

LUS QHIA KEV NPAJ TXHIJ RAU XWM TXHEEJ KUB NTXHOV



HMN

LUS HMOOB

LOS KUJ MUAJ UA LUS:

English
Español
中文
Filipino
Tiếng Việt
한국어



NPAJ KOM TIAV
CALIFORNIA:
ListosCalifornia.org



TSWV XEEV LUB
CHAW UA HAUJ LWM
PAB CUAM XWM
TXHEEJ CEEV:
CalOES.ca.gov



TSWV XEEV LUB
CHAW UA HAUJ LWM
NYOB HAUV
CALIFORNIA:
Gov.ca.gov



COV KAUJ RUAM KEV NYAB XEEB THAUM MUAJ XWM TXHEEJ KUB NTXHOV



- 1.** Kom paub tias
yuav ua li cas.



- 2.** Tsim ib lub phiaj
xwm los pov thaiv
koj cov neeg.



- 3.** Ntim Lub Hnab
Ev Mus nrog cov
khoom uas koj
xav tau.



- 4.** Tsim ib Lub
Thawv Rau Khoom
Cia Nyob Tsev siv
rau thaum koj
tawm tsis tau.



- 5.** Pab cov phooj
ywg thiab neeg
zej zog kom
npaj txhij.





1. TXAIS COV KEV CEEB TOOM KOM PAUB TIAS YUAV UA LI CAS

Sau npe rau los txais kev ceeb toom ntawm koy lub cheeb nroog. Mus rau [CalAlerts.org](#).
Koj los kuj tuaj yeem rau npe tau rau lub app **ceeb toom av qeeg MyShake**.

KUV LUB CHEEB NROOG HAUV ZOS QHOV KEV UA HAUJ LWM CEEB TOOM YOG:

QHOV KEV UA HAUJ LWM CEEB TOOM HAUV ZOS



COV KEV UA HAUJ LWM CEEB TOOM LWM QHOV

Nrhiav lub chaw tshaj xov xwm uas koy ntseeg siab tau

Thaum muaj xwm txheej kub ntxhov, koy yuav tsum paub tej yam uas tab tom tshwm sim thiab tau txais ntaub ntaww hloov kho tshiab txog tej yam uas tsim nyog ua thiab qhov chaw uas koy tsim nyog mus. Muaj ntau txoj hauv kev txhawm rau kom tau txais cov ntaub ntaww no:



TV



Xov tooj cua



Ntaus 211



Xov Tooj Txawb



Xov Tooj Ntawm Tes



Email



Xov Tooj Loj



Social Media



Xov Tooj Cua Sib Tham

Nrhiav koy lub chaw tshaj xov tooj cua hauv zos txhawm rau tshaj cov kev ceeb toom xwm txheej ceev ntawm [ListosCalifornia.org](#).

COV CHAW TSHAJ XOV TOOJ CUA NTAWM QHOV CHAW KUV NYOB/UA HAUJ LWM:



COV VEV XAIB QHIA TXOG XWM TXHEEJ CEEV

211CA.org

Ntaus 211 rau cov kev khaiv tawm, cov chaw nkaum

CalOES.ca.gov

Lub xeev lus qhia, cov kev ceeb toom thiab cov chaw muaj ntaub ntaww.

Response.ca.gov

Qhia txog hluav taws hav zoov kub thiab xov xwm chaw nkaum tam sim.

Ready.gov

Cov chaw npaj rau thaum muaj kev kub ntxhov.

ListosCalifornia.org

Nrhaiv cov chaw muaj ntaub ntaww ntxiv txhawm rau kom npaj txhij.

2. TSIM LUB PHIAJ XWM LOS POV THAIV KOJ COV NEEG: KEV SIB NUG MOO THIAB POV THAIV

Xav seb koj xav sib nug moo nrog leej twg ncua sij hawm muaj xwm txheej ceev. Qhov no tuaj yeem yog tsev neeg, cov neeg zej zog, cov phooj ywg los sis cov saib xyuas. Sau lawv cov npe thiab cov nyob sib txuas lus. Muab koj daim npe theej faib rau txhua leej.

Dhau li no lawm xaiv ib tus neeg nyob sab nrauv ntawm qhov chaw uas koj nyob tus uas yuav tsis muaj feem cuam tshuam txog koj qhov kev kub ntxhov hauv zos. Koj thiab cov neeg koj yuav txuas lus nrog yuav tuaj yeem ntsuam xyuas tau nyob rau txoj hauv kev uas nyab xeeb nrog cov txheeb ze los sis phooj ywg uas nyob deb, thiab qhia tias koj nyob qhov twg.

