

KẾT NỐI THÀNH VIÊN

Mùa Xuân/Mùa Hè năm 2024

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Chúng tôi là

QUẬN ALAMEDA

Giúp đỡ Mọi người trong Cộng đồng của Chúng ta từ năm 1996



TIÊU ĐIỂM NHÀ CUNG CẤP: TRAO QUYỀN CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN TRONG CỘNG ĐỒNG ĐỊA PHƯƠNG

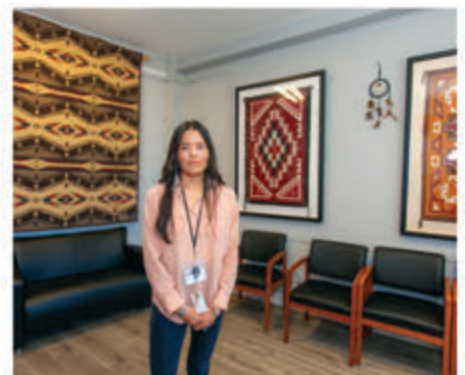
– CÂU CHUYỆN CỦA SUNGILA BLACK CALF

Sungila Black Calf, LCSW (nhân viên xã hội lâm sàng được cấp phép), tự hào là người ủng hộ cộng đồng Người Mỹ Bản địa ở Vùng Vịnh. Sungila là bác sĩ lâm sàng về sức khỏe hành vi tại Trung tâm Y tế Người Mỹ Bản địa (Native American Health Center, NAHC) ở Oakland. Sungila cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần cho mọi người ở nhiều giai đoạn khác nhau trong cuộc đời.

www.alamedaalliance.org

PO Box 3789
San Leandro, California 94578

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH



(Tiếp tục ở trang 2)

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

TIÊU ĐIỂM NHÀ CUNG CẤP: TRAO QUYỀN CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA SUNGILA BLACK CALF (TIẾP TỤC TỪ TRANG 1)



Quý vị có muốn tìm hiểu thêm về Sungila không? Vui lòng truy cập trang web của chúng tôi để xem một video ngắn tại địa chỉ

www.alamedaalliance.org

Quý vị cũng có thể kết nối với chúng tôi trên Facebook, Instagram hoặc X (trước đây gọi là Twitter) để truy cập video.

Sungila sinh ra ở Pine Ridge, Nam Dakota, có mẹ là người Diné và cha là người Sicangu Lakota. Gia tộc của cô có nguồn gốc Honágháahnii (Walks About) và Nakai dine'é (Gia tộc Mexico). Cô lớn lên ở Arizona, sống tại Khu bảo tồn Navajo và các cộng đồng xung quanh.

Cộng đồng Người Mỹ Bản địa, lịch sử và các phong trào vì công bằng xã hội ở Vùng Vịnh đã thu hút Sungila đến Oakland, California, nơi cô theo học tại trường Cao đẳng Mills và lấy bằng Cử nhân về nghiên cứu sắc tộc và xã hội học.

Sau khi tốt nghiệp cao đẳng, Sungila bắt đầu làm việc tại NAHC vào năm 2011 với vai trò là Nhân viên tuyển sinh. Cộng đồng đã chào đón cô và cô đã được truyền cảm hứng để tiếp tục con đường học vấn của mình. Năm 2017, cô lấy thêm bằng Thạc sĩ Phúc lợi Xã hội, chuyên ngành Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng từ Trường Phúc lợi Xã hội thuộc Đại học California tại Berkeley. Sau vài năm làm bác sĩ lâm sàng, Sungila đã trở lại NAHC vào năm 2022.

Đối với Sungila, hợp tác với Alliance là cách để bệnh nhân của NAHC tiếp cận các dịch vụ phù hợp về văn hóa. Sungila rất biết ơn vì các thành viên cộng đồng có thể nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi và các dịch vụ y tế khác mà họ cần từ NAHC. Cô khuyến khích bệnh nhân tìm hiểu về những quyền lợi và dịch vụ dành cho họ. Trao đổi với thành viên về nhu cầu y tế của họ và giới thiệu về các chương trình phù hợp là hai (2) trong số nhiều cách mà Sungila có thể hỗ trợ.

Alliance rất vinh dự khi có Sungila là nhà cung cấp. Niềm đam mê của cô đối với dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi và việc cung cấp dịch vụ cũng như hỗ trợ rất quan trọng đối với Alliance, các thành viên, đối tác cung cấp dịch vụ và cộng đồng.

Chúng tôi mong muốn tiếp tục hợp tác với Sungila và NAHC.



www.facebook.com/alamedaallianceforhealth



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



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

MỤC LỤC

- 1 Tiêu điểm Nhà cung cấp: Trao quyền Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần trong Cộng đồng Địa phương – Câu chuyện của Sungila Black Calf
- 3 Mục lục
- 4 Ngộ độc Chì: Một Mối nguy Tiềm ẩn
- 6 Alliance là một (1) trong những Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe Medi-Cal được Đánh giá cao nhất Tiểu bang
- 8 Xét nghiệm Tâm soát Ung thư để đảm bảo Sức khỏe của quý vị
- 10 Dịch vụ chuyên gia hỗ trợ thai kỳ (Doula)
- 11 Phòng tránh Bệnh tiểu đường Loại 2
- 12 Bảo vệ Trẻ em khỏi Tác hại của Thuốc lá
- 13 Viêm gan là gì
- 15 Những Số điện thoại Quan trọng
- 15 Kết nối với Chúng tôi!
- 16 Thông báo Không Phân biệt đối xử
- 17 Thay đổi về Địa chỉ và Số điện thoại
- 17 Các Chương trình và Tài liệu Miễn phí
- 17 Dịch vụ Ngôn ngữ Miễn phí
- 18 Chương Trình Cải Thiện Chất Lượng
- 20 Các Chương trình và Tài liệu Sống khỏe

