

**PHAIB TUJ NTSUJ POV HWM
YUS TUS KHEEJ**



Joan Dao

PHAIB TUJ NTSUJ POV HWM YUS TUS KHEEJ HWM YUS TUS KHEEJ:

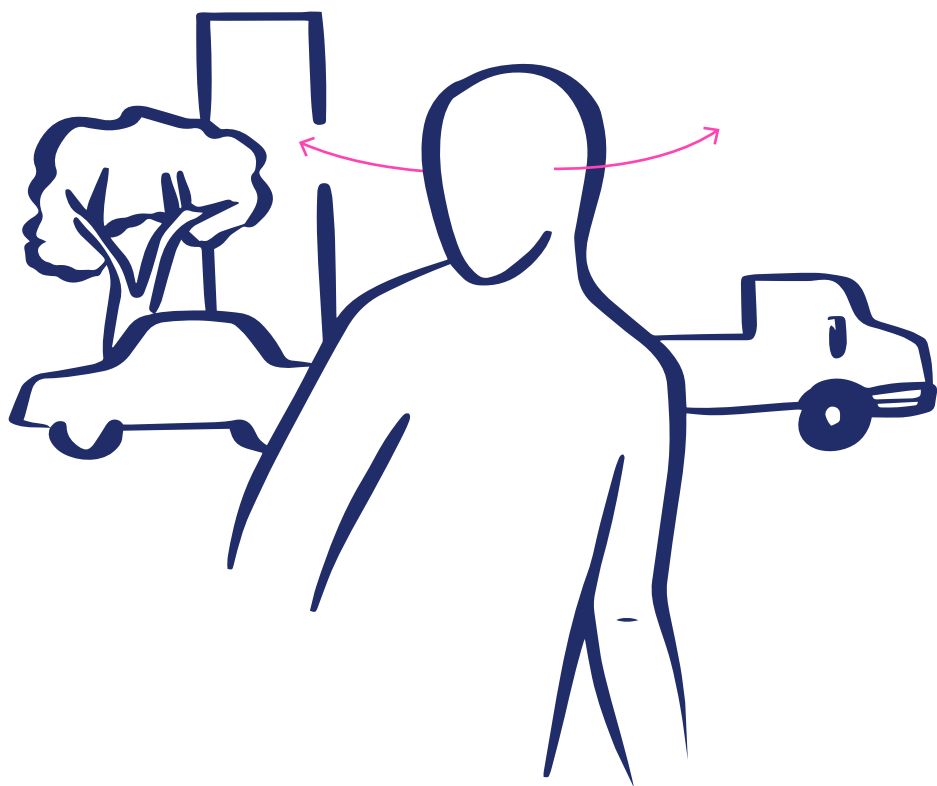
QHIA TXOG TUJ NTSUJ POV HWM YUS TUS KHEEJ

Tuj ntsuj pov hwm yus tus kheej yog ib txhia txuj ci uas yuav pab cawm yus txoj sia nyob ntev. Kev tshawb fawb tau nrhiav pom hais tias kev xuas nrig ntaus xuas taw ncaws yuav pab ntau heev kom yuav txhob ntsib nrog kev tsim txom thiab kev sib ntaus. Yus yuav tsum tau xyaum heev heev kom yus npaj tau txaus txaus yus thiaj pab yus tus kheej thaum yus raug ntaus.

Cov txuj ci hauv no yog cov tes taw khiav dim yooj yim heev kom yus dim kev tsim txom thiab kev sib ntaus uas neeg siv ntaus poj niam thiab me nyuam. Thov ceeb toom hais tias cov txuj ci no tsis cuag li lub hoob kawm tuj ntsuj.

