

QHIA cov lus no rau koj tsev neeg thiab cov phooj ywg!

Nyob Kom Haum Nrog Fresno County!

Xaiv Cov Khoom Noj Kom Nyob Dhia Rhees thiab Nyob Ua Ub No

Lub 5 hlis



Daim Ntawv Qhia Txog Khoom Noj Mus Pab Luv Cev



Cov kws saib xyuas txog kev noj qab haus huv pom tias ib hnuv yuav tau noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub yam tsawg kawg 5 zaug.



Hauv paus dos loj yog ib yam cog tau zoo heev hauv Fresno County!. Hauv lub 5 hlis no muaj hauv paus dos loj thiab lwm yam dos, qij thiab qij noj nplooj ntau heev nyob thaj tsam no.



Cov khoom tsw tsw li no yog ib co muaj cov kua roj tsawg (low in calories, fat thiab cholesterol-free).



Hauv paus dos loj thiab qij kuj pab ntau tau cancer hu ua phytochemicals.



Hauv paus dos loj thiab qij kuj ua tau ntxhiab tsw qab rau ob peb yam zaub xws li ncu, kib, ua kua ywg thiab ua xam lav.

Sawv thiab Nyob Ua Ub No



Pib ua ub no kom ntau yog ib qho yooj yim tshaj **taug kev**.



Taug kev yog ib qho yuav pib yoj lub cev vim tsis raug nqi ntau thiab muaj peev xwm ua tau nruab hnuv los yog hmo ntuj nrog cov phooj ywg thiab tsev neeg.



Maj mam **taug kev**, koj muaj peev xwm tham tau lus ua pa tsis nyuaj.



Koj maj mam mus kev tshais ruam kom deb thiab nplawm tes sis yog ib qho yuav pab rau koj lub plawv dhia.



Ua kom lub sij hawm luv? Muab faib **taug kev** ib zaug twg 10 nas this yog ua 3 zaug los yog 2 zaug no ces 15 nas this—los koj yeej tau qhov txiaj ntsim rau koj lub cev tib yam.



Taug kev nrog tus phooj ywg, tsev neeg los yog ib pab....yuav pab ua rau koj muaj siab taug!

Cov kws saib xyuas txog kev noj qab haus huv pom tias yuav tau sawv yoj cev li 30 nas this txhua hnuv.



Nyob kom haum nrog Fresno County! Koj yuav nrhiav nyeem daim ntawv fact sheets hais txog kev noj nyob dhia rhees thiab nyob ua ub no yooj yim rau ntawm www.co.fresno.ca.us

Xav paub ntau ntxiv mus saib rau ntawm cov tsev saib ntawv nyob ib ncig ntawm koj los yog qhov web site

www.fcdph.org