NGỘ ĐỘC CHÌ: MỘT MỐI NGUY TIỀM ẨN



Quý vị có biết chất độc chì ẩn nấp ở đâu không? Mặc dù không còn phổ biến nữa nhưng chì vẫn tồn tại xung quanh chúng ta. Trẻ em có nguy cơ ngộ độc chì cao nhất. Nguyên nhân là do trẻ em chạm vào nhiều đồ vật rồi cho tay vào miệng. Chì có thể gây ra bệnh tật, chậm phát triển và thậm chí tử vong.

Chì thường có trong sơn nhà. Người ta vẫn có thể tìm thấy chì ở những ngôi nhà được xây dựng trước năm 1978. Bụi và vụn sơn chì có thể gây nguy hiểm. Chì cũng được tìm thấy trong đồ chơi cũ và một số đồ chơi được sản xuất ở các nước khác. Chì có thể xâm nhập vào đất gần nhà, đường cao tốc và có trong các đường ống và vòi nước cũ. Ngay cả một số đồ dùng nghệ thuật của trẻ cũng có thể chứa chì.

Cần xét nghiệm chì khi trẻ được 12 và 24 tháng tuổi. Bác sĩ có thể quyết định xem có cần thiết phải khám sàng lọc thường xuyên hơn hay không. Nếu quý vị cho rằng trẻ có thể đã tiếp xúc với chì, hãy yêu cầu bác sĩ làm xét nghiệm máu đơn giản. Ngộ độc chì có thể được điều trị nếu phát hiện sớm.

Nếu quý vị cần trợ giúp tìm bác sĩ, vui lòng gọi:

Phòng Dịch vụ Thành viên Alliance
Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Số điện thoại: **1.510.747.4567**
Số điện thoại miễn phí: **1.877.932.2738**
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY):
711/1.800.735.2929

Quý vị có lo lắng về chì trong nhà mình không?

Gọi đến dự án Alameda County Healthy Homes để được thăm nhà miễn phí theo số **1.510.567.8280**.

Bài viết được chuyển thể từ Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics, AAP): **Phơi nhiễm Chì: Các Bước Bảo vệ Gia đình Quý vị – HealthyChildren.org**



Thành viên Alliance có thể chọn Trung tâm Y tế Người Mỹ Bản địa làm phòng khám của mình bằng cách gọi:

Phòng Dịch vụ Thành viên Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4567** • Số điện thoại miễn phí: **1.877.932.2738**

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

PHÒNG KHÁM TRUNG TÂM Y TẾ NGƯỜI MỸ BẢN ĐỊA

7 Generations

2920 International Blvd.

Oakland, CA 94601

Thứ 2 – Thứ 6, 8:30 sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.485.5901**

7 Directions

2950 International Blvd.

Oakland, CA 94601

Thứ 2 – Thứ 6, 8:30 sáng – 5 giờ chiều

[và Thứ 7 của tuần thứ hai (thứ 2) và Thứ 7 của tuần thứ tư (thứ 4) mỗi tháng]

Số điện thoại:

Y tế: **1.510.535.4410**

Nha khoa: **1.510.535.4450**

Dịch vụ Nhân đạo cho Người Mỹ Bản địa

3124 International Blvd.

Oakland, CA 94601

Thứ 2 – Thứ 6, 8:30 sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.535.4400**

Trung tâm Y tế Người Mỹ Bản địa cung cấp dịch vụ trên khắp Vùng Vịnh. Để biết thêm thông tin và các địa điểm, vui lòng truy cập **nativehealth.org**.

ALLIANCE LÀ MỘT (1) TRONG NHỮNG CHƯƠNG TRÌNH NHẤT TIỂU BANG



Alliance là chương trình chăm sóc sức khỏe Medi-Cal được đánh giá cao nhất của California trong năm 2023.

Alliance là chương trình bảo hiểm sức khỏe địa phương phục vụ hơn 400.000 cư dân Quận Alameda. Năm 2023, Alliance được đánh giá là chương trình bảo hiểm sức khỏe hàng đầu tại tiểu bang California. Alliance là chương trình bảo hiểm sức khỏe Medi-Cal duy nhất tại Quận Alameda được Ủy ban Đảm bảo Chất Lượng Quốc gia (National Committee for Quality Assurance, NCQA) đánh giá bốn (4) trên năm (5) trong Bảng xếp hạng Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe Medicaid năm 2023. Không có chương trình bảo hiểm sức khỏe Medi-Cal (chương trình phúc lợi Medicaid của California) nào khác trong tiểu bang đạt xếp hạng cao hơn bốn (4) trên năm (5) sao.

Bảng xếp hạng Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe của NCQA được chấm theo thang điểm từ một (1) đến năm (5) sao và sử dụng ba (3)

thước đo chất lượng. Các thước đo này bao gồm trải nghiệm của bệnh nhân – chẳng hạn như trải nghiệm khi gặp bác sĩ, dịch vụ theo chương trình và dịch vụ khách hàng. Ngoài ra, các chương trình được đánh giá dựa trên thước đo lâm sàng. Thước đo này đề cập đến số lượng thành viên đã nhận được dịch vụ phòng ngừa. Thước đo thứ ba là số lượng thành viên được chăm sóc cho một số tình trạng sức khỏe.