COV NEEG YUAV TXUAS LUS NROG THAUM MUAJ XWM TXHEEJ CEEV

LUB NPE TUS NEEG TXUAS LUS NROG

XOV TOOJ NTAWM TES

XOV TOOJ HAUVTSEV

CHAW UA HAUJ LWM/TSEV KAWM NTAWV

EMAIL

CHAW NYOB

LUB NPE TUS NEEG TXUAS LUS NROG

XOV TOOJ NTAWM TES

XOV TOOJ HAUVTSEV

CHAW UA HAUJ LWM/TSEV KAWM NTAWV

EMAIL

CHAW NYOB

LUB NPE TUS NEEG TXUAS LUS NROG

XOV TOOJ NTAWM TES

XOV TOOJ HAUVTSEV

CHAW UA HAUJ LWM/TSEV KAWM NTAWV

EMAIL

CHAW NYOB

TUS NEEG TXUAS LUS NROG NYOB LWM LUB NROOG

TUS NEEG TXUAS LUS NROG NYOB
LWM LUB NROOG LUB NPE

XOV TOOJ NTAWM TES

XOV TOOJ HAUVTSEV

CHAW UA HAUJ LWM/TSEV KAWM NTAWV

CHAW NYOB

Sim sau ntawv yog tias siv tsis tau cov xov tooj hauv zos lawm ncua sij hawm uas muaj kev kub ntxhov.



2. TSIM LUB PHIAJ XWM LOS POV THAIV KOJ COV NEEG: KEV NQIS TES NTSUAM XYUAS

Yog tias tsis muaj kev nyab xeeb nyob ntawm tsev, chaw ua hauj lwm los sis tsev kawm ntawv vim yog kev kub ntxhov, koj yuav tau mus rau qhov chaw uas nyab xeeb thiab yuav tau mus ntsib tib neeg tus koj xav saib xyuas. Ua ntej muaj xwm txheej kub ntxhov, luam tawm los sis kos daim ntawv qhia kev. Vim tej zaum yuav tsis muaj kev pab cuam xov tooj ntawm tes, tej zaum nws yuav pab tau zoo uas ua kom koj muaj kev nyab xeeb los ntawm qhov chaw koj nyob.



Npaj kom txhij mus rau seem uas nyab xeeb tshaj plaws, mus rau qhov chaw uas nyob ze tshaj plaws, nrog rau muaj qhov ceeb toom qhia paub me ntsis.

1. Coj raws nom tswv hauv zos cov lus qhia.

Lawv yuav faib tawm cov ntaub ntawv kev paub uas tshiab tshaj plaws uas muaj cov chaw tshaj xov xwm thiab paub txog cov hauv kev uas los ua kom koj nyab xeeb. Cov lus qhia yuav los ntawm koj chav hauj lwm tua hluav taws, tub ceev xwm saib xyuas los sis chav hauj lwm tub ceev xwm, los sis los ntawm cov neeg ua hauj lwm uas tau xaiv tseg, xws li cov tswv xeev los sis cov kws qhia.



Mloog xov xwm thiab sau npe kom tau txais kev ceeb toom qhia nyob rau ntawm **CalAlerts.Org**.

2. Kawm paub txog ntau cov hauv kev uas sib txawv txog ntawm kev tawm ntawm koj lub zej zog kom ceev.

Nyob rau ib qho kev kub ntxhov, txoj kev tsheb mus rau qhov chaw nyab xeeb yuav tsis yog koj txoj kev li ib txwm siv lawm. Cov kev kub ntxhov yuav muab cov kev tsheb thiab cov kev tsheb npav uas koj ib txwm siv kaw lawm. Ua kom swm nrog ntau cov hauv kev khiav tawm ncua sij hawm muaj xwm txheej ceev. Xyaum cov tswv yim nrog rau tib neeg tus uas koj xav nrog mus. Txoj hauv kev ntawd, koj yauv paub txog txoj hauv kev ua kom sawv daws tau ua ke nyob rau thaum muaj xwm txheej tiag.

3. Npaj kom txhij mus rau koj qhov chaw nyab xeeb.

Npaj kom muaj koj **lub Hnab Ev Mus** uas ntim muaj tej khoom siv. Npaj kom muaj koj lub phiaj xwm **Kev Sib Nug Moo thiab Pov Thaiv** nyob rau qhov chaw thiab koj **Daim Ntawv Teev Cov Chaw Muaj Ntaub Ntawv Hauv Zos** uas tau ua tiav lawm. Hu rau tus neeg uas koj xav saib xyuas rau, thiab tus uas saib xyuas koj. Txiat txim txog qhov chaw uas nyab xeeb, thiab ntxim yuav ua tau kom mus tau rau ntawm tsev neeg los sis cov phooj ywg. Yog tias ua tsis tau, nrhiav qhov chaw nkaum rau zej tsoom.



2-1-1

Ntaus 211 ntawm koj lub xov tooj los nrhiav qhov chaw nkaum rau zej tsoom.

2. TSIM LUB PHIAJ XWM LOS POV THAIV KOJ COV NEEG: DAIM NTAWV TEEV COV CHAW MUAJ NTAUB NTAWV TXOG XWM TXHEEJ KEV KUB NTXHOV HAUZ ZOS

Tam li ib feem ntawm koj lub phiaj xwm **Kev Sib Nug Moo thiab Pov Thaiiv**,
koj kuj tsim nyog sau cov nab npawb xov tooj tseem ceeb thiab cov vev xaib
ntawm cov koom haum uas tuaj yeem pab tau koj thaum muaj xwm txheej ceev.

