



Health care you can count on.
Service you can trust.

Community Relations and Outreach

Addendums

Community Relations and Outreach

- The 2020 Year in Report:
 1. Alliance Member Connect Newsletter:
 - In 2020, the Alliance published a Spring/Summer 2020 and a Fall/Winter 2020 Alliance Member Connect Newsletter in our four (4) threshold languages: English, Spanish, Chinese and Vietnamese.
 - On average more than 163,000 copies of each publication were disseminated to member households to reach more than 270,000 members, and the publication was posted to the Alliance website.
 - Please see attached **Addendum A**.
 2. Provider Pulse Newsletter:
 - In 2020, the Alliance published a Summer / Fall 2020 Provider Pulse Newsletter
 - The publication was posted to the Alliance website and emailed to more than 320 Alliance providers in September 2020
 - Please see attached **Addendum B**.
 3. Print Ads:
 - In 2020, the Alliance published six print ads and two virtual videos in support of our community partners.
 - Please see attached **Addendum C**.
 4. Outreach:
 - 12-Month Trend Summary:
 - In 2020, the Alliance completed 65 community events throughout Alameda County and completed more than 6,000 member orientation outreach calls and 2,805 member orientations by phone. The Alliance participates in outreach events and activities to engage our members, providers, and community stakeholders to create awareness about who we are and how we help improve health in our community and to work towards becoming a household name in Alameda County.
 - The C&O Department reached 5,672 people (4,313 or 76% identified as Alliance members) during outreach activities.
 - The C&O Department spent a total of \$2,070 in donations, fees, and/or sponsorships.
 - The C&O Department reached members in more than 14 cities/unincorporated areas throughout Alameda County.

- Quarterly Analysis:
 - In Q2 2020, the C&O Department completed 630 member orientations by phone.
 - Among the 630 people reached, 100% identified as Alliance members.
 - In Q2 2020, the C&O Department reached members in 28 cities / unincorporated areas throughout Alameda County.
 - Please see attached **Addendum D**.

5. Social Media and Website Engagement

- In 2020, the Alliance website received 98,168 unique visits and 97,850 new user visits. The top 10 website page visits were as follows:
 - i. [Homepage](#)
 - ii. [Providers](#)
 - iii. [Find a Doctor](#)
 - iv. [Members](#)
 - v. [Members Medi-Cal](#)
 - vi. [Medi-Cal Benefits and Covered Services](#)
 - vii. [Contact Us](#)
 - viii. [Get a New ID Card](#)
 - ix. [Employee Access](#)
 - x. [Careers](#)
- The Alliance Glassdoor page maintained a 3.2 out of 5-star overall rating, an 83% CEO Approval, and received four (4) crowdsourced Glassdoor Reviews.
- The Alliance Facebook page had eight original posts and increased page likes to 532.
- The Alliance Twitter page had eight tweets and increased followers to 297.
- The Alliance LinkedIn page increased to 2.8K followers and received 190 clicks.
- The Alliance Yelp page appeared in Yelp searches 1,162 times and received five (5) crowdsourced reviews.
- Please see attached **Addendum E**.

MEMBER CONNECT

Spring/Summer 2020

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

we are
ALAMEDA COUNTY

Helping People in Our Community Since 1996



PROVIDER PARTNER SPOTLIGHT: ALAMEDA HEALTH SYSTEM FAMILY BIRTHING CENTER AT HIGHLAND HOSPITAL

Healthy Moms. Healthy Babies. Healthy Families. Healthy Communities.

Having a baby can be one of the most exciting times in life. Like getting a new puppy or kitten, learning to ride a bike or tie your own shoe, or finishing a marathon. It can be a time in life that sparks joy for so many. At Alameda Alliance for Health (Alliance), we are dedicated to providing the best services to help care for moms and their babies. Prenatal care (the care a woman gets before the birth of a baby) and postpartum care (the care a woman gets after the birth of a baby) can help ensure the health of the mom and baby.

www.alamedaalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

Health care you can count on.
Service you can trust.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Our Alliance moms and moms-to-be have access to the Alameda Health System (AHS) Family Birthing Center at Highland Hospital and their team of trained and certified support staff to have the labor, birth, and recovery that's right for you and your family.

(Continued on page)

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

PROVIDER PARTNER SPOTLIGHT: ALAMEDA HEALTH SYSTEM FAMILY BIRTHING CENTER AT HIGHLAND HOSPITAL

(Continued from page 1)



The AHS Family Birthing Center works hard to help you have the healthiest pregnancy possible, and a birth experience that is right for you. They focus on what you need during labor and delivery.

At the AHS Family Birthing Center, 70% of all deliveries in the delivery center are led by midwives (9 times the national average). A care team is assigned to each mom. Care team members are from diverse ethnic, cultural, and religious backgrounds. Interpreter services are also available in 29 languages.

Your care team can include:

- Certified nurse-midwives who specialize in women-centered labor and birth.
- Board-certified OB-GYNs and pediatricians for high-risk pregnancy and neonatal care.
- Certified mother/baby registered nurses for compassionate care.
- Board-certified lactation consultants for breastfeeding support.

Additional services include:

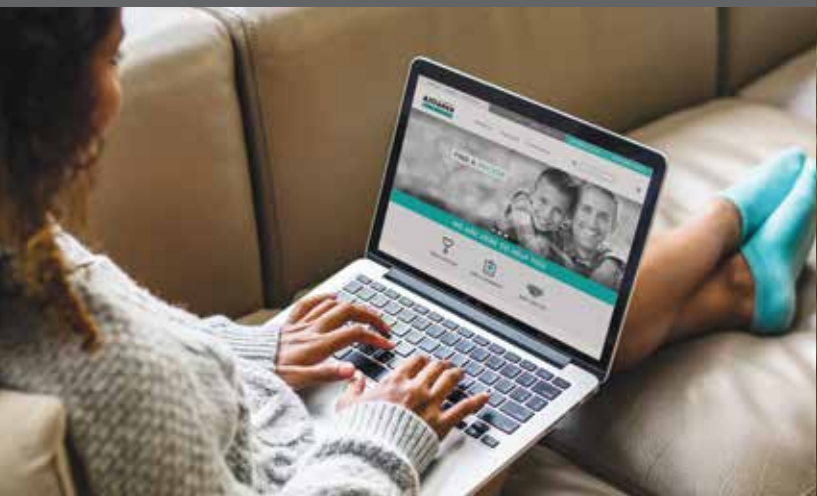
- Obstetric Emergency Triage available 24 hours a day, 7 days a week for urgent pregnancy-related care.
- Centering Pregnancy Prenatal Care Group to help mothers meet other expecting mothers, and midwives and caregivers.
- Prenatal classes for you and your partner.
- Social workers for mothers and families who need extra support.

TABLE OF CONTENTS

- 1** Provider Partner Spotlight:
Alameda Health System Family
Birthing Center at Highland Hospital
- 4** Stay Informed About COVID-19
in Our Community
- 6** Everyone in Our Community Counts
Everyone in Our Community Belongs –
Census 2020
- 7** Public Charge Rule – Frequently Asked
Questions (FAQs)
- 10** What do You get When a Local Sheriff’s
Department, Community Clinic and
Health Plan Come Together?
A Healthier Community!
- 13** Working to Keep Kids Safe:
Safe Kids Alameda County
- 14** Can You Spot the E-Cigarettes?
- 15** Staying Heart Healthy – How to
Prevent Heart Disease
- 16** Spotlight on Autoimmune Diseases
- 17** Schedule Your Checkup!
- 18** It’s Important to Protect Yourself and Others.
We Can All Do Our Part to Save Lives.
- 19** Important Phone Numbers
- 20** Address and Phone Number Changes
- 20** Program and Materials at no Cost
- 20** Language Services at no Cost
- 21** Want to Know More About Your Health
Plan and How to Get the Most out of
Your Benefits?
- 23** Quality Improvement Program
- 23** Notice of Non-Discrimination &
Language Assistance
- 24** Alliance Wellness Programs &
Materials – Member Request Form

STAY INFORMED ABOUT COVID-19 IN OUR COMMUNITY

For resources and updates at
your fingertips, please visit
www.alamedaalliance.org



We are here for you.

The novel coronavirus (COVID-19) has had an impact on our community worldwide. The Alliance understands your concerns and we are working hard to ensure that our members, providers, and community partners have the resources they need to stay healthy.

Alliance members can now complete a doctor's appointment from the comfort of their home by phone or video call. Members also have access to Teladoc 24 hours a day, 7 days a week, when their doctor is unavailable. In addition, medication refills can be delivered to your home.

You might even receive a call from an Alliance team member to check in with you. We want to help you stay safe, healthy and strong.

Together, we are creating a healthier community for all.



Highland Hospital is the flagship campus for AHS. Highland Hospital has served the health care needs of Alameda County since 1864. AHS is one of the largest public health systems in California. It acts as a safety net for the residents of Alameda County.

AHS Family Birthing Center Contact Information:

Highland Hospital
Acute Care Tower – Family Birthing Center
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
Phone Number: **1.510.437.4278**
www.alamedahealthsystem.org/family-birthing-center

Receive information to help you stay healthy throughout your pregnancy today.

Schedule your first prenatal visit:
AHS Family Birthing Center Appointment Line: **1.510.437.8500**

To view more resources about pregnancy and baby, please visit **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** and click "Pregnancy and Baby".

You can also request materials to be mailed to you using the **Alliance Wellness Programs & Materials Request Form** found on page **24**.

Everyone in Our Community Counts
Everyone in Our Community Belongs

Census 2020

Every 10 years, the U.S. counts each person living in the country on April 1, no matter who you are or where you're from. **You count!**



Your responses help our community.

The U.S. uses the Census to decide how to spend over \$675 billion per year on vital programs for food, housing, public transportation, community development, and more.

They also use the Census to assign how many seats each state gets in Congress. A complete count makes sure our state is fairly represented.

Your responses are safe.

Your responses to the 2020 Census are confidential and protected by law. Your personal information is never shared. You do not need your social security number, mother's maiden name, or bank or credit card numbers to complete the 2020 Census. If someone asks for these, report them to the police.

Get counted.

You can complete the census at the following places:



At home



At the library



At your child's school



At a senior center

Public Charge Rule

Frequently Asked Questions (FAQs)

Inadmissibility on Public Charge Grounds

What is Inadmissibility? Individuals who are not permitted by law to enter or remain in the United States.

If you have watched or listened to the news lately, you may have heard about this thing called Public Charge. So what is it – and what exactly does it mean? The Alliance team has put together a list of frequently asked questions, to help answer just that...

Q: What is public charge?

A: “Public Charge” is a term used by the U.S. Citizenship and Immigration Services (USCIS) to refer to a person who is likely to rely on government help to support their daily living expenses. Public charge is a ground of inadmissibility. Grounds of inadmissibility are reasons that a person could be denied a green card, visa, or admission into the U.S.

Q: When does the public charge rule go into effect?

A: The public charge final rule went into nationwide effect by USCIS on Monday, February 24, 2020.

Q: What are the new changes that the federal government is implementing under the final public charge rule?

A: Under the new public charge rule, the U.S. Department of Homeland Security defines public charge as someone who is “more likely than not” to receive public benefits for more than 12 months within any 36-month period.

The following benefits will now be considered:

- CalWORKs
- General Assistance (GA)
- Housing assistance, such as public housing or Section 8 vouchers and rental assistance
- Long-term care
- Medicare Part D
- Non-emergency Medicaid (Medi-Cal)
- Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP – CalFresh)

Public Charge Rule

Frequently Asked Questions (FAQs)

(Continued from page 7)

Q: Are there any benefits that are not considered in the final public charge rule?

A: Yes, the following public benefits are excluded from the final public charge rule:

- Child Tax Credit (CTC)
- Disaster relief
- Earned Income Tax Credit (EITC)
- Foster care and adoption
- Head Start
- Medi-Cal for children and pregnant women
- School nutrition programs
- Women, Infants, and Children (WIC)

Q: Who is impacted by public charge?

A: The following people are impacted by public charge:

- Foreign nationals seeking entry or reentry into the U.S.
- Nonimmigrant visa holders (i.e. students, tourists, temporary workers) who would like to stay longer or change to a different visa.
- People who are applying to be Lawful Permanent Residents (LPR or Green Card holders) inside the U.S.
- People who are LPRs but have been out of the country for more than six (6) months.
- The changes will not affect people who are applying for citizenship or people who have become citizens.

Q: Does the public charge rule apply to all immigrants?

A: No, the following is a list of categories that are exempt:

- Afghan and Iraqi special immigrants
- Deferred Action for Childhood Arrivals (DACA)
- Individuals granted relief under:
 - The Cuban Adjustment Act (CAA)
 - The Nicaraguan and Central American Relief Act (NACARA)
 - The Haitian Refugee Immigration Fairness Act (HRIFA)
- Lawful permanent residents (LPRs)
- Naturalized U.S. citizens
- Refugees and asylees
- Special Immigrant Juvenile (SIJ) status
- Temporary Protected Status (TPS)
- U-Visa and T-Visa Holders
- Violence Against Women Act (VAWA) Self-Petitioners

Q: How are Alliance Medi-Cal members affected by public charge?

A: The Alliance encourages members to seek advice from a legal expert. Alliance staff is not authorized to advise members on the use of public benefits and public charge. However, according to the Immigrant Legal Resource Center (ILRC), an individual's use of the Medi-Cal benefit before Monday, February 24, 2020, will not count against them in a future public charge determination.

The use of public benefits by a U.S. citizen's family member(s) will not count against them in a future public charge determination.

For more information, please visit www.ilrc.org/public-charge.

Q: I am an Alliance member, how will my personal and/or family immigration status be used by the Alliance?

A: The Alliance does not have access to information about our members' immigration status. Medi-Cal eligibility is determined by the Alameda County Social Services Agency and the California Department of Health Care Services (DHCS).

Q: Can the Alliance provide assistance to members who are concerned about how the use of Medi-Cal could affect their immigration status or naturalization?

A: No. The Alliance cannot provide legal guidance to members or their family regarding immigration status or naturalization.

If a member needs legal assistance, please call any of the following organizations:

- Asian Pacific Islander Legal Outreach at **1.510.251.2846**
- Bay Area Legal Aid at **1.510.663.4744**
- Catholic Charities of the East Bay at **1.510.768.3100**
- Centro Legal de la Raza at **1.510.437.1554**
- East Bay Community Law Center at **1.510.548.4040**
- International Institute of the East Bay at **1.510.451.2846**

What do You get When a Local Sheriff's Department, Community Clinic and Health Plan Come Together?



A Healthier Community!

Through this local partnership, the 'Food as Medicine' pilot aims to address food insecurity to help improve physical and behavioral health outcomes. It also provides farming jobs to people reentering society after being in prison. Food as Medicine launched at Tiburcio Vasquez Health Center's clinic in San Leandro in March 2020.

Alameda Alliance for Health (Alliance) and ALL IN Alameda County (ALL IN) have partnered to expand Food as Medicine efforts at local sites throughout Alameda County. Beginning with the Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) primary care clinic in San Leandro, Food as Medicine will serve the Ashland and Cherryland communities. The Alliance invested more than a quarter of a million dollars to support strategies at local clinics, like TVHC, that are working to improve healthy living in our community. The pilot give participants prescriptions for nutrient-dense foods, provides nutrition education, connects them to behavioral supports, and integrates a Food as Medicine model with medical practices that address structural barriers. Funding support

and partnership with the Alliance, ALL IN, Open Source Wellness, and the Alameda County Sheriff's Department Dig Deep Farms will allow this pilot to expand prevention and treatment strategies that improve patients overall health and wellbeing.

Limited access to nutritious food has been linked to various adverse health outcomes. Today, 70 percent of all Americans are overweight or obese and over 100 million Americans are projected to be diabetic by the year 2050.

“Today, more than 130 million Americans are affected by chronic diseases; many that are preventable and reversible,”

said Dr. Steven Chen, Chief Medical Officer of ALL IN.



“This partnership with the Alliance is the beginning of what we know will advance health equity by transforming our systems of care and addressing structural determinants of poor health.”

Through the Food as Medicine pilot, primary care providers (PCPs) and staff will screen patients to find out if it is hard for them to get food, and offer four (4) months’ worth of locally grown fresh and nutrient-dense vegetables from Dig Deep Farms that can be redeemed at an onsite Food Farmacy. Participants will also be offered a referral to a 16-week “Behavioral Pharmacy” group medical visit facilitated by Open Source Wellness at TVHC. The group medical visit

will focus on nutrition, physical activity, mindfulness, stress reduction, and social support.

“Through this innovative program, Alameda County has taken an important step towards ensuring that our most vulnerable families and communities have access to the healthy, fresh food necessary for beneficial long-term health outcomes,” said Wilma Chan, Alameda County Supervisor. “I am grateful for this invaluable partnership with the Alliance and our other partners that demonstrates a collective commitment to the well-being of our County’s residents.”



“The impacts of food insecurity and social isolation in our community are creating higher rates of health disparities including depression, diabetes, obesity, and hypertension” said Scott Coffin, Alliance Chief Executive Officer. “The Food as Medicine program connects our members to locally grown, nutritious food, and combines with wellness coaching to create a unique experience that improves a person’s quality of life.”

Currently, the Food as Medicine initiative has a site at Hayward Wellness Center and smaller Food Farmacies operate at Native American Health Center, La Clínica de La Raza, Roots Community Health Center and West Oakland Health Center. The initiative will expand to more sites throughout Alameda County.

To learn more about Food as Medicine efforts, please visit www.acgov.org/allin. To learn more about the Alliance, please visit us at www.alamedaalliance.org.

About ALL IN Alameda County (ALL IN)

In January 2014, on the 50th Anniversary of President Johnson’s War on Poverty, Alameda County Supervisor Wilma Chan launched the New War on Poverty in Alameda County. The Board of Supervisors adopted a resolution in support of the effort, which was named ALL IN Alameda County (ALL IN). This effort was created to make significant progress towards the ambitious goal of ending poverty in our community. ALL IN’s primary strategies are collaboration and innovation. Through a stakeholder engagement process involving County staff and leadership, and community leadership, individuals are encouraged to work together to design and implement new solutions.

About Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC)

Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) began over 48 years ago in Union City by a coalition of community members determined to provide health care services to migrant workers and other marginalized groups. Today, TVHC continues to carry out its mission by providing access to quality medical, dental, optometry, podiatry, mental health care, youth health services, community health education, family support services, and WIC nutrition services to over 27,000 uninsured and underserved community members living in Alameda County. For more information, please visit www.tvhc.org.

WORKING TO KEEP KIDS SAFE:

SAFE KIDS

ALAMEDA COUNTY



The Alliance is part of Safe Kids Alameda County, a group of over 30 organizations working to keep your kids safe at home, on the roads, and at play. It is led by the Alameda County Emergency Medical Services (EMS) Agency and includes non-profits, fire and police, and health care.

Safe Kids and its partners teach families about the proper use of car seats, bike helmets, and other safety items through local safety events and programs. Some of these events are Safe Kids Day, Walk/Bike to School Day, World's Largest Swim Lesson, and Car Seat Checkups.

To learn more about events and safety tips and tricks, please 'like' Safe Kids on Facebook at www.facebook.com/skalco or visit ems.acgov.org/CommttyResources/CIP.

For handouts and helpful links about keeping kids safe, please **visit www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** and click "Safety".

CAR SEAT CHECKUPS

If you would like to meet with a certified Car Seat Technician to learn how to install your child's car or booster seat, please call Alameda County EMS at **1.510.618.2050**.

Alameda County EMS Car Seat Inspection Station (by appointment only)

2nd Thursday of the month 10 am - 12 pm
1000 San Leandro Blvd (north parking lot)
San Leandro, CA 94577



Can You Spot the E-CIGARETTES?

There are 5 e-cigarettes hiding in plain sight in this picture. For answers, please watch the video at www.tobaccofreeca.com/e-cigarettes/identify-which-products-teens-are-vaping.

At a glance, many e-cigarettes look just like common items found in a student's backpack. The designs and flavors that they come in appeal to young people. In 2018, about 1 in 8 high school students in California used any tobacco product. While 3 out of 4 of the students who used tobacco said they used e-cigarettes.

Youth and parents should both be aware that the use of e-cigarettes, also called vaping, is not safe. The liquid inside and the vapor contain harmful chemicals like antifreeze and others that cause cancer or lung disease. It's not just water vapor!

Also, most e-cigarettes have nicotine. Nicotine alters how the brain works and harms its development. It makes it harder for kids to carry out tasks and stay focused, and can cause mood swings and increase anxiety. The human brain is not done developing until the mid-20s, it is easier

for younger people to get addicted to nicotine.

Parents, learn more about e-cigarettes and how to talk to your kids about them at www.flavorshookkids.org (English, Spanish, Chinese, Vietnamese, Korean).

Teens, learn more and take action at www.thetruth.com.

HELP TO QUIT

Below are some helpful resources if you or someone you know needs help quitting e-cigarettes:

- Call the **California Smokers' Helpline** at toll-free **1.844.866.8273** (English, Spanish, Chinese, Vietnamese, Korean), also at www.novapes.org.
- Text program for youth: Text **DITCHJUUL** to **88709**.
- Text program for parents of vapers: Text **QUIT** to **1.202.899.7550**.

Staying Heart Healthy

How to Prevent Heart Disease



You can take steps to prevent heart disease! The most common type of heart disease happens when narrow or blocked blood vessels reduce blood flow to the heart. This is called coronary artery disease (CAD), and can lead to chest pain, heart attack, and stroke. With healthy living habits and the help of your doctor, you are on your way to a healthy heart.

Healthy living habits:



Don't smoke. If you smoke, you can work with your doctor to make a quit plan or call the California Smokers' Helpline toll-free at **1.800.662.8887**.



Eat healthy. Try adding more fruits and vegetables to your meals. Choose foods low in fat, salt, and sugar.



Get moving. Find ways you enjoy to get your heart rate up. All you need is 30 minutes most days of the week. Children should be active for 1 hour every day. Remember, you do not have to do it all at once.

To learn more, please visit www.alamedaalliance.org/live-healthy-library and click "Heart Health".

You can also send us an **Alliance Wellness Program & Materials Request Form** found on **page 24**.

Talk to your doctor about:



Blood pressure: Find out what your blood pressure numbers are, and ask your doctor what those numbers mean for your health. If you have high blood pressure, work with your doctor to lower it.



Cholesterol: Cholesterol is a waxy substance produced by the liver and found in certain foods. The "bad" type can build up in your blood vessels and cause heart disease. Talk to your doctor about cholesterol and how to lower your bad cholesterol if it's too high.



Blood sugar: Be aware of your blood sugar (glucose) numbers. Prediabetes or diabetes cause higher than normal blood sugar levels, which can harm your blood vessels. Talk to your doctor about how to keep blood sugar under control.

Spotlight on Autoimmune Diseases



Your body's immune system attacks germs that don't belong in your body and protects you from getting sick. But sometimes, it doesn't work the way it should. You might already know about allergies, which happen when your body attacks things like pollen or food that usually don't harm you.

An **autoimmune disease** happens when your immune system attacks your own cells and organs by mistake. There are more than 80 autoimmune diseases that affect many parts of the body!

Here are some common ones:

- **Type 1 diabetes** affects the cells that make insulin, which is needed to control blood sugar.
- **Thyroid disease** affects the thyroid gland which makes hormones that control how our bodies use energy. Some thyroid diseases are autoimmune.
- **Lupus** affects the joints, skin, kidneys, heart, lungs, and other parts of the body.
- **Rheumatoid arthritis** affects the joints.

Anyone can get an autoimmune disease, but they do tend to run in families. Women – particularly African American, Hispanic American, and Native American women – are more likely to get some of the diseases.

Each disease is unique, but often the first symptoms are fatigue, muscle aches, and a low fever. Other common symptoms are joint pain and swelling, skin problems, stomach problems, or swollen glands.

What you can do

It's not easy to know if you really have an autoimmune disease, and if so, which one. But if you have symptoms that bother you, don't ignore them. Tell your doctor about any symptoms you have and your family health history. They may refer you to a specialist who treats the part of the body most affected by your symptoms. It can take a while to find the cause, but don't give up.

If you have an autoimmune disease, you can treat your symptoms and learn to manage your disease. With treatment and healthy habits, people living with autoimmune disease can feel better and lead full, active lives.



SCHEDULE YOUR CHECKUP!

Checkups, or well-care visits, are important for everyone's health. Make sure you and your family members know when your next checkup is! Please call your doctor to schedule your visit.

At your visit you can:

- Ask your doctor any questions you have about your health.
- Check your health with screenings that catch issues early.
- Get any vaccines (shots) you need to prevent disease.

To learn more, please visit www.alamedaalliance.org/live-healthy-library and click "Well Care".

Need help? Please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

IT'S IMPORTANT TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS.

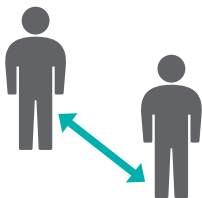
We can all do our part to save lives.



Wash your hands often with soap for 20 seconds or use 60%+ alcohol-based hand sanitizers.



Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw it in the trash and wash your hands.



Keep at least 6 feet away from others whenever it's possible.



Stay home if you're feeling sick and call your doctor first. Avoid close contact with others.



Don't touch your nose, mouth and eyes.



Wear a face covering when you leave your home for essential services.

IMPORTANT PHONE NUMBERS

Emergency	911
Poison Control	1.800.222.1222
Alameda County Social Services Medi-Cal Center	1.800.698.1118 or 1.510.777.2300
Medi-Cal Plan Enrollment/Changes	1.800.430.4263

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

Main Line	1.510.747.4500
Member Services Department Monday – Friday, 8 am – 5 pm	1.510.747.4567
Toll-Free	1.877.932.2738
People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY)	711/1.800.735.2929

CARE SERVICES

Behavioral Health Care Services	
Beacon Health Options	1.855.856.0577
Alameda County Behavioral Health Care Services (ACCESS)	1.800.491.9099
Dental Care Services	
Medi-Cal Members: Denti-Cal	1.800.322.6384
Group Care Members: Please call Public Authority for In-Home Supportive Services (IHSS)	1.510.577.3552
Vision Care Services	
Medi-Cal Members: March Vision Care	1.844.336.2724
Group Care Members: Please call Public Authority for In-Home Supportive Services (IHSS)	1.510.577.3552
Nurse Advice Line	
Medi-Cal Members	1.888.433.1876
Group Care Members	1.855.383.7873

ADDRESS AND PHONE NUMBER CHANGES

If you move or get a new phone number, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

PROGRAM AND MATERIALS AT NO COST

Would you like to get more resources or learn more about classes and programs? Just fill out the **Alliance Wellness Program & Materials Request Form** on page **24**, check the programs or materials that you want, and send it to us. Programs and materials are no cost to you as our Alliance member. To learn more, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567** or visit **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.

LANGUAGE SERVICES AT NO COST

We offer our Alliance members interpreters for health care visits and health plan documents in your language or other formats such as Braille, audio, or large print. For help with your language needs, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.





QUALITY IMPROVEMENT PROGRAM

The Alliance Quality Improvement (QI) program helps improve care for our members. We look to see if you are getting regular exams, screenings, and tests that you need. We also see if you are happy with the care you get from our providers and the services we provide to you. Each year, we set goals to improve the care our members receive. The goals address care and service. We look yearly to see if we met our goals. To learn more about our QI program goals, progress, and results, please visit www.alamedaalliance.org/members. If you would like a paper copy of the QI program, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

NOTICE OF NON-DISCRIMINATION & LANGUAGE ASSISTANCE

The Alliance complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. The Alliance does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 **1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

WANT TO KNOW MORE ABOUT YOUR HEALTH PLAN AND HOW TO GET THE MOST OUT OF YOUR BENEFITS?



Join us for our no cost, new member class to learn more about your benefits.

When you come to the class, you can receive food and a grocery gift card as a thank-you!*

After the class, you'll be able to better understand:

- Your benefits
- How to choose or change your doctor
- Your member rights and responsibilities

Our team is based here in Alameda County and speaks English, Spanish, Chinese, and Vietnamese. We can also provide interpreter services if your language is not spoken by our team.

To sign up for an upcoming class or if you have questions, please call:

Alliance Member Services Department

Monday – Friday, 8 am – 5 pm

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

*Limits may apply



MEMBER REQUEST FORM – ALLIANCE WELLNESS PROGRAMS & MATERIALS

Alameda Alliance for Health (Alliance) provides health education at no cost. We want you to take charge of your health by having the best information possible. Please check off the topics that you want us to send you. You can also request the handouts in other formats. Many handouts can be found at www.alamedaalliance.org.

 **BOOKS**

- Cookbook (*choose one*):
 - Diabetes
 - Healthy Eating
- What to do When Your Child Gets Sick

 **CLASSES & PROGRAM REFERRALS**

- Asthma
- Alcohol and Other Substance Use
- Breastfeeding Support
- CPR/First Aid
- Diabetes
- Healthy Weight
- Heart Health
- Parenting
- Pregnancy and Childbirth
- Quit Smoking
(*please have Smoker's Helpline call me*)
- Senior Centers/Programs

 **MEDICAL ID BRACELETS OR NECKLACE**

- Asthma
 - Adult
 - Child
- Diabetes
 - Adult
 - Child

 **WRITTEN MATERIALS**

- Advanced Directive
(*medical power of attorney*)
- Alcohol and Other Substance Use
- Asthma:
 - Adult
 - Child
- Back Care
- Birth Control and Family Planning
- Breastfeeding
- Car Seat Safety
- Diabetes
- Domestic Violence
- Exercise
- Healthy Eating
- Heart Health
- Parenting
- Pregnancy and Childbirth
- Quit Smoking
- Safety:
 - Adult
 - Baby
 - Child
 - Senior
- Sexual Health
- Stress and Depression

Name (self): _____ Alliance ID Number: _____
 Child's Name (if applies): _____ Child's ID Number: _____
 Age of Child: _____ City: _____ Zip: _____
 Address: _____ Language Preferred: _____
 Daytime Phone: _____ Email Address: _____
 Materials are for: Adult Child Senior

To order, please send this form to:
Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502
 Phone Number: **1.510.747.4577** • Fax Number: **1.877.813.5151**
 People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

計畫成員 連結

2020年春季/夏季

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

我們是

ALAMEDA 縣

自1996年起幫助我們的社區居民



服務提供者合作夥伴重點報導：位於HIGHLAND醫院的 ALAMEDA HEALTH SYSTEM家庭分娩中心

健康媽媽。健康寶寶。健康家庭。健康社區。

生小寶寶是人生中激動人心的一刻。就像新買了一隻小狗或小貓、學騎自行車或自己繫鞋帶，或者完成一場馬拉松比賽。它可以是在生活中為許多人點燃歡樂火花的一刻。Alameda Alliance for Health (Alliance) 致力於提供最佳服務，幫助照顧媽媽和她們的寶寶。產前護理（女性於嬰兒出生前獲得的護理）和產後護理（女性於嬰兒出生後獲得的護理）有助於確保母親和嬰兒的健康。

www.alamedalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

Health care you can count on.
Service you can trust.

