

Qhov zoo tshaj uas sawv daws
yuav tau xyaum ua yog

LUB ZEJ ZOG LI TEB

Lub sij hawm thaum muaj tus
kab mob aws COVID-19



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

go.wisc.edu/communitygarden



Qhov ua peb xav tau yog kom peb lub zej zog txhua leej txhua tus tau txais txoj kev noj qab haus huv thiab tsis xav kom muaj leej twg raug teeb meem li lub sij hawm thaum muaj tus kab mob aws COVID-19.

Cov kev peb tau muab koj los cob qhia nej no yog xav kom sawv daws tau txais qhov zoo xwb thiab lwm leej lwm tus los kom lawv puav leej tau txais txoj kev nyab xeeb tib yam thiab, tsis tag li ntaud xwb peb thiaj li yuav qhib tau txoj kev rau nej sawv daws tuaj mus ua teb.

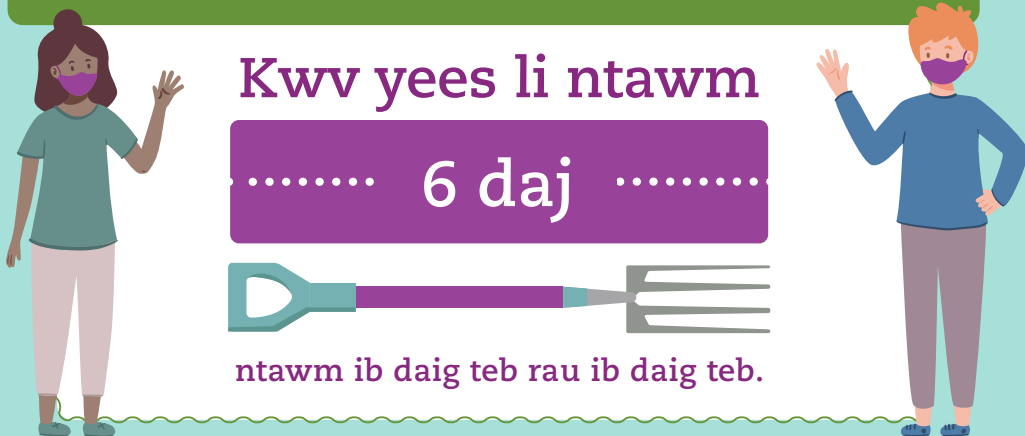
Puas yog koj tsis xis neej?
Yuav tsum nyob hauv tsev twj ywm!

Yuav tsum muaj dej yawg nej cov zaub, kua txob, txuj lom thiab lwm yam ua ntej thaum nej yuav muaj koj los ua noj.



Xyaum nyob kom sib nrug.

Yuav tsum ntxuav koj txhais tes nrog xuj npum tas li.



Tsis txhob kov koj lub ntsej muag yog tias koj tsis tau ntxuav tes. Yuav tsum tau looj ib daig ntaub npog qhov ncauj tas li.

Yuav tsum tau so thiab tu cov chaw uas ntxim li yuav muaj tib neeg kov lawm. Tsis txhob mus qev lwm tus tej cuab yeeb cuab tam los siv tsam kis mob.

