

Hais Txog **8 Yam Zoo** Thaiv Kev Mob Tshav Qab Zib thiab Hlab Plawv
Cwj Pwm Qhia Tias Plawv Muaj Zog

Ua Hauj Lwm Tas Li

Txhua sob lus hauv qab no yog qhia txog txoj hau kev “Ua Hauj Lwm Tas Li”. Thov ua ib yam los sis tshaj ntawd ntawm yam muaj hauv qab no:



Mus kev los sis khiav kom ntau ntxiv.



Cajj tsheb kauj vab.



Khiav ua si nrog rau tsev neeg.



Tawm mus taug kev sab nraud.



Ua kom koj muaj zog.



Tawm dhia ua si.



Taug kev mus los kom ntau ntxiv.



Taug kev mus los kom ntau ntxiv.

Lus tawm tswv yim thiab lus teev qhia paub ntxiv:



Hais Txog **8 Yam Zoo** Thaiv Kev Mob Tshav Qab Zib thiab Hlab Plawv
Cwj Pwm Qhia Tias Plawv Muaj Zog

Noj Kom Zoo

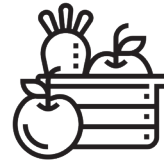
Txhua sob lus hauv qab no yog qhia txog txoj hau kev “Noj Kom Zoo”. Thov ua ib yam los sis tshaj ntawd ntawm yam muaj hauv qab no:



Yuav tej yam khoom noj
tshiab.



Noj kom muaj pluas.



Noj txiv hmab txiv ntoo
thiab zaub kom ntau ntxiv.



Noj yam kom muaj hlab
kom ntau ntxiv.



Noj tej yam muaj nplooj
ntsuab kom ntau ntxiv.



Haus dej kom ntau.

Lus tawm tswv yim thiab lus teev qhia paub ntxiv:



DOH 345-368 September 2019 Hmong

Hais Txog **8 Yam Zoo** Thaiv Kev Mob Tshav Qab Zib thiab Hlab Plawv
Cwj Pwm Qhia Tias Plawv Muaj Zog

Xyaum Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

Txhua sob lus hauv qab no yog qhia txog txoj hau kev “Xyaum Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo”. Thov ua ib yam los sis tshaj ntawd ntawm yam muaj hauv qab no:



Ua kom muaj kev noj
nyob haum thiab
txo kev ntxhov siab.



Xyaum kom koj lub
plawv ua hauj lwm.



Pw tsaug zog kom
txaus.



Xyaum so los sis zaum
txo txoj kev xav.



Mus seev cev ua si.



Ua hauj lwm nrog
tus khub.



Mus tsim kev lom zem
nrog pab pawg los sis
tsev neeg.



Ua dej num
nrog rau pab pawg.

Lus tawm tswv yim thiab lus teev qhia paub ntxiv:



DOH 345-368 September 2019 Hmong

Hais Txog **8 Yam Zoo** Thaiv Kev Mob Tshav Qab Zib thiab Hlab Plawv
Cwj Pwm Qhia Tias Plawv Muaj Zog

Tshuaj Xyuas Koj Qhov Kev Ntshav Siab

Txhua sob lus hauv qab no yog qhia txog txoj hau kev “Tshuaj Xyuas Koj Qhov Kev Ntshav Siab”.
Thov ua ib yam los sis tshaj ntawd ntawm yam muaj hauv qab no:



Kom ib tug neeg twg
pab tshuaj xyuas koj
qhov kev ntshav siab.



Tshuaj xyuas koj tus
kheej qhov kev
ntshav siab.



Taug xyuas koj
qhov kev ntshav siab.



Teev tseg thiab faib qhia
cov zauv tau los rau koj
tus kws kho mob.

Lus tawm tswv yim thiab lus teev qhia paub ntxiv:



DOH 345-368 September 2019 Hmong

Hais txog cov neeg xiam oob qhab, tsab ntawv no muaj ua lwm yam qauv ntawv. Thov hu rau 800-525-0127 (TDD/TTY 711) los sis sau email xa rau
civil.rights@doh.wa.gov.

Hais Txog **8 Yam Zoo** Thaiv Kev Mob Tshav Qab Zib thiab Hlab Plawv
Cwj Pwm Qhia Tias Plawv Muaj Zog

Los Nkag Siab Txog Cov Zauv Qhia Txog Piam Thaj Hauv Ntshav

Txhua sob lus hauv qab no yog qhia txog qee yam uas koj yuav tsum tau ua “Los Nkag Siab Txog Cov
Zauv Qhia Txog Piam Thaj Hauv Ntshav”.