COV KEV SIB TXUAS LUS ZOO THAUM MUAJ XWM TXHEEJ CEEV

CHAV HAUJ LWM TUA HLUAV TAWS/CALIFORNIA CHAV HAUJ LWM NTSIG TXOG HAV
ZOOV THIAB POV THAIV HLUAV TAWS (CALFIRE)

XOV TOOJ

VEV XAIB

TUB CEEV XWM SAIB XYUAS/CHAV HAUJ LWM NTSIG TXOG TUB CEEV XWM

XOV TOOJ

VEV XAIB

LUB CHAW THAUJ MUS LOS NTAWM ZEJ TSOOM

XOV TOOJ

VEV XAIB

TUAM TXHAB HLUAV TAWS XOB

XOV TOOJ

VEV XAIB

TUAM TXHAB ROJ

XOV TOOJ

VEV XAIB

TUAM TXHAB DEJ

XOV TOOJ

VEV XAIB

CHEEB NROOG LUB CHAW HAUJ LWM NTSIG TXOG XWM TXHEEM CEEV

XOV TOOJ

VEV XAIB

KOOM HAUM PAB TXHAWB

KOOM HAUM PAB TXHAWB

XOV TOOJ

EMAIL

VEV XAIB

KOOM HAUM PAB TXHAWB

XOV TOOJ

VEV XAIB

KOOM HAUM PAB TXHAWB

XOV TOOJ

VEV XAIB



Ntaus 2-1-1 rau kev paub ntxiv txog cov kev kхиav tawm thiab cov chaw nkaum uas
muaj kev nyab xeeb.



3. NTIM LUB HNAB EV MUS NROG COV KHOOM UAS KOJ XAV TAU: NPAJ NTIM CIA UA NTEJ

Cov kev kub ntxhov feem ntawm lawm yog yam yus paub tsis txog ua ntej thiab tshwm sim ceev heev. Koj yuav tsis muaj sij hawm mus ncig kiab khw, los sis txog qhov tsis khoom los ntim. Muab tej khoom tseem ceeb ntim rau txhua tej tus neeg ntawm koj tsev neeg tam sim no, kom koj thiab koj tsev neeg thiaj yuav tau siv tuaj tom qab.

LOS NTIM TAM SIM NO

Cov Ntaub Ntawv

Theej koj daim npav qhia txog tus kheej thiab ntaub ntawv kev tuav pov hwm cia.

Cov ntaub ntawv tseem ceeb raws cai, cov ntaub ntawv xov xwm, thiab lwm cov ntaub ntawv uas tseem ceeb rau koj.

Cov duab ntawm tsev neeg thiab cov tsiaj yug.



Nyiaj Ntsuab

Cov nyiaj me cov \$1 thiab \$5.

Txuag sij hawm me ntsis thaum nyob ntawm tsev.



Daim ntawv qhia kev

Cim ntawm cov kev uas sib txawv ntawm koj lub zej zog rau daim phiaj qhia kev.



Daim Npe Tshuaj Kho Mob

Sau txhua cov tshuaj muaj ntawv kws kho mob sau yuav.

Lwm cov ntaub ntawv kho mob tseem ceeb.



Qhov Lus Qhia No

Koj daim npe **Kev Sib Nug Moo** thiab **Pov Thai** thiab Daim Ntawv Teev Cov Chaw Muaj Ntaub Ntawv Hauv Zos uas tau ua tiav lawm.

Koj daim npe **Nqa thiab Mus** uas tau ua tiav lawm.



3. NTIM LUB HNAB EV MUS NROG COV KHOOM UAS KOJ XAV TAU: NQA THIAB MUS

NQA POB KHOOM UAS KOJ YUAV COJ MUS

- Hnab rau nyiaj los sis hnab nqa thiab cov yum sij
- Xov tooj thiab lub pob xaj
- Tshuaj kho mob
- Ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg



