



Người tiên phong về y tế của cộng đồng gia nhập Alliance với vai trò giám đốc y tế

Vào ngày 2 tháng 1 năm 2018, Bác sĩ Steve O'Brien đã gia nhập Alliance. Ông sẽ đảm nhận chức vụ Giám đốc Y tế. Ông sẽ đóng vai trò tăng cường dịch vụ chăm sóc tập trung vào bệnh nhân và điều phối viên dịch vụ cho tất cả các hội viên của chúng tôi.

Bác sĩ O'Brien là một bác sĩ nổi tiếng đã phục vụ quận của chúng ta như là một nhà lãnh đạo chăm sóc sức khỏe trong hơn hai mươi (20) năm. Bác sĩ O'Brien có thành tích trong việc hướng khu vực của chúng ta đến mục tiêu sức khỏe tốt hơn. Một số điểm

nổi bật trong sự nghiệp của ông bao gồm dẫn dắt Trung tâm AIDS East Bay (EBAC) trở thành chương trình phòng chống HIV dựa trên bệnh viện lớn nhất quốc gia. Ông cũng hợp tác với Ethnic Health Institute (Viện Y tế Sắc tộc). Chương trình này giúp cải thiện sức khỏe thông qua tiếp cận, giáo dục và đào tạo. Trọng tâm chính của họ là các nhóm ít được quan tâm và đa dạng.

(Xem thêm tại trang 4)

www.alamedaalliance.org

1240 South Loop Road
Alameda, California 94502



PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for
Health



Quý vị bị đau ngực? Hãy nói chuyện với bác sĩ

“**T**riệu chứng của cơn đau tim là gì?” là câu hỏi có thể xuất hiện trong chương trình “Jeopardy!” Đây cũng là câu hỏi khiến người dẫn chương trình, Alex Trebek, phải khám bác sĩ trong năm 2012.

Trebek cảm thấy đau thắt, tức ở ngực, ông chỉ nghĩ mình bị đau nhức cơ bắp do làm việc vất vả trong nhà. Nhưng vợ ông đã giục ông đi khám, do đó, ông đã đi gặp bác sĩ.

Thật may là ông đã nghe bà. Trebek đã biết được rằng tức ngực là cơn đau tim.

Ngoài đau ở ngực, các triệu chứng của cơn đau tim còn có thể bao gồm đau ở cánh tay trái, ợ nóng, mệt mỏi và khó thở. Nhìn chung, phụ nữ có những triệu chứng giống với nam giới nhưng cũng có thể có một số triệu chứng khác bao gồm buồn nôn và đau ở vùng trên dạ dày.

Quý vị có thể làm gì nếu nghĩ rằng mình đang bị cơn đau tim? Giống như Trebek, cần được trợ giúp y tế và gọi 911. Ngồi và giữ bình tĩnh trước khi được trợ giúp.



Quý vị có muốn nhận các nguồn tham khảo khác không?

Chỉ cần điền vào **Đơn chăm sóc sức khỏe** trên **trang 9**, chọn “**Sức khỏe tim mạch**” và gửi đơn cho chúng tôi. Để tìm hiểu thêm, hãy gọi cho Phòng Dịch vụ Hội viên Alliance theo số **510.747.4567** hoặc truy cập www.alamedaalliance.org/live-healthy.

Bệnh tim: Cách giúp ích cho tim quý vị

Khi nói về khả năng mắc bệnh tim, một số nguy cơ có thể nằm ngoài tầm kiểm soát của quý vị: độ tuổi (nguy cơ tăng theo độ tuổi), giới tính (nam giới có nguy cơ cao hơn phụ nữ, nguy cơ mắc bệnh ở phụ nữ tăng sau thời kỳ mãn kinh) và dân tộc (người Mỹ gốc Phi và người Mỹ Latinh có xu hướng mắc bệnh cao hơn).

Rất may là có những bước mà quý vị có thể thực hiện để giữ cho tim mình khỏe mạnh.