Giám đốc điều hành của Alliance, ông Matthew Woodruff cho biết: “Chúng tôi hiểu trải nghiệm của bệnh nhân và khả năng tiếp cận các dịch vụ phòng ngừa gắn liền với quá trình hồi phục sức khỏe”. “Điều đó lý giải cho thành tích đạt bốn (4) trên năm (5) sao của chúng tôi trong Bảng xếp hạng Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe Medicaid năm 2023 của NCQA. Chúng tôi không thể đạt được thành tích này nếu không có sự cống hiến và nỗ lực hết mình của các đối tác là nhà cung cấp, đội ngũ chăm sóc và bộ phận dịch vụ khách hàng của Alliance”.

Alliance muốn cảm ơn sự tham gia và các chương trình của thành viên, nhà cung cấp cộng đồng và những nỗ lực dịch vụ khách hàng đã mang lại thành công này.

BẢO HIỂM SỨC KHỎE MEDI-CAL ĐƯỢC ĐÁNH GIÁ CAO

DỊCH VỤ HỖ TRỢ NGÔN NGỮ CỦA ALLIANCE

Alliance nỗ lực hết mình để đảm bảo tất cả thành viên của chúng tôi có thể trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ và với chúng tôi về dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ. Chúng tôi cung cấp dịch vụ phiên dịch từ xa qua điện thoại, trực tiếp và video. Chúng tôi cũng cung cấp bản dịch và các định dạng thay thế cho thông tin thành viên bằng văn bản, hoàn toàn miễn phí cho quý vị và Đại diện được ủy quyền của quý vị.

Thành viên Alliance có thể yêu cầu:

- Phiên dịch viên Ngôn ngữ Ký hiệu Hoa Kỳ (American Sign Language, ASL) được đào tạo và có trình độ.
- Phiên dịch viên ngoại ngữ được đào tạo và có trình độ.
- Thông tin do Alliance biên soạn theo các định dạng như chữ nổi, bản in khổ chữ lớn, đĩa CD âm thanh hoặc đĩa CD dữ liệu.
- Thông tin do Alliance biên soạn bằng ngôn ngữ mà các thành viên có thể hiểu được.

Dịch vụ phiên dịch qua điện thoại luôn sẵn sàng phục vụ quý vị 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần khi quý vị đến thăm khám sức khỏe. Đối với Ngôn ngữ Ký hiệu Hoa Kỳ (ASL) hoặc các chuyến thăm khám sức khỏe phức tạp hoặc nhạy cảm, bác sĩ có thể yêu cầu phiên dịch trực tiếp mà không tính phí. Quý vị không cần phải nhờ tới gia đình hoặc bạn bè. Nếu quý vị muốn có phiên dịch viên, hãy cho phòng khám biết ngôn ngữ quý vị cần khi gọi điện đặt lịch hẹn.

Để tìm hiểu thêm về dịch vụ phiên dịch, vui lòng gọi:

