

MEMBER CONNECT

Tagsibol/Tag-init 2024

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

kami ang

COUNTY NG ALAMEDA

Tumutulong sa Mga Tao sa Ating Komunidad Mula pa Noong 1996



SPOTLIGHT SA PROVIDER: PAGTUON SA PANGANGALAGA NG KALUSUGAN NG PAG-IISIP SA MGA LOKAL NA KOMUNIDAD

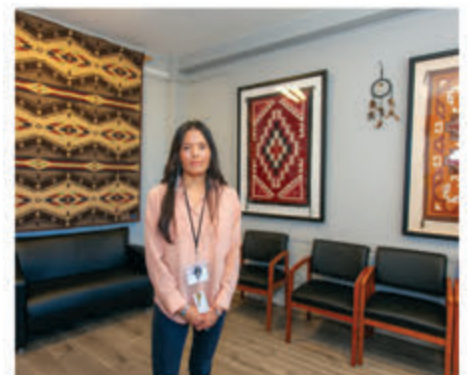
– *KUWENTO NI SUNGILA BLACK CALF*

Ipinagmamalaki ni Sungila Black Calf, LCSW (lisensyadong clinical social worker) na maging tagasuporta ng komunidad ng mga Native American sa Bay Area. Si Sungila ay isang clinician sa kalusugan na nauugnay sa pag-uugali sa Native American Health Center (NAHC) Sa Oakland. Nagbibigay si Sungila ng mga serbisyo sa pangangalaga ng kalusugan ng pag-iisip sa mga taong nasa iba't ibang yugto ng kanilang buhay.

www.alamedaalliance.org

PO Box 3789
San Leandro, California 94578

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH



(Ipinagpatuloy sa pahina 2)

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

SPOTLIGHT SA PROVIDER: PAGTUON SA PANGANGALAGA NG – KUWENTO NI SUNGILA BLACK CALF

(IPINAGPATULUY MULA SA PAHINA 1)



Gusto mo bang matuto pa tungkol kay Sungila? Bisitahin ang aming website para panoorin ang isang maikling video sa **www.alamedaalliance.org**.

Puwede ka ring makipag-ugnayan sa amin sa Facebook, Instagram, o X (na dating Twitter) para ma-access ang video.

Isinilang sa Diné na ina at Sicangu Lakota na ama, ipinanganak si Sungila sa Pine Ridge, South Dakota. Ang kanyang mga angkan ay Honágháahnii (Walks About) at Nakai dine'é (Mexican Clan). Lumaki siya sa Arizona at tumira sa Navajo Reservation at sa mga nakapaligid na komunidad.

Ang komunidad, kasaysayan, at mga pagkilos para sa katarungan sa lipunan ng mga Native American sa Bay Area ang nagdala kay Sungila sa Oakland, California, kung saan siya nag-aral sa Mills College at nagtapos ng Bachelor of Arts sa araling etniko at sociology.

Unang nagsimulang magtrabaho si Sungila sa NAHC noong 2011 bilang Intake Worker pagkatapos ng kolehiyo. Niyakap siya ng komunidad at nahikayat siyang ipagpatuloy ang kanyang pag-aaral. Bilang dagdag sa kanyang mga nakamit, nakakuha siya ng Master of Social Welfare, na nakatuon sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Komunidad mula sa University of California, Berkeley, School of Social Welfare noong 2017. Pagkalipas ng ilang taon bilang clinician, masayang bumalik si Sungila sa NAHC noong 2022.

Para kay Sungila, ang pagtatrabaho sa Alliance ay isang paraan para ma-access ng mga pasyente ng NAHC ang mga serbisyong nauugnay sa kultura. Nagpapasalamat si Sungila na puwedeng matanggap ng mga miyembro ng komunidad ang kalusugan na nauugnay sa pag-uugali at iba pang medikal na pangangalaga na kailangan nila mula sa NAHC. Hinihikayat niya ang mga pasyenteng matuto tungkol sa mga benepisyo at serbisyong available sa kanila. Ang pakikipag-usap sa mga miyembro tungkol sa kanilang mga medikal na pangangailangan at pag-aalok ng mga referral ay ang dalawa (2) sa maraming paraan ng pagbibigay ni Sungila ng suporta.

Nagagalak ang Alliance na maging provider si Sungila. Ang kanyang dedikasyon sa pangangalaga ng kalusugan ng pag-iisip at pagbibigay ng mga serbisyo at suporta ay mahalaga sa Alliance, aming mga miyembro, partner na provider, at sa komunidad.

