

COV LUS QHIA MUAB COV CORTISOL, COV AUB NCAUG

Cov Lus Qhia Tshwj Xeeb txog kev muab:

- Tsis txhob txhuam hniav ua ntej muab cov ua qauv.
- Tsis txhob noj los sis haus dab tsi hauv lub sij hawm 15 feeb ua ntej yuav muab cov ua qauv.
- Lub sij hawm muab cov ua qauv yog thaum thaj tsam 11 teev tsaus ntuj thiab ib tag hmo*.
- Feem ntau nyiam siv hom fwj Sarstedt Salivette uas muaj nyob rau ntawm HML coj los ntim cov ua qauv.

Yuav siv lub salivette:

1. Hle lub hau tawm ntawm tus kav thiab tso daim ntaub rau.
2. Maj mam tso daim ntaub ncaj qha rau hauv lub qhov ncauj kom daim ntaub nkag mus rau hauv lub qhov ncauj. TSIS Txhob cia koj cov ntiv tes chwv daim ntaub.
3. Cia daim ntaub nyob hauv koj lub qhov ncauj kom ntev li 2 feeb. Tig daim ntaub hauv koj lub qhov ncauj. TSIS Txhob zom daim ntaub.
4. Nti daim ntaub lo aub ncaug no rov qab nkag rau hauv tus kav. TSIS Txhob cia koj cov ntiv tes chwv daim ntaub.
5. Rov qab muab lub hau kaw rau. Kaw lub hau rau kom ceev nkaus.
6. Sau tus neeg mob lub npe thiab lub xeem, hnuv yug thiab hnuv muab cov aub ncaug no thiab lub sij hawm muab.

*Lus nco cia: - Tej zaum koj tus kws kho mob kuj yuav hais kom muab thaum ib lub sij hawm sib txawv.

Tej zaum koj kuj yuav muab cov aub ncaug thaum lub sij hawm 7:00 teev sawv ntxov – 9:00 teev sawv ntxov los sis

3:00 teev tsaus ntuj – 5:00 teev tsaus ntuj, nyob ntawm seb koj tus kws kho mob cov lus qhia yog li cas.

COV LUS QHIA MUAB COV CAB

Cov cab nteg qe rau ntawm daim tawv nqaij ze ntawm lub qhov quag rau yav hmo ntuj, los sis thaum tus neeg mob pw lawm.

1. ***Yuav tsum*** muab cov qe cab tom qab tus neeg mob pw ntev ntau teev lawm los sis muab thaum yav sawv ntxov ua ntej tus neeg mob yuav sawv los sis ua ntej yuav mus tom chav da dej, yog cov me nyuam yau ces yuav tsum muab thaum tseem pw tom txaj uas tseem tsaus ntuj. Tej zaum koj yuav tau siv teeb nyem pab.
2. ***TSIS TXHOB*** so los sis ntxuav thaj chaw no ua ntej siv ntaub so.
3. Tshem tus pas tawm ntawm lub fwj thiab maj mam nias sab tom qab nkag mus raws daim tawv nqaij txhua sab thiab hauv lub qhov quav kom rua. Tej zaum yuav siv ib tug pas rau txhua sab. **LUS NCO CIA: TSIS TXHOB ntxig tus pas nkag mus rau hauv lub qhov quav.**
4. Tso tus pas rau hauv tus kav. Kaw lub hau kom ruaj ***khov***.
5. Ntxuav ob sab tes thiab cia kom qhuav tom qab muab yam khoom ua qauv tag.
6. ***Lo daim ntawv rau lub fwj ntim*** muaj tus neeg mob lub npe thiab lub xeem, hnuv yug, thiab hnuv muab thiab lub sij hawm uas muab yam khoom ua qauv.
7. Tso lub fwj ntim rau hauv ib lub hnab roj hmab.

Nqa cov ua qauv muab los no mus rau tom Chav Kuaj Kab Mob kom sai li sai tau tom qab muab yam khoom ua qauv no tag.

COV LUS QHIA MUAB COV KUA PHEV COJ MUS TSHUAJ XYUAS

Tom qab lub sij hawm tsis haus dej haus cawv 2 txog 7 hnuv thiaj li zoo muab cov kua phev ua qauv.

