



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

Nutrition Policy Institute

Daim Ntawv Nug Txog Cov Chaw Zov Me Nyuam Thaum Ntxov thiab Chaw Kawm Ntawv Kev Ntsuam Xyuas Theem Kawm

Txhim kho los ntawm

Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab California Txoj Cai Tswj

Fwm rau California Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev

Noj Qab Haus Huv

Qhov no yog qee cov ntsiab lus hais txog Kev Saib Xyuas Me Nyuam thiab Kev Kawm Thaum Ntxov (ECE) Cov Lus Nug Ntsuam Xyuas Ntawm Qib Kawm (SLAQ):

- **Nws muaj xws li DAB TSI?** Cov lus nug uas ntsuam kev noj qab haus huv tam sim no thiab cov kev tawm dag zog ntawm ECE lub chaw. Tsis TXHOB suav nrog cov kev coj ua uas tau npaj tseg tab sis tseem tsis tau ua.
- **LEEJ TWG yuav tsum ua nws kom tiav?** Ib los sis ntau tus neeg uas paub txog cov kev cai thiab kev coj ua nyob rau ntawm qhov chaw no.
- **Yuav tsum ua kom tiav qhov no THAUM TWG?** Txhua xyoo, ua ntej kev cuam tshuam rau txoj hauj lwm kev kawm hauv xyoo pib ntawm qhov chaw no.
- **VIM LI CAS?** Txhawm rau kom nkag siab lub tsev kawm ntawv kev xav tau kev noj zaub mov zoo thiab kev txhawb nqa lub cev, thiab ntsuas kev hloov pauv thiab txhim kho raws sij hawm.
- **YUAV UA LI CAS?** Nws tuaj yeem ua tiav rau ntawm daim ntawv los sis hauv on-line. Yog koj ua tiav rau ntawm daim ntawv, koj yuav tsum sau koj cov ntaub ntawvntawm notxhawm rau xa koj cov lus teb.

Cov tswv yim qhia thiab cov lus qhia ntxiv:

- Tshuaj xyuas cov lus nug ua ntej pib txiav txim seb tias leej twg yuav tsum koom nrog ua tiav rau txhua ntu thiab sau cov ntaub ntawv/ntawv sau uas koj xav tau.
- Ua kom zoo tshaj plaws los kwv yees cov xwm txheej tam sim no kom thiaj li hloov pauv sij hawm dhau los yuav tau txaus kev ntsuam xyuas raug.
- Cov kev nqis tes ua tam sim no tuaj yeem raug cuam tshuam los ntawm kev sib kis kab mob

COVID-19 lossis lwm yam xwm txheej ceev. Nws yog ib qho tseem ceeb uas koj tshaj tawm txog cov kev nqis tes ua ntawm chaw nyob rau lub sij hawm uas koj ua tiav daim ntawv nug, txawm tias lawv yuav txawv ntawm cov kev nqis tes ua ib txwm. Muaj ib nqe lus nug nyob rau thaum kawg ntawm txhua tshooj txhawm rau tawm lus xam pom rau cov kev cuam tshuam no. Cov lus nug no tsis raug muab xam nrog thaum xam cov qhab nia.

Tau txais cov nyiaj los ntawm USDA SNAP, yog ib lub muab vaj huam sib luag thiab chaw ua hauj lwm.

Cov Lus Qhia Txog Hauv Qhov Chaw

Lub ntawm qhov chaw _____

Chaw Nyob _____

LHD partner: _____

Tus ID Ntawm Chaw Hauv PEARS _____

Tus ID Ntawm Chaw Hauv Kev Soj Ntsuam Kev Pab Cuam thiab Kab Kev Tshaj Qhia (Program Evaluation and Reporting System, PEARS) raug muab cob los ntawm PEARS thiab tuaj yeem nrhiav tau [ntawm no](#). Saib qhov [kev qhia hauv qhov yeeb yaj kiab](#) no hais txog qhov kev yuav nrhiav tus ID Ntawm Chaw Hauv PEARS tau lis cas. Yog tias koj tsis muaj ib tug as qhauj hauv PEARS, tiv tauj rau koj tus neeg koom tes ntawm Rooj Tsav Xwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Cheeb Tsam (Local Health Department, LHD) kom tau kev pab.

Hnub ua kev ntsuam xyuas tam sim no (HLI/HNUB/XYOO) _____

Hnub ua kev ntsuam xyuas dhau los (HLI/XYOO) _____ N/A (qhov no yog thawj qhov kev ntsuam xyuas)

Tus naj npawb ntawm cov me nyuam sau npe _____

Thov xaiv koj cov me nyuam uas twb tso npe lawm lub hnub nyoog rau:

Kos txhua nqe uas siv tau.

- 0-24 hlis 3 xyoos
 2 xyoos 4 xyoos

Qhov chaw no kawm tas hnub los sis ib nrab hnub?

- Tas hnub (6 teev los sis ntev dua)
- Ib nrab hnub (luv dua 6 teev)
- Qhov chaw no muaj ob qhov kev kawm ntawm tas hnub thiab ib nrab hnub

***LUS CIM TSEG:** Qee cov lus nug hauv daim ntawv nug no muaj cov lus teb sib txawv rau cov chaw uas muaj cov khoos kas tas los sis ib nrab hnub. Yog tias koj qhov chaw muaj ob qho kev kawm ntawm tas hnub thiab ib nrab hnub, thov teb cov lus nug no rau koj qhov kev kawm tas hnub.*

Lub chaw no puas yog ib feem ntawm ib lub koom haum loj los sis ib lub chaw sib koom tes nrog? *Ib qho ua piv txwv ntawm ib lub koom haum mas tuaj yeem yog ib koog tsev kawm ntawv, thiab ib qho ua piv txwv ntawm ib lub chaw sib koom tes nrog mas tuaj yeem yog Lub Chaw Pib Txhawb Thaum Ntxov (Head Start Center) uas koom nrog lwm lub chaw lis hauj lwm, xws li Khoos Kas Pab Cov Poj Niam, Cov Me Nyuam Mos thiab Cov Me NYuam Yaus Women, Infants and Children, WIWIC) los sis koom haum saib xyuas Cov Txiv Neeg Hluas Ntseeg Vajtswv*

(Young Men's Christian Association, YMCA).