Hindi na kami makapaghintay na ipagpatuloy ang aming pakikipagtulungan kay Sungila at sa NAHC.



www.facebook.com/alamedaallianceforhealth



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



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

TALAAN NG MGA NILALAMAN

- 1 Spotlight sa Provider: Pagtuon sa Pangangalaga ng Kalusugan ng Pag-iisip sa Mga Lokal na Komunidad – Kuwento ni Sungila Black Calf
- 3 Talaan ng Mga Nilalaman
- 4 Pagkalasong Dulot ng Lead: Natatagong Panganib
- 6 Ang Alliance ay Isa (1) sa Mga Planong Pangkalusugan ng Medi-Cal na May Pinakamataas na Rating sa Estado
- 8 Mga Screening na Pagsusuri para sa Cancer para sa Iyong Kalusugan
- 10 Mga Serbisyo ng Doula
- 11 Umiwas sa Type 2 Diabetes
- 12 Protektahan ang Mga Bata mula sa Pinsalang Dulot ng Paninigarilyo
- 13 Ano ang Hepatitis
- 15 Mahahalagang Numero ng Telepono
- 15 Makipag-ugnayan sa Amin!
- 16 Abiso Laban sa Diskriminasyon
- 17 Mga Pagbabago sa Address at Numero ng Telepono
- 17 Mga Libreng Programa at Materyales
- 17 Mga Libreng Serbisyo sa Wika
- 18 Programa sa Pagpapaganda ng Kalidad
- 20 Mga Programa at Materyales para sa Kalusugan ng Katawan at Pag-iisip

PAGKALASONG DULOT NG LEAD: NATATAGONG PANGANIB



Alam mo ba kung saan-saan may nakakalasang lead? Bagama't hindi na ganoon kakaraniwan sa ngayon, mayroon pa ring lead sa paligid. Mga bata ang may pinakamalaking posibilidad na malason sa lead. Iyon ay dahil maraming hinahawakang object ang mga bata at isinusubo nila ang kanilang mga kamay. Puwedeng magresulta ang lead sa sakit, pagkaantala sa paglaki, pati sa pagkamatay.

Madalas makita ang lead sa pintura ng bahay. Makikita pa rin ito sa mga bahay na itinayo bago ang 1978. Puwedeng maging mapanganib ang mga nabakbak na pinturang may lead at alikabok na may lead. Makikita rin ang lead sa mga lumang laruan at ilang laruang gawa sa ibang bansa. Puwede itong mapunta sa lupa malapit sa mga bahay at kalsada, at nakikita ito sa mga mas lumang tubo at gripo. Pati ang ilang pambatang art supply ay puwedeng may lead.

Dapat masuri ang mga bata para sa lead sa edad na 12 at 24 na buwan. Puwedeng pagpasyahan ng doktor kung kailan ng mas marami o mas kaunting screening. Kung sa palagay mo ay posibleng nalantad sa lead ang iyong anak, humiling ng simpleng pagsusuri ng dugo sa doktor. Puwedeng magamot ang pagkalasang dulot ng lead kapag natukoy ito nang maagad.

Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng doktor, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Nababahala ka bang may lead sa bahay mo?

Tumawag sa proyektong Healthy Homes ng County ng Alameda para sa libreng pagbisita sa bahay sa **1.510.567.8280**.

Hango ang artikulo sa American Academy of Pediatrics (AAP): **Lead Exposure: Steps to Protect Your Family (Pagkakalantad sa Lead: Mga Hakbang para Maprotektahan ang Iyong Pamilya)**
– HealthyChildren.org



Puwedeng piliin ng mga miyembro ng Alliance ang Native American Health Center bilang kanilang klinika sa pamamagitan ng pagtawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567** • Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

MGA KLINIKA NG NATIVE AMERICAN HEALTH CENTER

7 Generations

2920 International Blvd.

Oakland, CA 94601

Lunes – Biyernes, 8:30 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.485.5901**

7 Directions

2950 International Blvd.

Oakland, CA 94601

Lunes – Biyernes, 8:30 am – 5 pm

[at ikalawa (ika-2) at ikaapat (ika-4)

na Sabado bawat buwan]

Numero ng Telepono:

Medikal: **1.510.535.4410**

Sa Ngipin: **1.510.535.4450**

American Indian Human Services

3124 International Blvd.

Oakland, CA 94601

Lunes – Biyernes, 8:30 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.535.4400**

Nag-aalok ang Native American Health Center ng mga serbisyo sa buong Bay Area. Para sa higit pang impormasyon at mga lokasyon, bumisita sa **nativehealth.org**.

ANG ALLIANCE AY ISA (1) SA MGA PLANONG PINAKAMATAAS NA RATING SA ESTADO



Ang Alliance ay isang plano ng pinapamahalaang pangangalaga ng Medi-Cal sa California na may mataas na rating noong 2023.