Dưới đây là năm (5) cách có lợi cho tim:

1. Gọi cho bác sĩ của quý vị. Thường xuyên kiểm tra cholesterol, đường và máu, kiểm tra cân nặng và đo huyết áp có thể giúp quý vị biết trước vấn đề về bệnh tim.

2. Bỏ thuốc lá. Hút thuốc làm tăng khả năng bị huyết áp cao, tắc động mạch và đột quỵ. Nếu quý vị hút thuốc lá, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các cách bỏ thuốc lá.

3. Dùng thuốc. Nếu quý vị đã được kê toa thuốc, hãy dùng thuốc theo chỉ dẫn.



4. Duy trì trọng lượng lành mạnh. Béo phì làm tăng nguy cơ bị bệnh tim và việc giảm cân có thể có lợi cho tim quý vị. Cách an toàn nhất để giảm cân là gì? Chế độ ăn ít chất béo, thật nhiều rau, trái cây và ngũ cốc, cùng với việc tập thể dục hàng ngày.

5. Chạy bộ hoặc đi bộ tại chỗ. Thay vì ngồi trên ghế dài khi xem chương trình yêu thích, hãy đứng lên và đi chuyển.

TRI-CITY HEALTH CENTER (TCHC)



Tri-City Health Center – Văn Phòng Trung Tâm Irvington tại Fremont



Đội Ngũ Lãnh Đạo Tri-City Health Center

(từ trái sang phải): Jagat Sheth – Giám Đốc Tài Chính;

Ann Allard-Robinett – Giám Đốc Điều Hành;

Harsha Ramchandani, M.D. – Giám Đốc Y Tế;

Zettie D. Page, III, M.D., Ph.D., MBA, MSW, MS – Giám Đốc Điều Hành

TRI-CITY HEALTH CENTER (TCHC) hết lòng cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trọn gói cho hội viên của Alliance ở miền Nam của Quận Alameda. Họ vượt trội khi có các bác sĩ và nhân viên có chung văn hóa và ngôn ngữ của bệnh nhân mà họ phục vụ. Trong hơn 40 năm, nhiệm vụ của TCHC là **cung cấp dịch vụ sức khỏe tuyệt vời trong một môi trường quan tâm, nuôi dưỡng, và tôn trọng và cải thiện chất lượng cuộc sống của từng cá nhân và gia đình trong cộng đồng của chúng ta.**

TCHC cung cấp việc chăm sóc y tế, hành vi và nha khoa cho các hội viên của Alliance ở Fremont, Newark, và Union City và xa hơn nữa. Trung tâm y tế có 5 văn phòng y tế ở Fremont và 3 phòng di động đi khắp thành phố Fremont, Newark, và Union City để phục vụ cộng đồng. TCHC cũng làm việc với các trường học ở Fremont. Điều làm cho TCHC khác biệt so với những trung tâm khác là họ cung cấp lĩnh vực chăm sóc sức khỏe rộng lớn. Trung tâm y tế đầu tư vào các chương trình phục vụ nhu cầu cụ thể cho bệnh nhân của họ. Họ có dịch vụ chăm sóc bàn chân, chăm sóc mắt, chăm cứu, dinh dưỡng, và chăm sóc nắn khớp xương. TCHC có phòng khám sức khỏe phụ nữ, phòng khám dành cho thanh thiếu niên, phòng khám chuyên về HIV, và phòng khám dành cho người chuyển giới. Trung tâm y tế cũng hỗ trợ những người sống trong nhà được trợ cấp. Tất cả các chương trình này giúp bệnh nhân tiếp cận dịch vụ chăm sóc dễ dàng. Có các nhân viên quản lý trường hợp tại chỗ để giúp cung cấp việc tiếp cận và kết nối hội viên đến bất kỳ dịch vụ nào mà họ đủ điều kiện nhận được.

Trung tâm y tế cam kết cung cấp cho bệnh nhân của họ dịch vụ chăm sóc toàn diện, trọn gói. TCHC điều chỉnh dịch vụ chăm sóc sức khỏe sao cho phù hợp với từng người đến trung tâm.



