

計畫資訊 發佈

2023年夏季/秋季

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

我們是

ALAMEDA 縣

自1996年開始幫助我們社區的居民



服務提供者焦點：幫助社區了解醫療保健 – NOHA ABOELATA 醫生的故事

Noha Aboelata, MD醫生被患者、同事和朋友親切地稱呼為「Noha醫生」，她是我們社區的堅定維護者。Noha醫生致力於幫助解決和消除健康差異。她熱衷於幫助代表性不足的群體改善健康狀況，是該領域中的先驅。Noha醫生是一名家庭醫生，也是Roots Community Health Center (Roots) 的創辦人。

Noha醫生在加州Oakland出生和長大，她曾就讀於Oakland公立學校，之後在霍華德大學醫學院 (Howard University School of Medicine) 深造，取得了醫學博士學位。

(接第2頁)

www.alamedaalliance.org

San Leandro, California 94578
PO Box 3789

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health



Roots創立於2008年，其使命是幫助那些受到系統性不平等和貧困影響的人。其透過醫療和行為健康護理、健康導覽、企業員工隊伍、住房、外展活動和宣導工作完成這項使命。

在南加州結束住院醫生實習期後，Noha醫生回到家鄉Oakland，繼續為社區服務，並在Oakland東部創辦了Roots。Roots一開始只有兩位志願者，在Noha醫生的領導下，其發展成擁有超過200名全職員工的跨院區、跨縣非營利組織，為超過10000名患者提供服務。

健康不僅僅是沒有疾病。護理也不局限於檢查室和醫生診所。Roots希望所有人都能獲得全面健康，並致力於提供更多服務來幫助個人改善福祉，而不僅僅是醫療服務。Noha醫生深知此事的重要性，並率先提出了關於改善福祉的典範，Roots將其稱為「全民健康計畫」(Whole Health)。全民健康計畫以社區為基礎和驅動力，並賦權於社區。全民健康計畫包括符合文化特點的全方位醫療、社交、就業、營養和教育服務，以及社區主導型公共政策參與。全民健康計畫旨在幫助Roots計畫成員應對和改變影響他們個人、他們的家人以及他們生活和工作的社區的福祉的狀況。

除了在Roots擔任的職務以外，Noha醫生還是醫療和公共衛生領域的領導者。Noha醫生出任Alameda Alliance for Health (Alliance) 理事會副主席。Alliance為計畫成員和服務提供者提供個性化服務，因此，她非常願意與Alliance合作。在擔任領導職務期間，Noha醫生同時幫助服務提供者和社區了解Alliance的醫療保健服務。

在閒暇之際，Noha醫生喜歡烹飪、參加戶外活動和散步，呼吸新鮮空氣。她育有三(3)個兒子，並對此感到非常自豪，並且她很享受擔當母親這一角色。



Alliance很榮幸能請到Noha醫生為計畫成員提供護理，以及出任Alliance理事會領導。她熱衷於改善醫療保健、加強賦權工作以及消除社區影響，這對Alliance、計畫成員、服務提供者夥伴和社區來說都彌足珍貴。

我們期待與Aboelata醫生和Roots繼續合作，尋找為所有人服務的最佳方式。

您想進一步了解Aboelata醫生嗎？請造訪我們的網站，觀看Aboelata醫生親切的個人訊息短片，網址：www.alamedaalliance.org。

您也可以Facebook、Instagram或X (前稱為Twitter) 上與我們聯絡以觀看該短片。



www.facebook.com/alamedaallianceforhealth



[@alamedaalliance](https://twitter.com/alamedaalliance)



[@alamedaallianceforhealth](https://www.instagram.com/alamedaallianceforhealth)

Alliance計畫成員可以撥打以下電話，選擇Roots Community Health Center作為指定診所：

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

Roots主要診所

9925 International Blvd.

Oakland, CA 94603

週一至週五，上午9點至下午5點

電話號碼：**1.510.777.1177**

Roots在整個灣區提供服務。如需了解更多資訊和服務地點，請造訪rootsclinic.org。

SCOTT COFFIN卸任後，ALLIANCE任命MATTHEW WOODRUFF



Matthew Woodruff於2023年6月1日成為Alliance新任首席執行官 (Chief Executive Officer, CEO)。 Alliance前任CEO Scott Coffin擔任該職務已有近十年，於2023年5月31日卸任。Coffin先生自2015年初開始擔任CEO，期間帶領Alliance脫離州政府管理，在轉變運營模式後贏得良好聲譽，歷經多次成功，並將本組織以運作良好的狀態交給Woodruff先生管理。

