

Kev Cai Ua Hauj Lwm thiab
Tej Kev Phom Sij Ntawm
Chaw Ua Hauj Lwm.

**Phau Ntawv qhia Txog kev Cai
Ua Haujlwm thiab Tej Kev Phom
Sij Ntawm chaw Haujlwm.**





Hais txog Asylum Access Thailand

Tsim muaj nyob rau xyoo 2007, Asylum Access Thailand (AAT) – peb ua haujlwm txhawm rau kom muaj vaj huam sib luag rau cov tib neeg tawg rog. Peb ntseeg hais tias cov neeg tawg rog los yeej xav tau kev ncaj ncees rau lub neej tshiab ib yam nkaus.

AAT pab tswv yim kev cai lij choj thiab sawv cev rau cov neeg tawg rog hauv txheej txheem kev txiav txim ua neeg tawg rog uas los ntawm United Nations High Commissioner for Refugee (UNHCR) hauv Bangkok. Cov neeg peb pab tuaj ntau dua 40 lub tebchaws tuaj. Cov feem coob yog tuaj ntawm Pakistan, Vietnam thiab Cambodia, peb kuj ntsib cov neeg tuaj tebchaws Somalia, Sri Lanka, China, Afghanistan, Iraq thiab lwm lub tebchaws. Txhawm rau yuav pab tswv yim sab kev cai lij choj rau cov tibneeg no, peb thiaj muaj kev cob qhia rau cov neeg tawg rog los pab rau kev txhais lus.

AAT tseem ua haujlwm sib koom tes rau hauv zej zog txog cov cai lij choj los txhawb nqa lub peev xwm ntawm cov neeg tawg rog. Peb cov haujlwm nrog rau kev tswj hwm ntawm Democratic collective Action, kev pab txhawb nqa tej zej zog, thiab txhawb nqa tej phoojywg txhawm rau muaj noj muaj haus thiab tau txais kev cob qhia los ntawm Know Your Options.

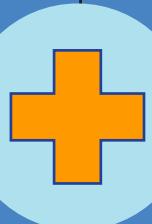
AAT ua haujlwm koom tes nrog rau Thai thiab lub koom haum Southeast Asian organizations, nrog rau Coalition for the Rights of Refugees and Stateless Persons (CRSP), Bangkok Asylum Seeker and Refugee Assistance Network (BASRAN), Core Urban Refugee Network (CURN) thiab Asia Pacic Refugee Rights Network (APRRN). Los ntawm cov kev sib koom tes nrog cov koom haum no, peb txhawb nqa kom txoj kev cai Thai muaj kev hloov pauv txhawm rau qhov uas yuav muaj kev tiv thaiv rau cov neeg tawg rog thiab thov ua neeg tawg rog.

Tiv tauj peb

Chaw nyob: 1111/151 Ban Klang Muang, txoj kev Ladphrao, Chankasem, Chatuchak, Bangkok 10900

Telephone: +66 2 513 5228

Email: thailand@asylumaccess.org



COV HAU NTAWV

1. Txoj kev cai ua haujlwm	1
1.1 Ntauv cog lus	2
1.2 Daim ntawv cog lus rau kev ua haujlwm	3
2. Kev nyab xeeb ntawm kev ua haujlwm	10
2.1 Haujlwm kom xaaj(ua tsev)	11
2.2 Haujlwm laab noj mov	14
2.3 Haujlwm loos nyaas khaub ncaws	16
2.4 kev ua liaj ua teb	17
2.5 Haujlwm tu vaj tse kom hu	19
2.6 Lossis lwm yam haujlwm ua phom sij	22

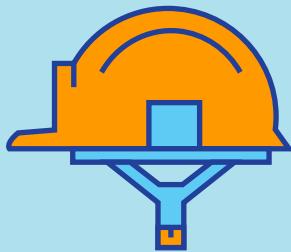
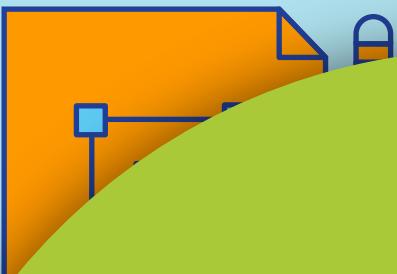
Tsi lav

Daim ntawv ELS no tau tsim tawm los ntawm AAT. Cov ntsiab lus hauv phau ntawv ELS no tsis yog pub tswv yim rau sab kev cai lij choj thiab tsis txhob coj mus siv zoo yam li kev cai lij choj. Nws tsuas yog npaj los qhia Tsoos Tsoos txog cov kev cai nyob rau ntu sij hawm tam sim no xwb. Cov lug nyob hauv phau ntawv ELS no yog nyob rau ntawm lus 8 hli xyoo 2020 no xwb. Tej zaum yuav muaj kev hloov pauv.

Thov hu ncaj qha rau AAT yog tias koj muaj lus nug.



Tau txais kev pab nyiaj txiag los
ntawm tsoom fwm MesKas



1

Kev cai ua haujlwm



Ntawv cog lus

Daim ntawv cog lus yog kev pom zoo los ntawm tug tswv zog thiab tus neeg ua haujlwm sib pauv hloov kev pabcuam rau kev them nqi tsuav qhov haujlwm ntawd. Kev cog lus tuaj yeem sau ua ntaub ntawv lossis hais lus kuj tau. Kev cog lug ua haujlwm tuaj yeem muaj kib teeb ib lub sijhawm kom ruaj lossis tsis muaj twb tau.

Piv Txwv li: tus xibfbw qhia ntawv ua ntawv tau cog lus nrog rau lub tsev kawm ntawv hais tias nws yuav qhia ntawv, lossis tus tswv lub lab noj mov txaus siab ntiav tus neeg ntawv tuaj ua haujlwm 6 hnub ntawm 1 lub athiv no.

Tuug yam ntxwv ntawm kev cog lug

Kev sib raug zoo

Ntawm kev cog lus ua haujlwm yuav muaj qee cov cai rau ob tog. Tug neeg ua haujlwm muaj lub luag haujlwm muab kev pabcuam ua hauj lwm ho tus tswv ntiav zog muaj lub luag haujlwm them nyiaj raws li cov haujlwm uas tug neeg ua zog tau ua. Nqe zog yuav tsum them raws sijhawm, xws li hnub, txhua Asthiv, hlis lossis lub

sijhawm ua haujlwm ntawm.

Lub hom phiaj

Yam kev cog lus no yog txhawm rau qhov uas ua raws li tug tswv ntiav zog li kev txib, tej zaum nws yuav ntxiv qee nqai kev cai thiab kev lav phib xauj rau tus neeg ua haujlwm.

Nqe zog

Nqe zog yuav tsum them raws li cov haujlwm uas tau hais thiab ua muab nyob rua ntawm kev sib cog lus lossis pom zoo ntawm.

