

ALLIANCE

CẢNH BÁO Xuân 2016

Làm cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng có thể tiếp cập và giá cả phải chăng ở quận Alameda từ năm 1996

Vào ngày 1 tháng 1 năm 2016, Alameda Alliance for Health (Alliance) đã bước sang tuổi 20! Alliance được thành lập

bởi và dành cho cư dân quận Alameda. Alliance đã bắt đầu cung cấp dịch vụ cho hội viên đầu tiên vào ngày 1 tháng 1 năm

1996. Ngày nay, Alliance quản lý các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho hơn 250,000 hội viên tại quận Alameda.

Alliance cung cấp bảo hiểm y tế cho nam giới, phụ nữ và trẻ em trong cộng đồng của chúng tôi thông qua hai chương trình Medi-Cal và Group Care. Alliance làm việc với các bác sĩ và đối tác cộng đồng để cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho các hội viên của chúng tôi. Alliance tự hào cung cấp cho các hội viên của chúng tôi một mạng lưới gồm hơn 4,000 bác sĩ và chuyên gia, bệnh viện và nhà thuốc. Alliance sẽ tiếp tục cam kết tạo ra sự hài lòng của hội viên và các tiêu chuẩn cao của dịch vụ cho cộng đồng đa dạng của chúng tôi trong nhiều năm tới.

alamedalliance.org

1240 South Loop Road
Alameda, California 94502

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH
Health care you can count on.
Service you can trust.

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for
Health

Ngôi sao đầu bếp chống lại bệnh tim

Hãy đối xử tốt với tim của quý vị bằng cách đưa ra những lựa chọn lành mạnh.



Carla Hall nổi tiếng với các món ăn ngon của mình. Quý vị có thể biết đến cô ấy như là một người dẫn chương trình trên chương trình talk show về thực phẩm của ABC, The Chew. Cô cũng đã lọt vào chung kết của cuộc thi Top Chef của Bravo. Hall sử dụng hình ảnh ngôi sao đầu bếp của mình để giúp tuyên truyền nhận thức về công tác phòng chống bệnh tim.

Bệnh tim mạch vành là hình thức phổ biến nhất của bệnh tim. Bệnh này kẻ giết người số một của phụ nữ Hoa Kỳ. Cứ bốn phụ nữ thì có một người chết vì bệnh tim. Gia đình Hall có tiền sử bệnh tim. Điều này đã truyền cảm hứng để cô tham gia vào cuộc chiến chống lại bệnh tim.

Hall đã tham gia vào buổi trình diễn thời trang "Go Red for Women" vào

năm ngoái, một sự kiện mà những người nổi tiếng ủng hộ chương trình sức khỏe tim của phụ nữ.

Hall đề xuất những lựa chọn thực phẩm lành mạnh để giúp ngăn ngừa bệnh tim. Tránh các loại thực phẩm có nhiều muối, đường và chất béo. Việc tập luyện thường xuyên cũng giúp giảm nguy cơ. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các yếu tố nguy cơ.

Tìm hiểu thêm về bệnh tim tại www.heart.org. Và truy cập vào trang web của Hall www.carlahall.com để tìm hiểu về các công thức nấu ăn lành mạnh của cô.

Quý vị muốn tìm hiểu thêm về sức khỏe tim mạch? Thực hiện một yêu cầu trên Đơn chăm sóc sức trên trang 5 hoặc gọi đến số 510-747-4577 (CRS/TTY:711).

5 quan niệm sai về huyết áp cao

Cứ ba người dân Hoa Kỳ thì có một người bị ảnh hưởng bởi huyết áp cao. Tìm hiểu sự thật về tình trạng này.

QUAN NIỆM 1: Quý vị có thể biết được khi nào quý vị bị huyết áp cao. Quý vị không thể cảm nhận bị huyết áp cao. Đó là lý do tại sao nó thường được gọi là "kẻ giết người thầm lặng". Đó cũng là lý do tại sao quý vị được kiểm tra huyết áp mỗi lần khám bác sĩ.