如今，Alliance擁有近500名員工，每年報告超過\$13億收入，持續獲得國家品質認證 (信譽) 且符合監管要求 (遵守法律規定)，並擁有超過\$2億金融儲備。在Coffin先生的領導下，Alliance因其運營效率和品質評分快速提高而實現巨大成功，從而受到州和聯邦監管機構的認可。在全州範圍內的管理式醫療組織中，Alliance的品質評分從倒數第三上升到排名第四。

在過去八 (8) 年內，Alliance建立了一系列初級護理激勵計畫和試點計畫，以管理複雜的病例。該計畫為當地服務提供者注入超過\$8400萬資金，用於改善成人和兒童護理的服務品質。為了滿足年長者、兒童和家庭的需

求，Coffin先生與Alameda縣監察委員會、Alameda縣機構領導人以及社區組織的領導人建立了新的合作關係，以增加民眾獲得保健服務的機會。Coffin先生心繫缺醫少藥的民眾，致力於解決護理方面的差距以及影響他們健康的社會因素，以幫助積極改善他們的生活，這促使Alliance推出群體健康保險計畫。去年，在Coffin先生的帶領下，Alliance成功實施了CalAIM計畫的第一階段，包括加強護理管理 (Enhanced Care Management, ECM)、社區支援 (Community Support, CS) 和主要器官移植 (Major Organ Transplant, MOT)。

Woodruff先生擁有超過27年的醫療保健領導經驗，在運營Medicare Advantage和Medi-Cal管理式護理計畫方面是公認的全國級專家和行業領袖。憑藉製定出現行的Medicare競標流程，Woodruff先生獲得美國衛生與公眾服務部 (U.S. Department of Health and Human Services) 部長頒發的傑出服務獎。

Woodruff先生是第三代墨西哥裔美國人，他在灣區長大，畢業於莫拉加聖瑪莉大學 (St. Mary's College of Moraga)，現與妻子和兩 (2) 個孩子住在東灣。

JFF為首席執行官

Alliance理事會主席Rebecca Gebhart表示：「Alliance理事會欣賞Matt極富同理心並以計畫成員為優先的工作方式，以及他對Medi-Cal業務的深厚了解。他在Medicare數十年的工作經驗能很好地引領我們進入該行業。理事會相信Matt將會是一名成功的CEO，並延續Alliance在Scott Coffin的領導下所創造的許多佳績與成就。」

Alliance理事會副主席Noha Aboelata博士補充道：「Matt在Alliance的經驗對於幫助我們掌握州CalAIM計畫的轉型非常有價值，該計畫旨在為Medi-Cal計畫成員提供公平、一致且以人為本的整體健康照護。」

自2015年起，Woodruff先生在Coffin先生的高級管理團隊中擔任Alliance首席運營官 (Chief Operating Officer, COO)。在擔任該職務期間，Woodruff先生負責管理Alliance的日常運營工作，加強了組織內外部的合作關係。在他的領導下，Alliance取得了國家的認可，並因高度獲得員工和計畫成員的認可以及為計畫成員提供的傑出服務水準獲得卓越中心的地位。Woodruff先生與Alliance服務提供者網絡建立了深厚的關係，提高了社區服務提供者的滿意度，並在2022年達到創紀錄的水平，自2015年以來提高了28%。

Coffin於2022年宣佈卸任後，Alliance理事會成員兼前任主席暨CEO遴選委員會主席Evan Seevak博士表示：「招募CEO時有許多傑出的候選人，不過最後Matt脫穎而出，並且是Alliance CEO遴選委員會的頭號推薦人選。在面試階段，Matt展露出對Alliance、Medi-Cal管理式護理計畫以及Medicare的深厚認知，也對我們的計畫成員、服務提供者以及本地社區相當了解。我們非常期待Matt上任。」

Alliance前任 CEO Scott Coffin 說道：「Alliance在過去八 (8) 年內已經成功轉型，並且未來數年也會繼續維持良好聲譽。Alameda縣的Medi-Cal計畫將轉變為縣級組織模式，並將提供多項新的Medi-Cal服務，以解決影響健康的社會決定因素，包括為年長者與體弱成年人提供支援服務，以及解決各種食品和住房匱乏問題的服務。Alliance率先展開並投資一系列的試點計畫以解決健康差異，計畫包含Recipe4Health、Whole Person Care和Health Homes，同時還會推出另一項新的試點計畫，以幫助曾被監禁(拘留)的人員協調重返社會的服務。我對Matt的領導能力非常有信心，他會努力完成Alliance的使命與願景，並繼續加強我們與保障機制夥伴在本地展開的合作。」

