



Ceev kom koj tsev neeg muaj kev noj qab nyob zoo



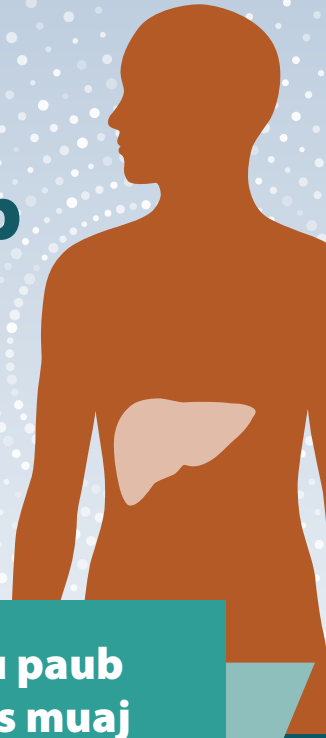
Yuav tau kom koj tus khub thiab tus neeg uas nrog koj nyob mus kuaj thiab txhaj tshuaj tiv thaiv tawm tsam kab mob siab B. Koob tshuaj tiv thaiv yeej nyab xeeb thiab pov thaiv tau cov neeg uas tsis tau muaj kab mob siab B dua kom txhob kis tau mob.



DOH 420-444 November 2022 Hmong
Xav thov cov ntaub ntawv no sau ua lwm tus qauv ntawv, hu rau 1-800-525-0127. Cov neeg thov kev pab uas tsis hnov lus los sis hnov lus tsis zoo, thov hu rau 711 (Washington Relay) los sis sau email rau civil.rights@doh.wa.gov.

Txhawm rau muab lus qhia paub ntxiv:
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Cov Chaw
Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

Kev Ua Neej Noj Qab Nyob Zoo nrog Kab Mob Siab B



Yam koj yuav tau paub txog seb koj puas muaj kab mob siab B

Kab Mob Siab B tuaj yeem tsim kev puas tsuaj loj, ua teeb meem mob nkeeg ncuaj sij hawm ntev, suav nrog rau mob khees xaws rau daim siab los sis daim siab tsis ua hauj lwm.



Tsis muaj qhov thaiv tau, tab sis yeej muaj cov kev kho tau thiab koj tuaj yeem hloov tau me ntsis kom ua neej nyob muaj qhov zoo tuaj.

Kab mob siab B tsim kev puas tsuaj rau daim siab. Ua ke no daim siab muaj lub luag hauj lwm rau ntau feem xyuam tseem ceeb, ib txoj hauj lwm uas tseem ceeb tshaj plaws yog los ua hauj lwm "lim" rau koj lub cev. Lub siab lim (tshem tawm) cov khes mis nyob hauv tej khoom noj, dej cawv, thiab tshuaj kho mob uas koj lub cev tsis xav tau. Nws yog ib yam tseem ceeb los saib xyuas koj daim siab yog tias koj muaj kab mob siab B.

Koj tsim nyog los saib xyuas koj daim siab li cas?



Mus ntsib kws kho mob tas li.

Koj yuav tsum tau kev saib xyuas los ntawm tus kws kho mob uas muaj kev paub nyob rau kev saib xyuas cov neeg muaj kab mob siab B. Cov kws kho mob tuaj yeem saib rau cov tsos mob ntawm kab mob siab thiab sau ntawv yuav tshuaj kho. Cov neeg muaj kab mob siab B tsim nyog mus ntsib lawv cov kws kho mob ib los sis ob zaug rau ib xyoos rau kev ntsuam xyuas, cov kev sim ntshav, thiab cov kev kuaj daim siab.



Nug kws kho mob ua ntej noj cov tshuaj sau ntawv yuav los, cov tshuaj tsis siv ntawv yuav, tshuaj ntsuab noj txhawb lub cev, los sis tshuaj vitamins.

Cov tshuaj kho mob feem ntau yeej mus rau daim siab. Qee cov tshuaj, xws li hom tshuaj noj ua kom mob xam, yuav muaj kev puas tsuaj rau daim siab.



Nug koj tus kws kho mob seb koj puas tsim nyog txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob siab A thiab kuaj kab mob siab C.

Cov vais lav no los kuj yuav tawm tsam daim siab.



Nrog koj tus kws kho mob tham txog ntawm cov tsos mob uas kho tsis zoo tu qab.

Zam kom txhob muaj lwm cov tsos mob xws li rog dhau, cov kab mob ntshav qab zib los sis ntshav muaj roj ntau yuav pab tau koj daim siab.



Noj haus kom zoo

- ✓ Zam kev haus yam muaj cawv vim nws yuav tsim kev puas tsuaj ntau dua rau daim siab.
- ✓ Noj txiv txiv hmab txiv ntoo, yam ua noob, ntses, leeg nqaij kom ntau ntxiv thiab noj cov zaub kom NTAU tshwj xeeb yog zaub qhwv, cov zaub paj ntsuab thiab zaub paj dawb.
- ✓ Txo yam muaj piam thaj thiab yam muaj roj Muaj ciam txog cov khoom noj thiab cov khoom haus uas muaj piam thaj (xws li dej soda, kua txiv thiab cov khoom noj ua si qhwv ua pob) los sis khoom noj uas muaj roj (xws li tej nqaij rog thiab cov khoom noj kib). Qhov no yuav zam tau kom txhob muaj roj ntau tuaj nyob hauv daim siab.
- ✓ Koj tej khoom noj hiav txwv los yuav tau muab ua kom siav. Zam kev noj nyoos los sis tej qwj uas tsis tau siav (xws li qwj, pliag deg, pliag deg loj, thiab pliag deg dawb)
- ✓ Saib rau cov noob txiv thiab yam ua noob uas tuaj pwm, tshwj xeeb yog tias nws tsis qhuav thiab tsis pav ncauj. Kev nphav raug qee yam tuaj pwm tuaj yeem muaj feem pheed hmoo ntau tuaj mob khees xaws rau daim siab.



Nquag tawm dag zog.

Cov laus yuav tau tawm dag zog siv lub cev qib nrab li ntawm 150 feeb thiab ua kom tej leeg nqaij muaj zog txhua lim tiam. Qhov no kuj suav nrog taug kev ceev, luam dej, caij tsheb kauj vab, los sis thawb tshuab txiav nroj.



Tej huab cua ua pa kom huv zog:

- ✓ Ua zoo xav tso tseg kev haus luam yeeb thiab zam kev nqus tej pa luam yeeb uas lwm tus haus.
- ✓ Zam tej pa kuab lom los ntawm kev tsuag xim, cov tshuaj tov xim, kaus nplaum, tej khoom tu tsev, tshuaj ntxuav rau tes thiab lwm yam khoom uas ntxim li muaj kuab lom xyaw.



So kom txaus.

Cov laus yuav tau pw tsaug zog li ntawm 7 teev los sis ntau zog txhua hmo.



Yuav tau txuag yus tus kheej thiab.

Hloov ib zaug rau ib lub sijhawm. Tsim kev lom zem rau qhov muaj yeej.

Kab mob siab B muaj kev kho tau li cas? Tsis yog tias txhua tus muaj kab mob siab B kho tsis zoo tu qab yuav tsum tau kho. Yog tias koj yuav tsum tau kho, nws muaj ntau yam tshuaj uas tuaj yeem pab tau zam kev ua mob loj rau daim siab. Koj yuav tau noj tshuaj mus tag ib sim neej li los sis txog thaum uas muaj kev pov thaiv tau lawm. Nrog koj tus kws kho mob tham txog cov hauv kev kho.