

**Yog koj muaj lus dab tsi xav nug ntxiv,
thov hu rau cov koom-haum no:**



Injury and Violence Prevention Unit
85 East 7th Place, Suite 220
PO Box 64882
St. Paul, MN 55164-0882
651-201-5400

www.health.state.mn.us/injury
health.injuryprevention@state.mn.us



Minnesota Brain Injury Alliance
2277 Highway 36 West, Suite 200
Roseville, MN 55113
612-378-2742
1-800-669-6442

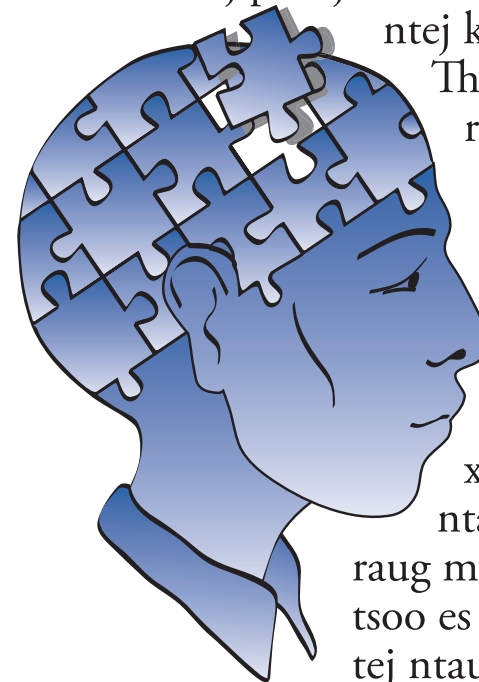
www.braininjurymn.org

Centers for Disease Control and Prevention
The National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC)

www.cdc.gov/ncipc/deflt.htm

Tom Qab Thaum Lub Hlwb Raug Mob lossis Tom Qab Thaum Dab Tsi Tsoo Taub Hau Es Tsaus Muag Nws Kuj Rov Pib Zoo Mentsis

Txhua txhua hom kev raug mob rau cov hlwb mas nyias mob zoo txawv nyias, mas vim li ntawd koj tus yamntxwv mob tejzaum yuav zoo txawv lwm tus neeg qhov. Tejzaum koj twb tsis paub tseeb tias xyov koj tus yamntxwv mob puas yog vim los ntawm koj qhov kev raug mob. Phau ntawv no yuav pab koj taug xyuas txog cov cim mob thiab cov yamntxwm mob. Kos tus cim rau tej kev mob uas koj pheej hnov mob uas txawv tej ua ntej koj yuav raug mob.



Tham tej kev mob no nrog rau koj tus kws kho mob uas paub txog kev raug mob rau cov hlwb.

Qhov lus zoo ces xav tias tej kev mob no yeej muaj chaw pab thiab tsis yog koj ib leeg xwb thiab mob. Cov neeg ntau leeg uas tau txais kev raug mob rau cov hlwb lossis sib tsoo es tsaus muag los kuj muaj tej ntaubntawv, tej kev pab, thiab kev txhawb nqa qhia thiab pab rau lawv.

Qee Cov Cim Qhia thiab Cov Yamntxwv Mob

Xav Saib:

- ❑ Koj puas nquag cia li tsis nco qab txog tej npe, tej nabnpawb, tej caij teem sib ntsib, lossis tej uas koj hais tias koj yuav ua es cia li tsis nco qab?
- ❑ Puas tau taub nyuab dua qub tias cov neeg sib tham txog dab tsi yog muaj ntau ntau leej neeg tham?
- ❑ Puas tau taub nyuab dua qub yog saib xisnes, los sis nco qab nyuab dua qub txog tej lus tug neeg hais?
- ❑ Koj puas nquag rov nyeem txog ib yam dab tsi uas koj nyuam qhuav nyeem tag vim koj tsis nco qab tias hais txog dab tsi?
- ❑ Koj puav pheed ib sij ploj yuam kev?
- ❑ Koj puas muaj neeg hais rau koj tias lawv tsis paub xyov koj hais dab tsi? Lossis koj siv qee yam lus txawm lo lus koj xav tias koj hais?
- ❑ Puas nco tau nyuab dua qub txog tej koj yuav ua yav tom ntej?
- ❑ Puas ua rau kawm ib yam dab tsi nyuab dua qub yog yuav xyaum ua ib qho zuzjus lossis kawm ua tej yam haujlwm dab tsi tshiab?
- ❑ Puas ua rau koj sau cov lus nyuab dua qub yog tus neeg piav lus hla mus hais txog lwm yam lawm?
- ❑ Koj puas muaj qee tsam cia li tsis hnov qab npaj txog tej yam dab tsi uas tseemceeb heem?

