mob seb puas yuav txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob vwm los tsis txhaj.

-Mus qhia tub ceev xwm thaum twg koj pom tej tsiaj zoo nkaus li mob lossis raug mob, lossis nws zoo li txawv txawv heev. Txhob mus ntes lossis mus txhom thiab kov tus tsiaj li.

COV PA TAWS HAUV TSEV: Cov pa taws hauv tsev yuav ua rau neeg mob ntsws, ntsws muaj dej thiab ua pa nyuaj uas yog yam ua rau neeg lub ntsws puas. Muaj ntau txoj kev koj yeej tiv thaiv tau tej hais no.

Tiv thaiv kev haus luam yeeb. Kev haus luam yeeb yuav ua rau tej me nyuam lub ntsws mob tib yam nkaus li tus neeg haus luam yeeb lub ntsws.

Ua lub tsev mov thiab qhov cub kom tsis txhob muaj pa taws los rau hauv tsev yog ib yam tseem ceeb heev. Yog lub tsev ua mov noj tsis muaj chaw rau tej pa taws tawm mus rau nraum zoov mas yog ib yam tsis zoo thiab phom sij heev rau neeg lub cev, thiab yog haus tau cov pa taws no ntau thiab tej plua tshauv mus rau lub cev yuav ua tau rau neeg tuag coob yuav luag txog 2 lab neeg ib xyoo twg, feem ntau yog cov niam tsev thiab me nyuam. Ntxiv rau txoj kev tuag ntxov no, coob lab neeg muaj mob loj rau lub siab lub ntsws.

Kev siv cov qhov cub rauv taws yog ib yam ua rau neeg raug kub nyhiab heev thiab ua rau tej me nyuam tej tes taw tsis zoo thiab tsis zoo rau tej pojniam uas hnav ri tsho ntev thaum lawv los ua zaub ua mov noj. Thiab tej taws kub tsis xwm yeem ces yog li tseem ho yuav tau mus txiav taws ntau tshaj li qhov tsim nyog.

Cov pa taws tsis zoo no ces lus Askiv hu ua “Carbon monoxide”. Cov pa taws no mas yuav tsum yog muaj tej yam khoom los ntsuas xwb thiaj li paub xwb, yog li peb tsis paub tias tej pa taws phem “**carbon monoxide**” no muaj ntau npaum li cas nyob rau lwm tebchaws. Tabsis nws yog ib hom pa taws lom neeg “poisoning” nyob rau tebchaws Meskas. Feem ntau yog muaj nyob rau lub caij ntuj no uas neeg rauv thiab siv (hlawv) cov roj hluav taws hauv tsev es tsis qhib qhov rai lossis tsis muaj cua tshuab cov pa taws phem “poisonous gas” no tawm rau nraum zoov ces ua rau neeg tuag tau. Muaj tej zaum ces tag nrho ib tsev neeg tuag tag huv si los ntawm cov pa taws phem no. Tej kev mob los ntawm cov pas taws thaum nyuam qhuav pib kuj muaj xws li mob taub hau, xeev siab thiab nkees – Cov neeg mob cov “pa taws phem” hais no feem ntau kws kho mob kuj xav hais tias yog mob khaub thuas dau no uas lus Askiv hu ua “flu” no xwb, tabsis qhov tseeb yog pib mob los ntawm cov pa taws phem “monoxide poisoning.” Tej zaum nws kuj ua rau taub hau kiv lossis ua rau qhov muag tsis pom kev zoo. Nco ntsoov tias peb tsis yog hais txog tej pa taws uas qhov muag pom xwb thiab hnov tsw xwb (tej no yeej phem tib yam). Txawm tias muaj tej nplaim taws cig me me thiab tsis hnov tsw li los nws yeej muaj tej pa taws phem no.

Kev los tiv thaiv txoj kev ploj tuag los ntawm cov pa taws phem “carbon monoxide poisoning”: Yog koj yuav tsum tau ua zaub ua mov hauv tsev xwb, koj yuav tsum tau qhib tej qhov rooj qhov rai kom cov pa taws tawm tau mus rau nraum zoov. (Ua li no yuav pab kom lub ntsws tsis txhob mob muaj dej, kom yus tsis txhob hawb pob ua tsis tau pa thiab lwm yam uas yuav ua rau yus muaj mob tuag). Yog koj lub qhov cub nyob hauv tsev es yuav tsum tau ua zaub mov noj hauv tsev xwb es koj lub tsev ho tsis muaj lub nqus cua tawm mus no ces, qhib qhov rooj thiab qhov rai kom dav kom tej pa taws tawm tau mus rau nraum zoov. Muaj ntau yam thiab tej qhov cub ua zaub mov noj uas tsis kim uas neeg tseem tab tom npaj ua los siv tom ntej no. Koj mus nrhiav thiab nug tej chaw lossis tej koom haum pab neeg txog kev noj qab haus huv seb lawv puas paub tej yam qhov cub uas yuav pab tau koj siv los ua zaub ua mov yooj yim uas tsis siv taws rauv nyob ntawm nej lub zo. Yog muaj no ces yuav tau tsim kom muaj tej yam cuab yeej li no es thiaj li tsis tau mus txiav taws los rauv, thiaj tsis tau ntov ntoo, tsis tau nqus cov pa taws tsis zoo mus rau lub cev uas yuav ua mob rau yus thiab yus tsev neeg tom ntej.