Để biết địa điểm, giờ giấc của Tri-City Health Center, hoặc để lên lịch hẹn, vui lòng gọi số điện thoại **510.770.8040**.

Đối với các câu hỏi khác, vui lòng gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số điện thoại **510.747.4567**.

(TIẾP THEO TRANG 1)

Bác Sĩ O'Brien vinh dự tham gia Alliance và vui mừng về vai trò mới của ông ấy. Ông mong muốn có cơ hội để tìm hiểu từ và hợp tác với các nhà cung cấp Medi-Cal của quận chúng ta để cung cấp dịch vụ chăm sóc bệnh nhân và kết quả hàng đầu.

Bác Sĩ O'Brien là một diễn giả được công nhận trên toàn quốc về HIV và cải cách y tế, và phục vụ một số hội đồng và ủy ban tư vấn trong phạm vi chăm sóc y tế địa phương và quốc gia, kể cả Hiệp Hội Cộng Đồng Vùng Vịnh và Hội Đồng Quốc Gia của Viện Hàn Lâm Điều Trị HIV Hoa Kỳ. Bác Sĩ O'Brien cũng nhận được giải thưởng Nhà Cung Cấp Y Tế của Năm từ Văn Phòng AIDS thuộc Sở Y Tế Công Cộng Quận Alameda, vì sự phục vụ của ông ấy dành cho khu vực của chúng ta.

Bác Sĩ O'Brien, với địa vị cao của một nhà lãnh đạo cộng đồng, giúp Alliance phát triển thành một tổ chức dựa trên cộng đồng, tập trung vào bệnh nhân, và chăm sóc toàn diện. Quá trình làm việc của ông ấy và những năm phục vụ cộng đồng chúng ta phù hợp với sứ mệnh và tầm nhìn chung của chúng tôi để tạo ra một cộng đồng khỏe mạnh hơn, thông qua chất lượng cuộc sống được cải thiện và kết quả về sức khỏe tốt hơn cho các hội viên của chúng tôi trong nhiều năm tới.

Alliance Cải Thiện Điểm Chất Lượng cho Năm Thứ Hai Liên Tiếp và Bây Giờ Xếp Hạng Trong Số Các Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Hiệu Quả Cao Hơn tại Tiểu Bang.

Mỗi năm, tiểu bang đánh giá hiệu quả của chương trình bảo hiểm sức khỏe của chúng tôi so với các chương trình khác của Medi-Cal tại tiểu bang. Tiểu bang đánh giá các chương trình về mức độ hiệu quả trong việc họ cung cấp dịch vụ chăm sóc và kiểm tra sàng lọc, quản lý bệnh tật và đảm bảo hội viên nhận được dịch vụ cần thiết.

Kể từ năm 2015, Alliance đã làm việc với các bác sĩ, phòng khám và hội viên trung thành của chúng tôi để cải thiện mức xếp hạng của chúng tôi. Những nỗ lực chung của chúng tôi đã được đền đáp! Trong hai năm qua, chúng tôi đã cải thiện khoảng 26% hoặc hơn một phần tư. Bây giờ, Alliance là một trong những chương trình bảo hiểm sức khỏe hiệu quả cao hơn tại California.

Scott Coffin, Giám Đốc Điều Hành (Chief Executive Officer, CEO) của Alliance đã nói "Các mối quan hệ của chúng tôi với bác sĩ và người chăm sóc của chúng tôi trong cộng đồng đóng một vai trò quan trọng trong việc cung cấp dịch vụ chăm sóc chất lượng, đúng thời điểm cho hội viên của chúng tôi." "Kết quả này chứng tỏ mức độ chăm sóc được cung cấp cho các hội viên của chúng tôi tại Quận Alameda, và phù hợp với tầm nhìn lớn hơn của chúng tôi là trở thành chương trình bảo hiểm sức khỏe có giá trị nhất tại California. Thành công chung của chúng tôi không thể đạt được mà không có sự làm việc chăm chỉ của các nhà cung cấp tận tụy, và các hội viên trung thành của chúng tôi."

