



Kev Nyob Nyab Xeeb Thaum Muaj Av Qeeg

Av qeeg muaj tau txhua lub sij hawm thiab tsis muaj kev ceeb toom ua ntej li. Tej kev pab cuam rau koj txhua hnub xws li hlua taws xob, nke, dej hauv, xovtooj thiab tsheb mus los tuaj yeem ua tsis tau haujlwm.

Lub Koom Haum Ameslica Lej Npuaj Liab Ntawm Bay muaj cov lus hauv qab no yuav ua kom koj thiab tus koj hlub muaj kev nyab xeeb yog muaj av qeeg ntawm koj chaw nyob.

Tsis Tus Qauv Kev Npaj

Kev tsis tus qauv kev npaj ua ntej yog qib xub thawj ntawv kev pab kom koj tsev neeg muaj kev npaj txij rau thaum muaj av qeeg.

- **Tsis Daim Qauv Kev Sib Qhia:** Kev hu xov tooj mus rau thaj chaw deb yog qhov yooj yim dua tom qab uas muaj kev puas tsuaj tas, yog li ntawv yuav tau nrhia cov chaw nyob xov tooj deb ua yog tus uas yuav pab koj. Nej txhua tus puas tau qhia nej li xov tooj chaw nyob mus rau tus ntawv tus uas yuav qhia txog nej mus rau lwm tus. Qhia nej daim qauv kev sib qhia rau tus neeg hais los no. Yog muaj tej yam xwm txheej me, nco qab ntsoov nqa cov neeg muab kev pab cuam daws xwm txheej ntawm koj chaw nyob.
- **Xaiv Chaw Sib Ntsib Tom Qab Kev Puas Tsuj:** Muab qhov chaw ze tsev yog muaj xwm txheej me. Muab qhov chaw deb koj zej zog yog koj rov mus rau koj lub tsev tsis tau lawm. Tsis tas li xwb koj yuav tsum paub txoj kev tawm tom chaw hauj lwm, tsev kawm ntawv lossis chaw tu neeg.
- **Xai Chaw Nkaum Kom Zoo:** Qhov chaw nkaum zoo yog nkaum rau qab rooj uas tawv lossis ib rau phab ntsa uas deb ntawv qhov rai, tub rau ntawv lossis tej rooj tog uas tuaj yeem poob los ntaus koj.
- **Nrhia Txoj Kev Tawm:** Nrhia ob txoj kev tawm hauv ib cha nyob twg hauv koj tsev thiab paub koj zej zog txoj kev tawm.



- **Muab Kev Tawm Rau Koj Cov Tsiaj:** Nyob rau thaum muaj kev puas tsuaj yuav tsis tau muaj cai saib xyuas cov tsiaj, yog li no koj yuav tau hais kom koj tsev neeg, phoojywg, chaw tu tsiaj, cov neeg kho tsiaj tuaj pab cuam koj cov tsiaj thaum muaj xwm txheej. Xa paub ntxiv, caw saib tau [Tsiaj & Kev Nyab Xeeb Ntawm Kev Puas Tsuj](#) .
- **Muab Kev Tawm Rau Koj:** Yog koj muaj tej yam uas koj xav kom lwm tus pab koj, koj yuav tsum qhia rau koj cov neeg zej zog, phooj ywg lossis kws tij paub tuaj pab koj thaum muaj xwm txheej.
- **Kawm thiab Xyaum Koj Tus Qauv Kev Npaj**

Npaj Ib Lub Hnab

Npaj khoom siv kom txaus rau txhua tus hauv koj tsev neeg kom kav txog li peb hnub. Npaj tej khoom rau tsiaj, rau cov laus thiab cov neeg uas pab tsis tau tus kheej. Npaj ib lub hnab rau koj tsev, chaw hauj lwm thiab hauv tsheb.

- **Khoom Noj Tsis Txawj Lwj:** Ntim khoom xws li dej cawv, khoom noj nyob tai koom poom lossis batawj.
- **Ib Taub Dej Hauv Rau Ib Tus Neeg Rau Ib Hnub**
- **Khoom Kho Mob thiab Tshuaj**
- **Teeb Nyem, Betawlij lossis Lub Nloog Xov Tooj Cua, Khoom Tseem Ceeb thiab Ntawv Qhia Kev:** Hais txog betawlij, khoom kaw qhib nkev, khoom qhib koom poom, kab kes qhib, rauj, pa nrhig, riam, ntaub nplaum thiab hnab rau khoom pov tsheg.
- **Khaub Ncaws thiab Khau Rau**
- **Khoom Siv Tus Kheej thiab Khoom Muab Kev Nyiam Huv:** Ntim cov ntawv tseem ceeb, khoom muab kev nyiam huv thiab khoom nqa yooj yim xws li ntawv nyeem thiab khoom ua si.
- **Nqa Nyiaj Ntsuab Nrog Cev**
- **Xov Tooj Ntawm Cov Neeg Pab Thaum Muaj Xwm Txheej**