Kev ruav tshem daim ntawv cog lus

Raws li cov lug cog tseg uas sau ua ntawv lossis hais ua lus ntawm, yog tias tsis muaj lub sijhawm kib teeb txog thaum twg, ob tog tuaj yeem muaj feem ruav tshem cov lug cog tseg ntawm rhau los ntawm sau ntawv ceeb toom ua ntej hnub uas nyiaj tawm, txhawm rau qhov uas tsis nyuaj rau lwm zaug li kev them nyiaj.

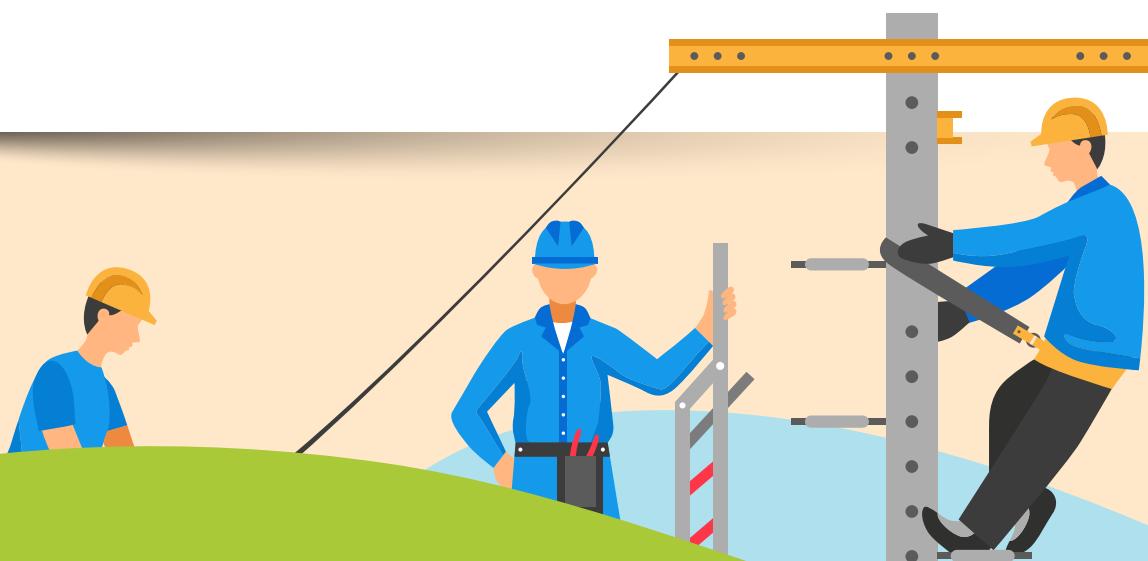
Them tus nqe

Yog tias tus tswv zog tshem tsab ntawv cog lus yam tsis muaj ib yam teeb meem dab tsi li, piv txww: Tug ua zog txhob txwm ua kom puag tsuaj rau tug tswv ntiav zog, los yog ua txhaum cov qai kev cai uas sau muab nyob hauv txoj ua haujlwm. Tug tswv zog yuav tsum tau them nyiaj laij tawm hauj lwm tus neeg ua zog.

Ntawv cog lus ua haujlwm

Nov yog hom ntawv cog lus rau cov neeg ua haujlwm uas ntiav los ntawm tus tswv ntiav rau yam haujlwm uas kib teeb xwb, xws li tsab ntawv cog lus nrog rau cov haujlwm uas muaj kib teem thiab lub sijhawm.

Piv txww: ua haujlwm ntim zaub thiab de kav kua txob.



Ntawv cog lug tug yam ntxwv

Kev sib raug zoo

Ntawv cog lus ua haujlwm yog ib tus neeg ua haujlwm (maum haujlwm) yuav tsum tau ua haujlwm rau tus tswv ntiav. Yog li tus tswv ntiav zog thiaj yuav them nyiaj rau tus neeg ua haujlwm raws li cov haujlwm uas nws tau ua. Tus tswv ntiav yuav tsis muaj txoj cai quab yuam ua tus neeg Maum haujlwm.

Hom phiaj

Ntawm cov ntawv cog lus ua haujlwm feem ntau yog txhawm rau qhov ua cov haujlwm kom tiav, tsis yog hais txog kev yuav ua haujlwm txuas ntxiv.

Kev ywj siab

Tus neeg maum haujlwm yuav tau txais kev ywj siab thiab sijhawm txog qhov ua nwg cov hauj lwm kom tiav. Tus tswv ntiav yuav qhia me ntsis saib yuav ua li cas tabsis nws yuav tsis tswj thiab tsis suav cov sijhawm uas koj ua haujlwm ntawm. Yog li ntawm, tus neeg maum haujlwm yuav tsis raug txim.

Them nyiaj

Tus nqe yuav yog them raws li cov haujlwm uas ua tiav lawm, yuav them ib teg lossis maj mam them.

Yog tug tswv ntiav nws tsis tsuas yog saib cov ua haujlwm ua tiav li cas xwb hos nwg tseem saib caij nyoog, hais kom ua li ub li no ua nyaum rau tug ua zog, txawm hais tias tug ua haujlwm twg ua tiav cov hauj lwm raws cov sijhawm uas twb tau tham lawm los tswv ntiav tseem ua li ntawm. Yog muaj teeb meem li ntawm ces kuj zoo li ntiav zog xwb ces yuav tsum tauThaib txoj kev cai tiv thai tibneeg ua haujlwm.



Tug nqe ua hauj lwm tsawg tshaj plawg ntawm ib nub

Txawm tias kev sib cog lus ua haujlwm tsis tau txais txiaj ntsig zoo ib yam li cov ntawv cog lus ua haujlwm. (employment contract)

“txawm li los xij tus nqe qe tshaj plaws ntawm tus neeg maum yuav tsum tau siv”

(Office of Labour Protection and Welfare, Area 3).



Pib siv thaum lub 1 hli xiab 1, 2020, hais txog tus nqe ua haujlwm uas qe tshaj plaws ntawm muaj xws li hauv qab no.

Tus nqe zog tsawg plaws	Cov xeev
336 baht (2 lub xeev)	Chon Buri thiab Phuket
335 baht (1 lub xeev)	Rayong
331 baht (6 lub xeev)	Bangkok, Nakhon Pathom, Nonthaburi, Pathum Thani, Samut Prakan thiab Samut Sakhon
330 baht (1 lub xeev)	Chachoengsao
325 baht (14 lub xeev)	Krabi, Khon Kaen, Chiang Mai, Trat, Nakhon Ratchasima, Ayutthaya, Phang-nga, Lop Buri, Songkhla, Saraburi, Suphan Buri, Surat Thani, Nong Khai thiab Ubon Ratchathani
324 baht (1 lub xeev)	Prachin Buri
323 baht (6 lub xeev)	Kalasin, Chanthaburi, Nakhon Nayok, Mukdahan, Sakhon Nakhon thiab Samut Songkhram
320 baht (21 lub xeev)	Kanchanaburi, Chainat, Nakhon Phanom, Nakhon Sawan, Nan, Bung Kan, Buri Ram, Prachuap Khiri Khan, Phatthalung, Phitsanulok, Phetchaburi, Phetchabun, Phayao, Yasothon, Roi-et, Loei, Sa Kaew, Surin, Ang Thong, Udon Thani thiab Uttaradit

Pib siv thaum lub 1 hli xiab 1, 2020, hais txog tus nqe ua haujlwm uas qe tshaj plaws ntawm muaj xws li hauv qab no.