Alliance
ALAMEDA
FOR HEALTH

我們Alliance的媽媽和準媽媽們可以在Highland醫院的Alameda Health System (AHS)家庭分娩中心接受護理，其擁有經過培訓和認證的支持人員所組成的團隊，可以為您和您的家人提供適當的分娩、生產和康復服務。

(接第2頁)

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

服務提供者合作夥伴重點報導：位於HIGHLAND醫院的ALAMEDA健康體系家庭分娩中心

(接第1頁)



AHS家庭分娩中心致力於幫助您獲得盡可能健康的孕期，以及適合您的分娩體驗。其專注於您在生產和分娩時的需求。

在AHS家庭分娩中心，70%的分娩由助產士負責（是全國平均水準的9倍）。每位媽媽均配備有護理團隊。護理團隊成員來自各種族裔、文化和宗教背景。同時提供29種語言的口譯服務。

您的護理團隊成員可包括：

- 持證助產士，專門從事以女性為主要考量的分娩和生產。
- 經職業認證的婦產科醫生和兒科醫生，提供高危妊娠醫護和新生兒護理。
- 母/嬰持證註冊護士，提供體恤護理。
- 經職業認證的哺乳顧問，提供母乳哺育協助。

其他服務包括：

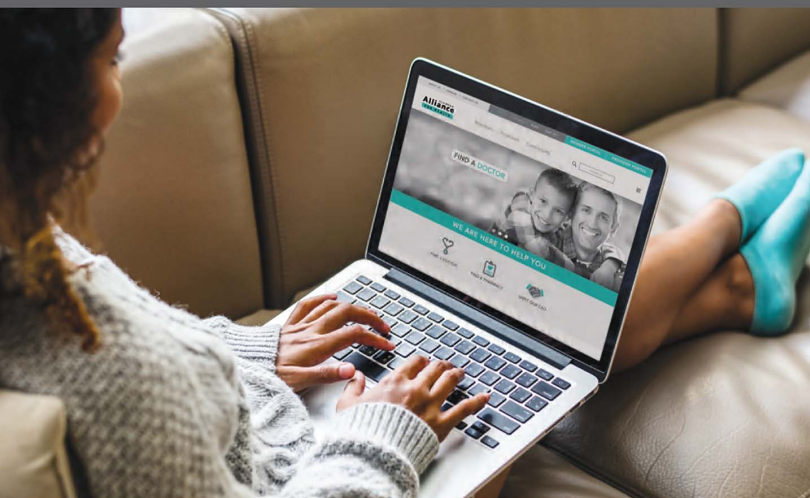
- 每週7天、每天24小時的全天候產科急診分診服務，提供緊急妊娠相關護理。
- 孕期產前護理專責小組，幫助媽媽們認識其他準媽媽、助產士和護理人員。
- 為您和您的伴侶提供的產前課程。
- 社會協助那些需要額外幫助的母親和家庭。

目錄

- 1** 服務提供者合作夥伴重點報導：
位於Highland醫院的Alameda Health System家庭分娩中心
- 4** 在我們的社區中
瞭解COVID-19的相關資訊
- 6** 我們社區中的每個人都很重要
我們社區中的每個人都屬於這裡—2020年 人口普查範圍內。
- 7** 公共負擔法規—常見問題解答(FAQ)
- 10** 您可以從地方治安部門、社區診所和
健康保險計畫的整合中得到什麼？
一個更健康的社區！
- 13** 努力確保兒童的安全：
兒童安全 Alameda縣
- 14** 您可以認出電子煙嗎？
- 15** 保持心臟健康—如何
預防心臟病
- 16** 關注自身免疫性疾病
- 17** 安排您的體檢！
- 18** 保護您自己和他 很重要。
我們都可以盡自己的力量來挽救生命。
- 19** 重要電話號碼
- 20** 地址和電話號碼變更
- 20** 免費計畫和資料
- 20** 免費語言服務
- 21** 想要瞭解更多有關您的健康保險計畫資訊，
以及如何充分利用福利嗎？
- 23** 服務品質改進計畫
- 23** 無歧視及語言協助通知
- 24** Alliance安康保健計畫與
資料—計畫成員申請表

在我們的社區中瞭解 COVID-19的相關資訊

如需輕鬆獲得更多資源和更新資訊，
請造訪www.alamedaalliance.org



我們隨時為您服務。

新型冠狀病毒 (COVID-19) 對全世界的社區造成了影響。Alliance理解您的顧慮，我們正在努力確保我們的計畫成員、供應商和社區合作夥伴擁有所需的資源，以保持健康。

Alliance計畫成員現在可以透過電話或視訊通話，舒適地在家中與醫師完成約診。醫生不在時，會員還可以每週7天，每天24小時全天候使用Teladoc遠距醫療平台。此外，藥物的補充可以運送到您的家中。

您甚至可能會接到來自Alliance團隊成員的電話，主動關心您的情況。我們希望幫助您保持安全、健康和強壯。

讓我們共同攜手，為大家創造一個更健康的社區。



Highland醫院是AHS的旗艦院區。自1864年起，Highland 醫院一直為Alameda縣居民提供醫療照護服務。AHS是加州最大的公共健康系統之一。其為Alameda縣居民的安全保障。

AHS家庭分娩中心資訊：

Highland Hospital
Acute Care Tower – Family Birthing Center
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
電話號碼：**1.510.437.4278**
www.alamedahealthsystem.org/family-birthing-center

即日接收幫助您在整個孕期保持健康的資訊。

安排您的首次產前看診：
AHS家庭分娩中心預約專線：**1.510.437.8500**

如欲查看更多關於孕期和寶寶的資源，請瀏覽www.alamedaalliance.org/live-healthy-library並點擊「Pregnancy and Baby」（孕期和寶寶）。

您也可以利用第24頁上的**Alliance安康保健計畫與資料申請表**，申請將資料郵寄給您。

社區中的每個人都應參與普查 社區中的每個人均納入普查範圍

2020年人口普查

每隔10年，美國都會在
4月1日統計每位美國居
民，不論您的身份如何，
也不論您來自哪裡。
您在普查範圍之內！



您的回答有助於社區發展。

美國利用人口普查來決定每年如何將\$6750多億，用於食品、住房、公共交通、社區發展等重要計畫。其還利用人口普查來分配各個州在國會中獲得的席位數。完整的統計可確保本州得到公平的代表。

您的回答非常安全。

您對2020年人口普查的回答將予以保密，並受到法律保護。您的個人資料永遠不會被分享出去。您無需提供社會安全號碼、母親的婚前姓名、銀行卡或信用卡號碼，即可完成2020年人口普查。如果有人要求您提供這些資訊，請向警方舉報。

請參與人口普查。

您可以在以下地點完成人口普查：



住家



圖書館



您子女的學校



老人活動中心

公共負擔法規

常見問題解答 (FAQ)

基於公共負擔理由拒絕入境

什麼是拒絕入境 (Inadmissibility)? 個人在法律上不被允許進入或留在美國。

如果您最近有觀看或收聽新聞, 您可能聽說過所謂的「公共負擔」(Public Charge)。那麼, 它到底是什麼, 又究竟意味著什麼呢? Alliance的團隊整理了一份常見問題解答清單, 以幫助解答這些問題...

問: 什麼是公共負擔?

答: 「公共負擔」是美國公民及移民服務局 (U.S. Citizenship and Immigration Services, USCIS) 所使用的詞彙, 意思是指日後可能要依賴政府幫助才能支持其日常生活費用的人士。公共負擔是拒絕入境的一個理由。拒絕入境的理由是指個人可能遭拒絕獲得綠卡、簽證或進入美國的理由。

問: 公共負擔法規何時生效?

答: USCIS於2020年2月24日 (週一) 開始在全國範圍內實施公共負擔最終規則。

問: 聯邦政府正在根據公共負擔最終規則實施哪些新變革?

答: 根據新的公共負擔最終規則, 美國國土安全部 (U.S. Department of Homeland Security) 對公共負擔的定義是, 在任意36個月期限內「很有可能」領取公共福利超過12個月的人士。

以下福利現將納入考量:

- 加州就業及兒童照護 (California Work Opportunity and Responsibility to Kids, CalWORKs) 計畫
- 一般協助 (General Assistance, GA)
- 房屋補助, 例如公共住房或Section 8 (第8類) 代金券和租金援助
- 長期照護服務
- Medicare D部分
- 非緊急Medicaid (Medi-Cal)
- 營養補充援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP – CalFresh)

公共負擔法規

常見問題解答 (FAQ)

(接第7頁)

問：在公共負擔最終規則中，是否有未納入考量的福利？

答：是的，下列公共福利不包括在公共負擔最終規則中：

- 兒童扣抵稅 (Child Tax Credit, CTC)
- 災難救濟
- 勞動所得稅扣抵制 (Earned Income Tax Credit, EITC)
- 寄養與收養
- 啟蒙計畫 (Head Start)
- 為兒童和孕婦提供的Medi-Cal
- 學校營養計畫
- 婦孺營養補充特別計畫 (Women, Infants and Children, WIC)

問：哪些人會受到公共負擔的影響？

答：下列人士會受到公共負擔的影響：

- 想要入境或再次入境美國的外籍人士。
- 想在美國待久一點或變更為不同簽證的非移民簽證持有者 (例如，學生、觀光客、臨時工)。
- 在美國境內申請成為合法永久居民 (Lawful Permanent Residents, LPR或綠卡持有者) 的人士。
- 本身已經是LPR，但待在國外的時間超過六 (6) 個月的人士。
- 變更將不會影響正在申請公民身份的人士，或是已經具有美國公民身份之人士。

問：公共負擔法規是否適用於所有移民？

答：否，以下是獲得豁免的對象：

- 阿富汗 (Afghan) 和伊拉克 (Iraqi) 特殊移民
- 童年入境者暫緩遣返手續 (Deferred Action for Childhood Arrivals, DACA)
- 根據以下條款獲得救濟的個人：
 - 古巴調整法案 (Cuban Adjustment Act, CAA)
 - 尼加拉瓜和中美洲救濟法案 (Nicaraguan and Central American Relief Act, NACARA)
 - 海地難民移民公平法案 (Haitian Refugee Immigration Fairness Act, HRIFA)
- 合法永久居民 (LPR)
- 入籍的美國公民
- 難民和受庇護者
- 特殊移民青少年 (Special Immigrant Juvenile, SIJ) 身份
- 臨時受保護身份 (Temporary Protected Status, TPS)
- U簽證 (U-Visa) 和T簽證 (T-Visa) 持有人
- 消除對婦女暴力法 (Violence Against Women Act, VAWA) 自訴人

問：公共負擔對Alliance Medi-Cal計畫成員有何影響？

答：Alliance鼓勵計畫成員向法律專家尋求建議。Alliance員工無權向計畫成員提供使用公共福利及公共負擔方面之建議。然而，根據移民法律資源中心 (Immigrant Legal Resource Center, ILRC) 發佈的資訊，個人在2020年2月24日 (週一) 前使用Medi-Cal福利，並不會在日後進行的公共負擔裁決中對其產生不利影響。

美國公民家庭成員使用公共福利，並不會在日後進行公共負擔裁決時對其產生不利影響。如需詳細資訊，請瀏覽www.ilrc.org/public-charge。

問：我是Alliance計畫成員，Alliance將如何使用我的個人及/或家庭移民身份？

答：Alliance不會存取有關計畫成員移民身份的資訊。Medi-Cal資格由Alameda縣社會服務機構及加州醫療保健服務局 (Department of Health Care Services, DHCS) 判定。

問：如果計畫成員擔心使用Medi-Cal會對其移民身份或歸化入籍資格產生影響，Alliance能否為其提供協助？

答：否。Alliance無法為計畫成員或其家人提供關於移民身份或歸化入籍資格的法律建議。

若計畫成員需要法律協助，請致電下列任一機構：

- Asian Pacific Islander Legal Outreach, 電話：**1.510.251.2846**
- Bay Area Legal Aid, 電話：**1.510.663.4744**
- Catholic Charities of the East Bay, 電話：**1.510.768.3100**
- Centro Legal de la Raza, 電話：**1.510.437.1554**
- East Bay Community Law Center, 電話：**1.510.548.4040**
- International Institute of the East Bay, 電話：**1.510.451.2846**

您可以從地方治安部門、社區診所和健康保險計畫的整合中得到什麼？



一個更健康的社區！

通過這種地方夥伴關係，「藥補不如食補」(*Food as Medicine*) 的試點目標在於解決食品不安全問題，以促進身體和行為健康。其還為入獄後重返社會的人士提供農業工作。2020年3月，在San Leandro的Tiburcio Vasquez健康中心的診所發起了「藥補不如食補」計畫。

Alameda Alliance for Health (Alliance) 和 ALL IN Alameda County (ALL IN) 攜手合作，在整個Alameda縣內據點擴展「藥補不如食補」工作範圍。「藥補不如食補」最先在San Leandro的Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) 基本保健診所啟動，隨後將為Ashland和Cherryland社區提供服務。Alliance投資超25萬美元，支持TVHC等當地診所的策略，從而改善我們社區的健康生活狀況。此試點為參與者提供營養豐富的食物處方、提供營養教育、為其提供行為支援，並將「藥補不如食補」模式與解決結構性障礙的醫療實踐相結合。在Alliance的資金支持和合作關係下，ALL IN、Open Source Wellness、Alameda縣治安局和Dig Deep Farms將攜手擴展改善患者整體健康和福祉的預防與治療試點計畫。

營養食品的有限獲取與各種不良健康後果息息相關。目前，70%的美國人超重或肥胖，到2050年，預計將有1億多美國人患上糖尿病。

「目前，超過1.3億美國人正受到慢性疾病的影響；但許多慢性疾病都可以預防和醫治。」

ALL IN首席醫療官Steven Chen醫生如此說道。



「與Alliance的此次合作是一個開端，就我們所知，其將透過改革我們的醫療保健系統和解決健康不良的結構性決定因素，以促進健康公平。」

透過藥補不如食補試點計畫，主要醫療保健服務提供者 (Primary Care Provider, PCP) 和工作人員將對患者進行篩查，以瞭解其是否難以取得食物，並自Dig Deep Farms提供四(4)個月當地種植新鮮且營養豐富的蔬菜，這些蔬菜可以在現場食物農場 (Food Farmacy) 進行兌換。參與者還將由TVHC的Open Source Wellness轉介到為期16週的「行為藥局」(Behavioral Pharmacy) 團體醫療門診。團體醫療門診專注於營養、運動、心態、減壓，以及社會支持。

Alameda縣監察員Wilma Chan表示，「透過此創新計畫，Alameda縣朝著目標邁出重要一步，即確保大多數弱勢家庭和社區能夠獲得健康、必要的新鮮食物，以取得有利的長期健康結果。本人非常感謝與Alliance及其他夥伴的寶貴合作，其體現了我們對本縣居民健康生活的共同承諾」。



Alliance首席執行官Scott Coffin表示，「受到食物不安全和社會隔離的影響，我們社區的健康差異比例正在變高，包括抑鬱症、糖尿病、肥胖症和高血壓。藥補不如食補計畫為計畫成員提供當地種植的營養食物，並結合健康輔導，創造出一種獨特的體驗，提高個人的生活品質。」

目前，藥補不如食補計畫在Hayward Wellness中心設有辦事處，且在Native American健康中心、La Clínica de La Raza、Roots社區健康中心和West Oakland健康中心運營有小型食物農場。此計畫將擴展到Alameda縣的更多地點。

欲瞭解更多有關藥補不如食補計畫的工作內容，請造訪www.acgov.org/allin。欲進一步瞭解Alliance，請造訪我們的網站www.alamedaalliance.org。

關於ALL IN Alameda County (ALL IN)

2014年1月，在Johnson總統向貧困宣戰的50週年之際，Alameda縣監察員Wilma Chan在Alameda縣發起了新的貧困宣戰。監事委員會通過了支持該計畫的決議，其名為ALL IN Alameda County (ALL IN)。制定此計畫的目的是在終結社區貧困的宏偉目標上取得重大進展。ALL IN的主要戰略是協作和創新。透過涉及縣工作人員和領導以及社區領導的利益相關者參與過程，鼓勵每個人共同設計並實施全新解決方案。

關於Tiburcio Vasquez健康中心 (TVHC)

Tiburcio Vasquez健康中心 (TVHC) 於48年前在Union市由社區成員聯合成立，其決心為外來員工和其他被邊緣化的群體提供醫療保健服務。目前，TVHC繼續履行其使命，為居住在Alameda縣27,000多名無保險且得不到充分醫療服務的社區成員提供高品質的醫療、牙科、驗光、足部醫療、精神保健、青年健康服務、社區健康教育、家庭支持服務和WIC營養服務。如需更多資訊，請造訪www.tvhc.org。

努力確保兒童安全： 兒童安全 ALAMEDA縣



Alliance是兒童安全Alameda縣 (Safe Kids Alameda County) 的一部分，此團隊由30多個機構組成，致力於確保您的孩子在家中、在路上和在玩耍中的安全。此團隊由Alameda縣緊急醫療服務 (Emergency Medical Services, EMS) 機構領導，其中包括非營利組織、消防和治安，以及醫療保健部門。

Safe Kids及其合作夥伴透過當地的安全活動和計畫，向家庭傳授正確使用汽車安全座椅、自行車安全帽和其他安全用品的知識。這些活動包括兒童安全日、步行/騎自行車上學日、世界之最游泳課程 (World's Largest Swim Lesson)，以及汽車座椅檢查等。

欲瞭解更多關於活動及安全提示和技巧的資訊，請在Facebook上為Safe Kids「按讚」，網址：
www.facebook.com/skalco，或造訪
ems.acgov.org/CommttyResources/CIP。

欲取得有關維護兒童安全的講義和實用連結，請造訪www.alamedaalliance.org/live-healthy-library，並點擊「Safety」(安全)。

檢查汽車座位

如果您想與經過認證的汽車安全座椅技術員會面，以瞭解如何為您的孩子安裝汽車座椅或增高座椅，請致電Alameda縣EMS，電話：
1.510.618.2050。

Alameda縣EMS汽車座椅檢查站 (Car Seat Inspection Station) (僅限預約) 每月第二個週四上午10點至中午12點1000 San Leandro Blvd (北停車場) San Leandro, CA 94577



您能找到電子煙嗎？

在這張照片裡，有5支電子煙隱藏在醒目的位置。欲知答案，請觀看影片，網址：www.tobaccofreeca.com/e-cigarettes/identify-which-products-teens-are-vaping。

乍看之下，很多電子煙看起來就像學生書包裡常見的物品。它們的設計和口味相當受年輕人歡迎。2018年，加州每8名高中生中約有1位使用過煙草產品。而在4名使用過煙草的學生中，有3名學生表示他們使用的是電子煙。

青少年和家長都應該意識到，使用電子煙（又稱水煙）並不安全。裡面的液體和蒸氣中含有防凍劑等有害化學物質，會導致癌症或肺部疾病。它不只含有水蒸氣！

此外，大多數的電子煙都含有尼古丁。尼古丁會改變大腦的運作方式並損害其發展。這會讓孩子們更難完成課業，注意力難以集中，還會導致情緒起伏，增加焦慮。人的大腦在20多歲時才完成發育，而年輕人更容易對尼古丁上癮。

各位家長們，請瞭解更多關於電子煙的知識，以及如何與孩子們談論電子煙，網站：www.flavorshookkids.org（英文、西班牙文、中文、越南文、韓文）。

各位青少年朋友們，請瞭解更多資訊並採取行動，網址：www.thetruth.com。

幫助戒菸

以下是一些實用資源，如果您或您認識的人需要幫助戒除電子煙，請點擊此處：

- 請致電**加州菸民協助專線**，免付費電話：**1.844.866.8273**（英文、西班牙文、中文、越南文、韓文），或造訪網站：www.novapes.org
- 為青少年提供的簡訊計畫：發簡訊 **DITCHJUUL**至**88709**。
- 為電子煙使用者的父母提供的簡訊計畫：發簡訊 **QUIT**至**1.202.899.7550**。

保持心臟健康 如何預防心臟病



您可以採取一些措施來預防心臟病！最常見的一種心臟病發生在血管狹窄或堵塞，導致流向心臟的血液減少的時候。這稱為冠狀動脈疾病 (Coronary Artery Disease, CAD)，可能導致胸痛、心臟病發作和中風。

養成健康的生活習慣，在醫師的幫助下，您就能擁有健康的心臟。

健康的生活習慣：



切勿吸菸。如果您有在吸菸的話，您可以與您的醫師共同制定戒菸計畫，或撥打免費加州菸民協助專線：**1.800.662.8887**。



健康飲食。嘗試在飲食中添加過量水果和蔬菜。選擇低脂肪、低鹽和低糖食物。



運動起來。找到您喜歡的方法來提高您的心率。您只需要在一週大半時間內每天運動30分鐘。兒童每天應該活動1小時。請謹記，您不必一次做完所有的運動。

欲瞭解更多，請造訪 www.alamedaalliance.org/live-healthy-library 並點擊「Heart Health」(心臟健康)。

您也可以向我們寄送一份**24頁**上的**Alliance安康保健計畫與資料申請表**。

與您的醫生談論以下內容：



血壓：瞭解您的血壓數值，並詢問您的醫師這些數值對你的健康意味著什麼。如果您有高血壓，請與您的醫生合作，降低血壓。



膽固醇：膽固醇是肝臟產生的蠟狀物質，存在於某些食品中。「有害」膽固醇會在您的血管中積聚並引起心臟病。如果您的膽固醇過高，請和醫生討論膽固醇的問題，以及如何減少有害膽固醇。



血糖：注意您的血糖(葡萄糖)數值。糖尿病前期或糖尿病引起的血糖數值高於正常數值，可能會對您的血管造成損害。與您的醫師討論如何控制血糖。

關注 自身免疫性疾病



人體的免疫系統會攻擊不屬於您體內的細菌，並保護您免受疾病侵擾。但有時其運作並不盡如人意。您可能已經知道什麼是過敏，當您的身體攻擊通常不會傷害您的花粉或食物之類的東西時，就會發生這種情況。

您的免疫系統錯誤地攻擊自己的細胞和器官時，就會發生自身免疫性疾病。有80多種影響人體許多部位的自身免疫性疾病！

以下是常見的幾種疾病：

- **1型糖尿病**會影響製造胰島素的細胞，而控制血糖必定需要胰島素。
- **甲狀腺疾病**影響甲狀腺，甲狀腺產生控制我們身體使用能量的激素。一些甲狀腺疾病是自身免疫性疾病。
- **狼瘡**會影響關節、皮膚，腎臟、心臟、肺部和其他身體部位。
- **類風濕關節炎**會影響關節。

任何人都有可能罹患自身免疫性疾病，但它們往往是家族遺傳性疾病。女性（尤其是非裔美國人、西班牙裔美國人和美洲原住民女性）更容易罹患某些疾病。

每種疾病都有其特殊性，但往往最先出現的症狀是疲勞、肌肉酸痛、低燒等。其他常見症狀是關節痛和腫脹、皮膚問題、胃病或腺體腫脹。

您該怎麼做

要知道您是否真的患有自身免疫性疾病，以及如果患病了，又是哪一種疾病，並不容易。但是，如果您出現了困擾您的症狀，請不要忽略它們。告訴醫師您的任何症狀和您的家族健康史。他們可能會將您轉介給專科醫生，由他們來治療受症狀影響最嚴重的身體部位。可能需要一段時間才能找出原因，但請不要放棄。

如果您患有自身免疫性疾病，可以針對症狀進行治療，並學習控制疾病。透過治療和健康的習慣，患有自身免疫性疾病的人士會感覺有所改善，生活更充實、更有活力。



安排您的體檢！

體檢或健康檢查門診對每個人的健康而言都很重要。確保您和您的家庭成員知道下次體檢的時間！請致電您的醫師，即刻預約您的看診。

您可以在看診時進行以下事項：

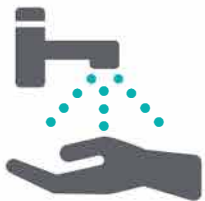
- 向您的醫師諮詢有關健康的任何問題。
- 通過篩查檢驗您的健康狀況，儘早發現問題。
- 接種預防疾病所需的任何疫苗（疫苗注射）。

欲瞭解更多資訊，請造訪 www.alamedaalliance.org/live-healthy-library 並點擊「Well Care」（健康照護）。

需要幫助嗎？請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

保護您自己 和他人至關重要。

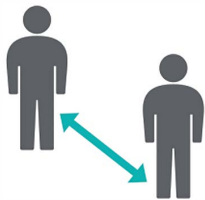
我們都可以盡自己的力量來挽救生命。



經常用肥皂洗手
20秒鐘，或使用酒
精含量超過60%的
搓手液清潔手部。



咳嗽或打噴嚏時用
紙巾遮擋住，然後
將其扔進垃圾桶裡
並洗手。



盡可能與他人保持
至少6英尺距離。



如果您感到不舒服，
請留在家中，並先致
電醫師。避免與他人
緊密接觸。



切勿觸摸您的鼻
子、嘴巴和眼睛。



當您出門獲得必
要服務時，請佩
戴口罩。

重要電話號碼

緊急事件	911
Poison Control	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)

主要電話專線	1.510.747.4500
會員服務處 服務時間為週一至週五，早上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

Beacon Health Options	1.855.856.0577
Alameda縣行為健康護理服務 (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS)	1.800.491.9099

牙科護理服務

Medi-Cal計畫成員：Denti-Cal	1.800.322.6384
團體護理計畫成員：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
團體護理計畫成員：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
團體護理計畫成員	1.855.383.7873

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瞭解有關課程和計畫的更多資訊嗎？僅需填寫第**24**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，然後將表格寄回給我們。作為Alliance計畫成員，您可免費獲得計畫和資料。如欲瞭解更多資訊，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

我們可以為Alliance計畫成員的保健護理就診安排口譯員，提供您所用語言版本或其他格式的（如盲文版、音頻版或大號字體印刷版）健康保險計畫文件。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**。



想要瞭解更多有關您的健康保險計畫資訊，以及如何充分利用福利嗎？



加入我們並參與免費的新計畫成員課程，瞭解更多福利的資訊。

當您參與課程時，我們會提供食物和一張雜貨店禮品卡給您，以示感謝！*

課後，您將能夠進一步瞭解以下事項：

- 您的福利
- 如何選擇或更換您的醫師
- 您作為計畫成員的權利與責任

我們的團隊立足於Alameda郡，並能講英語、西班牙語、中文和越南語。如果我們的團隊無法使用您的語言，我們還可以提供口譯服務。

如果您想報名參加最近的課程或有任何疑問，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：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言殘障人士 (CRS/TTY) 專線：

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

*可能會有限制





服務品質改進計畫

Alliance服務品質改進 (Quality Improvement, QI) 計畫有助於改善對我們計畫成員的照護品質。我們想瞭解您有否獲得所需的定期檢查、篩檢和測試。我們也要瞭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目標。如欲瞭解更多關於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：**1.510.747.4567**。

無歧視及語言協助通知

Alliance遵循適用的聯邦民權法，不會因種族、膚色、原國籍、年齡、殘障情況或性別而歧視他人。Alliance不會因種族、膚色、原國籍、年齡、殘障情況或性別而排斥或區別對待他人。

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語言版本，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 **1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.



計畫成員申請表-ALLIANCE安康保健計畫與資料

Alameda Alliance for Health (Alliance) 免費提供健康教育。我們希望您充分瞭解情況，以便在保持健康方面掌握主動權。請勾選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。



圖書

- 烹飪書：(選擇一個)：
 - Diabetes (糖尿病)
 - Healthy Eating (健康飲食)
- 孩子生病時該怎麼辦



課程與計畫推介

- 哮喘
- 酒精與其他藥物濫用
- 母乳哺育支援服務
- 肺復甦術培訓/急救
- 糖尿病
- 健康體重
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒菸
(請致電吸菸者求助熱線聯繫本人)
- 老年人中心/計畫



醫療識別手環或頸環

- 哮喘：
 - 成人 兒童
- 糖尿病
 - 成人 兒童



書面資料

- 預先立囑
(醫療授權書)
- 酒精與其他藥物濫用
- 哮喘：
 - 成人 兒童
- 腰背護理
- 避孕與家庭生育計畫
- 母乳哺育
- 兒童汽車安全座椅
- 糖尿病
- 家庭暴力
- 健身鍛煉
- 健康飲食
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒煙
- 安全：
 - 成人 嬰兒 兒童 長者
- 性衛生知識
- 壓力和抑鬱

姓名(您本人)： _____
 兒童姓名(若適用則請填寫)： _____
 兒童年齡： _____
 地址： _____
 日間電話號碼： _____
 為何人索取資料： 成人 兒童 老年人

Alliance計畫成員識別號碼： _____
 兒童的識別號碼： _____
 城市： _____ 郵遞區號： _____
 首選語言： _____
 電郵地址： _____

如需索取，請將此表格寄回至：

Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502
 電話號碼： **1.510.747.4577** • 傳真號碼： **1.877.813.5151**
 聽力與語言殘障人士 (CRS/TTY) 專線： **711/1.800.735.2929**

MEMBER CONNECT

Primavera/verano de 2020

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Somos CONDADO DE ALAMEDA

Ayudamos a las personas de nuestra comunidad desde 1996



SOCIO PROVEEDOR DESTACADO: CENTRO FAMILIAR PARA ALUMBRAMIENTO DE ALAMEDA HEALTH SYSTEM EN EL HOSPITAL HIGHLAND

Mamás saludables. Bebés saludables. Familias saludables. Comunidades saludables.

Tener un bebé puede ser uno de los momentos más emocionantes de la vida. Al igual que adoptar a un nuevo cachorro o gatito, aprender a andar en bicicleta, amarrar sus propias agujetas o completar un maratón. Puede ser un momento de la vida que despierte alegría para muchos. En Alameda Alliance for Health (Alliance), nos dedicamos a brindar los mejores servicios para ayudar a cuidar de las mamás y sus bebés. La atención prenatal (la atención que recibe una mujer antes del nacimiento de un bebé) y la atención posparto (la atención que recibe una mujer después del nacimiento de un bebé) pueden ayudar a garantizar la salud de la mamá y el bebé.

www.alamedaalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

Health care you can count on.
Service you can trust.

FOR HEALTH
Alliance
ALAMEDA

Las mamás y las futuras mamás de Alliance tienen acceso al Centro Familiar para Alumbramiento de Alameda Health System (AHS) en el hospital Highland y a su equipo de personal de apoyo capacitado y certificado para tener el trabajo de parto, el nacimiento, y la recuperación adecuados para usted y su familia.

(Continúa en la página 2)

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

SOCIO PROVEEDOR DESTACADO: CENTRO FAMILIAR PARA ALUMBRAMIENTO DE ALAMEDA HEALTH SYSTEM EN EL HOSPITAL HIGHLAND

(Continúa de la página)



El Centro Familiar para Alumbramiento de AHS trabaja arduamente para ayudarla a tener el embarazo más saludable posible y una experiencia de parto adecuada para usted. Se enfocan en lo que necesita durante el trabajo de parto y el parto.

En el Centro Familiar para Alumbramiento de AHS, las parteras realizan el 70% de todos los partos del centro de partos (9 veces el promedio nacional). A cada mamá se le asigna un equipo de atención. Los miembros del equipo de atención son de diversos orígenes étnicos, culturales y religiosos. Los servicios de interpretación también están disponibles en 29 idiomas.

