

# COV KHOOM SIV PAB KHO MOB XUB THAWJ RAU HAU V KOJ NRUAB SIAB



HMN

LUS HMOOB

LOS KUJ MUAJ UA LUS:

English  
Español  
中文  
Filipino  
Tiếng Việt  
한국어



LISTOS CALIFORNIA:

[ListosCalifornia.org](http://ListosCalifornia.org)



LUB CHAW UA HAUJ LWM

NTAWM CALIFORNIA: TUS

KWS PHAIS MOB RAWS

NCUA DAV:

[OSG.ca.gov](http://OSG.ca.gov)



## KEV NPAJ TXHIJ FAB SIAB NTSWS RAU COV SIJ HAWM UAS NTSIB KEV NYUAJ

Tsis muaj kev ntxhov siab nyob rau hauv lub neej. Nws yog teeb meem li ib txwm uas yuav muaj cov ncua sij hawm muaj kev ntxhov siab ntiag tug nrog rau tsev neeg, chaw ua hauj lwm, tsev kawm ntawy, cov kev sib raug zoo, nyiaj los sis kev noj qab haus huv. Tab sis kev ntxhov siab hauv lub neej raws li ib txwm tuaj ua rau muaj ntau tuaj ntxiv tau ncua sij hawm muaj qhov xwm txheej kub ntxhov, xws li kab mob sib kis loj, hluav taws hav zoov kub los sis av qeeg. Tom qab qhov xwm txheej kub ntxhov los sis xwm txheej kev ntxhov siab heev, tej zaum koj yuav muaj mob hnyav fab siab ntsws, txoj kev xav los sis lub cev ntaj ntsug.

Koj paub lawm tias yuav tsum tau npaj cov khoom pab kho mob xub thawj cia siv rau thaum muaj qee leej neeg raug mob, los sis lub **Hnab Ev Mus** uas tau ntim cia yog tias koj xav khaiv tawm. Koj puas paub tias tam sim no koj los kuj tuaj yeem ua tau cov kauj ruam kev noj qab nyob zoo txhawm rau pov thaiv los sis txo kev phom sij rau koj li kev noj qab haus huv fab siab ntsws? Xav tias cov lus qhia no yog **"Cov Khoom Pab Kho Mob Xub Thawj"** rau hauv koj nruab siab.

Muaj tsib yam yooj yim uas koj tuaj yeem ua tau.

-  1. Paub txog koj cov tsos mob ntawm kev ntxhov siab.  

-  2. Kawm paub tej yam uas pab ua koj hnov tias zoo zog tuaj.  

-  3. Mus txais kev pab thaum koj muaj chaw siv nws.  

-  4. Kawm paub txog t xo j hauv kev rov txhim kho kom zoo li qub.  

-  5. Pab lwm tus uas xav tau kev pab.  


# 1. PAUB TXOG KOJ COV TSOS MOB NTAWM KEV NTXHOV SIAB

Txhua leej neeg muaj cov kev tsim ua rau muaj kev ntxhov siab sib txawv. Tab sis muaj cov tsos mob raws li ib txwm ntawm qhov teeb meem. Ntsuam xyuas tus keej ncua sij hawm muaj kev ntxhov siab heev, xws li ncua sij hawm muaj qhov kev sib kis kab mob loj los sis tom qab muaj hluav taws kub, av qeeg los sis dej nyab. Thaum lub neej muaj kev nyuaj dhau lawm, qhov twg ntawm cov tsos mob no koj ntsib heev tshaj plaws?

- Kev tsis zoo li ib txwm, tu siab ntev, chim siab los sis txoj kev xav hloov
- Kev zam tsev neeg, cov phooj ywg los sis cov neeg ua hauj lwm ua ke
- Kev hloov pauv cwj pwm kev pw, kev noj los sis haus
- Mob plab, ntsim pab los sis lwm yam teeb meem plab zom mov tshiab rau koj
- Tsis tau piav qhia, cov kev muaj mob thiab cov mob tshiab rau koj.
- Chim siab rau tej yam uas feem ntawm tsis tab kaum koj.
- Hnov tau tsis meej pem, “nyob rau qhov xav tsis tawm dab tsi” los sis tsis tuaj yeem ua tau cov hauj lwm niaj hnub ua
- Qhov teeb meem kev noj qab haus huv loj zuj zus tuaj, xws li mob hawb pob, kab mob plawv los sis mob ntshav qab zib.

## Kos cim los sis sau tseg

cov hauv kev uas koj qhia tshwm kev ntxhov.





# COV TIB NEEG UAS MUAJ KEV PHEEJ HMOO NTXIV

Qee cov neeg uas muaj kev pheej hmoo siab zog rau kev noj qab haus huv fab siab ntsws tsis zoo thaum uas ntsib kev ntxhov siab kho zoo tsis tu qab, kev txom nyem loj los sis xwm txheej kub ntxhov hloov pauv lub neej. Piv txwv, cov neeg laus zog muaj kev pheej hmoo siab tshaj li cov neeg hluas zog. Cov poj niam tej zaum yuav tu siab ntau tshaj cov txiv neeg ob npaug.

Txhua tus neeg uas tau ntsib ib los sis tshaj ib ntawm cov kev cov nyom no tsim nyog ua zoo ceev faj txog tsos mob ntawm kev ntxhov siab uas loj dhau lawm. Leej twg swm koj?

- Kev tsis sib haum xeeb nrog rau tsev neeg los sis cov phooj ywg
- Kev hloov pauv lub neej xws li kev sib nrauj, kev khiav tawm, kev poob hauj lwm
- Kev kho siab, tshwj xeeb rau cov neeg laus zog
- Cov hauj lwm uas muaj kev ntxhov siab heev (cov neeg ua hauj lwm tseem ceeb, cov neeg muab kev pab ua ntej)
- Mob nkeeg hnyav
- Kev raug ntaus los sis lwm yam kev raug mob
- Keeb kwm kev raug mob rau cov me nyuam yaus xws li kev quab yuam, kev tsis saib xyuas zoo los sis kev tsis sib haum xeeb ntawm tsev neeg.
- Kev tuag ntawm ib tus neeg hlub
- Kev quab yuam fab lub cev, kev sib daj sib dev los sis txoj kev xav
- Kev ua neej nyob txom nyem/cov teeb meem nyiaj siv tsis tu ncua
- Kev ua neej nyob nrog rau cov kev xiam oob qhab
- Kev ntxub ntxaug, kev tsis nyiam thiab kev coj tsis ncaj
- Raug thab los sis tsis nyab xeeb, tshwj xeeb rau cov me nyuam thiab cov tub ntxhais hluas
- Teeb meem kev qhia tias yog poj niam txiv neej
- Kev quav los sis siv cawv los sis yeeb tshuaj mus rau fab tsis zoo
- Keeb kwm tsev neeg muaj mob fab kev puas siab puas ntsws

## Kos cim los sis sau tseg

cov hauv kev uas tej zaum koj yuav muaj kev pheej hmoo siab zog.



