

15 Cov Lus Qhia Rau Cov Kev Txhawb Nqa-Tus Kheej

Lub Cuaj hli, 2019, Nthuav tawm. #7147.09 - Hmong

Koj yuav xav tau cov kev pab cuam thiab txhawb nqa kom mus cuag koj cov hom phiaj. Qhov no txhais tau tias koj yuav txuas lus nrog cov koom haum thiab cov kev pab cuam uas muab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob khab. Nws kuj txhais tau tias mus koom rooj sab laj thiab tawm tswv yim txhawb nqa koj tus kheej. Kev txhawb nqa tus kheej tuaj yeem pib tau ntawm txhua tus txhua lub hnub nyoog.

Daim ntawv qhia qhov tseeb no suav nrog cov lus qhia los pab koj npaj rau cov rooj sib tham, tsim phiaj xwm kev pabcuam, thiab daws cov kev tsis sib haum xeeb uas yuav tshwm sim hauv cov txheej txheem.

1. Koj yog Tus Neeg Tseem Ceeb tshaj Hauv Cov Txheej Txheem

koj lub suab thiab koj txoj kev xaiv muaj qhov tseem ceeb. Xav txog qhov xav tau uas koj xav tau. Koj cov hom phiaj yog dab tsi? Tam sim no koj nyob rau qhov twg? Nws yuav tsum ua li cas thiaj li ua tiav cov hom phiaj ntawd? Thaum koj tau teb cov lus nug no, koj yuav nkag siab zoo dua txog cov kev pab cuam, cov koom haum thiab cov koom haum twg yuav tsum tau suav nrog hauv koj txoj kev npaj ua hauj lwm.

2. Khaws Cov Ntaub Ntawv

Khaws cov ntawv luam tawm, cov ntawv ntsuas xyuas, cov ntawv sau thiab cov ntawv ceeb toom. Koj tuaj yeem muab khaws cia rau hauv ib phau ntawv lossis phau ntawv teev lus. Koj tuaj yeem kuaj lossis yeas duab ntawm cov ntawv ua kom koj cov ntawv tseem ceeb tsis txhob ploj.

Feem ntau cov koom haum raug cai yuav tsum luam koj cov ntaub ntawv khaws cia. Yog koj xav tau cov ntawv sau tseg uas koj tsis muaj, koj tuaj yeem thov cov ntawv theej ntawm koj cov ntaub ntawv txhua lub sij hawm. Yog koj tham nrog ib tug neeg hauv xov tooj, sau tus neeg uas koj nrog tham lub npe thiab lub xeem. Koj tuaj yeem xa ntawv lossis e-mail hais txog qhov kev sib tham uas koj muaj thiab cov ntaub ntawv uas lawv tau qhia rau koj. Koj tuaj yeem thov kom lawv xa cov ntaub ntawv rau koj hauv kev sau ntawv lossis xa e-mail.

Yog tias koj tsis paub meej cov ntaub ntawv twg thiaj yog qhov tseem ceeb uas yuav qhia rau ib lub koom haum, los xav txog tias: Koj puas pom zoo nrog cov ntaub ntawv hais txog koj? Cov ntaub ntawv pov thawj puas pab qhia tau tias koj xav tau cov kev pab cuam uas koj xav tau? Yog tias koj muaj cov ntaub ntawv uas yuav pab koj hauv kev txhawb nqa tus kheej, koj lawv nrog koj mus rau lub rooj sib tham lossis muab lawv txuas nrog rau koj cov lus thov lub rooj sib tham. Nws tseem ceeb heev uas koj yuav tau sau tseg qhia seb koj tau qhia leej twg rau, thaum twg thiab koj tau muab rau leej twg.

3. Thov Yam Uas Koj Xav Tau

Txawm hais tias ntau lub koom haum muaj kev npaj cov rooj sib tham txhua xyoo, koj tuaj yeem thov ib lub rooj sib tham lossis thov cov kev pab cuam ***sij hawm twg los tau***. Peb xav kom koj sau cov lus thov thiab piav qhia qhov koj xav tham hauv lub rooj sib tham. Nws kuj yuav pab yog qhov koj xav tau thaum koj tuaj ntsib tau. Koj yuav tsum xa tsab ntawv thov rau cov neeg uas koj xa tuaj rau ntawm koj lub rooj sib tham. Koj kuj tseem tuaj yeem suav lub sij hawm uas tsim nyog uas koj xav kom lub koom haum ua hauj lwm los teb koj qhov kev thov. Lub sij hawm uas tsim nyog yuav tsum pub sij hawm rau lub chaw lis hauj lwm los txiav txim siab txog koj qhov kev thov thiab tsim nyog tau txais koj cov kev xav tau.

