



www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

MENYUAM UAS TSIS MUAJ ROJ NTSHA ZOO TXAUS

LUS QHIA RAU NIAMTXIV

TSIS MUAJ ROJ NTSHA ZOO TXAUS YUAV UA TAU LI CAS RAU KOJ TUS MENYUAM?

Tsis muaj roj ntsha zoo txaus yuav ua rau menyuam lub cev thiab lub hlwb tsis loj zoo. Cov menyuam uas tsis muaj roj ntsha zoo txaus yuav kawm tsis tau ntawv zoo. Lawv yuav tau mob yooj yim vim rau qhov tsis muaj roj ntsha zoo los pab lub cev tua kab mob.

Tsis muaj roj ntsha zoo txaus yog thaum lub cev tsis tau zaub mov txaus los pab rau kev loj hlob thiab ua kom noj qab nyob zoo. Thaum tsis muaj roj ntsha zoo txaus yog tus neeg tsis noj zaub mov txaus lossis tsis noj tej yam zaub mov tseem ceeb los pab kom lub cev noj qab nyob zoo thiab loj hlob. Ib txhia neeg tsis muaj roj ntsha zoo txaus vim rau qhov lawv muaj kab mob es ua rau lub cev tsis zom tej zaub mov zoo los pab.

LEEJ TWG YOG TUS NTXIM YUAV MUAJ?

Menyuam yog cov uas ntsib dua rau qhov lawv cheem tsum ntau yam zaub mov los pab rau kev loj hlob thiab kom ntsib kev noj qab nyob zoo.

YAM DABTSI UAS YUAV QHIA TAU?

Ntau zaus, tus menyuam kuj zoo li loj hlob zoo thiab ntsib kev noj qab nyob zoo txawm hais tias nws tsis muaj roj ntsha zoo txaus. Yog li no nws tseem ceeb heev uas yuav tau coj lawv mus ntsib kws kuaj mob tom chaw kuaj mob.

Dua li lwm yam kev qhia yog:

- Nkees
- Tsis qab siab mloog kev qhia
- Tsam plab lossis plab o
- Tej tawv nqaij qhuav qhuav
- Yuag heev thiab qig taub tsis loj raws li lub hnuv nyoog

KOJ YUAV UA LI CAS?

- Yog koj xav hais tias koj tus menyuam ntxim tsis muaj roj ntsha zoo txaus, mus ntsib kws kuaj mob lossis mus tom WIC lub hoob kas. Lawv yuav kuaj koj tus menyuam thiab qhia rau koj seb koj yuav ua li cas koj tus menyuam thiaj li muaj zog thiab noj qab nyob zoo. Koj yuav tau coj tus menyuam rov mus kuaj ntau zaus ntxiv seb tus menyuam puas muaj zog thiab noj qab nyob zoo.
- Muab ntau yam zaub mov zoo rau koj tus menyuam noj txhua hnuv xws li tej khoom uas xuas nplej ua, txiv hmab txiv ntoo, zaub, mis nyuj thiab lwm yam khoom uas xuas mis nyuj ua, nqaij, nqaij ntses thiab noob taum.
- Yog koj pub mis niam, koj yuav tau noj zaub mov zoo kom txaus es kom koj lub cev thiaj li muaj kua mis txaus rau tus menyuam thiab koj thiaj li muaj zog thiab muaj ntshav txaus. Koj yuav tau noj txiv hmab txiv ntoo, zaub, tej khoom uas xuas nplej ua, khoom pab roj ntsha li nqaij thiab khoom uas muaj calcium xws li mis nyuj kom ntau.

(Hmong)