Phòng Dịch vụ Thành viên Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

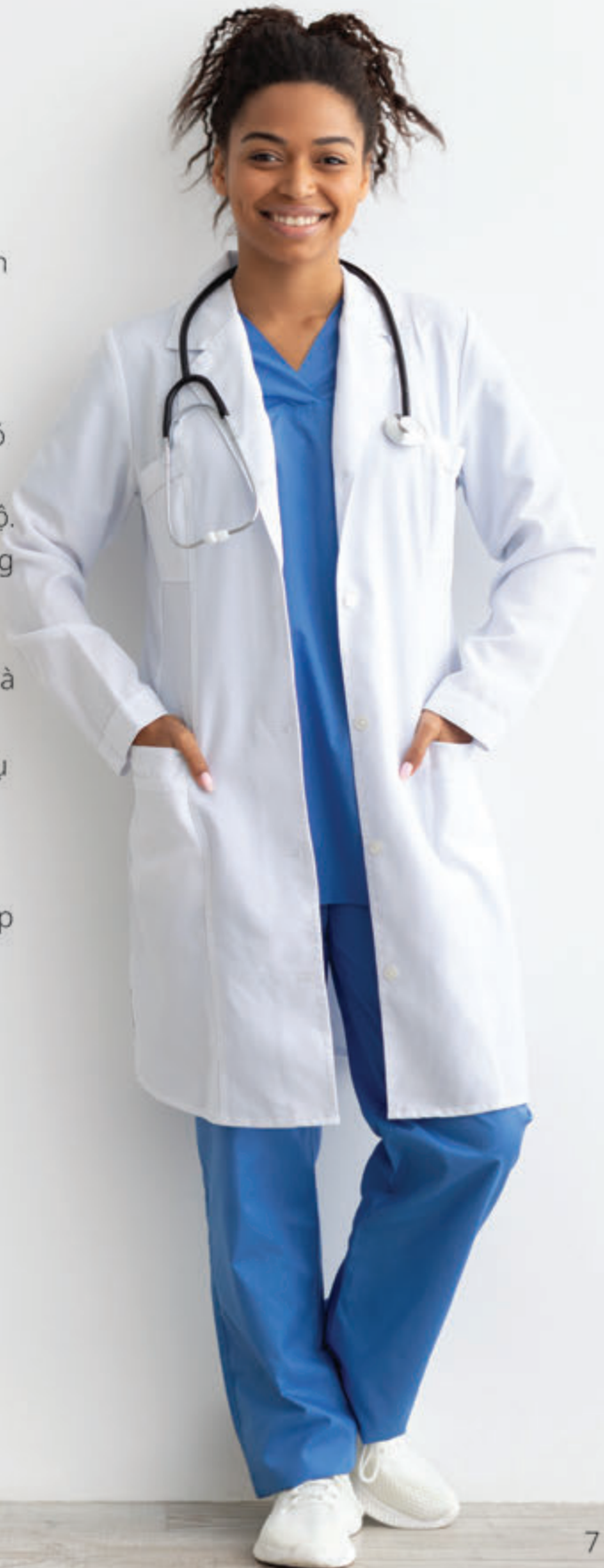
Số điện thoại: **1.510.747.4567**

(sau giờ làm việc, hãy chọn ngôn ngữ của quý vị rồi chọn tùy chọn "1")

Số điện thoại miễn phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929



XÉT NGHIỆM TẦM SOÁT UNG THƯ ĐỂ ĐẢM BẢO SỨC KHỎE

Để có sức khỏe tốt, quý vị cần hiểu rõ nguy cơ mắc ung thư. Một cách để tìm hiểu về nguy cơ mắc bệnh của quý vị là xét nghiệm tầm soát ung thư thường xuyên. Tầm soát có nghĩa là kiểm tra cơ thể xem có ung thư hay không trước khi quý vị có triệu chứng. Xét nghiệm tầm soát thường xuyên có thể phát hiện sớm ung thư vú, cổ tử cung và trực tràng (đại tràng), khi đó quá trình điều trị có thể đạt hiệu quả tốt nhất.

Dưới đây là một số xét nghiệm tầm soát quan trọng quý vị cần biết:

CHỤP QUANG TUYẾN VÚ

Bác sĩ sử dụng chụp quang tuyến vú để kiểm tra ung thư vú. Phương pháp này sử dụng tia X liều thấp để tạo ra hình ảnh bên trong vú. Phụ nữ và những người có vú từ 50 đến 74 tuổi nên chụp quang tuyến vú hai năm một lần.

Một số người có thể có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn. Hãy trao đổi với bác sĩ về mức độ rủi ro của quý vị, thời điểm bắt đầu và tần suất tầm soát.



XÉT NGHIỆM PAP VÀ HPV

Khám tầm soát ung thư cổ tử cung dành cho những người trong độ tuổi từ 21 đến 65. Ung thư cổ tử cung xảy ra ở cổ tử cung, phần dưới của tử cung (dạ con).

Quy trình khám tầm soát ung thư cổ tử cung bao gồm:

- Xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung (papanicolaou, PAP) (hay phết tế bào cổ tử cung) dò tìm những thay đổi về tế bào trong cổ tử cung có thể tiến triển thành ung thư cổ tử cung nếu không được điều trị.
- Xét nghiệm vi-rút gây u nhú ở người (human papillomavirus, HPV) dò tìm vi-rút có thể gây ra những thay đổi về tế bào này.

Hãy trao đổi với bác sĩ về lựa chọn xét nghiệm phù hợp với quý vị. Một số xét nghiệm chỉ cần thực hiện sau mỗi ba (3) đến năm (5) năm tùy thuộc vào độ tuổi của quý vị.



XÉT NGHIỆM TẦM SOÁT UNG THƯ ĐẠI TRÀNG (RUỘT KẾT)



Xét nghiệm này tìm kiếm các dấu hiệu ung thư ở ruột kết và các bộ phận khác của hệ tiêu hóa. Có nhiều lựa chọn tầm soát khác nhau tùy thuộc vào mức độ rủi ro và ưu tiên của quý vị. Một số xét nghiệm đòi hỏi phải đến phòng khám bác sĩ, một số xét nghiệm khác có thể được thực hiện ngay tại nhà bằng cách gửi mẫu phân đến phòng xét nghiệm.



Tất cả người trưởng thành nên bắt đầu tầm soát ở độ tuổi 45.

Hãy gọi cho bác sĩ ngay hôm nay để đặt lịch khám hoặc hỏi thêm về quá trình tầm soát.

Nếu quý vị cần trợ giúp tìm bác sĩ, vui lòng gọi:

Phòng Dịch vụ Thành viên Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện thoại Miễn phí: **1.877.932.2738**

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



DỊCH VỤ CHUYÊN GIA HỖ TRỢ THAI KỲ (DOULA)

Alameda Alliance for Health (Alliance) cung cấp dịch vụ doula cho các thành viên của mình. Doula là những người hỗ trợ sinh nở được đào tạo về chuyển dạ và hỗ trợ sinh nở. Họ cung cấp dịch vụ hỗ trợ về thể chất, tinh thần và phi y tế cho những người mang thai và sau sinh. Dịch vụ bao gồm thời gian trước, trong và sau khi sinh con.

QUYỀN LỢI

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người sử dụng dịch vụ doula:

- Có kết quả sinh nở tốt hơn
- Ít có khả năng sinh con nhẹ cân
- Giảm nguy cơ gặp vấn đề khi sinh nở (biến chứng)
- Có nhiều khả năng cho con bú hơn

CÁC DỊCH VỤ

Nếu đang mang thai hoặc đã từng mang thai vào năm ngoái, quý vị có thể nhận được dịch vụ doula. Điều này bao gồm những thành viên có thể đã phá thai, sảy thai hoặc thai chết lưu.

