

# Kev xam kom txhob raug mob (I.N.J.U.R.Y.) yog ib yam tseem ceeb rau koj

Kuv yuav ua li cas thiaj zam tau kom kuv tus kheej los sis tus neeg kuv hlub txhob raug mob?

## Yam dab tsi nruj yuav ua rau raug mob?

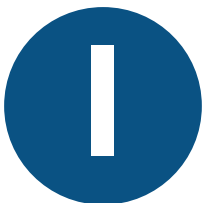
- Thaum muaj qhov nruj nyob rau lub sij hawm ntev yuav tsim kev phom sij rau daim ntawv qaij — qhov no yog qhov nruj uas yuav tsim ua rau raug mob.
- Qhov nruj ua rau raug mob los sis ua paug tej zaum yuav yog los ntawm “qhov mob los ntawm pw”.

## Qhov nruj ua rau raug mob tshwm sim los li cas los?

- Pib los ntawm kev nyob los sis zaum saum lub txaj thiab/ los sis lub tog nyob rau lub sij hawm ntev.
- Los ntawm tsis tig cev los sis tsis hloov seem li saum txaj.
- Los ntawm kev siv khoom kho mob uas tawm tsam koj daim tawv nqaij.
- Los ntawm tsis noj los sis haus kom zoo.
- Los ntawm tsau dhau los sis puv dhau.
- Tsis hnov mob li lawm los sis tsi paub qhia qhov mob li lawm.

## Qhov nruj ua rau raug mob zoo li cas?

- Thaum xub thawj liab liab — tej zaum yuav zoo li lub hlwv los sis lub pob.
- Theem tom ntej ces yuav tsim ua rau lwj tob tuaj — leeg los sis pob txha yuav muaj kev kub ntxhov thiab tsim ua rau daim tawv nqaij to qhov.



## NTSUAM XYUAS (INSPECT)

- Koj pab pawg kws saib xyuas kho mob yuav ntsuam xyuas koj li tawv nqaij txhua hnuv los pov thaiv kom txhob raug mob.
- Kev tswj tsis taus txoj hnyuv thiab lub zais zis yuav nquag pom tshwm sim thaum pw kho hauv tsev kho mob. Zis thiab quav yuav tsim kev puas tsuaj rau daim tawv nqaij.
  - Ib yam tshuaj pleev pov thaiv tawv nqaij yuav raug siv los pov thaiv koj li tawv nqaij.



## Khoom Noj Haus (Yam Noj) (NUTRITION (Diet))

- Khoom noj zoo yuav pab ceev ua rau koj li tawv nqaij noj qab haus huv thiab zoo sai.
- Kev noj yam muaj khas laus lij ntxiv thaum koj tsis xis neej yuav pab ua rau zoo sai dua.



## TXAV MUS LOS (JUST MOVE)

- Kev sawv ntawm lub chaw tas li thiab/los sis kev txav mus los yuav pab tiv thaiv tau qhov nruj tsim ua rau txav mus los tsis tau.
- Yog tias koj tsis hnov mob los sis muaj mob ntshav qab zib, koj lub qhov nqaij mob yuav tsum txob pub chwv lub txaj.



## COV KHOOM SIV KHO MOB UAS MUAB NTXIG RAU SAB HAUV LOS SIS TSO IB NCIG (UNDER AND AROUND DEVICES)

- Qhov nruj tsim ua rau raug mob tuaj yeem pib tau los ntawm cov khoom siv kho mob.
- Sib tham nrog koj pab pawg kws saib xyuas kho mob yog tias koj hnov mob nrog rau koj cov khoom siv kho mob. Yuav tau muab nws tshem tawm.



## TIG CEV MUS RAU LWM SEEM (Txav/hloov seem) (REPOSITION (Move/change position))

- Txav/tig mus los txhua ob teev. Koj pab pawg kws kho mob yuav pab tau.
- Txo qhov kev tsa tob hau ntawm lub txaj.
- Zam tsis txob pw ntseev tiaj.



## KOJ YOG TUS TSEEM CEEB (YOU ARE IMPORTANT)

- Nws yeej tsis ua cas rau qhov nug koj pab pawg kws kho mob los ua kom ntseeg tias txhua yam kev kho mob yog siv tau.
  - Koj pab pawg kws kho mob nyob ntawm no los pab koj.