- Yog
- Tsis Yog
- Kuv tsis paub

Txoj hauj lwm los sis lub laung hauj lwm ntawm cov neeg ua daim foos no

Ntu 1: Cov Cai Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Koom Nrog Cov Pluas Noj

Thaum ua tiav ntu no, xa mus rau cov cai tswj hwm kev noj qab haus huv me nyuam, TSIS yog cov neeg ua hauj lwm kev noj qab haus huv.

Tswj tsis yog tau hais qhia, hais txog kev coj ua nyob ntawm qhov chaw tam sim no. Tsis TXHOB suav nrog cov kev coj ua uas tau npaj tseg thiab tseem tsis tau siv.

1.1 Qhov chaw no tau sau cia txoj cai noj qab haus huv (ib daim ntawv uas muaj cov khoom noj khoom haus thiab/los sis cov lus qhia kev tawm dag zog) . *Lus cim tseg: cov kev cai noj qab haus huv yog nyob ntawm siab yeem thiab tsis xav tau ntawv tso cai.*

Kos rau txhua qhov uas raug.

- Yog lawm, peb muaj txoj cai kev noj qab haus huv ntawm qhov
- Yog lawm, peb muaj ib lub koom haum-qib los sis koog tsev kawm } *Mus rau Q1.2* chaw ntawv txoj cai noj qab haus huv ib puag ncig
- Tsis yog } *Hla rau Q1.4*
- Kuv tsis paub }

1.2 Nyob rau xyoo dhau los no, puas muaj ib tus neeg ntawm koj txoj hauj lwm ua ib cov hauj lwm hauv qab no?

Kos rau txhua qhov uas raug.

- Rov tshuaj xyuas koj txoj hauj lwm txoj cai kev noj qab haus huv
- Pab kho koj txoj cai saib xyuas kev noj qab haus huv
- Qhia rau cov neeg ua hauj lwm txog koj txoj kev pab cuam ntawm txoj cai noj qab haus huv
- Qhia rau cov niam txiv thiab cov tsev neeg txog koj txoj cai kev pab cuam noj qab haus huv
- Tsis muaj ib qho ntawm cov no

1.3 Qhov chaw twg yog qhov hais txog koj txoj cai kev noj qab haus huv? *Kos rau txhua qhov uas raug.*

- Koom nrog cov kev pab cuam pluas noj
- Muab cov pluas noj thiab khoom noj txom ncauj muaj txiaj ntsig zoo
- Muab dej thiab/los sis dej haus muaj txiaj ntsig zoo
- Tsim lub sij hawm pluas noj kom muaj txiaj ntsig zoo
- Cov khoom noj thiab dej haus sab nraud dua li lub sij hawm noj mov thiab khoom txom ncauj (piv txwv li ntawm kev ua koob tsheej, khwv nyiaj txiag)
- Cov vaj khoom noj tau
- Kev kawm txog khoom noj haus muaj txiaj ntsig zoo
- kev tawm dag zog ntawm lub cev
- Lub sij hawm kev lom zem
- Kev koom tes ntawm tsev neeg rau hauv cov cai noj qab haus huv thiab cov kev pab cuam
- Saib xyuas kev ua raws li txoj cai kev noj qab haus huv
- Tsis muaj ib qho ntawm cov no

1.4 Txoj kev pab cuam no puas muaj pab pawg thawj saib xyuas (pawg neeg pab tswv yim-ntawm ob los sis ntau tus neeg uas hais tsom saib rau kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo ntawm cov me nyuam kawm ntawv) ? YOG TIAS MUAJ, nws tau ntsib pes tsawg zaus hauv 12 lub hlis dhau los?

- Pab pawg thawj saib xyuas tsis tau ntsib
- 1-2 zaug
- 3-4 zaug
- 5-6 zaug
- 7+ lub zaug
- Tsis muaj pab pawg thawj saib xyuas

1.5 Lub vev xaib no koom nrog tsoom fwm cov khoom noj khoom haus (piv txwv suav nrog Txoj Kev Pab Cuam Me Nyuam Yaus thiab Neeg Loj Rau Khoom Noj Khoom Haus (CACFP) los sis Txoj Hauj Hwm Pab Cuam Pluas Su Rau Tsev Kawm Ntawv Hauv Teb Chaws (NSLP) .

Yog xav paub txog CACFP, mus saib: <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks>; Yog xav paub txog NSLP, txuas mus saib: <https://www.cde.ca.gov/ls/nu/as/afterschoolnutstan.asp>

- Yog Lawm
- Tsis Muaj

1.6 Puas muaj ib qho twg ntawm cov cai tswj thiab cov kev nqis tes ua hauv Kem 1 raug cuam tshuam los ntawm cov xwm txheej ceev ntawm kev noj qab nyob zoo thiab kev nyab xeeb?

Kos rau txhua qhov uas haum rau.

