

**Kev tu  
menyuam  
tsis yoojyim.**



## Yog xav tau kev pab hu 2-1-1, pab yuav pab tau koj txhua lub sijhawm.

**Sacramento 2-1-1** yog ib txojkev pab uas yog pub dawb xwb. Peb tsis qhia koj cov teeb meem rau lwm tus. Thiab pab yuav pab kom koj nrhiav tej koom haum uas zoo rau koj. Koj yuav nrhiav tau ntau yam kev pab yog tias koj hu tus xovtooj no. Thaum koj hu 2-1-1, koj yuav tau nrog ib tug neeg uas paub txog tej kev pab rau koj tsev neeg, xws li kev mus nrhiav kev kho mob, los yog kev qhuab qhia menyuam. Peb yuav tsis qhia koj cov teeb meem rau lwm tus, thiab pab muaj txog 150 hom lus.

**2-1-1 Sacramento** muaj peev xwm xa tau koj mus rau lwm lub koom haum ntau tshaj li 2,400 lub uas nyob ib cheeb tsaam nroog Sacramento, nrog rau cov nram no:

- Nrhiav hauj lwm thiab xyaum hauj lwm
- Nrhiav vaj tse nyob
- Kev pab txog nyiaj txiag
- Kev pab txog me tub menyuam
- Muaj kev pab cov laus
- Koom haum pab zaub mov noj
- Kev kho mob
- Thiab lwm yam

**Hu  
2-1-1**

## Peb xav pab kom tej menyuam vammeej thiab ncav cuag lawv lub homphiaj.

Yuav kom pab tau cov menyuam hnuv nyoog 5 xyoos rov hauv nrog tej teeb meem uas raug lawv, **First 5 Sacramento** muaj kev qhuab qhia kom cov niam txiv paub tu menyuam thiab yuav pab cov niam txiv nrhiav tej koom haum zoo los pab lawv.

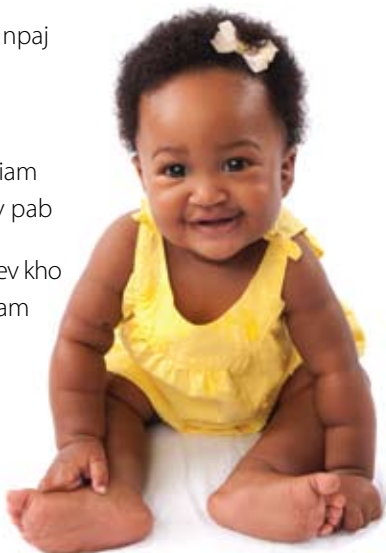
Yuav muaj ntau yam teeb meem ua rau cov niam txiv ntxhov siab thiab ua kom nyuab tu menyuam. **First 5 Sacramento** thiaj muaj 5 txojkev los pab kom cov niam txiv tsis txhob nyuajsiab, uas yog li no:

- 1** Nrhiav sijhawm rau koj tus kheej-mus rau tej qhov chaw kom koj kaj siab thiab siab txias
- 2** Nrhiav kev los pab kom tsev neeg sib raug zoo.
- 3** Muab kevcai rau koj cov menyuam coj, tsis txhob hloov mus hloov los.
- 4** Muab tej haujlwm loj los phua kom me xws li los npaj ris tsho rau menyuam hnav mus kawm ntawv hmo ua ntej.
- 5** Tu koj tus kheej kom zoo – tawm mus dhia ua si, nrhiav sijhawm so, thiab noj zaub mov kom zoo. Yog tias koj coj li tej uas hais saum toj no, koj yuav tseg tau ib tug qauv zoo rau koj cov menyuam xyaum.



## First 5 Sacramento muaj ntau yam kev pab:

- Kev qhia kom paub tus menyuam
- Kev qhia kom paub noj zaub mov zoo rau yus lub cev
- Kev qhia kom paub npaj menyuam mus pib kawm ntawv
- Kev qhia kom cov niam txiv paub nrhiav kev pab
- Kev qhia ntsig txog kev kho mob rau tej menyuam
- Muaj chaw zov menyuam zoo



Xav paub ntau tshaj no, mus hauv  
[www.First5Sacramento.net](http://www.First5Sacramento.net)  
los yog, hu **(916) 876-5865**

Lub koom haum First 5 Sacramento Commission siv cov se sau los ntawm Proposition 10 (Tobacco tax) los pab txhawb nqa kev loj hlob ntawm cov menyuam yaus 5 xyoos rov hauv thiab lawv tsev neeg uas nyob hauv Sacramento County.