

# Ntxuav Koj Ob Txhais Tes

Lawv qab ntawm muaj xwm txheej tas lawm, nyob kom huv si yeej nyuaj. Koj yuav tsis muaj los hauv tsev. Tabsis nyob huv si ua rau koj tau zoo nyob.

## Tej yam koj yuav tau ua kom koj nyob qab nyob thiab nyob huv si

- Ntxhuav koj ob txhais tes nrog xab bus thiab dej huv huv. Yog hais tias koj tsis muaj xab bus thiab dej ntshiab, koj muab cawv cuaj caum los ntxuav tes los tau.
- Ntxuav koj ob txhais tes ntau ntau zaus nyob rau ib hnuv twg.



### Cov sij hawm rau koj ntxuav koj ob txhais tes yog

#### UA NTEJ

- ua zaub ua mov
- noj mov
- kov ib tug neeg mob tas lawm
- kov ib qho qhov txhab, ib qho mob, los yog lub kiav txhab.

#### LAWV QAB

- siv lub chaw plob tas los
- tshuab ntswg tas, hnoo tas, los yog txham tas
- kov tej yam uas muaj kab mob, xws li
  - me nyuam daim diapers los yog so me nyuam quav tas
  - kov zaub mov nyoo (tej yam tsis tau siav)
  - kov tsiaj los yog quav tsiaj
  - kov tau kib nyiab
  - tej yam uas raug dej nyab lawm
  - kov tau neeg mob
  - qhov txhab, qhov mob, thiab kiav txhab.



