

Cov Lus Qhia rau Cov Tsev Neeg Loj los sis Cov Tsev Neeg Coob Uas Nyob rau hauv Tib Yim Neeg

Cov neeg laus thiab cov neeg txhua hom hnuv nyoog uas muaj cov yam ntxwv mob lwm yam txuam nrog loj lawm muaj kev pheej hmoo siab dua ua rau muaj kev mob khaub thuas hnyav los ntawm tus kab mob khaus lauv nam vais lav 2019 (coronavirus disease 2019). **Yog koj yim neej muaj cov neeg hais los no, ces nej txhua tus neeg yuav tsum coj li nej yog cov neeg muaj pheej hmoo muaj mob loj tau.** Qhov no nws yuav yog ib qho nyuaj yog hais tias muaj chav seem tsawg heev rau cov tsev neeg loj los sis cov tsev neeg coob uas nyob ua ke. Tej zaum cov lus qhia nram qab no kuj yuav pab koj tiv thaiv tau cov neeg uas raug tau kab mob yooj yim nyob rau hauv koj yim neeg.

Daim ntawv no yuav piav qhia txog txoj hau kev:

- Tiv thaiv yim neeg thaum koj tawm mus ua cov hauj lwm uas dhia mus ua ib pliag rov qab los xwb
- Tiv thaiv tau cov tswv cuab hauv yim neeg uas nyob rau kev pheej hmoo siab uas ua rau muaj mob khaub thuas hnyav
- Tiv thaiv cov me nyuam rau thiab lwm cov neeg kom tsis txhob muaj mob
- Saib xyuas ib tus tswv cuab hauv yim neeg uas muaj mob
- Caiv ib tus tswv cuab hauv yim neeg uas muaj mob
- Noj cov puas noj ua ke thiab muab zaub mov rau tus tswv cuab hauv yim neeg uas muaj mob ntawd noj

Txoj hau kev los mus tiv thaiv yim neeg thaum koj yuav tsum tau tawm ntawm tsev mus hauj lwm

Tsis txhob tawm ntawm yim neeg mus tshwj tsis yog tias tsim nyog heev li!

Piv txwv li, tsuas tawm mus yog hais tias koj yuav tsum tau tawm mus hauj lwm, mus tom lub khw muag khoom noj, khw muag tshuaj, los sis mus raws li cov kev teem caij sib ntsib fab kev kuaj mob uas tsis tuaj yeem yuav muab ncuaj sij hawm tau (xws li rau cov me nyuam mos los sis rau cov neeg muaj cov yam ntxwv mob ntsig txog fab kev noj qab haus huv uas mob loj heev). Xaiv ib los sis ob tus tswv cuab hauv tsev neeg uas tsis nyob rau kev pheej hmoo siab uas ua rau muaj mob los ntawm Tus Kab Mob Khaus V iv-19 (COVID-19) kom mus ua cov hauj lwm uas dhia mus ua ib pliag rov qab los uas tsim nyog yuav tsum tau ua ntawd. **Yog hais tias koj yuav tsum tau tawm ntawm yim neeg mus, yuav tsum ua raws li cuaj cov lus qhia no:**



