



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

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

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Minamahal na Miyembro,

Narito ang Alameda Alliance for Health (Alliance) bilang iyong kaagapay sa kalusugan.

Salamat sa iyong interes sa mga klase at programa sa **Hika**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

### **Programa sa Sariling Pamamahala sa Sakit**

#### **Asthma Start Program**

#### **Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng County ng Alameda**

Pagtuturo sa bahay tungkol sa hika para sa mga miyembrong 18 taong gulang pababa. (Inaalok sa Ingles, Spanish, at may mga interpreter.)

All Alameda County (Telepono)

Numero ng Telepono: **1.510.383.5181**

**www.acphd.org/asthma.aspx**

### **Online na Klase**

#### **Mga Pangunahing Impormasyon ng Hika**

#### **American Lung Association**

Self-paced na online learning module. (Ingles, Spanish)

Ingles: **[https://lung.training/courses/asthma\\_basics.html](https://lung.training/courses/asthma_basics.html)**

Spanish: **<https://www.lung.org/espanol/asthma-basics-en-espanol>**

### **Suporta sa Telepono**

#### **Lung HelpLine**

#### **American Lung Association**

Makakuha ng access sa mga madudulugan, kaalaman, at pagpapayo mula sa iba't ibang paksa tungkol sa pagpapanatiling malusog ng baga at mga sakit sa baga. Serye ng pagbibigay-kaalaman na inaalok para sa Hika at COPD. (Inaalok sa Ingles, Spanish, at may mga interpreter.)

6 na linggong serye ng pagbibigay-kaalaman

Humigit-kumulang 15-20 minuto kada tawag para sa serye ng pagbibigay-kaalaman

Toll-Free: **1.800.548.8252**

Puntahan ang website o tumawag para mag-sign up.

**www.lung.org/helpline**

## **Mga Support Group**

Ang mga support group ng Better Breather Club ay para sa mga taong may pabalik-balik na hika, COPD, emphysema, at iba pang sakit sa baga. Tinatanggap ang mga pamilya at kaibigan.

### **Better Breather Club**

#### **St. Rose Hospital**

27200 Calaroga Ave., Hayward (Online)

Pumunta tuwing pangalawang Miyerkules ng bawat buwan

Mula: 10 am – 10:40 am

Numero ng Telepono: **1.510.471.6401**

### **Better Breathing for Life Club**

#### **Washington Hospital - Pulmonary Rehab and Pulmonary Function Lab**

2500 Mowry Ave., Fremont (Online)

Pumunta tuwing pang-apat na Miyerkules ng bawat buwan (Walang pulong sa Nobyembre o Disyembre)

Mula: 12:30 pm – 2:30 pm

Numero ng Telepono: **1.510.818.7025**

**[www.whhs.com/About/Community-Connection/Support-Groups.aspx](http://www.whhs.com/About/Community-Connection/Support-Groups.aspx)**

Para malaman kung nag-aalok ang iyong klase ng mga serbisyo ng interpreter, o para gumawa ng kahilingan, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

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

Umaasa kaming makakatulong ang mga klaseng ito na tugunan ang iyong mga pangangailangan sa kalusugan.

Hangad namin ang iyong mabuting kalusugan,  
Mga Programa ng Alliance Health