# KOJ TSIS NYOB IB LEEG!

Yog tias koj saib pom cov tsos mob ntawm kev ntxhov siab nyob rau koj tus kheej los sis lwm tus neeg, koj tsis tas yuav nyob ib leeg los sis txaj muag. Txhua tus neeg tws kev nyob rau cov sij hawm muaj kev nyuaj. Cov tsos mob ntawm kev ntxhov siab loj tsis txhais tias koj, los sis qee tus neeg koj hlub, tsis khov, thiab tsis yog tej yam uas yuav zais cia. Qhov tseeb tiag, **nws pab los sib tham txog nws**. Kev puas siab puas ntsws yog ib qhov kev cov nyom rau tib neeg thiab kev faib tawm koj cov hnyav siab yam uas qhib siab dawb paug tuaj yeem ua rau lwm tus los faib tawm tau lawv cov kev nyuaj, ib yam thiab.

Tej zaum koj yuav tsis paub tias nws yuav tau saib mus rau ib puag ncig. Tab sis yuav luag **ib leeg nyob rau hauv tsib leeg neeg laus, tam sim no, tab tom ua neej nyob nrog tus yam ntxwv mob ntawm kev noj qab haus huv fab siab ntsws**. Qhov ntawd yog ntawd lab leej neeg! Kev nyuaj siab thiab kev tsis zoo li ib txwm ntawm txoj kev xav yog qhov teem meem uas ntsib heev tshaj plaws. Ib yam li tej qhov kev muaj mob twg, qee cov teeb meem kev noj qab haus huv fab siab ntsws me thiab qee cov uas loj zog.



Tib neeg feem coob tws kev thaum uas cov feem xyuas tseem ceeb ntawm lawv li kev ua neej nyob hnov tau tias phom sij thiab tswj tsis tau. Nws tsis yog kev zoo siab yam uas xav tsis txog tias **qee leej tib neeg yuav tsib teeb meem kev noj qab haus huv fab siab ntsws tsis zoo los sis kev muaj mob fab siab ntsws ncua sij hawm muaj kev ntxhov siab heev**.



**Raws li ib txwm lawm qee leej tib neeg yuav tsum tau ntsib cov kev pheej hmoo txog teeb meem kev noj qab haus** tab sis nws tsis muaj dab tsi cuam tshuam txog tus yam ntxwv los sis kev ruaj khov. Tej zaum nws yuav yog vim cov tshuaj khes mis nyob rau hauv lawv lub hlwb los sis lwm cov yam ntxwv kev noj qab hauv huv ntawm lub hlwb. Thiab tsuas yog lwm cov yam ntxwv kev noj qab haus huv raws li ib txwm uas tshwm sim nyob rau cov tsev neeg, xws li kab mob plawv, mob hawb pob thiab mob ntshav qab zib, caj ces tsev neeg kuj tuaj yeem muaj feem cuam tshuam tsis zoo rau kev noj qab haus huv fab siab ntsws.



Tab txawm tias feem ntawm cov feem xyuam cuam tshuam txog nroj ntshav tsis nyob rau peb li kev tuav tswj los, kev nkag siab txog lawv ua rau koj tuaj yeem los npaj ua kev saib xyuas tau. Kev muaj **cov koom pab kho mob txub thawj rau hauv koj nruab siab** tuaj yeem pab tau koj npaj los pov thaiv los sis saib xyuas qhov kev cov nyom kev noj qab haus huv fab siab ntsws.





## 2. KAWM PAUB TEJ YAM UAS UA R

Muaj tej yam yooj-yooj yim uas koj tuaj yeem ua tau los daws teeb meem ntawm lub neej uas poob rau koj kom zoo zog tuaj. Tej yam ntawd suav nrog kev txhawb nqa zej tsoom, kev qoj ib cev tas li, pw tsaug zog zoo, noj khoom no txhawm rau kev noj qab nyob zoo thiab tsom kwm rau koj li kev mloog tau. Kev siv cov tswv yim txo kev ntxhov siab no kuj zoo ib yam li kev muab thawj cov khoom pab kho mob rau hauv koj nruab siab.



### KEV SIB RAUG ZOO TXHAWM RAU KEV NOJ QAB NYOB ZOO

Nyob kom ze cov tib neeg uas pab txhawb koj thiab saib xyuas koj. Qhov ntawd tej zaum yuav yog tsev neeg los sis cov phooj ywg, cov tib neeg uas koj ua hauj lwm nrog, tus kws sab laj uas koj saib rau, los sis tus coj fab kev ntseeg xws li tus hauj sam, tus txiv plig, tus xib hwb los sis tus coj kev ntseg is xas las. Muab koj li kev txhawb nqa, ib yam thiab.

- ✓ Muab sij hawm rau tsev neeg thiab cov phooj ywg, thaum twg los tau uas ua tau.
- ✓ Nrhiav cov hauv kev nug moo cov tib neeg uas koj tsis pom ntsej muag.
- ✓ Zam cov tib neeg uas ua rau koj hnov tau tsis zoo, tu siab los sis chim siab heev.
- ✓ Qhia tsev neeg thiab cov khub hhub txog tej yam uas koj xav tau kom zoo.
- ✓ Yog tias muab kev pab cuam rau lwm tus koj hnov tias zoo, nrhiav cov hauv kev los muab.

### KEV SAIB XYUAS LUB HLWB

Cov kws kho mob siv lo lus xws li "xab tib" txhawm rau piav qhia txog kev saib xyuas koj lub hlwb. Rau qee yam, qhov no tej zaum yuav yog kev ua kev tsa tes thov, kev teeb xab mas thib, los sis kev ua yaus qhab txhua hnub. Qhov tseem ceeb yog ua kom kev xav ntaug, tsom kwm rau tej yam uas koj tab tom mloog tau, thiab tsis cuam tshuam txog tej yam uas tshwm sim nyob ib puag ncig koj.



- ✓ Teeb sij hawm tsib feeb rau txhua tej hnub rau kev nyob ntsiag to, sij hawm teeb xab tib.
- ✓ Yuav tsum "nyob rau lub sij hawm no" yam uas tsis xav txog yav tag los sis tom ntej.
- ✓ Da dej ntawm tus kais tsuag dej, qj koj ob lub qhov muag, ua koj lub siab kom ntev thiab so koj lub cev li kev hnov sab.
- ✓ Maj mam noj khoom noj, ua tib zoo mloog tus ntxhib, qhov hnov qab thiab qhov ntxhib-mos.
- ✓ Ncua me ntsis txhua-txhua ob peb xuab moos thiab sib-sib zog nqus pa.

# AU KOJ HNOV TIAS ZOO ZOG TUAJ

## KEV QOJ IB CE TXHUA HNUB

Kev txav lub cev mus los txhua hnub los sis lwm hom kev ua ub ua no uas zoo rau koj lub cev thiab zoo rau koj lub siab ntsws. Teeb hom phiaj rau kev ua ub no txhua tej hnub li 30 feeb, tab txawm tias koj ua tsis tau los sis xav tau hnub so los xij. Nws tsis tas yuav ua txhua qhov nyob ua tib zaug.

- ✓ Teeb lub sij hawm luv-luv los qoj ib ce rau txhua tej hnub.
- ✓ Yog tias koj muaj kev cov nyom txog kev txav mus los tau, kev qoj ib ce saum lub rooj zaum rau neeg xiam oob qhab tuaj yeem t xo tau kev ntxhov siab.
- ✓ Taug kev kom heev zuj zus thiab nce theem ntaiv thaum uas koj nce tau.
- ✓ Thaum siv xov tooj, sim taug kev thaum uas tab tom tham xov tooj.
- ✓ Yog tias koj sauv koj cov kauj ruam mus kev, sim mus ntxiv kom ntau zog nyob rau txhua hnub.