ALLIANCE任命新的理事會主席和副主席，並迎來兩位新的董事會成員

Alliance宣佈任命Rebecca Gebhart女士為Alliance理事會主席。理事會是Alliance的管理機構，而Alliance是頂尖的Medi-Cal管理式護理健康保險計畫，為Alameda縣Medi-Cal計畫中80%以上的成人與兒童提供服務。

Alliance前任CEO Scott Coffin表示：「自1996年起，Alliance全身心投入為所有人提供最佳的醫療保健服務，並不斷努力提升Alameda縣居民的生活品質。身為長期醫療保健和社區的領導者，理事會提供了寶貴且更貼近我們使命和願景的意見，以擴大服務範圍，使更多人受惠，並透過策略性的整合來改善本地的醫療保健系統。」

Gebhart女士表示：「我很榮幸擔任Alliance理事會主席，並與理事會的同事們合作，推進計畫的使命，改善計畫成員的健康和福祉。」

Gebhart女士自2016年5月開始擔任理事會成員，擁有超過20年的醫療保健財務工作經驗，且卸任前曾在Alameda縣醫療保健服務機構 (Health Care Services Agency, HCSA) 擔任財務總監。Gebhart女士還曾擔任HCSA助理主任，負責監督價值\$10億元機構的所有財務運作，該機構的業務內容涵蓋了行為健康、管理/貧困健康、公共健康和環境健康領域。Evan Seevak博士曾於2017年至2019年擔任副主席，並於2019年至2022年擔任主席。Seevak博士仍是理事會的成員，且因提供了超過11年的服務而受到認可與讚賞。

同時，Alliance也很高興宣佈任命Noha Aboelata醫生為理事會副主席。Aboelata博士是Community Health Center的創辦人兼CEO，也是位敬業的醫療保健領導者和提倡者，她致力於消除East Oakland與Alameda縣廣大社區中低收入人群之間的健康差距。Aboelata博士自2018年以來一直在Alliance理事會任職，在其整個職業生涯中，她建立了完善的措施，幫助患者獲得有利於健康和整體福祉的各種資源，專注於改善便利性和連續護理。

Alliance還任命了兩 (2) 位新理事會成員：

近期當選的Alameda縣監察會成員Lena Tam監事已加入Alliance，成為新任的理事會成員。監察員Tam長期擔任社區領袖和公共衛生工作者，並且曾擔任過Alameda市副市長。在擔任該職務期間，她為低收入年長者爭取住房，以及加強Alameda居民的安全網服務。她也曾擔任Alameda市醫療保健理事會的主席，任職期間，她孜孜不倦地工作，以使Alameda Hospital正常營運，並確保其持續地向社區提供緊急服務。

Jody Moore女士加入Alliance理事會擔任消費者計畫成員一職，她是Alameda居民，同時也是兩 (2) 個孩子的母親。身為一名具有特殊需求的孩子的家長，Moore女士多年來一直致力提倡為殘障人士提供支持服務。Moore女士之前曾在Alameda殘障委員會任職，並擔任了數年副主席。在2011年，她建立了Alameda自閉症社區網絡 (Alameda Autism Community Network) 團體，並投入大量時間支持相關活動，以提高人們對於殘障人士所面對的不便問題的認知。

ALLIANCE宣佈新任 醫療平等部門主任



Alliance宣佈，Lao Paul Vang先生已就任該健康保險計畫的醫療平等部門主任。Vang先生會負責實施政策，以確保在整個組織和Alliance所服務的社區中，優先考量和解決醫療平等（所有人享有高水平健康）的問題。他負責實施多元化、平等和包容的重要願景，這些願景皆以Alliance工作人員、計畫成員、社區和服務提供者合作夥伴為中心。身為醫療平等部門的主任，Vang先生會與社區領導者密切合作，透過找出減少健康問題的社會決定性因素，來完善Alliance針對民眾制定的健康策略。

Vang先生在公共行政與人道主義事務方面有著豐富的經驗。在其職業生涯中，他建立並實施了大規模的人權和醫療平等、全球多元性、種族性別平等和社會包容性計畫。在加入Alliance之前，Vang先生負責監督一個大型學區的公共安全運作。他設計了預防犯罪和校園暴力的新方法，並制定了全面的種族平等政策和策略，以消除系統中的制度性（有組織的）種族主義。Vang先生還曾在西非擔任世界衛生組織（World Health Organization）的首席人權官和醫療平等專員，