- Tsis Yog
- Yog, raug cuam tshuam los ntawm COVID-19. *Thov piav qhia:*

Yog, raug cuam tshuam los ntawm ib qho hluav taws kub hav zoov. *Thov piav qhia:*

Yog, raug cuam tshuam los ntawm lwm yam xwm txheej ceev. *Thov piav qhia:*

1.7 Cov Lus Pom rau Ntu 1: Cov Cai Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb thiab Kev Koom Txoj Hauj Lwm Pluas Noj

Ntxiv ib qho kev sau cia los sis cov kev pom, xws li piav qhia txog ib yam dab tsi nug hauv cov lus nug los sis cov kev coj ua ntxiv uas tsis ntsuas rau ntawm daim ntawv nug no.

Ntu 2: Plus Noj thiab Khoom Txom Ncauj thiab Dej Haus

Thaum ua tiav ntu no, thov saib cov ntawv qhia zaub mov noj txhua lub lim tiam los sis txhua hli yog muaj.

Tswj tsis yog tau hais qhia, hais txog kev coj ua nyob ntawm qhov chaw tam sim no. Tsis TXHOB suav nrog cov kev coj ua uas tau npaj tseg thiab tseem tsis tau siv.

2.1 Xav txog tag nrho cov zaub mov thiab khoom noj txom ncauj tau txais rau cov me nyuam nyob rau lub lim tiam dhau los, ntau zaus npaj plus noj thiab khoom txom ncauj npaj li cas? *Cov zaub mov npaj los ntawm kos muaj xws li cov zaub mov nrog cov khoom xyaw nyoos los sis ze-rau cov khoom nyoos. Cov khoom xyaw tuaj yeem muab ntxuav ua ntej los sis txho tab sis tsis tas npaj ua ntej nqa los los sis siav lawm. Yuav siv cov ncuav cij, nplej zom qhuav, cov ua hmoov cheese, thiab cov nqaj ua ntej npaj rau kev nyab xeeb.*

- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

2.2 Xav txog tag nrho cov plus noj thiab khoom txom ncauj muab rau cov menyuam lub lim tiam dhau los, koj qhov kev zov me nyuam pab tau txiv hmab txiv ntoo ntau npaum li cas? *Tsis txhob suav cov kua txiv los yog kua txiv ntoo.*

Yog tias qhov chaw no muaj qhov kev kawm tas hnuv:

- 2 zaug hauv ib hnuv los sis ntau dua
- 1 lzaug hauv ib hnuv
- Tsawg dua 1 zaug hauv ib hnuv

Yog tias qhov chaw no tshuasmuaj ib nrab hnuv xwb:

- 1 zaug hauv ib hnuv los sis ntau dua
- 3-4 zaug ib lub lim tiam
- 2 zaug ib lub lim tiam los sis tsawg dua

2.3 Xav txog tag nrho cov plus noj thiab khoom txom ncauj muab rau cov me nyuam lub as thiv tas los, koj qhov kev zov me nyuam pab zaub npaum li cas? *Tsis txhob suav cov ntawv kib Fabkis, tater tots, hash browns, los sis taum qhuav.*

Yog tias qhov chaw no muaj qhov kev kawm tas hnuv:

- 2 zaug hauv ib hnuv los sis ntau dua
- 1 lzaug hauv ib hnuv
- Tsawg dua 1 zaug hauv ib hnuv

Yog tias qhov chaw no tshuasmuaj ib nrab hnuv xwb:

- 1 zaug hauv ib hnuv los sis ntau dua
- 3-4 zaug ib lub lim tiam
- 2 zaug ib lub lim tiam los sis tsawg dua

2.4 Muaj dej haus rau me nyuam thaum noj mov thiab khoom txom ncauj xws li:

Kos rau txhua qhov uas raug.

- Lub tiaj, dej tsis muaj pa (dej muaj pa los sis tsis muaj pa)
- Tsis siv roj tsawg (1%) los sis mis tsis rog
- Tsis siv (tsis qab los yog tsis qab) yam tsis muaj mis ntxiv (kua, kua txiv, thiab lwm yam)
- Tsis siv roj los sis mis tsawg (2%) mis
- Paj xis (piv txwv li chocolate los yog pos nphuab) mis tsis muaj roj

- Cov zaub mov zoo (piv txwv li chocolate los yog khaub thuas nyub) tag nrho, muaj roj tsawg, los sis cov mis zoo dua
- Qab zib (tsw qab los sis tsis qab) yam tsis muaj mis ntxiv (kua, kua txiv, thiab lwm yam)
- 100% kua txiv los yog kua txiv ua kua (tas nrho lub zog los yog tsuag nrog dej)
- Cov dej qab zib hauv lub tswv yim (xws li dej qab zib, kua txiv punch, txiv qaub, khoom qab zib, tshuaj yej qab zib)
- Cov dej qab zib noj haus (piv txwv li kev haus dej qab zib, tshuaj yej lub teeb)
- Lwm yam (sau kom meej) :

2.5 Haus dej hauv tsev sab nraud (piv txwv li los ntawm cov chaw ntim dej, lub taub ntim dej, chaw tsim dej, khob haus dej, thiab lwm yam) yog:

- Yooj yim rau kom pom thiab pab cuam tus kheej txhua lub sij hawm
- Yooj yim rau kom pom thiab muaj nyob rau ntawm kev thov
- Pom, tab sis tsuas muaj thaum lub sij hawm dej so tawm
- Tsis pom
- Tsis muaj

2.6 Cov dej haus hauv sab hauv (piv txwv li los ntawm cov chaw haus dej, lub taub ntim dej, chaw tsim dej, khob haus dej, thiab lwm yam) yog:

- Yooj yim rau kom pom thiab pab cuam tus kheej txhua lub sij hawm
- Yooj yim rau kom pom thiab muaj nyob rau ntawm kev thov
- Pom, tab sis tsuas muaj thaum lub sij hawm dej so tawm
- Tsis pom
- Tsis muaj

2.7 Puas muaj ib qho twg ntawm cov cai tswj thiab cov kev nqis tes ua hauv Kem 2 raug cuam tshuam los ntawm cov xwm txheej ceev ntawm kev noj qab nyob zoo thiab kev nyab xeeb?

