

Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb nyob rau Kev Cog Xas

Ua hauj lwm nyob rau txhua feem ntawm kev cog xas muaj qhov pheej hmoo cuam tshuam txog kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb. Vim tias California muaj kev nthuav dav kev cog xas, nws yog ib yam tseem ceeb heev uas cov neeg ua dej num thiab cov ua hauj lwm tawm dag zog yuav tau paub txog cov pheej hmoo no. Nyob rau txhua yam dej num, cov neeg ua hauj lwm tawm dag zog nyob rau kev cog xas yuav muaj cai ua hauj lwm nyob rau qhov chaw nyab xeeb thiab muaj kev noj qab haus huv. Cov tswv hauj lwm nyob rau kev cog xas yuav tsum ua cov kauj ruam los pov thaiv lawv cov neeg ua hauj lwm kom txhob muaj kev phom sij muaj kev noj qab haus huv thiab nyab xeeb.



Rau Cov Neeg Ua Hauj Lwm Tawm Dag Zog



Rau Cov Ua Hauj Lwm

Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb nyob rtau kev Cog Xas rau Cov Tswv Hauj Lwm

Yog koj yog ib tus neeg ua hauj lwm tawm dag zog, [mus saib qhov qhia txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb nyob rau kev Cog Xas rau Cov Neeg Ua Hauj Lwm Tawm Dag Zog](#).

Nyob rau nplooj no...

- [Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb nyob rau Kev Cog Xas](#)
- [Yam Cov Tswv Hauj Lwm Yuav Tau Ua nyob hauv California](#)
- [Pab Siv Cov Cai Yuav Tau Ua](#)
- [Sib Tham Nrog Cov Neeg Ua Hauj Lwm](#)
- [Lwm Cov Chaw](#)

Txhua cov tswv hauj lwm nyob rau kev cog xas yuav tsum ua cov kauj ruam los pov thaiv cov neeg ua hauj lwm kom txhob muaj qhov phom sij rau kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb ntawm lawv txoj hauj lwm.

Qhov no muaj, tab sis tsis tag rau, kev lag luam nyob rau cov chaw hauv qab no ntawm kev cog xas:

- Kev Ua Yub
- Kev Lis Hauj Lwm thiab Kev Tsim Coj Mus Muag
- Kev Sim
- Kev Faib Tawm/Muag Tawm
- Kev Xa Tawm



Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb nyob rau Kev Cog Xas

Kev cog xas muaj qee yam phom sij rau kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb ib yam li wm yam hauj lwm, xws li kev ua liaj teb, tab sis yuav muaj qhov pheej hmoo ua ntiag tug ntawm tus.

Muaj ntau cov ntaub ntawv qhia txog qhov pheej hmoo no - thiab hauv kev pov thaiv nws - yuav pom muaj nyob hauv cov kab txuas nrog no.



Teeb Meem Kev Fab Xas thiab Mob Ntsws

Cov xas yuav ua rau yus fab nws tau thiab ua teeb meem mob ntsws. Muaj ntau tus neeg ua hauj tawm dag zog txog xas tau tuag los ntawm qhov mob ntsws vim yog nqus tau cov hmoo xas lawm. Cov tswv yim pov thaiv qhov no ces yog los ntawm kev lim cua kom zoo, muaj lub pov thaiv qhov ntswg, los sis tshem tawm ntawm qhov chaw ua hauj lwm yog tias tus neeg ua hauj lwm tiv tsis taus.

[Cov Neeg Ua Hauj Lwm Cog Xas Pheej Hmoo Rau Teeb Meem Kev Fab Xas thiab Mob Ntsws Lus Xab Pees Niv](#)

Tshuaj Tua Kab

Cov neeg ua hauj lwm tawm dag zog cog xas yuav raug tshuaj tua kab, suav nrog tshuaj tua kab mob, tshwj xeeb yog tsis hnav khaub ncaws tiv thaiv tus kheej thiab tsis xyaum siv. Kev raug tshuaj tuaj kab yuav tsim kev puas tsuaj thiab ua rau muaj mob.