COV NTAWV SIV:

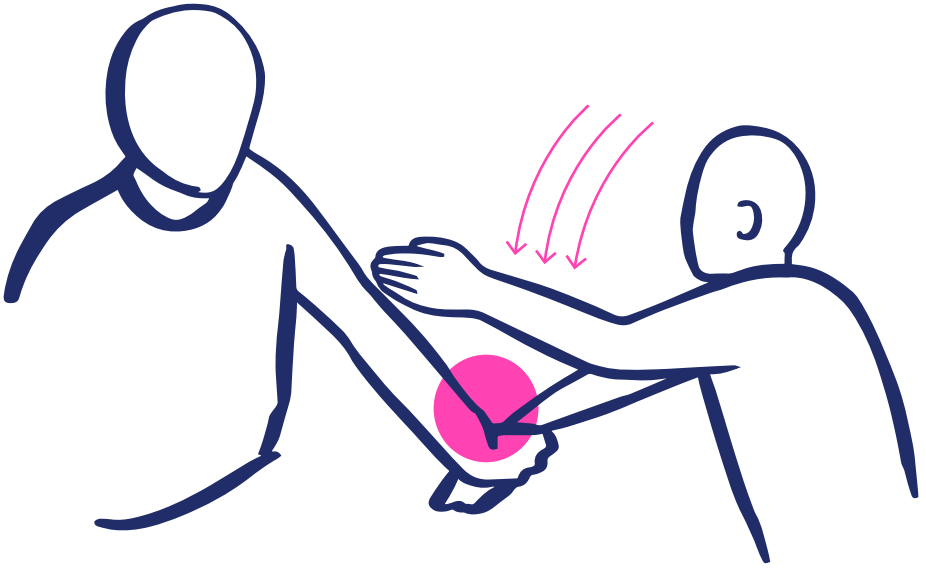
1. **Full Circle Martial Arts:** fma.school
2. **Link to Michi Self Defense Basics:** https://docs.google.com/presentation/d/1ZVtJrj8rSzsSaAWqW337jgKuT_qQN9KAW_YLg3lt3MA/edit?usp=sharing
3. **Escape from Choke Holds:** <https://www.youtube.com/watch?v=-V4vEyhWDZ0>



Txuj Ci Tuj Ntsuj Tshwj Xeeb Pov Hwm Yus Tus Kheej:

Soj Ntsuam Xwm Txheej

1. Tsa tob hau soj ntsuam cheeb tsam yus nyob. Cov neeg uas soj ntsuam thiab saib xyuas tej cheeb tsam lawv nyob yuav tsis raug ntsib nrog teeb meem.
2. Saib thiab mloog txhua tsav yam (txhob saib yus lub xov tooj heev)
3. Npaj zoo hais tias yus yuav mus qhov twg. Nco saib seb kev tawm, kev tshuam, chav dej, kiab khw thiab tej chaw neeg nyob muaj nyob qhov twg.
4. Nco saib lub sij hawm, tej pej thuum, cev khaub ncaws, tib neeg siab npaum cas, xim qhov muag, tej duab ntaus nqaij los sis tej nqaij caws pliav. Kawm ua ib tug neeg tim khawv zoo.