Các dịch vụ do doula cung cấp bao gồm:

- Lập kế hoạch sinh nở
- Hỗ trợ về mặt tình cảm, thể chất và phi y tế
- Phổ biến kiến thức về sức khỏe
- Trợ giúp tiếp cận dịch vụ chăm sóc
- Hỗ trợ cho con bú (hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ)
- Liên kết đến các nguồn tài nguyên cộng đồng

XIN LƯU Ý: Dịch vụ có thể được cung cấp trực tuyến hoặc trực tiếp.

Kết nối với dịch vụ doula ngay hôm nay để tìm hiểu thêm về các lần thăm khám trước và sau sinh.

Để kết nối với dịch vụ doula, thành viên có thể:

- Tìm kiếm trong Danh mục Nhà cung cấp của Alliance tại **www.alamedaalliance.org/help/find-a-doctor** và liên hệ trực tiếp với dịch vụ doula.
- Xin gọi:

Phòng Dịch vụ Thành viên Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4567**

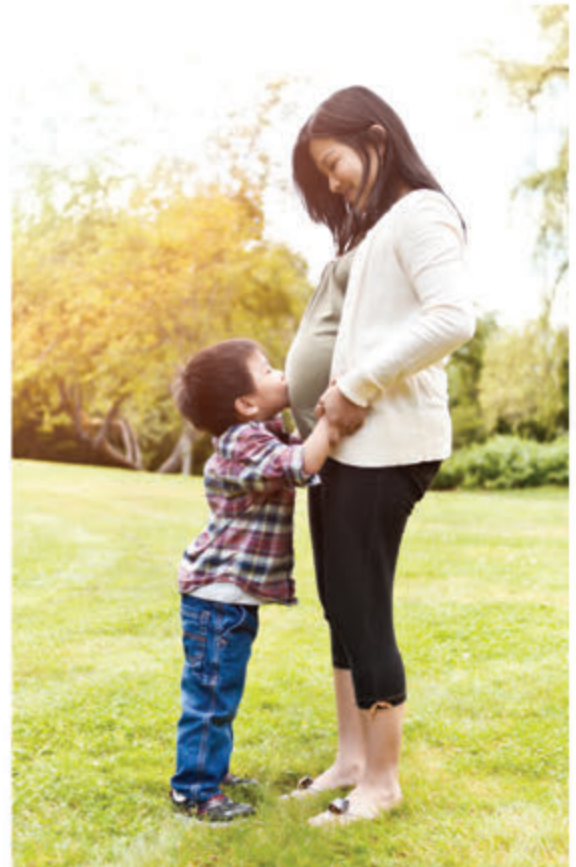
Số điện thoại miễn phí: **1.877.932.2738**

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

Nguồn:

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

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



PHÒNG TRÁNH BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2



Hơn một (1) trong ba (3) người Mỹ trưởng thành có rủi ro bị mắc bệnh tiểu đường. Mắc bệnh tiểu đường có nghĩa là lượng đường huyết (glucose) của quý vị quá cao. Lượng đường trong máu cao làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim và đột quỵ.

Quý vị có thể phòng tránh bệnh tiểu đường loại 2 bằng cách:

- **Giảm cân.** Bắt đầu thực hiện những thay đổi nhỏ về thói quen ăn uống và tập thể dục của quý vị. Ngay cả khi quý vị chỉ giảm được ít cân thì điều đó cũng có thể giúp trì hoãn hoặc ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2.
- **Ăn thực phẩm lành mạnh.** Chọn rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và chất đạm từ thịt nạc. Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều đường, mỡ, muối.
- **Vận động.** Đặt mục tiêu 30 phút hoạt động thể chất vào hầu hết các ngày trong tuần. Hạn chế thời gian ngồi một chỗ.
- **Cai thuốc lá.** Hút thuốc có thể tăng rủi ro mắc bệnh tiểu đường. Nếu quý vị đã hút thuốc, hãy cố bỏ thuốc. Quý vị có thể làm việc với bác sĩ để lập kế hoạch cai thuốc lá hoặc gọi tới Tổng đài Hỗ trợ Cai thuốc lá cho Người châu Á theo số điện thoại miễn phí **1.800.778.8440**.

Hỏi bác sĩ của quý vị về việc quý vị có thể thay đổi gì khác để phòng ngừa hoặc làm chậm tiến triển của bệnh tiểu đường.

Alliance đã hợp tác với HabitNu and Yumlish để cung cấp Chương trình Phòng ngừa Bệnh tiểu đường (Diabetes Prevention Program, DPP). DPP là chương trình thay đổi lối sống kéo dài nhiều năm để có thể giúp quý vị thay đổi hành vi lành mạnh, giảm cân và giảm rủi ro mắc bệnh tiểu đường loại 2.

Hãy làm bảng câu hỏi trong một (1) phút và xem chương trình này có phù hợp với quý vị không.

Để tìm hiểu thêm về chương trình DPP, vui lòng liên hệ:

Phòng Dịch vụ Thành viên Alliance Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4567**

Số điện thoại miễn phí: **1.877.932.2738**

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

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

Nguồn:

medlineplus.gov/howtopreventdiabetes.html

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

BẢO VỆ TRẺ EM KHỎI TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ



Quý vị đã từng nghe nói rằng hút thuốc có hại. Nhưng quý vị có biết khói từ thuốc lá và thuốc lá điện tử gây hại cho sức khỏe của người hút thuốc và những người xung quanh không? Khói thuốc gây tổn thương cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, người mang thai và vật nuôi của quý vị. Khói thuốc gây tổn thương cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ nhiều hơn người lớn vì cơ thể trẻ còn nhỏ và vẫn đang phát triển. Khói thuốc cũng gây hại cho sự phát triển của trẻ trước khi trẻ được sinh ra.

