

計畫資訊 發佈

2024年春季/夏季

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

我們是

ALAMEDA 縣

自1996年開始幫助我們社區的居民



服務提供者要聞：提升本地社區的心理健康護理水平

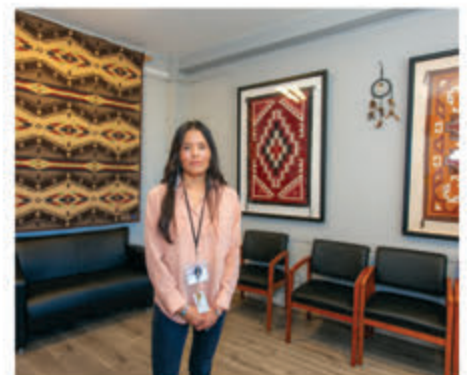
——SUNGILA BLACK CALF的故事

作為一名持照臨床社工 (Licensed Clinical Social Worker, LCSW) Sungila Black Calf是灣區美洲原住民社區的傑出支持者。此外她也是Oakland美洲原住民健康中心 (Native American Health Center, NAHC) 的行為健康臨床醫生，同時還為人們提供各個人生階段的心理健康護理服務。

www.alamedaalliance.org

PO Box 3789
San Leandro, California 94578

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH



(接第2頁)

PRESORTED
MARKETING
U.S. POSTAGE
PAID
OAKLAND, CA
PERMIT #494

服務提供者要聞：提升本地社區的心理健康護理水平——SUN

(續第1頁)



您是否想要進一步了解Sungila？請造訪我們的網站觀看一則短片，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。

Sungila的母親是那瓦霍族人，父親是烤牛腿拉科塔族人，而她出生於南達科塔的Pine Ridge。她的氏族是Honágháahnii (Walks About) 和Nakai dine'é (墨西哥氏族)。她在亞利桑那州的那瓦侯保護區及周邊社區長大。

Sungila對灣區美洲原住民社區、歷史和社會正義運動有著濃厚的興趣，於是便來到了加州Oakland市，入讀了當地的Mills學院，並獲得了種族研究和社會學文學學士學位。

2011年，Sungila在大學畢業後開始了她的第一份工作，在NAHC擔任初診接待員。在社區成員的熱切接納下，她備受鼓舞，決心繼續接受教育。2017年，Sungila又獲得了加州大學Berkeley分校社會福利學院的社會福利碩士學位，主修社區心理健康。在做了幾年的臨床醫生後，Sungila於2022年重返NAHC，對此她感到非常高興。

Sungila認為，與Alliance合作是幫助NAHC患者獲取文化相關服務的一種方式。同時，她很感激有這樣的機會讓社區成員能夠從NAHC獲得他們所需的行為健康和其他醫療服務。她鼓勵患者多去了解自己能夠獲取的福利和服務。Sungila透過多種方式為計畫成員提供幫助，其中兩(2)種方式為：與他們討論醫療需求和安排轉介。

Alliance非常榮幸能與Sungila這樣的服務提供者合作。她對行為健康護理以及提供服務和支援充滿了熱情，而這份熱情無論是對Alliance、我們的計畫成員、服務提供者夥伴還是社區都非常重要。

我們十分期待能與Sungila和NAHC繼續合作。



www.facebook.com/alamedaallianceforhealth



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



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

目錄

- 1 服務提供者要聞：提升本地社區的心理健康護理水平——Sungila Black Calf的故事
- 3 目錄
- 4 鉛中毒：隱藏殺手
- 6 Alliance是本州評分最高的Medi-Cal健康保險計畫之一
- 8 保護個人健康的癌症篩檢
- 10 導樂 (Doula) 服務
- 11 預防第2型糖尿病
- 12 保護兒童免受吸菸的危害
- 13 什麼是肝炎
- 15 重要電話號碼
- 15 聯繫我們！
- 16 反歧視通知
- 17 地址和電話號碼變更
- 17 免費計畫和資料
- 17 免費語言服務
- 18 服務品質改進計畫
- 20 安康保健計畫與資料

鉛中毒：隱藏殺手



您是否知曉鉛潛伏在何處？雖在如今並不常見，但鉛卻仍然存在。兒童鉛中毒的風險最高。因為他們在觸碰各種各樣的物品後，會把手放進嘴裡。鉛會導致疾病、發育遲緩，甚至死亡。