Yuav tsum muab cov ua qauv cia rau hauv ib lub fwj huv si xws li ib lub fwj raug tua kab mob lawm, ib lub fwj ntim cov zis uas muaj lub hau uas muab los ntawm tus kws kho mob chav lis hauj lwm. Tsis txhob muab cov ua qauv ntim rau hauv lub hnab yas looj qau sib deev.

Sau tus neeg mob lub npe thiab lub xeem, hnuv yug, hnuv muab thiab lub sij hawm muab ntim rau hauv fwj.

Tom qab muab cov ua qauv tag lawm yuav tsum muab xa mus rau tom chav kuaj kab mob kom sai li sai tau. Yuav tsum muab cov kua phev ua qauv no khaws cia rau thaj chaw kom sov li tib neeg lub cev thiab tsis txhob muab cia rau thaj chaw kub heev los yog txias heev tom qab muab tag thiab thaum lub sij hawm xa mus rau chav kuaj kab mob.

Yuav tsum xa cov ua qauv mus rau tom Chav Kuaj Kab Mob rau thaum lub sij hawm 7:00 teev sawv ntxov txog 12:00 teev tav su (tav su) txij hnuv Monday txog Thursday.

Thov sau lub sij hawm muab rau ntawm daim ntawv thov.

Yog xav paub ntxiv, thov hu rau koj tus kws kho mob.

COV LUS QHIA MUAB COV QUAV RAU
Clostridium difficile, H. Pylori, Cov Khoom Hauv Cov Quav, thiab Cov Quav
WBCs:

1. Kev muab cov quav ua qauv no yog muab ntim hauv lub fwj muaj hau kaw thaum mus tso quav hauv chav plob.
2. Tso ib qho nkag rau hauv ib lub fwj ntim huv si.
3. Sau tus neeg mob lub npe thiab lub xeem, hnuv yug, hnuv muab thiab lub sij hawm muab ntim rau hauv lub fwj ntim.
4. Tso lub fwj ntim rau hauv ib lub hnab roj hmab.
5. Khaws cia rau hauv lub tub txias. Kev muab cov quav coj los kuaj sim H. Pylori thiab kev kuaj sim Cov Khoom Hauv Cov Quav yuav tsum muab tso rau hauv chav txias dej khov.
6. Tom qab muab tag tsis pub dhau 24 teev yuav tsum nqa mus rau tom Chav Kuaj Kab Mob.

COV LUS QHIA MUAB COV QUAV

KEV CEEV FAJ: Cov kua dej yog tshuaj lom – TSIS TXHOB MUAB HAUS!

Kev Cog:

1. Kev muab cov quav ua qauv no yog muab ntim hauv lub fwj muaj hau kaw thaum mus tso quav hauv chav plob.
2. Hle lub hau npog tawm lub fwj C&S (lub hau fwj liab) thiab siv rab diav hais ntim rau lub fwj. **TSEEM CEEB: Thaum hais cov quav puv txog tus xib xub qhia lawm ces tsum.**
3. Kaw lub hau rau lub fwj thiab muab nws yoj.
4. Sau tus neeg mob lub npe thiab lub xeem, hnuv yug, hnuv muab thiab lub sij hawm muab ntim rau hauv lub fwj ntim.
5. Tso lub fwj ntim rau hauv ib lub hnab roj hmab.
6. Khaws cia rau hauv chav kom sov li chav nyob hauv tsev.
7. Nqa mus rau tom Chav Kuaj Kab Mob rau hauv lub sij hawm 48 teev.

**COV QUAV SIV RAU COV QE & COV CAB (O&P) THIAB/LOS SIS SIV
RAU GIARDIA ANTIGEN
COV LUS QHIA MUAB**

KEV CEEV FAJ: Cov kua dej yog tshuaj lom – TSIS TXHOB MUAB HAUS!

Cov Qe thiab Cov Cab:

LUS NCO CIA: Tsis ntev los no koj puas tau noj tshuaj zoo tsam plab los sis tshuaj barium? Yog tau noj lawm, tos kom puv ob hnuv ua ntej yuav muab cov quav. Koj puas tau noj cov tshuaj barium, metronidazole los sis tetracycline? Tos kom txog 14 hnuv ua ntej koj yuav muab cov quav txij thaum koj noj tshuaj barium, metronidazole los sis tetracycline.