Tus nqe zog tsawg plaws	Cov xeev
315 baht (22 lub xeev)	Kamphaeng Phet, Chaiyaphum, Chumphon, Chiang Rai, Trang, Tak, Nakhon Si Thammarat, Phichit, Phrae, Maha Sarakham, Mae Hong Son, Ranong, Ratchaburi, Lampang, Lamphun, Si Sa Ket, Sathun, Sing Buri, Sukhothai, Nong Bua Lamphu, Uthai Thani thiab Amnat Charoen
313 baht (3 lub xeev)	Narathiwat, Pattani thiab Yala

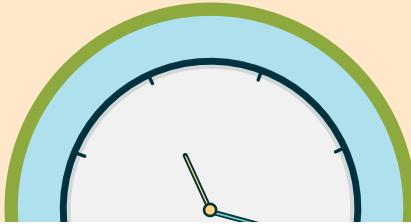
Tuaj ntawm: Ministry of Labor (www.mol.go.th) as of January 2, 2020

Hais txog ntawv cog lus ua haujlwm ntawm Thaib teb txog cai muaj xws li hauv qab no:

Cuab yeej thiab khoom siv:

- Txhawm rau qhov ua haujlwm kom tiav, tej cuab yeej lossis khoom siv yuav tsum tau muab rau cov neeg ua haujlwm tau siv, (nqai588)
- Yog tias cov khoom siv muab los ntawm tus tswv zog, tus neeg maum haujlwm yuav tsum siv yam ceev faj tsis pub kom piam. Nws yuav tsum pauj rov qab tom qab ua cov haujlwm tiav lawm (nqai590).
- Yog tias muaj teeb meem lossis kev ua haujlwm qeeb vim yog cov khoom siv uas tus tswv zog ntawm muab, tus neeg maum haujlwm yuav tsis lav, vim yog nws paub thiab qhia rau tus tswv zog paub txog qhov no lawm (nqai 591).





Haujlwm tiav tsis ncaj sijhawm

- Yog tias cov haujlwm tiav qeeb tsis raws li hauv tsab ntaww cog lus hais, lossis hauv tsab ntaww tsis muaj ib lub sijhawm kib teem, txog sijhawm tsim nyog tus tswv zog tuaj yeem txiav yus tus nqe zog lossis txog thaum lub sijhawm uas rhoav tshem tsab ntaww cog lus ntawm, (nqai 596).
- Yog tias tus tswv zog tsis saib cov haujlwm kom zoo ua ntej lees txais, tus maum haujlwm yuav tsis tuaj yeem lav yog hais tias tom qab ntawm muaj teeb meem dabtsi tshwm sim tuaj, (nqai 597).
- Yog tias xa haujlwm qeeb lossis cov haujlwm muaj teeb meem, tus tswv zog tuaj yeem yuav tshwj tus nqe zog, yuav tsum yog tus neeg ua haujlwm muaj kev nyab xeeb uas tsim nyog, (nqai 599).

Nyiaj

- Nyiaj ua haujlwm yog them rau cov haujlwm uas tiav es xa tuaj xwb. Yog tias cov haujlwm muab faib ua ntu ntu them thiab muab teev ua ntaw ntu them, cov nyiaj yuav them twb yuav yog thaum tus tswv zog lees txais qhov haujlwm ntawm, (nqai 602).
- Yog tias cov khoom siv yog tus neeg ua haujlwm nqa tuaj, thiab ua cov haujlwm piam lossis puas ua ntej hnub uas xa, nws tsis tuaj yeem muab cov haujlwm uas puas no iab liam rau tus tswv zog. Thaum zoo li no lawm tus tswv zog yuav tsis them nyiaj, (nqai 603).
- Tabsis yog tias cov khoom siv yog muab los ntawm tus tswv zog, es yog ua cov haujlwm puas ua ntej hnub xa, tus tswv zog yuav tsis tuaj yeem iab liam tias cov haujlwm no tshwm sim los tus neeg ua haujlwm. Yog muaj cov xwm txheej zoo li no, tus tswv zog yuav tsis them nyiaj, yuav tsum yog hais tias cov haujlwm uas puas ntawm yog ua los ntawm tus tswv zog xwb, (nqai 604).