## KEV PW TSAUG ZOG ZOO

Koj yeej paub lawm tias kev ntxhov siab tuaj yeem ua rau koj pw tsaug zog nyuaj! Thiab kev pw tsaug zog zoo thaum tsaus ntuj pab t xo tau cov qib kev ntxhov siab. Ua kom kev pw tsaug zog yog qhov tseem ceeb thiab yuav ua rau koj muaj zog, muaj cim xeeb thiab kev tsom kwm zoo zog tuaj, thiab hnov tau tias muaj kev t xo kev chim siab los sis tu siab.

- ✓ Sim mus pw tib lub sij hawm txhua hmo.
- ✓ Teeb hom phiaj sawv tib lub sij hawm txhua hnub, tab txawm tias yog ob hnub so ntawm lub vij los xij.
- ✓ Zam kev noj cov khoom noj txom ncauj loj, haus kas fes, thiab haus cawv ua ntej pw.
- ✓ Thaum ua tau, ua kom qhov chaw koj pw tsiag to, tsau nti thiab txias.
- ✓ Sim sib-sib zog nqus pab, teebs xab mas thib, los sis tsa tes thov txhawm rau so ua ntej pw tsaug zog.



## KEV NOJ HAUS ZOO

Kev ntxhov siab ua rau koj nqhis cov khoom noj uas muaj piام thaj, ntsev thiab roj ntau. Tab sis kev noj cov khoom noj ntawd, los sis kev siv cawv ntau dhau lawm, tuaj yeem ua rau koj hnov tau ntxhov siab heev tshaj qub. Cawv saib zoo li yuav t xo tau kev ntxhov siab, tab sis qhov tseeb tiag nws ua rau koj lub hlwb haj yam muaj kev nyuaj ntxiv.

- ✓ Sim los noj plusas tshais txhawm rau kev noj qab nyob zoo txhua tag kis sawv ntxov.
- ✓ Hloov haus qee cov dej qab zib xaus das los sis kua txiv qaum tov dej.
- ✓ Ceev lub sij hawm noj mov raws li ib txwm thaum koj ua tau.
- ✓ Hloov cov khoom noj uas muaj piام thaj ntau, muaj roj ntau nrog rau txiv hmab ntxiv ntoo tshiab.
- ✓ Muaj ciام txwv rau kev haus cawv txhawm rau pov thaiv cov teeb meem uas ua rau ntxhov siab ntxiv tuaj.





## 3. MUS TXAIS KEV PAB THAU

Nrog rau qee cov kev muaj mob los sis kev raug mob, koj yuav tsis tuaj yeem kho kom rov zoo li qub uas siv kev pab ntawm tus phooj ywg los sis cov khoom pab kho mob xub thawj. Koj yuav tsum tau muaj tus kws tshwj xeeb li kev pab. Zoo ib yam nkaus li koj lub siab ntsws. Muaj qee thaum tej zaum koj yuav xav tau qee tus neeg uas muaj kev xyaum tshwj xeeb.

### COV TSOS MOB UAS NWS YOG LUB SIJ HAWM LOS THOV KEV PAB

- Koj muaj kev ntxhov siab heev los ntawm kev ntshaus siab ncuia sij hawm ntev, kev tu siab, los sis kev txhawj xeeb.
- Koj pw tsis tsaug zog los sis koj pw tsaug zog ntau dhau lawm.
- Koj pom tias koj tus kheej yog yeeb ncuab los sis coj cwj pwm phem tsis zoo li ib txwm.
- Koj tab tom siv cawv los sis yeeb tshuaj mus rau fab tsis zoo.
- Koj li kev saib xyuas ntiag tug thiab kev tu huv muaj tsawg zuj zus.
- Koj tsis muaj kev zoo siab los ntawm tej yam uas koj tau siv txhawm rau kev lom zem.
- Koj pom los sis hnovej tej yam uas tsis muaj tiag.
- Koj txoj kev xav hloov mus los ntawm kev tu siab rau lub zog loj.
- Koj muaj kev poob siab tam sim nrog rau mob hauv siab thiab muaj teeb meem kev ua pa.
- Koj muaj qhov xwm txheej uas cuam tshuam rau kev ntxhov siab.
- Koj muaj kev xav ntau dhau uas koj tsis tuaj yeem tswj tau.
- Koj hnovej tias tsis paub dab tsi li lawm los sis tsis tuaj yeem ua ke tau nrog lwm tus los ntawm lub neej.
- Koj pom koj tus kheej tab tom xav tua tus kheej los sis ua phem rau tus kheej.

**Kos cim los sis sau tseg cov tsos mob uas koj paub.**



# M KOJ MUAJ CHAW SIV NWS

## TXOJ HAUV KEV LOS THOV KEV PAB

Yog tias koj muaj tus **kws pab saib xyuas kev noj qab haus huv**, qhia lawv txog tej yam uas koj tab tom hnov tau thiab thov kev pab.

Yog tias tsis yog li ntawd, **hu rau qee tus neeg uas tau muaj kev xyaum lawm los pab koj** nrhiav kev pab txhawb kev noj qab haus huv fab siab ntsws uas tsis pub lwm tus paub.

Yog tias koj muaj **Medi-Cal**, cov kev pab cuam kev noj qab hauv fab siab ntsws yuav raug muab los ntawm Khauj Tim Cov Phiaj Xwm Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws. [tinyurl.com/MediCalMH](http://tinyurl.com/MediCalMH)



California cov khauj tim muaj **cov xov tooj maj ceev rau kev noj qab haus huv fab siab ntsws 24/7**

Lawv yuav pab txhua tus neeg thaum muaj xwm txheej nrhiav kev pab txhawb kev noj qab haus huv fab siab ntsws uas nyob ze koj. Yog tias koj tuaj yeem nkag mus siv tau is taws nev, Koj tuaj yeem nrhiav tau lub khauj tim tus nab npawb xov tooj ntawm no:

[tinyurl.com/CountyMH](http://tinyurl.com/CountyMH)



California cov khauj tim feem ntau muaj **2-1-1, tus nab npawb uas koj tuaj yeem ntaus tau los ntawm txhua lub xov tooj** thiab txais kev pab nrhiav kev saib xyuas kev noj qab haus huv uas nyob ze koj. Cov neeg teb xov tooj tuaj yeem hais tau ntau hom lus.



Niam txiv tuaj yeem thov tau kev ntsuam xyuas kev noj qab haus huv fab siab ntsws yam tsis xam nqi rau tus **me nyuam nyob rau tsoom fwv lub tsev kawm ntawv**. Tus me nyuam tej zaum kuj yuav tau txais cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab siab ntsws nyob rau hauv lub tsev kawm ntawv yam tsis xam nqi.



Ntau **cov zej zog uas muaj kev ntseeg siab** muab kev sib sab laj pub dawb rau cov tib neeg uas muaj kev txhawj xeeb txog lawv li kev noj qab haus huv fab siab ntsws, los sis kev noj qab haus huv ntawm lawv cov neeg hlub.



Rau cov ntaub ntawv kev paub txog kev pov thaiv kev tua tus kheej, thov saib nplooj sab nraum qab.