47. KEV PAB NQAIJ TO, KUB NYHIAB, THIAB QIS TES TAW (First Aid) (*Ntau yam hauv qab no yeej tiv thaiv tau. Saib qhov vej xaij WHO nyob rau phab “Violence and Injury Prevention”.*)

Nqaij hle tawv thiab to: Siv dej thiab xab npus “soap” los ntxuav kom huv. Siv cov ntaub qhwv qhov txhab uas lus Askiv hu hais tias “sterile gauze dressing” no los qhwv. Yog tias lub qhov nqaij to loj heev, sib zog muab daim ntaub qhwv qhov txhab “sterilize gauze dressing” los nias kom ntshav tu. Muab ntaub lossis cov ntaub qhwv qhov txhab coj los qhwv rau ces coj nws mus ntsib kws kho mob. Lwm hom to loj lossis to tob xws li mus tsuj ntsia hlau ces ntau zaus lub qhov nqaij yuav voos loj tuaj ces yog li yuav tsum tau mus ntsib kws kho mob pab. Lwm yam mob ua rau nqaij doog, kub nyhiab, yuav tau mus cuag kws kho mob kom lawv xav tshuaj tua kab mob pab rau los yog muab tshuaj tua kab mob los pleev rau es lub qhov nqaij thiaj tsis voos, txawm yog tias tseem tshuav daim tawv nqaij nyob ntawv.

Kub nyhiab: Yog thaum muaj kub nyhiab, ua kom hluav taws tuag – yog kub rau cov khaub ncaws lawm no ces pw thiab da ntseev hauv av lossis siv daim pam lossis siv dej los tua cov nplaim taws. Mus raus raus hauv dej txias kom pab tus mob (Lub koom haum Great Britain’s National Health Service qhia tias kom raus dej ntev li 10-30 feeb). Yog raug kub nyhiab ntau lawm no ces ua kom lub cev (thaj nqaij ntawm lub cev uas tsis tau raug kub nyhiab) sov txog thaum muaj neeg tuaj pab. Yog tsis muaj tej ntaub qhwv kiav txhab uas lus Askiv hu tias “non-adhesive dressings”, no ces siv ntaub yas “plastic” los qhwv los tau. **Tsis txhob** ua kom cov hlwv to, txhob siv dej txias khov tej daim (ice), tshuaj pleev, roj thiab lwm yam los pleev rau. Cia li mus cuag kws kho mob pab.

Pob txha lov thiab tawg nrwb pleb: Yog muaj tej nqaij txawv txav tsis zoo li qub ces feem ntau yog pob txha tawg los yog lov lawm. Tsis txhob txav tus neeg raug mob ntawv ua ntej siv tej yam los pab tuav thaj chaw raug mob uas xav tias yog pob txha dam lawm kom khov tso. Yog xav tias caj dab lossis nrob qaum txha lov no ces yuav tsum yog kws kho mob lossis cov neeg paub txog kev pab tej no zoo tuaj txog tso mam li cia lawv txav tus neeg no vim tsam ua rau nws tuag ib tes tuag taw tuag ib ce mus ib sim neej li lawm – paralysis.

Qis tes qis taw: (Daim duab saum toj) Muab txhai tes los txhai taw uas ua qis lawm tsa kom siab. (Siv dej txias khov “ice” los npuab rau kom ntev mus txog li rau (6) teev tom qab thaum raug mob lawm. Mus cuag kws kho mob yog tias thaj nqaij mob heev thiab pib o tuaj. Yog tias mob me ntsis xwb: Kav tsij tso txhais tes los txhais taw uas raug mob ntawv kom siab ntxiv li 1-3 hnuv tom qab raug mob lawm, yuav tau so, thiab ho muab qhwv tshuaj rau li 2-3 hnuv es mam li rov qab mus ua tej dej num li qub yav tas los.

Qhov ntswg los ntshav: (Daim duab nyob nruab nrab) Los ntshav ntswg ces feem ntau yog pib ntawm daim nqaij nyias nyias nyob nruab nrab ntawm lub taub ntswg. Zaum, siv ntiv tes los sib zog nias twj ywm li 5-10 feeb. Feem ntau neeg tsis nias twj ywm li hais kom txog li 5-10 feeb ces ntshav thiaj li tsis tu. Kev los ntshav hauv qhov ntswg thiab lwm qhov chaws los yeej zoo tib yam nkaus xwb; yog koj tsis nias twj ywm kom ntshav tu ua ntej koj tso tes ces ntshav yeej rov los dua xwb. (Ib txoj kev koj yuav tiv thaiv tau kom qhov ntswg tsis txhob los ntshav ces yog koj yuav tau txiav rau tes kom luv thiab siv tshuaj “vaseline” los pleev rau hauv daim nqaij nyias nyias kem nruab nrab hauv koj ob lub qhov ntswg ntawm lub taub ntswg).