Kos rau txhua qhov uas haum rau.

- Tsis Yog
- Yog, raug cuam tshuam los ntawm COVID-19. *Thov piav qhia:*

- Yog, raug cuam tshuam los ntawm ib qho hluav taws kub hav zoov. *Thov piav qhia:*

- Yog, raug cuam tshuam los ntawm lwm yam xwm txheej ceev. *Thov piav qhia:*

2.8 Cov Lus ntawm Ntu 2: Pluas Mov thiab Khoom Noj Txom Ncauj thiab Dej Haus

Ntxiv ib qho kev sau cia los sis cov kev pom, xws li piav qhia txog ib yam dab tsi nug hauv cov lus nug los sis cov kev coj ua ntxiv uas tsis ntsuas rau ntawm daim ntawv nug no.

Ntu 3: Thaj Chaw Khoom Noj thiab Kev Pub Noj

Tswj tsis yog tau hais qhia, hais txog kev coj ua nyob ntawm qhov chaw tam sim no. Tsis TXHOB suav nrog cov kev coj ua uas tau npaj tseg thiab tseem tsis tau siv.

3.1 Cov neeg ua hauj lwm noj mov los yog haus cov zaub mov tsis zoo (xws li khob noom, dej qab zib, daig ua ntej) ntawm cov me nyuam yaus.

- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

3.2 Thaum me nyuam yaus thov hauv vib nas this, cov neeg ua hauj lwm nug lawv yog tias lawv tseem tshaib plab ua ntej muab zaub mov ntau dua.

- TSIS MUAJ: Cov thib ob tsis tso cai los sis tsis muaj
- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

3.3 Cov neeg ua hauj lwm xav kom cov menyuam zaum ntawm lub rooj kom txog thaum lawv huv lawv cov phiaj.

- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

3.4 Cov puas mov noj muaj rau tsev neeg tus yam ntxwv (me nyuam yaus pab lawv tus kheej nrog kev pab tsawg) .

- Tsis Muaj Lus Teb: Tsis tuaj yeem npaj tej zaub mov noj kom tau raws li tsev neeg yam vim hais tias muaj kev txwv txiav los ntawm tus kab mob COVID-19
- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

3.5 Thaum noj mov, cov neeg ua hauj lwm nrog cov me nyuam tham txog sim ua thiab noj zaub mov zoo.

- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

3.6 Cov koob tsheej thiab cov koob tsheej uas suav cov zaub mov feem ntau yog cov zaub mov zoo, xws li txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.

- TSIS MUAJ: Tsis muaj kev ua koob tsheej los sis kev lom zem nrog zaub mov
- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

3.7 Dej haus tau txais kev pab cuam rau cov me nyuam yaus rau cov rooj tog thiab cov koob tsheej muaj xws li:

Kos rau txhua qhov uas raug.

- TSIS MUAJ: Tsis muaj kev ua koob tsheej los sis kev lom zem nrog dej haus
- Lub tiaj, dej tsis muaj pa (dej muaj pa los sis tsis muaj pa)
- Tsis siv roj tsawg (1%) los sis mis tsis rog
- Tsis siv (tsis qab los yog tsis qab) yam tsis muaj mis ntxiv (kua, kua txiv, thiab lwm yam)
- Tsis siv roj los sis mis tsawg (2%) mis
- Paj xis (piv txwv li chocolate los yog pos nphuab) mis tsis muaj roj
- Cov zaub mov zoo (piv txwv li chocolate los yog khaub thuas nyub) tag nrho, muaj roj tsawg, los sis cov mis zoo dua
- Qab zib (tsw qab los sis tsis qab) yam tsis muaj mis ntxiv (kua, kua txiv, thiab lwm yam)
- 100% kua txiv los yog kua txiv ua kua (tas nrho lub zog los yog tsuag nrog dej)
- Cov dej qab zib hauv lub tswv yim (xws li dej qab zib, kua txiv punch, txiv qaub, khoom qab zib, tshuaj yej qab zib)
- Cov dej qab zib noj haus (piv txwv li kev haus dej qab zib, tshuaj yej lub teeb)
- Lwm yam (sau kom meej) :

3.8 Kev nrhiav nyiaj txiag muaj muag cov khoom tsis yog khoom noj (xws li ntawv qhwv, ntawv nyiaj, los sis ntawv xov xwm) .

- TSIS MUAJ: Tsis muaj kev nrhiav nyiaj txiag
- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

3.9 Khoom noj khoom haus los sis dej haus tau siv los txhawb kom koj tus cwj pwm zoo los sis txwv tsis pub ua phem rau tus cwj pwm tsis zoo.

- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

3.10 Puas muaj ib qho twg ntawm cov cai tswj thiab cov kev nqis tes ua hauv Kem 3 raug cuam tshuam los ntawm cov xwm txheej ceev ntawm kev noj qab nyob zoo thiab kev nyab xeeb?

Kos rau txhua qhov uas haum rau.

- Tsis Yog
- Yog, raug cuam tshuam los ntawm COVID-19. *Thov piav qhia:*

- Yog, raug cuam tshuam los ntawm ib qho hluav taws kub hav zoov. *Thov piav qhia:*

- Yog, raug cuam tshuam los ntawm lwm yam xwm txheej ceev. *Thov piav qhia:*

3.11 Cov Lus ntawm Ntu 3: Cov Khoom Noj thiab Khoom Noj

Ntxiv ib qho kev sau cia los sis cov kev pom, xws li piav qhia txog ib yam dab tsi nug hauv cov lus nug los sis cov kev koj ua ntxiv uas tsis ntsuas rau ntawm daim ntawv nug no.

