



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

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

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Minamahal na Miyembro,

Narito ang Alameda Alliance for Health (Alliance) bilang iyong kaagapay sa kalusugan.

Salamat sa iyong interes sa mga klase at programa sa **hika**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

Programa sa Pansariling Pagkontrol ng Sakit

Asthma Start Program

Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng County ng Alameda

Pagtuturo sa bahay tungkol sa hika para sa mga miyembrong may edad na 18 taon pababa. (Iniaalok sa Ingles, Spanish, at 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. (Ingles, Spanish)

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

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

Suporta sa Telepono

HelpLine para sa Baga

American Lung Association

Magkaroon ng access sa mga resource, edukasyon, at pagpapayo tungkol sa iba't ibang paksa sa kalusugan ng baga at sakit. May iniaalok na serye ng edukasyon para sa hika at chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Bisitahin ang website o tumawag para mag-sign up. (Iniaalok sa Ingles, Spanish, at may mga interpreter.)

6 na linggong serye ng pagbibigay-kaalaman, 15-20 minuto bawat tawag

Walang Bayad: **1.800.548.8252**

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 (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 nag-aalok ang iyong klase ng mga serbisyo ng interpreter, o para gumawa ng kahilingan, 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 sa Tulong sa Wika

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: 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.]