以前的房屋油漆中通常含有鉛。在1978年之前建造的房屋中仍然可以發現這種物質。含鉛油漆碎片和灰塵都存在安全隱患。另外，過去的一些玩具和其他國家製造的一些玩具中也都可能含有鉛。它還可能混入住宅和公路附近的土壤中，以及老式管道和水龍頭中。甚至某些兒童美術用品中也可能含有鉛。

兒童應在12個月和24個月大時接受鉛檢測。醫生會根據情況決定是否增加或減少篩檢。如果您認為您的子女可能接觸過鉛，請要求醫生安排簡單的血液檢測。如果及早發現，鉛中毒可以治愈。

如果您需要幫助來尋找醫生，請致電：

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

您是否擔心家中存在鉛？

請致電**1.510.567.8280**聯絡Alameda縣健康家園計畫，以獲得免費的上門檢測服務。

文章改編自美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics, AAP)：**鉛暴露：保護家人的方法步驟 - HealthyChildren.org**



Alliance計畫成員可致電以下部門，選擇將美洲原住民健康中心作為其診所：

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**

美洲原住民健康中心診所

7 Generations

2920 International Blvd.

Oakland, CA 94601

週一至週五，上午8點半至下午5點

電話號碼：**1.510.485.5901**

7 Directions

2950 International Blvd.

Oakland, CA 94601

週一至週五，上午8點半至下午5點

[以及每月第二 (2) 和第四 (4) 個星期六]

電話號碼：

醫療：**1.510.535.4410**

牙科：**1.510.535.4450**

美洲印第安人公共服務部

3124 International Blvd.

Oakland, CA 94601

週一至週五，上午8點半至下午5點

電話號碼：**1.510.535.4400**

美洲原住民健康中心的服務範圍包含整個灣區。

如需了解更多資訊和服務地點，請造訪

nativehealth.org

ALLIANCE是本州評分最高的MEDI-CAL 健康保險計畫



Alliance躋身加州2023年評分最高的Medi-Cal管理式醫療保健計畫之列。

Alliance是一項地方性健康保險計畫，為Alameda縣40多萬居民提供服務。2023年，Alliance被評為加州最優質的健康保險計畫。在National Committee for Quality Assurance (NCQA) 的2023年Medicaid健康保險計畫評分中，Alliance是Alameda縣唯一獲得四(4)星(滿分五[5]星)評分的Medi-Cal健康保險計畫。本州無任何其他Medi-Cal (加州的Medicaid理賠福利計畫) 健康保險計畫獲得高於四(4)星(滿分五[5]星)的評分。

NCQA的健康保險計畫採用一(1)至五(5)星級的評分標準，與三(3)項服務品質衡量標準。其中包括患者體驗，如與醫生的接觸、計畫服務和客戶服務。此外，衡量標準還包括臨床措施。具體指接受預防性服務的計畫成員人數。第三項標準是因特定健康狀況

而接受治療的計畫成員人數。

Alliance首席執行官(CEO) Matthew Woodruff表示：「我們深知，患者體驗和普及預防性服務與改善健康狀況息息相關，而這也是我們能夠在NCQA的2023 Medicaid健康保險計畫評級中榮獲四(4)星(滿分五[5]星)的原因。取得這項成就離不開我們的服務提供者夥伴、護理團隊和客戶服務部門的奉獻與辛勤工作。」

Alliance感謝各位計畫成員、各項計畫、社區服務提供者們以及客戶服務部門為這項成就所付出的努力。

ALLIANCE語言協助服務

Alliance努力確保所有計畫成員都能與他們的服務提供者及我們討論自己的醫療保健問題。我們不僅可以提供電話、面對面和視訊遠端口譯服務，還會為您和您的授權代表免費提供計畫成員書面資訊的譯本和替代格式。

Alliance計畫成員可以要求提供：

- 訓練有素的合格美國手語 (American Sign Language, ASL) 口譯員；
- 訓練有素的合格外語口譯員；
- 盲文、大字體、音頻CD或資料CD等格式的Alliance書面資訊；
- 以計畫成員能夠理解的語言編寫的Alliance書面資訊。

每週7天、每天24小時為您提供醫療保健就診電話口譯服務。針對使用美國手語 (ASL) 溝通或高度敏感或複雜的醫療保健就診，您的醫生可以免費為您安排一名現場口譯員。您無需依賴家人或朋友。如果您需要口譯員，請在致電約診時告知醫生辦公室您需要何種語言的口譯服務。