Alliance sẽ tiếp tục xây dựng trên sức mạnh về số lượng của chúng tôi. Chúng tôi sẽ cố gắng giúp hội viên của chúng tôi cải thiện sức khỏe của họ, năm này qua năm khác.



Camp Breathe Easy (Trại Thở Dễ Dàng)

August 9-12 tại Camp Arroyo ở Livermore

Trại 4 ngày cho trẻ em bị suyễn này sẽ tổ chức vào năm nay. Nhân viên Alliance sẽ tham gia đội ngũ của Camp Breathe Easy. Ở trại này trẻ em lứa tuổi 8-12 chơi, ăn, ngủ qua đêm trong cabin và tìm hiểu cách sống tốt với bệnh suyễn. Trại này rất nhiều trò thú vị, chẳng hạn như bơi lội, trò chơi, nghệ thuật, nhạc, nhảy múa, và thể thao – lúc nào cũng có nhân viên y tế ở gần. **Đặc biệt nhất, trại sinh nào là hội viên Alliance có thể tham dự miễn phí!**

Trại được tổ chức bởi Bệnh Viện Nhi Đồng UCSF Benioff, Oakland, cùng với Quý Gia Đình Taylor và nhiều nhóm địa phương khác cùng hỗ trợ trẻ em bị suyễn.

Xin liên lạc các Chương Trình Sức Khỏe tại số **510.747.4577** để tìm hiểu thêm về việc ghi danh cho trại năm nay.



MANG THAI: LỜI KHUYÊN CHO BÀ MẸ VÀ EM BÉ KHỎE MẠNH

Chăm sóc tiền sản giúp những người sắp làm mẹ và con của họ. Bác sĩ của quý vị luôn sẵn sàng giúp quý vị có được một đứa con khỏe mạnh. Giữ liên lạc và hỏi nhiều câu hỏi.

Phụ nữ mang thai nên làm theo những lời khuyên sau đây:

- 1 Đến khám với bác sĩ của quý vị sớm và thường xuyên.** Đến gặp bác sĩ ngay khi quý vị nghĩ mình đang mang thai. Hãy chắc chắn rằng lần thăm khám tiền sản đầu tiên của quý vị là trước khi quý vị mang thai được 3 tháng. Đừng bỏ qua bất kỳ cuộc hẹn nào. Nhắn tin **“remind” (“nhắc nhở”)** đến Text4baby™ theo số **511411** để thiết lập lời nhắc nhở miễn phí cho lần thăm khám tiếp theo của quý vị.*
- 2 Uống một viên vitamin tiền sản mỗi ngày.** Đề nghị vitamin cho bà bầu có chứa axit folic, sắt, canxi, và vitamin D. Những viên vitamin này có thể làm giảm nguy cơ với một số dị tật bẩm sinh.
- 3 Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về các loại thuốc.** Một số thuốc không an toàn trong quá trình mang thai, vì vậy quý vị sẽ cần phải ngưng sử dụng chúng.
- 4 Được chích ngừa cúm và Tdap (uốn ván, bạch hầu, và ho gà).** Bệnh cúm có thể nguy hiểm cho phụ nữ mang thai. Chủng ngừa cúm có thể làm giảm nguy cơ. Chích ngừa Tdap sẽ giúp bảo vệ đứa con mới sinh của quý vị tránh khỏi ho gà.
- 5 Ăn uống hợp lý.** Chọn trái cây, rau củ, và thực phẩm giàu đạm trong khi mang thai. Hỏi bác sĩ của quý vị để lấy danh sách các thực phẩm cần phải tránh.



6 Ngăn ngừa bệnh tiểu đường thai kỳ hoặc bệnh tiểu đường mà chỉ xảy ra trong khi mang thai. Giảm cân nặng dư thừa trước khi mang thai, luôn vận động và ăn thực phẩm giàu chất xơ và ít chất béo và calo.

7 Đừng hút thuốc, uống rượu, hoặc sử dụng ma túy. Những điều này có thể gây tác hại lâu dài cho con của quý vị. Nhờ bác sĩ giúp quý vị bỏ hút thuốc.