- 1. Zam tsis txhob nyob ze cov pawg neeg nyob coob sib txiv pes daws, xam nrog rau txhua cov kev sib sau nyob ua ke saum fab sim neej (kev tawm rooj sib ntsib).**
- 2. Txuag nyob kom sib nrug deb ntawm lwm cov neeg yam tsawg li 6 fij (feet).**
- 3. Ntxuav koj ob txhais tes tas li.**
- 4. Tsis txhob tuav (chwv) cov chaw (npoo) uas nquag kov (chwv) tas li nyob rau hauv tej chaw muaj zej tsoom nyob coob, xws li cov chaw nias ntaiv hluav taws xob nqa neeg nce mus thiab nqis los thiab cov tes tuav.**
- 5. Tsis txhob siv kev siv tsheb thauj xa zej tsoom mus los, xws li tsheb ciav hlau los sis tsheb npav, yog hais tias ua tau. Yog hais tias koj yuav tsum tau siv kev siv tsheb thauj xa zej tsoom mus los,**
 - » Yog hais tias ua tau, txuag kom tau kev nyob kom sib nrug deb li 6 fij (feet) ntawm lwm cov neeg caij tsheb.
 - » Zam tsis txhob tuav (chwv) cov chaw (npoo) uas nquag kov (chwv) tas li xws li cov tes tuav.
 - » Ntxuav koj ob txhais tes los sis siv tshuaj ntxuav tes tua kab mob kom sai li sai tau tom qab tawm ntawm kev siv tsheb thauj xa zej tsoom mus los lawm.
- 6. Tsis txhob caij ua ke rau hauv ib lub tsheb nrog cov tswv cuab ntawm lwm yim neeg sib txawv.**
- 7. Rau ib daim ntaub npog ntsej muag thiaj pab txo tus kab mob sib kis ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).**
 - » Cov ntaub ntawv hais txog kev siv daim ntaub npog ntsej muag muaj nyob rau ntawm www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

8. Thaum koj rov qab los tsev ntxuav koj txhais tes kiag tam sim ntawd.

9. Caiv lub cev nyob kom sib nrug deb ntawm koj thiab cov neeg uas muaj pheej hmoo kis tus kab mob tau zoo hauv koj yim neeg.

Piv txwv, zam tsis txhob sib khawm, sib hnia, los sis koom noj zaub mov ua ke los sis koom haus dej ua ke. Koj tuaj yeem tshawb nrhiav cov ntaub ntawv hais txog kev khiav cov hauj lwm tseem ceeb ntau ntxiv rau ntawm www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html.

Yuav tiv thaiv cov tswv cuab ntawm yim neeg uas muaj pheej hmoo muaj mob hanyav tau li cas

Cov neeg laus muaj hnuv nyoo 65 los sis laus dua thiab cov neeg uas muaj ib yam mob yog cov muaj pheej hmoo muaj mob hanyav los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). **Yog koj yim neeg muaj cov neeg hais los no, ces nej txhua tus neeg yuav tsum coj li nej yog cov neeg muaj pheej hmoo muaj mob loj tau.**



Nov yog xya txoj hau kev tiv thaiv cov tswv cuab hauv koj yim neeg.

1. Nyob twj ywm rau hauv lub tsev kom ntau li ntau tau.

2. Nquag ntxuav koj txhais tes, tshwj xeeb mas tom qab koj mus los ntawm ib lub chaw sab nrauv los sis tom qab koj tshuab ntswg, hnoos, los sis txham. Tuaj yeem nrhiav tau cov lus qhia txog kev yuav ntxuav tes rau thaum twg thiab yuav ntxuav tes li cas rau ntawm no: www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.



3. Siv ib hom tshuaj ntxuav tes uas muaj cov kuab cawv xyaw tsawg kawg 60% yog tsis muaj tshuaj xab npum thiab dej ntxuav tes.

» Tso ib qho tshuaj xab npum rau hauv koj lub xib tes thiab txhuam koj cov ntiv tes mus los kom thoob plaws rau ntawm koj txhais tes, cov ntiv tes, thiab cov rau tes ntxuav kom huv si thiab cia kom qhuav zoo.

4. Tsis txhob siv txhais tes ua tsis tau ntxuav chwv koj lub qhov muag, qhov ntswg, thiab lub qhov ncauj.

5. Thaum koj hnoos thiab txham npog koj lub qhov ncauj.

» Yog koj hnoos los sis txham, siv ib daim ntaub so npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntswg los sis hnoos sab hauv koj lub luj tshib.
» Muab cov ntaub so pov tseg rau hauv lub thoob rau khoom vuab tsuab.
» Ntxuav koj txhais tes kiag tam sim ntawd.