## 4. KAWM PAUB TXOG TXOJ HAUV KEV LOS TXHIM KHO KOM ROV ZOO LI QUB

Cov xwm txheej rhuav tshem xws li hluav taws hav zoov kub, dej nyab los sis kev muaj mob tsim txom lub neej tuaj yeem tsim ua rau muaj kev ntxhov siab thiab kev txhawj xeeb taus, tab txhawm tias lawv dhau mus lawm los xij. Yog tias koj ntsib dhau xwm txheej kub ntxhov raws li ib txwm muaj, kev muaj mob loj los sis tej qho kev raug mob ntiag tug twg:



Nco tsoov tias nws yog li ib txwm uas yuav muaj hnuh zoo thiab hnuh phem.



Tsim lub phiaj xwm los ua cov hauj lwm tseem ceeb ib zaug ib txoj.



Rov nug moo koj cov tib neeg uas tseem ceeb tshaj plaws kom sai li sai tau raws li koj tuaj yeem ua tau.



Zam cov kev ras txog uas tsim ua rau koj "rov nyob dua" rau lub sij hawm muaj kev ntxhov siab.



Txo kev saib xov xwm ntau dhau lawm los sis kev sib tham txog qhov xwm txheej uas tsis paub xaus.



Thaum koj tsis xav tham txog nws, qhia rau koj tsev neeg thiab cov phooj ywg.



Nquag ntsuam xyuas koj tus kheej cov tsos mob ceeb toom tias tej zaum koj yuav tsum tau muaj kev pab sab nrauv. Thov qhov kev pab uas tau muaj kev xyaum yog tias koj muaj:

- ✓ Cov kev hnov tau tsis zoo los sis tsis tuaj yeem khwv yees tau
- ✓ Cov kev xav tsis zoo li ib txwm los sis cov kev hloov pauv cwj pwm
- ✓ Cov kev sib raug zoo ntiag tug uas tau coj nruj
- ✓ Cov tsos mob fab lub cev ntaj ntsug uas tau cuam tshuam txog kev ntxhov siab

# 5. KEV PAB LWM TUS

Txhaum kawm paub txog Cov Khoom Siv Pab Kho Mob rau hauv Nruab Siab, tej zaum koj yuav paub txog tej Yam uas cuam tshuam txog koj tus kheej. Thiab tej zaum koj yuav muaj kev xav txog lwm tus neeg uas ntsib kev ntxhov siab loj tshaj plaws los sis tus Yam ntxwv kev noj qab haus huv fab siab ntsws thiab txoj hauv kev uas tej zaum koj yuav pab tau.

Muaj ntaw tsoj hauv kev uas koj tuaj yeem pab txhawb tau qee tus neeg uas xav tau kev pab fab kev noj qab haus huv fab siab ntsws. Muaj ntaw leej neeg zoo ceev heev thaum uas lawv muaj kev hlub thiab kev txhawb nqa ntawm lwm tus. Txhua-txhua tus neeg yuav sib txawv, tab sis ntawm no yog qee cov kauj ruam uas koj tuaj yeem ua tau uas tuaj yeem pab tau qee tus neeg.



## TEJ YAM UAS YUAV PAB

- ✓ Nrhiav cov kev qhib los sib tham.
- ✓ Lo rau ib lub ncauj lus.
- ✓ Koj tus kheej nyob twj ywm.
- ✓ Nug seb lawv puas xav kom koj mloog.
- ✓ Nug tsoj hauv kev uas koj tuaj yeem pab tau.
- ✓ Mloog ntaw tshaj koj tham.
- ✓ Hwm tsoj hauv kev uas lawv saib lawv tus cwj pwm thiab cov tsos mob.
- ✓ Pib nrog rau cov nqe lus "Kuv": "Kuv tau txhawj xeeb" tsis yog "Koj tab tom txhawj xeeb txog kuv."
- ✓ Rov hais txog tej Yam uas lawv faib tawm: "Kuv hnov tias tam sim no koj tsis muaj kev zoo siab li."
- ✓ Yog tias koj tuaj yeem cuam tshuam tau, faib tawm koj tus kheej cov kev tws kev tab sis ceev qhov kev tsom kwm txog cov kev tws kev ntawd.
- ✓ Nthuav qhia kev ntseeg siab rau lawv lub peev xwm los txhim kho kom rov zoo li qub.
- ✓ Yog tias muaj qee leej neeg tham txog kev ua phem rau lawv tus kheej los sis lwm tus, cia ua kev nqis tes.
  - Qhia lawv tias kev thov kev pab yog qhov tsos mob ntawm kev lub zog.
  - Hais kom lawv tham nrog tus kws pab saib xyuas kev noj qab haus huv los sis hu rau tus xov tooj maj ceev.
  - Yog lawv tsis kam, koj hu koj rau tus xov tooj maj ceev los sis tus kws pab kho mob txhawm rau thov lus qhia.
  - Pab lawv kom muaj yeej cov teeb meem xws li yuav hu xov tooj rau leej twg los sis yuav them nyiaj li cas.
- ✓ Thov kev pab rau koj tus kheej los daws qhov kev ntxhov siab ntawm ib tus neeg hlub uas muaj mob.





## 5. KEV PAB LWM TUS

### TEJ YAM UAS TSIS PAB

- ✖ Kev txiav txim siab, kev tsis txaus siab los sis kev thuam.
- ✖ Kev tham ntau dhau lawm.
- ✖ Xav tias koj muaj txhua cov lus teb.
- ✖ Kev yuam qhov kev sib tham los sis txoj hauv kev daws teeb meem uas lawv tsis xav tau.
- ✖ Kev ua rau nws cuam txhuam txog koj.
- ✖ Kev tso dag los sis hais lus tsis zoo.
- ✖ Qhia tias lawv hais dhau tshaj li qhov tiag lawm.
- ✖ Qhia kom lawv hloov lawv tus yeeb yam los sis "tawm ntawm kev coj tsis zoo".
- ✖ Qhia lawv tias txhua yam yuav zoo los sis los thov vaj tswv kom qhov mob ploj mus.
- ✖ Liam tias npam, dab los sis kev ua txhaum fab kev ncaj ncees thiab fab ntsuj plig.
- ✖ Qhia lawv tias lawv muaj hmoo uas lawv li kev tau ntsib tsis loj tshaj qub.
- ✖ Txo lawv li kev muaj mob, los sis muab lus qhia rau txhua leej neeg uas "vwm" qee zaus.
- ✖ Vam khom cov tshwm sim tawm los-los sis kev txhim kho tam sim tom qab koj li kev kho mob
- ✖ Cog lus tias yuav ceev nws tseg tsis pub lwm tus paub.



## 5. KEV PAB LWM TUS: COV TIB NEEG HLUAS

Cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas feem ntau lawm yuav tws kev tom qab qhov xwm txheej kub ntxhov los sis lwm yam xwm txheej kev raug mog. Muaj ntau txoj hauv kev uas cov neeg laus tuaj yeem pab tau lawv.

