

Cov Tswv Yim Pab rau Cov Tswv Cuab Yeej Khoom Ntiag Tug thiab Cov Neeg Xauj Chaw Nyob hais txog Kev Ua Ntaub Ntawv Thov Nyiaj Kev Tuav Pov Hwm Rov Qab

Tam sim tom qab muaj kev puas tsuaj

Nyob rau tam sim ntawv kiag tom qab muaj kev puas tsuaj, muaj cov kauj ruam yooj yooj yim uas koj tuaj yeem coj mus siv ntawm tej kev txhawm rau kev kho kom rov zoo li qub. Thawj kauj ruam yog **hu rau koj lub koom haum ua hauj lwm sawv cev tuav pov hwm** thiab tshaj qhia qhov kev puas tsuaj (tus tswv tsev, cov neeg xauj tsev los sis yog tshab). Yog koj tsis muaj koom haum sawv cev, ces **hu rau koj lub tuam txhab muag kev tuav pov hwm** txhawm rau tshaj qhia qhov kev puas tsuaj.

Tom qab tshaj qhia qhov kev puas tsuaj lawm, siv cov kauj ruam no:

- Ua kom ntseeg tau tias qhov chaw ntawv nws nyab xeeb thiab tau txais kev tiv thaiv. Tsis txhob cia koj tus kheej muaj kev phom sij yog cov neeg ua hauj lwm tuav kev ruaj ntseg tsis pub mus rau tom tej.
- Yog qhov chaw nyob tseem nyab xeeb nkag mus nyob tau hauv, tua kom tag tej hluav taws xob.
- Ua ntej koj tu tej no, yees duab los sis duab vis dis aus mus ua tej ntaub ntawv qhia paub paub ntxiv txog qhov kev puas tsuaj. Nws tseem ceeb heev rau **kev ua naub ntawv tag nrho cov kev puas tsuaj**.
- Zam tsis txhob muab tej yam pov tseg (tshwj tias yog cov khoom noj uas lwj mam pov tseg los tau) kom txog thaum koj tau ntsib tus neeg hloov kho kev tuav pov hwm. Lawv yuav txiav txim tias yuav muab yam dab tsi pov tseg tau.
- Kho tej yam uas tsis siv nyiaj ntau txhawm rau tiv thaiv kev puas tsuaj rau koj lub tsev mus ib ntus ntxiv. Piv txwv, cov qhov rais puas los sis hloov ntaub tshooj rau qhov vuas vov uas puas ntawv. Tsis li ntawd ces koj li pab kas phais yuav tsis pab them lwm yam kev puas tsuaj ntxiv. Khaws cov ntaub ntawv them nqi uas koj yuav khoom tseg, koj thiaj tau txais cov nyiaj them rov qab.

Kev sau ntawv thov them nqi rov qab

- **Hu xov tooj mus hais qhia txog tej yam raug puas tsuaj rau koj lub tuam txhab muag kev tuav pov hwm kiag tam sim ntawd** txhawm rau tshaj qhia qhov kev puas tsuaj thiab ua raws li tus neeg ua hauj lwm ntawm chaw tuav pov hwm cov lus qhia rau koj.
- **Ua kom raws li koj qhov kev tuav pov hwm tsab cai thiab tus nab npawb thov cov nqi rov qab.** Qhov no yuav pab thov hais cov nqi tau sai dua.
- **Sau cia.** Khaws cov npe neeg uas koj tau tham nrog thiab sau lub sij hawm tseg, muaj xws li cov ntsiab lus sib tham thiab cov npe lus nug yog koj tsis nkag siab cov lus qhia.
- **Tsim chaw khaws khoom hauv tsev.** Siv koj lub koob thajj xov tooj thajj vis dis aus los sis thajj duab koj lub tsev thiab cov khoom ntiag tug yog ua tau. Yog koj tsis muaj chaw khaws cia khoom hauv tsev los sis tsis tuaj yeem tsim ib qho chaw khaws khoom ua ntej qhov koj yuav tsum tau ntaus nqi, ua ib daim ntawv teev cov npe khoom kom ntau npaum qhov koj nco tau.
- **Tos tus neeg hloov kho kev tuav pov hwm ntawm lub tuam txhab tuaj kom txog.** Tsis txhob hu rau ib tug neeg tuaj kho los sis hloov koj qhov tsev puas tsuaj yog tsis tau muab lus qhia ua ntej los ntawm koj lub tuam txhab muag kev tuav pov hwm tus neeg hloov kho. Tej zaum koj tus neeg tuav pov hwm yuav xav kuaj xyuas kom pom koj qhov kev puas tsuaj ua ntej yuav kho dua rau. Tsis txhob muab tej khoom puas pov tseg kom txog thaum koj lub tuam txhab tus neeg hloov kho qhia koj tias ua tau li ntawv. Tsuas kho dua ua ntej tiv thaiv kev puas tsuaj ntxiv me ntsis rau kom txog thaum tus neeg hloov kho kev them nyiaj rov qab tuaj txog txhawm rau kev kuaj xyuas.