如需了解有關口譯服務的更多資訊，請致電：

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**

(非工作時間，請選擇您的語言，然後撥「1」)

免費電話：**1.877.932.2738**

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



保護個人健康的癌症篩檢

為維持身體健康，我們需要了解自身的患癌風險。其中一種方法就是定期進行癌症篩檢。篩檢是指在出現症狀之前檢查身體是否有癌症征兆。定期進行篩檢可以及早發現乳腺癌、子宮頸癌和結直腸癌，以免錯過最佳治療時間。

以下是一些需要了解的重要篩檢項目：

乳房X光造影檢查

醫生採用乳房X光造影來檢測乳腺癌。乳房X光造影是透過低劑量的X光透視拍攝乳房內部的圖像。50至74歲的女性以及有乳房的人士應該每隔一年接受一次乳房X光造影檢查。

部分人罹患乳腺癌的風險可能更高。請與您的醫生討論您的風險程度、開始篩檢的時間以及篩檢頻率。



子宮頸抹片檢查和HPV 檢測

宮頸癌篩查適用於21歲至65歲的人群。宮頸癌發生在子宮頸部（位於子宮下半部位）。

宮頸癌篩檢包括：

- 巴氏塗片檢查（子宮頸抹片檢查），用於檢測子宮頸上發生病變的細胞，如果不加以治療，這些細胞可能會發展成子宮頸癌。
- 人類乳突病毒（human papillomavirus, HPV）檢測，用於檢測會導致細胞發生病變的病毒。

請向醫生諮詢適合您的檢測方案。有些檢查只需每三（3）到五（5）年進行一次，具體取決於您的年齡。



結直腸癌篩檢



此篩檢可發現結腸和消化系統其他部位的癌症跡象。篩檢方式有多種，具體根據個人的風險程度和偏好而決定。有些檢測需要前往診所進行，有些則可以在家裡進行，只需將糞便樣本送至實驗室即可。



所有成人都應從45歲開始接受篩檢。

即刻致電醫生預約就診或諮詢更多有關篩檢流程的問題。

如果您需要幫助來尋找醫生，請致電：

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**



導樂 (DOULA) 服務

Alameda Alliance for Health (Alliance) 為計畫成員提供導樂服務。導樂員是指受過專業的分娩和生育支持訓練的助產人員。他們為懷孕和產後人士提供身體、情感和非醫療支持，包含產前、產中和產後。

益處

研究表明，在導樂員的幫助下，孕婦可獲得以下益處：

- 生產更順利
- 嬰兒出生時體重不足的可能性較小
- 降低出生問題(併發症)的風險
- 母乳哺育的幾率更高

服務項目

如果您目前或去年懷孕，則可以接受導樂服務。這包括曾經有過墮胎、流產或死產經歷的計畫成員。

導樂員提供的服務包括：

- 生育規劃
- 情感、身體和非醫療支持
- 健康教育
- 幫助獲取護理
- 哺乳支持(母乳哺育幫助)
- 聯絡社區資源

請注意：服務可在線上提供，也可當面提供。



即刻聯絡導樂員，進一步了解產前與產後門診。

計畫成員可透過以下方式聯絡導樂員：

- 前往 www.alamedaalliance.org/help/find-a-doctor 搜索Alliance服務提供者名冊，然後直接聯絡導樂員。
- 致電：

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**

來源：

1. www.dhcs.ca.gov/formsandpubs/Documents/MMCDAPsandPolicyLetters/APL2023/APL23-024.pdf
2. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3647727/

預防第2型糖尿病



在美國，每三 (3) 名成人中，就有超過一 (1) 名存在糖尿病患病風險。患有糖尿病代表您的血糖值過高。血糖過高會增加罹患第2型糖尿病、心臟病和中風的風險。

您可以透過以下方式預防第2型糖尿病：

- **減輕體重。**開始對您的飲食和運動習慣做出細微的改變。即使是少量的體重減輕也可以延遲或預防第2型糖尿病。
- **健康飲食。**選擇蔬菜、水果、全穀類及精益蛋白質。限制食用高糖、高脂肪和高鹽的加工食品。
- **積極運動。**在一週中的大部分天數裡都進行30分鐘的體能活動。減少久坐時間。
- **戒菸。**吸菸會提高您罹患糖尿病的風險。若您是吸菸者，請試著戒掉。您可以與您的醫生一同制定戒菸計畫或致電亞裔吸菸者戒菸專線免費電話：**1.800.838.8917**。