- ✓ Taw qhia kom pom cov tib neeg hauv zej zog uas pab txhim kho lawv rov zoo li qub.
- ✓ Muaj ciamb txwv rau kev nthuav tawm xov xwm los sis xaus saus mis dias txog qhov xwm txheej.
- ✓ Pab lawv rov nug moo tsev neeg thiab cov phooj ywg.
- ✓ Rov teeb tsa cov hauj lwm ua txhua hnub uas swm ua kom sai li sai tau.
- ✓ Muab qee yam zoo rau saib mus tom ntej.
- ✓ Pab txhawb lawv cov lus nug thiab kev cia siab tias yuav piav qhia ntau yam rau ntau zaus.
- ✓ Paub txog t xo j hauv kev uas koj tham txog cov xwm txheej thaum cov me nyuam tab tom mloog.
- ✓ Tsis txhob rhuav kev ntseeg siab los ntawm kev tsis lees qhov tseeb tiag uas nyuaj rau kev pov thaiv lawv.
- ✓ Ceev faj cov tsos mob fab lub cev ntaj ntsug los sis t xo j kev xav ntawm kev ntxhov siab.
- ✓ Kawm paub txog t xo j hauv kev los thov kev pab yog tias koj tus me nyuam ntsib yam ua rau muaj kev ntxhov siab loj.
  - Yog tias koj tus me nyuam muaj kev coj cwj pwm uas tsis nyab xeeb, los sis tham txog kev ua phem rau lawv tus kheej los sis lwm tus, nrhiav kev pab ntawm tus kws tshwj xeeb tam sim ntawd.
  - Qhia rau koj tus me nyuam tus kws pab saib xyuas kev noj qab haus huv los sis hu rau **2-1-1** thiab thov kev pab.



### COV CHAW MUAJ NTAUB NTAWV PAB COV ME NYUAM KOM NKAG SIAB TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV FAB SIAB NTSWS

Txhua Cov Teeb Meem Txog Siab Ntsws: Cov Me Nyuam Yaus thiab Cov Tsev Kawm Ntawv

[tinyurl.com/EMMchildren](http://tinyurl.com/EMMchildren)

Kev Pab Txhawb rau Cov Neeg Hauv Tsev Neeg thiab Cov Neeg Muab Kev Saib Xyuas

[tinyurl.com/MHcaregivers](http://tinyurl.com/MHcaregivers)



# NRHIAV KEV PAB TSUAS

## COV NEEG NYOB RAU HAU CALIFORNIA UAS LAUS ZOG

Tus Xov Tooj Kev Ua Phooj Ywg (Friendship Line) ntawm California rau cov neeg laus muaj hnub nyog 60+ nrog rau cov kev sib txuas lus uas coj zoo 24/7, kev pab txhawb fab txoj kev xav thiab kev sib sab laj **800-670-1360**

## COV NEEG NYOB RAU HAU CALIFORNIA UAS HLUAS ZOG

Ntaub ntawv kev paub txog kev noj qab hauv huv fab siab ntsws rau cov tub ntxhais hluas thiab cov neeg hluas [tinyurl.com/MHYoung](http://tinyurl.com/MHYoung)

California Tus Xov Tooj Xwm Txheej Tub Ntxhais Hluas (Youth Crisis Line) rau cov tib neeg muaj hnub nyog 12-24 rau kev sib sab laj thiab kev xa txuas mus ntxiv uas tsis pub lwm tus paub 24/7 **800-843-5200**

Sib tham nrog lwm cov tub ntxhais hluas pib txij li 6 txog 10 Teev Sawv Ntxov ntawm Tus Xov Tooj Pab Tub Ntxhais Hluas (TeenLine)  
**800-852-8336** los sis sau ntawv **TEEN** rau **839-863**

## COV TIB NEEG XIAM OOB QHAB

Ntaub ntawv kev paub txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws rau cov tib neeg xiam oob qhab [tinyurl.com/DisabilityMH](http://tinyurl.com/DisabilityMH)

## COV NEEG LAS TEES/COV NEEG XAB PES NIV

Ntaub ntawv kev paub txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws Neeg Las Tees/ Neeg Xab Pes Niv [tinyurl.com/MHLatino](http://tinyurl.com/MHLatino)

Cov chaw muaj ntaub ntawv ntxiv rau Cov Neeg Las Tees/Cov Neeg Xab Pes Niv [tinyurl.com/LatinoMinds](http://tinyurl.com/LatinoMinds)

## COV TIB NEEG UAS HAIS LUS XAB PES NIV

SANAMENTE pub dawb, cov kev pab cuam sib sab laj tsis pub lwm tus paub 24/7 **800-628-9454**

Cov chaw muaj ntaub ntawv ntxiv ua Lus Xab Pes Niv [sanamente.org](http://sanamente.org)

## COV NEEG MES KAS DUB

Phau ntawv teev npe Cov Kws Pab Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws Rau Neeg Mes Kas As Fiv Kas ntawm [aamhp.com](http://aamhp.com)

Ntaub ntawv kev paub txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws rau Cov Neeg Dub/Cov Neeg Mes Kas As Fiv Kas [tinyurl.com/BlackMHealth](http://tinyurl.com/BlackMHealth)

Cov chaw muaj ntaub ntawv ntxiv rau Cov Neeg Mes Kas As Fiv Kas [tinyurl.com/AfAmMinds](http://tinyurl.com/AfAmMinds)

## COV NEEG ES XIAS-NEEG POV TXWV PAS XIS FIV

Ntaub ntawv kev paub txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws rau Cov Neeg Es Xias-Neeg Pov Txwv Pav Xis Fiv [tinyurl.com/MHAPI](http://tinyurl.com/MHAPI)

Cov chaw muaj ntaub ntawv ntxiv rau Cov Neeg Es Xias-Neeg Pov Txwv Pav Xis Fiv [tinyurl.com/API Minds](http://tinyurl.com/API Minds)

# YOG RAU KOJ

## NEEG ME KAS IB TXWM

Phau ntawv teev npe cov kws pab saib xyuas kev noj qab haus huv fab siab ntsws rau Neeg Mes Kas Ib Txwm ntawm [tinyurl.com/NativeAmMH](http://tinyurl.com/NativeAmMH)

Ntaub ntawv kev paub txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws Neeg Ib Txwm [tinyurl.com/MHIndigenous](http://tinyurl.com/MHIndigenous)

Cov chaw muaj ntaub ntawv ntxiv rau Cov Neeg Mes Kas Ib Txwm [tinyurl.com/NatAmMinds](http://tinyurl.com/NatAmMinds)

Rau Cov Tub Ntxhais Hluas Uas Yog Neeg Ib Txwm uas muaj hnub nyooq 14-29 [WeRNNative.org](http://WeRNNative.org)



## LGBTQ+

Ntaub ntawv kev paub txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws rau LBGTQ+ [tinyurl.com/MHealthLGBTQ](http://tinyurl.com/MHealthLGBTQ)

Cov chaw muaj ntaub ntawv ntxiv txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws rau LGBTQ+ [tinyurl.com/LGBTQMInd](http://tinyurl.com/LGBTQMInd)

Trans Lifeline kev txhawb nqa phooj ywg **877-565-8860**



## COV TIB NEEG UAS DIM TXOJ SIA LOS NTAWM COV XWM TXHEEJ KUB NTXHOV

Tus Xov Tooj Pab Xwm Txheej Kub Ntxhov (Disaster Distress Line) **800-985-5990**

## COV TIB NEEG TWS KEV RAU QHOV KEV SIB KIS KAB MOB LOJ

CalHOPE Warm Line **833-317-4673**



## COV TIB NEEG UA DIM TXOJ SIA LOS NTAWM KEV UA PHEM FAB KEV SIB DAJ SIB DEEV

Tus Xov Tooj Maj Ceev Pab Kev Ua Phem Fab Kev Sib Daj Sib Deev Hauv Teb Chaws (National Sexual Assault Hotline) **800-656-4673**