Ang Alliance ay isang lokal na planong pangkalusugan na nagseserbisyo sa mahigit 400,000 residente ng County ng Alameda. Noong 2023, isa sa may pinakamatataas na rating ang Alliance sa mga planong pangkalusugan sa estado ng California. Ang Alliance ang nag-iisang planong pangkalusugan ng Medi-Cal sa County ng Alameda na nakatanggap ng four (4) out of five (5) sa 2023 Mga Rating ng Planong Pangkalusugan ng Medicaid ng National Committee for Quality Assurance (NCQA). Wala nang iba pang planong pangkalusugan ng Medi-Cal (programa ng mga benepisyo sa Medicaid ng California) sa estado na nakatanggap ng rating na mas mataas sa four (4) out of five (5) stars.

Minamarkahan ang Mga Rating ng Planong Pangkalusugan ng NCQA gamit ang sukatang may one (1) hanggang five (5) stars, at gumagamit ito

ng tatlong (3) sukatan ng kalidad. Kasama rito ang karanasan ng pasyente – gaya ng mga pakikipag-ugnayan sa doktor, serbisyo ng plano, at serbisyo sa customer. Bukod pa rito, nire-rate ang mga plano sa mga klinikal na sukatan. Tumutukoy ito sa bilang ng mga miyembrong nakatanggap ng mga serbisyong pang-iwas sa sakit. Ang pangatlo ay ang bilang ng mga miyembrong nakatanggap ng pangangalaga para sa ilang partikular na kundisyon sa kalusugan.

“Alam naming nauugnay ang karanasan at access ng pasyente sa mga serbisyong pang-iwas sa sakit sa mas magagandang resulta sa kalusugan,” sabi ni Matthew Woodruff, ang CEO ng Alliance. “Kaya naman nagagalak kaming makakuha ng four (4) out of five (5) stars sa 2023 Mga Rating ng Planong Pangkalusugan ng Medicaid ng NCQA. Hindi namin ito makakamit nang wala ang dedikasyon at pagsisikap ng aming mga partner na provider, team ng pangangalaga, at departamento ng serbisyo sa customer.”

Gustong pasalamatang Alliance ang pakikipag-ugnayan ng mga miyembro at ang mga programa, provider sa komunidad, at pagsisikap ng serbisyo sa customer para sa tagumpay na ito.

PANGKALUSUGAN NG MEDI-CAL NA MAY

MGA SERBISYO SA TULONG SA WIKA NG ALLIANCE

Lubos na nagsisikap ang Alliance para matiyak na magagawa ng lahat ng aming miyembro na kausapin ang kami at ang kanilang mga provider tungkol sa kanilang pangangalagang pangkalusugan. Nagbibigay kami ng mga serbisyo ng interpreter sa telepono, personal, at sa remote na paraan gamit ang video. Nagbibigay rin kami ng mga pagsasalin at alternatibong format ng nakasulat na impormasyon ng miyembro, nang walang gastos sa iyo at sa iyong Awtorisadong Kinatawan.

Magagawa ng mga miyembro ng Alliance na humiling ng:

- Nagsanay at kwalipikadong interpreter ng American Sign Language (ASL).
- Nagsanay at kwalipikadong interpreter ng ibang wika.
- Nakasulat na impormasyon ng Alliance sa mga format gaya ng braille, malaking print, audio CD, o data CD.
- Nakasulat na impormasyon ng Alliance sa isang wikang mauunawaan ng mga miyembro.

Makakakuha ka ng mga serbisyo ng interpreter sa telepono nang 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo para sa iyong mga pagpapatingin para sa pangangalagang pangkalusugan. Para sa American Sign Language (ASL), o mga napaksensitibo o kumplikadong pagpapatingin para sa pangangalagang pangkalusugan, puwedeng humiling ang doktor mo ng interpreter sa personal nang walang gastos sa iyo. Hindi mo kailangang gumamit ng kapamilya o kaibigan. Kung gusto mo ng interpreter, sabihin sa tanggapan ng iyong doktor ang wikang kailangan mo kapag tumawag ka para magpa-appointment.

Para matuto pa tungkol sa mga serbisyo ng interpreter, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

(pagkalipas ng oras ng trabaho, piliin ang wika mo pagkatapos ay ang opsyon "1")

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**



MGA SCREENING NA PAGSUSURI PARA SA CANCER PARA SA IYONG KALUSUGAN

Kasama sa pagiging malusog ang pag-unawa sa posibilidad mong magkaroon ng cancer. Ang isang paraan para matuto sa posibilidad mong magkaroon nito ay ang sumailalim sa mga regular na screening na pagsusuri para sa cancer. Ang screening ay ang pagsusuri sa iyong katawan para sa cancer bago ka pa magkaroon ng mga sintomas. Sa regular na screening na pagsusuri, puwedeng maagang matukoy ang cancer sa suso, cervix, at colon (colon), kung kailan pinakamabisa ang paggamot.