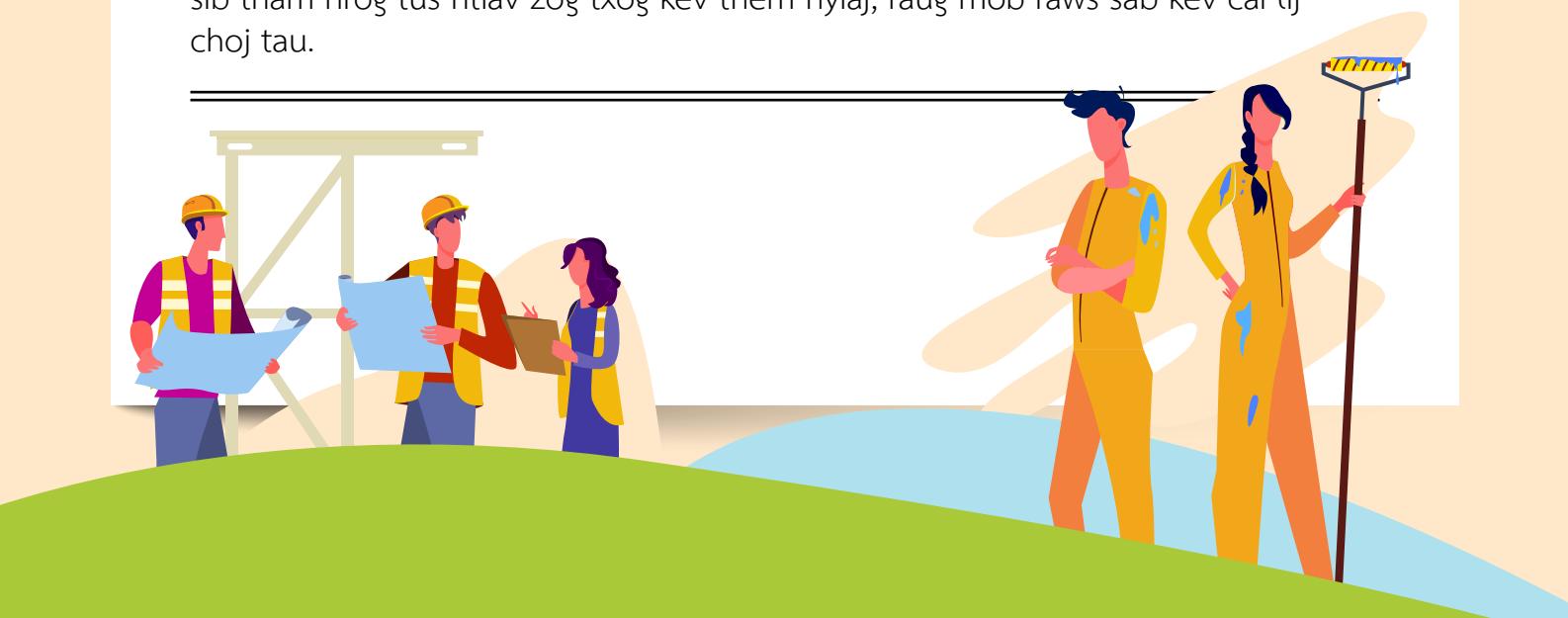


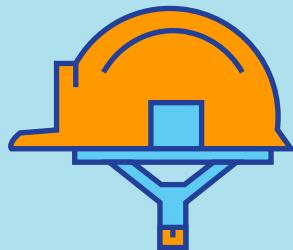
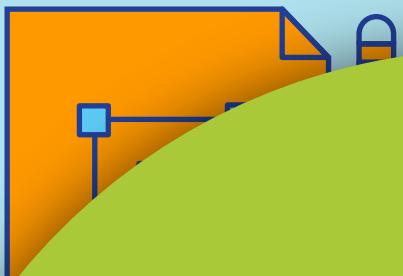
Kev rhuav tshem tsab ntawv kev cog lus ua haujlwm

- Tsuav yog haujlwm tseem tsis tau tiav, tus tswv zog tuaj yeem rhuav tshem tsab ntawv cog lus ntawm kev them nyiaj rau cov neeg ua haujlwm uas raug mob, vim yog tias daim ntawv cog lus twb raug rhuav tshem lawm (nqai605).
 - Nws yog ib qhov tseem cheem uas yuav tsum tau paub hais tias tus tswv zog muaj cai rhuav tshem tsab ntawv cog lus kev ua haujlwm tau. Txawm li cas los xij, tus tswv zog tseem yuav tsum them nyiaj rau cov neeg ua haujlwm uas raug mob.
-

Yuav ua li cas yog tias koj muaj kev sib cav nrog koj tus tswv zog?

1. Sib tham nrog tus tswv ntiav haujlwm lossis ntiav neeg ua haujlwm rau koj cov cai hauv Thaib cov txheej txheem kev cai lij choj, xws li kev them nyiaj.
2. Yog tias koj nrog nws tham tsis tiav, koj tuaj yeem thov tswv yim los ntawm cov kws lij choj ntawm AAT. AAT muab tswv yim kev cai lij choj rau cov tibneeg txog teeb meem kev ua haujlwm xws li ntawv cog lus thiab tsab ntawv cog lus ua haujlwm. Xav paub ntau tshaj no thov hu rau peb tus tub txais ntawv lossis tus pab haujlwm rau kws lij choj.
3. Thaum xa koj cov ntaub ntawv rau AAT lawm, koj yuav tsum tau npaj koj cov ntaub ntawv xws li npe thiab tus tswv ntiav zog li npaws tiv tauj, lub sijhawm ua haujlwm, lub chaw ua haujlwm, duab thaib lwm yam.
4. Yog tias tus neeg thov xa ntawv tuaj rau kws lij choj txog kev ua tsis ncaj ncees txog cov ntawv cog lus ua haujlwm lossis ntawv coj lus, AAT tuaj yeem pab los sib tham nrog tus ntiav zog txog kev them nyiaj, raug mob raws sab kev cai lij choj tau.





2

Kev xyuam xim
thaum ua haujlwm



Xws li Thaibteb tsis pub cai rau cov neeg tawg rog thiab thov ua neeg tawg rog ua haujlwm yam raug cai. Yog li ntawm cov haujlwm uas lawv mus ua tau nws muaj tsawg. Feem ntawm cov haujlwm lawv tau ua yog suav tias muaj kev phom sij, thiab muaj ib cov raug ua saib tsis taus. Yog li ntawm nws tseem ceeb heev uas cov neeg tawg rog thiab thov ua neeg tawg yuav tsum tau paub txog kev ua haujlwm tsis pub muaj kev phom sij tshwm sim rau lawv.

Cov haujlwm muaj xws li

Ua tsev

Raws li National Statistic Office tau hais, cov neeg ua haujlwm ua tsev muaj kev phom sij tshaj plaws ntawm "kev raug mob loj thiab ua rau tuag taus" thaum muab piv rau lwm yam haujlwm. Txawm li cas los xij, tej kev phom sij los ntawm kev ua haujlwm yus tuaj yeem tiv thaiv thiab zam tau yog tias yus paub tias yuav muaj tej ntawm tshwm sim. Nram qab no yog qee qhov kev coj ua koj tuaj yeem ua raws kom tsis txhob muaj teeb meem raug koj.



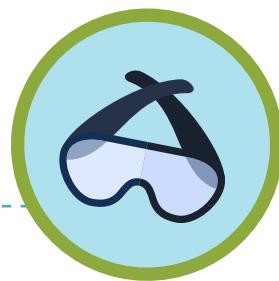
1. Kuv tuaj yeem ntseeq kuv txoj kev nyab xeeb t haum ua haujlwm ua vaj ua tsev tau li cas?

- Koj yuav tsum paub thiab xav txog tej kev phom sij uas yuav muaj tshwm sim nyob rau ntawm thaj chaw ua haujlwm.
- Tom qab koj xav tas tias yuav muaj dabtsis tshwm sim lawm, nrhiav hau kev los tshwj thiab tiv thaiv cov teeb meem no.
- Soj ntshuam koj cov khoom siv ua haujlwm kom ruaj siab tau tias siv haujlwm tau zoo. Koj yuav tsum siv yam khoom haum yam haujlwm thiab tom qab siv tag yuav tsum tau ntxuav kom huv thaib muab cia kom zoo.
- Ceev faj ntiv tes, txhais tes, lwm yam, txav deb thaum lub tshuam ua haujlwm.
- Hnav cov cuab yeej tiv thaiv, xws li tsom iav, mov, looj tes, khau txhawm rau tiv thaiv cov haujlwm nyav thiav siab.

2. Yuav tiv thaiv kuv lub cev thaum ua haujlwm li cas?

Ceev faj lub qhov muag thaum ua haujlwm

- Siv cov khoom tiv thaiv qhov muag xws li tsom iav lossis tsom iav ua haujlwm.
- Nco ntsoov tias cov khoom uas koj siv thaiv qhov muag ntawm yuav tsum yog siv tau haujlwm zoo.



Ceev faj ob txhais thaum ua haujlwm

- Xyuas kom meej tias cov tshuab ua haujlwm nyob haum chaw (muab dabtsi los npog tej qhov chaw ua cov cov ntawm) thiab saib puas ua haujlwm zoo.
- Koj yuav tsum ceev faj lub tshuab.
- Siv looj tes tiv thaiv.
- Nqa tej khoom siv kom zoo.