Thov ua ib yam los sis tshaj ntawd ntawm yam muaj hauv qab no:



Mus kuaj seb puas
muaj piam thaj hauv
ntshav siab.



Tau xyuas koj cov zauv
qhia txog kev muaj
piam thaj hauv ntshav
siab tas mus li.



Ceev kom cov zauv
qhia qib piam thaj
nyob rau qhov zoo.



Ua raws nraim li
koj tus kws kho mob
cov lus muab tswv
yim qhia.

Lus tawm tswv yim thiab lus teev qhia paub ntxiv:



DOH 345-368 September 2019 Hmong

Hais Txog **8 Yam Zoo** Thaiv Kev Mob Tshav Qab Zib thiab Hlab Plawv
Cwj Pwm Qhia Tias Plawv Muaj Zog

Los Paub Txog Koj Cov Qib Roj Cholesterol

Txhua sob lus hauv qab no yog qhia txog txoj hau kev ntau yam “Los Paub Txog Koj Cov Qib Roj Cholesterol”.
Thov ua ib yam los sis tshaj ntawd ntawm yam muaj hauv qab no:



Kawm paub txog
kev muaj roj cholester-
ol siab nyob rau hauv
koj lub cev.



Mus kuaj
seb puas muaj roj
cholesterol siab.



Ua raws nraim li koj
tus kws kho mob
cov lus muab tswv
yim qhia.



Muab kev kho
los txo kom koj
cov roj cholesterol qis.

Lus tawm tswv yim thiab lus teev qhia paub ntxiv:



Hais Txog **8 Yam Zoo** Thaiv Kev Mob Tshav Qab Zib thiab Hlab Plawv
Cwj Pwm Qhia Tias Plawv Muaj Zog

Nyob Kom Deb ntawm Kev Haus Luam Yeeb/Haus Luam Yeeb Fais Fab

Txhua sob lus hauv qab no yog qhia txog txoj hau kev “Nyob Kom Deb ntawm Kev Haus Luam
Yeeb/Haus Luam Yeeb Fais Fab”.

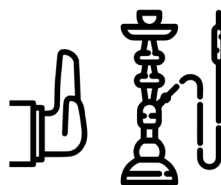
Thov ua ib yam los sis tshaj ntawd ntawm yam muaj hauv qab no:



Zam kev haus
luam yeeb.



Zam kev haus luam
yeeb fais fab.



Zam kev haus
luam yeeb hwj.



Teev sij hawm ib hnuv
twg los txiav kev haus
luam yeeb los sis luam
yeeb fais fab.

Lus tawm tswv yim thiab lus teev qhia paub ntxiv:



Hais Txog **8 Yam Zoo** Thaiv Kev Mob Tshav Qab Zib thiab Hlab Plawv
Cwj Pwm Qhia Tias Plawv Muaj Zog

Ua Raws Nraim Li Koj Tus Kws Kho Mob Cov Lus Muab Tswv Yim Qhia

Txhua sob lus hauv qab no yog qhia txog txoj hau kev “Ua Raws Nraim Li Koj Tus Kws Kho Mob Cov Lus
Muab Tswv Yim Qhia”.

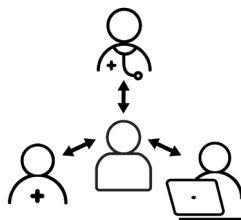
Thov ua ib yam los sis tshaj ntawd ntawm yam muaj hauv qab no:



Nrog koj tus kws kho
mob tham.



Mloog koj tus kws kho
mob thiab pab pawg
kws pab kho mob hais.



Nrog koj
pab pawg kws pab
kho mob tham.



Yuav ntxiv thiab noj
cov tshuaj sau ntawv
yuav rau.

Lus tawm tswv yim thiab lus teev qhia paub ntxiv:



DOH 345-368 September 2019 Hmong

Hais txog cov neeg xiam oob qhab, tsab ntawv no muaj ua lwm yam qauv ntawv. Thov hu rau 800-525-0127 (TDD/TTY 711) los sis sau email xa rau
civil.rights@doh.wa.gov.