Narito ang ilang mahahalagang screening na pagsusuri na dapat mong malaman:

MAMMOGRAM

Puwedeng gumamit ang mga doktor ng mammogram para matukoy kung may cancer sa suso. Gumagamit ang mga mammogram ng low-dose na X-ray para gumawa ng mga larawan ng loob ng iyong mga suso. Ang mga babae, at ang mga taong may suso, na may edad 50 hanggang 74 ay dapat magpa-mammogram kada isang taon.

May ilang taong posibleng may mas malaking posibilidad na magkaroon ng cancer sa suso. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa posibilidad mong magkaroon nito, kung kailan dapat magsimula, at kung gaano kadalas dapat magpa-screen.



PAP TEST AT PAGSUSURI PARA SA HPV

Ang pagsusuri para sa cancer sa cervix ay para sa mga taong may edad na 21 hanggang 65. Nangyayari ang cancer sa cervix sa ibabang bahagi ng uterus (matris).

Kasama sa mga screening para sa cancer sa cervix ang mga sumusunod:

- Sa Pap test (o Pap smear), naghahanap ng mga pagbabago sa cell sa cervix na puwedeng maging cancer sa cervix kapag hindi nagamot.
- Sa pagsusuri para sa human papillomavirus (HPV), hinahanap ang virus na puwedeng magdulot ng pagbabago sa mga cell.

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung aling opsyon sa pagsusuri ang naaangkop sa iyo. May ilang pagsusuring kailangan lang kada tatlo (3)- hanggang (5) taon depende sa iyong edad.



MGA SCREENING NA PAGSUSURI PARA SA CANCER SA COLON



Naghahanap sa screening na ito ng mga senyales ng cancer sa iyong colon at sa iba pang bahagi ng digestive system mo. May iba't ibang opsyon sa screening depende sa posibilidad mong magkaroon ng cancer at kagustuhan mo. Sa ilang pagsusuri, kailangang pumunta sa tanggapan ng doktor, at may ilan namang puwedeng gawin sa bahay sa pamamagitan ng pagpapadala ng sample ng dumi sa laboratoryo.



Dapat simulan ng lahat ng nasa hustong gulang ang pagpapa-screen sa edad na 45.

Tawagan ang iyong doktor ngayong araw para magpaskedyul ng pagpapatingin o magtanong pa tungkol sa proseso ng screening.

Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng doktor, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Walang Bayad: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**



MGA SERBISYO NG DOULA

Nagbibigay ang Alameda Alliance for Health (Alliance) ng mga serbisyo ng doula sa mga miyembro nito. Ang mga doula ay mga birth worker na nagsanay sa labor at suporta sa panganganak. Nagbibigay sila ng pisikal, emosyonal, at hindi medikal na suporta sa mga buntis at kapapanganak pa lang. Kasama rito ang panahon bago ang, sa panahon ng, at pagkatapos ng panganganak.

MGA BENEPISYO

Ayon sa mga pag-aaral, ang mga taong may doula ay:

- Nagkakaroon ng mas magagandang resulta sa panganganak
- May mas maliit na posibilidad na magsilang ng sanggol na kulang sa timbang
- May mas maliit na posibilidad na magkaroon ng problema (kumplikasyon) sa panganganak
- May mas malaking posibilidad na makapagpasuso

MGA SERBISYO

Kung buntis ka, o kung nabuntis ka sa nakalipas na taon, puwede kang makatanggap ng mga serbisyo ng doula. Kasama rito ang mga miyembrong posibleng nakaranas nang magpalaglag, makunan, o magkaroon ng stillbirth.

Kasama sa mga serbisyong iniaalok ng mga doula ang:

- Pagpapalano ng panganganak
- Emosyonal, pisikal, at hindi medikal na suporta
- Edukasyon sa kalusugan
- Tulong sa pag-access ng pangangalaga
- Suporta sa lactation (tulong sa pagpapasuso)
- Link sa mga resource sa komunidad

PAKITANDAAN: Puwedeng ibigay ang mga serbisyo online o sa personal.

Makipag-ugnayan sa isang doula ngayong araw para matuto pa tungkol sa mga pagpapatingin sa panahon at pagkatapos ng pagbubuntis.