Quý vị có thể bảo vệ bản thân và gia đình khỏi khói thuốc lá và khói thuốc lá điện tử bằng cách:

- **Giữ cho nhà và xe của quý vị không có khói thuốc** (kể cả khói thuốc lá điện tử). Không cho phép bất kỳ ai hút thuốc trong hoặc gần nhà của quý vị.
- **Giảm lượng thuốc lá sử dụng hoặc cai thuốc lá.** Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc lập kế hoạch và các loại thuốc có thể giúp quý vị cai thuốc lá.
- **Nói chuyện với trẻ em về việc sử dụng thuốc lá ngay từ sớm để giúp trẻ hiểu được tác hại của thuốc lá.** Dạy con quý vị tránh xa khói thuốc.

TRỢ GIÚP CAI THUỐC

Quý vị đang tìm kiếm sự giúp đỡ để cai thuốc? **Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á** có thể giúp quý vị cai thuốc.

Hãy gọi đến tổng đài theo số điện thoại miễn phí **1.800.778.8440**. Truy cập trang web của tổng đài tại địa chỉ **www.asiansmokersquitline.org**.

Tìm thêm nguồn hỗ trợ trên trang "Quit Smoking (Cai thuốc lá)" tại **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library**. Quý vị cũng có thể gửi cho chúng tôi Mẫu Yêu cầu các Chương trình và Tài liệu Sống khỏe có trên trang **20**, hoặc gọi cho Chương trình Y tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.

*Bài viết được lấy từ Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics, AAP):
Bảo vệ trẻ em khỏi tác hại của thuốc lá: Giải thích về Chính sách của AAP – HealthyChildren.org:*



VIÊM GAN LÀ GÌ

Viêm gan là tình trạng viêm (sưng) ở gan. Gan giúp xử lý chất dinh dưỡng, lọc sạch máu và chống lại nhiễm trùng. Khi bị sưng hoặc bị tổn thương, gan không thể hoạt động tốt như bình thường.

NGUYÊN NHÂN GÂY RA VIÊM GAN LÀ GÌ?

Lạm dụng rượu, chất độc, một số loại thuốc và tình trạng bệnh lý có thể gây viêm gan. Tuy nhiên, viêm gan thường do vi-rút gây ra. Ở Hoa Kỳ, một số loại vi-rút viêm gan phổ biến nhất là viêm gan B (hay còn gọi là hep B) và viêm gan C (hay còn gọi là hep C).

VIÊM GAN B VÀ VIÊM GAN C LÀ GÌ?

Viêm gan B (hep B) và viêm gan C (hep C) là những bệnh nhiễm trùng gan ảnh hưởng đến hàng triệu người trên toàn thế giới. Bệnh này do vi-rút viêm gan B (hep B virus, HBV) hoặc vi-rút viêm gan C (hep C virus, HCV) gây ra. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers of Disease Control and Prevention, CDC) khuyến cáo người lớn từ 18 tuổi trở lên nên xét nghiệm viêm gan B và viêm gan C ít nhất một lần. Những bệnh nhiễm trùng này có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng nếu không được điều trị.

VIÊM GAN B VÀ VIÊM GAN C LÂY LAN BẰNG CÁCH NÀO?

- Truyền máu
- Sinh con
- Tiếp xúc trong quá trình chăm sóc sức khỏe
- Cấy ghép nội tạng
- Quan hệ tình dục
- Dùng chung dụng cụ tiêm chích ma túy như kim tiêm
- Dùng chung đồ dùng cá nhân (dao cạo, bàn chải đánh răng)
- Hình xăm hoặc khuyên không được kiểm soát

TRIỆU CHỨNG PHỔ BIẾN

Người mắc viêm gan B không có triệu chứng. Đó là lý do tại sao viêm gan B được gọi là “kẻ giết người thầm lặng”.

Người mắc viêm gan C hiếm khi biểu hiện triệu chứng và có thể mất từ hai (2) tuần đến sáu (6) tháng mới xuất hiện triệu chứng. Các triệu chứng của viêm gan C có thể bao gồm vàng da hoặc vàng mắt, chán ăn, nôn mửa, đau dạ dày, sốt, nước tiểu sẫm màu, phân nhạt màu, đau khớp và cảm thấy mệt mỏi.



VIÊM GAN LÀ GÌ

(TIẾP TỤC TỪ TRANG 13)

LÀM SAO ĐỂ BIẾT TÔI MẮC VIÊM GAN B HOẶC C?

Xét nghiệm là cách duy nhất để biết quý vị bị viêm gan B hay viêm gan C.

Xét nghiệm kháng thể trong máu có thể cho biết quý vị đã từng bị nhiễm vi-rút hay chưa.

TÔI MẮC VIÊM GAN B HOẶC VIÊM GAN C. BÂY GIỜ TÔI PHẢI LÀM SAO?

Bác sĩ sẽ quyết định phương pháp điều trị phù hợp cho quý vị. Bác sĩ có thể kê đơn thuốc kháng vi-rút (thuốc viên) để chống lại bệnh nhiễm trùng.