Nhớ đừng quên đến khám với bác sĩ của quý vị SAU KHI quý vị sinh con. Đến khám với bác sĩ của quý vị trong khoảng từ 3 đến 8 tuần sau khi sinh. Bác sĩ của quý vị sẽ bảo đảm rằng cơ thể quý vị đã phục hồi tốt từ khi sinh. Đây cũng là thời điểm tốt để thảo luận bất kỳ kế hoạch nào cho việc có con và các lựa chọn ngừa thai trong tương lai. Hoặc quý vị có quyền đến bất kỳ phòng khám đủ tiêu chuẩn nào theo chương trình Medi-Cal cho việc kế hoạch hóa gia đình.

Alliance có thể giúp các gia đình đang sắp có con. Quý vị có thể ghi danh vào Chương Trình Quản Lý Trường Hợp Sinh Sản (Obstetrics Case Management, OBCM) miễn phí của chúng tôi, yêu cầu các tờ thông tin miễn phí về mang thai, và tìm hiểu về các lớp học sinh con. Hãy gọi cho Alliance Health Programs theo số điện thoại **510.747.4577** để tìm hiểu thêm.

* Có thể tính tiền tin nhắn và dữ liệu.

THUỐC CÓ VAI TRÒ QUAN TRỌNG

Việc dùng thuốc để điều trị huyết áp cao và cholesterol có thể giúp ngăn ngừa cơn đau tim. Nhưng thuốc chỉ có tác dụng—và sức khỏe của quý vị sẽ chỉ cải thiện—nếu quý vị dùng thuốc theo chỉ dẫn.

Quý vị có thể dùng thuốc cho bệnh huyết áp cao được gọi là thuốc lợi tiểu. Nếu vậy, quý vị cần làm một số xét nghiệm mỗi năm. Các xét nghiệm này sẽ giúp bác sĩ của quý vị biết được quý vị có đang dùng thuốc đúng liều hoặc có những tác dụng phụ nào cần được giải quyết hay không. Hãy đi khám bác sĩ ít nhất một lần mỗi năm và hỏi về bất kỳ xét nghiệm nào quý vị có thể cần.



Nếu quý vị thường xuyên không nhớ mình đã dùng thuốc hay chưa, hãy đặt chúng gần một thứ gì đó mà chắc chắn quý vị sẽ nhìn thấy hàng ngày, chẳng hạn như bàn chải răng hoặc chìa khóa xe.

Nếu quý vị gặp phải tác dụng phụ, đừng ngại thông báo cho bác sĩ. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để tìm loại thuốc phù hợp nhất với quý vị.

TÌM HIỂU THÔNG TIN THỰC TẾ VỀ HIẾN TẶNG

Hầu hết chúng ta đều nghe những TUYÊN BỐ SAI SỰ THẬT về việc hiến tạng và tế bào, nhưng đây là ba (3) THỰC TẾ:

1. Một (1) người có thể cứu được tám (8) mạng người và nâng cao cuộc sống của 75 người khác qua việc hiến tạng và tế bào.
2. Hơn 120.000 người Mỹ đang chờ để được cấy ghép nội tạng—lựa chọn cuối cùng của họ để có một cuộc sống khỏe mạnh, năng động.
3. Hơn 14 triệu người đã đăng ký hiến tạng!
4. Tất cả các tôn giáo chính đều ủng hộ hoặc cho phép hiến tạng, mắt và tế bào.

Nếu quý vị từ 13 tuổi trở lên, quý vị có thể ghi danh trên mạng để trở thành người hiến tạng—ngay cả khi quý vị có các vấn đề lớn về sức khỏe. Có thể dễ dàng đăng ký hiến tạng và tế bào qua www.donatelifecalifornia.org. Hoặc đăng ký bằng cách chọn “CÓ!” tại DMV khi quý vị nộp đơn đăng ký hoặc gia hạn giấy phép lái xe hoặc ID.

Donate Life California
www.donatelifecalifornia.org



Quý vị có lo lắng về sức khỏe tim mạch của mình không? Hãy gọi cho Đường dây Điều dưỡng miễn phí của Alliance để được trợ giúp 24/7: Hội viên Medi-Cal, **1.888.433.1876**; hội viên Group Care, **1.855.383.7873**, PIN# 690.