Thaum lub sijhawm uas siv ntaiv

- Kuaj nyuas tus ntaiv ua ntej mam siv.
- Xaiv tus ntaiv uas phim yam haujlwm koj ua.
- Txhob muab tus ntaiv txav mus los thaum muaj tib neeg nyob coob coob.

Yuav tsum hnav khaub ncaws kom zoo

- Hnav cev khaub ncaws ua haum koj xwb. Yog lub tes tsho ntev dlau lawm lossis lub tsho loj lub tshuab tuaj yeem rub koj lossis ua rau koj ntog tau.
- Rau txhais khau kom npog tau yus txhais ko taw txhawm rau tiv thaiv thaum ua yus txuj raug tej yam dabtsis ua ntse ntse. Yog txhais khau haum koj nws yuav pab tsis pub koj poob ntaiv thiab yuav tiv thaiv koj cov leeg hauv taw.
- Ntoo mom tiv thaiv kom tsis pub koj lub taub hau raug mob thaum uas muaj tej yam khoom poob lossis koj ntog. Ntoo mom yuav pab koj tsis muaj kev phom sij thaum muaj xwm txheej.
- Cov uas muaj plaub hau ntev, yuav tsum muab khi lossis muab npog kom zoo.



Thaum lub sijhawm uas nqa khoom..

- Yuav tsum tsis txhob nqa cov khoom nce ntaiv mus los vim tias yuav nyuaj rau koj tuav cov khoom kom ruaj.
- Thaum cev khoom yuav tsum maj mam cev rau ib tus ib tus mus, tsis txhob pov.
- Yog tias leej twg kwv khoom nyav saum nws lub swb pwg yuav tsum tau ceev faj thaum nws tig lossis kiv ntawm.
- Xws li tuj viv, ntsia hlau yuav tsum tsis txhob muab ntxhaws hauv lub hnab ris. Yuav zoo dua yog tias koj muab tso rau hauv lub koom es mam nqa, thiab tej yam khoom uas ntse ntse yuav tsum nqa kom deb yus lub cev.
- Cov khoom siv yuav tsum muaj khaws cia kom zoo thaum uas tsis siv lawm. Yog tias tsis khaws cia yuav yog ib qhov phom sij heev rau cov ua haujlwm.

Ua haujlwm siv tshuaj

- Nyeem cov lus qhia ua ntej mam siv cov tshuaj.
- Hnav cov khaub ncaws tiv thaiv kom zoo.
- Ntxuas tes tom qab siv cov tshuaj. Txhob tuav koj lub ntsej muag lossis zaub mov yog tias koj tsis tau ntxuas tes tom qab siv cov tshuaj.
- Yuav tsum kaw cov thoob rau tshuaj kom ruaj tom qab ua siv tag.



Ua haujlwm siv tshuab

- Nkag siab txog cov txheej txheem kev siv thiab ceev faj txog kev nyab xeeb thiab paub tias yuav tua lub tshuab li cas.
- Nyuas kom meej tias lub tshuab ua haujlwm tiv thaiv zoo.
- Tsis txhob kho lossis ntxuav lub tshuab thaum tseem ua haujlwm.
- Cov uas muaj plaub hau ntev, yuav tsum khi lossis npog kom zoo. Nws yuav muaj kev phom sij heev yog thaum lub tshuab rub cov plaub hau lawm. Cov neeg ua haujlwm tsis ceev yog raug lub tshuab rub lawm yuav ua rau raug mob thiab ua rau yus lub ntseg muag tsis zoo lawm.

Ua haujlwm siv lub tsheb cranes

- Tus kws siv lub tsheb no mas yuav tsum yog tus kws tub tau kawm tawm lug lawm.
- Nyuas lub crane kuam ruaj siab tias tseem ua hjaulwm zoo.
- Koj yuav tsum xav tej kev phom sij uas yuav tshwm sim thiaj muaj hom phiaj yuav los tiv thaiv tej ntawm.
- Txhob siv lub tsheb crane thauj tibneeg.
- Txhob siv lub crane los rub khoom.

Ua haujlwm tsis muaj kev phom sij nyob rau chaw siab.

- Thaum koj ua haujlwm nyob rau chaw siab, yuav tsum tau ua kom zoo thiab muaj txoj hlua sia tiv thaiv.
- Thaum ua haujlwm tsis txhob mus ti tej qhov uas tsis ruaj yuav rau pob tau.
- Kuaj tej khoom siv kom zoo thaum ua haujlwm chaw siab.

Ua haujlwm hauv laab noj mov

1. Kuv tuaj yeem ua li cas kom kuv tsis muaj kev phom sij thaum ua haujlwm hauv tsev noj mov lossis chav ua noj?

- Txhob qheb hlawv taws thaum tsis muaj neeg nyob saib nyuas. Txawm tias koj yuav tawm chav tsev ua noj mus sab nraum mes ntsis los, koj yuav tsum tau tua hlawv taws ua ntej.
- Yog tias koj tseem ua noj, yuav tsum tau taab sijhawm kom koj nco qab tias koj tab tom ua noj.
- Muab tej khoom siv uas yuav txais hlaws taws yooj yim cia khoom deb lub qhov cub, xws li looj tes, taws, ntaww lossis hnab nyas, khoom noj.
- Muab lub qhov cub tu kom huv ua ntej mam li muab cia.
- Hnav cov tsho luv luv thaum ua noj, yog tias hnav cov khaub ncaws loj loj yuav ua rau txais hlawv taws tau yog tias raug gas lossis fais.



2. Kuv yuav tiv thaiv kuv tus kheej kom tsis pub ntog hauv chav ua mov li cas?

Tom qab ua zaub mov tas yuav tsum tau tu cov zaub mov uas poob hauv av kom huv, txhawm rau qhov uas tsis pub yus ntog. Vim yog tias tsis tu kom huv yuav ua rau koj ntog tau.



3. Kuv yuav tiv thaiv tsis pub raug tej khoom uas ntse ntse hlais tau li cas?

- Siv riam ntse.
- Txhob tuav zaub ntawm txhais tes thaum koj tab tom txhoov.
- Yuav tsum siv laug cam thaum txhoov. (siv cov ntau so uas tsis npluas, lossis daim ntaub so ntim tiag kom tsis pub npluas.)
- Nco ntsoov tuav saum hauv rab riam uas tsis ntse txhawm thaum lub sijhawm poob thiaj tsis raug yus.
- Txhob pub rab riam los roj.
- Muab rab riam tso kom deb txhawm rau qhov tsis pub raug yus.
- Txhob tuav rab riam thaum rab riam poob.
- Ntxuav rab riam tom qab ua siv lawm. Txhob muab rab riam tso ntawm lub chaw ntxuav ntim lossis qhov uas yuav saib tsis pom. Thaum ntxuav muab qhov ntse ntse txav deb ntawm koj.