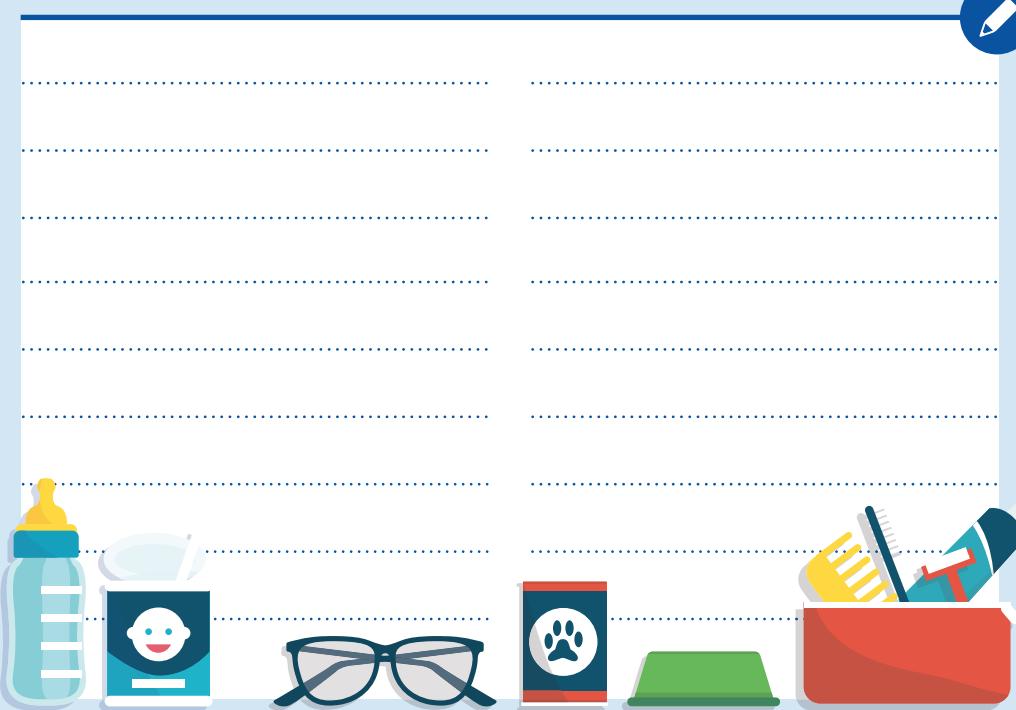
LUB HNAB
EV MUS

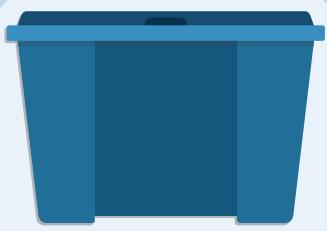
QHOV ZOO YUAV TAU NQA YOG TIA KOJ TWB NPAJ MUAJ LAW M

- Xov tooj cua nqa ntawm tes
- Teeb taws
- Cov khoom siv pab kho mob xub thawj
- Cov khoos pis tawj uas nqa ntawm tes



Sau rau ntawm no yam koj tsim nyog yuav tau nqa nrog koj tsev neeg txhua leej. Khaub ncaws puas nqa? Txhuam hniav puas nqa? Xav txog tej khoom uas me nyuam mos, cov laus, cov tib neeg muaj mob los sis xiam oob qhab thiab cov tsiaj yug yuav siv.





LUB THAWV RAU KHOOM NYOB

4. TSIM IB LUB THAWV RAU KHOOM CIA NYOB TSEV SIV RAU THAUM KOJ TAWM TSIS TAU COV KHOOM TSEEM CEEB

Nyob rau qee cov xwm txheej kub ntxhov, koj yuav tau nyob tsev thiaj nyab xeeb dua. Koj yuav tsis muaj dej haus, dej da los sis dej siv chav plob. Koj yuav tsis muaj hluav taws xob los ua kom koj li khoom noj nyab xeeb, qhib siv lub teeb los sis koj lub pob xaj xov tooj.

Muab cov khoom ntim mus rau **Lub Thawv Ntim Khoom Nyob**, siv rau thaum koj tawm tsis tau hauv tsev mus. Npaj kom txaus siv yam tsawg kawg yog 3 hnub thaum tsis muaj dej thiab hluav taws xob lawm. Txuag sij hawm me ntsis nyob rau lub sij hawm no, kom txog thaum koj muaj sij hawm txaus rau txhua leej hauv koj tsev neeg los txais los ntawm. Cim kom tau txhua cov tsiaj yug. Yog tias koj muaj teeb taws los sis xov tooj cua nqa ntawm tes, muab cia rau tej qhov chaw kom muab los siv tau yooj yim.

LOS NTIM TAM SIM NO



Dej

Npaj kom muaj 3 gallons rau ib tus neeg, rau siv haus thiab ntxuav.



Khoom Noj

Npaj cov khoom noj uas tsis paub Iwj thiab noj tau tam sim.

Koj yuav tau paub txog txoj hauv kev zoo tshaj plaws uas koj thiab koj tsev neeg yuav noj.



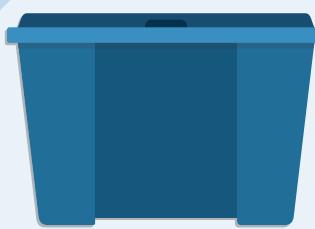
Cov Hnab Ntim Khib Nyiab

Npaj cov hnab roj hmab cia ntxiv, muab khi, siv thoob ntim dej cia siv hauv chav plob.