1. Kev muab cov quav ua qauv no yog muab ntim hauv lub fwj muaj hau kaw thaum mus tso quav hauv chav plob.
Cov quav no yuav tsum tsis txhob tsuas zis los sis dej.
2. Hle lus hau tawm lub fwj Proto-fix (lub hau fwj dawb) thiab siv rab diav uas muab nrog tuaj hais rau. **TSEEM CEEB: Thaum hais cov quav puv txog tus xib xub qhia lawm ces tsum.**
3. Kaw lub hau rau lub fwj ntim thiab muab nws yoj.
4. Sau tus neeg mob lub npe thiab lub xeem, hnuv yug, hnuv muab thiab lub sij hawm muab ntim rau hauv lub fwj ntim.
5. Tso lub fwj ntim rau hauv ib lub hnab roj hmab.
6. Khaws cia rau hauv chav kom sov li chav nyob hauv tsev.
7. Nqa mus rau tom Chav Kuaj Kab Mob rau hauv lub sij hawm ib asthiv.

Yog koj muab cov quav ntau zaus, yuav tsum muab sib txawv hnuv.

COV LUS QHIA TXOG LUB SIJ HAWM MUAB COV QUAV

Koj tus kws kho mob yeej tau hais kom koj muab cov quav koj mus kuaj sim vim yog ib feem ntawm kev kho mob rau koj. Kev txiav txim siab tseem ceeb txog kev saib xyuas mob nkeeg rau koj yog saib raws li qhov kuaj pom koj cov quav seb puas muaj kab mob. Qhov kuaj sim no yuav tsum yog kuaj tag nrho cov quav uas koj tau muab raws li lub sij hawm koj tus kws kho mob qhia. Tsis li ntawd ces, qhov kev kuaj sim yuav tsis raug.

Yuav tau nyeem tag nrho ob nplooj ntawv no kom tag ua ntej koj yuav pib muab cov quav.

Cov khoom siv rau qhov no muaj xws li:

- Phau ntawv qhia
- Cov fwj ntim quav muaj lub hau kaw
- Tso lub fwj ntim quav rau hauv ib lub txee hauv chav plob
- Ob lub hnab yas roj hmab zawm tau ntom nti muab siv rau cov fwj ntim quav xa rov qab mus

LUS NCO CIA: Tsuas siv cov fwj ntim quav uas lo ntawv xwb. Qhov no thiaj li tswj xyuas tau zoo thiab hais qhia qhov kuaj sim tau mus rau koj tus kws kho mob tau zoo.

Cov Lus Qhia Muab:

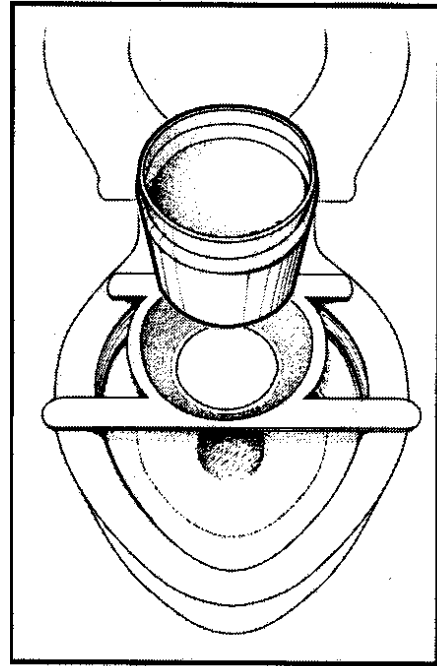
- Yog yuav muab koj cov quav mus kuaj seb puas muaj roj, koj yuav tau noj cov khoom noj tshwj xeeb kom yuag raws li cov lus qhia. Pib noj cov khoom noj kom yuag rau hauv lub sij hawm tsawg kawg 72 teev ua ntej koj yuav pib muab cov quav.
- Pib muab koj cov quav rau ntawm hnub no: _____ Muab thaum ntxov raws li qhov koj ua tau
- Muab tas nrho koj cov quav rau hauv cov fwj ntim raws li cov lus qhia muab:
 Ib yam ua qauv 24 teev 48 teev 72 teev _____