Su equipo de atención puede estar integrado por:

- enfermeras parteras certificadas que se especializan en partos y nacimientos centrados en las mujeres
- ginecobstetras (obstetrician-gynecologist, OB/GYN) y pediatras certificados por la junta para embarazos y atención neonatal de alto riesgo
- enfermeras registradas y certificadas para brindar atención compasiva a las madres y los bebés
- consultoras en lactancia certificadas por la junta para apoyar durante la lactancia

Los servicios adicionales incluyen:

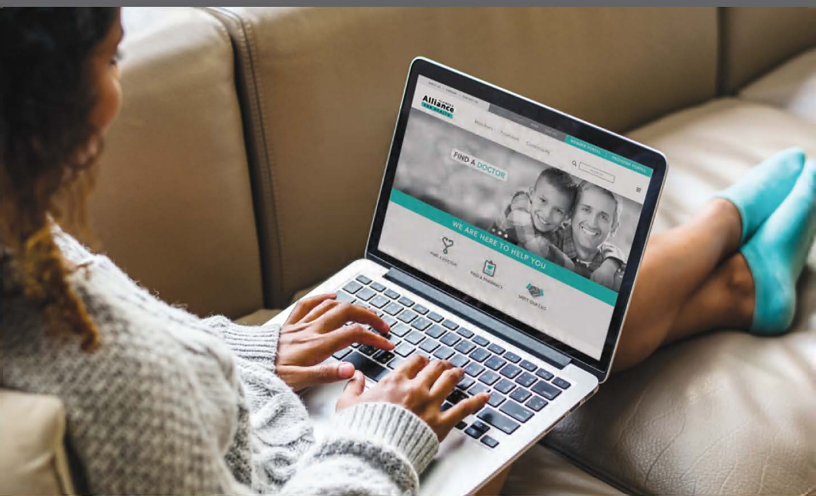
- triaje de emergencias obstétricas disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para brindar atención urgente relacionada con el embarazo
- un grupo de atención prenatal centrado en el embarazo para ayudar a que las madres conozcan a otras futuras madres, a las parteras y a los cuidadores
- clases prenatales para usted y su pareja
- trabajadores sociales para las madres y las familias que necesitan apoyo adicional

ÍNDICE

- 1** Socio proveedor destacado:
Centro Familiar para Alumbramiento
de Alameda Health System en el
hospital Highland
- 4** Manténgase informado sobre el COVID-19
en nuestra comunidad
- 6** Todos cuentan en nuestra comunidad
Todos pertenecen a nuestra comunidad:
Censo del 2020
- 7** Regla de carga pública:
preguntas frecuentes
- 10** ¿Qué obtiene cuando el departamento del
alguacil, una clínica comunitaria y un
plan de salud locales se unen?
¡Una comunidad más saludable!
- 13** Trabajando por la seguridad de los niños:
Safe Kids del condado de Alameda
- 14** ¿Puede distinguir los cigarrillos electrónicos?
- 15** Cómo mantener el corazón saludable:
cómo prevenir las enfermedades cardíacas
- 16** Ponga atención a las
enfermedades autoinmunes
- 17** ¡Programe su revisión!
- 18** Es importante protegerse y proteger a los
demás. Todos podemos poner de nuestra
parte para salvar vidas.
- 19** Números de teléfono importantes
- 20** Cambios de dirección y de número
de teléfono
- 20** Programas y materiales sin costo
- 20** Servicios lingüísticos sin costo
- 21** ¿Quiere obtener más información acerca
su plan de salud y de cómo aprovechar al
máximo sus beneficios?
- 23** Programa de Mejoramiento de la Calidad
- 23** Aviso de no discriminación y
asistencia con el idioma
- 24** Formulario de solicitud de los miembros:
Programas y materiales de bienestar
de Alliance

MANTÉNGASE INFORMADO SOBRE EL COVID-19 EN NUESTRA COMUNIDAD

Para obtener recursos y actualizaciones a su alcance, visite www.alamedaalliance.org



Estamos aquí para usted.

El nuevo coronavirus (COVID-19) ha tenido un impacto en nuestra comunidad y en el mundo. Alliance comprende sus inquietudes y nos esforzamos por garantizar que nuestros miembros, proveedores y socios comunitarios tengan los recursos que necesitan para mantenerse saludables.

Ahora, los miembros de Alliance pueden tener una cita con el médico desde la comodidad de su hogar, por teléfono o por videollamada. Los miembros también tienen acceso a Teladoc las 24 horas del día, los 7 días de la semana, cuando su médico no esté disponible. Además, puede recibir los resurtidos de medicamentos en su hogar.

Incluso puede recibir una llamada de un miembro del equipo de Alliance para que hable con usted. Queremos ayudarle a que se mantenga seguro, saludable y fuerte.

Juntos creamos una comunidad más saludable para todos.



El hospital Highland es el recinto principal de AHS. El hospital Highland ha atendido las necesidades de atención médica del Condado de Alameda desde 1864. AHS es uno de los sistemas de salud pública más grandes de California. Éste actúa como una red de seguridad para los residentes del Condado de Alameda.

Información de contacto del Centro Familiar para Alumbramiento de AHS:

Highland Hospital
Acute Care Tower: Family Birthing Center
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
Número de teléfono: **1.510.437.4278**
www.alamedahealthsystem.org/family-birthing-center

Reciba hoy mismo información para ayudarla a mantenerse saludable durante todo el embarazo.

Programe su primera consulta prenatal:

Número de teléfono del Centro Familiar para Alumbramiento de AHS para programar una cita:
1.510.437.8500

Para consultar más recursos sobre el embarazo y los bebés, visite **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** y haga clic en "Pregnancy and Baby" (El embarazo y el bebé).

También puede solicitar que le envíen materiales por medio del **Formulario de solicitud de programas y materiales de bienestar de Alliance** que se encuentra la página **24**.

Todos cuentan en nuestra comunidad
Todos pertenecen a nuestra comunidad

Censo del 2020

Cada 10 años,
el 1 de abril, en
Estados Unidos se hace
un recuento de todas
las personas que viven
en el país, sin importar
quién sea o de dónde
sea. **¡Usted cuenta!**



Sus respuestas ayudan a nuestra comunidad

Estados Unidos usa el censo para decidir cómo gastar más de \$675 mil millones al año en programas vitales para los alimentos, la vivienda, el transporte público, el desarrollo comunitario y más.

También usa el censo para asignar cuántos escaños obtendrá cada estado en el Congreso. Un recuento completo garantiza que nuestro estado tenga una representación equitativa.

Sus respuestas están seguras.

Sus respuestas al Censo del 2020 son confidenciales y están protegidas por ley. Su información personal nunca se comparte. No necesita un número de Seguro Social, apellido de soltera de su madre ni ningún número de banco o tarjeta de crédito para completar el Censo del 2020. Si alguien se lo pide, repórtelo a la policía.

Forme parte del recuento

Puede completar el censo en los siguientes lugares:



En casa



En la biblioteca



En la escuela de su hijo



En un centro para personas
de edad avanzada

Para obtener más información, visite www.2020census.gov.

Regla de carga pública

Preguntas frecuentes

Inadmisibilidad por motivos de carga pública

¿Qué es la inadmisibilidad? Las personas a las que la ley no les permite ingresar o permanecer en Estados Unidos.

Si ha visto o escuchado las noticias últimamente, es posible que haya oído hablar de algo llamado “carga pública”. Entonces, ¿qué es y qué significa exactamente? El equipo de Alliance hizo una lista de preguntas frecuentes para ayudar a responder eso.

P: ¿Qué es la carga pública?

R: “Carga pública” es un término que se usa en el Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (U.S. Citizenship and Immigration Services, USCIS) para referirse a una persona que probablemente depende de la ayuda del gobierno para financiar sus gastos diarios de subsistencia. La carga pública es un motivo de inadmisibilidad. Los motivos de inadmisibilidad son las razones por las que a una persona se le puede negar una tarjeta verde, visa o admisión para ingresar a Estados Unidos.

P: ¿Cuándo entrará en vigencia la regla de carga pública?

R: La regla final de carga pública entró en vigencia a nivel nacional desde el lunes 24 de febrero de 2020 a través del USCIS.

P: ¿Cuáles son los nuevos cambios que el gobierno federal implementará en virtud de la regla final de carga pública?

R: Según la nueva regla de carga pública, el Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos define la carga pública como alguien con “mayor probabilidad” de recibir beneficios públicos durante más de 12 meses dentro de cualquier periodo de 36 meses.

Ahora se considerarán los siguientes beneficios:

- CalWORKs
- la asistencia general (General Assistance, GA)
- la asistencia para vivienda, como la vivienda pública o los vales de la Sección 8 y la asistencia para la renta
- la atención médica a largo plazo
- la Parte D de Medicare
- Medicaid (Medi-Cal) que no sea de emergencia
- el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria ([Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP]: CalFresh)

Regla de carga pública

Preguntas frecuentes

(Continúa de la página 7)

P: ¿Hay algún beneficio que no se considere en la regla final de carga pública?

R: Sí, los siguientes beneficios públicos se excluirán de la regla final de carga pública:

- el acreditamiento fiscal por hijos (Child Tax Credit , CTC)
- la ayuda en caso de catástrofes
- el impuesto acreditable por productos del trabajo (Earned Income Tax Credit, EITC)
- el cuidado de crianza y la adopción
- Head Start
- Medi-Cal para niños y mujeres embarazadas
- los programas de nutrición escolar
- el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Program for Women, Infants, and Children, WIC)

P: ¿A quién afecta la carga pública?

R: La carga pública afectará a las siguientes personas:

- Los ciudadanos extranjeros que buscan ingresar o volver a ingresar a Estados Unidos.
- Los titulares de visas para no inmigrantes (por ejemplo, los estudiantes, turistas o trabajadores temporales) que desean quedarse más tiempo o cambiar su visa a una diferente.
- Las personas que solicitan ser residentes permanentes legales ([Lawful Permanent Resident, LPR] o titulares de la tarjeta verde) dentro de Estados Unidos.
- Las personas que son LPR pero han estado fuera del país durante más de seis (6) meses.
- Los cambios no afectarán a las personas que están solicitando la ciudadanía ni a las personas que ya la tienen.

P: ¿La regla de carga pública aplica a todos los inmigrantes?

R: No. La siguiente lista muestra las categorías que están exentas:

- los inmigrantes excepcionales afganos e iraquíes
- las personas que forman parte del programa Acción Diferida para el Arribo de Menores de Edad (Deferred Action for Childhood Arrivals, DACA)
- las personas que reciben ayuda en virtud de:
 - la Ley de Ajuste Cubano (Cuban Adjustment Act, CAA)
 - la Ley de Ajuste Nicaragüense y Ayuda a Centroamérica (Nicaraguan Adjustment and Central American Relief Act, NACARA)
 - la Ley de Imparcialidad en la Inmigración de Refugiados Haitianos (Haitian Refugee Immigration Fairness Act, HRIFA)
- los residentes permanentes legales (LPR)
- los ciudadanos estadounidenses naturalizados
- los refugiados y los asilados políticos
- las personas en calidad de joven inmigrante especial (Special Immigrant Juvenile, SIJ)
- las personas en calidad de inmigrante temporal protegido (Temporary Protected Status, TPS)
- los titulares de visas U y visas T
- los solicitantes de la Ley sobre Violencia contra las Mujeres (Violence Against Women Act, VAWA)

P: ¿De qué manera afecta la carga pública a los miembros de Alliance Medi-Cal?

R: Alliance invita a los miembros a buscar el asesoramiento de un experto legal. El personal de Alliance no está autorizado para asesorar a los miembros respecto al uso de los beneficios públicos y la carga pública. Sin embargo, de acuerdo con el Centro de Recursos Legales para Inmigrantes (Immigrant Legal Resource Center, ILRC), el uso del beneficio de Medi-Cal por parte de una persona antes del lunes 24 de febrero de 2020 no pesará en su contra en caso de una futura determinación de carga pública.

El uso de los beneficios públicos por parte de los miembros de una familia con ciudadanía estadounidense no pesará en su contra al determinar una futura carga pública.

Para obtener más información, visite www.ilrc.org/public-charge.

P: Soy miembro de Alliance, ¿cómo usará Alliance mi estado migratorio personal o el de mi familia?

R: Alliance no tiene acceso a la información sobre el estado migratorio de nuestros miembros. La Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda y el Departamento de Servicios de Atención Médica (Department of Health Care Services, DHCS) de California determinan la elegibilidad para Medi-Cal.

P: ¿Alliance puede proporcionar asistencia a los miembros que están preocupados por la manera en que su uso de Medi-Cal podría afectar su estado migratorio o su naturalización?

R: No. Alliance no puede proporcionar orientación legal a los miembros ni a sus familias en cuanto al estado migratorio o la naturalización.

Si un miembro requiere asistencia legal, debe llamar a cualquiera de las siguientes organizaciones:

- Asian Pacific Islander Legal Outreach al **1.510.251.2846**
- Bay Area Legal Aid al **1.510.663.4744**
- Catholic Charities of the East Bay al **1.510.768.3100**
- Centro Legal de la Raza al **1.510.437.1554**
- East Bay Community Law Center al **1.510.548.4040**
- Instituto Internacional del Este de la Bahía al **1.510.451.2846**

¿Qué obtiene cuando el departamento del alguacil, una clínica comunitaria y un plan de salud locales se unen?



¡Una comunidad más saludable!

Por medio de esta asociación local, el proyecto piloto 'La Comida como Medicina' tiene como objetivo abordar la inseguridad alimentaria para ayudar a mejorar los resultados de salud física y conductual. También ofrece empleos agrícolas a las personas que se están reintegrando a la sociedad después de estar en prisión. En marzo de 2020, se presentó La Comida como Medicina en la clínica de Tiburcio Vasquez Health Center en San Leandro.

Alameda Alliance for Health (Alliance) y ALL IN Alameda County (ALL IN) se asociaron para ampliar los esfuerzos de La Comida como Medicina en los sitios locales de todo el Condado de Alameda. Comenzando con la clínica de atención primaria de Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) en San Leandro, La Comida como Medicina atenderá a las comunidades de Ashland y Cherryland. Alliance invirtió más de un cuarto de millón de dólares para apoyar las estrategias en las clínicas locales, como TVHC, que trabajan para mejorar la vida saludable en nuestra comunidad. El proyecto piloto brinda a los participantes recetas de alimentos ricos en nutrientes, educación nutricional, los conecta con apoyos conductuales e integra un modelo de La Comida como Medicina con prácticas médicas que

abordan las barreras estructurales. El apoyo financiero y la participación con Alliance, ALL IN, Open Source Wellness y Dig Deep Farms del Departamento del Alguacil del condado permitirán que este proyecto piloto amplíe las estrategias de prevención y tratamiento que mejoren la salud y el bienestar general de los pacientes.

El acceso limitado a los alimentos nutritivos se ha relacionado con varios resultados adversos para la salud. En la actualidad, el 70 por ciento de los estadounidenses tiene sobrepeso u obesidad y se prevé que más de 100 millones de estadounidenses serán diabéticos en el año 2050.

“Hoy, más de 130 millones de estadounidenses sufren enfermedades crónicas; muchas de ellas son prevenibles y reversibles”,

dijo el Dr. Steven Chen, el director médico de ALL IN.



“Esta asociación con Alliance es el comienzo de lo que sabemos promoverá la equidad en el ámbito de la salud al transformar nuestros sistemas de atención y abordar los factores determinantes estructurales de la mala salud”.

Por medio del piloto La Comida como Medicina, los médicos de cabecera y el personal realizarán pruebas de detección a los pacientes para determinar si les resulta difícil obtener alimentos y ofrecerán durante cuatro (4) meses verduras frescas y ricas en nutrientes cultivadas localmente en Dig Deep Farms que se puedan canjear en una Farmacia de Alimentos. También se les ofrecerá a los participantes una remisión para una consulta médica grupal a una “Farmacia Conductual” de 16 semanas facilitada por Open Source

Wellness en TVHC. La visita médica grupal se enfocará en la nutrición, la actividad física, la concientización, la reducción del estrés y el apoyo social.

“Por medio de este programa innovador, el Condado de Alameda ha dado un paso importante para garantizar que nuestras familias y comunidades más vulnerables tengan acceso a los alimentos frescos y saludables necesarios para obtener resultados beneficiosos para la salud a largo plazo”, dijo Wilma Chan, la supervisora del Condado de Alameda. “Estoy agradecida por esta inestimable asociación con Alliance y con nuestros otros socios que demuestran un compromiso colectivo con el bienestar de los residentes de nuestro condado”.



“Los efectos de la inseguridad alimentaria y el aislamiento social en nuestra comunidad están aumentando la tasa de disparidad en la salud, incluidas la depresión, la diabetes, la obesidad y la hipertensión”, dijo Scott Coffin, el director general de Alliance. “El programa La Comida como Medicina conecta a nuestros miembros con los alimentos nutritivos, cultivados de manera local, y se combina con asesoramiento de bienestar para crear una experiencia única que mejore la calidad de vida de una persona”.

Actualmente, la iniciativa La Comida como Medicina se encuentra en el Centro de Bienestar de Hayward y las farmacias de alimentos más pequeñas operan en el Centro de Salud para Indígenas Estadounidenses, la Clínica de la Raza, Roots Community Health Center y el Centro de Salud de West Oakland. La iniciativa se expandirá a más sitios en todo el Condado de Alameda.

Para obtener más información sobre los esfuerzos de La Comida como Medicina, visite www.acgov.org/allin. Para obtener más información sobre Alliance, visítenos en www.alamedaalliance.org.

Acerca de ALL IN Alameda County (ALL IN)

En enero de 2014, en el 50 aniversario de la Guerra contra la Pobreza del presidente Johnson, la supervisora del condado de Alameda, Wilma Chan, lanzó la Nueva Guerra contra la Pobreza en el Condado de Alameda. La junta de supervisores adoptó una resolución para apoyar el esfuerzo, que se denominó ALL IN Alameda County (ALL IN). Este esfuerzo se creó para lograr un progreso importante hacia la ambiciosa meta de terminar con la pobreza en nuestra comunidad. Las estrategias principales de ALL IN son la colaboración y la innovación. Por medio de un proceso de participación que involucra a los líderes y al personal del condado, así como a los líderes de la comunidad, se invita a las personas a trabajar en conjunto para diseñar e implementar soluciones nuevas.

Acerca de Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC)

Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) comenzó a operar hace más de 48 años en Union City con una coalición de miembros de la comunidad decididos a proporcionar servicios de salud a los trabajadores migrantes y a otros grupos marginados. Hoy, TVHC sigue desempeñando su misión al proporcionar acceso a servicios médicos, dentales, de optometría, podología, cuidado de la salud mental, servicios de salud juveniles, educación para la salud comunitaria, servicios de apoyo familiar y servicios de nutrición de WIC a más de 27,000 personas sin seguro y miembros de la comunidad con atención médica escasa que viven en el Condado de Alameda. Para obtener más información, visite www.tvhc.org.

TRABAJANDO POR LA SEGURIDAD DE LOS NIÑOS: **SAFE KIDS** DEL CONDADO DE ALAMEDA



Alliance forma parte de Safe Kids del Condado de Alameda, un grupo de más de 30 organizaciones que trabajan para mantener a sus hijos seguros en casa, en las carreteras y mientras juegan. Está dirigido por la Agencia de Servicios Médicos de Emergencia (Emergency Medical Services, EMS) del Condado de Alameda e incluye organizaciones sin fines de lucro, a los bomberos, la Policía y atención médica.

Safe Kids y sus socios capacitan a las familias en el uso adecuado de los asientos del automóvil, los cascos para la bicicleta y otros artículos de seguridad por medio de eventos y programas de seguridad locales. Algunos de estos eventos son el Día seguro para los niños, el Día para ir a la escuela caminando o en bicicleta, la Lección de natación más grande del mundo y las Revisiones de los asientos de los automóviles.

Para obtener más información sobre los eventos, los consejos y los trucos de seguridad, haga clic en "Me gusta" en la página de Facebook de Safe Kids en el enlace www.facebook.com/skalco o

visite ems.acgov.org/CommttyResources/CIP.

Para obtener folletos y enlaces útiles sobre cómo mantener a los niños seguros, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y haga clic en "Safety" (Seguridad).

REVISIONES DE LOS ASIENTOS DEL AUTOMÓVIL

Si desea ver a un técnico certificado en asientos para el automóvil para aprender a instalar el asiento elevado o el asiento de su hijo para el automóvil, llame a los EMS del condado de Alameda al **1.510.618.2050**.

Estación de inspección para los asientos de los automóviles de los EMS del condado de Alameda (sólo con cita previa)

El segundo martes de cada mes, de 10 a.m. a 12 p.m. 1000 San Leandro Blvd (estacionamiento del norte) San Leandro, CA 94577.



¿Puede distinguir los cigarrillos **ELECTRÓNICOS?**

Hay cinco cigarrillos electrónicos ocultos a simple vista en esta imagen. Para consultar las respuestas, vea el video en www.tobaccofreeca.com/e-cigarettes/identify-which-products-teens-are-vaping.

A simple vista, muchos cigarrillos electrónicos se parecen a los artículos comunes que se encuentran en la mochila de un estudiante. Los diseños y los sabores que tienen son atractivos para los jóvenes. En 2018, aproximadamente 1 de cada 8 estudiantes de preparatoria en California consumió algún producto de tabaco. Mientras que 3 de cada 4 estudiantes que consumían tabaco dijeron que usaban cigarrillos electrónicos.

Tanto los jóvenes como los padres deben ser conscientes de que el uso de cigarrillos electrónicos, también llamado vapeo, no es seguro. El líquido que se encuentra dentro y el vapor contienen productos químicos nocivos como anticongelante y otros que causan cáncer o enfermedades pulmonares. ¡No es solo vapor de agua!

Además, la mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. La nicotina altera el funcionamiento del cerebro y perjudica su desarrollo. A los niños les resulta más difícil realizar tareas y mantenerse concentrados, puede causar cambios de humor y aumentar la ansiedad.

El cerebro humano termina de desarrollarse hasta mediados de los 20, por lo que es más fácil que las personas más jóvenes se vuelvan adictas a la nicotina.

Padres, obtengan más información sobre los cigarrillos electrónicos y cómo hablarles a sus hijos sobre ellos en www.flavorhookkids.org (en inglés, español, chino, vietnamita y coreano).

Adolescentes, obtengan más información y tomen medidas en www.thetruth.com.

AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

A continuación, se presentan algunos recursos útiles si usted o alguien que conoce necesita ayuda para dejar de fumar:

- Llame a la **Línea de ayuda para fumadores de California** a la línea gratuita **1.844.866.8273** (en inglés, español, chino, vietnamita y coreano), también en www.novapes.org.
- Programa de mensajes de texto para jóvenes: envíe **DITCHJUUL** al **88709**.
- Programa de mensajes de texto para los padres de fumadores de cigarrillos electrónicos: envíe **QUIT** al **1.202.899.7550**.

Cómo mantener el corazón saludable

Cómo prevenir las enfermedades cardíacas



¡Puede tomar medidas para prevenir las enfermedades cardíacas! El tipo de enfermedad cardíaca más común ocurre cuando los vasos sanguíneos estrechos o bloqueados reducen el flujo sanguíneo al corazón. Esta se llama enfermedad de las arterias coronarias (EAC) y puede provocar dolor en el pecho, infartos y derrames cerebrales.

Con hábitos de vida saludable y la ayuda de su médico, irá por el buen camino para tener un corazón saludable.

Hábitos para una vida saludable:



No fume. Si fuma, puede trabajar junto con su médico para crear un plan para dejar de fumar o llame a la Línea gratuita de ayuda para fumadores de California al **1.800.662.8887**.



Aliméntese de manera saludable. Intente agregar más frutas y verduras a sus alimentos. Elija alimentos bajos en grasa, sal y azúcar.



Manténgase activo. Encuentre actividades que disfrute y que le hagan aumentar su ritmo cardíaco. Todo lo que necesita son 30 minutos durante la mayor parte de la semana. Los niños deben mantenerse activos durante 1 hora todos los días. Recuerde, no tiene que hacerlo todo en un solo día.

Para obtener más información, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y haga clic en "Heart Health" (Salud del corazón).

También puede enviarnos un **Formulario de solicitud de programas y materiales de bienestar de Alliance** que se encuentra en la **página 24**.

Hable con su médico sobre:



Presión arterial: Averigüe cuál es su presión arterial y pregunte a su médico qué representa esto para su salud. Si tiene la presión arterial alta, trabaje con su médico para disminuirla.



Colesterol: El colesterol es una sustancia cerosa que produce el hígado y se encuentra en ciertos alimentos. El tipo de colesterol "malo" puede acumularse en los vasos sanguíneos y causar enfermedades cardíacas. Hable con su médico sobre el colesterol y sobre cómo puede disminuir el colesterol malo si está demasiado elevado.



Nivel de azúcar en la sangre: Esté consciente de su nivel de azúcar en la sangre (glucosa). La prediabetes o la diabetes provocan niveles de azúcar en la sangre más altos de lo normal, lo que puede dañar sus vasos sanguíneos. Hable con su médico sobre cómo mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control.

Ponga atención a las enfermedades autoinmunes



El sistema inmunitario de su cuerpo ataca a los gérmenes que no pertenecen a él y evita que se enferme. Pero a veces no funciona como debería. Es posible que ya sepa acerca de las alergias, que son cuando su cuerpo ataca cosas como el polen o los alimentos que generalmente no le hacen daño.

Una **enfermedad autoinmune** ocurre cuando su sistema inmunitario ataca a sus propias células y órganos por error. ¡Hay más de 80 enfermedades autoinmunes que afectan muchas partes del cuerpo!

Estas son algunas de las más comunes:

- **La diabetes tipo 1** afecta a las células que producen la insulina, que es necesaria para controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- **La enfermedad tiroidea** afecta a la glándula tiroidea, que hace las hormonas que controlan la manera en que nuestro cuerpo usa la energía. Algunas enfermedades de la tiroidea son autoinmunes.
- **El lupus** afecta las articulaciones, la piel, los riñones, el corazón, los pulmones y otras partes del cuerpo.
- **La artritis reumatoide** afecta las articulaciones.

Cualquiera puede tener una enfermedad autoinmune, pero tienden a ser hereditarias. Las mujeres (especialmente las mujeres afroamericanas, hispanoestadounidenses e indígenas estadounidenses) son más propensas a contraer algunas de estas enfermedades.

Cada enfermedad es única, pero, con frecuencia, los primeros síntomas son fatiga, dolores musculares y fiebre baja. Otros síntomas comunes son dolor e hinchazón en las articulaciones, problemas en la piel, problemas estomacales o glándulas inflamadas.

Lo que puede hacer

No es fácil saber si realmente tiene una enfermedad autoinmune y, de ser así, cuál. Pero si tiene síntomas que le ocasionan molestias, no los ignore. Informe a su médico sobre cualquier síntoma que tenga y su historial médico familiar. Es posible que lo remitan a un especialista que trata la parte del cuerpo más afectada por sus síntomas. Es posible que tome un tiempo encontrar la causa, pero no se dé por vencido.

Si tiene una enfermedad autoinmune, puede tratar sus síntomas y aprender a controlar su enfermedad. Con tratamiento y hábitos saludables, las personas que viven con enfermedades autoinmunes pueden sentirse mejor y llevar una vida plena y activa.



¡PROGRAME SU REVISIÓN!

Las revisiones o consultas de bienestar son importantes para la salud de todos. ¡Asegúrese de que usted y los miembros de su familia sepan cuándo será su próxima revisión! Llame a su médico para programar su consulta.

En la consulta podrá:

- preguntarle a su médico cualquier duda acerca de su salud
- revisar su salud con pruebas de detección que encuentran los problemas a tiempo
- recibir las vacunas (inyecciones) que necesita para prevenir enfermedades

Para obtener más información, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y haga clic en "Well Care" (Bienestar).

¿Necesita ayuda? Llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

ES IMPORTANTE PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS.

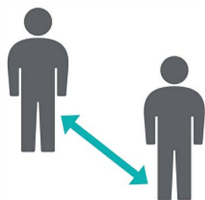
*Todos podemos poner de nuestra parte
para salvar vidas.*



Lávese frecuentemente las manos con jabón durante 20 segundos o use desinfectantes para manos a base de alcohol al 60% o más.



Al toser o estornudar, cúbrase la boca con un pañuelo de papel, después tírelo a la basura y lávese las manos.



Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás en la medida de lo posible.



Quédese en casa si se siente enfermo y llame primero a su médico. Evite el contacto cercano con los demás.



Evite tocarse la nariz, la boca y los ojos.



Use una mascarilla cuando salga de casa para recibir servicios esenciales.

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Emergencias	911
Poison Control	1.800.222.1222
Centro de Medi-Cal de Servicios Sociales del Condado de Alameda	1.800.698.1118 o 1.510.777.2300
Cambios e inscripciones en el plan de Medi-Cal	1.800.430.4263

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

Línea principal	1.510.747.4500
Departamento de Servicios al Miembro De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.	1.510.747.4567
Línea gratuita	1.877.932.2738
Personas con impedimento auditivo o del habla (CRS/TTY)	711/1.800.735.2929

SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA

Servicios de cuidado de la salud conductual

Beacon Health Options	1.855.856.0577
Servicios de Cuidado de la Salud Conductual del Condado de Alameda (ACCESS)	1.800.491.9099

Servicios de atención dental

Miembros de Medi-Cal: Denti-Cal	1.800.322.6384
Miembros de Group Care: llamen a la autoridad pública para Servicios de Apoyo en el Hogar (In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

Servicios de atención de la vista

Miembros de Medi-Cal: March Vision Care	1.844.336.2724
Miembros de Group Care: llamen a la autoridad pública para Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS)	1.510.577.3552

Línea de consulta de enfermería

Miembros de Medi-Cal	1.888.433.1876
Miembros de Group Care	1.855.383.7873

CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DE NÚMERO DE TELÉFONO

Si se muda o cambia de número de teléfono, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

PROGRAMAS Y MATERIALES SIN COSTO

¿Desea recibir más recursos u obtener más información acerca de las clases y los programas? Sólo llene el **Formulario de solicitud de programas y materiales de bienestar de Alliance** en la página **24**, revise los programas y materiales que desea, y envíenoslo. Los programas y materiales no tienen costo para usted, ya que es miembro de Alliance. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567** o visite **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.

SERVICIOS LINGÜÍSTICOS SIN COSTO

Ofrecemos a nuestros miembros de Alliance servicios de interpretación para las consultas de atención médica, así como documentos del plan de salud en su idioma o en otros formatos, por ejemplo, en braille, en audio o en letra grande. Para obtener ayuda gratuita con sus necesidades lingüísticas, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.



¿QUIERE OBTENER MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE SU PLAN DE SALUD Y DE CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO SUS BENEFICIOS?



Acompáñenos en nuestra clase sin costo para miembros nuevos a fin de obtener más información acerca de sus beneficios.

Cuando venga a la clase, ¡podrá recibir comida y una tarjeta de regalo para abarrotes como agradecimiento! *

Después de la clase, usted podrá entender mejor:

- sus beneficios
- cómo elegir o cambiar de médico
- sus derechos y responsabilidades como miembro

Nuestro equipo se ubica aquí, en el condado de Alameda, y habla inglés, español, chino y vietnamita. También podemos proporcionar servicios de interpretación si nuestro equipo no habla su idioma.