HÃY ĂN UỐNG THEO CÁCH GIÚP HẠ HUYẾT ÁP

Thực phẩm phù hợp có thể giúp quý vị giảm hoặc ngăn ngừa cao huyết áp.

Ví dụ, chế độ ăn kiêng DASH hoặc phương pháp tiếp cận chế độ ăn kiêng để ngăn ngừa cao huyết áp (huyết áp cao), bao gồm các loại thực phẩm giàu canxi, magiê và kali giúp hạ huyết áp. Chế độ ăn này tập trung vào các loại rau, trái cây, sữa ít chất béo, các loại ngũ cốc, cá, gia cầm và các loại hạt.

Còn có một số loại thực phẩm giúp chống bệnh huyết áp cao.

Ví dụ:

- Ăn yến mạch cho bữa ăn sáng.
- Hãy bổ sung hạt hoặc trái cây vào ngũ cốc hoặc sữa chua.
- Nhâm nhi trà hibiscus mỗi ngày.
- Thêm củ cải đường vào salad hoặc thử nước ép củ cải đường.
- Sử dụng dầu ô liu thay cho bơ.
- Ăn nhẹ bằng các loại hạt.

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc xây dựng một chế độ ăn tốt cho tim phù hợp với quý vị.



KHÁM TỔNG QUÁT: ĐÁNG ĐỂ QUÝ VỊ BỎ THỜI GIAN

Kiểm soát sức khỏe máu chốt để có một cuộc sống lâu dài. Việc khám sức khỏe định kỳ có thể giúp quý vị đạt được mục tiêu sức khỏe của mình.

Khi khám sức khỏe, quý vị có thể giải quyết mối quan tâm về sức khỏe trước khi nó trở thành một vấn đề. Quý vị cũng sẽ được tầm soát và chủng ngừa để phòng ngừa bệnh. Bác sĩ có thể yêu cầu quý vị điền vào “Bản thảo định duy trì sức khỏe”. Đây là bản khảo sát ngắn giúp bác sĩ của quý vị biết những chủ đề sức khỏe nào đáng quan tâm nhất. Để tận dụng tối đa lần khám của quý vị, hãy thử những lời khuyên sau:

Trước khi khám:

- Đặt trước lịch hẹn khám.
- Yêu cầu thông dịch viên hỗ trợ quý vị bằng ngôn ngữ quý vị chọn, nếu cần.
- Thông báo cho bác sĩ về trợ giúp bổ sung quý vị có thể cần do khuyết tật.

Mang theo những thứ sau:

- Tất cả các loại thuốc, vitamin, thảo dược và toa thuốc quý vị sử dụng.
- Danh sách các câu hỏi và mối quan tâm của quý vị.
- Hồ sơ từ các bác sĩ khác, nếu cần.

Khi khám:

- Chia sẻ với bác sĩ về nhu cầu y tế của quý vị.
- Làm theo lời khuyên của bác sĩ. Đảm bảo rằng quý vị hiểu nó.
- Ghi chép.

TÍCH CỰC HOẠT ĐỘNG HÀNG NGÀY

Tất cả chúng ta đều biết rằng tập thể dục tốt cho cơ thể chúng ta. Nó có thể giúp chúng ta giảm cân và hạ huyết áp. Nhưng nó có thể khó lúc đầu và thậm chí khó nếu muốn biến nó thành thói quen. Hãy làm theo những lời khuyên sau đây để giúp bản thân vận động:

Dành thời gian. 30 phút mỗi ngày, năm (5) ngày mỗi tuần là mục tiêu của quý vị. Nếu mục tiêu đó có vẻ quá cao, hãy chia nhỏ thành nhiều lần, mỗi lần 10 phút. Ví dụ: đi bộ nhanh 10 phút, ba (3) lần mỗi ngày, vẫn sẽ giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình.

