



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 **pagtigil sa paninigarilyo**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

Suporta sa Telepono

Tumawag o magpatala online para sa pagpapayo at suporta ng eksperto.

Asian Smokers' Quitline

Walang Bayad:

Chinese: **1.800.838.8917**

Vietnamese: **1.800.778.8440**

Korean: **1.800.556.5564**

asiansmokersquitline.org

Kick It California

Walang Bayad:

Ingles: **1.800.300.8086** (May mga interpreter)

Spanish: **1.800.600.8191**

kickitca.org

Mga Klase

Freedom from Tobacco Quit Smoking Class (Klase sa Pagtigil sa Paninigarilyo para Maging Malaya sa Tabako)

Lungsod ng Berkeley

Serye ng mga klase para matutunan ng mga adult kung paano mamumuhay nang walang tabako.
Tumawag o mag-email para magpatala.

Berkeley (Online)

Walong (8) lingguhang session

Numero ng Telepono: **1.510.981.5330**

Email: **quitnow@cityofberkeley.info**

Mga Support Group

Nicotine Anonymous

Ang Nicotine Anonymous ay isang programang may 12 hakbang kung saan nagsasama-sama ang mga taong nagtutulungan para makapamuhay nang walang nicotine. Bisitahin ang website o tumawag para sa impormasyon ng meeting.

Iba't ibang lungsod (Personal, online)

Walang Bayad: **1.877.879.6422**

www.nica-norcal.org/meetings

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. at 1-888-452-8609.]