詢問您的醫生，了解您還可以進行其他哪些改變以預防或延遲罹患糖尿病。

Alliance與HabitNu和Yumlish合作提供糖尿病預防計畫 (Diabetes Prevention Program, DPP)。DPP是一項為期一年的生活方式改變計畫，旨在幫助您培養健康習慣、減重並降低罹患第2型糖尿病的風險。

您可以進行一 (1) 分鐘的小測驗，看看您是否適合這項計畫。

欲了解更多有關DPP計畫的資訊，請聯絡：

Alliance計畫成員服務處，週一至週五，上午8點至下午5點

電話：**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**

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

來源：

medlineplus.gov/howtopreventdiabetes.html

www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html

保護兒童免受吸菸的危害



您一定聽過「吸菸有害健康」這句話，但您是否知曉吸香菸和電子煙不僅會損害吸菸者的健康，還會損害身邊人的健康？煙霧會傷害嬰兒、兒童和孕婦，甚至包括您的寵物。與成年人相比，煙霧對嬰兒和兒童的傷害更大，因為他們身體嬌弱，而且還在發育中。煙霧還會損害胎兒的發育。

做到以下幾點，讓自己和家人免受菸草和電子煙的傷害：

- **保持家中和車內的無菸環境**（包括電子煙）。不讓任何人在家中或家附近吸菸。
- **減少使用菸草或戒菸**。與您的醫生商定可以協助您戒菸的方案和藥物。
- **及早與孩子談論菸草使用問題，幫助他們了解菸草的危害**。教導您的孩子遠離二手菸。

戒菸協助

正在尋求戒菸協助？亞裔吸菸者戒菸專線能夠幫助您戒菸。

請撥打免費電話**1.800.838.8917**與其聯絡。其網址為：

www.asiansmokersquitline.org。

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。

文章改編自美國兒科學會 (*American Academy of Pediatrics, AAP*):

保護兒童免受菸草危害: AAP政策解讀 – HealthyChildren.org



什麼是肝炎

肝炎是指肝臟發炎(腫脹)。肝臟能幫助處理營養物質、過濾毒素以淨化血液和抵抗感染。當肝臟腫脹或受損時，它就無法正常運作。

肝炎的病因是什麼？

酗酒、毒素堆積，以及一些藥物和疾病都可能引起肝炎。不過，肝炎通常由病毒引起。在美國，最常見的肝炎病毒是乙肝(B型肝炎)和丙肝(C型肝炎)。

什麼是乙肝和丙肝？

全球有數百萬乙肝(B型肝炎)和丙肝(C型肝炎)患者。這兩類肝臟感染通常由乙肝病毒(Hep B Virus, HBV)或丙肝病毒(Hep C Virus, HCV)所引起。美國疾病控制與預防中心(Centers of Disease Control and Prevention, CDC)建議18歲及以上的成年人至少接受一次乙肝和丙肝篩檢。如未及時治療，感染者可能會出現嚴重的健康問題。

乙肝和丙肝的傳播方式？

- 輸血
- 分娩
- 醫療保健暴露
- 器官移植
- 性接觸
- 共用針頭等藥物注射用具
- 共用個人物品(剃鬚刀、牙刷)
- 違規經營的刺青或穿孔服務

常見症狀

乙肝患者不會表現出任何症狀。因此，乙肝也被稱為「無聲殺手」。

丙肝患者極少表現出症狀，可能需要兩(2)週到六(6)個月的時間才會顯現症狀。丙肝症狀可能包括皮膚或眼睛發黃、食慾不振、嘔吐、胃痛、發燒、尿液顏色變深、糞便呈淺色、關節疼痛和身體疲憊。



什麼是肝炎

(接第13頁)