QUAN NIỆM 2: Quý vị không thể tránh huyết áp cao.

Thực tế, có rất nhiều thứ quý vị có thể làm. Áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh và tập luyện thường xuyên. Ngoài ra, hãy duy trì trọng lượng khỏe mạnh, đi bộ hoặc đi chuyển nhiều hơn, tránh hút thuốc và kiểm soát mức độ căng thẳng.

QUAN NIỆM 3: Quý vị không cần kiểm tra huyết áp của mình ở nhà.

Việc kiểm tra huyết áp của quý vị ở nhà có thể giúp quý vị theo dõi tình trạng. Quý vị cũng có thể cung cấp kết quả cho bác sĩ của quý vị.

QUAN NIỆM 4: Quý vị có thể giới hạn huyết áp cao bằng cách không thêm muối vào thức ăn.

Đúng, quý vị nên hạn chế sử dụng muối. Nhưng quý vị cũng cần đọc nhãn thực phẩm. Hầu hết thực phẩm đóng gói và thức ăn nhanh chứa rất nhiều natri (muối).

QUAN NIỆM 5: Quý vị có thể ngừng dùng thuốc khi quý vị cảm thấy tốt hơn.

Không bao giờ được ngừng dùng thuốc huyết áp cao trừ khi bác sĩ của

quý vị cho phép. Huyết áp cao có thể gây đột quỵ và vấn đề về tim. Thuốc có thể giúp quý vị hạn chế rủi ro đó.

Để tìm hiểu thêm, hãy sử dụng Đơn chăm sóc sức trong vấn đề này và đánh dấu vào ô cạnh **Sức khỏe tim mạch** hoặc gọi đến số 510-747-4577 (CRS/TTY:711).



Khái niệm cơ bản về sức khỏe tim mạch

Bệnh tim là nguyên nhân hàng đầu gây ra tử vong ở Hoa Kỳ. Cách phòng ngừa tốt nhất là sống lành mạnh. Nó dễ dàng như ABC:

Tránh thuốc lá. Nếu quý vị hút thuốc, hãy yêu cầu trợ giúp để bỏ ngay bây giờ. Và nếu bất cứ ai khác trong gia đình quý vị hút thuốc, hãy thúc giục họ bỏ thuốc.



Hoạt động nhiều hơn. Tập luyện ít nhất 30 phút mỗi ngày, năm ngày trở lên mỗi tuần. Tập luyện có thể giúp hạ huyết áp và mỡ máu. Tập luyện cũng có thể giúp kiểm soát trọng lượng của quý vị.

Chọn thực phẩm lành mạnh. Ăn nhiều rau, trái cây, ngũ cốc và các loại thực phẩm chứa nhiều chất xơ. Ăn cả cá, protein nạc và bơ sữa ít chất béo.

Quý vị muốn tìm hiểu thêm về sức khỏe tim mạch? Thực hiện một yêu cầu trên Đơn chăm sóc sức trên trang 5 hoặc gọi đến số 510-747-4577 (CRS/TTY:711). Người hút thuốc có thể nhận trợ giúp bỏ thuốc bằng cách gọi đến số 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887).

Thiếu niên cũng cần kiểm tra huyết áp

Huyết áp cao nghe như là một vấn đề của người lớn, nhưng nó đang trở nên phổ biến hơn trong thiếu niên.

Béo phì là nguyên nhân chính. Nhưng các vấn đề y tế khác cũng có thể làm tăng huyết áp. Huyết áp cao nguy hiểm ở mọi lứa tuổi, vì thế, đừng bỏ lơ vấn đề này.