Ntim Raws Li Cov Lus Qhia:

Yuav muab ib qho quav ua qauv,
ua raws li cov lus qhia no:

1. Tsa daim zaum ntawm lub dab tso quav, thiab tso daim txee teem rau ob sab ntug ntawm lub dab tso quav. Tso daim txee sab luv rau sab tom qab ntawm lub dab tso quav thiab sab ntev zog rau hauv nruab nrab lub dab tso quav.
2. Hle tus las tuav lub hau tawm ntawm lub fwj ntim. Tso lub fwj ntim rau hauv lub qhov ntawm lub dab tso quav (saib daim duab 1).

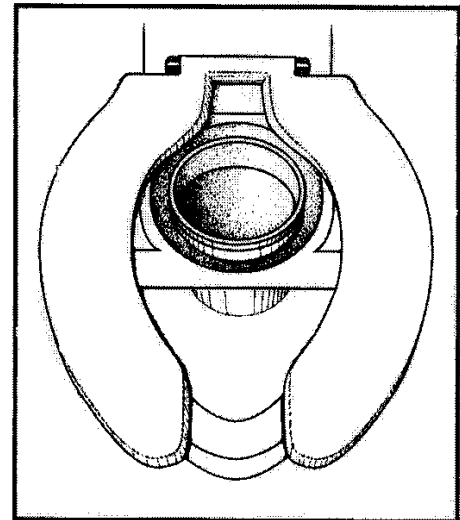
Daim duab 1. Daim duab saib sab saud nqis los no qhia txog kev siv lub fwj ntim tso nkag rau hauv lub dab tso quav li cas. Tus txee luv pab tuav sab tom qab ntawm tus ntug ntawm lub dab tso quav. Tus txee ntev pab tuav hauv nruab nrab ntawm tus ntug ntawm lub dab tso quav. Daim zaum ntawm lub dab tso quav tsa siab.



Daim duab 1

3. Tso daim zaum ntawm lub dab tso quav nqis los (daim duab 2). Sab kaw tom qab ntawm lub fwj ntim yuav tsum tsau dej los sis nyob saum toj zog. Nce raws li theem dej hauv lub dab tso quav thiab daim zaum ntawm lub dab tso quav, tej zaum lub fwj ntim quav yuav ntab thiab nyob siab dua. Thaum koj zaum, yuav tsum zaum kom ncaj lub fwj ntim kom koj cov quav thiaj li poob ncaj rau lub fwj ntim quav.

Daim duab 2. Daim duab saib sab saud nqis los no qhia txog qhov daim txee tuav ntawm lub dab tso quav tuav lub fwj ntim quav li cas. Tso daim zaum ntawm lub dab tso quav nqis los.



Daim duab 2

4. Tso quav kom puv txoj kab los sis kom mus txog thaum lub sij hawm muab tag. Tej zaum koj yuav tau siv ntau lub fwj ntim.
5. Tom qab koj tso quav tag, tshem lub fwj ntim tawm hauv lub dab tso quav. Kaw lub hau rau lub fwj ntim thiab so sab nrauv lub fwj ntim kom qhuav.
6. Thaum koj muab cov quav tiav, nco ntsoov kaw lub hau kom ceev rau lub fwj ntim quav. Daws daim txee tawm ntawm lub dab tso quav pov tseg. Muab lub fwj ntim tso rau hauv lub hnab yas roj hmab. Swb qhov zawm rau. Nqa rov qab mus rau tom koj tus kws kho mob chav lis hauj lwm.

Cov Lus Qhia txog Kev Ntsuas Cov Khoom Noj Muaj Roj 100-Gram

Tau yuav cov khoom noj muaj roj 100-gram rau koj. Yam khoom noj kom yuag no raug siv coj los sim seb koj lub cev tuaj yeem nqus cov roj nyob hauv cov khoom koj noj tau zoo npaum li cas.

