

عضو گرامی،

در (Alliance) Alameda Alliance for Health هدف ما این است که همراه شما در مسیر سلامت باشیم.

از علاقه شما به کلاس‌ها و برنامه‌های آسم سپاسگزاریم. تمام خدمات مذکور زیر برای اعضای ما رایگان هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر یا ثبت نام لطفاً مستقیماً با برنامه تماس بگیرید.

برنامه خودتدبیری بیماری

برنامه شروع آسم

اداره بهداشت عمومی کانتی Alameda

آموزش درون خانگی در مورد آسم برای اعضای 18 سال و کمتر. (خدمات مترجم ارائه می‌شود).

تمام کانتی‌های Alameda (حضور، آنلاین)

شماره تلفن: **1.510.383.5181**

www.acphd.org/asthma

کلاس آنلاین

اصول اولیه آسم

انجمن ریه آمریکا

ماژول آنلاین خودفراگیری (فقط به زبان‌های انگلیسی و اسپانیایی موجود است).

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

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

پشتیبانی تلفنی

مربیگری سلامت

با وجود آسم، به بهترین شکل زندگی کنید

دریافت پشتیبانی فردی از مربی سلامت در مسیر دستیابی به اهداف بهداشتی آسم شما. (خدمات ترجمه ارائه می‌شود).

یک (1) تا سه (3) جلسه تماس تلفنی، هر جلسه 30-45 دقیقه.

شماره تلفن: **1.510.747.4512**

راهنمای سلامت ریه

انجمن ریه آمریکا

آموزش فردی برای حمایت از افراد مبتلا به بیماری‌های ریوی، از جمله آسم و بیماری مزمن انسداد ریه

(Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD). برای ثبت نام به وبسایت مراجعه کنید یا تماس بگیرید.

(خدمات ترجمه ارائه می‌شود).

جلسات هفتگی برای چهار (4) تا پنج (5) هفته (آنلاین، تلفنی)

خط تلفن رایگان: **1.866.252.2959**

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

خط مشاوره ریه

انجمن ریه آمریکا

برای دریافت اطلاعات و پشتیبانی از متخصصان سلامت ریه تماس بگیرید. (خدمات ترجمه ارائه می‌شود.)

خط تلفن رایگان 1.800.586.4872 و 2 را فشار دهید

www.lung.org/helpline

گروه‌های پشتیبانی

باشگاه تنفس بهتر برای زندگی

بیمارستان Washington - بخش توانبخشی ریه و آزمایشگاه عملکرد ریه

این بیمارستان مخصوص افراد مبتلا به آسم مزمن، COPD، آمفیزم و سایر بیماری‌های ریوی است. خانواده و دوستان خوش آمدید.

2500 Mowry Ave., Fremont (حضوری، آنلاین)

کلاس بدون نیاز به ثبت‌نام قبلی: چهارمین چهارشنبه هر ماه، 12:45 بعدازظهر – 2:45 بعدازظهر

(جلسه‌ای در ماه نوامبر یا دسامبر برگزار نمی‌شود)

شماره تلفن: 1.510.818.7025

www.whhs.com/about-us/community-connection/support-groups

برای اطلاع از اینکه آیا برنامه یا کلاس که به آن علاقه‌مند هستید، خدمات ترجمه ارائه می‌دهد یا خیر، یا برای درخواست مترجم، لطفاً با این شماره‌ها تماس بگیرید:

بخش خدمات اعضای Alliance

شماره تلفن: 1.510.747.4567

خط تلفن رایگان: 1.877.932.2738

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری (CRS/TTY): 711/1.800.735.2929

امیدواریم این کلاس‌ها به برآورده کردن نیازهای سلامت شما کمک کنند.

با آرزوی سلامتی و تندرستی،

برنامه‌های سلامت Alliance

پیوست:

- اطلاعیه عدم تبعیض
- خدمات کمک زبانی

Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage]: بازرس مراقبت‌های

مدیریت شده 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.]