Para inscribirse en una de las próximas clases o si tiene alguna pregunta, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimento auditivo o del habla (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

*Es posible que se apliquen límites.





PROGRAMA DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD

El Programa de Mejoramiento de la Calidad (Quality Improvement, QI) de Alliance ayuda a mejorar la atención para nuestros miembros. Queremos ver si usted se está haciendo los exámenes y las pruebas de detección regulares que necesita realizarse. También vemos si está satisfecho con la atención que le brindan nuestros proveedores y con los servicios que le proporcionamos. Cada año nos fijamos metas para mejorar la atención que reciben nuestros miembros. Estas metas se relacionan con la atención y el servicio. Cada año vemos si logramos nuestras metas. Para obtener más información sobre las metas, el progreso y los resultados de nuestro Programa de QI, visite www.alamedaalliance.org/members. Si desea obtener una copia impresa del Programa de QI, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN Y ASISTENCIA CON EL IDIOMA

Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Alliance no excluye a personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 **1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

FORMULARIO DE SOLICITUD DE LOS MIEMBROS: PROGRAMAS Y MATERIALES DE BIENESTAR DE ALLIANCE

Alameda Alliance for Health (Alliance) ofrece educación gratuita sobre la salud. Queremos que usted se haga cargo de su salud con la mejor información posible. Marque los temas sobre los que desea que le enviemos información. También puede solicitar los folletos en otros formatos. Muchos folletos pueden encontrarse en www.alamedaalliance.org.

LIBROS

- Libro de cocina: *(elija uno)*:
 - Diabetes
 - Alimentación sana
- What to do When Your Child Gets Sick (Qué hacer cuando su hijo se enferma)

REMISIONES A LAS CLASES Y PROGRAMAS

- Asma
- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Apoyo para la lactancia
- RCP/primeros auxilios
- Diabetes
- Peso saludable
- Salud del corazón
- Paternidad
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar *(recibir una llamada de la línea de ayuda para fumadores)*
- Centros y programas para personas de la tercera edad

BRAZALETES O COLLAR DE IDENTIFICACIÓN MÉDICA

- Asma:
 - Adultos
 - Niños
- Diabetes:
 - Adultos
 - Niños

MATERIALES ESCRITOS

- Instrucción anticipada *(poder notarial para la atención médica)*
- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Asma:
 - Adultos
 - Niños
- Cuidado de la espalda
- Control de la natalidad y planificación familiar
- Lactancia
- Seguridad en los asientos de los automóviles
- Diabetes
- Violencia doméstica
- Ejercicio
- Alimentación saludable
- Salud del corazón
- Paternidad
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar
- Seguridad:
 - Adultos
 - Bebés
 - Niños
 - Personas de edad avanzada
- Salud sexual
- Estrés y depresión

Nombre (personal): _____ Número de identificación de Alliance: _____
 Nombre del hijo (si corresponde): _____ Número de identificación del hijo: _____
 Edad del hijo: _____ Ciudad: _____ Código postal: _____
 Dirección: _____ Idioma de preferencia: _____
 Número telefónico durante el día: _____ Dirección de correo electrónico: _____
 Los materiales son para: Adultos Niños Personas de edad avanzada

Para hacer un pedido, envíe este formulario a:
Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502
 Número de teléfono: **1.510.747.4577** • Número de fax: **1.877.813.5151**
 Personas con impedimento auditivo o del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

MEMBER CONNECT

Mùa Xuân/Mùa Hè Năm 2020

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

chúng tôi là

QUẬN ALAMEDA

Giúp Đỡ Mọi Người Tại Cộng Đồng Của Chúng Ta Từ Năm 1996



TIÊU ĐIỂM VỀ ĐỐI TÁC NHÀ CUNG CẤP: TRUNG TÂM HỖ TRỢ SINH SẢN GIA ĐÌNH THUỘC ALAMEDA HEALTH SYSTEM TẠI BỆNH VIỆN HIGHLAND

Bà Mẹ Khỏe Mạnh. Em Bé Khỏe Mạnh. Gia Đình Khỏe Mạnh. Cộng Đồng Khỏe Mạnh.

Việc có con có thể là một trong những thời khắc thú vị nhất trong cuộc đời. Giống như nhận nuôi một chú cún con hay mèo con, học đạp xe đạp hay tự buộc dây giày, hay hoàn thành một cuộc đua marathon. Đối với nhiều người, đó có thể là thời điểm vô cùng hạnh phúc trong cuộc đời. Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi chuyên cung cấp dịch vụ tốt nhất để giúp chăm sóc các bà mẹ và em bé. Chăm sóc tiền sản (dịch vụ chăm sóc mà phụ nữ nhận được trước khi sinh con) và chăm sóc hậu sản (dịch vụ chăm sóc mà phụ nữ nhận được sau khi sinh con) có thể giúp đảm bảo sức khỏe của bà mẹ và em bé.

Các bà mẹ và những người sắp làm mẹ tham gia chương trình Alliance có quyền tiếp cận Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc Alameda Health System (AHS) tại Bệnh Viện Highland và nhóm nhân viên hỗ trợ đã được đào tạo và chứng nhận của họ để nhận các dịch vụ hỗ trợ chuyển dạ, sinh con và phục hồi sức khỏe, phù hợp với quý vị và gia đình quý vị.

(Tiếp theo ở trang 2)

www.alamedaalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

Health care you can count on.
Service you can trust.

Alliance
FOR HEALTH
ALAMEDA

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

TIÊU ĐIỂM VỀ ĐỐI TÁC NHÀ CUNG CẤP: TRUNG TÂM HỖ TRỢ SINH SẢN GIA ĐÌNH THUỘC ALAMEDA HEALTH SYSTEM TẠI BỆNH VIỆN HIGHLAND

(Tiếp theo trang 1)



Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc AHS làm việc nỗ lực để giúp quý vị có thai kỳ khỏe mạnh nhất có thể và trải nghiệm sinh đẻ phù hợp với quý vị. Họ tập trung vào nhu cầu của quý vị trong quá trình chuyển dạ và sinh con.

Tại Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc AHS, 70% tất cả các ca sinh con tại trung tâm hỗ trợ sinh sản đều do nhân viên hộ sinh phụ trách (gấp 9 lần so với mức trung bình của cả nước). Một nhóm chăm sóc được chỉ định cho mỗi bà mẹ. Các thành viên nhóm chăm sóc có nguồn gốc dân tộc, văn hóa và tôn giáo đa dạng. Dịch vụ thông dịch cũng được cung cấp bằng 29 ngôn ngữ.

Nhóm chăm sóc của quý vị có thể bao gồm:

- Y tá-nhân viên hộ sinh được chứng nhận chuyên về dịch vụ hỗ trợ chuyển dạ và sinh con tập trung vào người phụ nữ.
- Bác sĩ nhi khoa và bác sĩ sản/phụ khoa (Obstetrician/Gynecologist, OB-GYN) được hội đồng chứng nhận chuyên về chăm sóc trẻ sơ sinh và thai kỳ có nguy cơ cao.
- Y tá được hành nghề chăm sóc bà mẹ/em bé có chứng nhận chuyên về chăm sóc từ bi.
- Chuyên viên tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ được hội đồng chứng nhận chuyên về hỗ trợ cho con bú sữa mẹ.

Các dịch vụ bổ sung bao gồm:

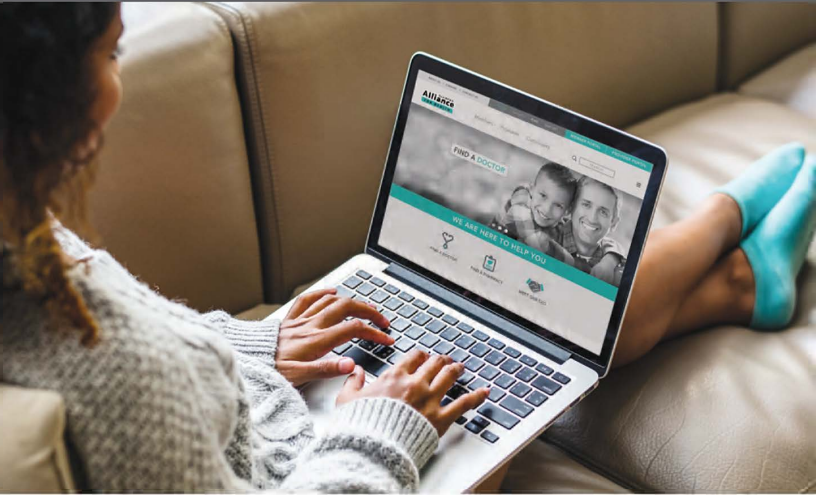
- Phân Loại Bệnh Nhân Đến Cấp Cứu Khoa Sản được cung cấp 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần cho dịch vụ chăm sóc liên quan đến tình trạng thai kỳ khẩn cấp.
- Nhóm Chăm Sóc Tiền Sản của chương trình Centering Pregnancy giúp các bà mẹ gặp gỡ các bà mẹ đang mang thai khác, nhân viên hộ sinh và người chăm sóc.
- Các lớp tiền sản cho quý vị và bạn đời quý vị.
- Nhân viên xã hội cho các bà mẹ và gia đình cần thêm sự hỗ trợ.

MỤC LỤC

- 1** Tiêu Điểm về Đối Tác Nhà Cung Cấp: Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc Alameda Health System tại Bệnh Viện Highland
- 4** Cập Nhật Thông Tin Về COVID-19 trong Cộng Đồng của Chúng Ta
- 6** Mỗi Người Trong Cộng Đồng Của Chúng Ta Đều Đóng Vai Trò Quan Trọng
Mỗi Người trong Cộng Đồng Của Chúng Ta Đều Là Thành Viên Cộng Đồng – Chương Trình Điều Tra Dân Số Năm 2020
- 7** Quy Định về Gánh Nặng Xã Hội – Câu Hỏi Thường Gặp (FAQ)
- 10** Quý Vị Sẽ Nhận Được Lợi Ích Gì Khi Phòng Cảnh Sát Trưởng Địa Phương, Phòng Khám Cộng Đồng và Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Cùng Phối Hợp Hành Động? Một Cộng Đồng Khỏe Mạnh Hơn!
- 13** Nỗ Lực Làm Việc để Giữ An Toàn Cho Trẻ Nhỏ: Safe Kids Quận Alameda
- 14** Quý Vị Có Thể Nhận Biết Thuốc Lá Điện Tử Chứ?
- 15** Giữ Cho Trái Tim Khỏe Mạnh – Cách Phòng Ngừa Bệnh Tim
- 16** Tiêu Điểm về Bệnh Tự Miễn Dịch
- 17** Lên Lịch Khám Sức Khỏe của Quý Vị!
- 18** Việc Bảo Vệ Quý Vị và Người Khác Rất Quan Trọng. Tất Cả Chúng Ta Đều Có Thể Góp Phần Vào Việc Cứu Sống Mọi Người.
- 19** Những Số Điện Thoại Quan Trọng
- 20** Thay Đổi về Địa Chỉ và Số Điện Thoại
- 20** Chương Trình và Tài Liệu Miễn Phí
- 20** Dịch Vụ Ngôn Ngữ Miễn Phí
- 21** Quý Vị Muốn Biết Thêm về Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe của Quý Vị và Cách Tận Dụng Tối Đa Quyền Lợi của Quý Vị?
- 23** Chương Trình Cải Thiện Chất Lượng
- 23** Thông Báo Không Phân Biệt Đối Xử và Hỗ Trợ Ngôn Ngữ
- 24** Đơn Yêu Cầu Của Hội Viên – Chương Trình & Tài Liệu Về Sức Khỏe Của Alliance

CẬP NHẬT THÔNG TIN VỀ COVID-19 TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA

Để biết các nguồn hỗ trợ và cập nhật sẵn có cho quý vị, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org



Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Vi-rút Corona Chủng Mới (COVID-19) đã ảnh hưởng đến cộng đồng của chúng ta trên toàn thế giới. Alliance hiểu được những mối quan ngại của quý vị và chúng tôi đang nỗ lực làm việc để đảm bảo các hội viên, nhà cung cấp và đối tác cộng đồng có nguồn lực cần thiết để duy trì sự khỏe mạnh.

Các hội viên Alliance hiện có thể an tâm hoàn thành cuộc hẹn thăm khám với bác sĩ từ nhà của họ qua điện thoại hoặc cuộc gọi video. Các hội viên cũng có quyền truy cập Teladoc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần khi bác sĩ của họ bận. Ngoài ra, quý vị cũng có thể được giao thuốc mua thêm đến tận nhà.

Quý vị còn có thể nhận được cuộc gọi từ thành viên đội ngũ Alliance để kiểm tra thông tin của quý vị. Chúng tôi muốn giúp quý vị duy trì sự an toàn, khỏe mạnh và kiên cường.

Chúng ta sẽ cùng nhau tạo nên một cộng đồng khỏe mạnh hơn cho tất cả mọi người.



Bệnh Viện Highland là cơ sở chính của AHS. Bệnh Viện Highland đã phục vụ nhu cầu chăm sóc sức khỏe của người dân Quận Alameda từ năm 1864. AHS là một trong những hệ thống y tế công cộng lớn nhất ở California. Bệnh viện hoạt động như một mạng lưới an toàn cho các cư dân của Quận Alameda.

Thông Tin Liên Hệ Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc AHS:

Highland Hospital
Acute Care Tower – Family Birthing Center
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
Số Điện Thoại: **1.510.437.4278**
www.alamedahealthsystem.org/family-birthing-center

Nhận thông tin để giúp quý vị duy trì sự khỏe mạnh trong suốt thai kỳ của quý vị trong thời gian hiện tại.

Lên lịch buổi khám sức khỏe tiền sản đầu tiên:

Đường Dây Hẹn Thăm Khám của Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc AHS: **1.510.437.8500**

Để xem thêm nguồn lực hỗ trợ thai kỳ và em bé, vui lòng truy cập

www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và nhấp vào “Pregnancy and Baby” (Thai Kỳ và Em Bé).

Quý vị cũng có thể yêu cầu gửi tài liệu qua đường bưu điện cho quý vị bằng cách sử dụng **Mẫu Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu về Sức Khỏe của Alliance** trên trang **24**.

Chương Trình Điều Tra Dân Số Năm 2020

Cứ 10 năm một lần, vào ngày 1 tháng 4, Điều Tra Dân Số Hoa Kỳ sẽ đếm mỗi người sống trong lãnh thổ Hoa Kỳ, bất kể quý vị là ai hay quý vị đến từ đâu. **Quý vị đều quan trọng!**



Câu trả lời của quý vị có ích cho cộng đồng của chúng ta.

Dựa vào Dữ Liệu Điều Tra Dân Số, Hoa Kỳ sẽ quyết định cách chi tiêu trên \$675 tỷ mỗi năm cho các chương trình quan trọng về thực phẩm, nhà ở, giao thông công cộng, phát triển cộng đồng và các chương trình khác.

Hoa Kỳ cũng dựa vào Dữ Liệu Điều Tra Dân Số để chỉ định mỗi tiểu bang sẽ có được bao nhiêu ghế trong Quốc Hội. Đếm đầy đủ số người sẽ đảm bảo mỗi tiểu bang có số đại diện công bằng.

Câu trả lời của quý vị được lưu giữ an toàn.

Câu trả lời của quý vị cho Chương Trình Điều Tra Dân Số Năm 2020 được giữ bảo mật và bảo vệ theo luật định. Chúng tôi không bao giờ chia sẻ thông tin cá nhân của quý vị. Quý vị không cần cung cấp số an sinh xã hội, tên thời con gái của mẹ, số tài khoản ngân hàng hay số thẻ tín dụng để hoàn thành Chương Trình Điều Tra Dân Số Năm 2020. Nếu ai đó hỏi quý vị những thông tin này, hãy báo cáo họ với cảnh sát.

Được tính vào cuộc điều tra dân số.

Quý vị có thể hoàn thành cuộc điều tra dân số tại các địa điểm sau đây:



Tại nhà



Tại thư viện



Tại trường của
con quý vị



Tại trung tâm
người cao niên

Quy Định về Gánh Nặng Xã Hội

Câu Hỏi Thường Gặp (FAQ)

Không Được Chấp Nhận dựa trên Cơ Sở Gánh Nặng Xã Hội

Không Được Chấp Nhận Là Gì? Các cá nhân không được phép nhập cảnh hoặc ở lại Hoa Kỳ theo luật định.

Nếu gần đây quý vị có xem hay nghe tin tức, quý vị có thể nghe đến từ Gánh Nặng Xã Hội. Vậy Gánh Nặng Xã Hội là gì – và chính xác thì từ này có nghĩa là gì? Đội ngũ Alliance đã lập một danh sách các câu hỏi thường gặp để giúp giải đáp các thắc mắc như thế này...

H: Gánh nặng xã hội là gì?

Đ: “Gánh Nặng Xã Hội” là thuật ngữ được Sở Di Trú và Nhập Tịch Hoa Kỳ (U.S. Citizenship and Immigration Services, USCIS) sử dụng để chỉ những người có thể phải dựa vào trợ cấp của chính phủ để trang trải cho các sinh hoạt phí hàng ngày của mình. Gánh nặng xã hội là một cơ sở không chấp nhận. Các cơ sở không chấp nhận là các lý do mà một người có thể bị từ chối cấp thẻ xanh, thị thực hoặc nhập cảnh Hoa Kỳ.

H: Khi nào quy định về gánh nặng xã hội sẽ có hiệu lực?

Đ: Quy định chính thức về gánh nặng xã hội đã được USCIS bắt đầu áp dụng trên toàn quốc vào Thứ Hai, ngày 24 tháng 2 năm 2020.

H: Chính phủ liên bang đang thi hành những thay đổi mới nào theo quy định chính thức về gánh nặng xã hội?

Đ: Theo quy định mới về gánh nặng xã hội, Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ định nghĩa gánh nặng xã hội là người “có khả năng” nhận trợ cấp xã hội trong hơn 12 tháng trong bất cứ giai đoạn 36 tháng nào.

Các quyền lợi sau đây hiện sẽ được cân nhắc:

- CalWORKs
- Trợ Cấp Chung (General Assistance, GA)
- Hỗ trợ nhà ở, như hỗ trợ nhà ở công hoặc trợ cấp tiền thuê nhà và phiếu thanh toán tiền thuê nhà theo Mục 8
- Chăm sóc dài hạn
- Medicare Phần D
- Medicaid (Medi-Cal) thuộc diện không cấp cứu
- Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP – CalFresh)

Quy Định về Gánh Nặng Xã Hội

Câu Hỏi Thường Gặp (FAQ) (Tiếp theo trang 7)

H: Có bất cứ quyền lợi nào không được cân nhắc trong quy định chính thức về gánh nặng xã hội không?

Đ: Có, các trợ cấp xã hội sau đây bị loại trừ khỏi quy định chính thức về gánh nặng xã hội:

- Tín Dụng Thuế cho Trẻ Em (Child Tax Credit, CTC)
- Cứu trợ thảm họa
- Tín Dụng Thuế cho Thu Nhập Kiếm Được (Earned Income Tax Credit, EITC)
- Chăm sóc tạm thời và nhận con nuôi
- Chương trình Head Start
- Medi-Cal cho trẻ em và phụ nữ mang thai
- Các chương trình dinh dưỡng học đường
- Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants, and Children, WIC)

H: Quy định về gánh nặng xã hội sẽ ảnh hưởng đến những đối tượng nào?

Đ: Dưới đây là những người bị ảnh hưởng bởi quy định về gánh nặng xã hội:

- Những công dân nước ngoài đang muốn nhập cảnh hoặc tái nhập cảnh vào Hoa Kỳ.
- Những người sở hữu thị thực diện không phải người nhập cư (tức là học sinh/sinh viên, khách du lịch, người lao động tạm thời) muốn lưu trú lâu hơn hoặc muốn đổi sang một loại thị thực khác.
- Những người đang nộp đơn xin trở thành Công Dân Thường Trú Hợp Pháp (Lawful Permanent Residents, LPR hay người sở hữu Thẻ Xanh) tại Hoa Kỳ.
- Những người là LPR nhưng không có mặt tại Hoa Kỳ trong hơn sáu (6) tháng.
- Các thay đổi sẽ không ảnh hưởng đến những người đang nộp đơn xin cấp quyền công dân hoặc những người đã trở thành công dân.

H: Quy định về gánh nặng xã hội có áp dụng cho tất cả những người nhập cư không?

Đ: Không, sau đây là danh sách các cá nhân được loại trừ:

- Dân nhập cư đặc biệt là công dân Iraq và Afghanistan
- Hành Động Trì Hoãn cho Trẻ Em Nhập Cư (Deferred Action for Childhood Arrivals, DACA)
- Cứu trợ cấp cho cá nhân theo:
 - Đạo Luật Điều Chỉnh cho Người Cuba (Cuban Adjustment Act, CAA)
 - Đạo Luật Cứu Trợ cho Người Nicaragua và Trung Mỹ (Nicaraguan and Central American Relief Act, NACARA)
 - Đạo Luật Công Bằng trong Nhập Cư cho Người Tị Nạn Haiti (Haitian Refugee Immigration Fairness Act, HRIFA)
- Công dân thường trú hợp pháp (LPR)
- Công dân Hoa Kỳ được nhập tịch
- Người tị nạn
- Tình trạng Trẻ Vị Thành Niên Nhập Cư Đặc Biệt (Special Immigrant Juvenile, SIJ)
- Tình Trạng Được Bảo Vệ Tạm Thời (Temporary Protected Status, TPS)
- Người Sở Hữu Thị Thực Diện U và T
- Người Tự Làm Đơn Theo Đạo Luật Chống Bạo Hành Phụ Nữ (Violence Against Women Act, VAWA)

H: Quy định về gánh nặng xã hội ảnh hưởng đến các hội viên Alliance Medi-Cal như thế nào?

Đ: Alliance khuyến khích các hội viên nên xin tư vấn từ chuyên gia pháp lý. Nhân viên Alliance không được phép tư vấn các hội viên về việc sử dụng trợ cấp xã hội và gánh nặng xã hội. Tuy nhiên, theo Trung Tâm Tư Vấn Pháp Lý cho Người Nhập Cư (Immigrant Legal Resource Center, ILRC), việc một cá nhân sử dụng quyền lợi Medi-Cal trước Thứ Hai, ngày 24 tháng 2 năm 2020, sẽ không gây bất lợi cho họ trong quyết định xét gánh nặng xã hội sau này.

Việc (các) thành viên trong gia đình của công dân Hoa Kỳ sử dụng các trợ cấp xã hội sẽ không gây bất lợi cho họ trong quyết định xét gánh nặng xã hội sau này.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web www.ilrc.org/public-charge.

H: Tôi là hội viên Alliance, Alliance sẽ sử dụng tình trạng nhập cư của cá nhân tôi và/hoặc gia đình tôi như thế nào?

Đ: Alliance không có quyền tiếp cận thông tin về tình trạng nhập cư của hội viên. Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội Quận Alameda và Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Services, DHCS) California là hai cơ quan xác định tư cách hội đủ điều kiện hưởng quyền lợi Medi-Cal.

H: Alliance có thể hỗ trợ cho những hội viên đang lo ngại trước ảnh hưởng của việc sử dụng quyền lợi Medi-Cal đến tình trạng nhập cư hoặc nhập tịch của họ không?

Đ: Không. Alliance không thể tư vấn pháp lý cho hội viên hoặc gia đình của họ về tình trạng nhập cư hoặc nhập tịch.

Nếu hội viên nào cần được hỗ trợ pháp lý, hội viên đó có thể gọi điện cho bất kỳ tổ chức nào dưới đây:

- Asian Pacific Islander Legal Outreach (Tổ Chức Hỗ Trợ Pháp Lý cho Người Mỹ Gốc Á và Gốc Đảo Thái Bình Dương) theo số **1.510.251.2846**
- Bay Area Legal Aid (Tổ Chức Trợ Giúp Pháp Lý Vùng Vịnh) theo số **1.510.663.4744**
- Catholic Charities of the East Bay (Hội Từ Thiện Công Giáo Vùng Vịnh Đông) theo số **1.510.768.3100**
- Centro Legal de la Raza theo số **1.510.437.1554**
- East Bay Community Law Center (Trung Tâm Pháp Luật Cộng Đồng Vịnh Đông) theo số **1.510.548.4040**
- International Institute of the East Bay (Viện Quốc Tế Vịnh Đông) theo số **1.510.451.2846**

Quý Vị Nhận Được Lợi Ích Gì Khi Sở Cảnh Sát Trưởng Địa Phương, Phòng Khám Cộng Đồng và Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Phối Hợp Hành Động?



Một Cộng Đồng Khỏe Mạnh Hơn!

Thông qua sự hợp tác địa phương này, chương trình thí điểm 'Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc' giải quyết tình trạng mất an ninh lương thực để giúp cải thiện tình trạng sức khỏe thể chất và hành vi. Chương trình này cũng tạo ra các công việc nông trại cho những người tái hòa nhập xã hội sau khi ra tù. Chương trình Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc đã bắt đầu triển khai tại phòng khám của Tiburcio Vasquez Health Center tại San Leandro vào tháng 3 năm 2020.

Alameda Alliance for Health (Alliance) và ALL IN Quận Alameda (ALL IN) đã hợp tác để triển khai chương trình Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc tại các cơ sở địa phương trên khắp Quận Alameda. Xuất phát từ phòng khám chăm sóc chính của Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) tại San Leandro, chương trình Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc sẽ phục vụ các cộng đồng Ashland và Cherryland. Alliance đã đầu tư hơn một phần tư triệu đô-la để hỗ trợ các chiến lược tại các phòng khám địa phương như TVHC, các phòng khám đang nỗ lực cải thiện lối sống lành mạnh trong cộng đồng của chúng ta. Chương trình thí điểm này cung cấp cho người tham gia các toa thuốc là thực phẩm giàu dinh dưỡng, giáo dục dinh dưỡng, kết nối người tham gia với các dịch

vụ hỗ trợ hành vi và kết hợp mô hình chương trình Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc vào các thực hành y khoa giúp giải quyết những rào cản về mặt cấu trúc. Với sự hỗ trợ tài chính và hợp tác của Alliance, ALL IN, Open Source Wellness và doanh nghiệp Dig Deep Farms thuộc Phòng Cảnh Sát Trưởng Quận Alameda, chương trình thí điểm này sẽ được thực hiện để triển khai rộng khắp các chiến lược phòng bệnh và điều trị giúp cải thiện sức khỏe tổng quát của bệnh nhân.

Nhiều tác động bất lợi khác nhau đối với sức khỏe có mối liên hệ với khả năng tiếp cận thực phẩm dinh dưỡng còn hạn chế. Ngày nay, 70% dân số Hoa Kỳ bị quá cân hoặc béo phì và hơn 100 triệu người dân Hoa Kỳ được dự đoán sẽ mắc bệnh tiểu đường vào năm 2050.

“Ngày nay, hơn 130 triệu người dân Hoa Kỳ mắc các bệnh mạn tính; trong đó, nhiều bệnh có thể phòng ngừa và hồi phục được”, theo Giám Đốc Y Tế của ALL IN, Bác sĩ Steven Chen.



“Hợp tác với Alliance là điểm bắt đầu của hành trình mà chúng tôi biết là sẽ giúp nâng cao sự bình đẳng về y tế thông qua hoạt động chuyển đổi các hệ thống chăm sóc của chúng ta và giải quyết những nhân tố quyết định về cơ cấu dẫn đến tình trạng sức khỏe yếu kém.”

Thông qua chương trình thử nghiệm Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc, các nhà cung cấp chăm sóc chính (Primary Care Provider, PCP) và nhân viên sẽ khám sàng lọc các bệnh nhân để xem liệu họ có gặp khó khăn trong việc nhận được thực phẩm hay không và cung cấp bốn (4) tháng rau củ tươi ngon, giàu dinh dưỡng, được trồng ngay tại địa phương do Dig Deep Farms cung cấp và có thể mua từ Nhà Thuốc Bán Thực Phẩm tại cơ sở. Những người tham gia cũng sẽ được giới thiệu đến buổi khám y tế theo nhóm tại

“Nhà Thuốc Hành Vi” do Open Source Wellness hỗ trợ tại TVHC. Buổi khám y tế theo nhóm sẽ tập trung vào dinh dưỡng, hoạt động thể chất, sự tỉnh thức, giảm căng thẳng và hỗ trợ xã hội.

Wilma Chan, Giám Sát Quận Alameda cho biết: “Thông qua chương trình đổi mới này, Quận Alameda đã có một bước tiến quan trọng hướng đến mục tiêu đảm bảo cho những gia đình và cộng đồng yếu thế nhất của chúng ta được tiếp cận với nguồn thực phẩm lành mạnh, tươi ngon, cần thiết để tác động có lợi đến sức khỏe trong dài hạn. Tôi rất vui vì sự hợp tác vô giá với Alliance và các đối tác khác của chúng ta, điều đó thể hiện cam kết chung đối với sự khỏe mạnh của cư dân trong địa bàn Quận chúng ta”.



Tổng Giám Đốc Điều Hành của Alliance, Scott Coffin, cho biết: “Những tác động do tình trạng mất an ninh lương thực và sự cô lập xã hội trong cộng đồng của chúng ta đang dẫn đến tỷ lệ chênh lệch cao hơn về sức khỏe, bao gồm cả bệnh trầm cảm, bệnh tiểu đường, béo phì và tăng huyết áp. Chương trình Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc kết nối các hội viên của chúng tôi với những thực phẩm dinh dưỡng được nuôi trồng tại địa phương và kết hợp với dịch vụ tư vấn sức khỏe để tạo ra trải nghiệm độc đáo giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của mọi người”.

Hiện tại, sáng kiến Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc có một cơ sở tại Trung Tâm Hayward Wellness và các Nhà Thuốc Bán Thực Phẩm nhỏ hơn hoạt động tại Trung Tâm Y Tế Người Mỹ Bản Địa, La Clínica de La Raza, Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Roots và Trung Tâm Y Tế West Oakland. Sáng kiến này sẽ mở rộng đến nhiều cơ sở hơn tại Quận Alameda.

Để tìm hiểu hơn về các nỗ lực Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc, vui lòng truy cập www.acgov.org/allin. Để tìm hiểu thêm về Alliance, vui lòng truy cập trang web của chúng tôi tại www.alamedaalliance.org.

Giới Thiệu về ALL IN Quận Alameda (ALL IN)

Tháng 1 năm 2014, nhân dịp kỷ niệm 50 năm Cuộc Chiến Chống Đói Nghèo của Tổng Thống Johnson, Ủy Viên Giám Sát Quận Alameda, Wilma Chan, đã triển khai Cuộc Chiến Chống Đói Nghèo Mới tại Quận Alameda. Hội Đồng Giám Sát đã thông qua nghị quyết ủng hộ nỗ lực này, với tên gọi ALL IN Quận Alameda (ALL IN). Nỗ lực này nhằm thực hiện những tiến bộ đáng kể hướng đến mục tiêu tham vọng là chấm dứt tình trạng đói nghèo trong cộng đồng của chúng ta. Các chiến lược chính của ALL IN là hợp tác và đổi mới. Thông qua quá trình tham gia của các bên liên quan gồm đội ngũ nhân viên và lãnh đạo của Quận cùng ban lãnh đạo cộng đồng, mỗi người đều được khuyến khích hợp tác với nhau để xây dựng và triển khai những giải pháp mới.