Các loại thuốc sau đây được khuyến cáo để điều trị viêm gan B:

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

Các loại thuốc sau đây được khuyến cáo để điều trị viêm gan C:

1. Mavyret (glecaprevir/pibrentasvir)
2. Sofosbuvir/Velpatasvir (thuốc gốc Epclusa)
3. Ledipasvir/Sofosbuvir (thuốc gốc Harvoni)

ĐIỀU TRỊ BẰNG THUỐC KHÁNG VI-RÚT CÓ TÁC DỤNG NHƯ THẾ NÀO?

Điều trị bằng thuốc kháng vi-rút có thể làm giảm lượng HBV hoặc HCV trong cơ thể quý vị. Thuốc cũng làm giảm nguy cơ mắc các vấn đề về gan, chẳng hạn như xơ gan (sẹo gan), suy gan và ung thư gan. Viêm gan C có thể được chữa khỏi trong vòng 8 đến 12 tuần.

KHI NÀO CẦN LIÊN HỆ VỚI NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào hoặc nghĩ rằng mình có thể mắc viêm gan B hoặc viêm gan C, vui lòng liên hệ với bác sĩ. Nếu quý vị gặp tác dụng phụ từ bất kỳ loại thuốc hoặc phương pháp điều trị nào, bao gồm thuốc điều trị viêm gan B hoặc viêm gan C, hãy liên hệ với bác sĩ.

Nếu quý vị cần bất kỳ sự trợ giúp nào trong việc phối hợp chăm sóc, vui lòng gọi đến Phòng Quản lý Ca bệnh và Bệnh tật (Case and Disease Management, CMDM) của Alameda Alliance for Health (Alliance) theo số điện thoại miễn phí **1.877.251.9612** hoặc gửi email **DeptCMDM@alamedaalliance.org**.

Nguồn:

www.cdc.gov/hepatitis
hepb.com



NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

Dịch Vụ	Số Điện Thoại Liên Hệ
Cấp Cứu	911
Kiểm Soát Chất Độc	1.800.222.1222
Trung Tâm Medi-Cal của Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội Quận Alameda	1.800.698.1118 hoặc 1.510.777.2300
Ghi Danh/Thay Đổi Chương Trình Medi-Cal	1.800.430.4263

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

Đường Dây Liên Hệ Chính	1.510.747.4500
Ban Dịch Vụ Hội Viên Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều	1.510.747.4567
Số Miễn phí	1.877.932.2738
Số điện thoại dành cho người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY)	711/1.800.735.2929

DỊCH VỤ CHĂM SÓC

Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi

Alameda Alliance for Health	1.855.856.0577
Cơ Quan Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi Quận Alameda (ACCESS)	1.800.491.9099

Dịch Vụ Chăm Sóc Nha Khoa

Hội Viên Medi-Cal: Nha Khoa Medi-Cal	1.800.322.6384
Hội Viên Dịch Vụ Chăm Sóc Theo Nhóm: Vui lòng gọi Cơ Quan Công Quyền Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (In-Home Supportive Service, IHSS)	1.510.577.3552

Dịch Vụ Chăm Sóc Nhãn Khoa

Hội Viên Medi-Cal: MARCH Vision Care	1.844.336.2724
Hội Viên Dịch Vụ Chăm Sóc Theo Nhóm: Vui lòng gọi Cơ Quan Công Quyền Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (IHSS)	1.510.577.3552

Đường Dây Y Tá Tư Vấn

Hội Viên Medi-Cal	1.888.433.1876
Hội Viên Dịch Vụ Chăm Sóc Theo Nhóm	1.855.383.7873

GIỮ LIÊN LẠC VỚI CHÚNG TÔI VÀ THAM GIA TRÒ CHUYỆN!



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)

THÔNG BÁO KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Alameda Alliance for Health (Alliance) tuân thủ tất cả các luật dân quyền hiện hành của tiểu bang và liên bang và không phân biệt đối xử trái pháp luật, loại trừ hoặc đối xử với mọi người khác biệt vì lý do giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật trí tuệ, tình trạng khuyết tật thể chất, bệnh trạng, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới, bản dạng giới tính hay khuynh hướng tính dục.

DỊCH VỤ HỖ TRỢ NGÔN NGỮ

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**). أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل 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:

ប្រាសាទកម្ពុជា (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រួញ ក៏អាចទាញបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **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。

繁體中文标语 (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。

(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**) تماس بگیرید. 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。



THAY ĐỔI VỀ ĐỊA CHỈ VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI

Nếu quý vị chuyển chỗ ở hoặc đổi số điện thoại mới, vui lòng thông báo cho chúng tôi bằng cách gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

CHƯƠNG TRÌNH VÀ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ

Quý vị có muốn nhận thêm các nguồn hỗ trợ hoặc tìm hiểu thêm về các lớp học và chương trình không?

Chỉ cần điền vào **Mẫu Yêu Cầu Chương Trình và Tài Liệu Sống Khỏe của Alliance** trên trang **20**, đánh dấu vào các chương trình hoặc tài liệu mà quý vị muốn rồi gửi cho chúng tôi. Các chương trình và tài liệu được cung cấp miễn phí cho quý vị vì quý vị là hội viên Alliance của chúng tôi. Để tìm hiểu thêm, vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567** hoặc truy cập **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.