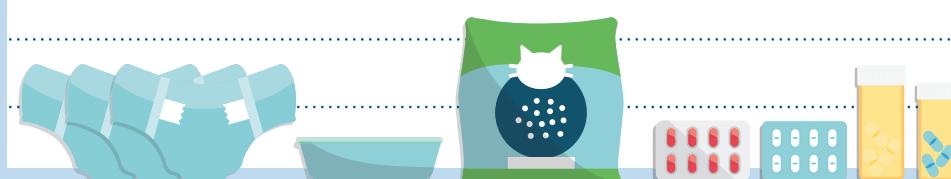
4. TSIM IB LUB THAWV RAU KHOOM CIA NYOB TSEV SIV RAU THAUM KOJ TAWM TSIS TAU COV KHOOM TSEEM CEEB

Sau rau ntawm no txog cov khoom uas tseem ceeb koj yuav siv txhua hnub uas koj siv yuav txawj tas yog tias koj yuav tau nyob hauv tsev ntawh hnub. Npaj cia ntxiv rau hauv koj **lub Thawv Rau Khoom Nyob**, nyob tsam koj ho mus tsis tau rau tom khw yuav khoom lawm.



**LUB THAWV RAU
KHOOM NYOB**







5. PAB COV PHOOJ YWG THIAB NEEG ZEJ ZOG KOM NPAJ TXHIJ

Xav seb leej twg yuav yog thawj tug nyob rau qhov chaw muaj xwm txheej los pab koj lub zej zog ncua sij hawm muaj qhov xwm txheej kub ntxhov thaum koj xav txog koj cov lus teb rau cov lus nug no:

KOJ TSEV NEEG LEEJ TWG NYOB HAUV TSEV YAV NRUAB HNUB?



KOJ COV ZEJ ZOG LEEJ TWG NYOB TSEV UAS YUAV PAB TAU KOJ YAV NRUAB HNUB?

THAUM TSAUS NTUJ NE YUAV UA LI CAS? PUAS NYOB RAU IB HNUB SO NTAWM LUB VIJ?

LEEJ TWG NYOB RAU HAUV KOJ LUB ZEJ ZOG UAS TEJ ZAUM XAV TAU KEV PAB?



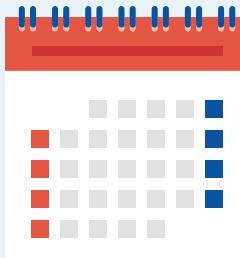
Kev xav txog tej yam no yuav pab los npaj thiab los pib cov kev sib tham nrog koj cov neeg zej zog.



Sib sab laj txog tib cov lus nug no nrog rau koj cov neeg zej zog, sib tham nrog lawv txog tej yam kev pab uas tej zaum lawv xav tau, thiab kev txaus siab los pab nyob rau qhov chaw uas koj tuaj yeem pab tau.

UA RAWS DAIM ZWJ QHIA KEV NYAB XEEB IB KAUJ RUAM-RAWS-IB KAUJ RUAM

Koj tsis tas yuav tau ua raws daim zwj qhia no txhua qhov. Tsuas yog ua raws ob peb kauj ruam nyob rau ib vij xwb, nyob rau ntawm koj qho chaw. Koj yuav muaj kev lom zem thaum koj paub tias npaj txhij lawm yog tias muaj qhov kev kub ntxhov tshwm sim tuaj.



VIJ 1

Ntim lub **Hnab Ev Mus** rau txhua tus neeg nyob hauv koj tsev neeg.

Sau npe rau txais cov kev ceeb toom xwm txheej ceev hauv zos ntawm **CalAlerts.org**.



VIJ 2

Tsim koj lub phiaj xwm **Kev Sib Nug Moo thiab Kev Pov Thaiv** rau tsev neeg, cov neeg zej zog, cov kws muab kev saib xyuas.

Sib tham koj cov phiaj xwm nrog cov tib neeg hauv koj daim npe.



VIJ 3

Kawm paub txog kev khiav tawm rau ntau txoj kev sib txaww thiab cim nws cia rau hauv daim ntaww qhia kev.

Xyaum koj lub phiaj xwm **Nqis Tes Khiav Tawm**.



VIJ 4

Pib ntim **Lub Thawv Rau Khoom** Nyob kom nyob nyab xeeb thiab xis nyob hauv tsev.

Maj mam ua me ntsis hauv tsev, kom txog thaum koj npaj txhij lawm.





COV LUS QHIA QIB PIB RAU TXH



Nqa Daim Npav Qhia Txog Tus Kheej: Cov tsev neeg yuav tau los ua ib pab thaum muaj xwm txheej kub ntxhov tshwm sim. Tib neeg thiab cov tsiaj yug yuav tau muab cais.



- ✓ Txhua leej koj saib xyuas tsim nyog yuav tau nqa daim npav qhia txog tus kheej.
- ✓ Muab daim npav qhia txog tus kheej uas sau cia rau koj hauv koj tus me nyuam cov hnab ev mus kawm ntawv.
- ✓ Ua zoo xav siv cov ntawv qhia cim txog tshuaj kho mob los sis yam ua lub kauj khi rau.
- ✓ Kom cov tsiaj yug muaj ntawv sau khi rau thiab muaj cov mais khaus xiv qhia tias nws nyob qhov twg.
- ✓ Cov duab ntawm tsev neeg thiab cov tsiaj yug tuaj yeem ua tau kom sawv daws rov tau los ua ke.