[Rooj Sib Tham Txog Kev Nyab Xeeb: Raug Tshuaj Tua Kab Lus Xab Pees Niv](#)



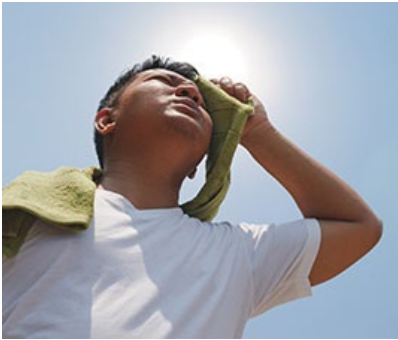
Tej Chaw Ua Hauj Lwm

Siv zog dhau, nqa hnyav dhau, zaum tsis xis thiab siv tes heev dhau ncua sij hawm txiav yuav tsim ua rau mob thiab raug mob.

[California Tsab Cai Tej Chaw Ua Hauj Lwm](#)
[Nyeem txog cov hnyav siab rau tej chaw ua hauj lwm nyob rau kev cog xas \(PDF\)](#)
(I.3.4 E Tej Chaw Ua Hauj Lwm, Colorado Lus Qhia, nplooj 33)
[Lub Xeev Pab Nyiaj, Daws Teeb Meem Kev Cog Xas \(PDF, 2.5 MB\)](#)
[Kev Sawv Ntseg Xuas Tses Txiav \(PDF\)](#)
[Cov Khoom Siv Xuas Tes Txiav \(PDF\)](#)

Muaj Mob Vim Kub Dhau

Cov neeg ua hauj lwm tawm dag zog txog xas ua hauj lwm ntev xuab moos yuav khub heev. Rau qhov yuav tau ua hauj lwm nraum tshav puam, nyob hauv tsev, thiab kub tshav ntuj. [Cal/OSHA Lus Qhia Txog Kev Pov Thaiv Qhov Muaj Mob Los Ntawm Tshav Kub thiab Cov Chaw Muaj Ntaub Ntawv](#)



Kev Tsis Sib Haum Ntawm Chaw Ua Hauj Lwm

teeb meem ntawm chaw ua hauj lwm yuav tshwm sim nyob rau tej chaw ua hauj lwm. Tab sis vim tsob xas thiab kev cog xas, nrog rau kev siv nyiaj ntsuab ntau nyob rau kev muag xa nyob rau ntau qhov chaw, cog ua lag luam txog xas thiab lawv cog neeg ua hauj lwm tawm dag zog yuav tau nyiaj zoo.

[Tsab Cai Pov Thaiv Qhov Tsis Sib Haum Ntawm Chaw Ua Hauj Lwm nyob rau Kev Ua Lag Luam Raws Ncua Dav \(Tsis Yog-Chaw Saib Xyuas Kho Mob\) - Ntaub Ntawv Rau Cov Tswv Hauj Lwm \(PDF\)](#)

Yam Cov Tswv Hauj Lwm Yuav Tau Ua nyob hauv California

Kev tsim kho, kev nqis tes ua, thiab kev tswj hwm Lub Khoos Kas Pov Thaiv Kev Raug Mob thiab Muaj Mob (Injury and Illness Prevention Program, IPP), suav nrog lub Phiaj Xwm Pov Thaiv Kev Tsis Sib Haum Ntawm Chaw Ua Hauj Lwm

[Lub Khoos Kas Pov Thaiv Kev Raug Mob thiab Muaj Mob \(IPP\) \(PDF\)](#) **YUAV TSUM** ua raws li **California Tsab Cai ntawm Cov Cai Tswj, Tshooj 8, Nqe 3203** cov cai, suav nrog:

1. Kev txheeb txog ntawm tus neeg tso cai thiab cov luag hauj lwm rau kev nqis tes ua qhov IIPP.
2. Kev ua hauj lwm ua kom ntseeg tias neeg ua hauj lwm ua raws.
3. Qhov txheej teg ua hauj lwm kom sib tham tau zoo.
4. Txheej txheej los txheeb txog kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb ntawm yam phom sij nyob rau hauv chaw ua hauj lwm.
5. Cov txheej txheem los ntsuam xyuas mob thiab kev raug mob.
6. Cov txheej txheem los kho tej yam tsis nyab xeeb los sis tsis noj qab haus huv.
7. Muaj kev hauj lwm koj zoo rau neeg ua hauj lwm.
8. Txheej txheem ua kom ntseeg tias neeg ua hauj lwm mus siv tau qhov IIPP.