Qhov muag: Siv tej ntaub lossis paj rwb “cotton swab” uas yog ua kom ntub dej me me los pab tshem tawm tej yam uas paug lossis poob rau hauv lub qhov muag lawm. Mob hauv qhov muag uas yog muaj tej yam paug thiab kos ces yuav tau qe muag lossis kaw daim di muag kom txog thaum mus cuag tau kws kho mob tso. Yog muaj tej kua tshuaj phem tsis zoo xws li tshuaj tua kab tua ntsaum, tshuaj ntxuav tsev lossis tshuaj lwm yam tsis zoo uas lus Meskas hu ua

“chemicals” txaws rau qhov muag lawm (Daim duab hauv qab), no ces siv dej huv los ntxuav sai li sai tau thiab ntxuav li hais kom ntev li 15 feeb. Tsis txhob siv tshuaj pleev qhov muag lossis lwm yam tshuaj los tso rau lub qhov muag. Cia li mus cuag kws kho mob.

Tu Me Nyuam Mos Txoj Hlab Puj Ntaws: Yog ib qhov tseem ceeb heev uas koj ua raws li tus kws kho mob cov lus qhia es thiaj li tsis ua rau txoj hlab ntaws voos. (Raws li kev tshawb fawb los ntawm cov tebchaws tseem pib muaj kev vam meej uas tau sau los ntawm “*The Lancet*”, *Ob Hlis 2012* hais tseg li no tias, li ntawm plaub feem pua (4%) yog siv cov tshuaj hu ua “chlorhexidine solution” los pleev rau txoj hlab ntaws ces kuj ua rau tus me nyuam mos tsis muaj kev ploj tuag txog li peb caug yim feem pua - 38%.)

48. KEV PAB THAUM MUAJ AB TSI DAIG CAJ PAS: NIAS NTAWM QAB KAUS

SIAB (Abdominal Thrusts)

Cov kev siv hauv qab no yog siv rau cov me nyuam loj thiab cov laus xwb. Kev cai siv rau cov me nyuam mos thiab yau dua ces tseem niaj hnub kho thiab hloov nyob rau ntau qhov chaw. (Rau cov me nyuam tsis tau muaj hnub nyoog li 1 xyoo, **tsis txhob** nias thawb lub plab. Muaj tej cov kev qhia kom npuaj lub nrob qaum tsib (5) zaug ces mam li nias thawb lub hauv siab li (5) zaug ces ua li no kom yam khoom uas daig tawm los, lossis kom tus me nyuam tsis hnov lawm tso.) Yog li, thov nej mus nug cov tsev saib xyuas txog kev noj qab haus huv hauv nej zej zos txog kev pab cov me nyuam mos thiab yau no thaum lawv muaj ab tsi daig caj pas.

Muaj ntau lub zos lawv kuj pib qhia txog kev pab cawm neeg txoj sia xws li muab tes nia thawb lossis nias lub plab ze ntawm kaus siab “Abdominal Thrusts” thiab xis phis oj “CPR” (Heart-Lung Resuscitation) uas yog thaum ib tug neeg tsis ua pa lawm es tshuab pa thiab nia nws lub hauv siab kom rov ua tau pa. Cov kev kawm no siv sij hawm ntau teev (hours) ces peb yuav tsis muaj sij hawm qhia rau nej zaum no. Tabsis peb yuav muab tej ntaub ntawv tseem ceeb thiab kev pab txog kev daig caj pas cia rau nej cov thawj coj, thiab xav kom nej mus kawm tej tswv yim uas yuav los pab neeg thaum ib tug ua tsis taus pa lawm es thiaj li yuav pab ua kom nws rov ua taus pa yog tias lwm hnub muaj cov kev cob qhia li no tuaj txog ntawm nej lub zo.

Daig Caj Pas: Tus neeg twg uas tau noj tej yam daig nws caj pas thiab tseem hnoos, quaj lossis tseem ua tau suab ces qhov zoo tsis txhob kov nws es cia nws ua kom yam khoom daig caj pas ntawv tawm rov qab los nws tus kheej zoo dua. Thawb nias lub plab ze ntawm kaus siab ces kuj ua tau rau tej nruab nrog mob thiab puas tau, feem ntau yog cov me nyuam yaus. Yog li, ua ntej koj yuav pab, koj yuav tau paub tseeb tias nws yeej ua tsis taus pa lawm tiag tso mam li siv txoj kev pab uas yog nias thawb nws lub plab ze ntawm kaus siab.

Koj nug seb puas yog nws daig caj pas. (Feem ntau nws yuav zoo li tus me nyuam hauv daim duab no thiab yuav taw nws txhais tes rau ntawm nws lub caj pas thiab nws ob lub qhov muag yuav rua loj thiab txhawj, thiab yuav ua tsis tau suab tawm.) Yog tus neeg ntawv hais tsis taus lus thiab tsis muaj pa tawm li, cia li nia thawb ntawm lub plab ze lub kaus siab xwb.