6. Tu ntxuav thiab dhau ntawd ces siv tshuaj tsuag tua kab mob rau koj lub tsev.

» Yog muaj ces rau cov hnuv looj tes uas siv tag pov tseg kiag.
» Nquag siv tshuaj xab npum thiab dej los sis lwm yam tshuaj tu ntxuav tej npoo uas tau chwv txhua hnuv. Qhov no suav nrog cov rooj, cov tes tig lub qhov rooj, cov nta qhib tua hluav taws xob, cov npoo sab saud, cov siv tes tuav, cov rooj ua hauj lwm, cov xov tooj, daim ntaub ntawv, chav plob, cov kais dej, thiab cov dab dej.
» Dhau ntawd ces siv ib yam tshuaj tu ntxuav uas raug tso npe pub siv los ntawm EPA coj los siv rau tej npoo raws li qhov tsim nyog siv tau. Siv raws li cov lus qhia siv nyob ntawm daim ntawv lo txhawm rau kom muaj kev nyab xeeb thiab siv yam tshuaj tu ntxuav tau zoo. Cov tshuaj tu ntxuav yog tshuaj khes mis uas tuaj yeem tua tau cov kab mob nyob raws ntawm cov npoo chaw no.



Cov tshuaj tu ntxuav uas raug tso npe pub siv los ntawm EPA raug teev npe rau ntawm no: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

Tuaj yeem tshawb nrhiav cov ntaub ntawv hais txog kev tu ntxuav thiab kev siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm no: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. Tsis txhob txais cov neeg tuaj saib tshwj tsis yog lawv yuav tsum tau los nyob hauv koj lub tsev.

Koj tuaj yeem tshawb nrhiav cov ntaub ntawv ntau ntxiv rau ntawm www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html.

Yuav tiv thaiv cov me nyuam yaus thiab lwm cov neeg kom txhob muaj mob tau li cas

Cov neeg laus muaj hnuv nyoog 65 xyooos thiab laus dua thiab cov neeg uas muaj ib yam mob phom sij yuav tsum zam tsis txhob zov cov me nyuam yaus rau hauv lawv yim neeg yog ua tau. Yog cov neeg uas muaj pheej hmoo yuav muaj mob tau zoo yuav tsum tau zov cov me nyuam yaus rau hauv lawv yim neeg, tsis txhob cia cov me nyuam yaus hauv lawv yim neeg nyob ze nrog cov neeg sab nrauv lwm yim neeg.

Ua raws li tsib cov lus qhia no txhawm rau pab tiv thaiv kom cov me nyuam yaus thiab lwm cov neeg txhob muaj mob.

- 1. Qhia cov me nyuam yaus txog yam uas txhua tus neeg yuav tsum tau ua txhawm rau kom muaj kev noj qab nyob zoo.** Cov me nyuam yaus thiab lwm cov neeg tuaj yeem kis tus kab mob vais lav tau txawm tias yeej tsis pom tshwm sim cov yeeb yam mob rau lawv los xij. Kawm kom paub ntau ntxiv rau ntawm www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html.
- 2. Tsis txhob cia cov me nyuam yaus ua si sib tim ntsej tim muag nrog cov me nyuam yaus tuaj ntawm lwm yim neeg.**
- 3. Qhia rau cov me nyuam yaus thaum lawv tawm mus ua si rau sab nrauv yuav tsum nyob kom sib nrug deb ntawm lwm tus neeg uas tsis yog cov neeg nyob hauv lawv yim neeg li 6 fij.**
- 4. Pab txuas cov me nyuam yaus kom tau los sib tham nrog lawv cov phooj ywg raws hauv xov tooj thiab sib tham pom duab vis dis aus.**
- 5. Qhia ntxuav lawv txhais tes rau cov me nyuam yaus.** Piav qhia tias kev ntxuav txhais tes tuaj yeem ua rau lawv noj qab nyob zoo thiab tiv thaiv kom tus kab mob vais lav txhob kis mus rau lwm cov neeg tau.
 - » **Ntub dej rau txhais tes** tso dej huv rau koj txhais tes (dej sov los sis dej txias), kaw tus kais dej thiab siv tshuaj xab npum.
 - » **Ua kom muaj npuas** rau ntawm koj txhais tes sib txhuam txhais tes ua ke nrog tshuaj xab npum. Txhuam cov npuas rau koj sab qauv tes, ntawm koj cov ntiv tes, thiab hauv cov rau tes.
 - » **Txhuam** koj txhais tes mus los kom ntev tsawg kawg yog 20 chib (xis nkoos).
 - » **Tso dej** yaug koj txhais tes kom huv si zoo.
 - » **Siv phuum so los sis siv cua tshuab** kom koj txhais tes qhuav zoo.