以及在西非賴比瑞亞的聯合國特派團中，擔任首席人權官和多元化專員。

Alliance前任CEO Scott Coffin表示：「要實現醫療平等的目標，需要組織的改革，也需要我們改變為Alameda縣尊敬的居民提供服務的方式。為了使更多人受惠，在Alliance這個大家庭中，新增一位敬業的人道主義執行領導者就顯得尤為重要。Vang先生在其大部分的職業生涯中，都致力於解決全球邊緣化社區的醫療保健不平等問題，我們期待他能擴大我們的使命，加強我們每日為安全網社區提供服務所做的努力。」

Vang先生表示：「我很高興在Alliance中擔任這個重要的職位，並與敬業的工作人員和領導者共同合作，一同解決計畫成員所遭遇的醫療不平等問題，並協助我們組織和整個Alameda縣社區，實踐有意義且長久的改變。」

嬰兒需要成長時間



嬰兒在整個懷孕期間都在成長。比如大腦、肺部和肝臟會在懷孕的最後幾週發育完全。早產是指嬰兒在懷孕37週前過早出生。從2017年至2019年，Alameda縣約有9%的嬰兒過早出生。過早出生的嬰兒（特別是早於32週）可能會有更多健康問題或需要更長時間的住院。

預防早產是一項挑戰，因為許多導致早產的原因可能很複雜或還未被充分了解。

儘管如此，透過以下步驟仍然可以降低早產的風險：

- 避免酒精和藥物。
- 一旦您認為自己可能懷孕，請立即接受產前護理，並持續至懷孕結束。
- 了解分娩的警告信號。如果您認為自己正在經歷早產，請立即聯絡醫療保健服務提供者。
- 練習管理壓力的方法。
如需協助，請撥打免費電話**1.855.856.0577**，在Alliance網絡中尋找行為醫療保健服務提供者。
您也可以撥打免費熱線電話**1.833.943.5746**，與國家孕產婦心理健康 (National Maternal Mental Health) 的顧問交談。
- 戒菸。
如需協助戒菸，請撥打Kick It California免費求助專線電話**1.800.838.8917**。請造訪 **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** 的「Quit Smoking」(戒菸) 頁面，以尋找更多資源。您也可以向我們寄送一份第20頁上的**安康保健計畫與資料申請表**，或撥打**1.510.747.4577**聯絡Alliance健康保險計畫。
- 如果您以前經歷過早產，請諮詢您的醫生或其他醫療保健服務提供者，以了解如何使用黃體酮進行治療。
- 兩次懷孕之間至少間隔18個月。

如果您懷孕或於近期分娩，並且需要更多支援，**Alameda縣強勢起步 (Starting Out Strong)** 計畫可能會對您有所幫助。他們提供團體服務、課程和一對一門診。如需獲取更多資訊，請撥打**1.510.667.4333**聯絡Alameda縣公共衛生部 (Public Health Department) 的孕產婦、父親、兒童與青少年健康科。

有關課程、計畫和材料的資訊，請造訪**www.alamedaalliance.org/live-healthy-library**的「Pregnancy & Baby」(懷孕與嬰兒) 頁面。您也可以向我們寄送一份第20頁上的**安康保健計畫與資料申請表**，或撥打**1.510.747.4577**聯絡Alliance健康保險計畫。

文章改編自：疾病控制和預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)：
www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/pretermbirth.htm

獲取您的初次健康約診 (IHA)!

您是否是Alliance計畫的新成員?您應該做的第一件事情就是諮詢您的主要醫療保健服務提供者 (Primary Care Provider, PCP), 即照顧您的健康的醫生或護士。首次就診稱為初次健康約診 (Initial Health Appointment, IHA)。最好在加入Alliance後的四 (4) 個月內安排您的IHA。

在進行IHA時, 您會:

- 分享您目前的健康顧慮和您的過往健康史。
- 進行身體檢查。
- 了解您可能需要的任何疫苗和篩檢。
- 從您的PCP獲取更多資源。

IHA門診是確保您的長期健康和您與PCP初步建立良好關係的第一步。致電您的PCP以安排約診。

如果您對IHA或您的PCP有任何疑問, 請致電聯絡:

Alliance計畫成員服務處

服務時間為週一至週五, 上午8點至下午5點

電話號碼: **1.510.747.4567**

免費電話: **1.877.932.2738**

聽障及語障人士專線: **711/1.800.735.2929**



血壓至關重要

血壓為每次心跳施加於血管壁上的力量。這些血管將血液從您的心臟輸送到身體的其他部位。當您的血壓居高不下時，會增加心臟病和中風等問題的風險。好消息是您可以努力控制血壓。

為幫助將您的血壓控制在健康範圍內，請遵循以下健康習慣：



知道您的數值。向您的醫生詢問您的血壓數值是多少，以及這對您意味著什麼。如果您的血壓過高，請遵循醫生的治療計畫。



動起來。嘗試散步、跳舞或您喜歡的活動。您只需要每週運動五 (5) 天，每天30分鐘。請謹記，您不必一次做完所有的運動。



健康飲食。在飲食中添加更多水果和蔬菜。限制含鹽、脂肪和糖的食物。



限制飲酒。建議男性每天不超過兩 (2) 杯，女性每天不超過一 (1) 杯。



切勿吸菸。如果您吸菸，可以與您的醫生一同制定一份戒菸計畫，或撥打免費協助熱線 **1.800.838.8917** 聯絡 Kick It California。



壓力管理。尋找健康的方式幫助您放鬆。您可以嘗試深呼吸、拉伸或冥想。

新生兒保健就診 (從出生至30月齡)



年幼的孩子成長得很快，因此他們需要經常去看醫生並進行健康檢查（也稱為健康兒童就診）。在就診期間，醫生會檢查您孩子的成長狀況，並可能提供預防性的篩檢和疫苗接種。您也可以分享您對孩子的健康和發展的任何疑慮。

記錄如此多的約診會有一定的挑戰性。下方表格顯示了建議就診的時間。您孩子的醫生會協助您安排孩子需要的所有就診。您可以剪下這張表格並將其保留，以提醒您孩子就診的時間。

✂

0至12月齡

	3-5日齡	1月齡	2月齡	4月齡	6月齡	9月齡	12月齡
日期							

15至30月齡

	15月齡	18月齡	24月齡	30月齡
日期				

立即致電您孩子的醫生，以安排健康兒童就診。

如果您有任何疑問，請致電聯絡：

Alliance計畫成員服務處

服務時間為週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士專線：**711/1.800.735.2929**

您的交通福利

Alliance Medi-Cal計畫成員可在赴診及接受承保服務時免費搭乘交通工具。

Alliance承保了以下兩 (2) 種交通服務：

1. 非緊急醫療交通服務 (Non-Emergency Medical Transportation, NEMT)
2. 非醫療相關交通服務 (Non-Medical Transportation, NMT)

什麼是非緊急醫療交通服務 (NEMT)?

非緊急醫療交通服務 (NEMT) 包括救護車、擔架車、輪椅箱型車或航空運輸。NEMT不包括汽車、公車或計程車。

當您因身體狀況或醫療原因無法搭乘汽車、公車、火車或計程車前往您的醫療、牙科、心理健康和藥物使用障礙約診，且Alliance負責為您的醫學或身體狀況支付治療費用時，您可以使用NEMT。

在獲取NEMT前，您需要透過您的醫生申請這項服務。您的醫生將根據您的醫療狀況決定合適的交通方式。您的醫生必須填寫一份醫生證明 (Physician Certification Statement, PCS) 表格，以申請您需要的交通方式。

如需獲取此表格，您的醫生可以：

- 造訪Alliance網站：
www.alamedaalliance.org/members/medi-cal/benefits-and-covered-services
- 撥打**1.510.747.4510**聯絡Alliance服務提供者服務處

您的NEMT申請必須在安排的約診之前獲得Alliance的預先批准。一旦獲得批准，根據醫療需要，批准有效期可長達**12個月**。此外，您的搭乘次數沒有限制。您的醫生將需要重新評估您對非緊急醫療交通服務的需求，並至少每**12個月**重新批准一次。





什麼是非醫療相關交通服務 (NMT)?

