



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may mga kapansanan sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Minamahal na Miyembro,

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami bilang iyong kaagapay sa kalusugan.

Salamat sa iyong interes sa mga klase at programa sa **hika**. Available ang lahat ng opsyong nakalista sa ibaba nang walang bayad sa aming mga miyembro. Para matuto pa o mag-sign up, direktang tumawag sa programa.

Programang sa Pansariling Pagkontrol ng Sakit

Programang Asthma Start

Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Alameda

Pagtuturo sa bahay tungkol sa hika para sa mga miyembrong 18 taong gulang pababa. (May mga interpreter.)

Buong County ng Alameda (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.383.5181**

www.acphd.org/asthma

Online na Klase

Pangunahing Kaalaman sa Hika

American Lung Association

Self-paced na module sa online na pagkatuto. (Available lang sa English at Spanish.)

English: **lung.training/courses/asthma_basics.html**

Spanish: **lung.training/courses/asthma_basics-es.html**

Suporta sa Telepono

Pagtuturo sa Kalusugan

Living Your Best Life with Asthma

One-on-one na suporta mula sa tagapagturo sa kalusugan para matulungan kang maabot ang iyong layuning pangkalusugan sa hika. (May mga interpreter.)

Isa (1) hanggang tatlong (3) session sa telepono, 30-45 minuto bawat session.

Numero ng Telepono: **1.510.747.4512**

Lung Health Navigator

American Lung Association

One-on-one na pagtuturo para suportahan ang mga taong nabubuhay nang may sakit sa baga, kabilang ang hika at chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Bisitahin ang website o tumawag para magpatala. (May mga interpreter.)

Mga lingguhang meeting sa loob ng apat (4) hanggang limang (5) linggo (Online, telepono)

Toll-Free: **1.866.252.2959**

www.lung.org/help-support/lung-helpline-and-tobacco-quitline/education-series

HelpLine para sa Baga

American Lung Association

Tumawag para makakuha ng impormasyon at suporta mula sa mga eksperto sa kalusugan ng baga. (May mga interpreter.)

Toll-Free: **1.800.586.4872** at pindutin ang **2**
www.lung.org/helpline

Mga Support Group

Better Breathing for Life Club

Washington Hospital - Pulmonary Rehab and Pulmonary Function Lab

Ito ay para sa mga taong may pabalik-balik na hika, COPD, emphysema, at iba pang sakit sa baga. Bukas sa mga kapamilya at kaibigan.

2500 Mowry Ave., Fremont (Personal, Online)
Drop-in na Klase: Ika-4 na Miyerkules ng bawat buwan, 12:45 pm – 2:45 pm
(*Walang meeting sa Nobyembre o Disyembre*)
Numero ng Telepono: **1.510.818.7025**
www.whhs.com/about-us/community-connection/support-groups

Para malaman kung nagbibigay ng mga serbisyo sa pagsasalin ang programa o klase kung saan ka interesado, o para humiling ng interpreter, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**
Walang Bayad: **1.877.932.2738**
Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Umaasa kaming makakatulong ang mga klaseng ito na tugunan ang iyong mga pangangailangan sa kalusugan.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,
Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Nakalakip:

- Abiso Laban sa Diskriminasyon
- Mga Serbisyo ng Tulong sa Wika

[Isama ang pahayag na ito para sa mga miyembro ng Alliance na may Coverage sa Medi-Cal: Makakatulong din ang Ombudsman sa Pinapamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Health Care Services, DHCS) ng California. Puwede mong tawagan ang Ombudsman, Lunes hanggang Biyernes, mula 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m. sa 1-888-452-8609.]