Nias thawb lub plab rau cov neeg tseem nco qab uas lawv sawv los yog zaum (Saib daim duab saum toj):

1) Sawv tom qab ntawm tus neeg. Muab koj ib tus ntiv tes xoo ntawm koj lub nrig los tso ntawm tus neeg lub plab hauv plawv uas yog saum toj ntawm lub puj ntaws thiab hauv qab ntawm tus kaus siab.

2) Siv sab tes xyeej los tuav lub nrig ces siv zog nia thawb uas yog muab ua kom cov pa nce toj tawm tuaj mus rau pem qhov ncauj li 5 zaug. Ua zoo li uas koj ua kom yam daig caj pas ntawv tawm los mus. Lub nrig tsis txhob mus ncaiv ze cov ntsi tav tsam ho ua rau cov siab ntsws hauv lub cev puas lawm thiab.

3) Nias thawb li hais nce toj thiab so li ib fiab (second) tso mam li rov nias thawb dua. Ua li no kom yam khoom daig ntawm caj pas tawm los lossis kom tus neeg mob tsis hnov lawm tso.

Nias lub plab hauv qab kaus siab uas tus neeg pw hauv pem teb (Daim duab hauv qab):

1) Muab tus neeg mob tso pw ntseev tiaj thiab tig nws lub taub hau rau ib sab thiab qhib nws lub qhov ncauj. Txhos caug ze ntawm nws ib sab.

2) Muab koj lub xib teg, thaj uas ze ntawm koj lub qij tes, mus tso rau ntawm nws lub plab ntu nruab nrab ntawm tus kaus siab thiab lub puj ntaws. Ces muab sab tes thib ob los tso nias sab tes thib ib.

3) Siv zog nias thawb ob sab tes mus rau lub plab uas yog tib thawb nces toj rov lawm sauv. Ua li no li tsib (5) zaug yog tias ib zaug xwb tsis pab, thiab nias thawb ib zaug twg tag yuav tsum so li ib fiab (second) tej. Ib zaug twg koj nias thawb nce toj rau pem hauv siab thiab tso ob txhais tes rau nruab nrab thiab tsis txhob nias thawb mus rau ib sab twg ntawm nws lub cev tiam si mus rov ncaj ncaj rau saum hauv siab xwb.

4) Tom qab thaum nias thawb li 5 zaug ntawm lub plab lawm, los ua pa pab tshuab kom nws ua pa (tshuab pa): yog tseem tsis muaj pa tawm los lossis ua tsis tau pa, ces rov qab pib dua li hais dhau los.

49. KEV PAB TOM QAB THAUM MUAJ TEEB MEEM LOJ DHAU TAS LAWV

Muaj ntau zaus peb tau pab cov neeg raug mob lossis raug muab mos yuam deev, lossis raug mob los ntawm kev tsov rog. Lwm yam uas tau pab neeg lawm kuj yog los ntawm tej teeb meem xws li cua daj cua dub lossis av qeeg. Tej teeb meem loj li hais puav leej ua rau neeg nyuaj siab heev tsis pom qab ua li cas. Muaj ntau zaus yeej tsis pom neeg raug mob ntawm cev nqaij daim tawv, tabsis hauv nws lub siab lub ntsws kuj puas tas thiab mob heev. Thaum zoo li no lawm kuj ua rau tus neeg chim npau taws heev, nyuaj siab thiab tu siab heev, txhawj thiab ua rau nws muaj lwm yam kev xav phem tu siab uas tib neeg yeej ib txwm zoo li ntawd thaum raug ib yam xwm txheej loj. Yog thaum tib neeg totaub thiab paub txog tej kev xav zoo li hais no ces kuj yuav paub tiv thaiv tej kev nyuaj siab, kev xav ntau yam tsis zoo es thiaj li yuav muaj kev cia siab ua neej ntiv mus lawm yav tom ntej.

Hauv qab no yog tej yam tshwm sim muaj tom qab thaum ib tug neeg raug tej teeb meem loj los yog xwm txheej loj:

-Lub hlwb tsis ua hauj lwm zoo. Cov neeg uas raug tej teeb meem loj li hais no ces tej zaum lawv xav tsis tawm, xav tsis tau, txiav txim siab nyuaj, lossis ua ib tus neeg tsis meej pem lawm. Thaum nej raug tej teeb meem loj li hais tas mas nej yuav xav tias ntshe yog npau suav xwb (Xav tias dag, yoob, tsis ntseeg) lossis tsis xav lees paub tias tej teeb meem ntawv yeej muaj tseeb (Tsis ntseeg tias yuav puas tsuaj taus li). Tom qab thaum raug tej xwm txheej loj no tas mas txawv neeg kuj muaj kev xav txawv thiab. Tej zaum tus raug xwm txheej loj kuj yuav muaj tej yam xws li: Npau taws; liam lub txim rau yus tus kheej lossis liam lub txim rau lwm tus neeg; tsis xav tshwm ntsej muag qhov twg; ntshais tsam rov muaj tej xwm txheej zoo li ntawv dua; tu siab thiab tsis muaj kev cia siab ntiv li; lub siab nyob tsis tswm, muaj kev chim, tu siab, tsis xav ua neeg, los yog lub hlwb nco tsis tau dabtsis zoo li lawm.