Yuav Tsum Paub

Kawm kev pab tiv thaiv tus kheej thiab mus kawm pab lwm tus ua ntej, lub sij hawm thiab tom qab muaj av qeeg.

Yog tias koj nyob **SAB HAUV TSEV** thaum pib av qeeg:

- Nyob twj rau sab hauv tsev thiab **NRES, NKAUM** thiab **NYOB TWJ YWM**
- Nres rau ntawm av
- Mus nkaum tej qhov khoom ua nyha lossis tawv
- Muab koj ib txhais caj npab mus thaiv koj lub taub hau
- Muab koj ib txhais caj npab mus txheem qhov khoom nyha uas koj ib ntawv
- Maj mam nga qhov khoom nyha mus
- Yog ntawm qhov koj nyob tsis muaj tej khoom rooj tog, maj mam khoov koj lub taub hauv ib sab phab ntsa thiab yuav tsum thaiv koj lub taub hauv thiab caj dab.
- Yog koj caij lob mus kev, nres koj lub lob thiab pog koj taub hau thiab caj dab.
- Yog koj nyob tom txaj, nyob twg ywm hauv txaj, muab pam pog koj kom tuab, muab hauv ncoo pog koj lub taub hau thiab caj dab.
- Maj mam tawm ntawm hauv lub tsev uas yuav ua rau koj raug mob. Txhua zaus uas koj tawm mus lub sij hawm uas tseem muaj av qeeg yeej yuav muaj kev raug mob vim tseem muaj av qeeg thiab yuav muaj khoom poob los ntaus thaum nyob sab nrauv.

Yog koj nyob rau **SAb NRAUV** thaum pib av qeeg:

- Nrhia mus rau qhov chaw qha, deb ntawm vajtsev, teeb raws kev, ntoo thiab xaim faisfab.
- Thaum nyob tom chaw qha lawm, **NRES, NKAUM** thiab **NYOB TWJ YWM** mus txog thaum av qeeg tas.
- Yog tias koj nyob ze tsev, khia mus rau sab hauv thiab **NRES, NKAUM** thiab **NYOB TWJ YWM**.



- Yog koj nyob hauv koj lub tsheb, maj mam tus, muab nres cia thiab pog koj lub taub hau thiab caj dab.

Tom Qab Av Qeeg Tas

Xyuas Seb Puas Raug Mob: Xub xyuas tus kheej tso mam li mus pab lwm tus raws li kev pab neeg mob. Hus cov neeg saib xyuas xws txheej yog tias muaj neeg raug mob nyhas yog tsis muaj tsis hu los tau.

Nloog Xov Tooj Cua: Cov neeg nyob cheeb tsam Bay tuaj yeem nloog tau nyob rau 740 AM lossis 88.5 FM. Ua raws li cov neeg hauj lwm qhia. Yuav tau tawm yog tias tau hais kom tawm. Hnav khaub ncaws tiv thaiv thiab rau khau qhws.

Tshuaj Ntsuam Thaj Chaw Koj Nyob: Xyuas ib cheeb tsam koj nyob seb puas pomsij xws li hluav taws, xaiv fai, vajtsev puas ntsoog. Muab tau nke kawm rau yog tias nws dim pa lossis hnov tsw. Nyog koj deb ntawm cov tsev raug puas ntsoog lossis khia tawm koj hnov tsw li muaj tshuaj txhaum. Rov qab mus rau koj lub tsev yog tias tub ceev xwm hais tias tsis muaj teebmeem lawm.

Yuav Tau Siv Koj Tus Qauv Kev Npaj: Tiv thaiv koj cov menyuam, tsiaj thiab tus neeg koj hlub. Hu rau tus neeg nyob deb ntawm koj. Tsis tas li xwb, koj yuav tsum tau qhib koj lub xov tooj lwm tus thiaj hus tau koj. Saib koj tej neeg zej zog thiab muab kev pab cov neeg laus thiab cov neeg uas nws pab tsis tau tus kheej.