4. Thawj Hom Lus

Koj muaj txoj cai los txais cov ntaub ntawv nyob hauv koj hom lus. Koj muaj txoj cai thov kom muaj ib tug neeg txhais lus uas yog koj hom lus, suav nrog Qhov Lus Txhais Neeg Meskas (American Sign Language(ASL)). Yog tias koj xiam oob khab, koj muaj cai tau txais cov ntaub ntawv hauv lwm hom xws li, Cov Ntawv Loj, Ntawv dig muag, lossis lwm hom. Koj tuaj yeem thov cov koom haum kom muab tus neeg txhais lus rau cov rooj sib tham thiab / lossis rau cov ntaub ntawv ua koj hom lus lossis lwm hom lus.

5. Paub Koj Cov Cai

Muaj ntau lub koom haum sib txawv uas pab cov neeg xiam oob khab. Qee tus neeg xav tau cov kev pab cuam los ntawm ntau lub koom haum. Lwm tus neeg tsuas xav tau kev pab cuam los ntawm ib lossis o blub koom haum xwb.

Txhua lub koom haum yuav muaj cov kev cai lij choj sib txawv, cov cai tswj fwm thiab cov txheej txheem sib txawv uas kav cov neeg uas lawv ua hauj lwm, hom kev pab cuam twg lawv pab cuam thiab lawv cov txheej txheem yog los pab cov neeg xiam oob khab. Disability Rights California muab cov lus qhia thiab cov ncauj lus txog cov koom haum uas muab kev pab rau cov neeg xiam oob khab hauv Xeev California. Txhawm rau saib peb cov ntawv tshaj tawm lossis thov kev pab cuam thov mus saib tau, www.disabilityrightsca.org lossis hu xoov tooj (800) 776-5746.

Ntau lub koom haum tshaj tawm txuas mus rau cov kev cai muaj feem rau lawv lub website. Yog xav paub txog kev kawm tshwj xeeb, saib California Department of Education: www.cde.ca.gov. Yog xav paub cov ntaub ntawv ntsig txog kev pab cuam rau cov neeg xiam oob khab rau lub hlwb lossis txoj kev loj hlob / Lub Chaw Hauj Lwm hauv Cheeb Tsam cov kev pab cuam, saib California Department of Developmental Services: www.dds.ca.gov. Yog xav paub txog cov kev pab cuam hloov mus ua hauj lwm thiab cov hauj lwm pab kom rov muaj neej ua hauj lwm tau mus saib xeev California Department of Rehabilitation: www.dor.ca.gov.

6. Kev Npaj

Ua ntej lub rooj sib tham, muab sij hawm rau koj tus kheej saib cov ntawv, cov ntawv ntsuas xyuas thiab cov ntaub ntawv kaw tseg. Yog lub koom haum koj nrog tham yuav sib qhia ib qho kev soj ntsuam tshiab los yog hais qhia rau koj ntawm lub rooj sib tham, koj tuaj yeem thov daim ntawv ua ntej. Koj tuaj yeem xaiv tham nrog cov neeg hauv tsev neeg, cov phooj ywg, cov kws qhia ntawv thiab cov kws tshaj lij los pab koj npaj. Nco ntsoov tias cov neeg koj xav tau ntawm koj lub rooj sib tham yuav nyob ntawd thiab lawv muaj peev xwm los txiav txim siab txog koj cov kev pab cuam.

7. Phiaj Xwm

Nplooj 3 ntawm 7

Ua ntej lub rooj sib tham, xav txog koj cov hom phiaj, cov kev xav tau thiab cov kev nyiam. Ua ib qho qauv lus tseem ceeb uas koj xav tham hauv lub rooj sib tham. Yog tias koj thov kev pab cuam, nws kuj tseem yuav pab tau zoo sau cia txog vim li cas koj xav tias koj xav tau kev pab cuam. Koj tuaj yeem nqa cov ntaub ntawv nrog koj uas tuaj yeem pab txhawb koj qhov kev thov. Piv txwv li: cov ntaub ntawv kho mob, kev ntsuam xyuas, cov ntaub ntawv los ntawm lwm cov koom haum, cov ntaub ntawv qhia kiab khw neeg ua hauj lwm thiab kev tshawb nrhiav hauv online. Koj kuj tuaj yeem sau cov nqe lus nug cia koj yuav tsum ua kom koj nco qab tias koj nug lawv hauv lub rooj sib tham.