Tsim ib lub Nev Vawj Sib Txhawb: Npaj kom muaj ib lub phiaj xwm txhawb thaum muaj xwm txheej ceev. Xav txog ntawm tus neeg uas koj yuav tau mloog hais.



- ✓ Sib tham nrog koj cov neeg zej zog txog ntawm yam lawv xav tau, thiab koj xav tau.
- ✓ Sib tham txog cov phiaj xwm kev kub ntxhov nrog cov neeg saib xyuas.
- ✓ Nug cov tsev kawm ntawv txog ntawm cov phiaj xwm cov niam thiab txiv thiab cov me nyuam yuav tau rov los sib sau ua ke.
- ✓ Npaj ua ntej kom cov neeg muab kev pab thiaj yuav paub pab rau khiav tawm.
- ✓ Muab cov yum sij faib rau tus neeg uas ntseeg siab tau los pab koj cov tsiaj yug.

UA XWM TXHEEJ KUB NTXHOV



Npaj Kom Muaj Cov Tshuaj Kho Mob thiab Hluav

Taws Xob Siv: Muaj coob tus neeg tsis tuaj yeem mus tau peb hnub yog tias tsis muaj tshuaj kho mob lawm. Muaj qee tus xav siv hluav taws xob rau cov koom siv thiab cov cuab yeej.



- ✓ Nqa tshuaj ntxiv thaum koj yuav tau tawm hauv tsev mus.
- ✓ Yees Ua Duab (los sis) sau cov npe kws kho mob thiab cov ntawv kws kho mob sau yuav tshuaj.
- ✓ Nug lub khw muag tshuaj los muab tshuaj ntxiv 30-hnub raws daim ntawv yuav tshuaj yam tsawg kawg yog 28 hnub.
- ✓ Muab cov tshuaj tso ntxiv mus rau koj **lub Hnab Ev Mus.**
- ✓ Npaj kom muaj qhov chaw txias rau tshuaj thiab lub xaj cuab yeej/khoom siv (xov tooj).



Txo Qhov Ntxhov Siab: Kev npaj ua ntej yuav txa tau qhov lub cev thiab lub siab muaj qhov ntxhov siab.

- ✓ Ntaus **211** los nrhiav cov chaw nkaum.
- ✓ Sau ntawv lo rau tej koom ua ntej yuav khaiv tawm.
- ✓ Rau npe rau cov kev ceeb toom los ntawm koj lub tuam txhab hluav taws xob txog cov kev tua hluav taws xob.
- ✓ Ntim cov tshuaj kho mob thiab cov koom siv rau kev sib txuas lus tshwj xeeb.
- ✓ Npaj kom muaj qhov yooj yim rau tus muaj mob Puas Hlwib los sis muaj mob fab puas siab puas ntsws.





COV LUS QHIA RAU NTAU YA

Cov kev kub ntxhov yuav tsim qhov nyuaj rau txhua leej. Txhua leej ntawm peb yuav tau npaj sib txawv rau thaum muaj kev kub ntxhov. Koj los sis tus neeg uas koj saib xyuas, yuav tau txais txiaj ntsig zoo los ntawm koj npaj ua ntej. Xav txog cov hauv kev ua kom swm nrog kev nyab xeeb thiab qhov xis rau txhua yam.

NPAJ KOM TXHIJ



Cov Poj Niam Cev Xeeb Me Nyuam

Nug koj tus kws kho mob txog txoj hauv kev los txais kev saib xyuas los sis yug me nyuam ncua sij hawm muaj kev kub ntxhov.

Npaj ua ntej los zam huab cua phem, dej muaj kuab lom thiab khoom noj tsis nyab xeeb.

Qhia rau tus neeg ua hauj lwm nyob ntawm lub chaw nkaum tias koj cev xeeb me nyuam.



Cov Niam thiab Txiv ntawm Cov Me Nyuam Mos

Yog tias koj siv mis hmoov los sis mis poom, npaj kom muaj dej huv txaus cia.

Nqa los sis ua kom muaj qhov ev me nyuam mus tau deb.

Paub txog lub phiaj xwm kev nyab xeeb ntawm koj tus kws saib xyuas me nyuam.



Cov Kws Saib Xyuas

Tsim ib lub phiaj xwm thaum muaj xwm txheej ceev nrog tus neeg koj saib xyuas rau.

Tsim ib lub nev vawj los txhawb koj tus kheej.

Pab koj tus neeg tau txais kev saib xyuas ntim cov khoom siv uas xav tau.

M NTAWM COV XWM TXHEEJ

Sib tham nrog tib neeg tus koj ntseeg siab - nyob rau ntawm lub chaw kuaj mob, cov tsev kawm ntawv, cov chaw neeg zej zog tuaj koom ua ke, cov pab pawg txhawb kev noj qab haus huv, cov chaw pab cuam chaw nyob, cov chaw sawv cev pab cuam zej tsoom, cov chaw nyob tau ywj siab. Nov yog qee cov lus qhia tswv yim rau kev nyab xeeb uas yuav pab tau.



