

Na innchungkhar caah a himmi nga



Indiana
Department
of
Health



Nga tam bik cu ei dingah ngan a dammi an si, na innchungkhar cungtel paoh paoh caah ngan a dammi rawl cheu khat a si, sihmanhsehlaw nga cheu khat ah cun na ngandamnak a hrawhter khomi chemical pawl zeimaw zat aa um khawh.

Na khengah nga telh chih



Thurhnawmnak a tlawm deuh an ngeimi a hme deuh, a no deuh nga kha thim

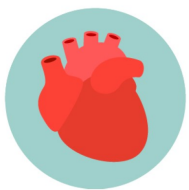
Indiana nga einak lei cawnpiaknak ah mah umnak hmun i tlaimi nga caah fim chimhnak kawl

Na chuan hlan ah, nga cuar kha hlonh, thau kha phoih

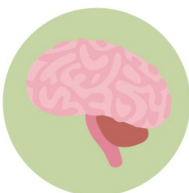
Tlap pan tete in 145°F a phak tiang chuan

Ei dingmi a zaran cheu khat hmetngan cu chuan rih lomi awngsa paruk hrawng a si

Nga einak nih...



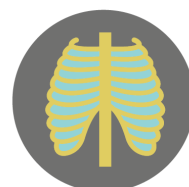
- Na lung ngandamnak kha na thisen kai zawtnak a niamter in, ruah lo piin thihnak, lungmih, lung phu hmaan lo, le stroke ttih awk thil tlawmterin a zohkhenh khawh



- Ngan a dammi thluak rianttuannakah a bawm i, khuaruahharnak, ADHD, le Alzheimer's zawtnak ttih awk thil a tlawmter khawh



- Fa pawl caan chungah fa pawinak he aa pehtlaimi hmuh khawhnak le thahri pawl tthanchonak a pek khawh



- Ruh lei ngandamnak a ttawngter i, hliahhlok fah zawtnak ttih awk thil a tlawmter khawh

Chawdawr in cawkmi nga thimnak kong i Tip pawl

- Kihtermi asiloah tikhal i chiahmi nga kha cawk
- A rim cu a tharhlam i a nem a hau, thu lo thor lo ding
- Nga mit cu a ceu i a fian a hau
- Nga nih a derthawm lomi tit/sa le rim um lo tein nga samthih a senmi ngei ding
- A tharhlammi nga tit nih a derthawm lomi le bloodline sen asiloah tuna nga phun a si ahcun tit sen a ngei a hau
- A tit cu hmet tikah a let tthan a hau
- Nga tit ah cun azawng thlennak, muihternak, asiloah a tlang velchum hna ah car ronak langh lo ding

