



Feem ntau neeg nquag ntog hauv lawv lub tsev. Yog koj ua raws cov lus qhia nram yuav pab tau koj nyob nyab xeeb thiab ywj siab hauv koj lub tsev.

Tu Koj Txoj Kev Kom Du

- Ntawm tus ntaiv thiab txoj kev mus mus los los, tsis txhob pub muaj ntawv, thawv, khau, thiab khoom dawm taw.
- Tshem hluas fawm fab, xov tooj, thiab hlua es yuav ua rau yus dawm.
- Saib seb yus tus tsiaj pw qhov twg.
- Kho rooj tog zoo kom tau kev mus mus los los. Yog rooj tog hnyav, nqa tsis taus thov neeg pab.

Txhob Pub Muaj Tej Yam Ua Rau Koj Dawm Taw

- Muab tej ntaub pua taw cia!
- Muab ntaub nplaum uas nplaum ob sab lo kab plev kom txhob txav. Hom ntaub nplaum no raug nqe li 3 dua las mus rau 7 duas las tom tej khw muag khoo rau vaj tse los khw luv nqe.
- Maj mam mus teb xov tooj thiab qheb qhov rooj. Yog maj heev yuav ua yus dawm thiab ntog.
- Thaum nce los nqe ntaiv, maj mam, tuav tus las pab taug kev.

Pub Kom Muaj Teeb Ci Lam Lug Hauv Yus Lus Tsev

- Npiv teeb rau thaum taug kev hauv tsev.
- Nruab cov me nyuam teeb (nightlights) kom pom kev hauv txaj, ntawm tej kev mus lwm hoob, thiab hauv hoob nab.
- Muab lub teeb los teeb txais, thiab yus lub tsom iav tso ze lub txaj.
- Dai ib lub me nyuam teeb tsom nrog koj cov yawm sij. Ib lub me nyuam teeb zoo li no raug nqe li 2 duas las mus rau 10 duas las tom tej khw muag khoom pheed yig los tom lab muag khoom siv ua si (sporting goods store).
- Thaum mus pw zos, nqa ib lub teeb tsom nrog yus, es thaum yus sawv ib tag hmo ntawm ib hoob txaj txawv, yus thiaj nrhiav tau kev mus hoob nab.

Npaj Khoom Los Pab Kom Txhob Ntrog Hauv Hoob Nab

- Siv ib daim yas pua dab dej da dej uas tsis txhob nplua. Cov yas pua dab dej no raug nqe li 5 duas mus rau 7 duas las tom tej khw muag khoom rau vaj tse los khw luv nqe, los khw muag khoom rau neeg mob siv.
- Thaum da dej, siv ib lub rooj zaum da dej. Tej rooj da dej no raug nqe li 21 duas mus rau 30 duas tom tej khw luv nqe, los khw muag khoom rau neeg mob siv, los thov lwm tus pab koj yuav ib lus nyob hauv i thaw nej (internet).
- Nruab ib tug las tuav sawv ze rau luv qhov viv thiab rau hauv dab da dej. Ib tug pas dai phuam tsis zoo rau qhov yog yus rub tuav, nws yuav dhau tim phab ntsa los. Hu rau tus xov tooj uas pab cov laus: 1-800-333-2433, yog koj xav nrhiav ib tug kws tuaj pab nruab cov las tuav sawv.