4. Kuv yuav ua li cas tiv thaiv kuv tus kheej thaum muaj hluav taws cig lossis hluav taws xob?

- Ua tiv zoo saib seb cov hlaws taws cig qhov twg tuaj.
- Yuav tsum tau ceev faj thaum yus haujlwm ti hlawv taws lossis hluav taws xob – yuav tsum muab cov khoom uas txais hluav taws tau yooj yim ntawm tso kom nrug deb.
- Tshuaj xyuas cov tshuab hluav taws xob, khoom lossis plav fais saib seb tshwm sim teeb meem qhov twg.
- Tu cov tshuaj Xamkhemis ua nchuav tam sim ntawd – siv cov khoom uas tsis txais hluav yooj yim los tu.

- Siv cov tshuab hluav taws xob rau yam uas tsim nyog siv xwb – ua raws cov kev kawm uas twb qhia los lawm.
 - Muab cov tshuab siv hluav taws tso nrug deb dej.
 - Txhob sim kho cov cuab yeej siv hluas taws xob los ntawm yus tus kheej.
 - Tua cov cuab yeej siv hluas taws xob xws li qhov cub tom qab siv haujlwm tag thiab thaum tu huv lawm.
-

Haujlwm Loos Nyaas khaub ncaws

Kuv yuav ua li cas thiaj paub meej txog kuv txoj kev nyab xeeb thaum ua haujlwm txiav khaub ncaws lossis siv tshuab xaws khaub ncaws?

- Yus lub cev yuav tsum zaum kom haum thaum ua haujlwm.
- Ua haujlwm yuav tsum so yus sab tes thiab txhawm rau qhov tsis oub muaj teeb meem.
- So me ntsis tom qab kev zaum ntev, tej zaum tom qab ib teev lossis ob teev, txhawm rau so lub nraub qaum.
- Thaum uas tab tom xyaws yuav tsum ceev faj lub tshuab thiab cov haujlwm hauv yus txhais tes.
- Yog tias yuav ntau roj lub tshuab, yuav tsum muab lub tshuab tua ua ntej.
- Yog thaum raug mob muaj qhov txab yuav tsum ntxuav tshuaj thiab muab qhaww.
- Qhov chaw ua zaum xyaws ntawm yuav tsum pom kev zoo. Xws li zaum ti ti qhov rais.



Hais txog haujlwm ua tiaj ua teb

1. Yam dab tsı yuav yog kev phom sij ntawm kev ua liaj ua teb?

- Mob ib ce, leeg
 - Nplus, ntog
 - Kov tej tshuaj tua nroj, tua kab
 - Cov tshuab luaj nroj
 - Mob qhov muag
 - Tshuaj tua kab
-



2. Kuv mob ib ce vim yog kuv pheej kwv nra nyav nyav. Kuv yuav ua li cas?

- Ua ntej uas yuav kwv nra nyav, koj yuav tsum xav ua ntej tias qhov nra ntawm nyav npaum li cas thiab yuav kwv mus rau qhov twg.
 - Thaum lub sijhawm kwv nra yuav tsum ruaj siab tias koj txhais tes tuav tas thooj nra ntawm.
-

3. Txheej txheem koj yuav tsum tau ua thaum kwv nra:

- Kwv thooj nra kom ze li ze tau.
- Muab koj lub lauj tshib thiab ncaj npab tso ze koj lub cev.
- Nyo hauv caug.
- Muab lub nra tso nyob ze rau ntawm koj hauv ntej.
- Ua koj lub nraub qaum kom ncaj thaum kwv lub nra.
- Thaum uas nqa lub nraa yuav tsum tau maj mam nqa
- Yog thaum lub nra nyav dlau lawm nrhiav tibneeg pab koj.



4. Thaum uas kww lub nra, koj yuav tsum tsis...

- Txhob tig koj lub cev mus los
 - Siv koj ob txhais taw mus kev
 - Koj lub duav, lub xub pwg, ntiv taw, thiab hauv caug yuav tsum fim rau tib qho.
 - Muab thooj nra tso kom ti koj lub cev thiab lub lauj tshib tso kom ti ntawm ib sab.
 - Yog tias koj sab, muab thooj nra txo nqes thiab so ib pliag.
 - Txhob pub koj tus kheej sab dlau lawm los ntawm kev ua haujlwm.
-

5. Ua raws cov txheej txheem no thaum koj yuav muab thooj nra txo nqes:

- Nyo koj lub hauv caug, tsis yog lub duav.
 - Tsa koj lub tau hau kom siab thiab cov leeg ntawm tawv plab kom nrui.
 - Tsis txhob tig koj lub cev mus los.
 - Muab thooj nra tso kom ti koj lub cev.
 - Tos thaum thooj nra nyob ruaj lawm koj mam tso tes.
-

6. Kuv yuav zam tej tshuaj tua kab tau li cas?

- Thaum koj kov tej zaub lossis txiv mab txiv ntoo uas muaj tshuaj, tuaj yeem ua rau koj txhais tes lo tshuaj tau. Yog tias koj tsis saib es cia li noj mov, yuav ua rau koj noj tau cov tshuaj thiab yuav yog ib qhov tsis zoo rau koj lub cev.



7. Thaum kuv ua haujlwm hauv tsev, kuv cov menuam pheej nyiam los rau ntawm thaj chaw kuv ua haujlwm ntawm. Kuv yuav ua li cas tsim kom tsis pub muaj kev phom sij raug lawv?

- Koj yuav tsum muaj ib qhov chaw rau lawv nyob ua si.
 - Xyuas seb dab tsi yuav ua rau muaj kev phom sij rau cov menuam.
 - Tsim cov cai tsim nyog rau cov menuam.
 - Tsim cov cai kom tsim nyog siv rau cov menuam.
 - Cov menuam lub chaw ua si yuav tsis txhob pub muaj Plav Fais lossis tej yam uas tsis zoo.
 - Thaum ua haujlwm yuav tsum tau saib xyuas menuam thiab: xav txog tej yam uas yuav ua rau muaj kev phom sij txog rau menuam: Lawv xav paub xav pom thaum tau dabtsi los muab ntxhaw qhov ncauj xwb, tabsis yog tias nws muab tej yam uas yog Xaakhemis ua yog tshuaj ntawm noj tau yuav rau tus menuam muaj teeb meem tau.
-

Haujlwm tu vaj tu tsev

1. Puas yuav muaj kev phom sij dabtsi uas yuav raug kuv los ntawm kev ua haujlwm tu vaj tu tsev?

- **raug mob lossis mob cov leeg, pob txha thiab pob qij txha**

Tus neeg tu sim huv no muaj teeb meem thaum txav mus los lossis nqa cov thoob dej ua loj dlau lawm. Tsis tas li, tom qab ntawm yuav ua rau mob nraub qaum thiab qaug rog thaum so tsev tas, lossis ua haujlwm nce chaw siab.