Pov Thaiv Qhov Tsis Sib Haum Ntawm Chaw Ua Hauj Lwm

Neeg ua hauj lwm yuav tau teeb tsa, nqis tes ua, thiab tswj hwm qhov ua tau zoo, sau lub Phiaj Xwm Pov Thaiv Kev Tsis Sib Haum Ntawm Chaw Ua Hauj Lwm (Workplace Violence Prevention Plan, WVPP) tsis pub dhau lub xya hlis ntuj tim 1, 2024. Qhov no yuav yog ib daim ntawv siv nyob hauv chaw ua hauj lwm IIPP uas siv: [Cal/OSHA Daim Qauv Phiaj Xwm Pov Thaiv Kev Tsis Sib Haum Hauv Chaw Ua Hauj Lwm \(Word\)](#)

Ua raws cov cai rau kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb uas yuav siv rau tej lag luam cog xas

Feem Hauj Lwm Tswj Hwm Xas (DCC)

DCC cov cai cuam tshuam neeg ua hauj lwm kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb nyob rau cov hauj lwm cog xas suav nrog, tab sis tsis tag rau:

- Tshooj 8. Lub Chaw Tsim Khoom, Nqe 3. [Kev Siv Yam Txawj Yaj thiab Kev Nyab Xeeb](#)
- Tshooj 8. Lub Chaw Tsim Khoom, Nqe 4. Kev Tsim Khoom Muag, [Nqe 17211.1 Lub Khoos Kas Qhia](#)
- Tshooj 1. Txhua Tus Muaj Ntawv Tso Cai, Tshooj 5. [Cov Cai Kev Ruaj Ntseg](#)

Cal/OSHA

Cal/OSHA cov cai txog kev ua hauj lwm noj qab haus huv thiab nyab xeeb yuav siv rau cov tswv hauj lwm nyob rau cov hauj lwm ua xas suav nrog, tab sis tsis tag rau:

Kev Siv Kuab Phom Sij

- [Kev Nphav Tau Tej Yam Muaj Kab Mob](#)
- [Tej Kua thiab Tej Roj Uas Ua Rau Cig Taus](#)
- [Kev Sib Tham Txog Yam Phom Sij](#)
- [Txwv Tsis Pub Haus Luam Yeeb hauv Chaw Ua Hauj Lwm](#)

Pov Thaiv Kev Muaj Mob thiab Raug Mob

- [Pov Thaiv Qhov Tshav Kub Dhau Lawm \(Sab Nraum Zoov/Hauv Tsev los sis \(PDF\)\)](#)
- [Lub Khoos Kas Pov Thaiv Kev Raug Mob thiab Muaj Mob](#)
- [Cuab Yeej Pov Thaiv Tus Kheej](#)
- [Qhov Yuav Ua Rau Raug Mob Dua](#)
- [Qhov Nplua, Npleem, Ntog thiab Siv Ntaiv](#)

Tswj Hwm Cov Chaw thiab Tej Khoom Siv thiab Kom Muaj Kev Nyab Xeeb

- [Tej Roj Hluav Taws Xob Phom Sij - Xauv Cia/Lo Ntawv Rau](#)
- [Tej Tshuab Phom Sij](#)
- [Tej Raj Dej Uas Nruj](#)
- [Kev Tua Kab Mob thiab Tua Kab](#)

Ua Tiav Cal/OSHA 30-xuab moos Rau Lus Qhia Raws Ncua Dav

Cov tswv hauj lwm cog xas muaj txij ob los sis coob tshaj ntawd tus neeg ua hauj lwm yuav ua kom ntseeg tias ib ntawm tus thawj saib xyuas thiab ib tus neeg ua hauj lwm yuav tsum kawm tiav lub Cal/OSHA 30-xuab moos lus qhia raws ncua dav uas muab los ntawm tus qhia uas tso cai los ntawm OSHA Lub Chaw Qhia (Training Institute, OTI).