Kev Nyuab Siab Tus Siab:

- ❑ Koj puas luag lossis nquag quaj dua qub lossis quaj los luag rau tej sijhawm uas tsis tsim nyog yuav luag los yuav quaj?
- ❑ Koj puas pheed cia li npau taw lossis pheed siab lub dua qub?
- ❑ Koj puas muaj teebmeem tom chaw ua haujlwm tsis ntev los no lossis muaj sib cam nyhav nrog luag lwm tus?
- ❑ Koj tus pojniam, tus phoojywg ze koj, lossis koj tus menyuam puas nquag chim rau koj dua qub lossis ntxim li lawv ntshai koj?
- ❑ Koj puas kho siab lossis nyuab siab dua yav tag los?
- ❑ Koj puas pheed nyob tsis tau, nquag xeeb txob, lossis nquag ntxhov siab dua qub?
- ❑ Koj puas muaj teebmeem pw tsaug zog nyuab dua qub?

Lub Cev Hloov:

- ❑ Tej suab ub suab no puas ua rau koj xeeb txob dua yav tag los?
- ❑ Koj puas pheed nquag ntog dua qub?
- ❑ Koj puas pom kev plooj plooj lossis pom ib qho ua ob qho tej?
- ❑ Koj puas nquag mob taub hau dua qub?
- ❑ Koj puas mloog tau tias koj tsis hnov ntxhiab zoo lossis noj dab tsi los tsis hnov qab dua yav tag los?
- ❑ Koj hais lus puas nyuab, lossis neeg tej puas muaj teebmeem tau taub txog koj tej lus?
- ❑ Koj puas tau qaug dab peg los dua?

Muab tsab ntawv kos lus no qhia rau koj tusdauv-tawj thiabnug nws saib puas tsim nyog yuav xa koj mus cuag tus kws tshuaj kho kev puas hlwb (neuropsychologist) lossis tus kws tshuaj kho cev nqaij (physiatrist). Koj cov yamntxwv mob tejzaum yog vim mob los ntawm tias dab tsi tsoo koj taub hau ua rau koj tsaug muag lossis muaj dab tsi ua raug mob rau koj cov hlwb.

Tswyvim Pab Ua Kom Zoo

Yog koj nrhiav kev pab thiab tej ub tej no los siv pab, mas koj yuav tsum xyuas hauv [Minnesota Services and Agencies That Can Help](#) uas muaj nyob rau ntawm MDH qhov Web site: www.health.state.mn.us/injury. Koj tus kheej muaj peevxwm ua tau tej no thaum koj pib zoo.

Saib Xyuas Kom Koj Noj Qab Nyob Huv:

- Noj zoo
- Mus pw tsaug zog raws sijhawm, thiab mus so thaum koj nkees.
- Xyuas kom meej tias koj tus dauv-tawj yeej paub txog tag nrho tej tshuaj noj lossis tej tshuaj noj mus pab yug cev ua koj siv ntawd kom tag tag.
- Txiaiv haus dej cawv kom tsawg thiab txhob siv qee yam tshuaj, vim tej no yuav ua rau koj zoo qeeb thiab tsam ua rau koj mus raug mob ntxiv.
- Nrhiav tus kws tshuaj pab kho hais lus lossis pab kho kom ib ce muaj zog rov tuaj yog koj xav tias koj toobkam tej kev pab no.
- Caiv txhob mus ua tej yam dab tsi nyhav lossis tej yam dab tsi uas yuav ua rau kom raug mob rau cov hlwb.