Koj tuaj yeem tshawb nrhiav cov ntaub ntawv hais txog kev zov cov me nyuam yaus ntau ntxiv rau ntawm www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html.

Yuav saib xyuas ib tug tswv cuab hauv yim neeg uas muaj mob tau li cas

Cov neeg feem ntau uas muaj mob los ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tsuas muaj mob me ntsis xwb thiab yuav tau nyob hauv tsev kom tus rov qab zoo los. Kev saib xyuas mob nkeeg rau tom tsev tuaj yeem pab tiv thaiv kev sib kis ntawm Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) tau thiab pab tiv thaiv cov neeg uas muaj pheej hmoo muaj mob loj kom txhob kis tau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

Yog koj tab tom muab kev saib xyuas ib tug neeg uas muaj mob rau tom tsev, ua raws li rau cov lus qhia no:

- 1. Hais kom tus neeg no nyob rau hauv ib chav, nyob kom deb ntawm lwm cov neeg, suav nrog koj tus kheej kom ntev li ntev tau.**
- 2. Hais kom lawv cais siv lawv tus kheej chav dej yog ua tau.**
- 3. Kev tshawb nrhiav cov yam ntxwv mob rau kis muaj xwm txheej kub ntxhov ceev*rau Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19). Yog pom ib tug neeg tshwm sim cov yam ntxwv mob no, nrhiav kev saib xyuas xwm txheej kub ntxhov ceev kiag tam sim ntawd::**
 - » Ua pa nyuaj
 - » Mob ntxhia los sis ceev rau ntawm hauv siab
 - » Hnov tsis mee pem
 - » Tsis muaj peev xwm sawv taus los sis ras taus
 - » Di ncauj los sis ntsej muag doog xiav



* Cov npe no tsis yog txhua cov yeeb yam mob. Thov hu rau koj tus kws kho mob yog muaj lwm cov yeeb yam mob uas mob hnyav los sis muaj kev txhawj xeeb rau koj.

4. Saib xyuas kom tus neeg raug Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19) ua raws li nram qab no:

- » Haus dej kom ntau txhawm rau kom lub cev txhob qhuav dej
- » So rau hauv tsev
- » Siv cov tshuaj kho mob uas yuav sab nrauv los pab tswj rau cov yeeb yam mob (tom qab sib ham nrog lawv tus kws kho mob)

Rau cov neeg feem ntau, cov yeeb yam mob no yuav mob muw li ob peb hnuv thiab yuav rov qab los rau hauv lub sij hawm as thiv.

5. Khaws lawv tus kws kho mob tus xov tooj cia ntawm tes, thiab hu rau lawv tus kws kho mob yog tus neeg no muaj mob los ntawm raug Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

Yog lus As Kiv yog koj ho lus thib ob, ib tug tswv cuab hauv yim neeg yuav tsum paub tias yuav thov ib tug kws txhais lus li cas.

6. Hu rau 911 rau kis muaj mob xwm txheej kub ntxhov ceev. Hu rau tus neeg txais xov tooj 911 tias tus neeg mob no muaj los sis raug poob siab siab muaj Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19).

Yog lus As Kiv yog koj ho lus thib ob, ib tug tswv cuab hauv yim neeg yuav tsum paub tias yuav thov ib tug kws txhais lus li cas.

Koj tuaj yeem tshawb nrhiav ntau cov ntaub ntawv hais txog muab kev saib xyuas rau ib tug neeg uas muaj mob rau ntawm www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html.