Giới Thiệu về Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC)

Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) thành lập hơn 48 năm trước tại Thành Phố Union bởi liên minh thành viên cộng đồng quyết tâm cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho người lao động nhập cư và các nhóm yếu thế khác. Hiện nay, TVHC vẫn tiếp tục thực hiện sứ mệnh của mình khi tạo điều kiện tiếp cận các dịch vụ chất lượng cao bao gồm dịch vụ y tế, nha khoa, nhãn khoa, khoa điều trị bệnh chân, chăm sóc sức khỏe tâm thần, dịch vụ y tế cho thanh thiếu niên, giáo dục sức khỏe cộng đồng, dịch vụ hỗ trợ gia đình và dịch vụ dinh dưỡng của WIC cho hơn 27,000 thành viên cộng đồng không có bảo hiểm và không được phục vụ thỏa đáng hiện đang sinh sống tại Quận Alameda. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web www.tvhc.org.

NỖ LỰC LÀM VIỆC ĐỂ GIỮ AN TOÀN CHO TRẺ NHỎ:

SAFE KIDS

QUẬN ALAMEDA



Alliance là một bộ phận của Safe Kids Quận Alameda, một nhóm gồm hơn 30 tổ chức nỗ lực làm việc để giữ an toàn cho trẻ nhỏ tại nhà, trên đường và khi vui chơi. Nhóm này chịu sự chỉ đạo của Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế Cấp Cứu (Emergency Medical Services, EMS) Quận Alameda và bao gồm các tổ chức phi lợi nhuận, cứu hỏa, cảnh sát và chăm sóc sức khỏe.

Safe Kids và các đối tác của mình giáo dục các gia đình về việc sử dụng thích hợp ghế ngồi trên xe, mũ bảo hiểm xe đạp và các dụng cụ an toàn khác thông qua các sự kiện và chương trình an toàn tại địa phương. Một số sự kiện là Safe Kids Day (Ngày Trẻ Nhỏ An toàn), Walk/Bike to School Day (Ngày Đi Bộ/Đạp Xe Đến Trường), World's Largest Swim Lesson (Chương Trình Học Bơi Lớn Nhất Thế Giới) và Car Seat Checkups (Kiểm Tra Sự An Toàn của Ghế Ngồi Trên Xe).

Để tìm hiểu thêm về các sự kiện và mẹo giữ an toàn, vui lòng nhấn 'thích' Safe Kids trên Facebook tại www.facebook.com/skalco hoặc truy cập

ems.acgov.org/CommttyResources/CIP.

Để nhận được tờ thông tin và liên kết hữu ích về giữ an toàn cho trẻ nhỏ, vui lòng **truy cập** www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và nhấp vào "Safety" (An Toàn).

KIỂM TRA SỰ AN TOÀN CỦA GHẾ NGỒI TRÊN XE

Nếu quý vị muốn gặp gỡ Kỹ Thuật Viên Ghế Ngồi Trên Xe được chứng nhận để tìm hiểu cách lắp ghế nâng hoặc ghế ngồi trên xe cho con quý vị, vui lòng gọi đến Quận Alameda EMS theo số **1.510.618.2050**.

Trạm Kiểm Tra Ghế Ngồi Trên Xe của Quận Alameda EMS (chỉ khi có lịch hẹn)

Thứ Năm tuần thứ 2 của tháng từ 10 giờ sáng đến 12 giờ trưa 1000 San Leandro Blvd (bãi đỗ xe phía bắc) San Leandro, CA 94577



Quý Vị Có Thể Nhận Biết

THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ CHỨ?

Có 5 loại thuốc lá điện tử không dễ nhận thấy trong bức tranh này. Để biết câu trả lời, vui lòng xem video tại www.tobaccofreeca.com/e-cigarettes/identify-which-products-teens-are-vaping.

Khi nhìn thoáng qua, nhiều loại thuốc lá điện tử trông như các vật dụng thường thấy trong cặp sách của học sinh sinh viên. Chúng có thiết kế và hương vị thu hút giới trẻ. Vào năm 2018, khoảng 1 trong số 8 học sinh trung học tại California sử dụng thuốc lá. Trong khi 3 trong số 4 học sinh sử dụng thuốc lá cho biết họ đã dùng thuốc lá điện tử.

Thanh thiếu niên và phụ huynh cần biết rằng việc sử dụng thuốc lá điện tử, còn gọi là vaping, không an toàn. Chất lỏng bên trong và hơi bay ra có chứa các hóa chất độc hại như chất chống đông và các chất khác gây bệnh ung thư hoặc bệnh phổi. Nó không chỉ là hơi nước!

Ngoài ra, thuốc lá điện tử còn chứa ni-cô-tin. Chất ni-cô-tin làm thay đổi cách não hoạt động và ảnh hưởng đến sự phát triển của não. Chất này khiến trẻ nhỏ khó làm bài tập và tập trung hơn, và có thể khiến tâm trạng thay đổi thất thường cũng như tăng thêm sự lo lắng. Não người chưa phát

triển đầy đủ trước 25, 26 tuổi, do vậy, thanh thiếu niên dễ bị nghiện chất ni-cô-tin.

Phụ huynh có thể tìm hiểu thêm về thuốc lá điện tử và cách nói chuyện với con quý vị về thuốc lá điện tử tại www.flavorhookkids.org (bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Hoa, tiếng Việt, tiếng Hàn Quốc).

Thanh thiếu niên có thể tìm hiểu thêm thông tin và hành động tại trang web www.thetruth.com.

GIÚP BỎ HÚT THUỐC

Dưới đây là một số nguồn trợ giúp hữu ích nếu quý vị hoặc người nào đó quý vị biết cần giúp bỏ thuốc lá điện tử:

- Gọi cho **Đường Dây Hỗ Trợ Bỏ Hút Thuốc California** theo số miễn phí **1.844.866.8273** (bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Hoa, tiếng Việt, tiếng Hàn Quốc), cũng qua cả trang web www.novapes.org.
- Gửi tin nhắn đến chương trình hỗ trợ thanh thiếu niên: Soạn tin **DITCHJUUL** gửi đến **88709**.
- Gửi tin nhắn đến chương trình hỗ trợ phụ huynh có con vape: Soạn tin **QUIT** gửi đến **1.202.899.7550**.

Giữ Cho Trái Tim Khỏe Mạnh Cách Phòng Ngừa Bệnh Tim



Quý vị có thể thực hiện các bước để phòng ngừa bệnh tim! Loại bệnh tim thường gặp nhất xảy ra khi mạch máu hẹp hoặc bị tắc nghẽn làm giảm lưu lượng máu đến tim. Đây gọi là bệnh động mạch vành (Coronary Artery Disease, CAD) và có thể dẫn đến đau ngực, cơn đau tim và cơn đột quỵ. Với thói quen sinh hoạt lành mạnh và sự giúp đỡ từ bác sĩ của quý vị, quý vị sẽ sớm có một trái tim khỏe mạnh.

Thói quen sinh hoạt lành mạnh:



Không hút thuốc. Nếu hút thuốc, quý vị có thể làm việc với bác sĩ để lập kế hoạch bỏ hút thuốc hoặc gọi cho Đường Dây Hỗ Trợ Bỏ Hút Thuốc California theo số miễn phí **1.800.662.8887**.



Ăn thực phẩm lành mạnh. Thử bổ sung thêm trái cây và rau củ vào bữa ăn của quý vị. Chọn thực phẩm ít chất béo, muối và đường.



Vận động. Tìm ra các cách mà quý vị thấy yêu thích để làm tăng nhịp tim. Quý vị chỉ cần vận động 30 phút vào hầu hết các ngày trong tuần. Trẻ em cần vận động 1 giờ mỗi ngày. Hãy nhớ rằng, quý vị không phải thực hiện tất cả các cách cùng một lúc.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập trang web **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** và nhấp vào "Heart Health" (Trái Tim Khỏe Mạnh).

Quý vị cũng có thể gửi cho chúng tôi **Mẫu Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu về Sức Khỏe của Alliance** trên **trang 24**.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về:



Huyết áp: Tìm hiểu các giá trị huyết áp của quý vị và hỏi bác sĩ của quý vị những giá trị đó có ý nghĩa gì đối với sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị bị cao huyết áp, hãy làm việc với bác sĩ của quý vị để hạ huyết áp.



Cholesterol: Cholesterol là một chất giống sáp do gan tạo ra và có trong một số loại thực phẩm. Loại cholesterol "xấu" có thể tích tụ trong mạch máu của quý vị và gây ra bệnh tim. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về cholesterol và cách giảm cholesterol xấu nếu chỉ số này quá cao.



Đường huyết: Biết chỉ số đường huyết (đường gluco) của quý vị. Bệnh tiền tiểu đường hoặc bệnh tiểu đường có thể gây ra mức đường huyết cao hơn bình thường, có thể gây hại cho mạch máu của quý vị. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về cách kiểm soát đường huyết.

Tiêu điểm về Bệnh Tự Miễn Dịch



Hệ miễn dịch của cơ thể quý vị tấn công các vi trùng không thuộc cơ thể của quý vị và bảo vệ quý vị không bị bệnh. Tuy nhiên, đôi khi hệ miễn dịch không hoạt động như bình thường. Quý vị có thể đã biết về chứng dị ứng, xảy ra khi cơ thể quý vị tấn công những thứ như phấn hoa hoặc thực phẩm thường không gây hại cho quý vị.

Bệnh tự miễn dịch xảy ra khi hệ miễn dịch tấn công tế bào hoặc cơ quan của chính quý vị do nhầm lẫn. Có hơn 80 bệnh tự miễn dịch ảnh hưởng đến nhiều bộ phận cơ thể!

Sau đây là một số bệnh tự miễn dịch phổ biến:

- **Bệnh tiểu đường tuýp 1** ảnh hưởng đến các tế bào sản sinh insulin, là chất cần thiết để kiểm soát đường huyết.
- **Bệnh tuyến giáp** ảnh hưởng đến tuyến giáp sản sinh hóc-môn kiểm soát cách cơ thể sử dụng năng lượng. Một số bệnh tuyến giáp là bệnh tự miễn dịch.
- **Bệnh** ảnh hưởng đến khớp, da, thận, tim, phổi và các bộ phận khác của cơ thể.
- **Viêm khớp dạng thấp** ảnh hưởng đến khớp.

Bất cứ ai cũng có thể mắc bệnh tự miễn dịch, nhưng các bệnh này có xu hướng di truyền trong gia đình. Phụ nữ – đặc biệt là người Mỹ gốc Phi, người Mỹ gốc Tây Ban Nha và Người Mỹ Bản Địa – có nguy cơ mắc một số bệnh hơn.

Mỗi bệnh có đặc điểm riêng, nhưng thường triệu chứng đầu tiên là mệt mỏi, đau cơ và sốt nhẹ. Các triệu chứng phổ biến khác là tình trạng đau và sưng khớp, các bệnh về da, các bệnh dạ dày hoặc sưng tuyến hạch.

Quý vị có thể làm gì

Không dễ biết được quý vị có thực sự mắc bệnh tự miễn dịch hay không và nếu mắc bệnh thì đó là loại bệnh gì. Nhưng nếu quý vị có các triệu chứng gây phiền toái cho quý vị, đừng phớt lờ chúng. Hãy cho bác sĩ của quý vị biết về bất cứ triệu chứng nào mà quý vị có và tiền sử bệnh gia đình của quý vị. Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa điều trị bộ phận cơ thể chịu ảnh hưởng nhiều nhất bởi các triệu chứng của quý vị. Có thể mất một khoảng thời gian để tìm ra nguyên nhân, nhưng đừng từ bỏ.

Nếu quý vị mắc bệnh tự miễn dịch, quý vị có thể điều trị các triệu chứng và tìm hiểu cách kiểm soát bệnh. Khi được điều trị và có thói quen lành mạnh, những người mắc bệnh tự miễn dịch có thể cảm thấy khỏe hơn và sống cuộc sống năng động, trọn vẹn.



LÊN LỊCH KHÁM SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ!

Khám sức khỏe hoặc kiểm tra sức khỏe định kỳ rất quan trọng đối với sức khỏe của mỗi người. Đảm bảo quý vị và thành viên trong gia đình biết được lịch buổi khám sức khỏe tiếp theo của quý vị! Vui lòng gọi cho bác sĩ của quý vị để lên lịch buổi khám.

Tại buổi khám, quý vị có thể:

- Hỏi bác sĩ của quý vị bất cứ câu hỏi nào mà quý vị có về sức khỏe của quý vị.
- Kiểm tra sức khỏe của quý vị qua các buổi khám sàng lọc giúp phát hiện bệnh sớm.
- Tiêm vắc-xin (các mũi tiêm) mà quý vị cần để phòng bệnh.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và nhấp vào "Well Care" (Chăm Sóc Phòng Bệnh).

Quý vị cần trợ giúp? Vui lòng gọi đến Ban Dịch Vụ Hội Viên của Alliance theo số **1.510.747.4567**.

VIỆC BẢO VỆ QUÝ VỊ VÀ NGƯỜI KHÁC RẤT QUAN TRỌNG.

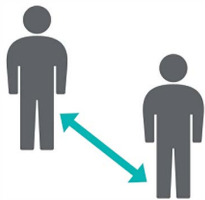
Tất cả chúng ta đều có thể góp phần vào việc cứu sống mọi người.



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng trong 20 giây hoặc sử dụng chất rửa tay khô có chứa 60% cồn trở lên.



Che miệng bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác và rửa tay.



Hãy giữ khoảng cách ít nhất 6 foot với người khác bất cứ khi nào có thể.



Ở nhà khi quý vị cảm thấy ốm và gọi cho bác sĩ của quý vị trước tiên. Tránh tiếp xúc gần với người khác.



Không chạm vào mũi, miệng và mắt.



Đeo khẩu trang khi quý vị ra khỏi nhà để nhận các dịch vụ thiết yếu.

NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

Cấp Cứu	911
Poison Control	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 Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều	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

DỊCH VỤ CHĂM SÓC

Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi

Beacon Health Options	1.855.856.0577
Cơ Quan Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi Quận Alameda (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS)	1.800.491.9099

Dịch Vụ Chăm Sóc Nha Khoa

Hội Viên Medi-Cal: Denti-Cal	1.800.322.6384
Hội Viên Group Care: Vui lòng gọi Cơ Quan Thẩm Quyền Công Cộng Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

Dịch Vụ Chăm Sóc Nhãn Khoa

Hội Viên Medi-Cal: March Vision Care	1.844.336.2724
Hội Viên Group Care: Vui lòng gọi Cơ Quan Thẩm Quyền Công Cộng 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 Group Care	1.855.383.7873

THAY ĐỔI VỀ ĐỊA CHỈ VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI

Nếu quý vị chuyển chỗ ở hoặc đổi số điện thoại mới, vui lòng 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 Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu Về Sức Khỏe của Alliance** trên trang **24**, đánh dấu vào các chương trình hoặc tài liệu mà quý vị muốn, và gửi cho chúng tôi. Chương trình và tài liệu miễn phí cho quý vị vì quý vị là hội viên Alliance của chúng tôi. Để tìm hiểu thêm, vui lòng gọi 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 thông dịch cho hội viên Alliance của chúng tôi tại các buổi thăm khám chăm sóc sức khỏe và tài liệu chương trình bảo hiểm sức khỏe bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc các định dạng khác như chữ nổi Braille, thu âm hoặc bản in khổ chữ lớn. Để được trợ giúp về nhu cầu ngôn ngữ, vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.



QUÝ VỊ MUỐN BIẾT THÊM VỀ CHƯƠNG TRÌNH BẢO HIỂM SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ VÀ CÁCH TẬN DỤNG TỐI ĐA QUYỀN LỢI CỦA QUÝ VỊ?



Tham gia cùng chúng tôi vào lớp học miễn phí dành cho hội viên mới để tìm hiểu thêm về quyền lợi của quý vị.

Khi quý vị đến lớp, quý vị có thể nhận được thức ăn và thẻ quà tặng để mua sắm thực phẩm như một lời cảm ơn!*

Sau khi học xong, quý vị sẽ có thể hiểu rõ hơn về:

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

Đội ngũ của chúng tôi làm việc ở đây tại Quận Alameda và nói được tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Hoa và tiếng Việt. Chúng tôi cũng có thể cung cấp các dịch vụ thông dịch nếu đội ngũ của chúng tôi không nói được ngôn ngữ của quý vị.

Để ghi danh cho lớp học sắp tới hay nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gọi tới:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance
Thứ Hai – Thứ Sáu,

8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**

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

www.alamedaalliance.org

*Có thể áp dụng các giới hạn





CHƯƠNG TRÌNH CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG

Chương Trình Cải Thiện Chất Lượng (Quality Improvement, QI) 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 để ý 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 tiếp nhận. 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, tiến triển 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 Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

THÔNG BÁO KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ VÀ HỖ TRỢ NGÔN NGỮ

Alliance tuân thủ các luật dân quyền được áp dụng của liên bang và không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, tình trạng khuyết tật hay giới tính. Alliance không loại trừ hoặc đối xử khác biệt với mọi người vì lý do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, tình trạng khuyết tật hay giới tính.

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 **1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

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

Alameda Alliance for Health (Alliance) cung cấp việc giáo dục y tế miễn phí. Chúng tôi muốn quý vị chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình bằng cách trang bị những thông tin tốt nhất có thể. Vui lòng đánh dấu vào những đề mục mà quý vị muốn chúng tôi gửi cho quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu tờ thông tin bằng các định dạng khác. Nhiều tờ thông tin có thể được lấy tại www.alamedaalliance.org.

SÁCH

- Sách nấu ăn: (chọn một):
 - Bệnh Tiểu Đường
 - Ăn Uống Lành Mạnh
- Điều Cần Làm Khi Con Quý Vị Bị Bệnh

GIỚI THIỆU ĐẾN CÁC LỚP HỌC & CHƯƠNG TRÌNH

- Bệnh Suyễn
- Việc Sử Dụng Bia Rượu và Chất Kích Thích Khác
- Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
- Hồi Sức Tim Phổi (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR)/Sơ Cứu
- Bệnh Tiểu Đường
- Trọng Lượng Lành Mạnh
- Sức Khỏe Tim
- Nuôi Dạy Con Cái
- Mang Thai và Sinh Con
- Bỏ Hút Thuốc (hãy yêu cầu Đường Dây Hỗ Trợ Bỏ Hút Thuốc gọi cho tôi)
- Trung Tâm/Chương Trình cho Người Cao Niên

VÒNG ĐEO TAY HAY DÂY CHUYỀN NHẬN DẠNG Y TẾ

- Bệnh Suyễn
 - Người Lớn
 - Trẻ Em
- Bệnh Tiểu Đường
 - Người Lớn
 - Trẻ Em

TÀI LIỆU BẰNG VĂN BẢN

- Bản Chỉ Thị Trước (ủy quyền về y tế)
- Việc Sử Dụng Bia Rượu và Chất Kích Thích Khác
- Bệnh Suyễn:
 - Người lớn
 - Trẻ Em
- Chăm Sóc Lưng
- Ngừa Thai và Kế Hoạch Hóa Gia Đình
- Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
- Sự An Toàn Về Ghế Ngồi Trên Xe
- Bệnh Tiểu Đường
- Bạo Hành Gia Đình
- Tập Thể Dục
- Ăn Uống Lành Mạnh
- Sức Khỏe Tim
- Nuôi Dạy Con Cái
- Mang Thai và Sinh Con
- Bỏ Hút Thuốc
- Sự An Toàn:
 - Người Lớn
 - Trẻ Sơ Sinh
 - Trẻ Em
 - Người Cao Niên
- Sức Khoẻ Tình Dục
- Căng Thẳng và Trầm Cảm

Tên (quý vị): _____ Số ID Alliance: _____
 Tên của Trẻ (nếu có): _____ Số ID của Trẻ: _____
 Tuổi của Trẻ: _____ Thành Phố: _____ Mã Bưu Điện: _____
 Địa chỉ: _____ Ngôn Ngữ Muốn Dùng: _____
 Số Điện Thoại Ban Ngày: _____ Địa chỉ Email: _____
 Tài liệu dành cho: Người Lớn Trẻ Em Người Cao Niên

Để yêu cầu, vui lòng gửi đơn này đến:

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

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577** • Số Fax: **1.877.813.5151**

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

MEMBER CONNECT

Fall/Winter 2020

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

we are
ALAMEDA COUNTY

Helping People in Our Community Since 1996



ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH EARNS HIGH HONORS FOR SERVICE EXCELLENCE

The Certified Center of Excellence from BenchmarkPortal recognizes the Alliance for the highest levels of customer service delivered throughout Alameda County.

Alameda Alliance for Health (Alliance), your number one local health plan that serves more than 260,000 residents in Alameda County, received certification as a Center of Excellence for superior performance in the Alliance Member Services Call Center. The Center of Excellence recognition, awarded by BenchmarkPortal, is a high honor in the customer service and support industry.

www.alamedaalliance.org

1240 South Loop Road
Alameda, California 94502

Health care you can count on.
Service you can trust.

Alliance
ALAMEDA
FOR HEALTH



PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH EARNS HIGH HONORS FOR SERVICE EXCELLENCE



“Our team is committed to providing the highest levels of exceptional service to our members and providers,” said Gia DeGrano, Alliance Member Services Director. “This award of excellence shows our dedication to deliver first-rate customer service and ensure that our members have access to the care and services they need to stay healthy.”

As a committed safety-net partner, the Center of Excellence award shows our commitment to centering the needs of members and the larger Alameda County community. To become a Center of Excellence, the Alliance had to pass a thorough assessment that measures ongoing performance on key operating metrics. The key metrics were rated against the international BenchmarkPortal database – the largest in the world of contact center metrics. The outcome demonstrates the superior service the Alliance provides to members every day.

“We are greatly honored to receive the Certified Center of Excellence award during these challenging times,” said Scott Coffin, Alliance CEO. “Our mission at the Alliance is to help our members live a healthy life by providing access to high-quality care and services that they need. Providing excellent customer service is just one of the many ways that we serve our community. This honor could not be achieved without the hard work of our dedicated staff.”

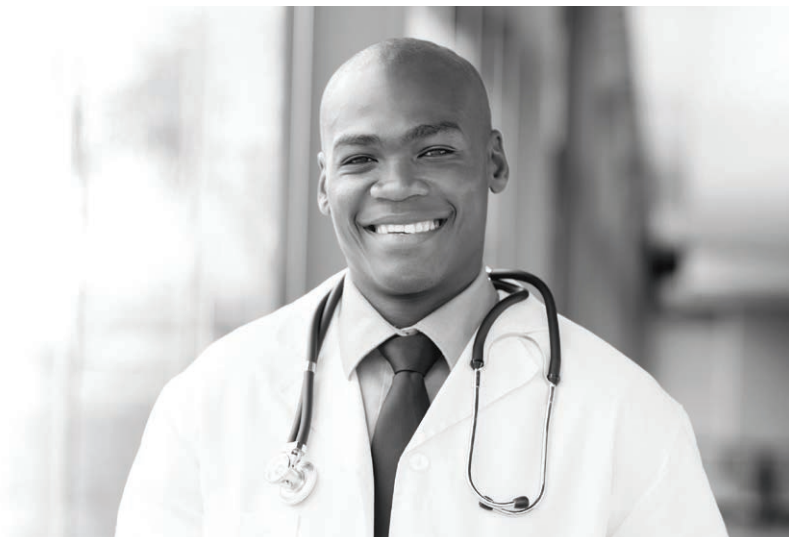
At the Alliance, good customer service is important to us. Our Alliance team of nurses; doctors; field, claim, and phone representatives; and others are all working hard to help you get the care and services that you need.

Do you have an Alliance customer service experience that you would like to share with us? We want to hear from you. To share your experience, please visit our Service Excellence page at www.alamedaalliance.org.

TABLE OF CONTENTS

- 1** Alameda Alliance for Health Earns High Honors for Service Excellence
- 4** 2020 Flu Season: Protect Yourself From the Flu
- 5** Provider Spotlight: Dr. Vileisis
- 6** The Alliance Response to Racism
- 9** New! Alliance Stanford Cancer Program Partnership
- 10** The Alliance Authorizes Funding for Local Safety-Net Providers
- 11** Don't Wait – Vaccinate!
- 12** Staying Safe for Doctor Visits
- 13** Tips for Telehealth Visits
- 14** Preventive Care Services for Children
- 15** The Risks of Smoking and Vaping During COVID-19
- 16** Self-Care During COVID-19
- 17** Breathe Better With Asthma
- 18** Member Satisfaction Survey
- 20** It's Important to Protect Yourself and Others
- 21** Stay Informed About COVID-19 in Our Community
- 22** Coming Soon! New and Improved Alliance Member Portal Features!
- 23** Address and Phone Number Changes Program and materials at no cost
Language services at no cost
- 24** Important Phone Numbers
- 25** Season's Greetings and 2020-2021 Holiday Calendar
- 27** Quality Improvement Program
Notice of non-discrimination & language assistance
- 28** Alliance Wellness Programs & Materials – Member Request Form

2020 FLU SEASON



Protect yourself from the flu.

Get your flu shot today, and do your part to keep our community healthy, safe, and strong. Now more than ever it is important to protect yourself, family, and others this flu season. We are here to help you stay healthy and safe. All eligible Alliance members can get a flu shot at no cost. Please call your doctor's office to find out the nearest location to receive your flu shot.

To learn more please visit

www.alamedaalliance.org

You can also call the Alliance Member Services Department

Monday – Friday, 8 am – 5 pm

Phone: **1.510.747.4567**

Toll-free: **1.877.932.2738**

People with speaking and hearing impairments (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

PROVIDER SPOTLIGHT: DR. VILEISIS



Dr. Rita Vileisis has dedicated her career to helping children grow and thrive. As the daughter of immigrants from Lithuania, a young Dr. Vileisis settled in Chicago, where she received her medical degree. Her training focused on high-risk newborn care and nutrition of preemies.

Her work led her to NICUs (neonatal intensive care units) at Duke University, University of Florida, and the University of New York, all while raising two wonderful children as a single mom. Although she loved the babies, after 40 years she made the decision to move to the Bay Area to be with her son and family, and work with children as a pediatrician.

Today, Dr. Vileisis works in San Leandro with Dr. Blustein. The Alliance is honored to partner with Dr. Vileisis and Dr. Blustein to serve our youngest members.

Alliance members can choose Dr. Vileisis and Dr. Blustien as their doctor and clinic by calling:

Alliance Member Services Department

Monday – Friday, 8 am – 5 pm

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

Do you want to learn more about Dr. Vileisis?

Please visit our website to watch a short video at **www.alamedaalliance.org**. You can also connect with us on Facebook and Twitter to view the video.



THE ALLIANCE RESPONSE TO RACISM



In light of the recent events that have taken place throughout the United States, which are a part of a long history of violence against the African American community, the Alameda Alliance for Health (Alliance) Board of Governors all approved a public statement opposing structural racism. Structural racism takes place in our society when people are not treated the same. As a health care plan, the Alliance understands that the current system has resulted in unequal health outcomes for African Americans. We commit to taking action that will improve the quality of life for our members, provider partners, and employees.

“The recent events we have witnessed have reminded us that the racism and the dehumanizing forces of oppression continue to impact the most marginalized communities, including those that we serve at the Alliance,” said Scott Coffin, Alliance CEO. “As members of the safety-net, we stand committed to our mission to improve the quality of life for our members and our diverse community, and we will continue to listen, learn, and move forward with efforts to advance equity in our communities, and promote diversity, respect, and inclusion for all.”

Alliance leadership will be listening to its employees, Alliance members, and health care partners in order to develop an action plan based on its public statement. The full statement can be read below.

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH PUBLIC STATEMENT OPPOSING STRUCTURAL RACISM

Alameda Alliance for Health (Alliance) has humbly served communities of color in Alameda County, one of the most diverse counties in the nation, for over 24 years. The Alliance stands with the African American community and in solidarity with movements that aim to create a world free of anti-blackness and structural racism. More than four centuries of inequity and injustice in this nation have resulted in significant disparities and inequitable outcomes for Black Americans, including access to quality health care. Additionally, Black Americans are disproportionately affected by police brutality and violence. We bear witness to the pain and suffering of Black Americans in our communities, oppose any form of structural racism and racial violence, and resolve to evaluate our own practices and their impact on our members, provider partners, and employees.

WE ACKNOWLEDGE that any form of racism is dehumanizing. Dehumanization causes social anxiety/isolation, the fear of harm or loss of life, and the potential for one to question their self-worth and value in society.

WE ACKNOWLEDGE that the legacy and injurious effects of slavery, and the laws that enforce racial discrimination and racism still experienced by Black people today, continue to cause health disparities, economic insecurity, and lack of access to public health services within the Black community.

WE ACKNOWLEDGE that systemic racism against the Black community, and all communities of color, pose a threat to economic security, physical safety, and the health of our entire community.

WE STAND unified in our belief that Black Lives Matter and we support all viable unifying efforts that work to prevent and reduce the effects of the above realities. This includes, but is not limited to, racial equity, social justice, human rights, and the celebration of diversity.

WE RESOLVE TO establish and convene a Diversity, Equity, and Inclusion Committee to address racial inequality for Black Americans and people of color, and work together to end hate, and create hope and healing in our community.

WE RESOLVE TO support equal access to employment, equitable compensation, and promotion for all employees within the Alliance.



THE ALLIANCE RESPONSE TO RACISM

(Continued from page 7)

WE RESOLVE TO ensure our diversity continues to be reflected and maintained through equitable hiring practices in all departments and at different levels.

WE RESOLVE TO support advocacy for equitable policies and regulations that impact social determinants of health, including environmental justice, public education, and housing, for our most vulnerable communities to improve public health outcomes and reduce health disparities.

WE RESOLVE TO dedicate resources to identify and reduce health disparities that impact our Black members.

WE RESOLVE TO hold ourselves, and our provider partners, accountable for marginal or low healthcare outcomes for our members, ensuring Black members are not experiencing discrimination in health care access and/or delivery.

WE RESOLVE TO invest in resources to educate our team, members, and providers about the importance of antiracism and its impact on our communities.

WE RESOLVE TO support our local public education system to ensure all children have equitable resources available that will enhance their ability to compete and achieve at high levels to reach their full potential.

WE RESOLVE TO support broad access to safe, affordable housing and neighborhoods that connect residents to economic and educational opportunities.

The Alliance stands resolved in our commitment to the fulfillment of our mission, “to strive to improve the quality of life of our members and people throughout our diverse communities.” Our commitment acknowledges both the inclusion and value of Black lives in our community. The Alliance believes fundamentally that racism undermines our capacity, and impedes our ability to deliver equitable quality and access to care for the most vulnerable people within our community. We believe that we are stronger together, and we resolve to elicit change.

NEW! ALLIANCE AND STANFORD CANCER PROGRAM PARTNERSHIP



We are excited to announce our new partnership with Stanford Medicine and Stanford Health Care's University HealthCare Alliance (UHA) Cancer Network Program. This partnership will allow Alliance members with oncologic or hematologic diagnoses to have access to Stanford Cancer Network specialists through both in-person and virtual visits.