## COV TUB NROG THIAB COV QUB TUB NROG

Koom Haum Qub Tub Rog (Veterans Affairs, VA) Tus Xov Tooj Xwm Txheej Qub Tub Rog (Veterans Crisis Line) **800-273-8255**

VA Tus Xov Tooj Xwm Txheej Sau Ntawv (Text Crisis Line): Xa ntawv rau **838-255**

VA Poj Niam Tus Xov Tooj Maj Ceev (Women's Hotline) **855-829-6636**

VA Tus Xov Tooj Ntsiaj Ntsig Kev Noj Qab Haus Huv (Health Benefits Line) **877-222-8387**

Kev Sib Tham Hauv Oos Lais Thaij Tso Tam Sim: [RealWarriors.net](http://RealWarriors.net)



## COV TIB NEEG UAS MUAJ COV KEV XAV TAU KEV PAB FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV FAB SIAB NTSWS THIAB/LOS SIS KEV QUAV YEEB TSHUAJ

Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Hauv Teb Chaws (National Helpline) rau cov kev xa txuas mus ntxiv rau kev noj qab haus huv fab siab ntsws los sis kev quav yeeb tshuaj **800-662-4357**

## COV TIB NEEG UAS NYIAM LOS SAU NTAWV

Tus Xov Tooj Sau Ntawv Xwm Txheej (Crisis Text Line) txhawm rau txuas nrog rau tus kws sab laj yam tsis xam nqi, tsis pub lwm tus paub 24/7

Xa ntawv **HOME** mus rau **741-741**



## ZOO UAS PAUB COV NTSIAB LUS TXOG KEV NOJ

---

### Kev tsis zoo li ib txwm ntawm kev hloov kho tus kheej

Thaum uas tus tib neeg hnov ntawm qhov xwm txheej nyuaj, suav nrog kev nyuaj siab, kev tu siab los sis coj cwj pwm tsis zoo, feem ntawm tsis ntev tshaj 6 lub hlis. tom qab xaus kev ntxhov siab.

### Kev tsis zoo li ib txwm ntawm txoj kev xav

Ib hom teeb meem kev noj qab haus huv fab siab ntsws uas muaj txoj kev xav tsis zoo ib txwm, xws li kev tu siab.

### Muaj mob kev loj hlob leeg xa xov rau me nyuam yaus (ADHD)

Tus yam ntxwv mob uas feem ntawm qee leej nquag dhau lawm, ua kev nqis tes kiag tam sim, thiab muaj teeb meem loj rau kev ua zoo saib, kev ua tiav cov hom phiaj thiab kev tswj cov kev mloog tau nyob ruaj khov.

### Nyuaj siab

Kev vam ua ntshai rwg tias yuav muaj kev phom sij los sis teeb meem ntxiv, nrog rau cov kev mloog tau tsis zoo, tsis txaus siab.

### Kev tsis zoo li ib txwm ntawm kev nyuaj siab

Ib hom dav-dav uas suav nrog kev nyuaj siab fab zej tsoom, kev ntshai (ntshai mus sab nrauv), ceeb ntshai, teeb meem pheej xav qhov pem tas li (OCD), kev ntxhov siab npau taws tom qab nqaj to (PTSD), teeb meem nyuaj siab raws li ncua dav (GAD) thiab lwm yam.

### Kev Ntsuam Xyuas

Qhov kev sim los sis ntsuas tus tib neeg li kev noj qab haus huv fab siab ntsws, cov hom phiaj los sis cov kev xav tau, feem tau lawm ua tiav ua ntej pib kho mob.

### Kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm

Kev sib txaus ncua ntawm tus ib neeg cov cwj pwm thiab kev noj qab nyob zoo ntawm lawv lub cev thiab lub siab ntsws, suav nrog cov cwj pwm kev noj qab haus huv fab siab ntsws, kev siv kob tshuaj, kev noj haus thiab lwm yam.

### Mob puas hlwb

Qhov tsis zoo li ib txwm ntawm txoj kev xav uas muaj kev hloov pauv loj rau txoj kev xav ncua ntawm qhov kev zoo siab kawg nkaus (siab), thiab kev tu siab loj (qis), thaum ub hu ua muaj mob hloov txoj kev xav.

### Tus neeg ua hauj lwm pab zej tsoom hauv chaw kuaj mob

Tus muab cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab siab ntsws rau kev pov thaiv, kev ntaus nqi mob, thiab kev kho kev muaj mob fab siab ntsws, fab txoj kev xav, thiab fab kev coj cwj pwm.

### Kev saib xyuas raws zej zog

Cov kev kho kev noj qab haus huv fab puas siab puas ntsws uas tau muab los ntawm qhov kev ua hauj lwm pab txhawb zej zog

### Muaj mob ntau yam

Qhov kev muaj ob yam mob los sis tshaj ntawd rau tib tus tib neeg, tsis hais lub cev los sis fab siab ntsws, los kuj hu ua kab mob tshwm sim ua ke.

# QAB HAUS HUV FAB SIAB NTSWS RAWS LI IB TXWM

## Kev tu siab

Kev tsis zoo li ib txwm ntawm txoj kev xav nrog rau kev tu siab, kev txob taus, saib tus kheej tsis muaj nqis, tu ncua kev txhawb zog, muaj teeb meem kev pw tsaug zog thiab kev noj haus, thiab xav ua phem rau tus kheej, los kuj hu ua mob ua rau ntsaus siab los sis kev tu siab fab chaw kuaj mob.



## Cov kev nkag siab yuam kev

Kev ntseeg yuam kev uas tsis muaj hauv paus nyob rau qhov tseeb uas tib neeg tuav cia, tab txawm tias yuav muaj pov thawj tseeb tias cov kev ntseeg ntawd yuav kev lawm los xij.

## Mob hlwb puas cim xeeb

Tus yam ntxvv mob los ntawm kev puas tsuaj rau lub hlwb uas muaj feem cuam tshuam tsis zoo loj rau lub cim xeeb, kev xav thiab kev muaj peev xwm fab zej tsoom. Alzheimer's Disease yog ib ntawm ntau cov mob uas tsim ua rau mob hlwb puas cim xeeb. Thaum uas tsis muaj mob puas siab puas ntsws, mob hlwb puas cim xeeb tuaj yeem tsim ua rau muaj kev hloov pauv tus yeeb yam, txoj kev xav, kev cov cwj pwm thiab kev xav.

## Kev ntaus nqi mob ua khub

Kev muaj mob fab kev noj qab haus huv fab siab ntsws thiab teeb meem kev siv caww los sis yeeb tshuaj nyob tau tib lub sij hawm.

## Kev kho thaum ntxov

Kev txheeb xyuas thiab kev kho kev muaj mob fab puas siab puas ntsws thaum nws pib mob thawj zaug.

## Kev muaj mob los ntawm kev noj khoom noj

Tus quav kev noj koom noj tsis zoo rau kev noj qab haus huv, cov kev txhawj xeeb tas li txog khoom noj thiab daim duab ntawm lub cev tsis zoo.

## Kev nqis tes ua uas saib li pov thawj

Kev pov thaiv thiab kev kho mob uas tau txais kev pab txhawb los ntawm kev tshawb nrhiav uas siv tau.