Nws muaj peb (3) Lub Chaw Qhia OTI nyob hauv California.

California State University of Dominguez Hills (CSUDH), College of Continuing & Professional Education
1000 East Victoria Street
Carson, CA 90747-0005
(888) 4LA-OSHA los sis (310) 243-2425
[OSHA Training Institute Education Center ntawm CSUDH](#)

Chabot-Las Positas Community College District
5860 Owens Drive, 3rd Floor
Pleasanton, CA 94588
(866) 936-6742 los sis (925) 416-5162
[OSHA Training Institute Education Center](#)

University of California, San Diego (UC San Diego)
OSHA Training Institute Education Center
6256 Greenwich Drive, #0170-E
San Diego, CA 92122
(800) 358-9206
[Occupational Safety and Health, UC San Diego Extended Studies](#)

Koj txuas lus tau nrog cov OTI ncaj nraim, los sis mus saib OSHA nplooj vev xaib [Nrhiav Tus Kws Qhia](#) nyob rau qhov chaw tshawb nrhiav tus kws qhia. *Mus koom kiag lub chav kawm ntawm tus kheej yuav zoo dua.*

Lub United Food and Commercial Workers International Union (UFCW) Western States Council (WSC) muab lus qhia *tshwj xeeb txog-kev ua xas*, Cal/OSHA 30-kev kawm raws ncua dav txog kev cog xas rau neeg ua hauj lwm tawm dag zog. Rau ntaug ntawv kev paub ntxiv los sis los teem sij hawm qhov qhia, txuas lus rau Kristin Heidelberg ntawm kristin@ufcwstatescouncil.org.

Cim Tseg: Muaj coob tus qhia raws lis daim npe nplooj vev xaib muab los ntawm Cal/OSHA 30-xuab moos qhia raws ncuav dav thiab tsoom fwv lub OSHA 30-xuab moos qhia raws ncuav dav, muab qhov sib txawv. Cov tswj hauj lwm hauv California **yuav tsum** mus koom lub Cal/OSHA yam kawm.

Rau kev pab siv cov cai thiab ua kom ntseeg tias chaw ua hauj lwm nyab xeeb, koj tuaj yeem:

- **Ntiav tus kws sab laj txog kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb** - nrhiav kev nyiam huv rau chaw ua hauj lwm thiab Kev Ua Hauj Lwm Zoo Thiab Ib Puag Ncig Muaj Kev Noj Qab Haus Huv thiab Nyab Xeeb (Occupational and Environmental Health and Safety, OEHS) muaj cov kws qhia nyob ze koj.
- Hu rau **Cal/OSHA los sab laj** txog ntawm lawv Ceg Hauj Lwm Pab Cuam Sab Laj.
- Ntsuam xyuas koj qhov nyiaj them rau kev puas tsuaj nrog tus muab kev tuav pov hwm rau lus qhia thiab kev sab laj.
- Mus saib **Kev Nyab Xeeb ntawm Work California** - lub khoos kas uas muab los ntawm lub Xeev Peev Nyiaj Tuav Pov Hwm Kev Them Qhov Puas Tsuaj (Lub Xeev Pob Peev). Cov kev qhia, cov kev qhia kawm thiab lwm cov chaw muaj kev nyab xeeb thiab cov cuab yeej - suav nrog **Tus Tsim IIPP** - muaj nyob ntawm nov.
- Mus saib Lub Koom Haum Thoob Teb Chaws rau Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Hauj Lwm (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) **Kev Ntaus Nqi Txog Qhov Phom Sij Rau Kev Noj Qab Haus Huv nplooj vev xaib**. Cov ua hauj lwm tawm dag zog thiab cov tswv hauj lwm **yuav thov tau qhov Kev Ntaus Nqi Qhov Phom Sij Rau Kev Noj Qab Haus Huv yam** tsis sau nqi thiab tau txais cov lus qhia saib raws li NIOSH qhov nrhiav pom.

Sib tham nrog cov neeg ua hauj lwm

Ib kauj ruam tseem ceeb thaum ntsuam xyuas kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb nyob hauv koj lub chaw ua hauj lwm yog los sib tham nrog cov neeg ua hauj lwm thiab ua zoo mloog lawv cov kev hnyav siab thiab yam uas nyuaj. **Kom ua tau raws kev nyab xeeb (PDF)** yog ib txoj hauv kev zoo los pab txhawb kom muaj kev nyab xeeb nyob rau koj lub chaw ua hauj lwm.

