

# Yam Uas Yuav Tsum Tau Cia Siab Rau Tom Qab Yug Me Nyuam



## Kev Hloov Mus Rau Lub Sij Hawm Tom Qab Yug Me Nyuam

Tam sim no uas koj tau yug me nyuam lawm, koj tau npaj txhij los tsom ntsoov rau kev zoo rov qab thiab saib xyuas koj tus me nyuam tshiab!

- Peb yuav hloov pauv koj mus rau kev saib xyuas tom qab yug me nyuam. Peb cov neeg ua hauj lwm yog kws tshaj lij nyob rau hauv kev tu me nyuam mos thiab kev tu neeg mob tom qab yug me nyuam.
- Koj tus kws tu neeg mob thiab cov kws kho mob ua hauj lwm ua ke yuav nyob ntawm no los pab koj txog koj tus me nyuam.

## Kev Nyob Koom Chav Ua Ke

Feem ntau, koj tus me nyuam yuav nrog koj nyob ua ke mus tas lub sij hawm uas koj nyob hauv tsev kho mob.

- Qhov no tseem ceeb heev kom koj thiaj li txuas ntshaj kev sib raug zoo nrog koj tus me nyuam thiab tau kev xis nyob rau kev saib xyuas lawv ua ntej koj yuav mus txuas ntshaj koj txog kev taug nyob tom tsev.
- Yog tias koj nkees heev los sis muaj teeb meem kho mob tshwm sim thiab kev nyob koom chav ua ke ua tsis tau, peb muaj chav zov me nyuam npaj tseg kom koj tus me nyuam tau txais kev saib xyuas.

## Kev Pub Me Nyuam Mos Noj

Muaj ntau txoj kev uas cov me nyuam mos tuaj yeem tau txais cov khoom noj khoom haus tsim nyog uas lawv xav tau.

- Koj tuaj yeem xaiv pub mis niam nkaus xwb, pub mis hmoov nkaus xwb, los sis muab mis niam thiab mis hmoov sib xyaw ua ke.
- Txawm koj yuav xaiv txoj kev twg, peb cov neeg ua hauj lwm nyob ntawm no los pab koj kom ua tau tiav zoo.
- Yog tias koj pub mis niam, peb muaj cov kws tawm tswv yim txog kev pub mis nyob ntawm no los pab koj pib txoj kev zoo tshaj plaws rau koj txoj kev taug.

## Sij Hawm Tawm Ntawm Tsev Kho Mob

Kev nyob tsev kho mob feem ntau yog 1 txog 2 hnuv rau kev yug me nyuam raws chaw mos thiab 3 hnuv rau kev phais plab yug, txawm hais tias ntau tus neeg mob yuav npaj txhij sai dua ntawv.

- Koj qhov kev tawm tsev kho mob yuav nyob raws li kev kho mob uas koj thiab koj tus me nyuam xav tau.
- 10 teev sawv ntshaj yog peb lub sij hawm tawm tsev kho mob.
- Thov kom paub tseeb tias koj muaj tsheb thauj npaj txhij nyob rau thaum sawv ntshaj. Thov teeb tsa lub hauv paus rooj zaum me nyuam hauv tsheb kom tiav thiab nqa lub rooj zaum nce los rau thaum tawm tsev kho mob; peb yuav kuaj xyuas dua txog kev muab koj tus me nyuam tso rau hauv rooj zaum me nyuam hauv tsheb.
- Thov qhia rau koj tus kws tu neeg mob paub yog koj muaj kev txhawj xeeb twg txog lub sij hawm tawm tsev kho mob.