## Teeb meem nyuaj siab raws li ncua dav (GAD)

Kev tsis zoo li ib txwm ntawm fab siab ntsws uas muaj kev txhawj xeeb thiab kev ntshai tas li uas saib zoo li tsis muaj qhov tsim ua rau tshwm sim tseeb tiag.

## Cov kev ua yog toog pom

Kev hnov, kev pom, kev kov, kev hnov tsw los sis kev hnov qab ntawm tej Yam dab tsi uas tsis yog tiag.

## Kev kho mob pw hauv tsev kho mob

Kev tau txais kev saib xyuas fab kev kho mob nyob rau hauv lub tsev kho mob.

## Vwm

Kev zoo siab heev uas tsis zoo li ib txwm, kev ua ub no yam uas tsis xav los sis kev txob taus uas tau pom nyob rau kev muaj mob puas hlwb, feem ntau lawm hais lus ceev thiab txiav txim siab tsis zoo.

## Kev noj qab haus huv fab siab ntsws

Tus yam ntxvv ntawm kev noj qab nyob zoo fab txoj kev xav uas tus tib neeg tuaj yeem daws tau qhov teeb meem kev ntxhov siab ntawm lub neej raws li ib txwm, ua hauj lwm tau zoo thiab muaj kev sib txuas ua ke tau nrog lwm tus, thiab qhov ntawd cuam tshuam los ntawm kev tshawb fawb txog txoj sia, huab cua ib puag ncig, txoj kev xav thiab kab lig kev cai.



## ZOO UAS PAUB COV NTSIAB LUS TXOG KEV NOJ

---

### **Muaj mob fab kev puas siab puas ntsws**

Tus yam ntxwv kev noj qab haus huv uas muaj kev hloov pauv fab sis zoo rau txoj kev xav, kev coj cwj pwm, kev xav los sis qhov kev sib xyaw ua ke ntawm cov no, feem ntau lawm muaj kev nyuaj thiab kev ua hauj lwm tsis zoo

### **Teeb meem pheej xav qhov pem tas li (OCD)**

Kev tsis zoo li ib txwm ntawm kev nyuaj siab uas muaj qhov pheej xav tas li – rov xav dua, cov kev xav tsim ua rau muaj kev ntxhov siab, cov kev ntshai los sis cov kev txhawj xeeb – uas tus tib neeg sim los tswj uas siv kev yuam – cov kev nqis tes tshwj xeeb txhawm rau txo kev nyuaj siab.

### **Kev poob siab tam sim**

Ib ncua sij hawm luv ntawm kev ntshai heev los sis kev tsis xis nyob, uas muaj cov tsos mob tam sim xws li kiv tob hau, mob hauv siab los sis muaj teeb meem kev ua pa, thiab cov kev ntshai tuag, vvm, los sis kev tswj tus kheej tsis tau.

### **Kev ceeb ntshai**

Kev pheej rov poob siab tam sim tas li los sis kev ntshai kev phom sij thaum uas tsis muaj laj thawj rau kev ntshai. Ncua ntawm kev poob siab tam sim, tib neeg muaj kev txhawj xeeb ntau txog kev poob siab tam sim zaum tom ntej.

### **Kev hloov pauv txoj kev xav**

Cov kev hloov pauv dav, tam sim rau t xo j kev xav ncua ntawm tus yam ntxwv ntsiag to los sis muaj kev thaj yeeb thiab muaj kev txob taus, npau taws los sis tu siab uas tuaj yeem cuam tshuam tau rau lub neej txhua hnub.

### **Kev kho mob tsis pw hauv tsev kho mob**

Kev ntaus nqi fab kev kho mob thiab kev kho mob sab nrauv ntawm lub tsev kho mob, los kuj tau hu ua kev saib xyuas mob sab nrauv (kev taug kev).

### **Mob ua rau ntshaus siab mus ntev**

Qhov kev tu siab tas li uas muaj t xo j kev xav qis uas tsis loj cuag li kev ntshaus siab loj tab sis tuaj yeem muaj mus tau nt au xyoo, los kuj hu ua kev ntshaus siab me mus tas li.

### **Kev kho mob siv tshuaj**

Kev kho mob uas siv cov tshuaj kho mob (los kuj hu ua tshuaj kho mob)

### **Kev ntshai**

Kev ntshai uas tshwm sim los ntawm kev muaj los sis kev vam txog qhov koom tshwj xeeb los sis xwm txheej uas tsim ua rau nyuaj siab tam sim los sis poob siab tam sim, tab txawm tias tus neeg ntawd paub tias qhov kev ntshai ntawd tsis muaj zoo laj thawj los xij.

### **Kev ntxhov siab npau taws tom qab nqaij to**

Qhov tsis zoo li ib txwm ntawm kev nyuaj siab uas tib neeg muaj cov kev xav thiab cov kev nco ua rau ntshai tas li (rov zoo li qub) tom qab xwm txheej fab lub cev thiab t xo j kev xav uas ua rau ntshai (raug mob).

### **Tus Kws Kho Mob Fab Puas Siab Puas Ntsws/Tus NP Fab Kev Muaj Mob Puas Siab Puas Ntsws/Tus Kws Pab Tu Mob Uas Muaj Kev Paub (Nurse Practitioner, NP)**

Tus kws pab saib xyuas fab kev kho mob uas muaj kev paub tshwj xeeb rau kev ntaus nqi mob thiab kev kho mob ntawm kev xav, kev mloog tau thiab kev coj cwj pwm thiab tus uas tuaj yeem txhib yuav tau tshuaj kho mob.

# QAB HAUS HUV FAB SIAB NTSWS RAWS LI IB TXWM

## Tus kws tshawb fawb fab siab ntsws

Tus kws tshwj xeeb uas muaj kev xyaum siab uas tuaj yeem ua kev kuaj tau kev noj qab haus huv fab siab ntsws thiab muab kev kho mob xws li kev kho mob puas siab puas ntsws, tab sis tsis yog tus kws kho mob thiab tsis tuaj yeem txib yuav tau tshuaj.



## Mob puas siab puas ntsws

Tus Yam ntixvv mob ntawm lub siab ntsws uas plam qee cov kev sib cuag nrog rau qhov tseeb tiag.

## Kev kho puas siab puas ntsws

Kev kho kev muaj mob fab siab ntsws los ntawm kev sib tham txog cov kev xav, cov kev mloog tau, cov teeb meem thiab cov hauv kev daws teeb meem.

## Kev kho kom rov zoo qub

Qhov kev lis hauj lwm uas ib tus tib neeg uas muaj mob fab siab ntsws pib mus ua hauj lwm, kawm ntawv thiab koom tes nrog lub zej zog.

## Kev muaj mob puas siab puas ntsws thiab kev tsis zoo li ib txwm ntawm txoj kev xav

Tus Yam ntixvv mob uas tsim ua rau muaj kev plam kev sib cuag nrog rau qhov tseeb tiag (Mob puas siab puas ntsws) thiab teeb meem txoj kev xav (kev tu siab los sis vvm).

## Mob puas hlwb

Qhov teeb meem sib chab sib chaws ncua sij hawm ntev uas cuam tshuam rau tib neeg lub peev xwm nyob rau kev xav, kev mloog tau, thiab kev coj cwj pwm meej tseeb, uas ua rau muaj cov kev nqis tes tsis phim thiab tawm ntawm kev sib raug zoo thiab qhov tseeb tiag.