DỊCH VỤ NGÔN NGỮ MIỄN PHÍ

Chúng tôi cung cấp phiên dịch viên cho các thành viên Alliance trong các chuyến thăm khám sức khỏe và cuộc gọi về chương trình bảo hiểm sức khỏe. Chúng tôi cung cấp tài liệu bằng ngôn ngữ của thành viên hoặc các định dạng khác như chữ nổi, âm thanh hoặc chữ in cỡ lớn. Để được trợ giúp về nhu cầu ngôn ngữ, vui lòng gọi cho Phòng Dịch vụ Thành viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.



CHƯƠNG TRÌNH CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG

Chương Trình Cải Thiện Chất Lượng (Quality Improvement, QI) của Alliance giúp cải thiện dịch vụ chăm sóc cho các hội viên của chúng tôi. Chúng tôi theo dõi xem quý vị có nhận được những buổi khám định kỳ, khám sàng lọc và xét nghiệm mà quý vị cần hay không. Chúng tôi cũng tìm hiểu xem quý vị có hài lòng với dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được từ các nhà cung cấp của chúng tôi và các dịch vụ mà chúng tôi cung cấp cho quý vị hay không. Mỗi năm, chúng tôi đặt ra những mục tiêu để cải thiện dịch vụ chăm sóc mà hội viên của chúng tôi nhận được. Những mục tiêu này tập trung vào việc chăm sóc và dịch vụ. Chúng tôi theo dõi hàng năm để xem chúng tôi có đạt được những mục tiêu của mình hay không.

Để tìm hiểu thêm về mục tiêu, sự tiến bộ và kết quả chương trình QI của chúng tôi, vui lòng truy cập

www.alamedaalliance.org/members

Nếu quý vị muốn có bản sao giấy của chương trình QI, vui lòng gọi cho Phòng Dịch vụ Thành viên Alliance theo số **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.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໃຈຫາຍີ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນອນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໃຈຫາຍີ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

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)

ਪਿਆਰ 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 serbisyong 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.

ແທ້ກໄລພາສາໄທ (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่างๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่างๆ 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

Các Chương Trình và Tài Liệu Chăm Sóc Sức Khỏe



Mẫu Yêu Cầu của Hội Viên - Alameda Alliance for Health (Alliance) cung cấp chương trình giáo dục y tế miễn phí. Chúng tôi mong muốn quý vị chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình bằng cách nắm rõ những thông tin phù hợp nhất có thể. Vui lòng chọn các chủ đề mà quý vị muốn chúng tôi gửi cho quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu tờ thông tin ở các định dạng khác. Quý vị có thể xem thêm nhiều tờ thông tin tại www.alamedaalliance.org.



GIỚI THIỆU CÁC LỚP HỌC VÀ CHƯƠNG TRÌNH

- Bệnh Suyễn
- Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
- Hồi Sức Tim Phổi (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR)/Sơ Cứu
- Bệnh Tiểu Đường
- Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường (*tiền tiểu đường*)
- Ăn Uống Lành Mạnh, Tập Thể Dục và Cân Nặng
- Sức Khỏe Tim Mạch
- Nuôi Dạy Con Cái
- Mang Thai và Sinh Con
- Cai Thuốc Lá
(*vui lòng yêu cầu Đường Dây Tư Vấn Bỏ Thuốc Lá cho Người Châu Á gọi cho tôi*)



TÀI LIỆU VĂN BẢN

- Chỉ Thị Trước (*giấy ủy quyền về y tế*)
- Sử Dụng Rượu Bia và Chất Kích Thích Khác
- Bệnh Suyễn
- Đau Lưng
- Ngừa Thai
- Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mạn Tính (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)
- Bệnh Tiểu Đường
- Bạo Hành Gia Đình
- Ăn Uống Lành Mạnh, Tập Thể Dục và Cân Nặng
 - Trẻ Em
 - Người Lớn
- Sức Khỏe Tim
- Nuôi Dạy Con Cái
- Thai Nghén
- Chăm Sóc Phòng Ngừa
- Cai Thuốc Lá
- An Toàn
 - Trẻ Em
 - Người Lớn
- Sức Khỏe Tinh Dục
- Căng Thẳng và Trầm Cảm
 - Trẻ Em
 - Người Lớn



ID Y KHOA

- Chọn một phương án: Vòng Đeo Tay Vòng Đeo Cổ
- Bệnh Suyễn
 - Trẻ Em
 - Người Lớn
 - Bệnh Tiểu Đường
 - Trẻ Em
 - Người Lớn

Tên (bản thân): _____
 Số ID Hội Viên Alliance: _____
 Tên Con (nếu có): _____
 Số ID Hội Viên của Con: _____
 Tuổi của Con: _____
 Địa Chỉ: _____
 Thành Phố: _____ Mã Bưu Chính: _____

Ngôn Ngữ Viết: _____
 Ngôn Ngữ Giao Tiếp: _____
Các tài liệu được yêu cầu sẽ được gửi qua đường bưu điện cho quý vị. Alliance có thể liên hệ với quý vị bằng cách nào?
 Vui lòng đánh dấu tất cả các phương án phù hợp:
 Điện Thoại: _____
 Email: _____
 Tin Nhắn Văn Bản: _____



Để yêu cầu, vui lòng điền vào biểu mẫu này trên cổng thông tin hội viên tại www.alamedaalliance.org hoặc gửi biểu mẫu này đến:

Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502
 Số Điện Thoại: **1.510.747.4577** • Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**
 Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**