Yam khoom noj kom yuag no yog ua los pab yam koj noj kom ntau ib yam li cov roj uas koj noj txhua hnuv. Yog ua tau mas, koj yuav tsum noj yam khoom noj kom yuag ob hnuv ua ntej yuav muab cov quav thiab thaum lub sij hawm muab cov quav.

Cov neeg loj feem ntau yeej noj roj npaum li ib pua grams. Tej zaum koj yuav nyiam noj roj ntau dua los sis tsawg dua qhov hais los no, nce raws li qhov koj qab los thiab cov khoom uas koj xaiv noj ntawd.

Yog koj noj cov roj tsawg dua los sis tshaj dua 100 grams rau hauv ib hnuv, thov qhia rau koj tus kws kho mob paub.

Yog koj xav tau kev pab txog kev npaj koj pluas noj, thov tham nrog ib tug kws qhia ua cov khoom noj kom yuag.

Cov khoom noj hauv qab no yog pawg khoom noj muab faib raws li qhov muaj roj ntau tsawg. Thaum noj yam khoom noj kom yuag npaj rau qhov kev ntsuas, yuav tau noj cov khoom noj uas muab cov roj rau koj txog 100 grams rau hauv ib hnuv. Cov roj noj yuav muab faib tau mus tag hnuv ntawd raws li qhov koj xav tau. Yog koj tsis tau noj ib pluas mov vim tseem kuaj sim mob lwm yam, yuav tau noj cov khoom noj ua si uas muaj roj me ntsis tam rau pluas uas koj tsis tau noj ntawd.

Roj 15 Grams

1 qho hnyuv ntxwm nyuj xyaws nqaij npuas*

1 oz. (1 diav loj) noob txiv almonds los sis txiv laum huab xeeb

Roj 10 Grams

1 oz. cheddar, colby, Swiss, los sis Tshij American*

1 khob mis nyuj nkaus xwb

1½ diav loj txiv laum huab xeeb zom

1 oz. qos yaj ywm los sis pob kws daim (npaum li 15 daim)

15 Daim qos yaj ywm kib

1 croissant (nruab nrab)

8 oz. mis sib xyaws (mis nkaus xwb)

8 oz. mis yaj (mis nkaus xwb)

Roj 5 Grams

1 oz. nqaij siav (hlaiscov roj tawm), nqaij tsiaj muaj tislos sis nqaij ntses (siav)

1 oz. tshij mozzarella

1 lub qe (tsis yog qe kib)

1 oz. nqaij noj thaum tav su* (1 oz. = 1 daim)

½ khob tshij creamed cottage

1 khob mis 2%

1 diav me. mis nplaum (1 diav me = 1 daim nyias)

1 diav me roj noob qoob loo

(1 diav me = 1 daim nyias)

1 diav me kua xyaws zaub xam lav*

2 diav me hom kua xyaws zaub xam lavtxuj lom xyaws zaub xam lav

1 diav loj hom kua French los sis Italian*

2 thooj tav nqaij npuas

1 diav me roj ua noj los sis roj

2 diav loj tsis yog kua mis nyuj hloov rau cov mis nplaum

3 diav loj Ib Nrab-thiab-Ib Nrab

2 diav loj mis nplaum qaub*

1 diav loj tshij mis nplaum*

10 lub txiv olives ntsuab loj nruab nrab

5 lub txiv olives siav

1 hmoov nplej xyaws mis

1 oz. ncuav ci los sis cake donut

1/3 khob iře cream

1½ khob pob kws kib (pob kws kib xyaws roj)

3-4 daim pancakes

1-7 daim ncuav ci kheej xyaw kua mis

Cov Khoom Noj Tsis Muaj Roj

Koj yeej meem noj cov khoom noj no raws li siab nyiam tshwj tsis yog tau qhia kom noj raws li qhia. Cov khoom noj uas muaj daim ntawv lo qhia tias tsis muaj roj xyaw los sis cov khoom noj uas muaj roj tsawg dua 1 gram rau ib pluag noj.