HÃY CHO CON EM THIẾU NIÊN CỦA QUÝ VỊ XÉT NGHIỆM

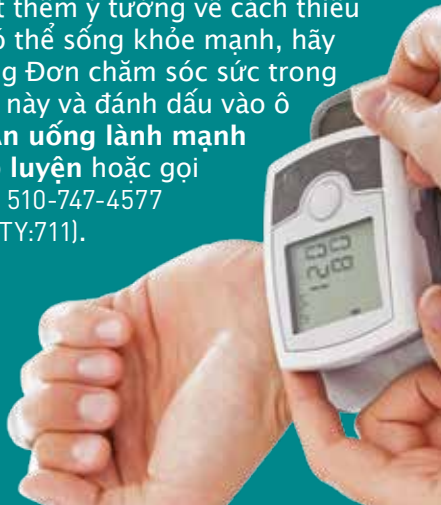
Con em thiếu niên của quý vị nên gặp bác sĩ một năm một lần. Cuộc khám bệnh này gọi là khám tổng quát. Trong lần khám bệnh này, con em thiếu niên của quý vị sẽ được đo huyết áp. Nếu con em thiếu niên của quý vị bị cao huyết áp, hãy hỏi xem có nguyên nhân nào không. Cho bác sĩ biết huyết áp cao có phải là điều phổ biến trong gia đình quý vị không.

TAO MỘT SỐ THAY ĐỔI

Tiếp theo, hãy hỏi con em thiếu niên của quý vị có thể hạ thấp huyết áp

bằng cách nào. Nhiều khả năng sẽ cần thay đổi lối sống. Nghĩa là giúp cho con em thiếu niên của quý vị ăn uống lành mạnh và tập thể dục. Cả nhà hãy nhập cuộc. Bắt đầu đi bộ định kỳ và đừng để đồ ăn vặt ở nhà. Các bước nhỏ có thể cải thiện sức khỏe con em thiếu niên của quý vị trong hôm nay và tương lai mai sau.

Để biết thêm ý tưởng về cách thiếu niên có thể sống khỏe mạnh, hãy sử dụng Đơn chăm sóc sức trong vấn đề này và đánh dấu vào ô cạnh **Ăn uống lành mạnh** và **Tập luyện** hoặc gọi đến số 510-747-4577 (CRS/TTY:711).



HỎI BÁC SĨ

H Vì sao tôi cần Bác sĩ chăm sóc chính (PCP)?

Đ Bác sĩ chăm sóc chính là bác sĩ Alliance của quý vị, bác sĩ này cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khi quý vị bị bệnh hoặc bị thương. PCP của quý vị cũng giúp phối hợp chăm sóc cho các bệnh mạn tính như hen suyễn hoặc bệnh tiểu đường, cung cấp giới thiệu và sắp xếp nằm viện. Hãy nghĩ về PCP của quý vị như là một căn cứ cho việc chăm sóc. Bác sĩ này có thể là bác sĩ gia đình của quý vị, phụ tá bác sĩ hoặc phòng mạch của quận hoặc cộng đồng là một phần của mạng lưới Alliance. Nếu quý vị là người cao tuổi hoặc bị khuyết tật, quý vị có thể chọn một chuyên gia hoặc phòng mạch làm PCP của mình nếu chuyên gia hoặc phòng mạch đồng ý làm PCP của quý vị và đủ điều kiện để chăm sóc cho các nhu cầu y tế của quý vị.

Khi lựa chọn PCP, hãy tìm ai đó khiến quý vị cảm thấy thoải mái. Người này sẽ tìm hiểu nhu cầu chăm sóc sức khỏe trong quá khứ và hiện tại của quý vị. Vai trò chính của PCP của quý vị là cung cấp chăm sóc không phải là trường hợp khẩn cấp. Nếu quý vị cần một chuyên gia, PCP có thể giúp quý vị tìm một chuyên gia.

Mục tiêu là để quý vị có thể nhận được sự chăm sóc tốt nhất mà quý vị có thể. Quý vị có thể chỉ gặp PCP một lần mỗi năm. Không có vấn đề gì. Mục đích để có một bác sĩ mà quý vị biết và tin tưởng trong nhiều năm.