Thaum yim neeg muaj chaw nraim yuav cais ib tug tswv cuab uas muaj mob ntawm yim neeg mus nyob tau li cas.

Yog koj tsis tuaj yeem nrhiav cais tau ib chav rau nyob thiab ib chav dej rau siv rau tus neeg uas raug Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19), sim faib cais lawv tawm mus ntawm lwm cov tswv cuab hauv yim neeg. Tsim ib chav cais nyob kom dav txaus rau hauv koj lub tsev thiaj li tiv thaiv tau txhua tus neeg, tshwj xeeb mas cov neeg uas muaj pheej hmoo kis tus kab mob tau zoo (cov neeg muaj hnuv nyoog 65 xyoos thiab cov neeg uas muaj lwm yam mob).

Ua raws li kaum cov lus qhia no thaum cais ib tug tswv cuab hauv yim muaj mob mus nyob ib leeg:

1. **Caiv nyob kom sib nrug deb li 6 fij ntawm tus neeg uas muaj mob thiab lwm cov tswv cuab hauv yim neeg.**
2. **Npog qhov ncauj thaum hnoos thiab txham; nquag ntxuav txhais tes; thiab tsis txhob chwv koj lub qhov muag, qhov ntswg, thiab qhov ncauj.**
3. **Hais kom tus tswv cuab hauv yim neeg uas muaj mob rau ib daim ntaub npog ntsej muag thaum lawv nyob ze rau ntawm lwm cov neeg rau tom tsev thiab thaum tawm mus sab nrauv (suav nrog ua ntej lawv yuav nkag los rau tus kws kho mob lub chaw kuaj mob).**

Tab sis yuav tsum tsis txhob siv rau cov me nyuam yaus muaj hnuv nyoog qis dua 2 lub xyoos, ib tug neeg uas muaj teeb meem txog kev ua pa, los sis ib tug neeg uas tsis muaj peev xwm hle daim ntaub npog tawm tau yog tsis muaj kev pab. Koj tuaj yeem tshawb nrhiav cov ntaub ntawv hais txog cov ntaub npog ntsej muag rau ntawm www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.

4. **Faib cais cov neeg uas muaj pheej hmoo kis tus kab mob tau zoo tawm mus ntawm cov neeg uas muaj mob.**
5. **Tsuas cia ib tug neeg nyob hauv yim neeg saib xyuas rau tus neeg muaj mob no xwb.**

Tus neeg zov no yuav tsum yog ib tug neeg uas tsis yog tus neeg muaj pheej hmoo yuav ua rau muaj mob loj tau.

- » Tus neeg zov yuav tau tu ntxuav tej chaw uas tus neeg muaj mob no tau mus los, thiab tu ntxhua lawv tej pam vov chaw pua kom huv si.
- » Tus neeg zov yuav tsum txo tsis txhob nyob ze nrog lwm cov neeg hauv yim neeg, tshwj xeeb mas yog cov neeg uas muaj pheej hmoo yuav ua rau muaj mob loj.
- » Nrhiav ib tug neeg zov rau tus neeg muaj mob thiab nrhiav lwm tus neeg zov rau lwm cov tswv cuab ntawm yim neeg uas yuav tsum tau kev pab tu ntxuav, da dej, los sis ua lwm cov hauj lwm txhua hnuv.



6. **Tu ntxuav thiab siv tshuaj tsuag tua kab mob txhua hnuv rau ntawm tej npoo, cov tes tig ntawm lub qhov rooj, thiab lwm thaj chaw uas nquag chwv nrog cov tshuaj tu ntxuav uas raug tso npe pub siv los ntawm EPA. Tshawb nrhiav cov npe tshuaj tu ntxuav rau ntawm no: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.**