The Stanford Cancer Network Program cancer specialists will provide enhanced care coordination, and streamlined access to Stanford Cancer Network surgical and medical specialists. These specialists will help remove barriers for patients to access specific, highly complex Stanford Cancer Network Program diagnostic services, and cancer clinical trials.

Who qualifies?

Any Alliance member with an oncologic or hematologic diagnosis who is directly assigned to an Alliance primary care provider (PCP) or doctor. Alliance members also need a referral from their PCP for this program.

The Alliance will also cover local ground transportation for members participating in clinical trials at the Stanford Cancer Center in Palo Alto, California.

If you have any questions about this new program, please call:

Alliance Member Services Department

Monday through Friday, 8 am - 5 pm

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

People with hearing and speaking impairments: **711/1.800.735.2929**

Together, the Alliance, our dedicated members, and provider partnerships are creating a healthier community for all.



Stanford
HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE

THE ALLIANCE AUTHORIZES FUNDING FOR LOCAL SAFETY-NET PROVIDERS



In May 2020, the Alliance Board of Governors agreed to create a fund to help local providers keep their doors open. The emergency crisis fund of \$16.6 million is for frontline, safety-net providers in our network who treat and support patients impacted by COVID-19.

A total of \$6.6 million was awarded by the Alliance in May and June 2020 to support the frontline safety-net providers in Alameda County.

On Tuesday, July 28, 2020, the Alliance Board of Governors voted to defer the program until the final budget is presented in November. For updates, please visit the Alliance website at www.alamedaalliance.org.

“As a partner in the Alameda County safety-net, we appreciate our frontline doctors, nurses, and other caregivers who are committed to serving their patients,” said Scott Coffin, Alliance CEO. “The emergency crisis funding reinforces access to health services and expands COVID-19 testing to better serve the most vulnerable residents in our community.”

While progress has been made to reduce the number of COVID-19 hospitalizations and deaths, we expect that the coronavirus will still impact low-income communities. We commit to ensuring that safety-net hospitals and health services can remain focused on caring for people.

DON'T WAIT – VACCINATE!

There is an easy way to protect your loved ones – get a vaccine!

Getting the vaccines (shots) you need is one of the easiest ways to protect yourself, your family, and the community. Vaccines help protect from diseases like measles and whooping cough. When too many people fall behind on their vaccines, these diseases have more of a chance to spread. We can all do our part to keep everyone healthy.

Call your doctor to schedule a checkup. Ask what vaccines you or your child needs. If you've missed a checkup this year, you can still catch up on vaccines and get back on track.

For more information on vaccines, please visit www.alamedaalliance.org/live-healthy-library and click **"Vaccines."**



STAYING SAFE FOR DOCTOR VISITS

Alliance providers are working hard to keep you healthy and safe. If you are due for a checkup (also called a well-care visit), pregnancy checkup, or have any health concerns, you can get the care you need.

In some cases, your doctor might offer to do the visit over a phone or a video call. If you do need to come in, both you and your doctor's office can take extra steps to protect you and your family.

Ways you can help make checkups safe:

- Make sure adults and children two (2) years of age and older wear masks at all times.
- Use hand sanitizer before and after your visit.
- Wait in your car, not the waiting room. Call your doctor's office to let them know you've arrived.

When you schedule your visit, ask your doctor's office about safety measures and what to expect when you get to the clinic. This will help you be ready for your visit.

If you have an urgent concern:

Please call your doctor's office first to ask what you should do.

If you can't reach your doctor's office, please call the Advice Nurse Line at any time:

Medi-Cal Members: **1.888.433.1876**

Group Care Members: **1.855.383.7873**

If you are having an emergency:

Get help right away. It is an emergency if you or someone you know has symptoms like sudden trouble breathing, chest pain, or confusion. Call **911** or go to the nearest hospital emergency room (ER).

DOCTORS ARE MAKING CHECKUPS SAFE:



Masks required

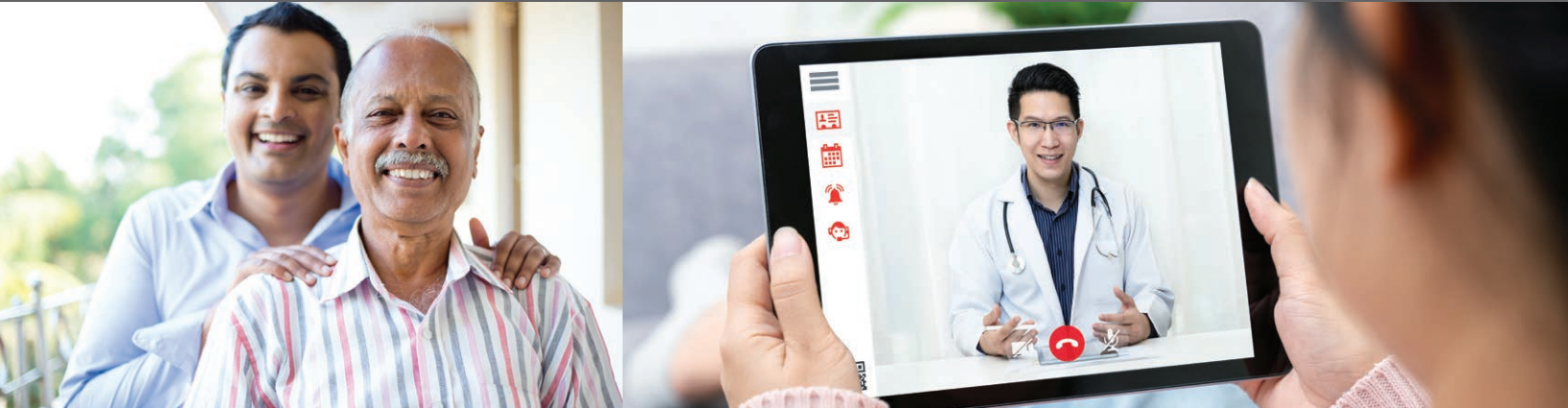


Patients separated



Rooms disinfected

TIPS FOR TELEHEALTH VISITS



Getting health care by phone or video, also called telehealth, allows you to stay at home for services that you don't need to get in person. If you're new to this, keep reading for some tips on how to prepare.

1. Gather your notes, questions, and paperwork.

Having notes on hand will help you remember what you want to ask and provide any information your doctor may need from you.

You may want to have:

- A brief list of key issues and questions
- A record of symptoms, with photos
- Measurements your doctor may request, like your weight, temperature, or blood pressure
- A list of medicines you take
- Your medical history
- Any paperwork or forms you were asked to complete

2. Get set up with needed technology.

Ask your doctor's office about what you will need before your visit. For a video visit, you need a good internet connection. You may need to download an app or create an account. For phone visits, you need a phone with good reception. If you can, test your set-up ahead of time.

3. Find a quiet and private place.

As much as you are able to while still having a good internet connection or phone reception, find a quiet and a private place for the call so that you and your doctor can hear each other clearly.

4. Be ready to write down your care plan.

Take notes during your visit. Write down your care plan and what to do after your visit. Make sure you ask questions if anything is unclear.

Need an interpreter?

Your doctor's office can request an interpreter to join your phone or video call. If you have questions about getting an interpreter, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

PREVENTIVE CARE SERVICES FOR CHILDREN



Schedule a Bright Futures preventive care services appointment for you or your child today!

Bright Futures preventive care services are for children under 21 years old that you or your child can get through Medi-Cal. These services are called Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment (EPSDT) services and include: physicals, nutrition, developmental and behavioral screenings, vision, hearing, and oral health screenings, blood tests for illnesses such as tuberculosis, as well as all necessary vaccines to prevent disease. Lead in the blood can cause damage to the brain and nervous system, slowed growth and development, learning and behavior problems, and hearing and speech problems. One of the most important steps to take for your child is to have a blood lead screening test at 12 months and at 24 months of age. Other health issues or concerns may also be found and addressed during this important exam. These services can be provided during annual well-child visits, and they are available at no cost through the Alliance.

If you or your child have not been seen by your doctor in the last year, please call your primary care provider (PCP) or doctor to make an appointment.

If you have questions about how to contact your doctor, or schedule Bright Futures preventive care services, please call:

Alliance Member Services Department

Monday through Friday, 8 am - 5 pm

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

People with hearing and speaking impairments: **711/1.800.735.2929**

THE RISKS OF SMOKING AND VAPING DURING COVID-19



Smoking and vaping are dangerous to your health and also increase your risk for COVID-19. Now is the time to protect your lung health and stop smoking and vaping. Why are smoking and vaping during COVID-19 risky?

This is because smoking and vaping...

- **Weakens your immune system** – This makes it harder for the body to fight diseases like COVID-19. A weakened immune system might mean worse symptoms or a greater chance of going to the hospital.
- **Increases the transfer of the virus** – When you smoke or vape, you are more at risk of getting the virus from not wearing a mask and touching your mouth. Smoking and vaping also spread the virus through secondhand smoke. Secondhand smoke is when others breathe in smoke from someone nearby.
- **Hurts your lungs and heart** – But quitting helps your lungs and heart the moment you stop. Quitting also protects your loved ones from secondhand smoke.

Are you looking for help to quit? We are here to help!

- **California Smokers' Helpline** – For support and help to make a quit plan, please call toll-free at **1.800.662.8887**.
- Visit **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** and click "**Quit Smoking.**"
- Request materials to be mailed to you using the Alliance Wellness Programs & Materials Request Form found on page **28**.

SELF-CARE DURING COVID-19

COVID-19 has been hard on us all. There have been a lot of changes during this time.

All of these changes can result in stress, anxiety, and loneliness. You may find that these feelings affect your sleep, eating habits, mood, and health. The important thing is to notice and take action.

Try these daily steps for a healthier you:



Build Relationships – Connect with your family during meal times and reach out to the rest of your family, friends, and other supportive relationships through phone calls, video chats, or texts.



Move Daily – Aim for at least 30 minutes of physical activity every day to help with stress. Remember, it doesn't have to be done all at once. You can go for a walk after each meal, have a dance competition with your family, or try a new home workout.



Get Enough Sleep – It can be hard at times, but going to bed and waking up at the same time every day can make you feel better. To help you fall asleep, put your phone and computer away, and follow a routine before bed.



Eat Healthy – Eat balanced meals throughout the day. Include more fruits and vegetables and limit foods and drinks with salt, sugar, and fat.



Practice Mindfulness, Meditation, or Prayer – Try deep breathing, yoga, or prayer to help with stress.



Get Mental and Behavioral Health Support – We are here to help. To get support, please schedule an appointment with Beacon Health Options toll-free at **1.855.856.0577**.

For help right now, please call Crisis Support Services of Alameda County toll-free at **1.800.309.2131** or call **911** in an emergency.

To learn more about coping with stress, please visit www.alamedaalliance.org/live-healthy-library and click "**Behavioral Health.**"

You can also request materials to be mailed to you using the Alliance Wellness Programs & Materials Request Form found on page **28**.

Source: California Surgeon General's Playbook: Stress Relief during COVID-19.

BREATHE BETTER WITH ASTHMA



Better breathing can be achieved! You can control your asthma and avoid asthma episodes when you work with your doctor to figure out your asthma triggers, create an asthma action plan, and take your medicines.

- **Avoid Asthma Triggers** – Asthma triggers are things that make it harder for you to breathe. Triggers can include pollen, dust, tobacco smoke, and some cleaning products. Days with bad pollution or smoke from fires can also make your asthma worse. On bad air days, stay inside, close your doors and windows, and use an air purifier if you have one.
- **Create an Asthma Action Plan** – Ask your doctor to help you create an asthma action plan. The plan helps you know what to do during an asthma episode. Everyone with asthma needs their own plan.
- **Take Your Medicines** – Take your asthma medicines the way your doctor recommends. Even when you feel good, it is important to keep taking them. This will help you breathe better. Talk to your doctor about having a long-term control inhaler and a quick-relief rescue inhaler.

If you have any questions or are worried about your asthma, talk to your doctor during your next asthma care visit. Your health care team is here to help.

To learn more about asthma please visit www.alamedaalliance.org/live-healthy-library and click “**Asthma.**”

You can also request materials to be mailed to you using the Alliance Wellness Programs & Materials Request Form found on page **28**.

MEMBER SATISFACTION SURVEY

At Alameda Alliance for Health (Alliance), we are always looking for ways to improve our member and provider satisfaction.

The Alliance surveys members to learn about your experience with health care. Your answers to these surveys help us to make things better and enhance the quality of care for our members.

The survey questions may cover:

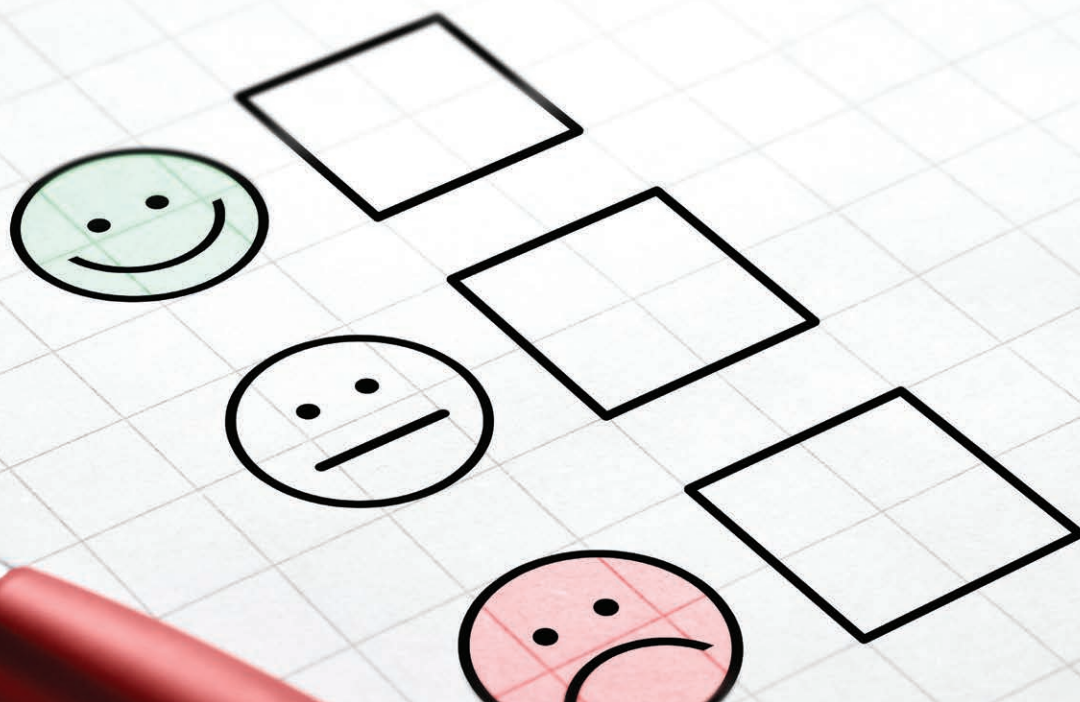
- Appointment and office wait times
- How well your doctors communicate with you
- How we meet your language needs
- How satisfied you are with the Alliance as your health plan
- Your experience with the Alliance and the health care you receive

About the Surveys

- The Alliance contacts a random sample of Alliance members.
- The surveys are first mailed. If we do not receive a response, we will follow up with a phone call.
- One survey is offered in English, Spanish, Chinese and Vietnamese, and the other in English and Spanish.

The Timely Access Standards table shows how quickly you should be able to schedule an appointment for each type of visit.

We value your feedback on ways we are meeting your needs and how we can improve. Thank you for taking the surveys if you are contacted!



TIMELY ACCESS STANDARDS*

All providers who contract with the Alliance to give our members health care are required to offer appointments within these timeframes:

PRIMARY CARE PROVIDERS (PCP) APPOINTMENT	
Appointment Type:	Appointment Within:
Non-Urgent Appointment	10 Business Days of Request
First OB/GYN Prenatal Appointment	2 Weeks of Request
Urgent Appointment that <i>requires</i> PA	96 Hours of Request
Urgent Appointment that <i>does not</i> require PA	48 Hours of Request

SPECIALTY/OTHER APPOINTMENT	
Appointment Type:	Appointment Within:
Non-Urgent Appointment with a Specialist Physician	15 Business Days of Request
Non-Urgent Appointment with a Behavioral Health Provider	10 Business Days of Request
Non-Urgent Appointment with an Ancillary Service Provider	15 Business Days of Request
First OB/GYN Pre-natal Appointment	2 Weeks of Request
Urgent Appointment that <i>requires</i> PA	96 Hours of Request
Urgent Appointment that <i>does not</i> require PA	48 Hours of Request

ALL PROVIDER WAIT TIME/TELEPHONE/LANGUAGE PRACTICES	
Appointment Type:	
In-Office Wait Time	60 Minutes
Call Return Time	1 Business Day
Time to Answer Call	10 Minutes
Telephone Access – Provide coverage 24 hours a day, 7 days a week.	
Telephone Triage and Screening – Wait time not to exceed 30 minutes.	
Emergency Instructions – Ensure proper emergency instructions.	
Language Services – Provide interpreter services 24 hours a day, 7 days a week.	

***Per the California Department of Managed Health Care (DMHC) and the California Department of Health Care Services (DHCS) Regulations, and the National Committee for Quality Assurance (NCQA) Health Plan (HP) Standards and Guidelines**

PA = Prior Authorization

Urgent Care are services needed to prevent serious decline in your health after an unexpected health issue or injury (i.e., sore throat, fever, minor lacerations, and some broken bones).

Non-urgent Care are routine appointments for non-urgent health issues.

Triage or Screening is when a health care provider reviews your health concerns and symptoms to decide how urgent your need for care is.

IT'S IMPORTANT TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS

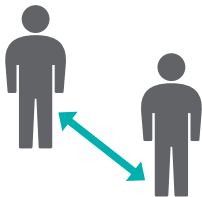
We can all do our part to save lives.



Wash your hands often with soap for 20 seconds or use 60%+ alcohol-based hand sanitizers.



Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw it in the trash and wash your hands.



Keep at least 6 feet away from others whenever it's possible.



Stay home if you're feeling sick and call your doctor first. Avoid close contact with others.



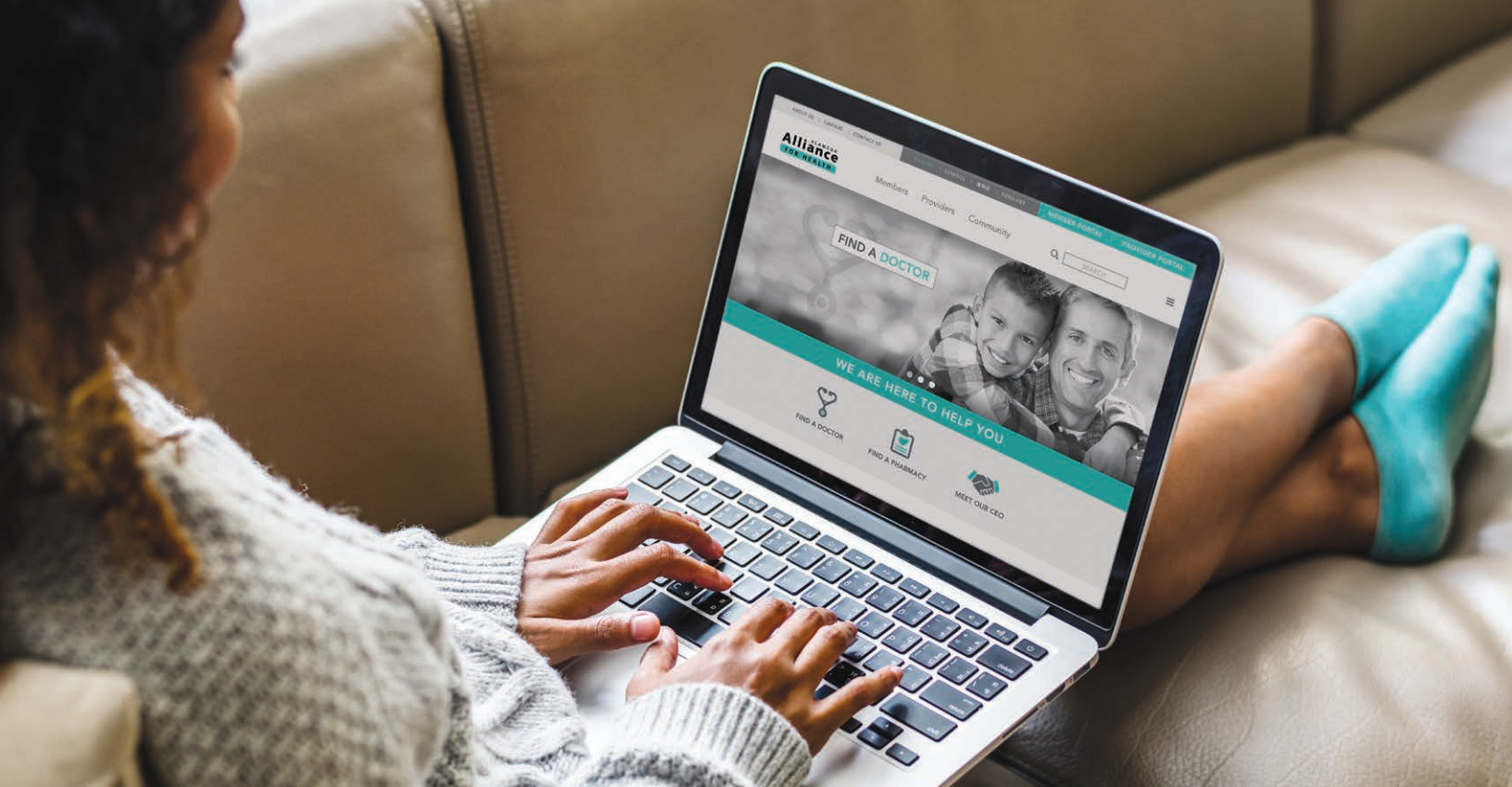
Don't touch your nose, mouth, and eyes.



Wear a face covering when you leave your home for essential services.



Clean and disinfect high touch surfaces like your phone and door knobs.



STAY INFORMED ABOUT COVID-19 IN OUR COMMUNITY

For resources and updates at your fingertips, please visit www.alamedaalliance.org

We are here for you.

The novel coronavirus (COVID-19) has had an impact on our community worldwide. The Alliance understands your concerns, and we are working hard to ensure that our members, providers, and community partners have the resources they need to stay healthy. We are waiving all cost-sharing for medically necessary screening and testing for COVID-19.

Alliance members can now complete a doctor's appointment from the comfort of their home by phone or video call. Members also have access to Teladoc 24 hours a day, 7 days a week, when their doctor is unavailable. You can also speak to our Advice Nurse Line at no cost, please call **1.888.433.1876**. In addition, medication refills can be delivered to your home.

You might even receive a call from an Alliance team member to check in with you. We want to help you stay safe, healthy, and strong.

Together, we are creating a healthier community for all.

COMING SOON! NEW AND IMPROVED ALLIANCE MEMBER PORTAL FEATURES!



At the Alliance, we value our dedicated member community. We have an important announcement that we would like to share with you.

Coming soon, the Alliance online member portal will have a new look and added features.

On our Alliance member portal, you can:

- Print a temporary member ID Card
- Choose your primary care provider (PCP) or doctor
- Update your contact information
- And much more!

In spring 2021, you will also be able to access all of these features and more from your smartphone mobile device.

For more information, updates, and to sign up for the Alliance Member Portal today, please visit www.alamedaalliance.org.

ADDRESS AND PHONE NUMBER CHANGES

If you move or get a new phone number, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

PROGRAM AND MATERIALS AT NO COST

Would you like to get more resources or learn more about classes and programs? Just fill out the **Alliance Wellness Program & Materials Request Form** on page **28**, check the programs or materials that you want, and send it to us. Programs and materials are no cost to you as our Alliance member. To learn more, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567** or visit **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.

LANGUAGE SERVICES AT NO COST

We offer our Alliance members interpreters for health care visits and health plan documents in their language or other formats such as Braille, audio, or large print. For help with your language needs, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.



IMPORTANT PHONE NUMBERS

Emergency	911
Poison Control	1.800.222.1222
Alameda County Social Services Medi-Cal Center	1.800.698.1118 or 1.510.777.2300
Medi-Cal Plan Enrollment/Changes	1.800.430.4263

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

Main Line	1.510.747.4500
Member Services Department Monday – Friday, 8 am – 5 pm	1.510.747.4567
Toll-Free	1.877.932.2738
People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY)	711/1.800.735.2929

CARE SERVICES

Behavioral Health Care Services

Beacon Health Options	1.855.856.0577
Alameda County Behavioral Health Care Services (ACCESS)	1.800.491.9099

Dental Care Services

Medi-Cal Members: Denti-Cal	1.800.322.6384
Group Care Members: Please call Public Authority for In-Home Supportive Services (IHSS)	1.510.577.3552

Vision Care Services

Medi-Cal Members: March Vision Care	1.844.336.2724
Group Care Members: Please call Public Authority for In-Home Supportive Services (IHSS)	1.510.577.3552

Nurse Advice Line

Medi-Cal Members	1.888.433.1876
Group Care Members	1.855.383.7873

Season's greetings

from Alameda
Alliance for Health

The Alameda Alliance for Health (Alliance) office will be closed in observance of the following holidays:

2020

Thanksgiving Day

Thursday, November 26th

Day After Thanksgiving

Friday, November 27th

Christmas Eve

Thursday, December 24th

Christmas Day

Friday, December 25th



2021

New Year's Day

Friday, January 1st

Martin Luther King Jr. Day

Monday, January 18th

President's Day

Monday, February 15th

Memorial Day

Monday, May 31st

Independence Day

Monday, July 5th

Labor Day

Monday, September 6th

Thanksgiving Day

Thursday, November 25th

Day After Thanksgiving


Friday, November 26th

Christmas Eve

Friday, December 24th

Christmas Holiday

Monday, December 27th



*Best wishes for a happy
and healthy holiday
season to you and your
family and friends.*



QUALITY IMPROVEMENT PROGRAM

The Alliance Quality Improvement (QI) program helps improve care for our members. We look to see if you are getting regular exams, screenings, and tests that you need. We also see if you are happy with the care you get from our providers and the services we provide to you. Each year, we set goals to improve the care our members receive. The goals address care and service. We look yearly to see if we met our goals. To learn more about our QI program goals, progress, and results, please visit www.alamedaalliance.org/members. If you would like a paper copy of the QI program, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

NOTICE OF NON-DISCRIMINATION & LANGUAGE ASSISTANCE

The Alliance complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. The Alliance does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 **1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

Alameda Alliance for Health Wellness Programs & Materials



Member Request Form - Alameda Alliance for Health (Alliance) provides health education at no cost. We want you to take charge of your health by having the best information possible. Please select the topics that you want us to send you. You can also request the handouts in other formats. Many handouts can be found at www.alamedaalliance.org.



BOOKS

- Cookbook (*choose one*)
 - Diabetes
 - Healthy Eating
- What to Do When Your Child Gets Sick



CLASSES & PROGRAM REFERRALS

- Alcohol and Other Substance Use
- Asthma
- Breastfeeding Support
- CPR/First Aid
- Diabetes
- Diabetes Prevention Program (*prediabetes*)
- Healthy Weight
- Heart Health
- Parenting
- Pregnancy and Childbirth
- Quit Smoking
(*please have Smokers' Helpline call me*)
- Senior Centers/Programs
- WW (*formerly Weight Watchers*)



MEDICAL ID BRACELETS OR NECKLACE

- Asthma
 - Child
 - Adult
- Diabetes
 - Child
 - Adult



WRITTEN MATERIALS

- Advanced Directive
(*medical power of attorney*)
- Alcohol and Other Substance Use
- Asthma
 - Child
 - Adult
- Back Care
- Birth Control and Family Planning
- Breastfeeding
- Car Seat Safety
- Diabetes
- Domestic Violence
- Exercise
- Healthy Eating
- Heart Health
- Parenting
- Pregnancy and Childbirth
- Quit Smoking
- Safety
 - Baby
 - Child
 - Adult
 - Older Adult
- Sexual Health
- Stress and Depression

Name (self): _____

Child's Name (if applies): _____

Age of Child: _____

Address: _____

City: _____ Zip Code: _____

Materials are for: Child Adult Older Adult

Alliance Member ID Number: _____

Child's Member ID Number: _____

Preferred Language: _____

Phone Number: _____

Email Address: _____



To order, please send this form to:

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

Phone Number: **1.510.747.4577**

People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

MEMBER CONNECT

Fall/Winter 2020

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

我們屬於 ALAMEDA 縣

自1996年起開始幫助我們社區的居民



ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH 因優質服務而獲殊榮

由BenchmarkPortal認證為卓越中心 (Center of Excellence)，
認可了Alliance屬於Alameda縣提供客戶服務的最高水準。

Alameda Alliance for Health (Alliance) 是您所在地區首屈一指的健康保險計畫，為Alameda縣超過260,000名居民提供服務，因其在Alliance計畫成員服務處呼叫中心 (Member Services Call Center) 的卓越表現而獲得卓越中心認證。由BenchmarkPortal所頒發的卓越中心認證，是客戶服務和支援行業的最高榮譽。

www.alamedaalliance.org

1240 South Loop Road
Alameda, California 94502

Health care you can count on.
Service you can trust.



