


Chaw haujlwm Noj qab nyob zoo

Koj phau ntawv qhia kom ua yooj yim thiab muaj txiaj ntsig zoo kev noj qab nyob zoo pib hauv qhov chaw haujlwm.




**RAMSEY
COUNTY**
Saint Paul –
Ramsey County
Public Health


SAINT PAUL AREA
CHAMBER OF COMMERCE

 Statewide
Health
Improvement
Program
SHIP
HEALTH REFORM

Kev noj qab nyob zoo. Nws txhais tau li cas?

Txog ntawm peb, kev noj qab nyob zoo txhais tau tias yog qee yam yooj yim. Nws txhais tau tias koj, uas yog tus tswv ntiav ua haujlwm, tuaj yeem ua qee yam **yooj yim, tej yam raug nqi tsawg** tej yam txhawb rau kev noj qab haus huv thiab nyob zoo ntawm koj cov neeg ua haujlwm

Tos ib pliag, kev noj qab nyob zoo puas yog ntsig txog ua qee yam ntau dua qub?

Tej zaum koj xav kom txhua tus neeg hauv koj lub tuam txhab dhia kev deb (marathon). Tej zaum koj xav kom txhua tus mus rau ntawm chaw tawm dag zog txhua hmo. Thiab thaum cov no yuav yog cov hom phiaj zoo, qhov tseeb yog lawv tsis zoo li ntawv txhawm rau kom ua tiav zoo. Peb txhua tus tsis tas yuav muaj tib lub hom phiaj thiab cov hauv kev zoo ib yam hauv peb lub neej, thiab txawm peb yuav muaj kev noj qab haus huv li cas los xij, peb yuav tsum muaj kev yooj yim nrog peb tus kheej thiab peb tus kheej cov cwj pwm kev noj qab nyob zoo.



Yog li ntawv phau ntawv no yog ntsig txog kev tsim tej yam kojtuaj yeemua thiab ua tej yam uas ua rau muaj qhov sib txawv, ntawm hnuv ib, uas nws yooj yim thiab raug nqi tsawg. Kuv vam tias koj yuav sim ua qee cov tswv yim no. Txhua yam koj xav tau yog nyob hauv phau ntawv qhia me no, los ntawm qhov yuav ua li cas rau cov ntaub ntawv ntxiv uas koj xav tau. Puas yog xav pib?

...Tsuas yog tig nplooj ntawv!

Peb tau hais tias kev noj qab nyob zoo tsis tas yuav tsum ua tej yam nyuaj. Thiab kom ua raug raws li cov lus hais tseg ntawv peb yuav qhia koj tias kev noj qab nyob zoo tuaj yeem ua tau, thiab **ua kom sib txawv**, uas yog xaiv lub hauv paus pib kev noj qab nyob zoo los ntawm ib qho twg ntawm plaub yam txuas ntxiv no:



Kev thum luam yeeb

Kom koj cov neeg ua haujlwm (thiab tej zaum koj?) thum lossis haus luam yeeb kom tsawg dua.



Txhawb kev pub mis rau menyuam noj

Puas yog koj tau txhawb koj cov neeg ua haujlwm uas pub mis menyuam? Yog lawm, tsis txhob khaj hais kom lawv coj lawv tus menyuam tuaj ntawm chaw haujlwm txhua hnuv, koj yuav muaj me ntsis haujlwm. Puas txhawj thiab? Tsis txhob txhawj, nws yooj yim.



Noj Zaub Mov Kom Zoo

Peb siv sijhawm ntau heev ntawm chaw haujlwm. Koj qhov chaw haujlwm puas yooj yim thiab koj puas txhawb kev noj haus muaj txiaj ntsig zoo thaum ua haujlwm?



Kev Ua Haujlwm Lub Cev

Tej zaum koj twb muaj ib txoj haujlwm uas ua rau koj tau tawm dag zog lub cev lawm. Zoo rau koj! Tab sis peb coob tus zaum yuav luag ib hnuv thiab peb tuaj yeem siv qee yam los pab ua kom lub cev tau tawm dag zog. Qhov no muab qee cov lus qhia zoo kom pib ua.

Sim ua ib qho, saib seb nws zoo li cas. Yog koj nyiam nws, sim ua lwm yam. Yog nws tsis ua haujlwm zoo, ces sim ua lwm yam tshiab. Tab sis txuas ntxiv sim ua, sim ua qhov tshiab, thiab nrhiav txoj hauv kev los txhim kho lub cev kom muaj dag zog khov kho rau koj cov neeg ua haujlwm.

Kev Thum Luam Yeeb

Hais kom ib tus neeg thum luam yeeb yog ib qho yooj yim.