Quý vị cần chọn hoặc thay đổi PCP? Chỉ cần gọi cho Dịch vụ dành cho hội viên theo số 510-747-4567.

Black Infant Health

Quý vị là người Mỹ gốc Phi và đang mang thai hoặc quý vị có con là người Mỹ gốc Phi dưới 18 tháng tuổi? Chương trình sức khỏe trẻ sơ sinh da đen (BIH) có thể đúng là những gì quý vị đang tìm kiếm. BIH được thiết kế để giúp đỡ và hỗ trợ phụ nữ người Mỹ gốc Phi đang mang thai và làm mẹ.

BIH cung cấp một cộng đồng hỗ trợ thông qua các lớp học nhóm, giới thiệu, giúp chuẩn bị cho các mẹ, các công cụ để đối phó với căng thẳng, quà tặng, v.v. Có cả những nguồn tài nguyên cho các ông bố! Ông bố có thể đi đến

Trại khởi động dành cho những người mới làm bố, nhóm hỗ trợ và sự kiện "Bố và mẹ".

Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, hãy gọi cho Sức khỏe trẻ sơ sinh da đen theo số 510-618-1967 hoặc truy cập vào trang web của họ www.acphd.org/bih/.



GIỮ CON QUÝ VỊ AN TOÀN TRƯỚC CHÌ

Quý vị có biết rằng chì có thể được tìm thấy ở nhiều nơi trong và ngoài nhà của quý vị không? Chì có thể đầu độc trẻ, nhưng con quý vị có thể không bị bệnh hoặc có biểu hiện bị bệnh. Nhiễm độc chì có thể khiến trẻ gặp khó khăn trong việc học tập, tập trung và hành xử. Tin tốt lành là có rất nhiều điều quý vị có thể làm để bảo vệ con mình trước chì.

- 1) Hãy hỏi bác sĩ của con quý vị về xét nghiệm chì.** Hầu hết trẻ em được xét nghiệm khi 1 và 2 tuổi. Làm xét nghiệm máu để kiểm tra chì là cách chắc chắn duy nhất để biết con quý vị có bị nhiễm độc chì hay không. Nếu con quý vị có quá nhiều chì, bác sĩ hoặc phòng y tế có thể trợ giúp.
- 2) Không để con quý vị nhai trên các bề mặt sơn hoặc ăn bụi sơn.** Một số loại sơn cũ có chì bên trong.
- 3) Rửa tay và đồ chơi của con quý vị thường xuyên.** Luôn rửa tay trước khi ăn và ngủ. Bụi chì có thể dính vào tay và đồ chơi.
- 4) Cho con quý vị ăn bữa ăn và đồ ăn nhẹ lành mạnh.** Thực phẩm giàu canxi, sắt và vitamin C có thể giúp tránh chì gây tổn thương cho con quý vị.

Để tìm hiểu thêm, hãy gọi cho Phòng sức khỏe tại nhà quận Alameda theo số 510-567-8280.

Mẹo về an toàn tại sân chơi

Thanh khí, cầu trượt, đu. Có rất nhiều lý do trẻ em (và cha mẹ) thích sân chơi. Nhưng quý vị có biết rằng khoảng 200,000 trẻ em bị thương tại sân chơi mỗi năm không?

Hãy thực hiện một vài bước đơn giản để tránh chấn thương. Những lời khuyên này rất dễ nhớ nếu quý vị chỉ cần nghĩ về từ SAFE (an toàn).

- **Supervision (giám sát).** Luôn theo dõi trẻ trong khi chúng chơi. Đảm bảo chúng không chạy trên thiết bị hoặc quá nghịch.
- **Age-appropriate (phù hợp với lứa tuổi).** Trẻ em cần sử dụng thiết bị an toàn cho lứa tuổi của chúng.

