

TEJ YAM UAS KOJ TSIM NYOG PAUB YOG TIAS KOJ CEV XEEB ME NYUAM

1 Xyaum ua kev nyob sib nrug ntawm zej tsoom—

zam qhov neeg coob, tshav tsheb muaj neeg coob thiab nyob kom nrug deb lwm tus yam tshawg kawg 6 feet. Thiab nyob twj ywm hauv tsev kom ntau li ntau tau raws li qhov nyob tau.



6 Tsis txhob saib xov xwm txog kab mob sib kis, rau siab ua tej hauj lwm ub no uas siv lub cev thiab sim nyom ib ce thiab xav txog qhov yuav pab tau **txo kev nyuaj siab.**



2 Nug koj lub tsev kho mob los sis lub chaw yug me nyuam

seb puas kam rau tus tib neeg pab txhawb (xws li tus neeg txhawb nqa kev yug me nyuam tshiab, tus txij nkawm, tsev neeg) los tau rau hauv chav yug me nyuam.



7 Nyob nug moo ntsoov nrog neeg tseem ceeb tshaj plaws.



Qhia koj tus khub, tsev neeg thiab cov phooj ywg tias koj muaj kev hnov tau zoo li cas.

3 Yog tias koj tab tom yuav yug me nyuam thiab muaj los sis tej zaum muaj kab mob COVID-19, **hu rau lub tsev kho mob** yog li ntawd cov neeg ua hauj lwm thiaj tuaj yeem pov thav tau koj tus me nyuam mos thiab lwm tus neeg los ntawm kev kis tau kab mob.



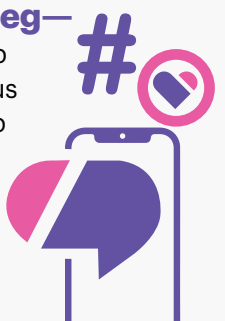
8 Ncua sij hawm muaj kab mob sib kis, yuav tsum ua **txoj hauj lwm uas ib txwm ua txhua hnub.** Da dej, noj khoom noj kom zoo rau lub cev, haus dej kom ntau thiab pw kom txaus.



4 Yog tias koj muaj thiab tej zaum muaj COVID-19, koj yuav tau cais tawm nyias nyob nyias ib chav ntawm koj tus me nyuam yug tshiab. Yog tias neb tsis sib cais nyob, **txo lub vwm tsam ntawm kev sib kis kab mob** los ntawm **kev ntxuas koj ob txhais tes** kom hu si thiab **kev rau lub looj ntsej muag** ua ntej kov koj tus me nyuam mos.



9 Koj tsis txhob nyob ib leeg— tawm mus nrhiav, faib koj li keep kwm thiab sib tham nrog lwm tus neeg uas muaj kev cia siab thiab cov leej niam muaj me nyuam tshiab ntawm



share.marchofdimes.org

5 Yog tias koj tau cais tawm ntawm koj tus me nyuam yug tshiab lawm thiab koj xav mus **pub niam mis rau noj:**

- **Los ntawm kev siv lub taub nqus kua mis**—ntxuav koj ob txhais tes kom huv si ua ntej siv. Tus neeg saib xyuas kev noj qab nyob zoo tuaj yeem pub mis tau rau koj tus me nyuam noj.
- **Pub los ntawm koj lub mis**—ntxuav koj ob txhais tes kom hu si thiab rau lub looj ntsej muag.



HEALTHY MOMS. STRONG BABIES.