8. Koom Nrog

Koj yog tus tsom mus rau lub rooj sib tham. Nws yog ib qho tseem ceeb uas koj yuav tsum qhia tawm txog koj lub hom phiaj, cov peev xwm, cov kev nyiam, cov kev muaj peev xwm thiab cov kev sib tw. Nyob hauv lub rooj sib tham, yuav tsum nco ntsoov nug cov lus nug, qhia cov ncauj lus thiab qhia cov tswv yim. Yog tias koj tsis nkag siab qhov ua hais los yog dab tsi yog muab rau koj hauv kev sau ntawv, nug cov lus nug. Koj muaj cai nug ob peb lo lus nug raws li qhov koj xav paub txhawm rau kom nkag siab meej meej txog qhov xwm txheej ntawd. Yog tias koj muaj cov ntaub ntawv, ntawv ceeb toom, kev ntsuam xyuas, lossis cov ntaub ntawv uas pab txhawb koj qhov kev thov, nws yog ib qho tseem ceeb uas koj yuav tsum qhia cov ntaub ntawv nrog cov neeg lossis cov koom haum uas muaj feem cuam tshuam.

Yog tias koj tau thov kev pab cuam lossis nug ib qho lus nug, thov mloog lwm tus uas yog ib tog sab nraud cov lus teb thiab lawv yuav tsum hais dab tsi. Nco ntsoov tias lawv tau teb koj cov lus nug. Nug seb yog vim li cas rau lawv kev txiav txim siab. Koj tuaj yeem thov kom lawv piav qhia lawv qhov kev txiav txim siab hauv kev sau ntawv. Yog tias kev txiav txim siab raws li kev cai lij choj, kev cai lossis txheej txheem, koj tuaj yeem thov daim ntawv theej.

Yog koj xav tau kev pab lossis cov chaw nyob kom thiaj qhia tau koj cov kev xav thiab thov cov lus nug, koj tuaj yeem thov kev pab ua ntej lossis sij hawm hauv lub rooj sib tham. Koj tuaj yeem coj ib tus neeg ntawm koj pab pawg ntawm kev pab txhawb nqa nrog koj tuaj rau lub rooj sib tham yog tias koj xav tau kev pab qhia koj lub tswv yim.

9. Ua Tsim Kom Muaj

Txoj kev npaj yuav tsum yog ua kom tiav ib leeg ib leeg ua ntu zus. Qhov no txhais tau tias koj cov kev pab cuam yuav tsum yog rau koj. Txhawb kom lwm tus neeg tshawb txog ntau txoj kev ua, tshwj xeeb yog txoj kev tam sim no ua tsis tau hauj lwm rau koj.

10. Ua Hauj Lwm Ua Ke

Txhua lub koom haum thiab cov neeg ua hauj lwm nyias muaj nyias kev paub sib txawv thiab kev paub los sib qhia. Txaus siab mloog lawv kev xav thiab tswv yim. Nug txog cov peev txheej, cov kev pab cuam thiab cov kev ua hauj lwm tiav zoo ntawm lwm tus neeg. Qhov twg muaj kev tsis sib haum, nco ntsoov pab neeg ntawm lub hom phiaj - txhawb koj kom ua tiav.

11. Coj Kom Zoo Dua Li Sawv Daws Txhob Saib Lom Zem

Txhua tus, tshwj xeeb yog koj, raug nqis peev hauv txheej txheem phiaj xwm. Qhia meej txog qhov koj xav tau. Nug kom paub meej txog seb cov koom haum twg tuaj yeem ua thiab tsis tuaj yeem ua.

Qee lub sij hawm tsim nyog lub siab tsis pom zoo. Hauv kev txiav txim siab li cas koj xav daws qhov kev tsis pom zoo, nco ntsoov tias koj yuav muaj kev sib raug zoo ntev ntev nrog cov koom haum muab kev pab cuam. Nws tseem ceeb heev uas yuav tau hais thaum koj tsis pom zoo. Yog tias koj pom tias tham txog cov kev tsis sib haum xeeb tsis pab daws qhov teeb meem lossis cov chaw hauj lwm tsis hloov pauv lawv tus kheej, koj yuav txiav txim siab tawm tsam qhov kev txiav txim siab dua li hais ntawv txuas mus ntxiv.