-Lub cev tsis ua hauj lwm zoo lawm: Tej teeb meem loj los yog xwm txheej loj ces muaj ntau yam tshwm sim rau lub cev xws li: Tsis xav noj mov, mob taub hau lossis hauv siab; zawv plab, mob plab, lossis xeev siab; nyob tsis tswm; ua npau suav phem; pw tsis tsaug zog; nkees thiab tsis muaj zog.

-Kev phooj ywg sib raug zoo nrog lwm tus: Cov neeg uas raug tej teeb meem lossis xwm txheej loj li hais no ces tej zaum lawv cia li muaj teeb meem txog kev ua phooj ywg nrog lwm

leej lwm tus. Lawv cia li muaj kev sib cav sib ceg nrog phooj ywg, tej neeg lawv nrog ua hauj lwm uake lossis muaj teeb meem nrog tej txij nkawm.

Yog ib qhov tseem ceeb heev uas kom peb paub tias yeej tsis muaj ib txoj kev yooj yim twg rau neeg xav, xaiv thiab coj thaum neeg raug tej teeb meem zoo li hais no. Ib tug neeg xav txawv ib yam thiab coj txawv lawm ib yam es tsis yog txhua tus xav zoo tib yam tom qab raug tej xwm txheej zoo li hais no tas lawm. Qee leej neeg mas tom qab raug tej xwm txheej tas kuj chim chim tamsim ntawd tabsis ho zoo siab sai, lwm cov neeg mas siv sij hawm ntev mam li nco qab chim.

Kuv yuav ua li cas pab kuv thiab kuv tsev neeg? Peb txhua leej nyias muaj nyias kev xav thiab kev los daws tej xwm txheej. Ua zoo los xav txog tej yam koj muaj peev xwm ua tau kuj yuav pab koj daws tej teeb meem tau zoo. Tej yam hauv qab no kuj yuav pab tau:

-Cia sij hawm rau koj tus kheej. Tsis txhob liam lub txim rau koj tus kheej los yog cia koj ris lub txim vim qhov koj pab tsis tau li lub siab xav. Lees paub tias lub caij no yog ib lub caij nyuaj heev hauv koj lub neej. Cia sij hawm rau koj los quaj thiab tu siab rau tej kev txom nyem los yog xwm txheej koj raug no. Ua siab ntev rau tej uas koj tab tom raug no thiab ua siab ntev pub rau koj tsev neeg.

-Mus ua tej yam zoo thiaj li yuav pab koj muaj zog los tiv thaiv kev nyuaj siab: Ua tej dej num lossis ua si kom daws tau kev nyuaj siab thiab pab koj muaj zog. (piv txwv, noj zaub mov zoo kom lub cev muaj zog, so kom txaus, ua si kom lub cev tawm hws “exercise”.) Tej kev xav txog thiab pom txog qhov zoo lub sij hawm no yuav pab tau koj tsev neeg. Thiab koj rov pib ua noj haus li qub thiab rov mus pw kom raws sij hawm li yav dhau los. Mus nrog phooj ywg thiab neeg txheeb ze tham pem uasi. Tsis txhob lees ua tej yam dej num ntau ntau. Siv kev pab los ntawm tej phooj ywg, txheeb ze, thiab cov ntseeg Vajtswv. Txhob haus cawv lossis haus yeeb haus tshuaj – tej no haj yam yuav ua rau koj muaj kev puas tsuaj raus yus tej neeg txheeb ze, cov neeg yus hlub, thiab cov neeg hlub yus xwb.

-Mus nrhiav tej koom haum pab neeg uas lawv muaj cov neeg tau ntsib teeb meem zoo li yus cov teeb meem (feem ntau yeej muaj kev pab tom qab thaum tej teeb meem loj tshwm sim lossis los ntawm kev tsov rog, lossis tej pojniam uas raug lwm tus ntaus lossis raug mos los deev). Ua neeg ces yeej xav ua phem rov qab rau cov neeg ua phem rau yus. Tabsis, kev ntxub thiab chim haj yam yuav muaj kev nyuaj siab thiab muaj mob xwb es yeej yuav tsis zoo qhov twg ntxiv.

-Thov kev pab cuam los ntawm cov neeg hlub thiab txheeb ze koj, thiab cov neeg mloog koj piav tej kev nyuaj siab (Nco ntsoov tias tej zaum lawv los yeej raug kev nyuaj siab tib yam nkaus li koj). Txaus siab hlo txais kev pab, thiab ho txaus siab pab lwm tus tib yam nkaus.