Para makipag-ugnayan sa isang doula, ang mga miyembro ay puwedeng:

- Maghanap sa Direktoryo ng Alliance Provider sa www.alamedaalliance.org/help/find-a-doctor at direktang makipag-ugnayan sa isang dola.
- Tumawag:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Pinagkunan:

1. www.dhcs.ca.gov/formsandpubs/Documents/MMCDAPLsandPolicyLetters/APL2023/APL23-024.pdf

2. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3647727/



UMIWAS SA TYPE 2 DIABETES



Mahigit sa isa (1) sa tatlong (3) Amerikanong nasa hustong gulang ang may posibilidad na magkaroon ng diabetes. Kapag mayroon kang diabetes, ibig sabihin, masyadong marami ang asukal (glucose) sa iyong dugo. Kapag marami kang asukal sa dugo, lumalaki ang posibilidad mong magkaroon ng type 2 diabetes, sakit sa puso, at stroke.

Maiwasan mo ang type 2 diabetes sa pamamagitan ng:

- **Pagbaba ng timbang.** Pagsisimulang gumawa ng maliliit na pagbabago sa iyong mga kasanayan sa pagkain at pag-eehersisyo. Kahit ang kaunting pagbaba ng timbang ay puwedeng makatulong para maantala o maiwasan ang type 2 na diabetes.
- **Pagpili ng masusustansyang pagkain.** Piliin ang mga gulay, prutas, buong butil, at walang taba na protina. Limitahan ang mga naproseso nang pagkain na maraming asukal, taba, at asin.
- **Pagiging aktibo.** Pagsikapang 30 minutong magsagawa ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw ng linggo. Limitahan ang tagal ng pag-upo mo.
- **Tumigil sa paninigarilyo.** Puwedeng mapalaki ng paninigarilyo ang posibilidad mong magkaroon ng diabetes. Kung naninigarilyo ka na, subukang itigil ito. Puwede kang makipagtulungan sa doktor mo para gumawa ng plano sa pagtigil o tumawag sa Kick It California (dating California Smokers' Helpline) nang toll-free sa **1.800.600.8191**.

Tanungin ang iyong doktor tungkol sa iba pang pagbabagong puwede mong gawin para maiwasan o maantala ang diabetes.

Nakipagtulungan ang Alliance sa HabitNu at Yumlish para ialok ang Programa sa Pag-iwas sa Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP). Ang DPP ay isang buong taong programa sa pagbabago ng paraan ng pamumuhay na makakatulong sa iyo na magkaroon ng maiinam na kasanayan sa kalusugan, magbawas ng timbang, at paliitin ang posibilidad mong magkaroon ng type 2 diabetes.

Sumagot ng isang (1) minutong quiz at malaman kung naaangkop sa iyo ang programang ito.

Para matuto pa tungkol sa programang DPP, makipag-ugnayan sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

Pinagkunan:

medlineplus.gov/howtopreventdiabetes.html

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

PROTEKTAHAN ANG MGA BATA MULA SA PINSALANG DULOT NG PANINIGARILYO



Hindi na lingid sa iyong kaalaman na mapaminsala ang paninigarilyo. Pero alam mo bang nakakapinsala ang usok mula sa mga sigarilyo at vape sa kalusugan ng naninigarilyo at sa mga taong nakapaligid sa kanya? Ang usok mula sa tabako ay nakakasama sa mga sanggol, bata, buntis, at pati sa iyong mga alagang hayop. Mas mapaminsala ang usok sa mga sanggol at bata kaysa sa mga nasa hustong gulang dahil maliit at lumalaki pa ang kanilang mga katawan. Nakakasama rin ito sa development ng isang sanggol bago pa ito isilang.

Mapapanatili mong ligtas ang iyong sarili at pamilya mula sa usok mula sa tabako at vape sa pamamagitan ng:

- **Pagpapanatili sa bahay at sasakyan mo na malaya sa usok** (pati sa usok mula sa vape). Huwag hayaan ang kahit na sino na manigarilyo sa o malapit sa bahay mo.
- **Pagbabawas sa paggamit mo ng tabako o pagtigil sa paninigarilyo.** Kausapin ang iyong doktor tungkol sa paggawa ng plano at mga gamot na makakatulong sa iyo na tumigil.
- **Maagang pakikipag-usap sa mga bata tungkol sa paggamit ng tabako para matulungan silang maunawaan ang pinsalang dulot nito.** Turuan ang iyong mga anak na umiwas sa secondhand smoke.

TULONG SA PAGTIGIL SA PANINIGARILYO

Naghahanap ng tulong para sa pagtigil sa paninigarilyo? Matutulungan ka ng **Kick It California** na tumigil sa paninigarilyo.

Tawagan sila nang toll-free sa **1.800.300.8086** (may iniaalok na interpreter). Bisitahin ang kanilang website sa **kickitca.org**.