Hauv cov teeb meem feem ntau, koj muaj cai tau txais ib tsab ntawv ceeb toom lossis ib tsab ntawv piav qhia vim li cas qhov kev thov tsis kam lees. Yog tias qee yam uas koj thov txog raug tsis kam lees lossis yog cov ntaub ntawv sib tham hauv lub rooj sib tham tsis zoo rau koj, thov kom theej ib tsab cai lossis txoj cai uas lub koom haum tau siv los txhawb nws txoj kev txiav txim siab. Koj muaj cai paub yog vim li cas lawv thiaj li tsis kam lees muab kev pab cuam rau koj, vim li cas thiaj hloov ntawm koj cov kev pab cuam lossis vim li cas koj cov kev pab cuam tau tso tseg.

12. Koj Txoj Cai Kom Rov Qab Soj Ntsuam Dua

Nplooj 5 ntawm 7

Koj muaj cai twv qhov kev txiav txim siab yog tias koj tsis pom zoo. Koj muaj cai nug tias qhov txheej txheem ua dab tsi yog rau qhov kev txiav txim siab uas koj tsis pom zoo. Koj muaj txoj cai kom cov ntaub ntawv muab rau koj sau ua ntawv. Cov txheej txheem sib hais feem ntau muaj sij hawm hais txog koj lub sij hawm ntau npaum li cas koj yuav tsum twv qhov kev txiav txim siab. Nco ntsoov tias koj nkag siab tias qhov txheej txheem thiab cov sij hawm ua hauj lwm yog dab tsi yog tias koj npaj yuav twv qhov kev txiav txim siab.

13. Cov Kev Daws Teeb Meem Ib Ntus

Koj tuaj yeem muaj qhov teeb meem lossis qhov kev thov uas tsis tuaj yeem daws teeb meem hauv lub rooj sib tham. Yog tias qhov no tshwm sim, tham txog ua cov phiaj xwm kev ua hauj lwm luv luv uas paub tseeb tias koj yuav muaj cov kev pab cuam koj xav tau thaum qhov teeb meem raug daws.

14. Kom Paub Meej Cov Kev Pom Zoo thiab Cov Hauj lwm Yuav Tau Ua

Ua ntej yuav kaw lub rooj sib tham, rov qab nyeem koj cov ntawv sau txog cov kev pom zoo thiab cov hauj lwm uas koj tau tham txog kom txhua tus muaj kev nkag siab zoo txog lub rooj sib tham. Koj kuj tuaj yeem nug lub koom haum kom nyeem cov ntawv rau koj. Koj tuaj yeem xa e-mail hauv qab lossis tsab ntawv mus rau pab neeg hais txog yam uas koj tau tham hauv kev sib tham. Qhov no yuav pab koj tsim cov ntaub ntawv ntawm koj lub rooj sib tham uas koj tuaj yeem khaws yog tias koj muaj lus nug tom qab.

15. Kev Kos Npe Rau Hauv Cov Ntaub Ntawv

Nco ntsoov nyeem cov ntaub ntawv ua ntej koj kos npe rau hauv. Koj muaj cai saib xyuas tag nrho cov ntaub ntawv ua ntej koj kos npe. Koj tsis tas yuav kos npe rau phiaj xwm lossis lwm cov ntaub ntawv thaum sib tham. Koj tuaj yeem thov kom nqa cov ntawv luam nrog koj. Koj tuaj yeem xav txog kev sib tham nrog daim ntawv nrog koj tsev neeg, cov phooj ywg lossis cov kws tshaj lij ua ntej koj kos npe. Yog tias koj tsis pom zoo nrog daim ntawv lossis koj xav hloov pauv nws, koj tuaj yeem thov lub koom haum kom pauv hloov ua ntej koj kos npe. Kos npe rau yam koj pom zoo thiab sau ib tsab ntawv uas koj tsis pom zoo rau hauv tib daim ntawv lossis hauv tsab ntawv npog uas koj xa nrog daim ntawv.

Peb xav hnov los ntawm koj! Thov ua kom tiav daim ntawv tshawb fawb nram qab no txog peb cov ntawv tshaj tawm thiab qhia rau peb paub seb peb yuav ua li cas! [\[Teb daim ntawv tshawb fawb\]](#)

Txhawm rau thov kev pab fab kev cai lij choj hu rau 800-776-5746 lossis sau kom tiav [daim qauv ntawv thov kev pab](#). Txog lwm cov laj thawj hu rau 916-504-5800 (Qaum Teb California); 213-213-8000 (Yav Qab Teb California).

Disability Rights California tau txais nyiaj pab los ntawm ntau qhov chaw, xav paub tus muaj npe pab nyiaj txhawb nqa lub koom haum, mus saib tau raws li no <http://www.disabilityrightsca.org/Documents/ListofGrantsAndContracts.html>.