Rov Qab Mus Ua Tej Koj Niajhnub Ua Mus Los:

- Yog ua tau, mas koj yuav tsum rov mus ua tej koj ib txwm ua mus los, tiamsis txhob cia li ua tag nrho tej ub tej no thoojtxhij.
- Ib zaug twg ua ib qho xwb yog tias pheed ua rau kom koj hnov qab.
- Nco ntsoov tiv-tauj koj tej phoojywg thiab koj tsevneg. Nrog lawv tham txog tej yam kev txiavtxim siab uas tseemceeb.
- Nug koj tus dauv-tawj saib tsav tsheb, tsav lub-tees lossis khiav tshuab puas tau, vim koj qhov kev raug mob muaj peevxwm ua rau koj pom kev tsis zoo, lossis sawv tsis tus, lossis ua dab tsi ua qeeb qeeb.
- Nrhiav tus kws tshuaj ntuas neeg nrog pab lossis koom-haum uas muaj cov mejzeej pab sib txhawb qa nrog pab. Tus kws tshuaj ntuas neeg muaj cuabkav pab tau koj kho koj tus coojpwm siab ntsws txog qhov kev raug mob rau koj cov hlwb thiab txog tej uas ua rau



koj hloov. Lub koom-haum The Brain Injury Association of Minnesota muaj cuabkav yuav pab nrhiav cov koom-haum mejzeej uas pab sib txhawb qa rau koj.

- Yog pheed nco ub nco no nyuab, mas yuav tsum nqa ib phau ntawv nrog koj es muab sau cia. Kawm siv daim Kha-lees-dawj qhia txog hnub hli, siv koos-pis-tawj, siv tej ntaubntawv qhia txog yus, thiab tej ub tej no uas yuav pab yus nco tau. Xav paub txog tej ub tej no mas thov hu rau lub koom-haum the Brain Injury Association of Minnesota.

Rov Mus Kawmntawv:

- Yog koj tus menyuam raug dab tsi tsoo taub hau ua rau nws tsaug muag lossis ua rau lub hlwb raug mob, mas yuav tsum hais kom tus kws tshuaj kho kev puas hlwb (lossis tus kws tshuaj kho neeg tej cwjipwm hauv lub tsev kawmntawv) pab kuaj xyuas saib mob nyhav li cas thiab yuav ua teebmeem li cas rau tus menyuam. Qhov no yog ib yam uas yuav tsum muab coj los ntsuas xyuas saib yuav npaj kev qhia ntawv li cas pab tus menyuam (individual education plan (IEP)).

Rov Mus Ua Haujlwm:

- Rau cov neeg loj, kam kuaj xyuas saib lub hlwb raug mob li cas yuav yog ib qho uas pab kom koj tus tswv ntiav zog tau taub tias koj toobkam dab tsi thiab muaj kev pab dab tsi uas koj muaj cuab kav tau txais. Yog koj xav muab tej lus no qhia rau koj tus tswv ntiav zog, mas koj yuav tsum tsoo lus rau koj tus dauv-tawj paub tias koj kam.
- Kawm xyuas saib koj qhov kev raug mob yuav ua teebmeem li cas rau koj txoj haujlwm thiab tham nrog koj tus vthawjcoj txog tej khoom siv uas koj yuav toobkam coj los pab koj ua koj tej haujlwm.
- Yog koj tsis muaj peevxwm rov qab mus ua tau koj txoj haujlwm qub, lossis yog koj muaj teebmeem nrog koj txoj haujlwm qub, mas hu mus rau Department of Economic Security. Tus kws kho mob ntuas neeg uas pab kho kom tus neeg rov zoo mam pab koj txiaiv txim saib puas muaj haujlwm lwmymam tshiab dab tsi rau koj hloov mus ua, mus kawm lossis mus kho kom koj rov zoo thiab mam nrog xyuas nyiajtxiag pab txhawb nqa koj.

