

Alameda Alliance for Health
1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502



برنامه‌های سلامت Alliance
شماره تلفن: **1.510.747.4577**
خط تلفن رایگان: **1.877.932.2738**
افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری
1.800.735.2929/711: (CRS/TTY)

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

[Date]

سرکار خانم/جناب آقای [Member First Name]،

از اینکه (Alliance) Alameda Alliance for Health را برای نیازهای مراقبت‌های بهداشتی خود انتخاب کردید از شما سپاسگزاریم. ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم سالم و فعال باشید. **بر اساس سوابق ما شما احتمالاً از تنباکو یا نیکوتین استفاده می‌کنید یا در تلاش برای ترک آن هستید.**

به عنوان عضو Alliance، شما می‌توانید به برنامه‌هایی برای کمک به ترک سیگار دسترسی داشته باشید. ما با **Kick It California** همکاری کرده‌ایم. بیش از 30 سال است که **Kick It California** با ارائه مشاوره فردی به افراد در ترک مصرف تنباکو و نیکوتین کمک می‌کند. شما می‌توانید از طریق تماس تلفن، ارسال پیامک با یک مربی ترک سیگار صحبت کنید یا به ابزارهای خودیاری آن‌ها دسترسی پیدا کنید.

این برنامه به صورت رایگان در دسترس است و می‌تواند به شما در موارد زیر کمک کند:

- درک بهتری از مضرات دود تنباکو و نیکوتین داشته باشید
- طرح ترک سیگار برنامه‌ریزی کنید
- نکاتی در مورد چگونگی کنترل هوس و ادامه مسیر بیاموزید

برای دریافت کمک، لطفاً با **Kick It California** به صورت رایگان با شماره زیر تماس بگیرید:

انگلیسی: **1.800.300.8086** (خدمات ترجمه ارائه می‌شود)
اسپانیایی: **1.800.600.8191**

Alliance شما را تشویق می‌کند تا با مطالعه بروشورهای پیوست شده به این نامه، اطلاعات بیشتری در مورد سیگار کشیدن و راهکارهای ترک آن کسب کنید. همچنین می‌توانید فرم درخواست برنامه‌ها و مطالب تندرستی Alliance را برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد موضوعات مختلف بهداشتی تکمیل کنید.

در صورت داشتن هرگونه پرسشی، لطفاً با این شماره تماس بگیرید:

برنامه‌های سلامت Alliance
شماره تلفن: **1.510.747.4577**
خط تلفن رایگان: **1.877.932.2738**
افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری (CRS/TTY): **1.800.735.2929/711**
ایمیل: livehealthy@alamedaalliance.org

اگر تمایلی ندارید، نیازی به مشارکت در برنامه ترک سیگار نیست. مزایای مراقبت‌های بهداشتی شما بدون تغییر باقی می‌ماند. می‌توانید در هر زمانی این برنامه را ترک کنید. همچنین می‌توانید با پزشک خود در مورد سایر گزینه‌های درمانی مشورت کنید.

شما می‌توانید سیگار را ترک کنید و زندگی سالم‌تری داشته باشید. Alliance می‌تواند کمک کند!

با آرزوی سلامتی و تندرستی،
برنامه‌های سلامت Alliance

پیوست:

- بسته ترک سیگار
- برگه راهنما
- فرم درخواست برنامه‌ها و مطالب تندرستی Alliance
- اطلاعیه عدم تبعیض
- خدمات کمک زبانی

بازرس مراقبت‌های مدیریت‌شده Medi-Cal اداره خدمات مراقبت‌های بهداشتی California (Department of Health Care Services, DHCS) نیز می‌تواند کمک کند. شما می‌توانید از دوشنبه تا جمعه، بین ساعت 8:00 صبح تا 5:00 بعدازظهر، با بازرس به شماره 1-888-452-8609 تماس بگیرید.