-Lees txais yus tej kev nyuaj siab yuav pab tau yus zoo sai dua. Tham yus tej kev nyuaj siab, kev chim, kev tu siab, thiab lwm yam kev txhawj ntshai rau lwm tus– txawm yog hais tias tej no yeej tsis yooj yim ua kiag li. Piav tej kev xav nyob hauv koj lub siab li uas koj muaj peev xwm piav tau rau koj tsev neeg, koj tus xibhwb, koj tus phooj ywg zoo, los yog sau tej kev koj xav tseg rau ib phau ntawd cia kuj yuav pab tau koj. Qi qhov muag thiab zaum twj ywm txhob xav thiab ua dabtsi li (meditation) los yog mus nyeem Vajtswv txoj lus kuj yuav pab koj tshem tej kev chim thiab daws tej kev nyuaj siab pov tseg.

Pab cov me nyuam daws thiab nyiaj lawv tej teeb meem: Tej xwm txheej ces yeej ua rau tej laus ntshai, tabsis cov me nyuam yaus mas haj yam tsis paub yuav ua li cas.

-Cov me nyuam yaus ces tsuas paub ua li txhua hnuv xwb. Thaum muaj teeb meem los cuam tshuam tej kev lawv paub ua txhua hnuv lawm ces tej me nyuam cia li yoob tsis paub ua li cas lawm. Yog li, rov ua zaub mov noj raws tej sij hawm qub, ua si, thiab mus pw raws sij hawm li qub kuj yuav pab lawv daws thiab nyiaj dhau tej xwm txheej thiab kev raug teeb meem loj.

-Thaum muaj teeb meem loj lawm, lawv yuav tos koj thiab lwm cov neeg laus pab xwb. Koj paub daws tej teeb meem li cas kuj yuav ua tau qauv qhia tej me nyuam kom ua siab loj li cas thiab. Yog koj ua li koj ntshai heev ces qhov koj ua li ntawv haj yam ua rau lawv ceeb thiab ntshai xwb. Lawv pom peb ntshai ces lawv xav tias ntshe teeb meem yeej loj lawm tiag tiag li lauj. Yog koj ua li koj muaj tej yam khoom tseem ceeb xiam lawm, ces tej me nyuam haj yam yuav nyuaj siab tshaj rau tej khoom uas lawv xiam lawm thiab.

-Cov me nyuam yaus feem ntau thaum raug tej teeb meem loj lawm lawv sij rov ua li thaum lawv yau es npuav tiv tes, tso zis saum txaj. Kev ntshai los ntawm me nyuam kuj yog los ntawm lawv tej kev xav, thiab koj yuav tau pab lawv tiag tiag kom lawv dhau. Thaum tus me nyuam ntshai ces yeej ntshai tiag tiag li. Koj tej lus txhawb zog thiab kev pab kuj yuav pab lawv daws tej kev ntshai ntawd. Thaum koj hais lus rau me nyuam, koj yuav tau hais tej lus tseeb, tej ncaj ncees thiab tej yuav ua tau xwb, txhob lam dag los yog hais tej uas yus yuav ua tsis tau.

-Kev txhawj ntshai yeej yog tib neeg txoj kev xav thiab yog ib qhov zoo tsis hais neeg laus thiab me nyuam yaus. Tabsis, koj yog neeg laus lawm koj yuav tau tswj koj tus kheej kom zoo. Thaum koj paub tias tej xwm txheej dhau lawm, koj yuav tau los pab koj cov me nyuam thiab nug tias ab tsi ua rau lawv txhawj thiab ntshai tshaj plaws.

-Kom me nyuam los sib tham txog kev daws teeb meem nrog tsev neeg ua ke yuav pab lawv xav tias lawv lub neej yuav rov qab zoo “li qub” tuaj. Koj tej lus teb lawv lub caij no yuav yogi b qhov zoo pab lawv mus ib txhis.

-Nco qab ntsoov tias tom qab thaum muaj teeb meem tag, tej me nyuam ntshai tias: Tsam tej teeb meem ntawv yuav rov muaj dua; yuav muaj neeg raug mob lossis tuag; lawv yuav raug ncaim lawv tsev neeg; lossis lawv yuav raug nyob twm zeej – ib leeg xwb.

Tom qab thaum muaj teeb meem tag, txhawb kom koj tej me nyuam txhob ntshai thiab txhob txhawj heev:

-Cia koj tsev neeg los nyob ua ke tsis txhob sib ncaim. Lub sij hawm uas koj mus nrhiav tsev nyob thiab kev pab lawm, tej zaum koj yuav tau tseg me nyuam nrog tej txheeb ze lossis tej phooj ywg nyob. Tabsis, qhov zoo tshaj ces koj coj lawv thiab cia lawv nrog koj nyob ua ke ntau li ntau tau kom lub neej rov zoo li qub tso. Me nyuam txhawj heev, thiab lawv ntshai tias lawv niam thiab txiv yuav tsis rov qab los lawm.

-Ua tib zoo qhia txog qhov teeb meem kom cov me nyuam tsis txhob ntshai. Ua li koj ua tau zoo, qhia lawv txog tej yam koj paub. Qhia lawv tias yuav ua li cas ntxiv rau tom ntej. Piv txwv, hais li no, “Hmo no peb sawv daws yuav pw hauv lub tsev so no.” Khoov mus kom qe li tus me nyuam lub qhov muag es mam li hais lus zoo rau lawv.