- **Fall-surfacing (bề mặt té ngã).** Té ngã khỏi thiết bị là nguyên nhân hàng đầu gây thương tích. Nền bên dưới cần có đệm bằng gỗ dăm, bổi hoặc cát.
- **Equipment (thiết bị).** Tránh xa thiết bị bị hỏng hoặc gỉ. Thiết bị phải được bảo trì để giữ an toàn.

Quý vị muốn tìm hiểu thêm về cách giữ con mình an toàn? Hãy đăng ký nhận lời khuyên về sức khỏe và an toàn miễn phí cho trẻ em. Chỉ cần gửi tin nhắn có nội dung "OUCH" đến 30644.





MẪU ĐƠN YÊU CẦU CỦA CHƯƠNG TRÌNH WELLNESS

Alameda Alliance for Health cung cấp dịch vụ giáo dục y tế miễn phí. Chúng tôi muốn quý vị kiểm soát được sức khỏe của mình bằng cách trang bị những thông tin tốt nhất có thể. Vui lòng đánh dấu những chủ đề quý vị muốn xem.

TÀI LIỆU VĂN BẢN:

- Chỉ Thị Trước (giấy ủy quyền về y tế)
- Chương Trình Sử Dụng Rượu và Chất Kích Thích Khác
- Bệnh Suyễn Người Lớn Trẻ Em
- Chăm Sóc Lung
- Ngừa Thai và Kế Hoạch Hoá Gia Đình
- Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
- An Toàn Ghế Ngồi Trẻ Em trong Xe Hơi
- Bệnh Tiểu Đường
- Bạo Hành Gia Đình
- Thẻ Dục Móc Dây Chịu Lực
- Ăn Uống Đúng Cách
- Sức Khỏe Tim
- Làm Cha Mẹ và Kỷ Luật
- Mang Thai và Sinh Con
- Bỏ Thuốc Lá
- An Toàn Em bé Trẻ con
 - Người Cao Niên
- Sức Khỏe Tình Dục
- Căng Thẳng và Trầm Uất

CÁC LỚP HỌC VÀ CÁC CHƯƠNG TRÌNH

- Bệnh Suyễn
- Sử dụng Rượu và các Dược chất khác
- Giúp nuôi con bằng sữa mẹ
- Bệnh Tiểu Đường
- CPR/Sơ Cứu
- Làm Cha Mẹ
- Mang Thai và Sinh Con
- Bỏ Thuốc Lá
 - (cho đường Dây Bỏ Thuốc Lá gọi cho tôi)
- Trọng Lượng Lành Mạnh

VÒNG ĐEO TAY NHẬN DẠNG:

- Bệnh Suyễn
- Bệnh Tiểu Đường

SÁCH ĐẶC BIỆT:

- Cần Làm Gì Khi Trẻ Ốm
- Nhiều sách dạy nấu ăn

Tên (của quý vị): _____ Số ID Alliance: _____

Tên Trẻ (nếu có): _____ Số ID của Trẻ: _____

Địa chỉ: _____

Thành Phố: _____ Zip: _____

Số Điện Thoại Ban Ngày: _____ Ngôn Ngữ Lựa Chọn: _____

Tên Nhà Cung Cấp (nếu có): _____ Địa Chỉ Email: _____

Tài liệu dành cho: Người Lớn Người Cao Niên Trẻ Em Tuổi của Trẻ: _____

Gửi mẫu biểu này về: Alameda Alliance for Health, 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

Fax đến: 1-877-813-5151 **Gọi số:** (510) 747-4577 / CRS/TTY: 711 **Email:** livehealthy@alamedaalliance.org

GHI CHÚ VỀ ALLIANCE

QUYỀN VÀ TRÁCH NHIỆM CỦA HỘI VIÊN

Với vai trò là hội viên Alliance, quý vị có các quyền và trách nhiệm. Các quyền và trách nhiệm này được liệt kê trên trang web của chúng tôi tại alamedaalliance.org (nhấp vào “Hội viên”, sau đó nhấp vào “Tài liệu dành cho hội viên”). Nếu quý vị muốn có bản in của thông tin này, vui lòng gọi cho Dịch vụ dành cho hội viên theo số 510-747-4567.