Nyeem Lus Qhia Rau Neeg Ua Hauj Lwm Txog Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv nyob rau Kev Cog Xas (PDF, 1.6MB)

Ua kom tiav qhov lus qhia, qhia txog kev nyab xeeb thiab yam hnyav siab txog kev noj qab haus huv nyob rau txhua feem xyuam ntawm kev ua hauj lwm cog xas. Tau tsim los ntawm lub xeev Colorado Tuam Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Zej Tsoom Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ib Puag Ncig (Department of Public Health and Environment).

Lwm Cov Chaw

- Cal/OSHA, **Daim Ntawv Qhia Txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb Ntawm Kev Cog Xas (PDF)**
- Cal/OSHA, **Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb Ntawm Kev Cog Xas**
- Cal/OSHA, **Tswv Hauj Lwm Kev Lav Ris nyob rau hauv California Tsab Cai Kev Ua Hauj Lwm Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv (California Occupational Safety and Health Act) xyoo 1973.**
- NIOSH, **Kev Ntaus Nqi Txog Qhov Phom Sij Ntawm Kev Noj Qab Haus Huv cov ntawv tshaj tawm txog kev cog xas.**
 - **Kev Ntaus Nqi Txog Ntawm Qhov Ntxim Yuav Phom Sij Ncuav Sij Hawm Kev Mus Sau thiab Kev Txiaiv Cov Xas nyob hauv Tsev Lub Chaw Cog Xas (2022) (PDF, 1.4MB)** - Nrhiav thiab cov lus pom zoo rau cov tswv hauj lwm cog xas nyob hauv tsev
 - **Rau Kev Ntaus Nqi Txog Qhov Ntxim Yuav Phom Sij ncuav sij hawm Kev Sau thiab Kev Tu Tej Xas nyob Lub Chaw Cog Nraum Tshav Puam (2017) (PDF, 2.4MB)** - Nrhiav thiab cov lus pom zoo rau cov tswv hauj lwm thiab cov ua hauj lwm tawm dag zog nyob ntawm lub chaw cog xas nraum zoov.

Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb nyob rtau kev Cog Xas rau Cov Ua Hauj Lwm Tawm Dag Zog

Yog koj yog ib tus tswv hauj lwm, mus saib qhov qhia txog [Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb nyob rau kev Cog Xas rau Cov Tswv Hauj Lwm](#).

Nyeem txog qhov phom sij rau kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb nyob ntawm kev cog xas.

Tam li yog tus neeg ua hauj lwm nyob rau chaw cog xas, koj yuav muaj cai ib yam thiab pov thaiv tau txhau yam ntawm California neeg ua hauj lwm, suav nrog rau qhov muaj cai nyob rau hauv California Tsab Cai Kev Ua Hauj Lwm Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv (California Occupational Safety and Health Act) xyoo 1973.

Nyob hauv tsab cai no, cov tswv hauj lwm yuav tsum:

- muab qhov chaw ua hauj lwm nyab xeeb
- qhia cov neeg ua hauj lwm txog ntawm chaw ua hauj lwm phom sij, thiab
- qhia cov neeg ua hauj lwm txog ntawm lawv qhov muaj cai tshaj tawm cuam tshuam cov kev raug mob.



Cov tswv hauj lwm ua kom ntseeg tias cov neeg ua hauj lwm cog xas tau txais kev pab them los ntawm qhov kev tuav pov hwm neeg ua hauj lwm raug kev phom sij. Qhov kev tuav pov hwm yuav tsum pov hwm tau koj los sis tus khub ua hauj lwm thaum raug mob los sis muaj mob ntawm chaw ua hauj lwm.

Tseem ceeb: Neeg ua hauj lwm tawm dag zog nyob hauv California yuav raug pov hwm yam tsis yuav ntsej txog lawv qib kev nkag teb chaws.