Ntu 4: Lub Vaj thiab Kev Qhia Khoom Noj Khoom Noj

4.1 Xyoo tas los, koj qhov chaw zov me nyuam puas muaj mus rau ib lub vaj zaub (ua si nyob rau lwm qhov chaw) , siv thiab tswj rau cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub?

Xaiv qhov kev xaiv zoo tshaj plaws.

- Yog lawm, peb tau nkag mus rau lub vaj zaub tuaj yeem cog los sis cog uas tau siv thiab tswj tuav cov txiv hmab txiv ntoo los sis zaub ntxiv *Mus rau Q4.2*
- Tsis yog, vaj (los yog cog) tsis raug siv kom loj hlob txiv hmab txiv ntoo los sis zaub
- Tsis muaj qhov chaw mus saib vaj

} *Hla rau Q4.7* xyoo tas los

4.2 Nyob rau xyoo tas los, lub hli twg yog vaj zaub nquag cog txiv hmab txiv ntoo thiab/los sis zaub? *Kos rau txhua qhov uas raug.*

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Lub Xya Hlis Ntuj | <input type="checkbox"/> Lub Yim Hlis Ntuj | <input type="checkbox"/> Lub Cuaj Hlis Ntuj | <input type="checkbox"/> Lub Kaum Hlis Ntuj |
| <input type="checkbox"/> Lub Kaum Ib Hlis Ntuj | <input type="checkbox"/> Lub Kaum Ob Hlis Ntuj | <input type="checkbox"/> Lub Ib Hlis Ntuj | <input type="checkbox"/> Lub Ob Hlis Ntuj |
| <input type="checkbox"/> Lub Peb Hlis Ntuj | <input type="checkbox"/> Lub Plaub Hlis Ntuj | <input type="checkbox"/> Lub Tsib Hlis Ntuj | <input type="checkbox"/> Lub Rau Hlis Ntuj |

Thaum teb cov lus 4.3 rau 4.6, xav txog lub hli uas vaj tau nquag cog txiv hmab txiv ntoo thiab/los sis zaub hauv xyoo tas los.

4.3 Thaum muaj kev qhia noj haus muaj lub vaj muaj nrog:

Txoj kev qhia noj haus zoo yog hais txog cov kev kawm raws cov ntaub ntawv kawm.

- 1 zaug ib lub lim tiam los sis ntau dua
- 2-3 zaug hauv ib hlis
- 1 zaug hauv ib hlis
- Tsawg dua 1 zaug hauv ib hlis
- Tsis tau ua dua

4.4 Cov me nyuam yaus nyiam ua lub vaj.

“Tso rau lub vaj” suav nrog kev npaj rau cog, nroj, ywg dej, sau qoob thiab lwm yam

- 1 zaug ib lub lim tiam los sis ntau dua
- 2-3 zaug hauv ib hlis
- 1 zaug hauv ib hlis
- Tsawg dua 1 zaug hauv ib hlis
- Ib txwm tsis muaj lossis tsis muaj kev kawm txog txiaj ntsig khoom noj rau lub cev

4.5 Cov khoom siv los ntawm lub vaj tau faib rau cov tsev neeg.

- 1 zaug ib lub lim tiam los sis ntau dua
- 2-3 zaug hauv ib hlis
- 1 zaug hauv ib hlis
- Tsawg dua 1 zaug hauv ib hlis
- Tsis tau ua dua

4.6 Cov khoom lag luam tawm hauv vaj tuaj yog siv rau hauv cov zaub mov los sis khoom noj txom ncauj.

- 1 zaug ib lub lim tiam los sis ntau dua
- 2-3 zaug hauv ib hlis
- 1 zaug hauv ib hlis
- Tsawg dua 1 zaug hauv ib hlis
- Tsis tau ua dua

4.7 Cov neeg ua hauj lwm koom nrog kev qhia txog kev noj zaub mov zoo, tsis suav nrog kev qhia txog kev nyab xeeb/tswj tuav thiab khoom noj khoom noj tsis haum.

- Ntau tshaj 1 zaug hauv ib xyoos
- 1 zaug ib xyoo
- Tsawg tshaj 1 zaug nyob hauv ib xyoos

Thaum teb 4.8 thiab 4.9, kev qhia noj haus zoo qhia txog cov txheej txheem kawm ntawv raws cai.

4.8 Txoj kev qhia noj zaub mov zoo rau cov me nyuam yaus los ntawm cov ntawv kawm ua pov thawj. *“Cov ntawv kawm ua pov thawj” yog hais txog cov kev qhia uas tau sim thiab pom tias muaj txiaj ntsig zoo ntawm kev coj tus cwj pwm ua hauj lwm thiab lwm yam cuam tshuam, xws li kev paub thiab cwj pwm ntawm cov kev tawm dag zog.*

- 1 zaug ib lub lim tiam los sis ntau dua
- 2-3 zaug hauv ib hlis
- 1 zaug hauv ib hlis
- Tsawg dua 1 zaug hauv ib hlis
- Tsis tau ua dua

4.9 Kev kawm txog zaub mov noj haus suav nrog kev koom tes hauv qab no/nqis tes ua hauj lwm:

- Sim saj
- Kev npaj/ua zaub mov noj
- Kev ua liaj ua teb
- Ua si
- Kev mus ncig ua si
- Kev sim ua tshawb fawb
- Tsis muaj

4.10 Puas muaj ib qho twg ntawm cov cai tswj thiab cov kev nqis tes ua hauv Kem 4 raug cuam tshuam los ntawm cov xwm txheej ceev ntawm kev noj qab nyob zoo thiab kev nyab xeeb?