NPAJ KOM TXHIJ

Tib neeg nrog Cov Tsiaj Yug

Muab koj tus tsiaj yug daim ntawv Qhia Txog Nws thiab daim mais khaus xiv qhia tias nws nyob qhov twg khi rau yog tias ua tau.



Ntim cov khoom noj, dej, tshuaj kho mob thiab pov thawj txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob.

Ntaus 211 los nug rau cov chaw nkaum rau zej tsoom uas kam tsiaj nyob nrog.

Cov Laus

Nqa tsev neeg/tus saib xyuas li ntaub ntawv sib txuas lus rau hauv koj lub hnab nyiaj.



Muab cov tsev neeg thiab cov npawb xov tooj pab thaum muaj xwm txheej ceev tso kom ze koj cov xov tooj.

Kawm paub ntxiv txog koj lub zej zog cov phiaj xwm, xwm txheej ceev rau cov laus.

Cov Zej Zog Nyob Tuaj Ntug

Sib qhia los ntawm cov xov tooj siv ncej thiab cov xov tooj cua uas hais hnov.



Mus ntsib cov neeg zej zog los sib tham txog kev koom tes.

Npaj ua ntej rau kev coj cov tsiaj yug coob khiav tawm.



COV LUS QHIA RAU NTAU YA

NPAJ PHIAJ XWM UA NTEJ



Cov Tib Neeg Muaj Kev Xiam Oob Qhab

Txheeb txog cov chaw uas ntseeg siab yuav los mloog hais thaum muaj kev kub ntxhov.

Tsim ib lub phiaj xwm ua ke nrog lub nev vawj txhawb nqa no.

Xyaum koj lub phiaj xwm los pab kom koj hnov nyab xeeb.



Cov Tib Neeg Muaj Kev Xiam Oob Qhab Txog Kev Hais Lus/ Kev Tham Lus

Nqa daim npav muab lus qhia txog txoj hauv kev txuas lus nrog koj.

Nqa cov cuab yeej pab txuas lus, cov npav sau lus los sis cov txiag muaj duab.

Paub txog txoj hauv kev los hloov koj lub cuab yeej pab hais lus yog tias nws puas lawm/los sis ploj lawm.



Rau Cov Tib Neeg Uas Muaj Kev Xiam Oob Qhab Lub Cev thiab Kev Txav Mus Los

Npaj ua ntej nrog rau lub chaw uas ntseeg siab tau rau kev thauj mus los.

Tsim ib lub phiaj xwm rau thaum cov kev/txoj kev tuav mus puas lawm.

Khaiv tawm kom sai li sai tau txhawm rau muab sij hawm ntxiv rau koj khaiv tawm kom muaj kev nyab xeeb.

M NTAWM COV XWM TXHEEJ



NPAJ PHIAJ XWM UA NTEJ

Qhov Nyuaj Rau Kev Thauj Mus Los

Npaj kom muaj lub tsheb caij tau coob leej yog tias koj yuav tsum kхиav tawm.

Nug seb cov tsheb thauj zej tsoom neeg puas yog caij dawb thaum muaj xwm txheej kub ntxhov.

Kawm paub yog tias cov kev pab cuam sib koom caij kam rau caij dawb mus rau lub chaw nkaum.



Cov Tib Neeg Hais Tsis Tau Lus As Kiv Zoo

Nrhiav cov chaw hauv lub zej zog uas ntseeg siab tau los sib tham txog cov hauv kev nyab xeeb.

Nug cov hluas uas paub ntau yam lus kom los qhia cov kauj ruam kev nyab xeeb rau koj.

Tshawb nrhiav seb kev tshaj xo qhov twg yuav muab tau kev ceeb toom thaum muaj xwm txheej ceev.



Cov Los Nyob Tshiab Hauv California

Kawm paub txog cov txheej teg fab kev nyab xeeb thaum muaj xwm txheej ceev, xws li kev ntaus 211.

Nug koj lub zej zog txog cov kev kub ntxhov ntawm no txog qhov sib txaww.

Nrhiav cov chaw uas ntseeg siab tau nyob rau cov xwm txheej ceev uas nce raws nom tswv.





COV LUS QHIA KEV NYAB XEEB: HLUAV TAWS HAV ZOOV KUB

UA NTEJ



Tus Chij Liab ceeb
toom tias npaj TAM
SIM NO.



Phiaj xwm rau tsis muaj
hluav taws xob. Tsis
txhob siv tswm ciab.



Nqa txoj phuam los sis
daim ntaub looj ntsej
muag los pov thaiv koj
ob daim ntsws.



Ntsuam xyuas seb
koj tus dej puas
tseem los lawm.



Muab tej yam sw tu kom
huv. Tshem tej ceg ntoo
poob ze koj tsev tawm.

NCUA SIJ HAWM



Tsis txhob "tos thiab
saib". Thaum hnov qhia
tias tawm mus ces tawm!



