

Kev Raug Kuab Lom Txhuas



Kuab lom txhuas yog dab tsi?

Kuab lom txhuas yog ib hom hlau uas tseem pom nyob hauv cov khoom uas cuam tshuam rau peb cov me nyuam yaus.

Kev raug kuab lom txhuas yog dab tsi?

Kuab txhuas yog ib hom kuab lom yog tias nws tau txais los ntawm kev ua pa nqus nkag los sis nqos nkag. Tuaj yeem pom tau hauv cov xim pleev tsev hauv cov tsev qub, tej av qias neeg thiab plua tshauv ze rau ntawm cov kev tsheb loj, thiab hauv qee cov khoom nyiaj kub, cov hub thiab cov khaub noom npuav. Tab txawm hais tias muaj ib qho kuab txhuas me-me hauv koj tus me nyuam lub cev xwb los xij tuaj yeem ua rau muaj teeb meem txog fab kev noj qab haus huv hnyav tau. Kev kuaj ntshav yooj yim tuaj yeem kuaj tau kuab txhuas hauv koj tus me nyuam.

Leej twg thiaj li muaj kev pheej hmoo siab tshaj plaws?

- Cov me nyuam yaus uas xyam nkag thiab mus txog thaum hnuv nyooog 6 xyoo.
- Nyob rau hauv los sis nkag mus hauv cov tsev uas tau tsim ua ntej xyoo 1950 uas tseem muaj cov xim pleev tsev thiab cov thoj qub.
- Cov me nyuam yaus tawg rog - muaj coob tus tuaj ntawm cov thaj tsam uas tseem siv kuab txhuas ntau.

Koj tuaj yeem tiv thaiv kev raug kuab lom txhuas tau li cas?

- Yog tias koj nyob rau hauv lub tsev qub, tu kom txhua cov npoo huv si.
- Ua kom paub tseeb tias koj tus me nyuam tsis kov cov xim pleev tsev uas laws tawm ntawd.
- Ntxuav koj tus me nyuam txhais tes tom qab ua si nyob sab nraum zoov thiab ua ntej noj mov.
- Ntxuav koj tus me nyuam cov khoom ua si tas li.
- Noj cov pluas mov moj zoo rau lub cev.

Cov tsos mob ntawm kev raug kuab lom txhuas yog dab tsi?

- Loj hlob qeeb
- Muaj cov teeb meem txog kev kawm paub
- Mob taub hau
- Muaj teeb meem kev pw tsaug zog



- Tsis qab los
- Mob plab thiab mob li ntswj
- Xeev siab thiab ntuav
- Cem quav los sis raws plab

Thaum twg koj tus me nyuam thiaj yuav tsum mus kuaj nrhiav kev raug kuab lom txhuas?

- **Ua ntej hnuv nyoog 12 thiab 24** lub hli.
- Nrog koj tus kws kho mob tham txog kev kuaj koj tus me nyuam yog tias koj tus me nyuam muaj hnuv nyoog **qis dua 6 xyoo** thiab tseem tsis tau txais kev kuaj mob.
- Txhua tus me nyuam yaus nkag teb chaws los sis **tawg rog uas muaj hnuv nyoog 6 lub hli mus txog 16** xyoo **tham nkag tuaj rau** teb chaws **Meskas**
- Rov kuaj xyuas tag nrho cov me nyuam yaus tawg rog uas muaj hnuv nyoog 6 lub hli mus txog 6 lub xyoo, hauv 3-6 hli tom qab koj mus nyob rau hauv lub tsev nyob ruaj khov lawm.
- Rov kuaj xyuas cov me nyuam yaus tawg rog uas loj dua yog tias tsim nyog.

Cov me nyuam yaus uas noj tej zaub mov zoo rau lub cev yuav nqus tau kuab lom txuas tau tsawg dua. Nco ntsoov tias cov puas mov uas koj noj suav muaj:

- Cov zaub mov uas muaj thaj hlau ntau, xws li nqaij liab tsis muaj rog, nqaij ntses, nqaij qaib, cov taum ua siav thiab cov txiv ntoo qhuav.
- Cov zaub mov uas muaj thaj calcium ntau, xws li mis, mis qaub, mis nyuj khov thiab cov zaub uas muaj nplooj xim ntsuab.
- Cov zaub mov uas muaj Vitamin C ntau, xws li txiv kab ntxwv, txwv lws zoov, txiv lws suav, cov quav txob loj qab zib thiab cov paj zaub brocolli.



Hauv Paus Ntaub Ntawv: Lub Chaw Tswj Kav thiab Tiv Thaiv Kab Mob. Khoos Kas Pab Tiv Thaiv Kev Raug Tshuaj Lom Txhuas Rau Me Nyuam Yaus.

Teem koj lub caij nrog koj tus me nyuam tus kws kho mob. Kev raug kuab lom txhuas yuav kho tau yooj yim dua qub thaum uas nrhiav pom thaum ntxov.

Koj puas muaj lus nug?

Hu rau Tus Xov Tooj Pab Kho Mob qhib 24-teev. Peb nyob nov yuav los pab koj.



Lus Askiv: **Lus Mev: (888) 275-8750**

Español: **Lus Mev: (866) 648-3537**

TTY/TDD: **711**

Nthuav Tawm los ntawm Molina Healthcare. Txhua yam ntaub ntawv hauv daim ntawv no tsuas yog ua kev paub xwb. Nws tsis yog siv tam koj tus kws kho mob li lus qhia.

Los txais cov ntaub ntawv no ua lwm yam lus thiab siv ua lwm cov qauv ntawv, thov hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab. Tus npawb nov nyob sab nraum qab ntawm koj daim npav ID Tswv Cuab.