(接第2頁)

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH

因優質服務而獲殊榮



Alliance計畫成員服務處總監Gia DeGrano表示：「我們的團隊致力於為計畫成員和服務提供者提供最高水準的卓越服務。卓越中心的認證殊榮表示我們致力於提供一流的客戶服務，並確保我們的計畫成員能夠獲得維持健康所需的護理和服務。」

作為致力投入安全網的合作夥伴，卓越中心的認證殊榮強化了我們對滿足計畫成員和廣大的Alameda縣社區需求的承諾。為了成為卓越中心，Alliance必須通過一項全面的評估，以衡量關鍵運營指標的持續表現。此關鍵指標是根據國際BenchmarkPortal數據庫（世界上最大的聯絡中心指標數據庫）進行評定。此結果表明了Alliance每天都為計畫成員提供優質服務。

Alliance的首席執行官 (Chief Executive Officer, CEO) Scott Coffin表示：「在這段充滿挑戰的時期，我們非常榮幸獲得了卓越中心的認證殊榮。Alliance的使命是透過提供高品質的護理和服務，幫助我們的計畫成員擁有健康的生活。提供卓越的客戶服務只是我們服務社區眾多方式中的一種。如果沒有我們盡職盡責的員工的辛勤付出，我們就無法獲得此項榮譽。」

在Alliance，提供良好的客戶服務對我們來說非常重要。我們Alliance的護士團隊、醫生團隊；現場、索賠和電話代表；以及其他人員組成的團隊，都在努力地幫助您獲得您所需要的護理和服務。

您是否想與我們分享您在Alliance所體驗到的客戶服務經歷？

我們想要聽取您的建議。如需分享您的體驗，請造訪我們的「卓越服務」頁面，網址：

www.alamedaalliance.org

目錄

- 1 Alameda Alliance for Health因優質服務而獲殊榮
- 4 2020年流感季:保護自己,免受流感侵襲
- 5 優秀服務提供者: Vileisis醫生
- 6 Alliance對種族主義的回應
- 9 新資訊! Alliance與史丹佛癌症計畫建立合作夥伴關係
- 10 Alliance授權為地方安全網服務提供者提供資金
- 11 別再等待 – 接種疫苗!
- 12 於醫生處問診時注意保護自身安全
- 13 遠距醫療問診須知
- 14 兒童預防保健服務
- 15 COVID-19疫情期間吸煙和吸電子煙的風險
- 16 COVID-19疫情期間的自我護理
- 17 讓哮喘患者呼吸更順暢
- 18 計畫成員滿意度調查
- 20 保護您自己和他人至關重要
- 21 在我們的社區中
瞭解COVID-19的相關資訊
- 22 即將推出!全新改進的Alliance計畫成員
門戶網站功能!
- 23 地址和電話號碼變更
免費計畫和資料
免費語言服務
- 24 重要電話號碼
- 25 季度問候以及2020年至2021年節假日時間表
- 27 服務品質改進計畫
無歧視及語言協助通知
- 28 Alliance安康保健計畫與資料-計畫成員
申請表

2020 流感季



保護自己，免受流感侵襲。

立即接種流感疫苗，為維繫一個健康、安全和強大的社區貢獻出您的力量。現在比以往任何時候都有必要在此次流感季中保護自己、家人和其他人。我們隨時為您提供協助，讓您保持健康和平安。所有符合資格的Alliance計畫成員均可免費接種流感疫苗。請致電您的醫師診所，找到離您最近的地點以接種流感疫苗。

如需瞭解更多詳情，請造訪

www.alamedaalliance.org

您也可以致電Alliance計畫成員服務處。

週一至週五，上午8:00至下午5:00

電話：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

語言障礙及聽力障礙

人士 (CRS/TTY) 專線：

711/1.800.735.2929

優秀合作夥伴：VILEISIS醫生



Rita Vileisis醫生一直致力於幫助兒童成長和發展茁壯。Vileisis醫生是立陶宛移民的女兒，年輕時定居於芝加哥，並在那裡獲得了醫學學位。她的培訓重點是高危新生兒的護理和早產兒的營養。

因為工作的關係，她曾在杜克大學 (Duke University)、佛羅里達大學 (University of Florida) 和紐約大學 (University of New York) 的新生兒重症監護室 (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) 工作，同時也是一位單親媽媽，撫養著兩名優秀的孩子。儘管她很喜歡小寶寶，但40年後，她決定搬到灣區和她的兒子和家人一起生活，並擔任兒科醫生為兒童服務。

目前，Vileisis醫生與Blustein醫生一起在San Leandro工作。Alliance很榮幸能與Vileisis醫生和Blustein醫生合作，為我們最年輕的計畫成員提供服務。

Alliance計畫成員可透過致電以下部門來選擇Vileisis醫生和Blustien醫生作為其就診醫生並選擇他們的診所就診：

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，早上8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言障礙人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

您想進一步瞭解Vileisis醫生嗎？

請造訪我們的網站以觀看一則短片，網址：

www.alamedaalliance.org。您也可以

在Facebook和Twitter上與我們聯絡以觀看該短片。



ALLIANCE對種族主義的回應



最近發生在美國各地的事件是針對非裔美國人社區長期暴力歷史的一部分。對此，Alameda Alliance for Health (Alliance) 理事會全數通過了一項反對結構性種族主義的公開聲明。在我們的社會中，當人們所得到的待遇不一樣時，就會發生結構性種族主義歧視。作為一項醫療保健計畫，Alliance瞭解到目前的體制造成了非裔美國人不平等的健康狀況。我們承諾將會採取行動，致力於改善我們計畫成員、服務提供者合作夥伴和員工的生活品質。

Alliance的首席執行官Scott Coffin說道：「我們最近目睹的事件提醒我們，種族主義和不人道的壓迫力量繼續影響著最邊緣的社區，包括我們Alliance所服務的社區。身為安全網的一份子，我們始終致力於我們的使命，以改善我們的計畫成員和我們多元化社區的生活品質，我們將繼續傾聽、學習和前進，努力促進我們社區的公平，並促進全體的多樣性、尊重和包容性。」

Alliance的領導層將聽取員工、Alliance計畫成員和醫療保健合作夥伴的意見，以制定立基於我們公開聲明的行動計畫。可於下方閱讀完整聲明。

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH反對結構性種族主義的公開聲明

Alameda Alliance for Health (Alliance) 24年來一直謙卑地為Alameda縣的有色人種社區提供服務，而該縣是全美國最多樣化的一個縣。Alliance與非裔美國人社區站在同一陣線，並聲援以創造一個沒有反黑人和結構性種族主義世界為目標的運動。這個國家超過四個世紀以來的不平等和不正義造成了美國黑人的待遇和處境出現嚴重的差異和不公平，也影響了其獲得高品質醫療保健服務的機會。此外，美國黑人受到警察暴行和暴力的影響尤為嚴重。我們見證了美國黑人在我們的社區中所遭受的痛苦和折磨，反對任何形式的結構性種族主義和種族暴力，並決心評估我們自己的做法及其對我們的計畫成員、服務提供合作夥伴和員工的影響。

我們認識到，任何形式的種族主義都不人道。非人道化會導致社會焦慮/孤立，人們擔心受到傷害或失去生命，並有可能使人們懷疑自己的自我價值和社會價值。

我們認識到，奴隸制的遺留問題和有害影響，以及黑人今天仍然在經歷執行種族歧視和種族主義的法律，而繼續造成黑人社區內的健康差異、經濟不安全和缺乏獲得公共衛生服務的機會。

我們認識到，針對黑人社區和所有有色人種社區的系統性種族主義，對我們整個社區的經濟安全、人身安全和健康構成了威脅。

我們團結一致，相信黑人生命的重要性，我們支持一切可行的團結努力，以防止和減少上述現實所造成的影響。這包括種族平等、社會正義、人權和對多樣性的頌揚，但不僅止於此。

我們決心成立並召集一個多樣性、公平和包容委員會 (Diversity, Equity, and Inclusion Committee)，以解決美國黑人和有色人種的種族不平等問題，並共同努力終結仇恨，在我們的社區創造希望並癒合創傷。

我們決心為Alliance的所有員工提供平等的就業機會、公平的薪資和升遷機會。



ALLIANCE對種族主義的回應

(接第7頁)

我們決心透過在各部門和不同級別採取公平的招聘措施，確保繼續體現和維持我們的多元化。

我們決心支持為我們最脆弱的社區，倡導影響健康的社會決定因素（包括環境正義、公共教育和住房）之公平政策和法規，以改善公共衛生成果，縮小健康差距。

我們決心投入資源，以確認並減少影響我們黑人計畫成員的健康差異。

我們決心要求我們自己和我們的服務提供合作夥伴為我們計畫成員所獲得質或量均不足的醫療保健服務負責，確保黑人計畫成員在獲得和/或提供醫療保健服務方面不受歧視。

我們決心投入資源，教育我們的團隊、計畫成員和服務提供者，使其瞭解種族主義的嚴重性及其對社區的影響。

我們決心支持本地的公共教育體系，確保所有兒童都能獲得公平的資源，以提高他們的競爭能力，並取得卓越的成就，進而充分發揮他們的潛力。

我們決心支持普遍獲得安全、負擔得起的住房和社區，進而使居民與經濟和教育機會聯繫起來。

Alliance決心履行我們的使命，「力圖提高我們計畫成員和我們各個多樣化社區中人們的生活品質」。我們的承諾確認了我們社區中黑人生命的包容性和價值。Alliance認為種族主義嚴重削弱了我們的能力，阻礙了我們為社區內最弱勢群體提供平等的醫療保健服務品質以及獲取服務的能力。我們相信，團結在一起，我們會變得更強健，我們決心促成變革。

新資訊! ALLIANCE與史丹佛癌症計畫建立合作夥伴關係



我們很高興地宣佈，我們與Stanford Medicine和Stanford Health Care的大學醫療保健聯盟 (University HealthCare Alliance, UHA) 癌症網計畫 (Cancer Network Program) 建立了新的合作夥伴關係。此合作夥伴關係將使Alliance計畫成員在進行腫瘤或血液學診斷時，可以選擇史丹佛癌症網 (Stanford Cancer Network) 的專家問診，無論是面對面問診還是虛擬問診。

史丹佛癌症網計畫的癌症專家將加強提供護理協調服務，並簡化問診史丹佛癌症網外科和內科專家的途徑。這些專家將幫助患者排除障礙，以便其獲得特殊且高度複雜的史丹佛癌症網計畫診斷服務和癌症臨床試驗。

哪些人符合資格？

任何進行腫瘤或血液學診斷，並被直接分配至Alliance的基本醫療保健提供者 (Primary Care Provider, PCP) 或醫生的Alliance計畫成員。Alliance計畫成員還需要由他們PCP轉介參加此計畫。

Alliance還將為參加位於加州Palo Alto史丹佛癌症中心 (Stanford Cancer Center) 臨床試驗的計畫成員提供當地的地面交通服務。

如果您對於此項新計畫有任何疑問，請致電：

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，早上8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言障礙人士專線：**711/1.800.735.2929**

Alliance、我們尊敬的計畫成員以及服務提供者夥伴正在共同為所有人營造更健康的社區。



Stanford
HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE

ALLIANCE授權為 地方安全網服務提供者提供資金



2020年5月，Alliance理事會 (Board of Governor) 同意設立一項基金，以幫助地方服務提供者可以一直提供服務。\$16,600,000的緊急危機基金用於我們在網路中治療和支援受COVID-19影響患者的前線安全網服務提供者。

Alliance在2020年5月和6月共撥款\$6,600,000，用於支援Alameda縣的前線安全網服務提供者。

2020年7月28日 (週二)，Alliance理事會投票決定將該計畫延遲到11月提交最終預算的時候。如需獲取最新資訊，請造訪Alliance網站：www.alamedaalliance.org。

Alliance的首席執行官Scott Coffin說道：「身為Alameda縣安全網的合作夥伴，我們非常感謝那些致力於為患者服務的前線醫生、護士及其他照顧者。緊急危機基金可提高人們接受健康服務的便利性，而且可擴大COVID-19檢測範圍，從而為社區中最为弱勢的居民提供服務。」

雖然減少COVID-19住院人數及死亡人數的努力已見成效，但我們預期新冠病毒將仍會對低收入社區造成影響。我們承諾確保安全網醫院及醫療服務能夠繼續致力於為人們帶來關愛和照顧。

別再等待 – 接種疫苗！

有一種簡單的方法可以保護您的親人 – 接種疫苗！

接種(注射)您需要的疫苗是保護您自身、您的家人和社區最簡單的一種方法。疫苗有助於預防麻疹和百日咳等疾病。在許多人沒有及時接種疫苗的情況下，這些疾病會有更大的傳播機率。我們都可以盡自己的一份心力來保護每個人的健康。

請致電您的醫生安排一次健康檢查。向其詢問您或您的孩子需要接種何種疫苗。如果您今年已經錯過了健康檢查，您仍然可以及時接種疫苗並追上進度。



如需有關疫苗的更多資訊，請造訪網址：www.alamedaalliance.org/live-healthy-library，然後點選「**Vaccines**」(疫苗)。



於醫生處問診時注意保護自身安全

Alliance的服務提供者正致力於保障您的健康和 safety。如果您應該要做健康檢查(又稱為健康護理問診)、孕期檢查或有任何健康問題,您都可以得到您所需要的護理。

在某些情況下,您的醫生可能會提出透過電話或視訊通話進行問診。如果您確實需要前往診所就診,您及您醫生的診所都需要採取額外的措施來保護您及您的家人。

以下為有助於確保健康檢查安全的方法:

- 確保成人和兩(2)歲及以上的兒童全程佩戴口罩。
- 問診前後請使用免洗酒精搓手液進行手部清潔。
- 請留在您的車上等候,不要在候診室等候。請致電您醫生的診所,以告知其您已抵達。

在您預約問診時,請向您醫生的診所詢問安全措施和抵達診所後應該注意的事項。這將幫助您為您的問診做好準備。

如果您有緊急顧慮:

請提前致電您醫生的診所,詢問您應該如何處理。

如果您無法前往醫生的診所,請隨時致電以下護士諮詢專線(Advice Nurse Line):

Medi-Cal計畫成員: **1.888.433.1876**

團體護理計畫成員: **1.855.383.7873**

如果您發生緊急情況,請採取下列行動:

請立即尋求幫助。如果您或您認識的人突然出現呼吸困難、胸痛或神智不清等症狀,則屬於緊急情況。請撥打**911**或前往離您最近的醫院的急診室(Emergency Room, ER)就醫。

醫生們致力於確保健康檢查的安全:



需要佩戴口罩

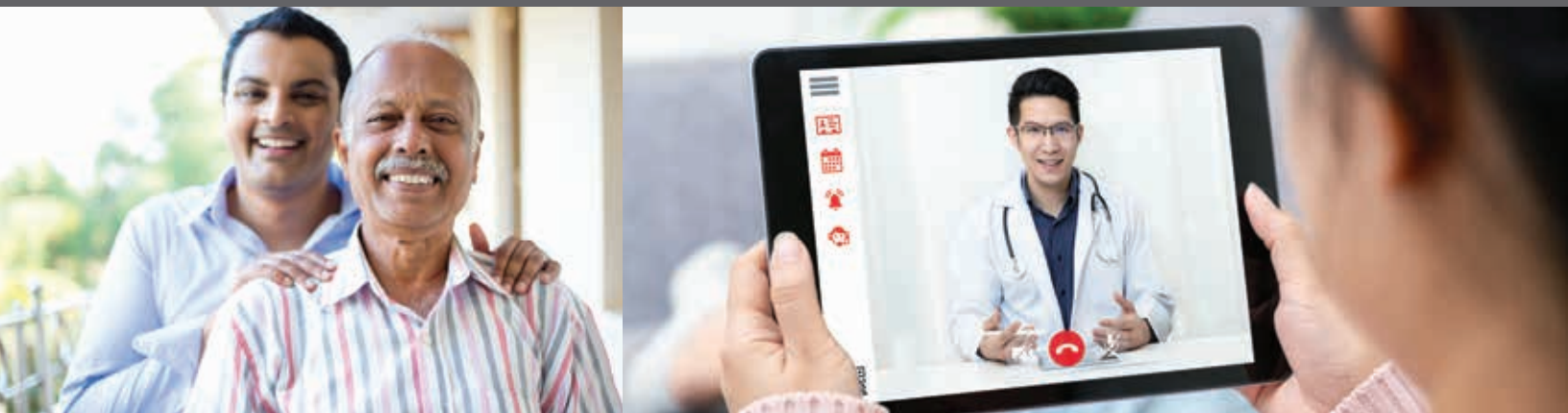


隔離患者



消毒診間

遠距醫療問診須知



透過電話或視訊獲得醫療服務(又稱遠距醫療問診),讓您可以留在家中接受醫療服務,而不需要親自前往診所就診。如果這些對您來說是新資訊,請繼續閱讀以下內容,以瞭解一些準備須知。

1. 備齊您的筆記本、問題和資料。

手邊備有筆記本可以幫助您記住您想問的問題,並向您的醫生提供其可能需要的任何資訊。

您可能需要準備好以下資料:

- 關鍵問題和疑問的簡要列表
- 附有照片的症狀記錄
- 測量數據(醫生可能需要),例如您的體重、體溫或血壓
- 您所服用藥物的清單
- 您的醫療病史
- 要求您填妥的任何文件或表格

2. 設置好所需的設備。

問診前請向醫生的診所詢問您需要準備好的事項。進行視訊問診,您需要良好的網路連接。您可能需要下載應用程式或創建帳戶。進行電話問診,您需要信號良好的電話。請盡量事先測試您的設備。

3. 找一個安靜且供私人使用的地方。

在網路連接或電話信號良好的情況下,盡可能找一個安靜且供私人使用的地方通話,讓您和醫生都能聽清楚對方的聲音。

4. 準備好寫下您的護理計畫。

在問診過程中做筆記。寫下您的護理計畫以及問診後應該遵循的事項。如果有不清楚的地方,請務必提出問題。

需要口譯員嗎?

您醫生的診所可以要求口譯員參與您的電話問診或視訊問診。如對申請口譯員有疑問,請致電Alliance計畫成員服務處,電話:1.510.747.4567。

兒童預防保健服務



即日就為您或您的孩子預約Bright Futures預防保健服務吧！

Bright Futures預防性護理服務向21歲以下孩童提供，您或您的孩子可透過Medi-Cal獲得此服務。這些服務被稱為早期與定期篩檢、診斷和治療 (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) 服務，包括體檢、營養檢查、發育或行為篩檢、視力、聽力和口腔衛生篩檢、針對如肺結核等疾病的血液檢查，以及預防疾病所需的任何疫苗接種。如果血液中含有鉛，將會對腦部和神經系統造成損傷、延緩生長和發育、造成學習和行為問題，以及造成聽力和語言問題。對您的孩子來說，需要採取的最重要的措施之一就是在12個月和24個月大時進行血鉛篩查檢測。在這項重要檢測之中還可能發現和解決其他健康問題。這些服務在每年的兒童健康問診期間提供，並且可以透過Alliance免費獲取。

若您或您的孩子去年未看過醫生，請致電您的基本醫療保健提供者 (PCP) 或醫生安排約診。

如果您對於如何聯絡您的醫生或者如何安排Bright Futures的預防性護理服務有疑問，請致電：

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，早上8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言障礙人士專線：**711/1.800.735.2929**

COVID-19疫情期間吸煙和吸電子煙的風險



吸煙和吸電子煙對您的健康有害，也會增加您感染COVID-19的風險。

現在是時候保護您的肺部健康，並停止吸煙和吸電子煙了。

為什麼在COVID-19疫情期間吸煙和吸電子煙有風險？

這是因為吸煙和吸電子煙會...

- **削弱您的免疫系統** – 這使得身體更難抵抗像COVID-19這樣的疾病。虛弱的免疫系統可能意味著會出現更嚴重的症狀或有更大的機率要去醫院就醫。
- **增加病毒傳播** – 吸煙或吸電子煙時，由於沒有佩戴口罩又觸摸嘴巴，導致您感染病毒的風險更高。吸煙和吸電子煙也會透過二手煙傳播病毒。二手煙是指他人吸入在其附近抽煙人士的煙。
- **傷害您的肺和心臟** – 而在您決定戒煙的當下就有益於您的肺和心臟。戒煙還可以保護您的親人免受二手煙的危害。

您在尋求戒煙的幫助嗎？我們在此幫助您！

- **加州吸煙者服務熱線 (California Smokers' Helpline)** – 如需支持和幫助以制定戒煙計畫，請致電免費電話：**1.800.662.8887**。
- 請造訪網站：www.alamedaalliance.org/live-healthy-library，然後點擊「**Quit Smoking**」(戒煙)。
- 請使用第**28**頁上的Alliance安康保健計畫與資料申請表 (Wellness Programs & Materials Request Form)，申請將資料郵寄給您。

COVID-19疫情期間的自我護理

COVID-19疫情使我們大家都備嘗艱難。這段期間發生了很多變化。

這些變化都會導致壓力、焦慮和孤獨。您可能會發現，這些感覺會影響您的睡眠、飲食習慣、情緒和健康。重要的是注意這些情況並採取行動。

嘗試採取以下日常措施，讓您更加健康：



建立人際關係 – 在用餐時間與家人聯絡，並通過電話、視訊聊天或簡訊與其他家人、朋友和其他能給予支持的人聯絡。



每天運動 – 每天至少進行30分鐘的體能活動，以幫助緩解壓力。請謹記運動不一定要一次完成。您可以在每餐飯後去散步、和家人進行一場舞蹈比賽，或者嘗試新的居家鍛煉。



睡眠充足 – 雖然有時可能很難做到，但每天定時就寢和起床可以讓您感覺比較舒適。為了幫助您入睡，將您的手機和電腦收起來，並遵循睡前的例行事項。



健康飲食 – 全天保持均衡飲食。多吃水果和蔬菜，限制攝取含鹽、糖和脂肪的食物和飲料。



練習正念、冥想或祈禱 – 嘗試透過深呼吸、瑜伽或祈禱來幫助緩解壓力。



獲得心理和行為健康支援 – 我們在此提供幫助。欲取得支援，請致電免費電話：**1.855.856.0577**與Beacon Health Options預約。

若立即需要幫助，請致電Alameda縣危機支援服務 (Crisis Support Services) 的免費電話：**1.800.309.2131**，緊急情況請致電**911**。

欲瞭解關於應對壓力更多的資訊，請造訪www.alamedaalliance.org/live-healthy-library並點擊「Behavioral Health」(行為健康)。

您也可以利用第**28**頁上的Alliance安康保健計畫與資料申請表，申請將資料郵寄給您。

資料來源：《加州衛生局局長手冊：在COVID-19期間緩解壓力》(California Surgeon General's Playbook: Stress Relief during COVID-19)。

讓哮喘患者呼吸更順暢



您可以改善呼吸情況！與您的醫生合作以找出您的哮喘誘發因素、制定哮喘症狀管理行動方案，並服用藥物，您就可以控制哮喘，並且避免哮喘發作。

- **避免哮喘誘因** – 哮喘誘因是指讓您呼吸更加困難的事物。此類誘因包括花粉、灰塵、煙草煙霧和一些清潔產品。污染嚴重的日子或火災產生的煙霧也會導致您的哮喘加重。在空氣品質不好的日子，請待在室內、關好門窗，如果有空氣淨化器，也請開啟。
- **制定哮喘症狀管理行動方案 (Asthma Action Plan)** – 請您的醫生幫助您制定哮喘症狀管理行動方案。該計畫可幫助您瞭解在哮喘發作期間該如何處理。每位哮喘患者都需要有自己的計畫。
- **服用藥物** – 按照醫生的建議服用哮喘藥物。即使您感覺身體狀況良好，也要繼續服用藥物。這將幫助您改善呼吸狀況。請向您的醫生諮詢是否要使用長期控制呼吸情況的吸入器以及快速緩解症狀的救援吸入器。

如果您有任何疑問或擔心自己的哮喘狀況，請在下次哮喘護理問診時向您的醫生諮詢。您的醫療保健團隊在此為您提供幫助。

欲瞭解關於哮喘的更多資訊，請造訪 www.alamedaalliance.org/live-healthy-library 並點擊「Asthma」（哮喘）。

您也可以利用第28頁上的Alliance安康保健計畫與資料申請表，申請將資料郵寄給您。

計畫成員滿意度調查

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們一直在尋找提高計畫成員和服務提供者滿意度的方法。

Alliance對計畫成員進行調查，以瞭解您的醫療保健經驗。您對這些調查的回答有助於我們改善服務，提高計畫成員所獲得的護理品質。

調查問題可能包括：

- 進行預約和在診所的等待時間
- 您的醫生與您的溝通情況
- 我們滿足您語言需求的程度
- 您對Alliance作為您的健康保險計畫的滿意程度
- 您在Alliance的經驗以及您所接受的醫療保健服務

關於此調查

- Alliance隨機抽樣聯絡Alliance計畫成員。
- 調查報告首先透過郵寄。如果我們沒有收到回覆，我們會透過電話跟進。
- 其中一項調查以英文、西班牙文、中文和越南文進行，而另一項調查以英文和西班牙文進行。

及時取得服務標準 (Timely Access Standards) 一覽表顯示了您應該能夠多快安排到每種問診類型。我們相當重視您對於我們滿足您需求的方式以及我們應該如何改進所提出的反饋。如果聯絡到您，感謝您參與調查！



及時取得服務標準*

所有與Alliance簽訂合約，為我們的計畫成員提供醫療保健服務的服務提供者都必須在下列時間範圍內提供問診：

問診基本醫療保健提供者 (PCP)	
問診類型：	問診時限：
非急症問診	申請後10個工作日內
第一次 與婦產科醫生 (OB/GYN) 的產前問診	申請後2週內
需要 PA的急症問診	申請後96小時內
不需要 PA的急症問診	申請後48小時內

專科醫生/其他問診	
問診類型：	問診時限：
與 專科 醫生的非急症問診	申請後15個工作日內
與 行為健康 服務提供者的非急症問診	申請後10個工作日內
與 輔助服務 提供者的非急症問診	申請後15個工作日內
第一次 與OB/GYN的產前問診	申請後2週內
需要 PA的急症問診	申請後96小時內
不需要 PA的急症問診	申請後48小時內

所有服務提供者的候診時間/電話/語言服務實行	
問診類型：	
診所內候診時間	60分鐘
回電時間	1個工作日
接聽電話時間	10分鐘
電話接入系統 – 每週7天，每天24小時提供服務。	
電話檢傷分類或篩查 – 等待時間不超過30分鐘。	
緊急指示 – 確保提供適當的緊急指示。	
語言服務 – 每週7天，每天24小時提供口譯服務。	

*根據加州醫療保健管理部 (Department of Managed Health Care, DMHC) 和加州醫療保健服務部 (Department of Health Care Services, DHCS) 的條例，以及國家品質保證委員會 (National Committee for Quality Assurance, NCQA) 的健康保險計畫 (Health Plan, HP) 標準和準則制定

PA = 事先授權 (Prior Authorization)

急症治療服務是指在發生突發健康問題或受傷後 (例如：喉嚨痛、發燒、輕微撕裂傷和部分骨折)，為防止健康狀況嚴重惡化所需的服務。

非急症治療服務是針對非緊急健康問題的常規問診。

檢傷分類或篩查是指醫療保健服務提供者審查您的健康問題和症狀，以決定您需要治療的緊急程度。

保護您自己和他人至關重要

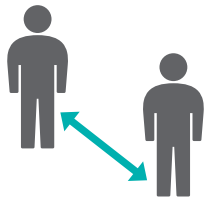
我們都可以盡自己的力量來挽救生命。



經常用肥皂洗手
20秒鐘，或使用
酒精含量超過60%
的搓手液清潔手部。



咳嗽或打噴嚏時用
紙巾遮擋住，然後
將其扔進垃圾桶裡
並洗手。



盡可能與他人
保持至少6英
尺距離。



如果您感到不舒服，
請留在家中，並先致
電醫生。避免與他人
緊密接觸。



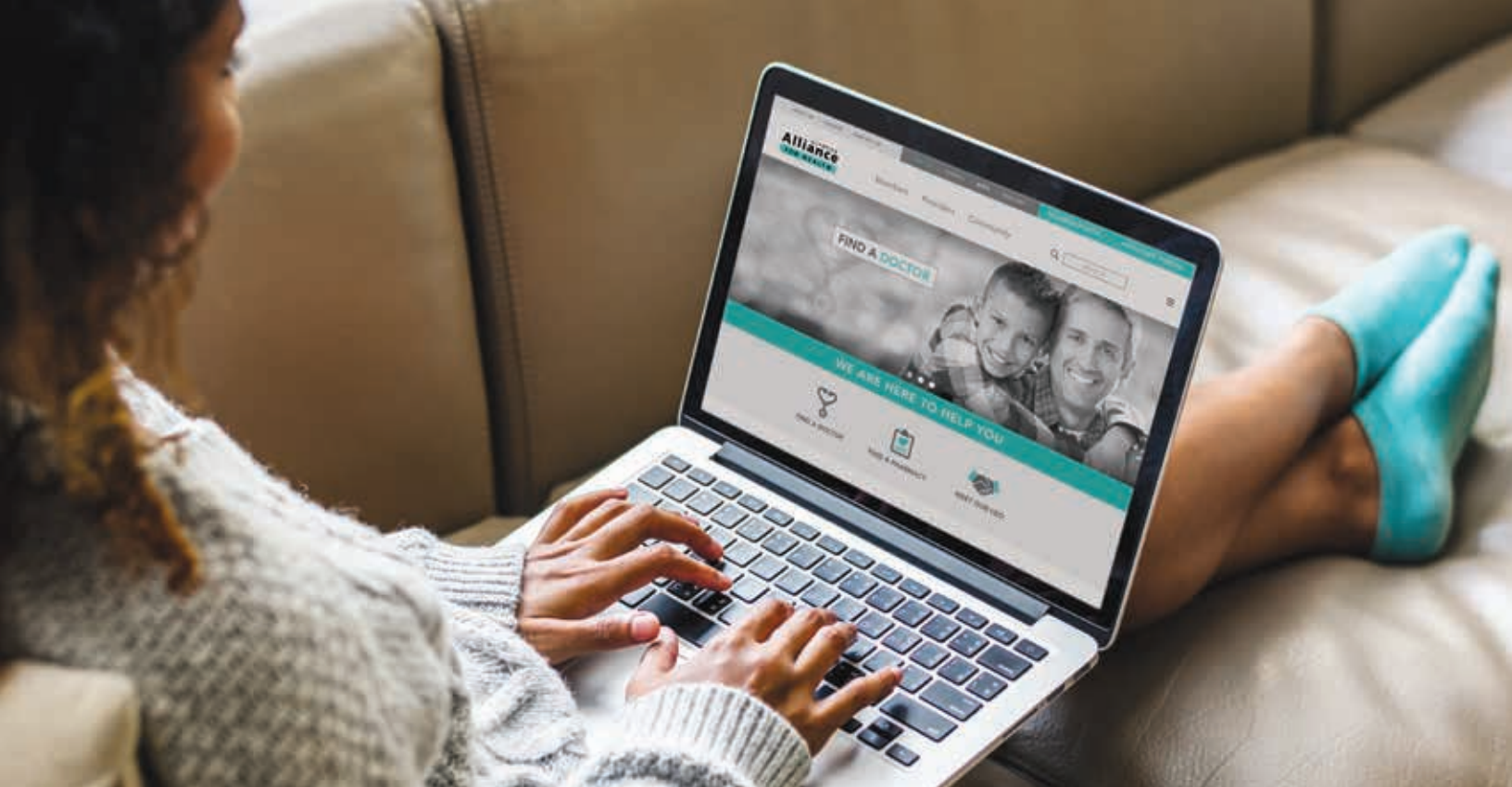
切勿觸摸您
的鼻子、嘴巴
和眼睛。



當您出門
取得必要服
務時，請佩
戴口罩。



清潔並消毒手
機和門把等高
頻率接觸表面。



在我們的社區中瞭解COVID-19的相關資訊

如需輕鬆獲得更多資源和更新資訊，請造訪
www.alamedaalliance.org

我們隨時為您服務。

新型冠狀病毒 (COVID-19) 對全世界的社區造成了影響。Alliance理解您的顧慮，我們正在努力確保我們的計畫成員、服務提供者和社區合作夥伴擁有所需的資源，以保持健康。我們免除了因COVID-19而具醫療必要性的篩查和檢測的所有費用分攤。

Alliance計畫成員現在可以透過電話或視訊通話，舒適地在家中與醫生完成約診。醫生不在時，計畫成員還可以每週7天，每天24小時全天候使用Teladoc遠距醫療平台。您也可以免費與我們的護士諮詢專線通話，請致電**1.888.433.1876**。此外，藥物的補充供應可以運送到您的家中。

您甚至可能會接到來自Alliance團隊成員的電話，主動關心您的情況。我們希望幫助您保持安全、健康和強壯。

讓我們共同攜手，為大家創造一個更健康的社區。

即將推出! 全新改進的 ALLIANCE計畫成員門戶網站功能!