Tawm ntawm qhov
chaw muaj pa ncho
kom ceev.



Kaw txhua lub qhov roo
thiab cov qhov rais. Tua
lub tshuab cua txias.



Qhib los sis tshem cov
ntaub npog qhov rais, cov
ntaub thaiv los sis cov thaiv
duab tshav ntuj.



Npaj coj cov tsiaj
yug tawm.

COV LUS QHIA KEV NYAB XEEB: DEJ NYAB

UA NTEJ



Ua kom cov qhov dej
ntws tawm thiab chaw
dej tawm khoob.

2
↑

Muab tej khoom muaj
nqis cia kom siab zog
ntawm lub plag tsev.



Muab cov hnab roj
hmab, hnab xuab
zeb los thaiv dej.



Ntim roj rau hauv tsheb
yam tsawg kawg los yuav
tsum tau ib nrhab taub.



Khiav tawm raws
cov kev uas siab
dua av.

NCUA SIJ HAWM



Tsis txhob "tos thiab
saib". Thaum hnov qhia
tias tawm mus ces tawm!



Tsis txhob lam
hla cov dej uas
tseem ntws.



Tsis txhob tsav tsheb
mus rau cov chaw uas
muaj dej nyab.



Saib rau tsam muaj
av pob tom qab hluav
taws kub hav zoov.



Saib rau cua daj cua
dub ntawm tej chaw
nres nkoy tom qab
muaj av qeeg.



COV LUS QHIA KEV NYAB XEEB: AV QEEG



UA NTEJ



Muab txhua yam rooj
tog siab tuav kom khov
rau ntawm phab ntsa.



Muab tej yam uas tsis
hnyav tso rau saum
txaj, rooj xaus fa los
sis tog zaum.



Mus txais siv lub
MyShake app tau dawb
ceeb toom txog av qeeg.



Xyaum ua kev
nyab xeeb thaum
av qeeg.



Kawm paub ntxiv txog txoj
hauv kev tua kaw nkev,
hluav taws xob thiab dej.

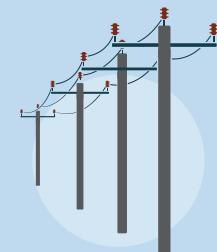
NCUA SIJ HAWM



Tsis txhob maj tawm sab
nrauv. Nkaum hauv qab
rooj los sis tog zaum.



Nyob hauv txaj thiab
muab tog hauv ncoo
los khwb taub hau.



Sab nraum zoov, txav
kom deb ntawm tej
yam yuav poob los.



Muab tsheb thawb
tawm thiab nres kom deb
ntawm cov tsev, ntoo.

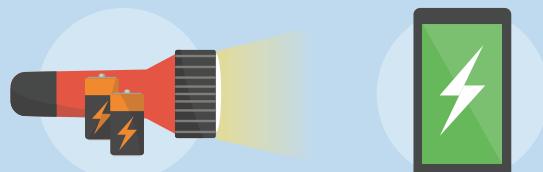


Npaj kom txhij tom
qab av qeeg tsam
ho qeeg ntxiv.

COV LUS QHIA KEV NYAB XEEB: TUA HLUAV TAWS XOB



UA NTEJ



Npaj teeb taws thiab
teeb taws pom kev -
txhob siv tsym ciab.



Ua kom koj lub
xov tooj muaj roj
puv nkaus.



Ntim roj rau hauv
tsheb yam tsawg
kawg los yuav tsum
tau ib nrhab taub.

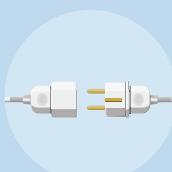


Yuav tej khoom noj uas
tsis txawj lwj thiab noj
tau tam sim.



Yuav dej khov los
tsau khoom noj los sis
tshuaj hauv cov tub
tsau txias.

NCUA SIJ HAWM



Tsis txhob muab tej khoom
siv hluav taws xob/khoom
siv es lev tauv niv ntsia cia
pov thaiv kom txhob puas.



Cia lub teeb nws
ntsia nws cia.



Muab koj lub tub
txias thiab tub tsau
txias kaw cia.



Siv lub tshuab tsim hluav
taws xob, chaw rauv taws
thiab chaw ci nqaij rau
nraum zoov.



Tsis txhob siv koj
lub qhov cub rauv
nkev ua kom sov.



LISTOSCALIFORNIA.ORG

Nrhaiv cov chaw muaj ntaub
ntawv ntxiv txhawm rau kom
npaj txhij.



TSAB XOV LISTOSCA XA RAU 72345

7 hnub tom qab tau txais tsab
xov npaj txhij rau xwm txheej
kub ntxhov.



[LISTOSCALIFORNIA.ORG/GET-
PREPARED/#ONLINECOURSE](http://LISTOSCALIFORNIA.ORG/GET-PREPARED/#ONLINECOURSE)

Kev paub ntawm kev sib tham
hauv oos lais 20 feeb los qhia
5 kauj ruam npaj txhij rau
xwm txheej kub ntxhov.