Kos rau txhua qhov uas haum rau.

- Tsis Yog
- Yog, raug cuam tshuam los ntawm COVID-19. *Thov piav qhia:*

Yog, raug cuam tshuam los ntawm ib qho hluav taws kub hav zoov. *Thov piav qhia:*

Yog, raug cuam tshuam los ntawm lwm yam xwm txheej ceev. *Thov piav qhia:*

4.11 Cov Lus ntawm Ntu 4: Lub Vaj thiab Kev Qhia Khoom Noj Khoom Noj

Ntxiv ib qho kev sau cia los sis cov kev pom, xws li piav qhia txog ib yam dab tsi nug hauv cov lus nug los sis cov kev coj ua ntxiv uas tsis ntsuas rau ntawm daim ntawv nug no.

Ntu 5: Kev Siv Lub Cev thiab Sij Hawm Kev Lom Zem

Tswj tsis yog tau hais qhia, hais txog kev coj ua nyob ntawm qhov chaw tam sim no. Tsis TXHOB suav nrog cov kev coj ua uas tau npaj tseg thiab tseem tsis tau siv.

5.1 TV, vis dis aus los sis tej kev lom ze cov ntxaij vab tshaus (tus kheej los sis pab pawg) tau nyob rau lub sij hawm noj mov los sis khoom txom ncauj. *Cov piv txwv ntawm cov kev lom zem saib ntawv muaj xws li TV, khoos phis tawj, vis dis aus los sis khoos phis tawj ua tes, thiab ntsiav tshuaj los sis xov tooj ntse uas tso tawm kev lom zem los yog ua si. Tsis txhob suav sij hawm siv sij hawm screen rau kev kawm los sis ua hauj lwm lub hom phiaj.*

- Tsis MUAJ: Kev lom zem npo sij hawm tsis muaj
- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

5.2 Thaum lub sij hawm saib kev lom zem, lub cev ua ub ua no muaj kev rau kev xaiv.

Cov piv txwv ntawm cov kev lom zem saib ntawv muaj xws li TV, khoos phis tawj, vis dis aus los sis khoos phis tawj ua tes, thiab ntsiav tshuaj los sis xov tooj ntse uas tso tawm kev lom zem los yog ua si. Tsis txhob suav sij hawm siv sij hawm screen rau kev kawm los sis ua hauj lwm lub hom phiaj.

- Tsis MUAJ: Kev lom zem npo sij hawm tsis muaj
- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

5.3 Nyob rau lub sij hawm ua si, cov neeg ua hauj lwm:

Kos rau txhua qhov uas raug.

- Muab kev saib xyuas
- Txhawb me nyuam yaus kom nquag plias
- Koom nrog kev ua si nquag

5.4 Lub sij hawm ua si tsis so yuav tsis pub rau me nyuam yaus thaum lawv ua tsis raug.

- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

5.5 Thaum huab cua thiab huab cua tso cai zoo, ua si sab nraum zoov yog muab rau txhua tus.

Yog tias qhov chaw no muaj qhov kev kawm tas ***Yog tias qhov chaw no tshuasmuaj ib nrab hnuv hnuv:***

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> 2 zaug hauv ib hnuv los sis ntau dua | <input type="radio"/> 1 zaug hauv ib hnuv los sis ntau dua |
| <input type="radio"/> 1 lzaug hauv ib hnuv | <input type="radio"/> 3-4 zaug ib lub lim tiam |
| <input type="radio"/> Tsawg dua 1 zaug hauv ib hnuv | <input type="radio"/> 2 zaug ib lub lim tiam los sis tsawg dua |

5.6 Thaum huab cua txwv tsis pub ua si nraum zoov, kev ua si sab hauv tsev zoo rau txhua tus.

- Txhua zaus (muaj tseeb tshaj li 90% ntawm lub sij hawm)
- Feem ntau (qhov tseeb 61-90% ntawm lub sij hawm)
- Qee lub sij hawm (muaj tseeb 41-60% ntawm lub sij hawm)
- Tsis yog feem ntau (muaj tseeb 11-40% ntawm lub sij hawm)
- Tsis tau muaj dua (muaj tseeb 10% los sis tsawg dua ntawm lub si jhawm)

5.7 Lub sij hawm ua si dhia ua si sab hauv thiab sab nraum zoov, cov me nyuam yaus nco ntsoov nco ntsoov haus dej.

- Yog, yeej ib txwm
- Tsis yog, tsis tas li

5.8 Cov neeg ua hauj lwm-coj, ua kom lub hnuv nyoog haum rau txhua tus me nyuam yaus...

Kev qoj ib ce yog kev txav uas tau txais lub plawv dhia. Piv txwv ntawm kev qoj ib ce suav nrog kev taug kev, khiav, caij tshab kauj vab, ua si dhia ua si zoo li tag, ua kis las, seev cev, hula hoop, thiab lwm yam.