Qhov tseeb kev thum luam yeeb tuaj yeem yog ib qho nyuaj.

Peb txhua tus paub tias kev quav luam yeeb nws zoo li cas. Yog li ntawv yog tias koj yuav pab koj cov neeg ua haujlwm uas xav thum, koj yuav tau ua qee yam yooj yim cov haujlwm rau ua tom tsev.

Yog li yam twg uas koj tuaj yeem ua tau?

Koj puas tso cai cov neeg ua haujlwm haus luam yeeb thaum ua haujlwm? Feem ntau tsis yog nyob sab hauv, tab sis mus haus sab nrauv lub qhov rooj tom qab ne? Koj puas paub tias koj tuaj yeem muaj cai txwv tsis pub siv luam yeeb tsis yog nyob sab hauv xwb, tab sis tuaj yeem txwv nyob sab nrauv thiab ntawm lub tuam txhab cov tsheb? Txhawm rau pab, peb tau muab qauv kev cai thiab tsab ntawv rau cov neeg ua haujlwm ceebtoom txog tsab cai tsis pub haus luam yeeb rua koj qhov lag luam. Nrog ob peb qho kev hloov pauv yooj yim tam sim no koj muaj tsab cai koj los siv. **Uas nws siv yooj yim.**

Koj qhov kev npaj khomob tej zaum yuav muaj cov khoom pab thum luam yeeb. Feem ntau cov khoom no yog muab pub dawb rau cov neeg ua haujlwm uas yog ib feem ntawm koj cov kev npaj khomob. Txheeb xyuas nrog koj qhov chaw khomob txog cov kev pab no, nug txog lawv cov cuab yeej txhawb kev lag luam txog kev pab thum luam yeeb, thiab kom paub tseeb tias tau muab cov ntaub ntawv rau txhua tus neeg ua haujlwm. Nthuav tawm cov ntaub ntawv hauv koj chav so haujlwm, xa nws rau txhua tus neeg ua haujlwm thiab tom qab ntawv... ua li no ntxiv! Peb txhua tus xav tau kev ceebtoom thiab koj tuaj yeem pab koj cov neeg ua haujlwm uas yog qhia lawv tias muaj cov khoom los pab lawv thum luam yeeb.

Kev tshawb fawb tau qhia tias ntau dua 70% ntawm cov neeg loj haus luam yeeb xav thum, tab sis tsis muaj dab tsi pab, tsawg dua 5% thum tau. Thaum yog ib tus tswv ntiav ua haujlwm, koj tuaj yeem tau txais txiaj ntsig los ntawm kev pab kokj cov neeg ua haujlwm nrog kev pab ntawm lawv kom thum luam yeeb. Lub Tuam Tsev Tuav Tswj Kab Mob kwv yees tias tus nqi siv rau kev haus luam yeeb hauv ib lub xyoos rau tus tswv ntiav ua haujlwm muaj kwv yees li ntawm \$3,400 toj ib tus neeg haus luam yeeb toj xyoo.



Txhawb kev pub mis rau menyuam

Coob tus niam xaiv pub mis rau menyuam noj, tab sis txog leej niam uas rov qab mus ua haujlwm, kev pub mis rau menyuam noj nruab hnub tuaj yeem yog ib qho nyuaj. Tab sis nws tsis tas yuav tsum ua li ntawv.

Xeev Minnesota Tsab Kev Cai Lij Choj kom koj yuav taum tau:

- Muab lub sijhawm so kom tsim nyog rau tus neeg ua haujlwm uas xav pub mis rau nws tus menyuam mos noj
- Muab kev pab kom tsim nyog kom muaj ib chav lossis lwm qhov chaw uas tus neeg ua haujlwm tuaj yeem pub mis rau menyuam noj ib leeg. *Qhov no tsis tuaj yeem yog lub tog zaum plob sab hauv chav dej.*

Yooj yim xwb, puas yog? Thiab los lus teb yog yog, qhov no yeej ua tau yooj yim.

Koj puas xav txog:

- Muab ntaub thaiv rau cov qhov rai ntawm lub chaw haujlwm kom muaj cai ntiag tug? *Qhov ntawv ua haujlwm, nws ua tau yooj yim, thiab koj tuaj yeem ua tau ntawm koj tus kheej!*
- Kom ntseeg tias koj muaj chaw seem hauv koj lub chaw haujlwm cov tub txias rau tus neeg ua haujlwm khaws nws cov mis cia hauv. *Ib zaug ntxiv, yooj yim!*
- Kom ntseeg tias koj pab pawg (pawg thawj coj thiab cov neeg ua haujlwm) paub tias koj pab cov leej niam ua haujlwm uas pub mis menyuam. Koj txoj kev pab txhawb rau cov leej niam tshiab thiab kom ntseeg tias txhua lwm cov neeg ua haujlwm nkag siab tias nws zoo li cas.