## Txoj kev xav phen

Lub cim ntawm kev txaj muab uas tus tib neeg "txawv" lwm tus, uas tau tsim ua rau muaj los ntawm cov kev ntseeg yuam kev txog kev muaj mob fab siab ntsws. Kev ntshai txog kev tsis kam lees los ntawm lwm tus, los sis muaj kev txaj muag nyob rau hauv tus kheej, tuaj yeem ua rau muaj kev kho tau qeeb los sis muaj qhov thaiv qhov kev kho mob.

## Kev quav yeeb tshuaj

Tus quav ntawm kev siv kob tshuaj muaj yees uas muaj kev phom sij, xws li cawv thiab cov yeeb tshuaj uas muaj ntawv yuav thiab raws kev.

## Kev xav tua tus kheej

Cov kev xav tua tus kheej los sis kev xav txov neeg t xojs sia.

## Kev kho mob puas siab puas ntsws ncua kev deb

Qhov kev muab kev saib xyuas kev noj qab haus huv fab siab ntsws los ntawm tus kws pab kho mob uas siv tev naus laus yis, xws li hu xov tooj tham ua vis dis aus.

## Kev raug mob

Qhov tshwm sim rau t xojs kev xav los ntawm ib qhov xwm txheej txaus ntshai los sis kev ntsib ntawv yuav thiab cov yeeb tshuaj uas muaj ntawv yuav thiab raws kev nyuaj rau cov kev sib raug zoo.

# COV NTAUB NTAVV KEV PAUB UAS PAB TAU ZOO TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV FAB SIAB NTSWS



## California Lub Chaw Ua Hauj Lwm Kws Phais Mob Raws Ncua Dav [tinyurl.com/CAStress](http://tinyurl.com/CAStress)

Cov Chaw Muaj Ntaub Ntawv Tswj Kev Ntxhov Siab  
Cov Ius qhia uas pab tau zoo txog kev tswj kev  
ntxhov siab rau cov neeg laus, cov niam txiv thiab  
cov me nyuam

## California Feem Hauj Txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws (Mental Health Services Division) [tinyurl.com/CalMentalHealth](http://tinyurl.com/CalMentalHealth)

Xeev cov khoos kas kev noj qab haus huv fab siab  
ntsws rau Cov Me Nyuam Yaus, Cov Tub Ntxhais  
Hluas, Cov Neeg Laus thiab Cov Neeg Laus Zog

## Each Mind Matters [tinyurl.com/EachMind](http://tinyurl.com/EachMind)

Cov chaw muaj ntaub ntawv los ntawm  
California Li Kev Ua Hauj Lwm Txav Mus Los Rau  
Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws

## American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

[aacap.org](http://aacap.org)

Cov chaw muaj ntaub ntawv los ntawm cov kws  
kho mob uas ntaus nqi mob thiab kho cov kev  
muaj mob ntawm kev xav, kev mloog tau  
thiab/los sis kev coj cwj pwm uas muaj feem  
cuam tshuam tsis zoo rau cov me nyuam yaus,  
cov tub ntxhais hluas thiab cov tsev neeg

## American Psychiatric Association [psychiatry.org](http://psychiatry.org)

Cov kws kho mob puas siab puas ntsws tab tom  
ua hauj txhawm rau muab kev kho mob kom  
zoo rau txhua tus neeg uas muaj mob fab siab  
ntsws, suav nrog kev quav yeeb tshuaj



## National Alliance on Mental Illness (NAMI) [nami.org](http://nami.org)

Muj ntaub cov chaw muaj ntaub ntawv  
pub dawb rau cov neeg uas muaj mob fab  
siab ntsws thiab cov neeg uas hhub lawv, ua  
Lus Askiv thiab Lus Xab Pes Niv tib si



## Substance Abuse and Mental Health Services Administration [samhsa.gov](http://samhsa.gov)

Tsoom fwv lub chaw sawv cev muab kev xa  
txuas mus thiab cov chaw muaj ntaub  
ntawv los txhim kho lub neej ntawm cov tib  
neeg uas muaj mob fab siab ntsws thiab  
quav yeeb tshuaj, thiab lawv cov tsev neeg.



National Institute of Mental Health

## National Institute of Mental Health (NIMH)

[tinyurl.com/NIMHhelp](http://tinyurl.com/NIMHhelp)

Lub chaw sawv cev tshawm nrhiav uas tau  
txais peev nyiaj pab los ntawm tsoom  
fwv uas muaj cov chaw muaj ntaub  
ntawv txog kev noj qab haus huv fab siab  
ntsws saib raws li pov thawj uas ua Lus  
Askiv thiab Lus Xab Pes Niv.



## Cov Chaw Muaj Ntaub Ntawv Txhab Ntxiv

Cov chaw muaj ntaub ntawv txhab ntxiv  
suav nrog cov app siv dawb, thov thaij  
tus khauj QR

# KEV POV THAIV KEV TUA TUS KHEEJ

Kev tua tus kheej tuaj yeem raug rau txhua tus neeg tau txhua sij  
hawm, tab sis peb muaj kev pheej hmoo tshwj xeeb rau ncua sij  
hawm los sis tom qab xwm txheej nyuaj. Yog tias koj hnov tau  
ntxhov siab heev, muaj kev xav ua phem rau tus kheej, los sis tsuas  
xav kom qee tus neeg los nrog tham:

Hu rau **Tus Xov Tooj Pab Cawm Txoj Sia Pov Thaiv Kev Tua  
Tus Kheej Hauv Teb Chaws (National Suicide Prevention  
Lifeline)** ntawm **800-273-8255**

Rau **Tus Xov Tooj Xwm Txheej Sau Ntawv**, xa ntawv **HOME**  
rau **741-741**

**Cov neeg hais Ius Xab Pes Niv** hu **888-628-9454**

**Cov neeg hais Ius Kaus Lim** hu **877-727-4747**

**LGBTQ+ cov tub ntxhais hluas** hu **866-488-7386** los sis xa  
ntawv **START** rau **678-678**

Puas yog tau txhawj xeeb txog lwm tus neeg? Kawm paub  
txog cov tsos mob uas tej zaum tib neeg yuav muaj kev  
pheej hmoo tua tus kheej thiab txoj hauv kev los pab lawm.

**Paub Cov Tsos Mob** (Lus AsKiv)  
[suicideispreventable.org](http://suicideispreventable.org)

**Reconozca las Señales** (Spanish)  
[elsuicidioesprevenible.org](http://elsuicidioesprevenible.org)

Cov chaw muaj ntaub ntawv pov thaiv kev tua tus  
kheej API cov zej zog (Neeg Kaus Lim, Hmoob, Nplog, Fis  
Liv Pij, Nyab Laj, Suav, Khab)

[tinyurl.com/APISuicide](http://tinyurl.com/APISuicide)



**Tus Xov Tooj Maj Ceev Pov Thaiv Kev Tua Tus Kheej Rau Kev Tsis Hnov Lus thiab Hnov Lus Nyuaj**

Rau kev pab cuam neeg tsis hnov Ius ua vis dis aus  
**800-273-8255**

Rau TTY Ntaus **711**, tom qab ntawd **800-799-4889**

Rau tus xov tooj ua suab/muaj cov ntawv ntawm cov Ius  
sib tham **800-273-8255**

Xa ntawv **HEAR ME** mus rau **839-863**