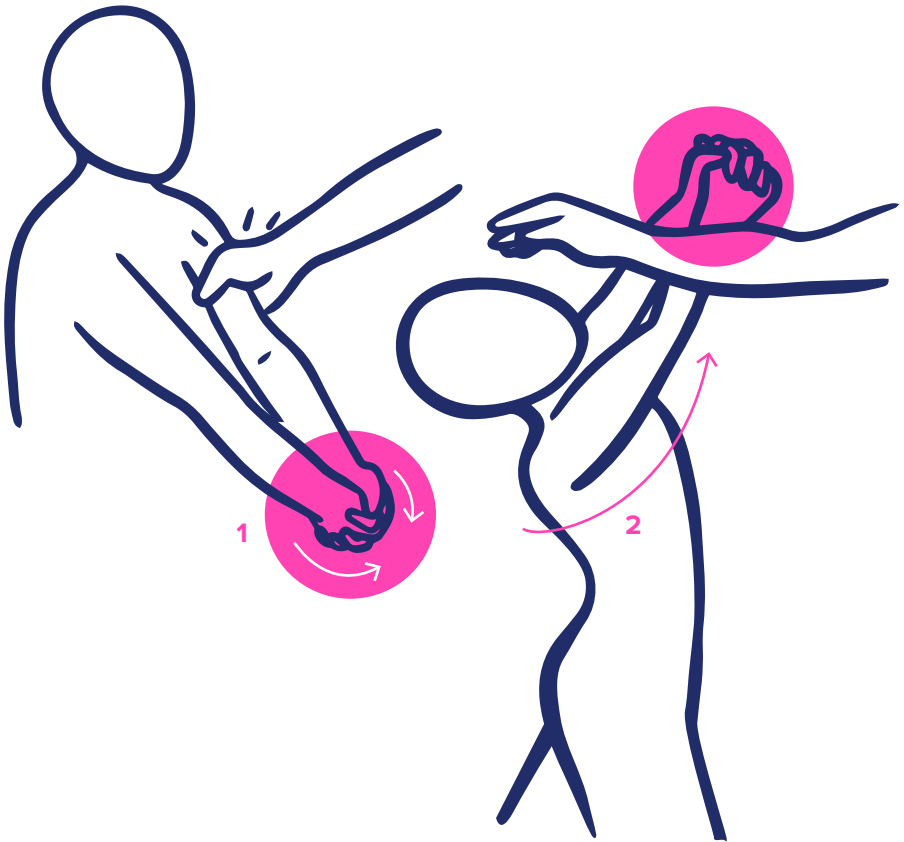


Txuj Ci Tuj Ntsuj Tshwj Xeeb Pov Hwm Yus Tus Kheej:

Khiav Nrim Yog Leej Twg Tuav Yus Caj Nrab Tes

Neeg yuav cev tes chua tuav yus txhais caj npab tes raug cab mus.

1. Thaum tiv thaiv yus yuav tsum tig yus qab xib tes rov sauv thiab siv yus txhais tes ntaus tus neeg cab yus ntawm nws caj npab tes. Taug kev ceev npaum tus neeg cab yus mus kom lawv tsis hnov yus nrim.



Txuj Ci Tuj Ntsuj Tshwj Xeeb Pov Hwm Yus Tus Kheej:

Khiav Nrim Yog Leej Twg Tuav Yus Caj Nrab Tes 2

Neeg yuav sawv ntawm yus hauv ntej cev tes chua tuav yus txhais caj nrab tes los sis yus caj npab.

1. Yus yuav tsum qhaib ob txhais tes ua ke thiab kiv yus txhais te li ib lub vaj voog loj (rau sab nraud los sis sab ua yus tus ntiv tes me nyob) kom yus txhais caj npab/xwb pwg nyob nto dhau yus lub tob hau ces siv zog nplawm yus txhais tes rau sab hauv. Lub vaj voog yim loj yim zoo thiab qoj yus lub ntsag nrog yus ob txhais tes kom siv tag nrho yus lub zog thiab ua ceev li ceev tau.
2. Yog yus raug zawm caj pas, thov nyo hau ua ntej tso kom tiv thaiv tau yus lub caj pa.



Txuj Ci Tuj Ntsuj Tshwj Xeeb Pov Hwm Yus Tus Kheej:

Khiav Nrim Yog Leej Twg Tuav Yus Caj Nrab Tes 3

Neeg yuav sawv ntawm yus hauv ntej cev tes nchua tuav yus txhais caj nrab tes.