Nyeem ntiv txog ntawm koj qhov muaj cai tam li yog neeg ua hauj lwm nyob hauv California nyuob hauv [Cal/OSHA Cov Kev Muaj Cai Txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb: Qhov tseeb rau California Neeg Ua Hauj Lwm Tawm Dag Zog \(PDF\)](#)

Tus Ua Hauj Lwm Tawm Dag Zog Kev Muaj Cai

Yog koj ntsib los sis pom

Muaj Kev Nyiag Nqi Zog Ua Hauj Lwm

- Tsis them cov nqi zog ua hauj lwm
- Them qis tshaj qib nyiaj qis kawg nkaus
- Tsis them qhov ua hauj lwm tshaj

Yuam Cai Tsab Cai Neeg Ua Hauj Lwm

- Tsis muab ncua sij hawm so
- Tsis muab kev pov hwm neeg ua hauj lwm tawm dag zog thaum phom sij

Koj tuaj yeem...

- Mus rau pab pawg pab txhawb neeg ua hauj lwm tawm dag zog, xws li lub [Chaw Saib Xyuas Cai Rau Neeg Ua Hauj Lwm Tawm Dag Zog](#). Yuav hu tau rau lawv lub chaw ua hauj lwm ntawm tus xov tooj 916-905-5857.
- Sau daim ntawv tsis txaus siab mus rau lub [Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Tsim Khoom](#).

Qhov Chaw Ua Hauj Lwm Tsis Nyab Xeeb

Yog koj pom tias koj lub chaw ua hauj lwm tsis nyab xeeb, koj tuaj yeem:

- Ua hauj lwm nrog koj tus tswv hauj lwm los ua qhov kev cog lus txog kev noj qab haus huv thiab [kev nyab xeeb \(PDF\)](#) uas muaj cov ua hauj lwm tawm dag zog thiab cov thawj coj saib xyuas.
- [Ua daim ntawv tsis txaus siab txog kev nyab xeeb ntawm chaw ua hauj lwm nrog Cal/OSHA](#) thaum koj hnov tias tus tswv hauj lwm tsis saib xyuas zoo rau koj qhov hnyav siab.



Tseem Ceeb: [Nws yog koj qhov muaj cai los xa qhov tsis txaus siab yam tsis ntshai txog ntawm tsam tus tswv ua hauj lwm ua teeb meem rau koj](#). Cov ntawv tsis txaus siab yuav muab xa rau Cal/OSHA muab khaws cia kom nyab xeeb. Tab sis qhia koj lub npe thiab tej xov tooj rau kev sib txuas lus, Cal/OSHA yuav taug xyuas tau thaum xav tau ntaub ntawv ntiv thiab qhia koj txog ntawm kev lis qhov tsis txaus siab.

Vaj Tsev Tsis Nyab Xeeb

Yog tias koj tus tswv hauj lwm muab lub vaj tsev uas tsis nyab xeeb, koj yuav sau tau daim ntawv tsis txaus siab mus rau Lub Tuam Tsev Hauj Lwm Tsim Kho Vaj Tsev thiab Zej Zog ([Department of Housing and Community Development](#)) (xaiv "Vaj Tsev Rau Neeg Ua Hauj Lwm (Employee Housing Facilities) nyob saum hau sab xis".)

Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Nyab Xeeb nyob rau Kev Cog Xas

Kev cog xas los yeej muaj cov kev phom sij rau kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb ib yam li lwm cov hauj lwm thiab, xws li kev ua liaj ua teb, tab sis yuav coj tau kev pheej hmoo ntiag tug txawv.

Rau ntaub ntawv qhia ntxiv txog ntawm cov kev phom sij no - thiab txoj hauv kev zam nws - muaj nyob ntawm cov kab txuas rau hauv qab no.