Makakakita ng higit pang resource sa page na “Tumigil sa Paninigarilyo” sa **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library**. Puwede ka ring magpadala sa amin ng Form para sa Paghiling ng Mga Programa at Materyales para sa Kalusugan ng Pangangatawan at Pag-iisip sa page **20**, o tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa **1.510.747.4577**.

Hango ang artikulo sa American Academy of Pediatrics (AAP):

Protecting Kids From Tobacco's Harms: AAP Policy Explained (Pagprotekta ng Mga Bata mula sa Mga Pinsalang Dulot ng Tabako: Paliwanag ng Patakaran ng AAP) – HealthyChildren.org



ANO ANG HEPATITIS

Ang hepatitis ay ang pamamaga ng atay. Tumutulong ang atay na magproseso ng mga nutrient, mag-filter para linisin ang dugo, at labanan ang mga impeksyon. Kapag namamaga o may pinsala ang atay, hindi ito gumagana nang maayos.

ANO ANG NAGDUDULOT NG HEPATITIS?

Ang labis na pag-inom ng alak, mga toxin, at ilang gamot at medikal na kundisyon ay puwedeng magdulot ng hepatitis. Gayunpaman, kadalasan, virus ang nagdudulot ng hepatitis. Sa Estados Unidos, ang ilan sa mga pinakakaraniwang virus na nagdudulot ng hepatitis ay hepatitis B (o hep B) at hepatitis C (o hep C).

ANO ANG HEPATITIS B AT HEPATITIS C?

Ang hepatitis B (hep B) at hepatitis C (hep C) ay mga impeksyong nakakaapekto sa milyun-milyong tao sa buong mundo. Ang mga ito ay dulot ng hep B virus (HBV) o hep C virus (HCV). Inirerekomenda ng Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers of Disease Control and Prevention, CDC) na magpa-screen ang mga nasa hustong gulang na edad 18 taon pataas para sa hep B at hep C nang kahit isang beses lang. Puwedeng humantong ang mga impeksyong ito sa mga malalang isyu sa kalusugan kapag hindi nagamot.

PAANO KUMAKALAT ANG HEPATITIS B AT HEPATITIS C SPREAD?

- Pagsasalin ng dugo
- Panganganak
- Pagkakalantad sa pangangalagang pangkalusugan
- Pag-transplant ng organ
- Sekswal na contact
- Paghiram/pagpapahiram ng kagamitan sa pagtuturok ng gamot gaya ng mga karayom
- Paghiram/pagpapahiram ng mga personal na item (pang-ahit, sepilyo)
- Mga tattoo o piercing na walang regulasyon

MGA KARANIWANG SINTOMAS

Hindi nagpapakita ng sintomas ang mga taong may hep B. Kaya binansagan ang hep B bilang “silent killer.”

Bihira namang magpakita ng mga sintomas ang mga taong may hep C, at puwedeng abutin nang dalawa (2) linggo hanggang anim (6) na buwan bago ito magpakita ng mga sintomas. Ang mga sintomas ng hep C ay puwedeng kabilangan ng paninilaw ng balat o mata, kawalan ng ganang kumain, pagsusuka, pananakit ng tiyan, lagnat, paninilaw ng ihi, mapusyaw na dumi, pananakit ng kasu-kasuan, at pagkahapo.



ANO ANG HEPATITIS

(IPINAGPATULUY MULA SA PAHINA 13)

PAANO KO MALALAMAN KUNG MAYROON AKONG HEPATITIS B O C?

Ang pagpapasuri ang natatanging paraan para malaman kung mayroon kang hep B o hep C.

Malalaman mo sa pagsusuri ng antibody sa dugo kung nagkaroon ka na ng ganitong virus.

MAYROON AKONG HEP B O HEP C. ANO ANG DAPAT KONG GAWIN?

Pagpapasyahan ng iyong doktor ang paggamot na naaangkop sa iyo. Puwede siyang magreseta ng gamot (pill) laban sa virus para malabanan ang impeksyon.

Inirerekomenda ang mga sumusunod na gamot sa paggamot ng hep B:

1. Baraclude (entecavir)
2. Vemlidy (tenofovir alafenamide fumarate)
3. Viread (tenofovir disoproxil fumarate)

Inirerekomenda ang mga sumusunod na gamot sa paggamot ng hep C:

1. Mavyret (glecaprevir/pibrentasvir)
2. Sofosbuvir/Velpatasvir (generic na Epclusa)
3. Ledipasvir/Sofosbuvir (generic na Harvoni)

PAANO NAKAKATULONG ANG PAGGAMOT LABAN SA VIRUS?