qe dawb

kib xyaws mis qaub

kua mis kaj
cov cuav nci, tseem ntsiav
pasta, cov qos yaj ywm, mov
cov ncuav ci qab ntsev, ncuav ci
melba, cov ncuav kib nkig
pob kws kib (tsis kib xyaws roj)
cov ncuav qab ntsev noj nrog npias
cov zaub
cov kua txiv hmab txiv ntoo
kua txiv hmab txiv ntoo khov los sis
dej qab zib xyaws txiv hmab txiv
ntoo
gelatin
yam khoom noj ua thooj cake
ncuav ci xyaw txiv hmab txiv ntoo
nrog kua mis kaj
cov khaub noom noj txom ncauj
tawv, hom ua kua nplaum
cov dej hauv qab zib
dej kas fes los sis tshuaj yej
kua txuj lom nplaum, mustard, kua
txuj lom ntsw nqaij ci
cov txuj lom xyaw

Yuav ua kom koj noj cov roj kom
raug raws li hais; tsis txhob siv nqaij
rog los sis roj thaum koj ua zaub noj.
Cub, ci, hau, siv qhov cub ci los sis
siv ib lub yias kib.

Koj tuaj yeem siv tej yam khoom noj
muaj roj xyaw raws li sau rau ntawm
daim ntawv lo yam khoom noj yog
muaj. Yam khoom noj nram qab no
yog ib yam ua piv txwv:

Cov Qos Yaj Ywm Nyias Kib Nkig	
Cov Ntaub Ntawv Qhia Txog Khoom	
Noj Zoo hauv Ib Pluag	
Qhov noj ntau tsawg:	1 oz.
Noj raws li lub fwj ntim	16
Calories	185
Protein	2 g
Carbohydrate	22 g
Roj	10 g

* Siv yam khoom noj uas niaj hhub
noj; tsis yog yam dawb/ntsev yog yam
pab txhawb dag zog, muaj roj tsawg
los sis tsis muaj roj.

Thaum mus noj tom cov tsev ua zaub
mov noj, xaaj yuav cov khoom noj
tsis muaj roj thiab hais kom lawv faib
cov khoom noj muaj roj nyias rau

nyias. Tsuas tso cov roj xyaw raws li
qhov xav tau xwb. Cov ua piv txwv
muaj npe raws li hauv qab no.

Yam Khoom Noj

ci qhuav/yam khoom noj ua tej lub
kheej
zaub xam lav
qos yaj ywm tsuag
sandwich

Nyob ntawm ib sab

kua nplaum/margarine
kua xyaw zaub xam lav
sour cream
mayonnaise

Hauv qab no yog ib yam qhia ua piv
txwv uas koj tuaj yeem coj mus siv
ua. Yog tsis muaj cov khoom noj no,
koj yuav tsum hloov cov khoom noj
uas muaj roj sib xyaws zoo sib xws.
Cov khoom noj sau ua **tus niam**
ntawv tuab muaj roj. Qhov muaj
ntau tsawg yeej muab qhia rau ntawd.
Cov khoom noj sau ua tus niam
ntawv tsis tuab yog tsis muaj roj. Tuaj
yeem noj cov khoom noj raws li xav
noj.

Pluas Tshais Cov Roj ua Grams

1	lub qe – kib los sis	
	hau	5
	ci	0
1 diav me	kua txuj lom margarine	5
	yam khoom noj ua ntsiav	0
1 khob	mis 2%	5
	kua txiv hmab txiv ntoo /	
	dej kas fes	0
	piam thaj, ntsev,	
	kua txob, kua nplaum khov	0
	<u>Pluas Su</u>	
2 oz.	nqaij (ua siv)	10
1 oz.	tshij swiss	10
	ncuav ci/ncuav sandwich	0
2 diav me	kua txuj lom mayonnaise	10
	kua zaub xam lav	0
1 diav loj	kua ntsws qos yaj ywm	5
1/3 khob	kua txhuv	5
	dej kas fes dub	0
1 khob	mis 2%	5
	<u>Pluas Hmo</u>	
3 oz.	nqaij	
	(ua kom siav)	15
	qos yaj ywm cub	0

2 diav loj **kua nplaum qaub**
yam khoom noj ua tej lub kheej
1 diav me **kua txuj lom margarine**
zaub 0
gelatin 0
1 khob **mis 2%** 5
dej kas fes dub 0

Cov Khoom Noj Ua Si Yav Hmo Ntuj

1 oz. **tshij cheddar** 10
cov ncuav ci qab ntsev 0
dej haus qab zib 0

Tag Nrho Cov Roj ua Grams 100

COV LUS QHIA MUAB COV ZIS HAUV LUB SIJ HAWM 24 TEEV

Siv cov txheej txheem nram qab no qhia muab thiab npaj muab yam ua qauv sim.