Yog tias qhov chaw no muaj qhov kev kawm tas ***Yog tias qhov chaw no tshuasmuaj ib nrab hnuv hnuv:***

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> 2 zaug hauv ib hnuv los sis ntau dua | <input type="radio"/> 1 zaug hauv ib hnuv los sis ntau dua |
| <input type="radio"/> 1 lzaug hauv ib hnuv | <input type="radio"/> 3-4 zaug ib lub lim tiam |
| <input type="radio"/> Tsawg dua 1 zaug hauv ib hnuv | <input type="radio"/> 2 zaug ib lub lim tiam los sis tsawg dua |

5.9 Kev siv lub sij hawm ua si pub dawb yog muab rau txhua tus me nyuam yaus ...

Yog tias qhov chaw no muaj qhov kev kawm tas ***Yog tias qhov chaw no tshuasmuaj ib nrab hnuv hnuv:***

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> 90 feeb los sis ntau dua toj ib hnuv | <input type="radio"/> 45 feeb los sis ntau dua toj ib hnuv |
| <input type="radio"/> 45-89 feeb nyob rau ib hnuv | <input type="radio"/> 20-44 feeb nyob rau ib hnuv |
| <input type="radio"/> Tsawg dua 45 feeb nyob rau ib hnuv | <input type="radio"/> Tsawg dua 20 feeb nyob rau ib hnuv |

5.10 Cov me nyuam yaus zaum (tsis suav nrog naps, plus noj thiab plob sij hawm) ntau dua 30 feeb nyob rau ib zaug.

- 1 zaug hauv ib hnuv los sis ntau dua
- 3-4 zaug ib lub lim tiam
- 1-2 zaug toj ib lub lim tiam
- Tsawg dua 1 zaug hauv ib asthiv
- Tsis tau ua dua

5.11 TV, khoos phis tawj, thiab lwm yam kev lom zem coj los siv muaj:

Cov piv txwv ntawm cov kev lom zem saib ntawv muaj xws li TV, khoos phis tawj, vis dis aus los sis khoos phis tawj ua tes, thiab ntsiav tshuaj los sis xov tooj ntse uas tso tawm kev lom zem los yog ua si. Tsis txhob suav sij hawm siv sij hawm screen rau kev kawm los sis ua hauj lwm lub hom phiaj.

- TSIS MUAJ: Kev lom zem npo sij hawm tsis muaj
- Qhib lub nab cos rau ntau dua 3 teev hauv ib lub lim tiam
- Cov ntxaij vijtsam qhib rau 2-3 teev ib lub lim tiam
- Cov ntxaij tau qhib rau 1-2 teev ib lub lim tiam twg
- Cov ntxaij vab tshaus tig mus txog li 1 teev ib lim tiam
- Qhib lub nab cos rau tsawg los sis tsis siv

5.12 kev qhia tawm dag zog (kev txhim kho txuj ci lub cev) muaj rau cov me nyuam yaus los ntawm

cov ntawv kawm ua pov thawj. *“Cov ntawv kawm ua pov thawj” yog hais txog cov kev qhia uas tau sim thiab pom tias muaj txiaj ntsig zoo ntawm kev coj tus cwj pwm ua hauj lwm thiab lwm yam cuam tshuam, xws li kev paub thiab cwj pwm ntawm cov kev tawm dag zog.*

- 1 zaug hauv ib hnuv los sis ntau dua
- 3-4 zaug ib lub lim tiam
- 1-2 zaug toj ib lub lim tiam
- Tsawg dua 1 zaug hauv ib asthiv
- Tsis tau ua dua

5.13 Cov khoom siv ua si txawb nqa tau txaus thiab hnuv nyooq haum (dhia hlua, pob, pob khawm hoops) yog tam sim no

- Yog Lawm
- Tsis Muaj

5.14 Cov cuab yeej ua si txaus thiab hnuv nyooq tsim nyog (chaw ua si rau cov tso taw, cov kab ntsig liab, cov duab kos, cov cim chaw ua si) .

- Yog Lawm
- Tsis Muaj

5.15 Cov neeg ua hauj lwm koom nrog kev cob qhia uas txhawb me nyuam yaus lub cev ua hauj lwm (suav nrog kev qhia CATCH thiab lwm cov txheej txheem kev tawm dag zog).

- Ntau tshaj 1 zaug hauv ib xyoos
- 1 zaug ib xyoo
- Tsawg tshaj 1 zaug nyob hauv ib xyoos

5.16 Puas muaj ib qho twg ntawm cov cai tswj thiab cov kev nqis tes ua hauv Kem 5 raug cuam tshuam los ntawm cov xwm txheej ceev ntawm kev noj qab nyob zoo thiab kev nyab xeeb?

Kos rau txhua qhov uas haum rau.

- Tsis Yog
- Yog, raug cuam tshuam los ntawm COVID-19. *Thov piav qhia:*

Yog, raug cuam tshuam los ntawm ib qho hluav taws kub hav zoov. *Thov piav qhia:*

Yog, raug cuam tshuam los ntawm lwm yam xwm txheej ceev. *Thov piav qhia:*

5.17 Cov Lus Ntawm Ntu 5: Siv Lub Cev thiab Lub Sij Hawm Lom Zem

Ntxiv ib qho kev sau cia los sis cov kev pom, xws li piav qhia txog ib yam dab tsi nug hauv cov lus nug los sis cov kev coj ua ntxiv uas tsis ntsuas rau ntawm daim ntawv nug no.

Ntu 6: Niam Txiv/Tsev Neeg Kev Koom Tes

Tswj tsis yog tau hais qhia, hais txog kev coj ua nyob ntawm qhov chaw tam sim no. Tsis TXHOB suav nrog cov kev coj ua uas tau npaj tseg thiab tseem tsis tau siv.

6.1 Cov niam txiv thiab cov tsev neeg pab tsim los sis siv cov cai thiab cov phiaj xwm ntsig txog kev noj qab haus huv.

- Ntau tshaj 1 zaug hauv ib xyoos
- 1 zaug ib xyoo
- Tsawg tshaj 1 zaug nyob hauv ib xyoos

6.2 Qhov kev zov me nyuam no hais txog cov niam txiv thiab cov tsev neeg rau kev noj zaub mov zoo thiab kev siv lub cev ua si hauv zej zog los ntawm:

Kos rau txhua qhov uas raug.