TÌM HIỂU THÊM VỀ CÁC QUYỀN LỢI CỦA QUÝ VỊ

Bằng chứng chi trả của bảo hiểm (EOC) cho chương trình Alliance của quý vị giải thích các quyền lợi của quý vị. Để tìm EOC, hãy truy cập vào alamedaalliance.org, nhấp vào “Hội viên”, sau đó nhấp vào “Tài liệu dành cho hội viên”. Để nhận được bản in của tập sách EOC, vui lòng gọi cho Dịch vụ dành cho hội viên theo số 510-747-4567.

CHƯƠNG TRÌNH CẢI TIẾN CHẤT LƯỢNG

Alliance có chương trình để cải tiến dịch vụ chăm sóc dành cho hội viên. Đây là chương trình Cải tiến chất lượng (QI). Chúng tôi sẽ xem xét xem quý vị có nhận được khám định kỳ, kiểm tra và xét nghiệm mà quý vị cần không. Chúng tôi cũng xem quý vị có hài lòng với sự chăm sóc quý vị nhận được từ các nhà cung cấp của chúng tôi và các dịch vụ chúng tôi cung cấp cho quý vị không. Mỗi năm, chúng tôi thiết lập các mục tiêu để cải thiện dịch vụ chăm sóc mà hội viên của chúng tôi nhận được. Các mục tiêu này nhắm tới chăm sóc và dịch vụ. Hàng năm chúng tôi xem xét xem chúng tôi có đáp ứng các mục tiêu của mình không.

Tìm hiểu thêm về các mục tiêu, tiến bộ và kết quả của chương trình QI tại alamedaalliance.org/members. Nếu quý vị muốn có bản in của chương trình QI này, vui lòng gọi cho Dịch vụ dành cho hội viên theo số 510-747-4567.

Số điện thoại quan trọng

Khẩn cấp	911
Kiểm soát độc	1-800-876-4766
Trung tâm Medi-Cal dịch vụ xã hội quận Alameda	1-800-698-1118 hoặc 510-777-2300
Ghi danh/thay đổi bảo hiểm Medi-Cal	1-800-430-4263
Alameda Alliance for Health	
Số chính	510-747-4500
Dịch vụ dành cho hội viên Thứ Hai–Thứ Sáu, 8:00 sáng–5:00 chiều	510-747-4567 CRS/TTY: 711
Dịch vụ chăm sóc răng	
Hội viên Medi-Cal: Denti-Cal	1-800-322-6384
Dịch vụ chăm sóc mắt	
Hội viên Medi-Cal: March Vision Care	1-888-493-4070 TTY: 310-216-2309
Hội viên Group Care: EyeMed	1-866-723-0514
Dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi 1-855-856-0577	
Đường dây tư vấn của y tá	
Hội viên Group Care	1-855-383-7873 PIN #690
Hội viên Medi-Cal	1-888-433-1876

DỊCH VỤ NGÔN NGỮ MIỄN PHÍ

Bạn bè và gia đình không được phiên dịch cho quý vị khi quý vị khám sức khỏe. Để được giúp đỡ miễn phí về nhu cầu ngôn ngữ, bao gồm cả ngôn ngữ ký hiệu Mỹ, hãy gọi cho chúng tôi theo số 510-747-4567, CRS/TTY: 711/1-800-735-292.

THAY ĐỔI ĐỊA CHỈ VÀ ĐIỆN THOẠI

Nếu quý vị chuyển nhà và có số điện thoại mới, hãy gọi cho chúng tôi theo số 510-747-4567.



If you need help reading this document, please call Member Services at (510) 747-4567.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame a Servicios al Cliente al (510) 747-4567.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電會員服務部，電話 (510) 747-4567。

Nếu quý vị cần được giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi ban Dịch Vụ Hội Viên tại số (510) 747-4567.

