



Mus nraum zoov muaj cov cua huv yuav pab tau kom koj nyob zoo. Thaum koj tawm nraum zoo, muab sij hawm rau koj ob lub qhov muag maj mam swm qhov ci. Coj iav thaiv hnub txhua lub caij thaum nyob nraum zoo kom thiaj tsis ci heev thiab pab kom pom kev zoo. Ceev faj kom nyob zoo es siv koj tus pas nrig los yam khoom uas pab taug kev.

Saib Koj Cov Kauj Ruam

- Tu kom tej ntaiv thiab ntug kev xis mas (sidewalks) tsis txhob muaj nas xwm phee, nplooj ntoos, los me nyuam ceg ntoo.
- Ceev faj saib tej tsiaj uas tu ua phooj ywg. Tej tsiaj phooj ywg thiab lawv tej khoom ua si mas nquag ua rau yus dawm taw.
- Saib zoo tsam tej ntaiv thiab ntug kev xis mas (sidewalks) ho muaj kab tawg pleb los yog su siab los ho saus qes lawm.
- Yog koj pom ib tsob ntoo pem koj hauv ntej, ceev faj tsam ho muaj ceg ntoo uas dai qe, los hauv pes teb ho muaj cag ntoo los ceg ntoo uas lov poob.

Maj Mam Txhob Maj

- Yog pheed maj heev yuav ua rau koj nquag ntog.
- Maj mam thaum koj nce thiab nqes npav (bus) thiab hla kev.
- Saib zoo tsam muaj kev ntug tsheb los kev tawm kev nkag, thaum uas koj nkag los tawm hauv tsheb los.
- Maj mam ua ob peb zaug nqa khoom tawm hauv tsheb mus.
- Yog nqa khoom ntau heev yuav ua yus tsis pom tom hauv ntej los ua yus ntog.

Thaum Lub Caij Ntuj No

Caij ntuj no yog ib lub sij hawm uas nyuaj tawm mus ub no. Xyaum cov lus nram no kom nyob zoo:

- Rau khau npuj (boots) uas muaj qab taws txhob nplua
- Kaus xi naus (snow) txhob pub muaj nyob ntawm tej taw ntaiv los kev taug. Yog koj toob kam, thov neeg pab koj.
- Nphoo tshuaj kos daus yaj, los ntsev los av suab zeb rau tej taw ntaiv thiab ntug kev xis mas uas khov ua daus tas lawm. Saib koj xav siv npaum li cas, muab ib lub tais muaj ko los lub khob yas hais cov tshuaj kom daus yaj, tawm hauv hnab los. Cov tshuaj kom daus yaj kim li 3 duas las ib hnab.
- Yog koj tawm mus nqa daim nas xwm phee los saib lub npov xa ntawv, kom ib tug neeg nyob ze saib koj thaum koj taug kev mus.

Thaum Lub Caij Ntuj Kub

Lub caij ntuj kub yog ib lub sij hawm zoo mus nyob nraum zoo. Ua raws cov lus nram no kom koj thiaj tsis ntog:

- Nyob hauv tsev los nraum zoo, rau khau uas txhob nplua thiab pab koj ob txhais taw. Txhob rau khau khiab.
- Ceev faj thaum koj taug kev ntawm tej qho ntub. Nyom uas ntub thiab tej ntug kev xis mas (sidewalks) uas muaj nplooj ntoo ntub yog ib qho txaus ntshai heev.
- Tu kom koj tej kev taug txhob muaj rooj tog los hlua ywg dej.
- Thaum koj tsis siv lawm, muab tej hlau siv ua teb cia.

**Kawm ntxiv ntawm peb qhov website: www.mnfallsprevention.org
los hu rau tus xov tooj uas pab cov laus: 1-800-333-2433.**