



**Kev noj qab haus huv ntawm txoj kev  
xav yog qhov tseem ceeb rau koj thiab  
koj tsev neeg.**

Kawm ntxiv txog txoj kev  
noj qab haus huv ntawm  
txoj kev xav.



SACRAMENTO  
COUNTY

[StopStigmaSacramento.org](http://StopStigmaSacramento.org)

## PAB TXHAWB NQA TXOJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO HAUV KOJ ZEJ ZOG.

Ib ntawm tsib leej neeg ua neej nyob nrog cov Yam ntxvw mob fab puas siab puas ntsws hauv Cheeb Nroog Sacramento, tab sis kev txaj muag, ntshai thiab kev ntxub ntxaug muaj feem ua rau neeg tsis kam mus nrhiav kev pab.

Cov Yam ntxvw mob fab puas siab puas ntsws, zoo ib Yam li lwm cov mob nkeeg, cuam tshuam txog thoob plaws koj txoj kev noj qab haus huv thiab kuj yuav tuaj yeem ua koj mob tsis tu ncua vim muaj kev ntxhov siab txob txhawj ntau heev, los sis vim muaj qhov kev xav phem thiab thuam txog haiv neeg.

Kev saib xyuas koj txoj kev noj qab haus huv ntawm txoj kev xav, tuaj yeem saib xyuas tau koj lub cev, txoj kev xav thiab kev noj qab haus huv ntawm fab ntsuj plig. Txoj kev kho tseem ceeb rau kev los pab cov neeg ua neej nyob nrog cov Yam ntxvw mob fab puas siab puas ntsws kom nyob muaj kev noj qab haus huv thiab ua neej kaj siab.

### Kev sib koom tuaj yeem pab nres tau txoj kev txaj muag thiab ua kom muaj qhov zoo.

**Kawm** txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws thiab cov hau kev los pab cov neeg uas tseem tab tom muaj kev cov nyom los sis muaj kev tu siab nyuaj siab.

**Mloog thiab pab txhawb cov neeg** ze koj uas tab tom nyob nrog cov tsos mob ntawm txoj kev xav thiab qhia rau lawv paub tias tsis yog lawv tib leeg xwb thiab muaj tsos mob no.

**Tsev neeg thiab lub zej zog txoj kev pab txhawb** yog qhov tseem ceeb rau tus nyob nrog cov tsos mob ntawm txoj kev xav. Kev sib tham nrog cov tswv cuab uas koj ntseeg siab tau hauv koj tsev neeg, cov phooj ywg thiab zej zog Hmoob tuaj yeem pab tau koj los sis cov neeg uas koj hlub.

**Muab kev qhia** rau lub zej zog tias cov mob nkeeg fab puas siab ntsws no tsis yog leej twg txoj kev txhaum; nws yog qhov kev mob nkeeg zoo ib Yam li lwm Yam mob. Peb txhua leej muaj tib neeg nyob ze ntawm peb uas tau ntsib qhov mob no thiab tsis tsim nyog lawv muaj kev txaj muag.

---

### Mus saib StopStigmaSacramento.org los kawm paub ntxiv thiab los koom peb.

Hu rau 211 kom txais tau kev pab los ntawm kev nrhiav cov kev pab cuam uas nkag siab koj thiab koj txoj kev tim tsum. Muaj cov neeg txhais lus yog koj xav tau kev pab.



**Kawm ntxiv txog txoj kev noj qab  
haus huv ntawm txoj kev xav.**