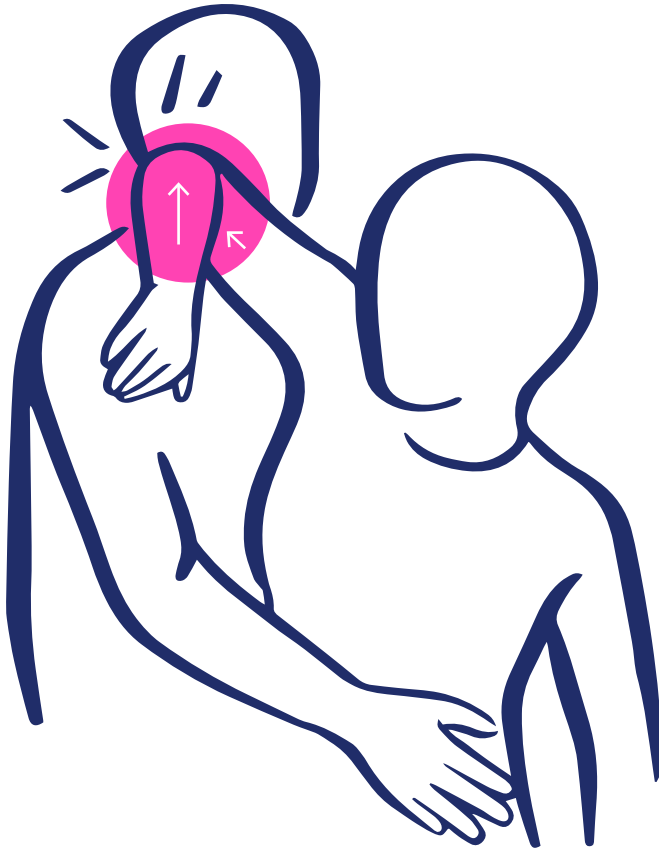
1. Yus yuav tsum tau caw yus ob lub hauv caug kom yus ua tau yus tus kheej qis qis, ces xa yus lub luj tshib mus rau tus neeg lub ntsej muag li yus yuav cev tes teb xov tooj los sis yuav ntaus neeg.
2. Tshwj xeeb tshaj plaws yus yuav tsum siv lub zog nrim tus neeg txhais tes ntawm nws tus ntiv tes xoo thiab tus do ntiv tes vim qhov chaw no tsis muaj zog.



Txuj Ci Tuj Ntsuj Tshwj Xeeb Pov Hwm Yus Tus Kheej:

Tsa Suab Qw

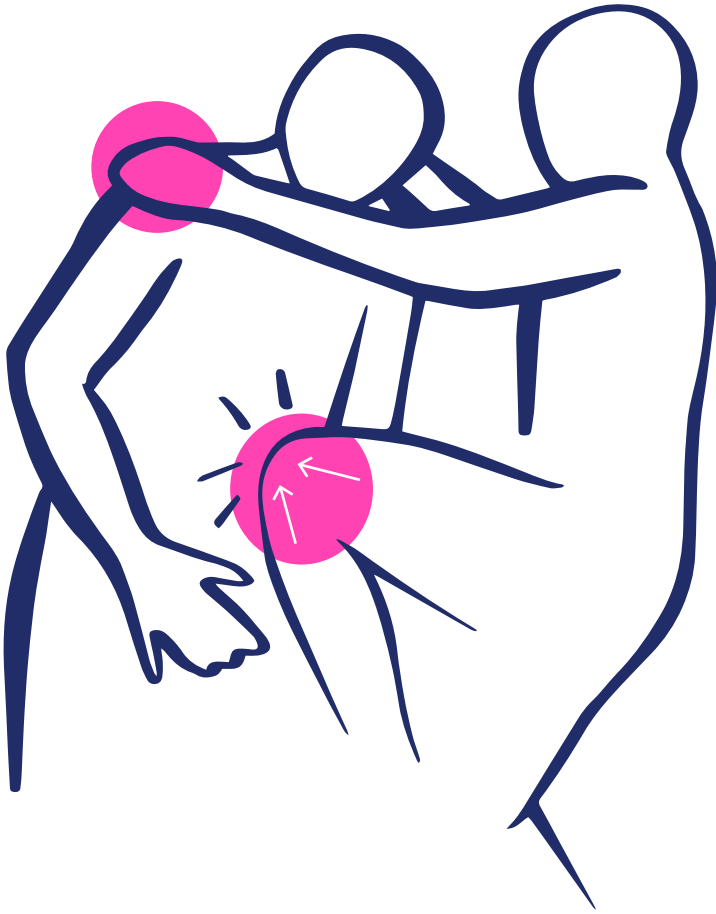
1. Xyaum tsa suab qw “TSUM” “TSIS KAM” “KUV TSIS PAUB KOJ” thiab “HLUAV TAWS KUB LAWV” kom nrov li nrov tau thiab xyaum kom yus swm qw kom neeg hnov paub los pab yus.