Sa paggamot laban sa virus, mababawasan ang HBV o HCV sa iyong katawan. Mapapaliit din nito ang posibilidad ng mga problema sa atay, gaya ng cirrhosis (pagsusugat ng atay), pagpalya ng atay, at cancer sa atay. Puwedeng gumaling ang hep C sa loob ng 8 hanggang 12 linggo.

KAILAN DAPAT MAKIPAG-UGNAYAN SA IYONG PROVIDER NG PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN

Kung nagpapakita ka ng anumang sintomas o kung sa palagay mo ay mayroon kang hep B o hep C, makipag-ugnayan sa iyong doktor. Kung makakaranas ka ng anumang side effect mula sa anumang gamot o paggamot pati sa gamot para sa hep B o hep C, makipag-ugnayan sa iyong doktor.

Kung kailangan mo ng tulong sa pagsasaayos ng iyong pangangalaga, tumawag sa Departamento ng Pamamahala ng Kaso at Sakit (Case and Disease Management, CMDM) ng Alameda Alliance for Health (Alliance) nang toll-free sa **1.877.251.9612** o mag-email sa

DeptCMDM@alamedaalliance.org.

Pinagmulan:

www.cdc.gov/hepatitis

hepB.com



MAHAHALAGANG NUMERO NG TELEPONO

Serbisyo	Numero sa Pakikipag-ugnayan
Emergency	911
Poison Control	1.800.222.1222
Medi-Cal Center ng Mga Serbisyong Panlipunan ng County ng Alameda	1.800.698.1118 o 1.510.777.2300
Pagpapatala/Mga Pagbabago sa Plano sa Medi-Cal	1.800.430.4263

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

Pangunahing Linya	1.510.747.4500
Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm	1.510.747.4567
Toll-Free	1.877.932.2738
Mga taong may kapansanan sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY)	711/1.800.735.2929

MGA SERBISYO SA PANGANGALAGA

Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan na Nauugnay sa Pag-uugali

Alameda Alliance for Health	1.855.856.0577
Alameda County Behavioral Health Care Services (ACCESS)	1.800.491.9099

Mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Ngipin

Mga Miyembro ng Medi-Cal: Medi-Cal Dental	1.800.322.6384
Mga Miyembro ng Group Care: Tumawag sa Public Authority para sa Mga Pansuportang Serbisyo sa Bahay (In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

Mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Paningin

Mga Miyembro ng Medi-Cal: MARCH Vision Care	1.844.336.2724
Mga Miyembro ng Group Care: Tumawag sa Public Authority para sa Mga Pansuportang Serbisyo sa Bahay (IHSS)	1.510.577.3552

Linya para sa Payo ng Nurse

Mga Miyembro ng Medi-Cal	1.888.433.1876
Mga Miyembro ng Group Care	1.855.383.7873

MAKIPAG-UGNAYAN SA AMIN AT SUMALI SA PAG-UUSAP!



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)

ABISO LABAN SA DISKRIMINASYON

Sumusunod ang Alameda Alliance for Health (Alliance) sa lahat ng naaangkop na batas sa mga karapatang sibil ng estado at pederal at ito ay walang dinidiskrimina, ibinubukod, o pinapakitunguhan nang iba sa karaniwan nitong pakikitungo nang labag sa batas batay sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, pinagmulang bansa, kinikilalang pangkat-etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, medikal na kundisyon, genetic na impormasyon, status sa pag-aasawa, kasarian, kinikilalang kasarian, o sekswal na oryentasyon.

MGA SERBISYO NG TULONG SA WIKA

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.

الشعار بالعربية (Arabic)

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

Հայերեն պիտակ (Armenian)

Ուժեղացրինք Ձեր օգնությունը 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 ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រុំផ្តុំ ក៏អាច រកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទ លេខ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

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。

繁体中文标语 (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。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

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 بربیل 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。



MGA PAGBABAGO SA ADDRESS AT NUMERO NG TELEPONO

Kung lilipat ka ng tirahan o kung magpapalit ka ng numero ng telepono, ipaalam ito sa amin sa pamamagitan ng pagtawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567**.

MGA LIBRENG PROGRAMA AT MATERYALES

Gusto mo bang makakuha ng higit pang resource o matuto pa tungkol sa mga klase at programa?

Punan lang ang **Form ng Alliance para sa Mga Programa at Materyales para sa Kalusugan ng Katawan at Pag-iisip** sa pahina **20**, tingnan ang mga programa o materyales na gusto mo, at ipadala ito sa amin. Wala kang babayaran sa mga programa at materyales bilang aming miyembro ng Alliance. Para matuto pa, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567** o bumisita sa www.alamedaalliance.org/live-healthy.