- **Kev mob nkeeg Yug menuam**

Sawv ntev dlau, nqa nra nyav thiab thaum nyo heev dlau yuav ua rau koj sav duav. Tag nhro cov no tuaj yeem yuav ua rau menuam poob tau, yug menuam ua ntej sijhawm, yuav ua rau tus menuam tsis muaj ceeb thawj thiab yuav muaj ntshav siab thaum cev tseem xeeb tub.



Yuav ua li cas Tiv Thaiv:

Lub thoob tsim nyog nruab ntev me ntsis xwb txhawm rau qhov nqa mus los thiaj li yooj yim, zoo dua yog tias siv cov thoob uas muaj log thaum so tsev ntawd.

Cov cuab yeej uas siv tu vaj tsev chaw siab xws li ntaiv lossis tus uas nplawm moov av. Siv cov cuab yeej no yuav pab rau kev tu vaj tsev tsis poob sijhawm ntau.



- Kev mob ua pa thiab hawb pob

Muaj ib txoj kev tshawb nrhiav tau qhia tias cov tibneeg ua haujlwm tu vaj tsev muaj txog 1.7 npaug muaj tus mob hawb pob thaum muaj piv rau lwm yam haujlwm. Kev tu chav ua noj haus, nqus moov av, tu furniture yuav yooj yim raug tus mob hawb pob no.

- Kov raug cov XamKhemi ua nyob hauv cov tshuaj tu vaj tse uas muaj kev phom sij.

Tus neeg tus vaj tse tuaj yeem raug cov tshuaj tu vaj tse no los ntawm kev ua pa, nqaij tawv lossis qhov muag. Muaj tej cov khoom siv yuav txais hluav taws yooj yim heev, gas tuaj yeem ua tshuaj tau yog tias cov khoom siv sib xyaw. Xws li chlorine xyaw nrog acid, thiab qee yam tshuaj txaus ntshai tuaj yeem cuam tshuam kev noj qab haus huv ntawm cov neeg ua haujlwm xeeb tub thiab lawv cov menuam hauv plab.

Yuav tiv thaiv li cas:

- Ua tib zoo nyeem thiab ua raws li cov lus qhia ua sau nyob rau cov ntawv tshuaj.
- Hnav tej cuab yeej uas tiv thaiv yus tus kheej, xws li ntaub npog ncauj, looj tes, khau.
- Yog tias koj kov raug cov tshuaj chemicals, siv xas npus thiab dej ntxuav koj txhais tes thiab ko taw sai li sai tau.
- Tom qab siv tag lawm, yuav tsum muab lub hau kawm kom ntum.

- Nplua ua rau ntog tau

Tibneeg pheej ntog vim yog tom qab uas lawv tu tsev lawm tabsis tseem txhua qee qhov tseem ntub ntub.



Yuav ua li cas tiv thaiv:

- Siv cov tshuaj kom haum.
- Laub cov tshuaj cia nyob ntev me ntsis koj mam tu thiaj huv.
- Tu tej cuab yeej zoo txhawm rau thiaj zoo siv.
- Siv tus so tsev lossis ntaub so taw txhuam ntawm tej qhov muaj muaj dej txhawm rau kom qhuav sai, tabsis thov nco ntsoov hais tias yog tsis tau qhuav heev kuj ua tau rau koj ntog tau.
- Txawm yuav so tsev zoo npaum cas los yeej tseem txhua tej qhov tseem ntub tuaj yeem ua rau ntog tau.
- Tsis txhob mus rau ntawm tej qhov uas muaj dej, muab tej paib tso qhia kom paub lossis kaw qhov rooj tsis muaj mus.

Yuav ua li cas tiv thaiv:

- Siv tus ntaiv uas haum koj yam haujlwm thiaj tseem siv haujlwm tau zoo.
- Xaiv tej cuab yeej kom haum rau kev siv ua haujlwm nyob rau chaw siab.
- Yuav tsum nyob kom haum thaum uas koj txaws, nqa lossis tso pob nra.
- Yog tias pob nra nyav dlau lawm, koj yuav tsum nrhiav lwm tus los pab.
- Muab tej cuab yeej siv hluav taws xob tso kom deb dej thiab muab cia kom zoo.
- Tsis txhob nyaum kho hluav taws xob los ntawm koj tus kheej yog tias koj tsis tau txais kev lees kawm tawm los.
- Muab cov hlua hluav taws xob kauv kom zoo thiab muab cia kom zoo yog tias tsis siv lawm

2. Yuav muaj kev phom sij dabtsi tshwm sim los ntawm kev ua haujlwm siv tej cuab yeej tu vaj tsev?

- Poob ntaiv
- Cov leeg ua haujlwm ntau dlau lawm
- Nqa khoom nyav
- Hluav taws xob kub
- Txuj cov xaim hluas taws xob



Lwm yam haujlwm uas muaj kev phom sij

Txawm hais tias cov neeg tawg rog uas khiav tuaj rau Thaibteb feem ntau ua haujlwm nyob rau cov chaw ua hais los saum no, tabsis muaj tej cov haujlwm phom sij uas cov neeg tawg rog feem tsawg ua thiab. Cov neeg ua haujlwm tsis tau txais kev pov puaj nyob rau hauv cov haujlwm no tsis yog cov uas nyiam ua kev phoojyw. Twb yog vim li ntawd nws nyuaj rau lawv li kev nyab xeeb thaum ua haujlwm. Txawm li cas los xij, muaj tej yam uas peb tuaj yeem ua los hloov pauv lawm li kev ua haujlwm.

Nuv ntses

- Tus neeg nuv ntses yuav tsum paub txog dab tsi tuaj yeem ua rau muaj kev phom sij tshwm sim nyob rau ntawm lub chaw ua haujlwm xws li poob dej, kev raug mob los ntawm lub tshuab ua haujlwm lossis qaug zog los ntawm kev ua haujlwm ntau dhau.
- Koj yuav tsum kawm paub muab kev pab (first-aid) rau koj npaum li koj muaj peev xwm ua tau. Thaum nyob hauv nkoy, tsuas muaj koj cov phoojyw ua haujlwm ua ke uas koj tuaj yeem vam khom tau xwb. Ua ntej txog lub caij nuv ntses, koj yuav tsum npaj khoom siv kom txhij.
- Txhawm pab tus tsav nkoy, yuav tsum tau muab lub tsho cawm siav (life jacket) buddy thiab lifeline coj los siv. Txoj hlua lifeline yog ib txoj uas khi ntawm lub nkoy uas siv ib sab coj los khuab rau tus nuv ntses txoj hlab ris.
- Raws li kev ua haujlwm nuv ntses yog ib qhov haujlwm nyav, koj yuav tsum so kom txaus thiab tsis txhob haus alcoholic qhov uas tuaj yeem ua rau koj kev ua haujlwm tsis nyab xeeb.



