



## Kev nyiam huv ua rau yus tsev neeg noj qab nyob zoo.

### Nyiam huv: Pos qhov ncauj thaum hnoo thiab txham. Ntxuav tes kom huv si.

Kev nyiam zoo pab tiv thaiv koj thiab koj cov me nyuam kom txhob tiv tau kab mob los rau hauv nej tsev, tom chaw ua hauj lwm thiab tom tsev kawm ntawv. Tej yam kev ua me me xwb los yog ua lawm yuav tiv thaiv tau kab mob thiab kev mob.

**Pos koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg.** Siv ntawv los pos qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum koj hnoo thiab txham thiab mub pov hauv thoob khib nyiab. Yog hais tias koj tsis muaj ntawv so ntswg, pos koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg kom zoo li zoo tau.

**Nco ntsoov ntxuav tes.** Ntxuav koj txhais tes txhua zaus koj hnoo tas los yog txham tas. Kev ntxuav tes pab cheem kab mob. Caww cuaj caum los kuj pab thiab ntxuav tau kab mob tib yam.

**Nco ntsoov qhia koj cov me nyuam kom xyaum nyiam huv, thiaj li.** Cov kab mob ua rau neeg tau khaub thuas, hnoo, mob kub cev thiab hawb pob los txawj sib kis tau yooj yim.

**Kev nyiam huv pab tau kom mob lawm los zoo saib thiab mob tsawg hnub.** Yuav tau zoo siab vim kev nyiam huv pab rau yus noj qab nyob zoo.

**Kev nyiam huv cheem tau kab mob. Tom tsev, tom chaw ua hauj lwm thiab tom tsev kawm ntawv.** Cov lus no yog npaj los ntawv Center for Diseases Control and Prevention thiab the Department of Health and Human Services. Yog xav paub ntau txog tej no mus saib [www.cdc.gov/germstopper](http://www.cdc.gov/germstopper)

### Ntxuav tes huv si pab rau me nyuam nyob tom tsev kawm ntawv