- Kev xa mus kom tas li (xws li kev nthuav tawm los ntawm cov neeg ua hauj lwm hauv tsev neeg cov neeg ua hauj lwm)
- Cov ntaub ntawv muab (xws li cov ntaub ntawv xov xwm los sis cov ntawv qhia nthuav tawm los sis muaj nyob ntawm thaj chaw)
- Tsis muaj ib qhov ntawm cov saum toj no

6.3 Kawm txog khoom noj khoom haus muaj txij ntsig zoo (chaw ua hauj lwm, kev ua si, thiab nqa khoom hauv tsev) muaj rau niam txiv yam tsawg ib xyoos ib zaug:

- Yog Lawm
- Tsis Muaj

6.4 Kev siv lub cev ua si los sis kev txhawb nqa (kev sib tham, kev ua si, thiab cov khoom nqa mus tsev) muaj rau cov niam txiv yam tsawg ib xyoos ib zaug:

- Yog Lawm
- Tsis Muaj

6.5 Cov zaub mov muaj txiaj ntsig zoo ntawm cov zaub mov thiab dej haus tau muab rau cov me nyuam yog muaj rau tsev neeg (xa mus tsev rau cov niam txiv los sis muab tso hauv online) :

- Yog Lawm
- Tsis Muaj

6.6 Cov lus qhia yooj yim rau nkag siab txog kev cai noj qab haus huv raug faib rau txhua tus niam txiv yam tsawg ib xyoos ib zaug:

- Yog Lawm
- Tsis Muaj

6.7 Cov lus qhia rau khoom noj los sis khoom haus uas tau coj los rau cov hnuv so hauj lwm los yog tej kev ua koob tsheej uas muab rau cov niam txiv yam tsawg kawg yog ib xyoos ib zaug:

- N/A: Tsis muaj hnuv so lossis tej kev ua koob tsheej nrog khoom noj los sis khoom haus
- Yog Lawm
- Tsis Muaj

6.8 Puas muaj ib qho twg ntawm cov cai tswj thiab cov kev nqis tes ua hauv Kem 6 raug cuam tshuam los ntawm cov xwm txheej ceev ntawm kev noj qab nyob zoo thiab kev nyab xeeb?

Kos rau txhua qhov uas haum rau.

- Tsis Yog
- Yog, raug cuam tshuam los ntawm COVID-19. *Thov piav qhia:*

Yog, raug cuam tshuam los ntawm ib qho hluav taws kub hav zoov. *Thov piav qhia:*

Yog, raug cuam tshuam los ntawm lwm yam xwm txheej ceev. *Thov piav qhia:*

6.9 Cov lus muab tswv yim ntawm Ntu 6: Niam Txiv/Tsev Neeg Kev Koom Tes

Ntxiv ib qho kev sau cia los sis cov kev pom, xws li piav qhia txog ib yam dab tsi nug hauv cov lus nug los sis cov kev coj ua ntxiv uas tsis ntsuas rau ntawm daim ntawv nug no.

Ntu 7: Kev Txhawb Nqa Kev Pub Niam Mis Rau Mes Nyuam

Tswj tsis yog tau hais qhia, hais txog kev coj ua nyob ntawm qhov chaw tam sim no. Tsis TXHOB suav nrog cov kev coj ua uas tau npaj tseg thiab tseem tsis tau siv.

7.1 Qhov kev zov me nyuam puas tau pab cov me nyuam yaus hnuv nyoog qis dua 3 xyoos? tau/tsis tau (Yog pab tsis tau, daim ntawv ntsuam xyuas yuav xaus)

- Yog tau *Mus rau Q7.2*
- Tsis tau *Daim ntawv ntsuam xyuas tiav lawm! Ua tsaug.*

7.2 Muaj cov ntaub ntawv kawm rau cov tsev neeg txog kev pub niam mis.

- Yog Lawm
- Tsis Muaj

7.3 Qhov chaw tos txais thiab ntiag tug yog muab rau cov niam ntawm cov me nyuam hauv txoj hauj lwm pub mis los sis pub mis niam.

- Yog Lawm
- Tsis Muaj

7.4 Kev tsim lub tub yees thiab/los sis lub tub txias muaj muab rau cov tso kua mis tso tawm.

- Yog Lawm
- Tsis Muaj

7.5 Cov neeg ua hauj lwm koom nrog kev qhia txog kev tuaj yeem txhawb nqa cov niam txiv uas pub niam mis.

- Ntau tshaj 1 zaug hauv ib xyoos
- 1 zaug ib xyoo
- Tsawg tshaj 1 zaug nyob hauv ib xyoos

7.6 Puas muaj ib qho twg ntawm cov cai tswj thiab cov kev nqis tes ua hauv Kem 7 raug cuam tshuam los ntawm cov xwm txheej ceev ntawm kev noj qab nyob zoo thiab kev nyab xeeb?

Kos rau txhua qhov uas haum rau.

- Tsis Yog
- Yog, raug cuam tshuam los ntawm COVID-19. *Thov piav qhia:*

Yog, raug cuam tshuam los ntawm ib qho hluav taws kub hav zoov. *Thov piav qhia:*

Yog, raug cuam tshuam los ntawm lwm yam xwm txheej ceev. *Thov piav qhia:*

7. 7 Cov lus qhia tswv yim ntawm Ntu 7: Kev Txhawb Rau Kev Pub Niam Mis Rau Mes Nyuam

Ntxiv ib qho kev sau cia los sis cov kev pom, xws li piav qhia txog ib yam dab tsi nug hauv cov lus nug los sis cov kev coj ua ntxiv uas tsis ntsuas rau ntawm daim ntawv nug no.