Biến việc tập thể dục thành thú vui. Mời người bạn thân nhất của quý vị tham gia cùng và biến thời gian tập thể dục thành thời gian nói chuyện hoặc yêu cầu con quý vị chia sẻ những bài hát yêu thích của chúng và mở tiệc khiêu vũ.

Biến nó thành mục tiêu của gia đình. Nếu gia đình quý vị tham gia và hỗ trợ quý vị, khả năng quý vị biến việc tập thể dục thành một thói quen sẽ cao hơn. Chơi trò chơi đuổi bắt trong công viên hoặc biến việc mua sắm hàng tạp hóa thành cuộc săn tìm kho báu có tính thời gian.



Là hội viên, quý vị có thể gọi cho Alliance để được hỗ trợ miễn phí nhằm giúp gia đình quý vị khỏe mạnh. Để tìm hiểu thêm, hãy gọi cho Phòng Dịch vụ Hội viên Alliance qua số **510.747.4567** hoặc truy cập **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.

ĐƠN YÊU CẦU CỦA HỘI VIÊN - CHƯƠNG TRÌNH VÀ TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE CỦA ALLIANCE

Alameda Alliance for Health (Alliance) cung cấp việc giáo dục y tế miễn phí. Chúng tôi muốn quý vị chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình với những thông tin tốt nhất có thể được. Xin đánh dấu đã kiểm vào những đề mục mà quý vị muốn chúng tôi gửi cho quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu tài liệu này bằng các hình thức khác. Nhiều tài liệu phát tay có thể lấy tại www.alamedaalliance.org.

SÁCH

- Sách Nấu Ăn:
 - Bệnh Tiểu Đường
 - Ăn Uống Lành Mạnh
- Phải Làm Gì Khi Con Của Quý Vị Bị Bệnh

GIỚI THIỆU VỀ CÁC LỚP HỌC & CHƯƠNG TRÌNH

- Bệnh Suyễn
- Sử Dụng Rượu Và Chất Kích Thích
- Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
- Hồi Sức Tim Phổi/Sơ Cứu
- Bệnh Tiểu Đường
- Cân Nặng Khỏe Mạnh
- Sức Khỏe Tim
- Cách Nuôi Dạy Con Cái
- Mang Thai Và Sinh Con
- Bỏ Hút Thuốc (xin cho Đường Dây Hỗ Trợ Bỏ Thuốc Lá gọi cho tôi)
- Trung Tâm/Chương Trình Cho Người Cao Niên

LẮC ĐEO TAY HAY DÂY CHUYỀN NHẬN DẠNG Y TẾ

- Dị Ứng
- Bệnh Suyễn
- Bệnh Tiểu Đường
- Vấn đề khác (liệt kê): _____

TÀI LIỆU BẰNG VĂN BẢN

- Bản Chỉ Thị Trước (ủy quyền về y tế)
- Sử Dụng Rượu Và Chất Kích Thích
- Bệnh Suyễn:
 - Người lớn
 - Trẻ Em
- Chăm Sóc Lung
- Ngừa Thai Và Kế Hoạch Hóa Gia Đình
- Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
- Sự An Toàn Về Ghế Ngồi Trên Xe
- Bệnh Tiểu Đường
- Bạo Hành Trong Gia Đình
- Thẻ Dục:
 - Tổng Quát
 - Dây Chuyền Lược
- Ăn Uống Lành Mạnh
- Sức Khỏe Tim
- Cách Nuôi Dạy Con Cái và Sự Kỷ Luật
- Mang Thai Và Sinh Con
- Bỏ Thuốc Lá
- Sự An Toàn:
 - Người Lớn
 - Trẻ Sơ Sinh
 - Trẻ Em
 - Người Cao Niên
- Sức Khỏe Tình Dục
- Sự Căng Thẳng Và Trầm Cảm

Tên (chính quý vị): _____

Tên của Đứa Trẻ (nếu có): _____

Địa Chỉ: _____

Điện Thoại Ban Ngày: _____

Tên Nhà Cung Cấp Dịch Vụ (nếu có): _____

Tài Liệu Dành Cho: Người Lớn Trẻ Em

Người Cao Niên

Số ID Alliance: _____

Số ID Của Đứa Trẻ: _____

Thành Phố: _____ Mã Vùng: _____

Ngôn Ngữ Ưa Thích: _____

Địa Chỉ Email: _____

Tuổi Của Trẻ Em: _____

Để yêu cầu, xin gửi đơn này tới:

Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

Số Điện Thoại: **510.747.4577** • Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Email: livehealthy@alamedaalliance.org

DỊCH VỤ NGÔN NGỮ MIỄN PHÍ

Chúng tôi cung cấp cho hội viên dịch vụ thông dịch miễn phí khi khám sức khỏe và tài liệu về chương trình sức khỏe bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc các định dạng khác như chữ Braille, băng hoặc chữ in lớn. Để nhận được trợ giúp miễn phí cho nhu cầu về ngôn ngữ, vui lòng gọi cho Phòng Dịch vụ Hội viên Alliance theo số **510.747.4567**.

QUÝ VỊ MUỐN BIẾT THÊM THÔNG TIN VỀ CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE CỦA MÌNH VÀ CÁCH TẬN DỤNG TỐI ĐA CÁC PHÚC LỢI CỦA QUÝ VỊ?

Hãy tham gia lớp học miễn phí dành cho hội viên mới của chúng tôi để tìm hiểu thêm về các phúc lợi của quý vị. Khi quý vị đến lớp học này, quý vị có thể nhận được đồ ăn miễn phí và một thẻ quà tặng mua hàng tạp hóa như một lời cảm ơn quý vị!*

Sau khi tham gia lớp học này, quý vị sẽ hiểu rõ hơn về:

- Các phúc lợi của quý vị
- Cách chọn hoặc thay đổi bác sĩ
- Quyền lợi và trách nhiệm của hội viên

Nhóm chúng tôi có trụ sở ngay tại Alameda County và có thể nói tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung Hoa và tiếng Việt. Chúng tôi cũng có thể cung cấp dịch vụ thông dịch nếu nhóm chúng tôi không có ai nói ngôn ngữ của quý vị.

Để đăng ký tham gia lớp học sắp tới hoặc nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gọi cho chúng tôi:

Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **510.747.4567**

Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

*Có thể áp dụng các giới hạn



Số điện thoại quan trọng

Khẩn cấp	911
Kiểm soát độc	1.800.876.4766
Dịch vụ xã hội quận Alameda Trung tâm Medi-Cal	1.800.698.1118 hoặc 510.777.2300
Thay đổi/Đăng ký Chương trình 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 giờ sáng – 5 giờ 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	1.844.336.2724
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

THAY ĐỔI ĐỊA CHỈ VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI

Nếu quý vị dọn nhà hoặc đổi số điện thoại, hãy gọi cho Phòng Dịch vụ Hội viên Alliance qua số **510.747.4567**.

Alliance tuân thủ luật về quyền dân sự của liên bang và không phân biệt đối xử trên cơ sở chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi, tình trạng khuyết tật hoặc giới tính.

Alliance không loại trừ cá nhân hay đối xử khác với họ chỉ vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi, tình trạng khuyết tật hoặc giới tính.



If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance 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 Alliance 會員服務部，電話 **510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **510.747.4567**.

Được đăng bởi Manifest LLC. © 2018. Bảo lưu mọi quyền. Không được sao chép toàn bộ hoặc bất kỳ phần tài liệu nào trong ấn phẩm này khi chưa có sự cho phép rõ ràng bằng văn bản từ nhà xuất bản. Thông tin trong ấn bản này chỉ nhằm mục đích bổ sung—chứ không thay thế—các đề xuất của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế của quý vị. Tham khảo với bác sĩ của quý vị trước khi thực hiện những thay đổi lớn trong cách sống hay chế độ chăm sóc y tế của quý vị. Manifest LLC không xác nhận, chứng thực hay bảo đảm điều gì liên quan đến bất cứ sản phẩm và dịch vụ nào trong ấn bản này hay các bài báo đăng tải nó. **Thông tin bản quyền ảnh:** © 2018 Getty Images