MGA LIBRENG SERBISYO SA WIKA

Nag-aalok kami sa aming mga miyembro sa Alliance ng mga interpreter para sa mga pagpapatingin para sa pangangalagang pangkalusugan at tawag mula sa planong pangkalusugan. Nagbibigay kami ng mga dokumento sa kanilang wika o iba pang format gaya ng Braille, audio, o malaking print. Para sa tulong sa iyong mga pangangailangan sa wika, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567**.



PROGRAMA SA PAGPAPAGANDA NG KALIDAD

Ang programa sa Pagpapaganda ng Kalidad (Quality Improvement, QI) ng Alliance ay tumutulong sa pagpapahusay ng pangangalaga para sa aming mga miyembro. Susuriin namin kung nakukuha mo ang mga regular na eksaminasyon, screening, at pagsusuri na kailangan mo. Aalamin din namin kung nasisiyahan ka sa pangangalagang natatanggap mo mula sa aming mga provider at sa mga serbisyong ibinibigay namin sa iyo. Nagtatakda kami ng mga layunin bawat taon para mapahusay ang pangangalagang natatanggap ng aming mga miyembro. Nakatuon ang mga layunin sa pangangalaga at serbisyo. Taun-taon naming sinusuri kung nakakamit namin ang aming mga layunin.

Para matuto pa tungkol sa aming mga layunin, pag-usad, at resulta sa programa sa QI, bumisita sa www.alamedaalliance.org/members.

Kung gusto mo ng aktwal na kopya ng programa sa QI, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **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: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໃຫ້ຫາບີ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໃຫ້ຫາບີ **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**). ਅਪਰਜ 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 mga kapansanan, gaya ng mga dokumentong nasa braille at malaking print. Tumawag sa **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Libre ang mga serbisyonang 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

Mga Programa at Materyales para sa Kalusugan ng Katawan at Pag-iisip



Form sa Kahilingan ng Miyembro – Nagbibigay ang Alameda Alliance for Health (Alliance) ng edukasyong pangkalusugan nang libre. Gusto naming ikaw ang mamahala sa iyong kalusugan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng pinakabagong impormasyon, hangga't posible. Piliin ang mga paksang gusto mong ipadala namin sa iyo. Puwede mo ring hingin ang mga handout sa ibang format. Maraming handout sa www.alamedaalliance.org.

MGA REFERRAL SA MGA KLASE AT PROGRAMA

- Hika
- Suporta sa Pagpapasuso
- CPR/First Aid
- Diabetes
- Programa para sa Pag-iwas sa Diabetes (*prediabetes*)
- Mainam na Pagkain, Pag-eehersisyo, at Timbang
- Kalusugan ng Puso
- Pagiging Magulang
- Pagbubuntis at Panganganak
- Paghinto sa Paninigarilyo (*hilingin sa Kick It California na tawagan ako*)

MEDICAL ID

- Pumili ng isa: Pulseras Kuwintas
- Hika
 - Bata
 - Nasa Hustong Gulang
 - Diabetes
 - Bata
 - Nasa Hustong Gulang

MGA NAKASULAT NA MATERYALES

- Paunang Direktiba (*medikal na power of attorney*)
- Pag-inom ng Alak at Paggamit ng Iba Pang Substance
- Hika
- Pananakit ng Likod
- Pagkontrol sa Pagbubuntis
- Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
- Diabetes
- Karahasan sa Bahay
- Mainam na Pagkain, Pag-eehersisyo, at Timbang
 - Bata
 - Nasa Hustong Gulang
- Kalusugan ng Puso
- Pagiging Magulang
- Pagbubuntis
- Pangangalagang Pang-iwas sa Sakit
- Paghinto sa Paninigarilyo
- Kaligtasan
 - Bata
 - Nasa Hustong Gulang
- Sekswal na Kalusugan
- Stress at Depresyon
 - Bata
 - Nasa Hustong Gulang

Pangalan (sarili): _____

Número ng ID ng Miyembro ng Alliance: _____

Pangalan ng Bata (kung naaangkop): _____

Número ng ID ng Miyembro ng Bata: _____

Edad ng Bata: _____

Address: _____

Lungsod: _____ Zip Code: _____

Ginagamit na Wika sa Pagsulat: _____

Ginagamit na Wika sa Pagsasalita: _____

Ipadadala sa iyo ang mga hiniling na materyales. Paano makikipag-ugnayan sa iyo ang Alliance?

Lagyan ng check ang lahat ng naaangkop:

Telepono: _____

Email: _____

Text: _____



Para mag-order, sagutan ang form na ito sa portal para sa miyembro sa www.alamedaalliance.org o ipadala ang form na ito sa:

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

Número ng Telepono: 1.510.747.4577 • Toll-Free: 1.855.891.9169

Mga taong may mga kapansanan sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): 711/1.800.735.2929