Teeb Meem Kev Fab Xas thiab Mob Ntsws

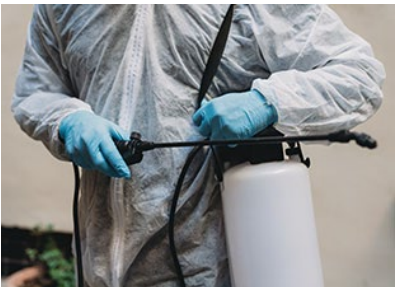
Cov xas yuav ua rau yus fab nws tau thiab ua teeb meem mob ntsws. Koj yuav uv tsis taus thiab fab ua rau khaus tawv nqaij los sis mob ntsws. Muaj ntau tus neeg ua hauj tawm dag zog txog xas tau tuag los ntawm qhov mob ntsws vim yog nqus tau cov hmoo xas lawm. Yuav tsum muaj qhov thaiv kev ua pa, hloov mus rau lwm qhov chaw los sis ua lwm yam hauj lwm usa yuav pab pov thaiv tau koj kom txhob muab mob.

[Cov Neeg Ua Hauj Lwm Cog Xas Pheej Hmoo Rau Teeb Meem Kev Fab Xas thiab Mob tsws Lus Xab Pees Niv](#)

Tshuaj Tua Kab

Koj yuav raug tshuaj tua kab, suav nrog tshuaj tua kab mob, tshwj xeeb yog tsis hnav khaub ncaws tiv thaiv tus kheej thiab tsis xyaum siv. Kev raug tshuaj tuaj kab yuav tsim kev puas tsuaj thiab ua rau muaj mob.

[Kev Ua Hauj Lwm Nyab Xeeb nrog Cov Tshuaj Tua Kab nyob rau tej Chaw Ua Liaj Teb \(PDF, 2.7MB\)](#)
[Lus Xab Pees Niv \(PDF, 2.7MB\)](#)



Tej Chaw Ua Hauj Lwm

Yog tias koj siv tes txiav cov xas los sis ua tej txoj hauj lwm uas yuav tau siv tes tas li, siv zog heev, los sis nqa khoom hnyav, koj yuav pheej hmoo muaj mob thiab raug mob.

Cov chaw muaj ntaub ntawv los ntawm Lub Xeev Pov Nyiaj Tuav Pov Hwm Kev Puas Tsuj:

[Daws Teeb Meem Kev Cog Xas \(PDF, 2.5 MB\)](#)

[Kev Sawv Ntseg Xuas Tses Txiaiv \(PDF\)](#)

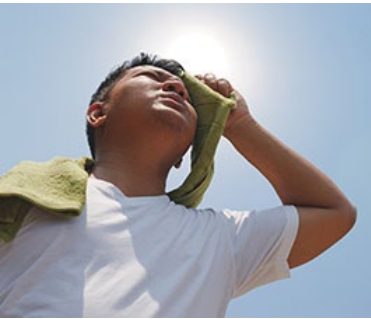
[Cov Khoom Siv Xuas Tes Txiaiv \(PDF\)](#)

Muaj Mob Vim Kub Dhau

Cov neeg ua hauj lwm tawm dag zog txog xas ua hauj lwm ntev xuab moos yuav khub heev. Rau qhov yuav tau ua hauj lwm nraum tshav puam, nyob hauv tsev, thiab kub tshav ntuj.

[Pov Thaiv Tshav Kub Ua Rau Mob nyob rau Chaw Ua Hauj Lwm Sab Hauv Tsev: Ntaub ntawv Rau Neeg Ua Hauj Lwm \(PDF\)](#)

[Pov Thaiv Koj Tus kheej Kom Txhob Tshav Kub Ua Rau Mob \(Lus Askiv thiab Xab Pees Niv\) \(PDF\)](#)



Kev Tsis Sib Haum Ntawm Chaw Ua Hauj Lwm

Teeb meem tsis sib haum ntawm chaw ua hauj lwm tshwm sim nyob rau tej chaw ua hauj lwm. Tab sis yog koj ua hauj lwm nrog xas, koj lub chaw ua hauj lwm yauv muaj qhov pheej hmoo ntxiv. Cov xas thiab khoom ua los ntawm xas muaj nqis, nrog rau kev siv nyiaj ntsuab ntau nyob rau kev muag xa nyob rau ntau qhov chaw, cog ua lag luam yuav tau nyiaj zoo.

[Pov Thaiv Kev Tsis Sib Haum Ntawm Chaw Ua Hauj Lwm - Ntaub Ntawv rau Cov Neeg Ua Hauj Lwm Tawm Dag Zog \(PDF\)](#)

[Xab Pees Niv \(PDF\)](#)