- **Kev npaj.** Npaj kom txhij cov ntawv theej koj qhov kev tuav pov hwm tsab cai thiab cov ntaub ntawv cog lus. Nqa kom tau cov ntaub ntawv teev tau tseg uas tuaj yeem ua pov thawj ntaus nqi tau rau qhov cuab yeej puas tsuaj, xws li cov ntawv pov thawj them nyiaj yuav khoom.
- **Khaws kom tau daim ntawv teev cov kev them nyiaj** uas tau muaj thiab cov neeg tau tiv tauj nrog ntawm lub tuam txhab muag kev tuav pov hwm.

Ua hauj lwm nrog tus neeg hloov kho ntawm lub tuam muag kev tuav pov hwm

Nco ntsoov tias tej cov neeg ntxias dag nyiaj yuav siv cov hwm tsam no los mus dag cov tswv cuab yeej khoom. Muaj qee cov kauj ruam uas koj tuaj yeem siv sim thiab tiv thaiv koj tus kheej kom txhob muaj kev phom sij.

Tus neeg hloov kho kev tuav pov hwm ntawm tuam txhab yuav kauj xyuas koj cov khoom los sis lub tsev los mus ntaus nqi qhov kev puas tsuaj ua ntej. Nco ntsoov nug tus neeg hloov kho no txog:

- Daim npav tso cai ua lag luam los sis qhia txog tus kheej
- Cov ntaub ntawv hais txog yam koj yuav tsum tau ua txuas ntxiv
- Cov ntaub ntawv hais txog yam uas lub tuam txhab yuav ua txuas ntxiv
- Cov lus qhia kev kwv yees tau rau kev kho tsevNug kom meej seb koj yuav ua koj los sis yog lub tuam txhab mam ua yam ntawv sawv cev rau koj
- Khwv yees lub sij hawm seb thaum hais cov nqi them rov qab no yuav ntev npaum li cas thiaj tiav
- Lwm yam nyiaj siv ntxiv yuav noj yuav haus. Yog koj tsis tuaj yeem nyob hauv koj lub tsev tau, tus neeg hloov kho kev tuav pov hwm yuav tawm ib co nyiaj ua ntej rau koj los siv yuav noj yuav haus ua ntej tso. Kev them ua nyiaj tshuv yuav tsis cuam tshuam dab tsi txog koj cov nqi pab kas phais thaum them zaum kawg. Txawm li cas los xij, koj yuav tsum khaws cov ntawv txais nyiaj cia siv rau lwm yam nqi siv nyiaj uas yuav tshwm sim rau koj mus ntxiv thaum nyob tsis tau rau hauv koj lub tsev lawm.

Kev ua hauj lwm nrog rau tus neeg hloov kho kev tuav pov hwm rau pej xeem

Yuav tsum them ib co nqi rau ib tug kws pab kho cov ntaub ntawv ntawm yam khoom raug puas tsuaj uas tau xaiv ib qho tseg. Cov kws pab kho tuaj yeem qhia koj khom nqi nrog koj lub tuam txhab pab kas phais thiab ib txwm yeej raug them nyiaj npaum li ib feem pua ntawm cov nqi pab kas phais. Koj tsis tas ua hauj lwm nrog tus neeg hloov kho no.