我如何判斷自己是否有乙肝或丙肝？

您只能透過檢測知曉自己是否有乙肝或丙肝。
血液抗體檢測可以確定您是否感染過這類病毒。

如果我患有乙肝或丙肝，該怎麼辦？

您的醫生將決定適合您的治療方法。他們可能會為您開
抗病毒藥物(藥片)來治療感染。

建議使用以下藥物治療乙肝：

1. Baraclude (恩替卡韋)
2. Vemlidy (富馬酸丙酚替諾福韋)
3. Viread (富馬酸替諾福韋二吡呋酯)

建議使用以下藥物治療丙肝：

1. Mavyret (格卡瑞韋/哌崙他韋)
2. 索非布韋/韋帕他韋 (普通非專利藥物Eplclusa)
3. 雷迪帕韋/索磷布韋 (普通非專利藥物Harvoni)

抗病毒治療有何作用？

抗病毒治療可以減少體內HBV或HCV的數量。此外，它還能降低罹患肝臟疾病的風險，如肝硬化(肝臟纖維化)、
肝衰竭和肝癌。丙肝可在8至12週內治癒。

何時應聯絡醫療保健服務提供者

如果您出現任何症狀或認為自己可能患有乙肝或丙肝，請聯絡您的醫生。如果您因任何藥物或治療(包括
乙肝或丙肝藥物)而出現任何副作用，請聯絡您的醫生。

如果您在協調護理方面需要任何協助，請撥打Alameda Alliance for Health (Alliance) 個案與疾病管理 (Case
and Disease Management, CMDM) 部門免費電話**1.877.251.9612**或發送電子郵件至

DeptCMDM@alamedaalliance.org。

來源：

www.cdc.gov/hepatitis

hepB.com



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)

主要專線	1.510.747.4500
計畫成員服務處'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(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)

反歧視通知

Alameda Alliance for Health (Alliance) 遵守適用的州和聯邦民權法，不會因性別、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。

語言協助服務

English Tagline

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.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ប្រាសាទកម្ពុជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា ខ្មែរ សម្រាប់ ទូរស័ព្ទ ទៅលេខ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជា ឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ ជនពិការ ឬ ឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រីល ក៏អាច ទទួលបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទ លេខ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)។ សេវាកម្មទាំងនេះ មិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

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**)。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务,例如盲文和大字体阅读,提供您方便取用。请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。这些服务都是免费的。

繁體中文標語 (Traditional Chinese)

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,例如盲文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。

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。



地址和電話號碼變更

如果您遷居或換了電話號碼，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

免費計畫和資料

您想獲得更多資源或了解有關課程和計畫的更多資訊嗎？

僅需填寫第20頁的Alliance安康保健計畫與資料申請表並勾選您想要的計畫或資料，然後將表格發送給我們。作為Alliance計畫成員，您可免費獲得計畫和資料。如欲了解更多資訊，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**，或造訪 www.alamedaalliance.org/live-healthy。

免費語言服務

我們為Alliance計畫成員提供口譯服務，幫助他們就診和與健康保險計畫通話。此外，我們將以他們的語言或其他格式（如盲文、音頻或大字體）提供文件。如需獲得語言幫助，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。



服務品質改進計畫

Alliance服務品質改進 (Quality Improvement, QI) 計畫幫助改善我們計畫成員所獲照護的品質。我們想了解您是否有獲得所需的常規檢查、篩檢和測試。我們也要了解您是否對我們的服務提供者提供的護理，以及我們提供的服務感到滿意。每一年，我們都會設定目標，以改進我們計畫成員所獲得的護理。這些目標均針對護理和服務。我們每年檢視我們是否達到我們的目標。

如欲了解更多關於QI計畫目標、進展和結果的資訊，請造訪

www.alamedaalliance.org/members。

如果您想要一份QI計畫的紙質副本，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແຫກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນອນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਬਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1.877.932.2738** (линия TTY: **1.800.735.2929**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1.877.932.2738** (линия TTY: **1.800.735.2929**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

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.

Tagalog Tagline (Tagalog)

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.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu Hiệu Tiếng Việt (Vietnamese)

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.

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 (糖尿病前期)
- 健康飲食、運動和體重
- 心臟健康
- 子女教育
- 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ID 手環 頸環

選擇一項：

- 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)
- 酒精與其他物質使用
- 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
- 子女教育
- 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)：_____

Alliance計畫成員ID號：_____

兒童姓名(若適用)：_____

兒童的計畫成員ID號：_____

兒童年齡：_____

地址：_____

城市：_____ 郵遞區號：_____

書面語言：_____

頭語言：_____

所要求的資料將郵寄給您。Alliance應如何與您聯絡？

請勾選所有適用項：

電話號碼：_____

電子郵箱：_____

短訊：_____

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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