Txuj Ci Tuj Ntsuj Tshwj Xeeb Pov Hwm Yus Tus Kheej:

Siv Luj Chib Ntaus

1. Caws yus lub txhais caj npab li tus kooj tis qaib, tig tus ntiv tes xoo rau yus lub xub ntiag los sis rau sab tsis muaj yus tus me nyuam ntiv tes. Tus pob txha ntawm yus qab caj npab yog qhov chaw yus siv ntaus tus neeg. Txuj ci tuj ntsuj no yog qhov muaj zog tshaj plaws uas koj ua tau thiab yuav tsum siv thaum yus nyob ze tus neeg xwb.
2. Hais txog ob txhais ko taw, nws yuav txav zoo li thaum yus txawb pob. Yus lub cev yuav sawv zoo li mes kas hais “contrapposto stance” los sis yus ib sab taw yuav hwj yus lub cev ntau. Thaum muaj li no, yus yuav pauv yus lub cev kom sab taw uas nyob ze ntawm tus neeg hwj tau yus lub cev.
3. Txuj ci tuj ntsuj no muab siv ntaus sab tav, daim plhu, lub puab tsaig thiab lub caj dab los tau. Tsom ntaus tej qho chaw uas muaj nqaij zoo dua.



Txuj Ci Tuj Ntsuj Tshwj Xeeb Pov Hwm Yus Tus Kheej:

Siv Havv Caug Ntaus

Yus yuav tsum tau siv yus lub qab ncej puab nrug 6 eej (inches) saum toj yus lub havv caug.

1. Siv yus ob txhais tes mus tuav tus neeg lub xwb pwg thiab xa yus lub havv caug mus rau nws ob txhais puab tais, lub phiaj viab, lub havv siab los sis lub xub ntiag. Yog yus rub tau lawv ntsej muag rau yus lub havv cog yim zoo dua xwb.



Txuj Ci Tuj Ntsuj Tshwj Xeeb Pov Hwm Yus Tus Kheej:

Khwb Npog Yus Lub Tob Hau

Neeg feem coob uas yuav ntaus yus yuav ntaus yus lub taub hau kom yus tsis feeb meej los sis tsaus muag. Tiv thaiv yus lub taub hau thiab soj ntsuam cheeb tsam yus nyob vim nws tseem ceeb heev.

1. Tsa yus ob txhais tes los tuav yus qab taub hau kom yus ob txhais tes thiab thiab luj tshib taw mus pem toj.
2. Ob lub luj tshib yuav tsum nrhab dav li dav tau kom yus pom tau pem ntej thiab kom yus txav tau. Yog leej twg yuav xua nrig ntaus yus, yus thiaj tig tau cev kom txhais tes pab thaiv yus lub taub hau ntawm yus ib sab, yus thiaj tsis raug ntaus ntawm taub hau.



Txuj Ci Tuj Ntsuj Tshwj Xeeb Pov Hwm Yus Tus Kheej:

Cuab

1. Cuab tus neeg kom nws txhob ntsia yus. Tom, tais nqaij, ncaws, xua hauv caug rau nws lub phiaj viab, qw, nti aub ncaug, ntuav, npuaj ntsej muag los tau. Ua txhua tsav yam kom sawv daws hnov thiab pom yus los sis kom tus neeg tshais kauj ruam rov qab; ua dab tsi los tau kom yus thiaj ceev tau yus txoj sia nyob ntev.



www.theseadproject.org/covid19

f @theseadproject
t @plantthesead
i @theseadproject