-Txhawb kom koj cov me nyuam tham txog qhov teeb meem thiab kom lawv nug tej yam lawv xav paub. Txhawb kom cov me nyuam piav txog lawv tej kev xav thiab kev ntshai. Yog lawv tseem yau heev, kom lawv kos duab qhia rau koj. Mloog lawv hais thiab piav. Yog ua tau, kom txhua leej los tham ua ke li ib tse neeg.

-Cia lawv pab tawm tswv yim thiab pab daws tej teeb meem ua ke nrog koj. Muab tej yam dej num lawv ua tau rau lawv pab ua. Yog ua li no yuav ua rau lawv xav tias lawv muaj feem pab tau thiab. Muab dej num rau lawv ua ces ua rau lawv paub tias txhua yam yuav rov zoo li qub.

-Koj yuav pab daws tau koj tus me nyuam tej kev txhawj ntshai yog thaum koj paub tias ab tsi ua rau lawv txhawj thiab ntshai. Txhawb lawv txog kev ruaj khov thiab kev hlub. Cia lawv nyob zeb koj, khawm thiab puag koj ntau tshaj li yav dhau los kom ntev li ntawm ob peb hlis tom qab thaum muaj tej teeb meem. Kev puag, khawm, plws taub hau thiab hlub xws li hais lus

zoo mas tseem ceeb heev rau cov me nyuam uas lawv muaj kev txhawj xeeb, ntshai, thiab kev nyuaj siab.

-Tej kev hais dhau los yuav ua rau koj tej me nyuam paub tias lawv lub neej yuav rov zoo li qub dua. Yog tias ua li hais saum no tag es tus me nyuam tsis hloov nws tej kev xav thiab kev ntshai li, no ces mus cuag tej kws kho mob hlwb thiab vwm lossis mus ntsib tus xibhwb paub Vajtswv txoj lus thiab nrhiav lwm txoj kev los pab nws.

-Lub koom haum WHO tej ntaub ntawv hais txog tias tus neeg lub cev, kev xav los ntawm lub siab lub ntsws, sab ntsuj plig thiab kev ntseeg “holistic” yeej puav leej tseem ceeb rau tib neeg txoj kev noj qab nyob zoo. Ntau qhov chaw peb tau mus txog, cov xibhwb uas qhia txog kev ntseeg Vajtswv yog cov pab tau ntau tshaj plaws. Yog koj muaj lus nug lossis xav tau kev pab txog fab no, thov hais qhia peb paub.

Key Pab Koj Tsev Neeg Txog Teeb Meem Kev Kub Ntxhov “Emergency”: Mus cuag cov neeg pab cuam txog kev muaj teeb meem kev kub ntxhov “emergency” uas lus Askiv hu ua “Red Cross” no es lawv mam li muab tej tswv yim rau koj los npaj rau thaum muaj tej teeb meem loj rau yav tom ntej. Txhua leej neeg hauv koj tsev neeg yuav tsum los sib pab tswv yim daws tej teeb meem ua ke.

-Qhia koj tej me nyuam txog tej yam uas yuav muaj teeb meem loj yog dab tsis thiab zoo li cas. Qhia koj tej me nyuam txog cov tswb kub nyhiab hauv tsev seb nrov zoo li cas thiab tej tswb nrov thaum muaj cua daj cua dub hauv tej zej zos uas yog muaj huab cua phem seb ho nrov zoo li cas lawv thiaj paub, yog tias hauv nej lub zo muaj tej li hais no rau tej pej xeem. Yog nej nyob ze ntawm ntug dej es ib sij huam xwb ho dej cia li phwj siab siab lawm no ces cia li khiav mus rau tej qho chaw siab siab tej zaum tsam yog muaj huab cua phem thiab dej nyab.

-Qhia lawv seb lub caij twg yog lub caij yuav nrhiav kev pab thiab hu neeg pab. Pab qhia koj cov me nyuam kom cim tej yam tseem ceeb xws li nws lub npe, lub xeem, chaw nyob, thiab xov tooj yog muaj. Lawv yuav tsum paub tias nej yuav los sib ntsib rau qhov chaw twg yog thaum muaj teeb meem kev kub ntxhov. Muaj tej cov me nyuam yuav tsis loj txaus los cim tau tej tseem ceeb li hais no. Txawm li no los sau tej yam tseem ceeb rau ib daim me nyuam ntawv muab rau ib lub hnab rau lawv nqa nrog lawv lossis rau tus neeg saib xyuas lossis zov lawv.

50. XAUS – TEJ TSWV YIM ZOO UAS TSEEM CEEB TSHAJ PLAWS

Yog li, tej no yog tej tswv yim zoo thiab tseem ceeb tshaj plaws uas peb nrhiav tau nyob hauv lub ntiaj teb no. Tej no yog los ntawm lub koom haum World Health Organization “WHO” thiab lwm lub koom haum uas tau pab tswv yim rau peb, uas yog lawv muaj cov kws kho mob tuaj huav nej lub teb chaws thiab ntau lub teb chaws hauv ntiaj teb no uas lawv paub txog tej kab mob zoo heev. Tej no yog tej tswv yim zoo tshaj plaws uas yuav pab koj cawm ntau tus tib neeg txoj sia thiab tiv thaiv tau tej kev mob nkeeg rau koj, koj tsev neeg thiab koj tej neeg zej zog.