非醫療相關交通服務 (NMT) 包括透過汽車、計程車、公車或其他公共或私人的交通方式赴診。

您可以在以下情況使用NMT:

- 往返約診地點
- 領取處方藥和醫療用品

使用您的交通福利

做好乘車準備。為了幫助您按時到達約診地點，請確保您已準備好出發並按時到達預先安排的地點等候。

獲取NEMT或NMT的方式

提前至少三 (3) 個工作日致電，以預約您的行程。

約定如下行程資訊:

- 乘車地點
- 下車地點
- 約診時間
- 約診原因

如需獲取NMT，請撥打Alliance交通專線免費電話**1.866.791.4158**。

如果您需要協助安排行程，請致電聯絡:

Alliance計畫成員服務處

服務時間為週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士專線：**711/1.800.735.2929**

重要電話號碼

服務項目	聯絡號碼
緊急事件	911
毒物控制	1.800.222.1222
Alameda縣社會服務Medi-Cal中心	1.800.698.1118或1.510.777.2300
Medi-Cal計畫入保/變更	1.800.430.4263

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

主要電話專線	1.510.747.4500
計畫成員服務處 服務時間為週一至週五，上午8點至下午5點	1.510.747.4567
免費電話	1.877.932.2738
聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線	711/1.800.735.2929

護理服務

行為健康治療服務	
Alameda Alliance for Health	1.855.856.0577
Alameda縣行為健康治療服務(Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS)	1.800.491.9099
牙科護理服務	
Medi-Cal計畫成員：Medi-Cal牙科	1.800.322.6384
團體醫療計畫成員：請致電主管公共機構以獲取居家支援服務 (In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552
眼科護理服務	
Medi-Cal計畫成員：MARCH Vision Care	1.844.336.2724
團體醫療計畫成員：請致電主管公共機構以獲取居家支援服務 (IHSS)	1.510.577.3552
護士諮詢專線	
Medi-Cal計畫成員	1.888.433.1876
團體醫療計畫成員	1.855.383.7873

與我們保持聯絡並加入對話！



facebook.com/alamedaallianceforhealth



[@alamedaalliance](https://twitter.com/alamedaalliance)



[@alamedaallianceforhealth](https://instagram.com/alamedaallianceforhealth)



[@alameda-alliance-for-health](https://linkedin.com/company/alameda-alliance-for-health)



[@alamedaalliance](https://youtube.com/alamedaalliance)

無歧視和語言權益通知

歧視屬於違法行為。Alliance遵守州和聯邦民權法。Alliance不會基於性別、種族、膚色、宗教、血統、原國籍、族群認同、年齡、心理殘障、身體殘障、醫療狀況、基因資訊、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向，而非法地歧視、排擠或區別對待任何人。

英語

ATTENTION: If you need help in your language call **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). These services are at no cost.

Mensaje en Español (西班牙語)

ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Estos servicios son gratuitos.

简体中文标语 (簡體中文)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如文盲和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。这些服务都是免费的。

Khẩu Hiệu Tiếng Việt (越南語)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

他加祿語

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Libre ang mga serbisyong ito.

Alameda Alliance for Health 安康保健計畫與資料



計畫成員申請表 — Alameda Alliance for Health (Alliance) 免費提供健康教育。我們希望您充分了解情況，以便在保持健康方面掌握主動權。請選擇您希望我們向您寄送的主題。您也可申請獲得其他格式的手冊。可造訪 www.alamedaalliance.org 查看各種手冊。



課程與計畫轉介

- 哮喘
- 母乳哺育支援服務
- 心肺復甦術 (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR)/急救護理
- 糖尿病
- 糖尿病預防計畫 (前驅糖尿病)
- 健康飲食、運動和體重
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒菸
(請讓亞裔吸菸者戒菸專線打電話給我)



醫療識別

- 選擇一項： 手環 頸環
- 哮喘
 - 兒童 成人
 - 糖尿病
 - 兒童 成人



書面資料

- 預先立囑 (醫療授權書)
- 酒精與其他藥物濫用
- 哮喘
- 背痛
- 避孕
- 慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)
- 糖尿病
- 家庭暴力
- 健康飲食、運動和體重
 - 兒童 成人
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕
- 預防保健
- 戒菸
- 安全
 - 兒童 成人
- 性衛生
- 壓力和抑鬱
 - 兒童 成人

姓名(本人)： _____ 書寫語言： _____

Alliance計畫成員ID號： _____ 頭語言： _____

兒童姓名(若適用)： _____ **所要求的資料將郵寄給您。Alliance應如何與您聯絡？**

兒童的計畫成員ID號： _____ 請勾選所有適用項：

兒童年齡： _____ 電話號碼： _____

地址： _____ 電郵地址： _____

城市： _____ 郵遞區號： _____ 短訊： _____



如需訂購，請在
www.alamedaalliance.org 的計畫成員門戶網站上填寫此表格，或將此表格郵寄至：
Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502
電話號碼：1.510.747.4577 • 免費電話：1.855.891.9169
聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：711/1.800.735.2929