Koj Noj Haus Muaj Txiaj Ntsig Zoo

Puas yog koj cov neeg ua haujlwm tawm ntawm lub chaw haujlwm mus yuav khoom noj tas li? Koj puas tau xav txog qhov nrhiav txoj kev xaiv zoo rau koj cov neeg ua haujlwm thaum sijhawm ua haujlwm? Yog xav txog qhov, peb txhua tus muaj! Tshwj tsis yog koj ua haujlwm hauv lub khw muag khoom qhuav, kev nrhiav cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo nyob ze tuaj yeem yuav yog ib qho nyuaj. Tab sis muaj qee yam yooj yim koj tuaj yeem ua txhawm rau xaiv khoom noj zoo yooj yim dua rau koj cov neeg ua haujlwm.

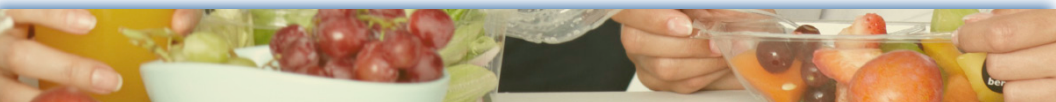
Peb paub tias cov neeg ua haujlwm xav xaiv cov khoom noj kom zoo dua tab sis cov tswv ntiav ua haujlwm zam “tsis txhawb siab” tsis muaj kev txiaj txim siab zoo. Qhov ntawv txhais tau tias yog koj cov khoom noj me tsis yog khoom noj muaj txiaj ntsig zoo, koj cov neeg ua haujlwm yuav xaiv cov khoom noj yooj yim uas tsis muaj txiaj ntsig zoo vim yog koj tsis muab lwm txoj hauv kev rau lawv xaiv. Thaum koj muab cov hauv kev yuav khoom noj muaj txiaj ntsig zoo, thiab txhawb kom ua tas li uas txhawb rau kev noj haus muaj txiaj ntsig zoo, ces yog koj tau txhawb koj cov neeg ua haujlwm kom muaj hauv kev xaiv noj haus muaj txiaj ntsig zoo thaum lawv ua haujlwm. Kev noj haus muaj txiaj ntsig zoo ua rau cov neeg ua haujlwm muaj dag zog zoo ua rau txuag cov nyiaj nqi khomob! **Qhov ntawv nws puas yooj yim.**

Yog li ntawv yam twg koj tuaj yeem ua tau?

Koj puas muab khoom noj txaum ncauj rau koj cov neeg ua haujlwm? Saib rau ntawm **cov npe no** ntawm cov hauv kev xaiv muaj txiaj ntsig zoo koj tuaj yeem muab. Ntseeg tias, peb txhua tus nyiam donuts lossis bagels thaum yav sawv ntxov, tab sis puas tuaj yeem xaiv lwm yam thiab tseg cov donuts rau hnuv tshwj xeeb (xws li *Hnuv Donut Hauv Tebchaws!*).



Koj puas muaj lub tsev noj mov rau cov neeg ua haujlwm? Koj puas muab khoom noj rau ntau lub rooj sib tham? Txoj hauv kev yooj yim ua kom kev noj haus muaj txiaj ntsig zoo yog kom muaj tsab cai khoom noj muaj txiaj ntsig zoo? Thiab koj tuaj yeem xav txog, yog tias koj nyeem phau ntawv no zoo...nws yooj yim!





Kev Noj Haus Muaj Txiaj Ntsig Zoo

Txhawb xyuas tsab **kev cai ua piv txwv no**. Tsab cai khoom noj muaj txiaj ntsig zoo yog yooj yim tsuas yog ua raws koj lub hom phiaj. **Xaj yuav cov khoom noj muas muaj txiaj ntsig zoo, tsis txhob xaj yuav cov khoom tsis muaj txiaj ntsig zoo.**

Cov khoom noj me ntawm chaw haujlwm?