Qhov tseem ceeb tshaj nplaws ntawm txoj kev ib leeg hlub ib leeg ces yeej pib puag thaum ub los ntawm peb tej poj koob yawm txwv, (nej tej thiab peb tej huv tib si) thiab peb twb piav txog tej no ua ntej hauv Ntu 2 lawm. Coob tug tib neeg mob peb tau kho los lawm mas lawv hais tias cov no yog ib cov tswv yim tseem ceeb tshaj plaws rau lawv. Raws li twb tau piav hais qhia nyob rau ntawm Ntu Qhia 2 lawm, Lub koom haum World Health Organization tau hais tias yog peb txhua leej ua zoo ib leeg rau ib leeg, xws li kev sib hlub, sib zam xim los hauv lub siab tiag ces peb yuav muaj peev xwm tshem tau thiab tiv thaiv tau ntau txoj kev ploj tuag thiab kev mob nkeeg tsis hais nyob rau tej tebchaws tseem tsis tau vam meej lossis twb muaj kev vam meej lawm. Thiab,

-Yuav kom tsis muaj mob los ntawm kev sib dee uas yog kas cees, EJ “AIDS”, ces koj yuav tsum nrog koj tus txij nkawm pw uake ua niam txiv xwb.

- Txhob haus luam yeeb lossis yaj yeeb, thiab yog koj haus cawv no ces haus me me xwb.
- Noj tej zaub mov kom zoo thiab ua si kom lub cev tawm hws.
- Tu koj tej vaj tse thiab ib ncig kom huv, thiab lwm qhov chaw kom txhob muaj yoov tshaj cum thiab txhob muaj yoov nteg qe rau.
- Haus tej dej huv uas tsis muaj kab mob xwb.
- Pub leej niam mis rau me nyuam thaum tus me nyuam tseem mos thiab tseem yaus.
- Siv tsev tawm rooj lossis tsev tso quav. Yog tsis muaj tsev tawm rooj, yuav tau tsim.
- Qhia koj cov me nyuam kom ntxuav tes thiab koj los yuav tau ua tib yam nkaus.
- Nco ntsoov siv tshuaj kom yog raws li kev cai siv xwb. Txhua yam tshuaj yeej ua tau rau yus mob lwm yam “side effects” (Txawm yog tshuaj ntsuab los yeej tsis zoo lam tau lam siv). Nco ntsoov muab tej tshuaj xauv cia kom zoo es me nyuam thiaj tsis pom thiab muab tau los noj.
- Thiab nco ntsoov hais tias yam tshuaj zoo tshaj plaws ces yog txoj kev hlub, kev puag, kev plhws thiab kov, thiab kev hais lus zoo xwb. Lus Askiv hais tias “Tender Loving Care” no.

Ua tsaug ib zaug ntxiv rau nej txoj kev tos txais peb tuaj rau nej lub zos. Peb yuav tso cov ntaub ntawv tseem ceeb no tseg rau tus thawj coj npe hu ua _____. Peb vam tias nej yuav siv sijhawm thiab muab coj los kawm ntxiv hais txog kev siv lub koom haum WHO tej tswv yim uas peb tau qhia dhau los no, es nej yuav pib uas tej nej ua tau thiab tej uas yuav pab nej txhim kho txog tej teeb meem uas tseem ceeb heev nyob hauv nej thiab nej tej zos.

(Hais lus sib ncaim los ntawm lawv hom lus.)

REFERENCES

Cov tswv yim los ntawm phau ntawv “**Tej Tswv Yim Qhia Txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Cov Teb Chaws Tsis Tau Vam Meej - The Health Education Program for Developing Countries**” no yog los ntawm tej tswv yim tseeb uas tau pab neeg zoo tshaj plaws yav dhau los lawm. Tej tswv yim thiab kev cai siv tej tswv yim rau lwm teb chaws kuj tau muaj hloov zuj zus los lawm. Tej tswv yim nyob hauv phau ntawv no feem ntau yeej yog los ntawm lub koom haum “World Health Organization (WHO)” thiab lwm lub koom haum uas ua hauj lwm ua ke nrog lub koom haum WHO uas yog (ntau tshaj li 900) lub koom haum. Lub koom haum “The WHO” qhov vej xaij kuj ib sij tso tej tswv yim tshiab ib zaug, kev hloov tshiab, thiab tej kev cai tshiab txog tej tswv yim no. Yog li, peb muab daim nplooj ntawv qub (reference page) yav tag los rho tawm lawm. Yog xav paub ntxiv, mus saib nyob rau hauv: www.who.int Thiab peb thov nquas hu kom tej tsev kho mob, kws kho mob, thiab cov neeg cob qhia txog kev mob kev nkeeg ntawm txhua them hauv txhua lub teb chaw los siv tej tswv yim muaj nyob rau hauv lub koom haum “WHO” vej xaij.