

Kev kawm ntawv ncuab deb thiab cov cwj pwm coj txawv thaum muaj cov kab mob COVID-19 tshwm sim

(COVID-19 Distance Learning and Challenging Behaviors - Hmong translation)

Zoo li ib pliag xwb, kev tshwm sim ntawm tus kab mob COVID-19 cia li tau hloov txoj kev kawm ntawv lawm. Kev hloov mus kawm ntawv ncuab deb yog ib qho ntawm cov kev yooq raws uas tsev neeg yuav tau muaj yam tsis xav tau los yog tsis tau npaj kiag li. Niam txiv los yog tus saib xyuas txoj kev xav tau ntawm txoj kev kawm, kev txuas lus nrog tsev kawm ntawv, muab lub sijhawm los pab cov me nyuam kawm ntawv nyob hauv vaj hauv tsev, thiab npaj lub vaj lub tsev los txhawb txoj kev kawm kuj yuav tsis yooj yim thiab ntxhov siab.

Tej zaum tag nrho cov kev ntxhov siab no kuj yuav ua rau koj tus me nyuam muaj tus cwj pwm coj txawv los muaj. Tus cwj pwm coj txawv no yuav yog ib txoj kev siv los txuas lus thiab qhia tawm qhov nws xav tau los yog ua los daws qhov teeb meem nws pheej daws tsis tau. Cov me nyuam feem ntau yuav siv cov cwj pwm coj txawv vim lawv xav tau kev pab sai.

Cov niam txiv muaj cuab kav ua tau dab tsi thaum lawv tus me nyuam pheej coj tus cwj pwm txawv no rau lub caij kawm ntawv ncuab deb?

Nov yog ob yam yuav tau muab coj los xam xyuas:

Txheeb xyuas koj tus me nyuam qhov teeb meem los yog qhov nws ua tsis tau

Zoo nkaus li koj tus me nyuam tsis kam ua cov ntawv kawm los yog tawv tsis ua, tab sis tej zaum koj tus me nyuam kuj muaj teeb meem los ua qhov ntawv kawm uas nws yuav tsum tau ua. Txheeb xyuas seb yog vim li cas koj tus me nyuam tsis muaj cuab kav ua tau cov ntawv kawm ntawd yuav ua rau koj pab daws tau qhov teeb meem thiab nrhiav tau lwm txoj hau kev los pab kom nws ua tau.

Qhov yuav pab txheeb xyuas tau tej kev cov nyom rau txoj kev kawm, tej zaum koj yuav tau xam xyuas seb:

- Kuv tus me nyuam puas to taub siv cov twj uas nws yuav tau siv rau txoj kev kawm ncuab deb?
- Kuv tus me nyuam puas paub siv cov kev kawm los yog qhov qhia ua (apps) uas tsev kawm ntawv kom nws siv?
- Nws puas to taub cov ntawv nws yuav tsum kawm?
- Kuv tus me nyuam puas rub siab ntev los yog rau siab kawm?
- Puas yog nws kawm tsis tau qhov twb tau txheeb pom lawm tias nws xav tau kev pab?
- Koj puas pom qhov ntawv nws kawm tsis tau uas koj tsis faj tias tsam nws kawm tsis tau?

Nrog koj tus me nyuam tus kws qhia ntawv tham seb nws yuav muab kev txhawb qhia li cas rau koj tus me nyuam thiab rau koj.

Npaj cov kev txhawb zoo rau cov cwj pwm coj

Ua tib zoo los npaj cov kev txhawb zoo rau cov cwj pwm coj txawv. Qee cov tswv yim los npaj cov kev txhawb rau cov cwj pwm coj yuav yog:

- Faj thiab lees txais qhov koj tus me nyuam xav thiab tau ntsib los
- Ua tib zoo qhia koj tus me nyuam tias koj mam pab kom nws ua tau

- Nug koj tus me nyuam seb koj yuav pab tau nws li cas, thiab ua tib zoo qhia tias qhov nws hais ntawd yeej tseem ceeb
- Muab cov ntawv kawm koj los cais ua ob peb qho me me raws li qhov nws yuav ua tau, thiab muab caij so rau thaum nws ua tiav ib qho lawm
- Siv lub suab mos suab muag thaum koj tus me nyuam tab tom siv cov cwj pwm koj txawv ntawd
- Nrhiav chaw rau koj tus me nyuam saib ntawv thiab qhia rau nws paub tias ib ntsis koj yuav los xyuas seb nws kawm li cas lawm
- Txhob yuam thiab cia nws xaiv tias thaum twg thiab qhov twg yog qhov nws yuav ua kom tiav
- Cia koj tus me nyuam so kawm me ntsis thaum nws ntxhov siab ua tsis tau lawm
- Npaj kom muaj caij so thiab lub sij hawm rau qhov nws nyiam ua
- Hais txog qhov koj tus me nyuam ua tau tiav, txhob hais txog qhov nws ua tsis tau
- Npaj ib txoj kev los qhuas nws rau tej ntawv nws kawm tau

Kev kawm ntawv ncuab deb rau thaum lub sij hawm muaj cov kab mob COVID-19 no tshwm sim kuj tsim muaj tej kev ntxhov siab rau txhua tsev neeg. Yog koj tus me nyuam tseem muaj cov cwj pwm koj txawv thiab, ua tib zoo xam xyuas cov cwj pwm koj uas qhia rau koj tias yog vim li cas koj tus me nyuam kawm tsis tau. Yog koj ho pab koj tus me nyuam nrhiav tsis tau qhov los daws tau cov teeb meem nws muaj los yog qhov nws ua tsis tau ces, nrog cov ua hauj lwm hauv tsev kawm ntawv tham thiab thov kev txhawb nqa ntxiv.

Koj tseem muaj cuab kav hu nrog ib tug thoob tswv yim nyob hauv koom haum PACER Center tham txog cov kev txhawb koj tus me nyuam txoj kev kawm ntawv rau lub caij nyoog zoo li no. Tus xov tooj yog (952) 838-9000 los yog sau ntawv rau PACER@PACER.org.