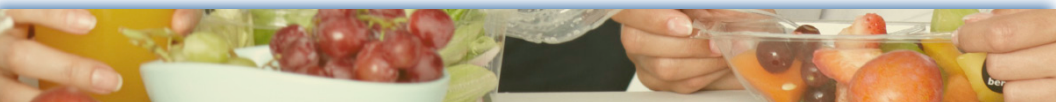
Tiv toj rau koj tus ua khoom noj nug seb lawv cov khoom noj muaj txiaj ntsig yog dab tsi. Cov khoom noj me tuaj yeem muab tso rau hauv lub tub txias tau yooj yim, muab txoj kev xaiv rau koj cov neeg ua haujlwm kom noj cov ncuav ci (sandwiches) lossis cov khoom noj uas tuaj yeem rhaub tau hauv lub microwave Ntau cov khoom noj me tsis muaj dab tsi tab sis yog cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo, yog li ntawv hu rau thiab xaiv koj cov khoom noj zoo.

Koj puas muaj lub tub txias thiab lub microwave rau koj cov neeg ua haujlwm?

Cov khoom no xaj yuav tsis kim thiab ua rau koj cov neeg ua haujlwm muaj peev xwm nqa lawv cov khoom noj mus tom chaw haujlwm. Thiab lub microwave ua rau koj cov neeg ua haujlwm tuaj yeem rhaub lawv cov khoom noj (*tus uas xav noj cov khoom noj sov?*).

Thaum kawg, koj cov neeg nyob ib puag ncig ne?

Hloov qhov hais rau tus neeg ua haujlwm tshiab tias “*Hey, cov khoom noj sai sai nyob hauv qab mus li ob chav tsev thiab lem mus sab xis.*” uas cas ho tsis muab cov npe qhia tias cov chaw muag khoom noj nyob qhov twg rau cov neeg ua haujlwm? Yog yog cov chaw muag khoom yooj yim nyob ib puag ncig uas muag cov khoom noj tshiab thiab cov kua txiv ne? Thiab yog tias koj tsuas muaj tib txoj kev xaiv qhov chaw muag khoom noj sai, siv sijhawm luam cov ntaub ntawv khoom noj muaj txiaj ntsig uas muaj nyob hauv lawv cov websites. Nthuav tawm cov ntaub ntawv uas koj cov neeg ua haujlwm tuaj yeem siv coj los txiav txim siab xaiv. Koj tab tom ua koj qhov txhawm rau pab lawv!



Kev Ua Haujlwm Lub Cev

Thaum cov tswv ntiav ua haujlwm muab kev pab cuam, cov haujlwm, lossis cov khoom txhawb siab rau cov neeg ua haujlwm kom nquag, cov neeg ua haujlwm yuav siv lawv lub sijhawm so los ua cov haujlwm lub cev. Qhov tseeb, kev tshawb fawb qhia tias yog koj nquag tawm dag zog ntawm chaw haujlwm, koj yuav ua cov kev tawm dag zog ntawv tom tseg ib yam nkaus. Yog li ntawv nquag taug kev thaum ua haujlwm txhais tau tias nquag taug kev thaum nyob hauv tsev ib yam nkaus! Nyom ib ce (txawm tias taug kev) los yeej txhawb rau kev noj qab nyob zoo, yog li koj lub luag haujlwm uas yog tus tswv ntiav ua haujlwm yuav tau ua qee yam kev txiav txim siab yooj yim uas yuav ua rau koj cov neeg ua haujlwm nquag tawm dag zog.



Pib nrog **daim ntawv Kuaj Xyuas Chaw Haujlwm Zoo**. Muaj ntau yam ua tau yooj yim heev koj tuaj yeem ua uas tsis tau poob nyiaj. Cov npe txheeb xyuas yuav pab koj pib ua.

Kev los koom ua ke tuaj yeem ua tau, tab sis tsis tas yuav tsum yog muaj cov khoom siv. Koj puas xav txog qhov kev txhawb kom koom taug kev ua ke? Tsuas yog mus ntawm txoj kev sab nrauv los yog sab hauv thiab taug kev mus los nrog koj cov neeg ua haujlwm ib yam li koj lub rooj sib tham. Koj yuav ntxhov siab rau lub rooj sib tham, tab sis koj yuav tsis ntxhov siab rau qhov taug kev.

Puas muaj ib chav tawm dag zog lossis lwm qhov chaw nyom ib ce nyob ze? Koj puas paub tias ntau lub chaw kam txo tus nqi ua tswv cuab nrog cov tswv ntiav ua haujlwm thiab lawv cov neeg ua haujlwm. Koj chav haujlwm HR (lossis koj!) puas tau hu thiab nug lawv. Lawv yuav zoo siab maub cov ntau ntawv rau koj cov neeg ua haujlwm txog lawv cov kev xaiv. Thiab thaum muaj cov bonus, ntau qhov chaw npaj khomob muaj cov nyiaj pab txo tus nqi them hauv ib lub hlis yog koj mus rau hauv chav tawm dag zog, chaw nyom ib ce raws lij hawm hauv ib hlis. Koj tau tawm dag zog...thiab txuag nyiaj!




