

Khoom Noj Nyab Xeeb hauv Tsev



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

1. Tu Ntxuav

Ntxuav koj cov khoom noj, cov tes thiab cov cuab yeej siv ua noj ua haus tas li.

- Ntxuav koj ob txhais tes nrog tshuaj xub npum thiab dej kom luv kawg li 20 lij. Ntxuav li no ua ntej thiab tom qab chwv khoom noj.
- Ntxuav koj cov laug cam, cov tais diav, cov rawg, cov diav, cov riam thiab cov txee nrog dej xub npum. Ntxuav li no tom qab chwv ib qho khoom noj twg zus.
- Yaug cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaug.
- Tsis txhob ntxuav nqaij, nqaij qaib, ntsees, lossis qe. Yog tias cov dej txaws los ntawm lub dab ntxuav tes hauv cov txheej txheem ntxuav, nws tuaj yeem kis tau cov kab mob.
- Ntxuav cov hau ntawm cov kaus poom khoom noj ua ntej qhib.



2. Sib Cais (Cais Nyias Nyob Nyias)

Muab cov khoom noj nyoos tso ua ke. Cov kab mob kis tau ntawm ib yam khoom noj mus rau lwm yam.

- Cais cov nqaij nyoos, nqaij qaib, thiab cov qe nrug ntawm lwm cov khoom noj. Cais li no hauv koj lub laub, cov hnab thiab lub tub txias rau khoom noj.
- Tsis txhob siv dua cov kua tsau nqaij nyoos tshwj tsis yog muab rhaub kom npau.
- Siv daim laug cam tshwj seeb los sis lub phaj rau cov khoom noj nyoos xwb.



3. Ua Noj Ua Haus

Cov khoom noj yuav tsum kub thiab kub twj ywm. Kub yuav tua cov kab mob.

- Tso qhov cub kom kub nyab xeeb:
 - Nqaij nyug, Nqaij npuas, Nqaij yaj 145 °F
 - Nqaij ntsees 145 °F
 - Nqaij nyug, Nqaij npuas, Nqaij yaj 160 °F
 - Nqaij qaib cov txwv, Nqaij qaib, Nqaij os 165 °F
- Siv tus ciaj ntsuas khoom noj kub kom paub tseeb tias yeej siav. Saib xwb yeej tsis paub tseeb tas li.



4. Ua Kom Laj

Muab cov khoom noj tso rau hauv lub tub txias rau khoom noj tam sis.

- Tsoj Cai 2 Teev: Muab cov khoom noj txias rau khoom noj los sis tub rau khoom noj nkoog ua ntej 2 teev tom qab Ua li no ua ntej 1 teev yog kub 90 degree los sis kub dua nyob sab nraud.
- Tsis txhob tshem khoom hauv lub tub txias ua kom yaj. Cia kom yaj:
 - Hauv lub tub txias rau khoom noj.
 - Hauv dej txias.
 - Hauv lub microwave
- Tsau cov khoom noj rau hauv tub txias rau khoom noj.



Khoom Noj Nyab Xeeb hauv Tsev

Vim li cas koj thiaj txhawj txog khoom noj nyab xeeb?

Ib xyoos twg muaj vam vam tus neeg mob vim cov khoom noj. Kev muaj mob vim khoom noj yuav ua rau koj mob zoo li khaub thuas flu. Kev muaj mob vim khoom noj yuav puav leej muaj cov kab mob kev nkeeg loj, uas tuag taus.

Xav tias tsam koj muaj mob vim khoom noj?

Hu koj tus kws kho mob thiab mus cuag kev kho mob tam sis.

- Khaws cia lub hnab, lub kaus poom los sis lub thawv ntim khoom no.
- Hu rau USDA ntawm 1-888-674-6854 txog cov nqaij, nqaij qaib, los sis cov qe.
- Hu rau FDA ntawm 1-866-300-4374 txog tag nrho lwm cov khoom noj.
- Hu rau koj lub tuam tsev tswj xyuas kev noj qab haus huv hauv zos yog tias koj xav tias koj muaj mob vim khoom noj hauv lub khw ua noj los sis lwm cov chaw muag khoom noj.

Leej twg muaj taus teeb meem?

Txhua tus neeg yeej muaj mob taus vim cov khoom noj lwj. Qee cov neeg muaj feem mob taus vim cov khoom noj.

- Cov poj niam cev xeeb me nyuam
- Lwm Cov Neeg Laus
- Cov tib neeg muaj qee cov kev muaj mob xws li qog nqaij hlav cancer, kas cees HIV/AIDS, ntshav qab zib, thiab kab mob raum

Qee cov khoom noj muaj taus teeb meem dua rau cov neeg no. Tham nrog koj tus kws kho mob los sis lwm tus kws kho mob txog cov khoom noj twg thiaj nyab xeeb rau koj noj.

Daim ntawv teev tseeb no yog tsim muaj los ntawm lub Chaw Hauj Lwm Lis Txog Poj Niam Kev Noj Qab Haus Huv (Office of Women's Health).

Kom tau lwm cov kev pab txog poj niam kev noj qab haus huv, mus rau:

www.fda.gov/womens