7. **Txo tsis pub cov neeg tuaj saib coob rau cov neeg uas yuav tsum nyob rau tom tsev.**
8. **Tsis txhob koom siv cov khoom siv ua ke xws li cov xov tooj, cov tais, pam vov chaw pua, los sis khoom kov ua si.**
9. **Yog koj yuav tsum tau koom siv rau hauv ib lub txhaj pw nrog tus neeg muaj mob yuav tau ua raws li nram qab no:**
 - » Saib xyuas kom muaj cua nkag mus los rau hauv chav nyob ntawd zoo. Qhib ib lub qhov rai thiab tso ib lub kiv cua txhawm rau kom muaj cua tshiab.
 - » Teeb cov txhaj pw kom nyob sib nrug deb tau tsawg kawg 6 fij yog ua tau.
 - » Pw tig taub hau rau ko taw.
 - » Tso ib daim ntaub thaiv ncig los sis nrhiav tej yam los thaiv cais lub txhaj ntawm tus neeg mob rau ntawm lwm cov txhaj. Piv txwv, koj tuaj yeem siv ib daim ntaub thaiv hauv chav dej, ib daim ntxajiv thaiv hauv chav nyob, ib daim txiag lo ntaub ntawv dav, ib daim ntaub pua txaj pw, los sis ib daim pam pua loj.
10. **Hais kom tus neeg muaj mob nquag tu ntxuav thiab siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tej npoo uas nquag chwv rau hauv chav dej uas sib koom siv ua ke.**



Yog ua tsis tau raws li hais los no, lwm cov neeg uas koom siv chav dej yuav nkag mus tu ntxuav thiab siv tshuaj tsuag tua kab mob rau nws yuav tsum tau tos kom ntev li ntev tau tom qab tus neeg mob no siv tag. Saib xyuas kom muaj cua nkag mus los rau hauv chav nyob ntawd zoo. Qhib ib lub qhov rai thiab tso ib lub kiv cua (yog muaj) txhawm rau kom muaj cua tshiab.

Yuav noj mov ua ke tau li cas thiab yuav pub mov rau tus tswv cuab hauv yim neeg uas muaj mob no tau li cas

Yog ua tau, tsim ib lub phaj noj mov rau tus neeg mob hauv yim neeg no siv thiab cais nws mus noj rau ib thaj chaw hauv lub chaw lawv nyob. Yog lawv tsis tuaj yeem sib cais noj mov ua ke tau rau hauv lub chaw lawv nyob, lawv yuav tsum caiv nyob kom sib nrug deb tsawg kawg 6 fij ntawm lwm cov tswv cuab hauv yim neeg rau thaum lub sij hawm noj mov. Los sis, lawv yuav tsum noj mov rau ib lub sij hawm sib txawv ntawm lwm tus neeg hauv yim neeg.

Thiab, ua raws li xya cov lus qhia no:

1. **Tsis txhob pab npaj ua cov zaub mov noj yog koj muaj mob.**
2. **Ntxuav koj txhais tes nrog tshuaj xab npum thiab dej kom ntev tsawg kawg 20 chib (xis nkoos) ua ntej yuav noj mov.**
Qhov no suav nrog txhua tus neeg nyob hauv koj yim neeg!
3. **Siv cov twj tais huv si thaum hais zaub mov rau txhua tus tswv cuab hauv yim neeg lub phaj.**
4. **Tsis txhob noj mov ua ke rau ntawm cov tais los sis siv tib lub tais los yog phaj los yog diav ua ke nrog lwm tus neeg hauv yim neeg.**
5. **Rau hlab looj tes tuav cov twj tais, cov khob haus dej, thiab cov diav (cov khoom siv hais khoom noj), yog ua tau.** Thiab, siv dej kub thiab tshuaj xab npum ntxuav cov twj tais los sis tom qab siv tag ces muab ntxuav rau hauv lub tshuab ntxuav tais diav.
6. **Tsuas cia ib tug neeg nqa cov khoom noj mus rau tus neeg mob xwb thiab tu ntxuav tus neeg mob no cov twj tais noj mov.** Tus neeg no yuav tsum yog ib tug neeg uas tsis yog tus neeg muaj pheej hmoo yuav ua rau muaj mob loj tau.
7. **Tom qab tuav cov khoom noj lawm ces ntxuav koj txhais tes kom huv si.**