Sib Koom Ua Pab Pawg Noj Qab Nyob Zoo

Raws li paub tias koj tau pom tias nws yooj yim qhov tuaj yeej pib ua. Tab sis peb txhua tus paub tias yog koj pib qee yam uas tsis tau xav txog yav tom ntej, yam uas pib ua no yuav muaj qhov tsis ruaj khoov rau lawv tus kheej. Peb thov hais qhia koj kom tsim Pab Pawg Noj Qab Nyob Zoo uas yuav ua rau koj lub tuam txhab mus lawm yav tom ntej rau kev hloov pauv, loj thiab me, uas yuav sib txawv rau koj cov tswv ntiav ua haujlwm thiab koj lub tuam txhab. Koj yuav ua qhov ntawv li cas? Nov yog cov lus qhia yooj yim kom koj ua tau pab pawg noj qab nyob zoo thiab khiav tau!

Kauj Ruam Ib: Tsim pab pawg ntawm cov neeg ua haujlwm uas xav ua koj cov haujlwm kev noj qab nyob zoo. Nws txhais tau tias ntau dua, thiab koj tuaj yeem yuav tau ntau dua hauv, thaum koj koom ua pab pawg. Pab pawg yuav tsum hwm koj ua tus tswv ntiav ua haujlwm thiab muab lub sijhawm thiab lub luag haujlwm kom ua haujlwm tiav. Thiab qhov tseem ceeb, lawv txoj haujlwm tsis tiav vim yog koj ua cov haujlwm no. Muab qhov nyuaj kom lawv xav txog thiab pib ua yog li koj tuaj yeem ua tau tiav!

Kauj Ruam Ob: Mus ntawm koj qhov chaw haujlwm tam sim no. Koj yuav pom tias nws yooj yim npaum cas qhov tuaj yeem pib kev noj qab nyob zoo, tab sis koj yuav tsum tau paub tseeb tias koj pib tau raws yam uas koj cov neeg ua haujlwm xav tau. Piv txwv li, yog koj tsuas muaj ob peb tus neeg ua haujlwm haus luam yeeb xwb, kev ua haujlwm tiv thaiv kev haus luam yeeb tuas yog tau txais txiaj ntsig rau ob peb tus neeg ua haujlwm xwb. Hauv qhov ntawv tej zaum cov haujlwm tawm dag zog lub cev lossis kev noj haus muaj txiaj ntsig zoo yuav yog qhov muaj txiaj ntsig dua.

Kauj Ruam Peb: Thaum koj pib ua txoj haujlwm, tsis txhob hnov qab txhawb kev lag luam! Koj paub tias koj cov neeg yuav khoom xav tau qee yam kev yooj yim, yog li ntawv vim li cas thiaj tsis ua rau koj cov neeg ua haujlwm xwb? Caw kom koj pab pawg noj qab nyob zoo tsim cov cim lag luam, ua qee yam kev lom zem txhawb kev lag luam, thiab tsim kev paub thiab qhov tseev ceeb ntawm kev noj qab nyob zoo nrog koj cov neeg ua haujlwm! Muaj kev lom zem thiab ua kom lub chaw haujlwm xis nyob.



Cov haujlwm kev noj qab nyob zoo yog yooj yim, lawv ua tau yooj yim, thiab tsis tau them nyiaj ntau. Yog ib tus tswv ntiav ua haujlwm koj muaj cov kev xaiv zoo. Koj txoj kev xaiv noj qab nyob zoo tuaj yeem yog txoj kev xaiv noj qab nyob zoo ntawm txhua tus neeg ua haujlwm nrog koj. Qhov ntawv nws zoo npaum li cas? **Koj ua cov kev xaiv yooj yim thiab koj cov neeg ua haujlwm tau txais txiaj ntsig!**

Kev noj qab nyob zoo tsis tas yuav tsum ua tej yam nyuaj. Muaj lwm cov ntaub ntawv ntau uas tuaj yeem pab koj nthuav tawm thiab tuav tswj txoj haujlwm noj qab nyob zoo.

Puas muaj lus nug? Puas xav kawm paub ntau ntxiv? Muab npawb xovtooj rau peb thiab cia rau peb pab koj ua tej yam sib txawv tseem ceeb rau koj lub tuam txhab.

Tiv toj rau peb kom paub cov ntaub ntawv ntau ntxiv.
Katie DiSanto | 651.265.2788 | wellness@saintpaulchamber.com
Matt Kramer | 651.265.2771 | matt@saintpaulchamber.com

