

# Kev Ua Kom Muaj Kua Mis Niam Thaum Koj Tus Me Nyuam Yug Ntxov Dhau

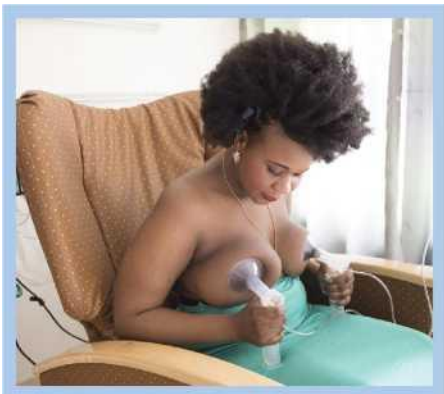
**Cov me nyuam yug los ntxov dhau yuav tsum tau nyob rau hauv chav tu xyuas nruj me nyuam yug kiag. Koj cov kua mis niam yog qhov khoom noj thiab qhov tshuaj yug tau koj tus me nyuam. Nws tseem ceeb yuav tau pib muaj kua mis niam sai li sai tau tom qab yug kiag me nyuam. Yog koj pib ntxov dua, koj yuav muaj kua mis ntau dua rau koj tus me nyuam.**



*Tus raj tshuaj kua mis ntshiab*



*Me nyuam haus tau kua mis ntshiab ntawm tus raj tshuaj*



*Kua mis niam nqus tau*



*Leej niam xuas tes nyem kua mis*

## Thawj ob peb tee kua mis niam yog hu ua "kua mis ntshiab"

- Cov kua mis ntshiab yuav tawm tej tee me heev uas yuav daj lis. Cov kua mis ntshiab muaj cov khoom zoo yug cev tshwj xeeb uas yuav pab tiv thav tau cov kab mob.
- Ntau cov tib neeg hu cov kua mis ntshiab ua "kua kub" vim nws tshwj xeeb heev.
- Koj yeej siv tau lub tshuab nqus kua mis thiab koj ob txhais tes nyem kom tau cov kua mis ntshiab.
- Sim sau koj cov kua mis ntshiab sai npaum li sai tau tom qab yug kiag me nyuam kom yeej muaj npaj tos koj tus me nyuam rau thaum nws yuav haus. Koj sim thaum ntxov dua ces koj yuav muaj kua mis ntau dua.
- Cov kws tu mob yuav muab cov kua mis ntshiab rau koj tus me nyuam, txawm yog nws tseem tsis tau loj txaus los haus lub raj mis.

## Ua kom muaj kua mis ntev mus

- Tom qab ob peb hnuv, koj cov kua mis yuav hloov. Yuav zoo li dawb dua thiab koj yuav muaj kua mis ntau heev dua.
- Cov kua mis no yuav muaj li 3 rau 5 hnuv tom qab koj yug me nyuam tag, los sis tej zaum yuav ntev dua tom qab koj yug ib tug me nyuam ntxov dhau, phais plab yug me nyuam, los sis koj tau siv qee cov tshuaj ua ntej los sis thaum lub caij yug me nyuam.
- Qhov no yog cov kua mis koj tus me nyuam yuav tsum tau muaj thiaj li loj taus.

## Kuv yuav tau siv lub tshuab nqus kua mis heev npaum li cas?

- Nqus tsawg kawg li 8 zaus hauv 24 teev twg.
- Nco ntsoov nqus yav hmo ntuj. Nws yuav pab yog koj teem caij tsa koj sawv los nqus kua mis.
- Thawj ob peb hnuv tsuas nqus tau ob peb nyuag tee kua mis ntshiab xwb los yeej tsis ua cas. Txawm yog koj tsis pom kua mis ntau thaum chiv thawj los kev nqus ntau zaus thaum pib yuav pab kom koj muaj taus kua mis ntau dua rau yav tom ntej mus.

## Kev siv tes nyem kua mis

- Koj puav leej siv tau koj ob txhais tes nyem kom tawm koj cov kua mis niam ncaj qha rau hauv ib lub khob.
- Yuav tau siv tes nyem kua mis tom qab los sis ua ntej kiag koj yug me nyuam.
- Yeej siv tes nyem kua mis tau thooj txhij los sis tom qab siv tshuab nqus kua mis niam tag kom muaj taus kua mis ntxiv.

## Kuv yuav mus cuag kev pab txog tshuab nqus kua mis los sis kev siv tes nyem kua mis li cas?

- Cov kws pab tswv yim kev pub niam mis (cov no yog cov kws kawm tshaj lij los pab koj txog kev pub niam mis rau me nyuam) los sis cov kws tu mob yuav pab tau koj siv lub tshuab nqus kua mis thiab xyaum siv tes nyem kua mis.
- Puav leej yuav muaj kev pab thiab kev txhawb los ntawm koj lub tsev neeg thiab cov phooj ywg.