Ua ntej koj ntiav ib tug neeg hloov kho:

- Tshuaj xyuas seb lawv puas tau muaj kev tso cai los ntawm Xeev Minnesota Feem Thawj Saib Xyuas Hauj Lwm Fab Kev Lag Luam los sis seb lawv puas muaj kev nqis tes hais daws teeb meem uas siv kev qhuab qhia mus raws li txoj cai.
- Nqa ib daim ntawv cog lus hais muaj meej txog txhua yam nqi.
- Txiaiv txim siab seb koj tus neeg hloov kho pab no puas pab koj tau zoo txog kev them cov nqi.

Zam cov neeg hloov kho uas yog cov:

- Hais tias yog ib tug neeg ua hauj lwm tam rau tsoom fww.
- Nias tas zog tias cov kev saib xyuas no yeej yog lawv lub luag hauj lwm.
- Siv lub tswv yim yuam tus nqi siab.
- Tsis kam lees muab ib daim ntawv sau cog lus.

Yog koj qhov kev thov nyiaj rov qab tsis tau txais kev lees txais

Ua ntej tshaj plaws, tshab xyuas dua cov kev cai ntawm koj cov nyiaj pab them kev tuav pov hwm. Cov kev cai uas piav meej meej thiab tsim nyog xyuas cov kev puas tsuaj uas pab them tau tshwj xeeb. Nco ntsoov tias tab txawm yuav muaj them txhua yam rau cov kev puas tsuaj, muaj qee cov kev puas tsuaj yuav tsis tau txais kev pab them. Nco ntsoov ua zoo tshab xyuas dua feem uas tsab cai tau teev tshwj tseg rau kev them rov qab kom ntseeg tau tias muaj zoo laj thawj rau koj qhov kev puas tsuaj tsis tau raug tshem tawm hauv qhov kev pab them.

Yog muaj kev tsis pom zoo hais txog qhov kev thov them nyiaj rov qab, nug lub tuam txhab muab hom lus tshwj xeeb uas nyob rau hauv tsab kev cai ntawm qhov uas tseem muaj lus nug.

Koj thiab lub tuam txhab tuav pov hwm uas txhais koj tsab cai zoo sib txawv? Qhov kev piav qhia ua ntaub ntawv los qhia kom meej txog lub laj thawj rau kev tsis lees txais thiab hom lus tshwj xeeb ntawm tsab cai raws li qhov kev thov them nyiaj rov qab sam sim raug tsis lees txais.

Tsis Txhob Maj rau Kev Hais Kom Haum. Yog thawj qh kev muab tswv yim los ntawm lub tuam txhab muag kev tuav pov hwm ua tsis tau li koj cov kev xav tseg, mam npaj kev sib tham kom tau txais kev kho uas ncaj ncees.

Tiv tauj rau Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Fab Kev Lag Luam

Yog koj tsis tuaj yeem hais daws tau qhov kev cov nyom raws qhov koj nyiam, koj tuaj yeem tiv tauj rau xeev Minnesota Feem Thawj Saib Xyuas Hauj Lwm Fab Kev Lag Luam Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Cov Neeg Siv nug los sis sau ib tsab ntawv tsis txaus siab. Lub chaw ua hauj lwm cov neeg hauj lwm yuav hais daws cov kev cov nyom ntawm cov neeg siv thiab lub chaw muag kev tuav pov hwm ua ke. Koj tuaj yeem tiv tauj tau rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Cov Neeg Siv los ntawm kev hu xov tooj rau **(651)-539-1600** los sis **(800) 657-3602**. Ib qho ntxiv, [koj tuaj yeem sau ib tsab ntawv tsis txaus siab mus rau Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm](#) los sis sau email rau Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm tau ntawm MA.Mailbox@state.mn.us.