- Xyuas koj lub npe thiab hnuv yug kom raug rau ntawm cov fwj ntim zis uas muab hauv lub sij hawm 24 teev.
- TEJ ZAUM koj lub fwj ntim zis 24 teev yuav muaj tej yam tsis zoo. Tsis txhob muab cov kua los sis cov hmoov hliv tawm los hauv lub fwj. Yog cov hmoov los sis cov kua tawm los ywg koj daim tawv nqaij, ntxuav qhov chaw kiag tam sim ntawd. Yog mob sawv hlwv tuaj, hu rau koj tus kws kho mob.
- Hliv cov zis muab **thaum sawv ntxov** tawm thiab sau lub sij hawm rau ntawm daim ntawv lo rau ntawm lub fwj nqia dab.
- Muab txhua cov zis tso hauv yav nruab hnuv thiab yav hmo ntuj ntim tseg.
- Muab thawj cov zis **thaum sawv ntxov** hauv hnuv thib ob raws li tib lub sij hawm thaum muab hnuv thib ib. Yuav tsum muab cov zis kom tiav rau hauv lub sij hawm 24 teev.
- Yog koj xav tau ib lub fwj thib ob ntxiv los ntim cov zis hauv lub sij hawm 24 teev, thov qhia ua ntej rau koj tus kws kho mob chav lis hauj lwm.
- Khaws cov zis no cia hauv lub tub txias los sis ntim rau lub fwj uas muaj dej khov tsuam kom mus txog thaum nqa mus rau tom chav kuaj kab mob los sis tom tus kws kho mob chav lis hauj lwm.

COV LUS QHIA MUAB COV ZIS-TXIV NEEJ

Tus neeg mob yuav tsum zam tsis txhob cug cov zis tso thaum xub thawj. Yuav tsum ntim cov zis rau ib lub fwj huv si ua ntej yuav tso zis tag.

A. Cov Kua Zis Nruab Nrab

1. Ntxuav ob sab tes.
2. Yog tus qau tsis rua, tuav daim tawv qau hlw rov qab ua ntej ntxuav.
3. Siv Clinipad® ntxuav sab hauv lub qhov qau los sis siv daim ntaub dej so.
4. Tso zis me ntsis rau hauv lub dab tso quav los sis lub thoob tso zis thiab tsum.
5. Mam tso cov zis seem ntawd rau hauv lub fwj ntim zis uas muaj hau kaw zoo.
6. Muab lub hau kaw thiab NTSWJ KOM CEEV.
7. Lo daim ntawv rau lub fwj ntim muaj tus neeg mob lub npe thiab lub xeem thiab hnuv yug.

COV LUS QHIA MUAB COV ZIS-POJ NIAM

Tus neeg mob yuav tsum zam tsis txhob cug cov zis tso thaum xub thawj. Yuav tsum ntim cov zis rau ib lub fwj huv si ua ntej yuav tso zis tag.

1. Ntxuav ob sab tes.
2. Siv Clinipad® los sis cov ntaub ntub dej so los mus tu ntawm qhov chaw mos. Ua li no peb zaug.
3. Siv ib sab tes tod rua lub qhov chaw mos thaum tso zis.
4. Rua lub qhov chaw mos, tso ib co zis tawm rau hauv lub dab tso quav los sis lub thoob tso zis, thiab tsum.
5. Tso lub khob rau hauv qab thiab tso zis ntxiv rau lub fwj muaj hau, lub fwj rau zis.
6. Dhau ntawd mam li tso zis kom tas rau hauv lub dab tso quav los sis lub thoob tso zis.
7. Muab lub hau kaw thiab NTSWJ KOM CEEV.
8. Lo daim ntawv rau lub fwj ntim muaj tus neeg mob lub npe thiab lub xeeb thiab hnuv yug.