Kev muag cev/ua niam ntiav

Kev ua niam ntiav tseem suav yog ib qhov haujlwm txhaum cai nyob rau Thaibteb. Kev muag cev muaj kev phom sij raug ua phem sab nqaij taww nyob ntawm chaw ua haujlwm tuaj yeem ua rau muaj kev tsis zoo rau kev noj qab hau huv xws li muaj kev nyuaj siab, kis kab mob ej HIV, muaj menuam, thiab tuag (Deering KN, Amin A, Shoveller J et al, 2014). Hauv qab no yog qee yam kev tiv thaiv uas cov neeg ua haujlwm tuaj yeem coj mus siv txhim kho lawv txoj kev nyab xeeb.



- Qhia rau neeg paub saib ntsib tus neeg ntawm thaum twg thiab qhov twg. Lossis lwm txoj hau kev yuav tsum muaj tej tus tibneeg nyob rau ntawm thaj chaw ntawm tuaj yeem pab tau thaum lub sijhawm cheem tsum.
- Zais cov khoom ntse lossis phom sij hauv chav uas tuaj yeem yuav siv ua phem rau koj tau los ntawm tus neeg siv.
- Cov neeg hau tshuaj, thiab dej caw yog teeb meem heev. Thaum qaug lawv yuav nrhiav teeb meem. Tej no kuj tsis muaj tshwm sim tas li thiab tabsis yuav tsum tau ceev faj cov neeg hau tshuaj thiab dej caw.
- Hais txog yam uas yuav tsum tau siv tiv thaiv tshwj xeeb tshaj yog cov hnab looj uas tuaj yeem pab koj tiv thaiv kab mob kis los ntawm kev sib deev xws li HIV thiab mob syphilis lossis kev muaj menuam.

Muaj qee cov koom haum hauv Thaibteb muab kev pab rau cov neeg uas ua haujlwm muag cev, tsis hais koj yuav yog haiv neeg twg los xij. Koj tuaj yeem hu rau cov koom haum hauv qab no yog xav paub ntxiv. Kev uas yuav hu rau cov koom haum koj yuav tsum muaj ib tug txawj hais lus Thai pab tham.

Health Center 28

Health Center 28 ua haujlwm muab kev kuaj thiab kho cov uas kis tus mob HIV thiab syphilis. Health center kuj muab cov hnab looj thiab tshuaj rau PrEp, uas kho tus kab mob HIV tabsis yog cov uas tsis tau kis mob kuj muaj tshuaj noj txhawm rau tiv thaiv kom tsis pub kis tus mob HIV thiab, yog tias lawv kis tus mob lub tsev kho mob muaj kev kuaj rau thiab. Cov neeg mob tsis yog neeg Thaib yuav tsum nyiaj rau cov kev pabcuam. Tus nqe kho mob yog pheej yig xwb. Koj tuaj yeem tiv tauj AAT lossis ib tus neeg uas koj paub uas txawj hais lus Mekas lossis Thaib nrog lub tsev tshuaj tham.

Website: <http://www.bangkok.go.th/healthcenter28>

Tel: 02-860-8210

Address: 24/16 Krungthonburi Road, Bang Lamphu Lang Sub-district, Khlongsan District, Bangkok, Thailand 10600



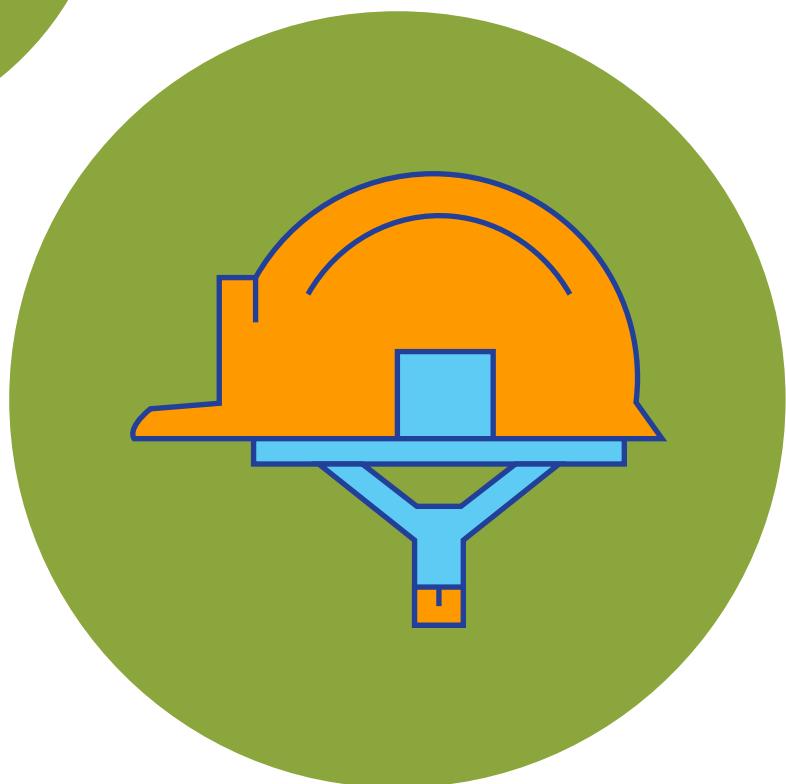
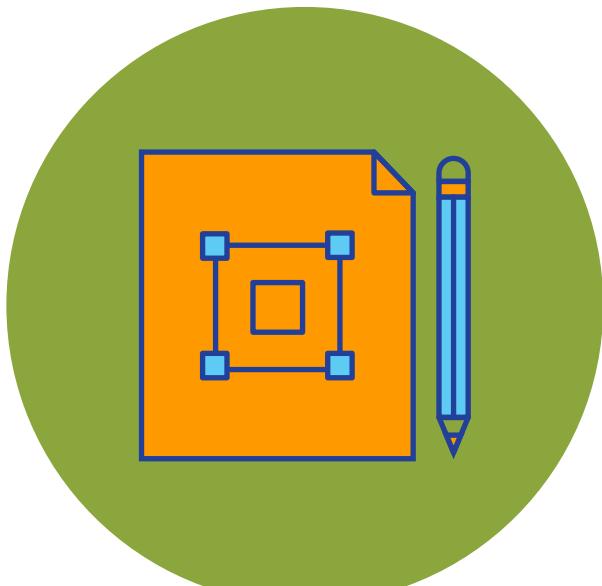
The Anonymous Clinic

The Anonymous Clinic ntawm the Thai Red Cross AIDS Research Centre qhe ua haujlwm hnub 7 sijhawm 08:30 AM – 11:00 AM muaj kev ntau vaccine, xws li ntau vaccine tiv thaiv tus mob Hepatitis A, Hepatitis B thiab HPV. Lub tsev kho mob kuj muaj kev kuaj thiab tshuaj PrEP thiab PEP, yog cov tshuaj uas siv kho tom qab uas nyuam qhuav kis tus mob HIV tau tsis ntev txhawm pab rau tsis pub tus mob nkag mus thoob rau hauv koj lub cev.

Website: <https://th.trcarc.org/th>

Tel: 02 2516711-5 EXT 102

Address: 104 Ratchadamri Road, Pathumwan, Bangkok, Thailand, 10330



Tau txais kev pab nyiaj txiag los
ntawm tsoom fwm MesKas