在Alliance, 我們非常重視我們盡心盡責的計畫成員社群。我們希望與您分享一則重要的公告。

即將於2021年推出的Alliance線上計畫成員門戶網站將擁有全新的外觀以及新增功能。

在我們的Alliance計畫成員門戶網站上, 您可以進行下列事項:

- 列印臨時會員識別卡
- 選擇您的基本醫療保健提供者 (PCP) 或醫生
- 更新您的聯絡資訊
- 以及其他許多服務!

到2021年春季, 您還可以透過智慧型手機的行動裝置取得所有這些功能以及其他更多功能。

欲瞭解更多資訊、更新訊息, 並立即登入Alliance計畫成員門戶網站 (Member Portal), 請造訪
www.alamedaalliance.org

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瞭解有關課程和計畫的更多資訊嗎？僅需填寫第**28**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。如欲瞭解更多資訊，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

我們可以為Alliance計畫成員的保健護理問診安排口譯員，提供其所用語言版本或其他格式的（如盲文版、音頻版或大號字體印刷版）健康保險計畫文件。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**。



重要電話號碼

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)

主要電話專線	1.510.747.4500
會員服務處 服務時間為週一至週五，早上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

Beacon Health Options	1.855.856.0577
Alameda縣行為健康護理服務 (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS)	1.800.491.9099

牙科護理服務

Medi-Cal計畫成員：Denti-Cal	1.800.322.6384
團體護理計畫成員：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
團體護理計畫成員：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
團體護理計畫成員	1.855.383.7873

Season's greetings

來自Alameda
Alliance for Health

Alameda Alliance for Health (Alliance) 辦公室將於以下節假日期間關閉：

2020

感恩節

11月26日，週四

感恩節後一天

11月27日，週五

平安夜

12月24日，週四

聖誕節

12月25日，週五



2021

新年

1月1日, 週五

馬丁·路德·金日

1月18日, 週一

總統日

2月15日, 週一

美國陣亡將士紀念日

5月31日, 週一

獨立日

7月5日, 週一

美國勞動節

9月6日, 週一

感恩節

11月25日, 週四

感恩節第二天

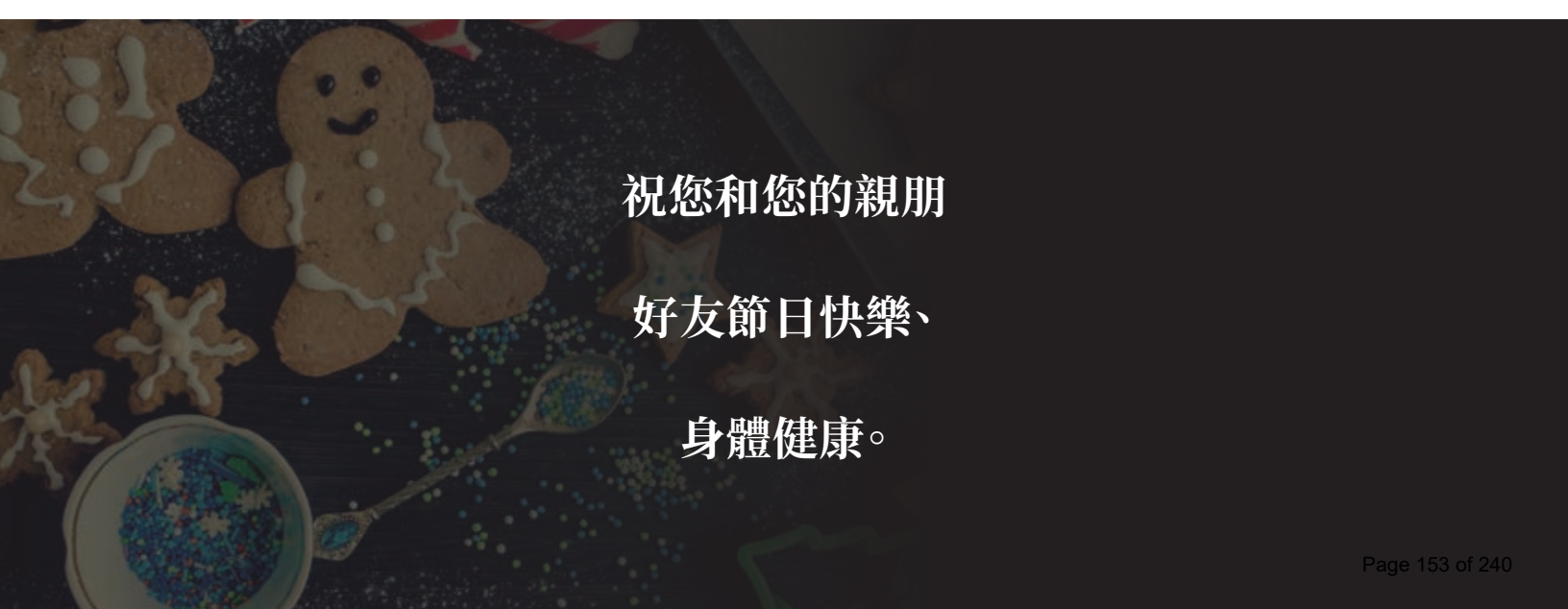
11月26日, 週五

平安夜

12月24日, 週五

聖誕節

12月25日, 週六



祝您和您的親朋

好友節日快樂、

身體健康。



服務品質改進計畫

Alliance服務品質改進 (Quality Improvement, QI) 計畫有助於改善對我們計畫成員的照護品質。我們想瞭解您是否有獲得所需的定期檢查、篩檢和檢測。我們也要瞭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目標。如欲瞭解更多關於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：**1.510.747.4567**。

無歧視及語言協助通知

Alliance遵循適用的聯邦民權法，不會因種族、膚色、原國籍、年齡、殘障情況或性別而歧視他人。Alliance不會因種族、膚色、原國籍、年齡、殘障情況或性別而排斥或區別對待他人。

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 **1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

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。我們希望您充分瞭解情況，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。



圖書

- 食譜 (選擇一項)
 - 糖尿病
 - 健康飲食
- 孩子生病時該怎麼辦



課程與計畫推介

- 酒精與其他藥物濫用
- 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 (前驅糖尿病)
- 健康體重
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒煙 (請致電吸煙者求助熱線聯繫本人)
- 年長者中心/計畫
- WW (前稱為 Weight Watchers [體重監督])



醫療識別手環或頸環

- 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)
- 酒精與其他藥物濫用
- 哮喘
 - 兒童
 - 成人
- 腰背護理
- 避孕與家庭生育計畫
- 母乳哺育
- 汽車安全座椅
- 糖尿病
- 家庭暴力
- 健身鍛煉
- 健康飲食
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒煙
- 安全
 - 嬰兒
 - 成人
 - 兒童
 - 年長者
- 性衛生
- 壓力和抑鬱

姓名 (本人): _____

兒童姓名 (若適用則需填寫): _____

兒童年齡: _____

地址: _____

城市: _____ 郵遞區號: _____

資料用於: 兒童 成人 年長者

Alliance 計畫成員識別號: _____

兒童計畫成員識別號: _____

首選語言: _____

電話號碼: _____

電郵地址: _____

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

如需申請,請將此表格寄回至:

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

電話號碼: 1.510.747.4577

聽障與語障人士 (CRS/TTY) 專線: 711/1.800.735.2929

MEMBER CONNECT

Otoño/invierno 2020

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

somos

EL CONDADO DE ALAMEDA

Ayudamos a las personas de nuestra comunidad desde 1996



ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH RECIBE ALTOS HONORES POR SU EXCELENCIA EN SERVICIO

El título de Centro de Excelencia Certificado de BenchmarkPortal reconoce a Alliance por prestar los niveles más altos de servicio al miembro en el Condado de Alameda.

Alameda Alliance for Health (Alliance), su plan de salud local número uno que atiende a más de 260,000 residentes del Condado de Alameda, obtuvo la certificación como Centro de Excelencia por su desempeño superior en el Centro de Llamadas de Servicios al Miembro de Alliance. El reconocimiento como Centro de Excelencia, otorgado por BenchmarkPortal, es un gran honor en la industria de la asistencia y los servicios a los miembros.

www.alamedaalliance.org

Alameda, California 94502
1240 South Loop Road

Health care you can count on.
Service you can trust.

Alliance
ALAMEDA
FOR HEALTH



(Continúa en la página 2)

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH RECIBE ALTOS HONORES POR SU EXCELENCIA EN SERVICIO



“Nuestro equipo está comprometido a proporcionar los niveles más altos de servicio excepcional a nuestros miembros y proveedores”, dijo Gia DeGrano, directora de Servicios al Miembro de Alliance. “Este reconocimiento de excelencia demuestra nuestra dedicación al prestar servicios al miembro de primer nivel y garantizar que nuestros miembros tengan acceso a la atención y los servicios que necesitan para mantenerse sanos”.

Como un aliado comprometido de la red de seguridad, el reconocimiento como Centro de Excelencia fortalece nuestro compromiso de centrar las necesidades de los miembros y la comunidad en general del Condado de Alameda. Para ser un Centro de Excelencia, Alliance tuvo que pasar por una evaluación que mide el desempeño continuo en las métricas de operación clave. Las métricas clave se clasificaron en relación con la base de datos internacional de BenchmarkPortal, la más grande en el mundo, que contiene las métricas de los centros de contacto. El resultado demuestra el servicio superior que provee Alliance a los miembros diariamente.

“Nos sentimos muy honrados de recibir el reconocimiento como Centro de Excelencia Certificado que se otorgó en estos momentos tan desafiantes”, dijo Scott Coffin, director general de Alliance. “Nuestra misión en Alliance es ayudar a nuestros miembros a vivir una vida sana al brindarles acceso a la atención y los servicios de alta calidad que necesitan. Proporcionar un excelente servicio al miembro es solo una de las muchas formas en las que servimos a nuestra comunidad. Este honor no podría haberse conseguido sin el trabajo duro de nuestro dedicado personal”.

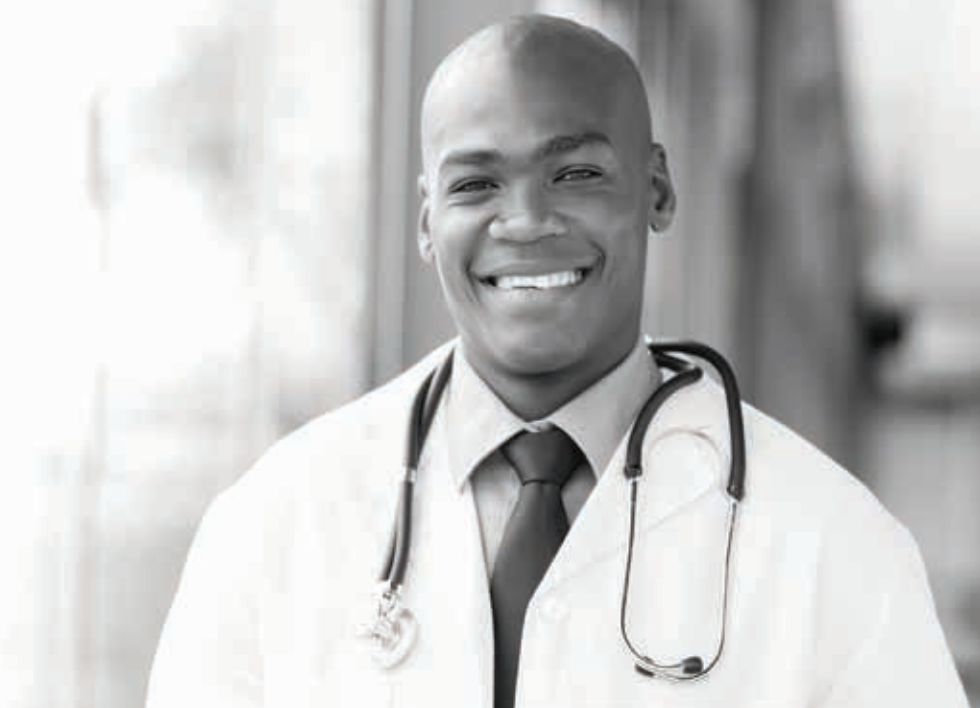
En Alliance, el buen servicio al miembro es importante para nosotros. Nuestro equipo de Alliance, conformado por enfermeros, médicos, representantes de campo, de reclamos y telefónicos, y otras personas, está trabajando arduamente para ayudarle a obtener la atención y los servicios que necesita.

¿Tiene alguna experiencia en servicios al miembro de Alliance que le gustaría compartir con nosotros? Queremos escucharlo. Para compartir su experiencia, visite nuestra página de excelencia en el servicio, en www.alamedaalliance.org.

ÍNDICE

- 1 Alameda Alliance for Health recibe altos honores por su excelencia en servicio
- 4 Temporada de gripe 2020: Protéjase contra la gripe
- 5 Socio destacado: Dr. Vileisis
- 6 La respuesta de Alliance ante el racismo
- 9 ¡Nuevo! Asociación entre Alliance y el Programa de Cáncer de Stanford
- 10 Alliance autoriza financiamiento para los proveedores de la red de seguridad social
- 11 No espere; ¡Vacúnese!
- 12 Cómo mantenerse seguro durante las consultas con el médico
- 13 Consejos para las consultas de telesalud
- 14 Servicios de atención preventiva para niños
- 15 Los riesgos de fumar y vapear durante el COVID-19
- 16 Cuidado personal durante el COVID-19
- 17 Respire con asma
- 18 Encuesta de satisfacción del miembro
- 20 Es importante protegerse y proteger a los demás
- 21 Manténgase informado sobre el COVID-19 en nuestra comunidad
- 22 ¡Próximamente! ¡Nuevas y mejores funciones en el portal para miembros de Alliance!
- 23 Cambios de dirección y número de teléfono Programa y materiales sin costo Servicios de idioma sin costo
- 24 Números de teléfono importantes
- 25 Saludos de temporada y calendario de días festivos 2020-2021
- 27 Programa de mejoramiento de la calidad Aviso de no discriminación y asistencia con el idioma
- 28 Formulario de solicitud de los miembros: programas y materiales de bienestar de Alliance

2020 TEMPORADA DE GRIPE



Protéjase contra la gripe.

Vacúnese contra la gripe hoy mismo, y haga su parte para mantener a la comunidad sana, segura y fuerte. Ahora, más que nunca, es importante protegerse, y proteger a su familia y a las demás personas contra la gripe. Estamos aquí para ayudarle a mantenerse sano y seguro. Todos los miembros elegibles de Alliance pueden recibir la vacuna contra la gripe sin costo. Llame al consultorio de su médico para encontrar la ubicación más cercana para recibir su vacuna contra la gripe.

Para obtener más información, visite
www.alamedaalliance.org

También puede llamar al Departamento
de Servicios al Miembro de Alliance
De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.
Teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con problemas del
habla o auditivos (CRS/TTY):
711/1.800.735.2929

SOCIO DESTACADO: DRA. VILEISIS



La Dra. Rita Vileisis ha dedicado su carrera a ayudar a los niños a crecer y prosperar. Como hija de inmigrantes de Lituania, la joven Dra. Vileisis se estableció en Chicago, donde obtuvo su título médico. Concentró su educación en la atención a recién nacidos de alto riesgo y la nutrición de bebés prematuros.

Su trabajo la llevó a las unidades de cuidados intensivos neonatales (Neonatal Intensive Care Units, NICU) en la Universidad Duke, la Universidad de Florida y la Universidad de Nueva York, todo mientras criaba a dos maravillosos hijos como madre soltera. Aunque amaba los bebés, después de 40 años tomó la decisión de mudarse al Área de la Bahía para estar con su hijo y familia y trabajar con niños como pediatra.

Actualmente, la Dra. Vileisis trabaja en San Leandro con el Dr. Blustein. Alliance tiene el honor de asociarse con la Dra. Vileisis y el Dr. Blustein para atender a nuestros miembros más jóvenes.

Los miembros de Alliance pueden elegir a la Dra. Vileisis y al Dr. Blustein como su médico y clínica si llaman al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY):
711/1.800.735.2929

¿Quiere saber más sobre la Dra. Vileisis?

Visite nuestro sitio web para ver un video breve en www.alamedaalliance.org. También puede comunicarse con nosotros en Facebook y Twitter para ver el video.



LA RESPUESTA DE ALLIANCE ANTE EL RACISMO



En virtud de los recientes acontecimientos que han tenido lugar en todo Estados Unidos, los cuales son parte de una larga historia de violencia en contra de la comunidad afroamericana, la Junta de Administración de Alameda Alliance for Health (Alliance) aprobó de forma unánime la declaración pública que se opone al racismo estructural. El racismo estructural ocurre en nuestra sociedad cuando no se trata a las personas de la misma manera. Como plan de atención médica, Alliance entiende que el sistema actual ha provocado resultados de salud desiguales para los afroamericanos. Nos comprometemos a tomar medidas que mejoren la calidad de vida de nuestros miembros, socios proveedores y empleados.

“Los recientes sucesos que hemos presenciado nos han recordado que el racismo y las fuerzas deshumanizadoras de opresión continúan impactando a las comunidades más marginadas, incluidas aquellas a las que servimos en Alliance”, dijo Scott Coffin, director general de Alliance. “Como miembros de la red de seguridad, estamos comprometidos con nuestra misión de mejorar la calidad de vida de nuestros miembros y de nuestras comunidades diversas, y continuaremos escuchando, aprendiendo y avanzando con los esfuerzos para mejorar la igualdad en nuestras comunidades y promover la diversidad, el respeto y la inclusión para todos”.

El liderazgo de Alliance escuchará a sus empleados, miembros de Alliance y socios de atención médica para diseñar un plan de acción con base en su declaración pública. Se puede leer toda la declaración a continuación.

DECLARACIÓN PÚBLICA DE ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH EN CONTRA DEL RACISMO ESTRUCTURAL

Alameda Alliance for Health (Alliance) ha servido humildemente durante 24 años a las comunidades de color del Condado de Alameda, uno de los condados más diversos de la nación. Alliance se compromete con la comunidad afroamericana y se solidariza con los movimientos que tienen como meta crear un mundo libre de rechazo en contra de la gente de color y del racismo estructural. Más de cuatro siglos de inequidad e injusticia en esta nación han tenido como resultado disparidades importantes y resultados desiguales para los afroamericanos, incluido el acceso a una atención médica de calidad. Además, los afroamericanos se han visto afectados de forma desproporcionada por la brutalidad y la violencia de la policía. Somos testigos del dolor y el sufrimiento de los afroamericanos en nuestras comunidades, nos oponemos a cualquier forma de racismo estructural y violencia racial, y decidimos evaluar nuestras propias acciones y su impacto en nuestros miembros, socios proveedores y empleados.

RECONOCEMOS que cualquier forma de racismo es deshumanizante. La deshumanización causa ansiedad y aislamiento social, el miedo al daño o a la pérdida de la vida, y la posibilidad de que uno cuestione su autoestima y valor en la sociedad.

RECONOCEMOS que el legado y los efectos perjudiciales de la esclavitud y de las leyes que apoyan la discriminación racial y el racismo que todavía experimenta la gente de color en estos días continúan causando disparidades de salud, inseguridad económica y falta de acceso a los servicios de salud pública dentro de la comunidad afroamericana.

RECONOCEMOS que el racismo sistémico en contra de la comunidad afroamericana y contra todas las comunidades de color plantea una amenaza para la seguridad económica, la seguridad física y la salud de toda nuestra comunidad.

PERMANECEMOS unidos en nuestra creencia de que Las Vidas Negras Importan (Black Lives Matter), y apoyamos todos los esfuerzos de unificación viables que trabajan para prevenir y reducir los efectos de las realidades anteriores. Esto incluye, entre otras cosas, la equidad racial, la justicia social, los derechos humanos y la celebración de la diversidad.

DECIDIMOS establecer y formar un Comité de Diversidad, Equidad e Inclusión para atender la desigualdad racial de los afroamericanos y personas de color, además de trabajar juntos para acabar con el odio, y crear esperanza y sanación en nuestra comunidad.

DECIDIMOS apoyar la igualdad de acceso al empleo, la remuneración equitativa y la promoción para todos los empleados dentro de Alliance.

DECIDIMOS asegurar que nuestra diversidad continúe reflejada y se mantenga a través de prácticas de contratación equitativas en todos los departamentos y en diferentes niveles.



LA RESPUESTA DE ALLIANCE ANTE EL RACISMO

(Continúa de la página 7)

DECIDIMOS apoyar la promoción de políticas y regulaciones para la igualdad que tengan un impacto en los factores sociales determinantes de la salud, incluidas la justicia ambiental, la educación pública y la vivienda, para que nuestras comunidades más vulnerables tengan mejores resultados de salud pública y reduzcan las disparidades de salud.

DECIDIMOS crear recursos específicos para identificar y reducir las disparidades sociales que afectan a nuestros miembros afroamericanos.

DECIDIMOS hacernos responsables, junto con nuestros socios proveedores, de los resultados marginales o escasos de la atención médica para nuestros miembros, y asegurar que los miembros afroamericanos no sufran discriminación en el acceso o la atención médica.

DECIDIMOS invertir en recursos para formar a nuestro equipo, miembros y proveedores en la importancia del antirracismo y su impacto en nuestras comunidades.

DECIDIMOS apoyar nuestro sistema de educación pública local para asegurar que todos los niños tengan a su disposición los mismos recursos para que mejoren su habilidad de competencia y alcancen metas de altos niveles, y así puedan alcanzar todo su potencial.

DECIDIMOS apoyar un amplio acceso a viviendas y vecindarios seguros y accesibles que den acceso a los residentes a oportunidades económicas y educativas.

Alliance se hace responsable de cumplir con el compromiso de nuestra misión: “luchar por mejorar la calidad de vida de nuestros miembros y las personas de nuestras comunidades diversas”. Nuestro compromiso reconoce tanto la inclusión como el valor de la vida de los afroamericanos de nuestra comunidad. Alliance cree fundamentalmente que el racismo limita nuestra capacidad e impide nuestra habilidad de brindar calidad equitativa y acceso a la atención a las personas más vulnerables dentro de nuestra comunidad. Creemos que juntos somos más fuertes y decidimos generar un cambio.

¡NUEVO! ASOCIACIÓN ENTRE ALLIANCE Y EL PROGRAMA DE CÁNCER DE STANFORD



Nos entusiasma anunciar nuestra asociación con Stanford Medicine y el programa de la Red de Cáncer de University HealthCare Alliance (UHA) de Stanford Health Care. Esta asociación permitirá que los miembros de Alliance con diagnósticos oncológicos o hematológicos tengan acceso a los especialistas de la Red de Cáncer de Stanford mediante consultas virtuales y en persona.

Los especialistas en cáncer del programa de la Red de Cáncer de Stanford proporcionarán una coordinación de atención mejorada y acceso simplificado a los especialistas quirúrgicos y médicos de la Red de Cáncer de Stanford. Estos especialistas ayudarán a eliminar las barreras para que los pacientes accedan a servicios de diagnóstico específicos y altamente complejos, y ensayos clínicos sobre el cáncer, del programa de la Red de Cáncer de Stanford.

¿Quién califica?

Cualquier miembro de Alliance con un diagnóstico oncológico o hematológico que esté directamente asignado a un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) o médico de Alliance. Los miembros de Alliance también necesitan una remisión de su PCP para este programa.

Alliance también cubrirá el transporte terrestre local para los miembros que participen en ensayos clínicos en el Centro de Cáncer de Stanford en Palo, Alto California.

Si tiene alguna pregunta sobre este programa nuevo, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con problemas auditivos y del habla: **711/1.800.735.2929**

Juntos, Alliance, nuestros miembros dedicados y las asociaciones con proveedores están creando una comunidad más sana para todos.



Stanford
HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE

ALLIANCE AUTORIZA EL FINANCIAMIENTO PARA LOS PROVEEDORES DE LA RED DE SEGURIDAD LOCAL



En mayo de 2020, la Junta de Administración de Alliance acordó crear un fondo para ayudar a los proveedores locales a mantener sus puertas abiertas. El fondo de crisis de emergencia de \$16.6 millones es para los proveedores de la red de seguridad de primera línea en nuestra red que tratan y apoyan a los pacientes afectados por el COVID-19.

Alliance otorgó un total de \$6.6 millones en mayo y junio de 2020 para apoyar a los proveedores de la red de seguridad de primera línea en el Condado de Alameda.

El martes 28 de julio de 2020, la Junta de Administración de Alliance votó para aplazar el programa hasta que se presente el presupuesto final en noviembre. Para obtener actualizaciones, visite el sitio web de Alliance en **www.alamedaalliance.org**.

“Como socio en la red de seguridad del Condado de Alameda, apreciamos a nuestros médicos, enfermeras y otros cuidadores de primera línea que están comprometidos a atender a sus pacientes”, dijo Scott Coffin, director general de Alliance. “El financiamiento de emergencia ante la crisis refuerza el acceso a los servicios de salud y amplía las pruebas de COVID-19 para brindar un mejor servicio a los residentes más vulnerables de nuestra comunidad”.

Si bien se ha progresado en reducir el número de hospitalizaciones y muertes por COVID-19, esperamos que el coronavirus todavía afectará a las comunidades de bajos ingresos. Nos comprometemos a garantizar que los hospitales y sistemas de salud de la red de seguridad puedan permanecer enfocados en la atención de las personas.

NO ESPERE; ¡VACÚNESE!

Hay una forma sencilla de proteger a sus seres queridos: ¡vacunarse!

Aplicarse las vacunas que necesita es una de las formas más sencillas de protegerse a usted, a su familia y a la comunidad. Las vacunas ayudan a protegerse contra enfermedades como el sarampión y la tos ferina. Cuando muchas personas se retrasan en sus vacunas, hay más probabilidades de que estas enfermedades se propaguen. Todos podemos poner de nuestra parte para mantener sanos a todos.

Llame a su médico para programar una revisión. Pregunte qué vacunas necesita usted o su hijo(a). Si no se ha hecho una revisión este año, aún puede ponerse al día con las vacunas y retomar el camino.



Para obtener más información sobre las vacunas, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y haga clic en **"Vaccines"** (Vacunas).



CÓMO MANTENERSE SEGURO DURANTE LAS CONSULTAS CON EL MÉDICO

Los proveedores de Alliance están trabajando arduamente para mantenerlo sano y seguro. Si es momento de que se haga una revisión (también llamada consulta de bienestar) o una revisión de embarazo, o tiene alguna inquietud de salud, puede obtener la atención que necesita.

En algunos casos, es posible que su médico le ofrezca la opción realizar la consulta por teléfono o por videollamada. Si tiene que ir, tanto usted como el consultorio del médico pueden tomar medidas adicionales para proteger a usted y a su familia.

Formas en las que puede hacer que sus revisiones sean seguras:

- Asegúrese de que los adultos y los niños mayores de dos (2) años usen mascarilla en todo momento.
- Use desinfectante de manos antes y después de la consulta.
- Espere en su automóvil, no en la sala de espera. Llame al consultorio del médico para avisar que llegó.

Cuando programe su consulta, pregunte al consultorio de su médico sobre las medidas de seguridad y qué debe esperar cuando vaya a la clínica. Esto le ayudará a estar listo para su consulta.

Si tiene una inquietud urgente:

Llame al consultorio de su médico primero para preguntar qué debe hacer.

Si no puede comunicarse con el consultorio de su médico, llame a la línea de consulta de enfermería en cualquier momento:

Miembros de Medi-Cal: **1.888.433.1876**

Miembros de Group Care: **1.855.383.7873**

Si tiene una emergencia:

Busque ayuda de inmediato. Se trata de una emergencia si usted o alguien que conoce tiene síntomas como problemas para respirar súbitos, dolor en el pecho o confusión. Llame al **911** o vaya a la sala de emergencia (emergency room, ER) del hospital más cercano.

LOS MÉDICOS HACEN QUE LAS REVISIONES SEAN SEGURAS:



mascarillas obligatorias



pacientes separados



salas desinfectadas

CONSEJOS PARA LAS CONSULTAS DE TELESALUD



Recibir atención médica por teléfono o por video, también llamada telesalud, le permite quedarse en casa para los servicios que no necesita recibir en persona. Si esto es nuevo para usted, siga leyendo para conocer algunos consejos sobre cómo prepararse.

1. Reúna sus notas, preguntas y documentos.

Tener sus notas a la mano le ayudará a recordar qué quiere preguntar y a proporcionar cualquier información que su médico podría necesitar de su parte.

Es posible que tenga:

- una breve lista de los problemas y preguntas clave
- un registro de síntomas con fotos
- medidas que su médico podría solicitar, como su peso, temperatura o presión arterial
- una lista de los medicamentos que toma
- su historial médico
- cualquier documento o formulario que le hayan pedido llenar

2. Prepare la tecnología necesaria.

Antes de la consulta, pregunte al consultorio de su médico qué necesitará. Para una consulta por video, necesita una buena conexión a Internet. Es posible que deba descargar una aplicación o crear una cuenta. Para las consultas por teléfono, necesita un teléfono con una buena recepción. De ser posible, pruebe su configuración con anticipación.

3. Encuentre un lugar silencioso y privado.

En la medida de lo posible, sin dejar de tener una buena conexión a Internet o recepción telefónica, busque un lugar silencioso y privado para la llamada, de modo que usted y su médico puedan escucharse con claridad.

4. Prepárese para escribir su plan de atención.

Tome notas durante la consulta. Escriba su plan de atención y lo que debe hacer después de su consulta. Asegúrese de hacer preguntas si hay algo que no le quede claro.

¿Necesita un intérprete?

El consultorio de su médico puede solicitar que un intérprete se una a su llamada por teléfono o por video. Si tiene alguna pregunta sobre cómo solicitar un intérprete, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

SERVICIOS DE ATENCIÓN PREVENTIVA PARA NIÑOS



¡Programa una cita de servicios de atención preventiva de Bright Futures para usted o su hijo hoy mismo!

Los servicios de atención preventiva de Bright Futures están destinados a niños menores de 21 años, y usted o su hijo pueden obtenerlos a través de Medi-Cal. Se denominan servicios de pruebas de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) e incluyen: exámenes físicos; servicios de nutrición; evaluaciones del desarrollo y comportamiento; exámenes de la vista, de audición y de salud bucal; análisis de sangre para enfermedades como la tuberculosis, así como todas las vacunas necesarias para prevenir enfermedades. El plomo en la sangre puede causar daño en el cerebro y el sistema nervioso, retraso en el crecimiento y en el desarrollo, problemas de aprendizaje y de comportamiento, además de problemas de audición y del habla. Una de las medidas más importantes que debe tomar para su hijo es realizarle una prueba de detección de plomo en la sangre a los 12 meses y a los 24 meses de edad. Con esta importante prueba también se pueden detectar y tratar otros problemas de salud. Esos servicios se pueden proporcionar durante las consultas anuales de bienestar infantil y están disponibles sin costo a través de Alliance.

Si usted o su hijo no han ido al médico en el último año, comuníquese con su proveedor o médico de atención primaria (PCP) para programar una cita.

Si tiene preguntas sobre cómo comunicarse con su médico o programar servicios de atención preventiva de Bright Futures, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con problemas auditivos y del habla: **711/1.800.735.2929**

LOS RIESGOS DE FUMAR Y VAPEAR DURANTE EL COVID-19



Fumar y vapear es peligroso para su salud y también aumentan su riesgo de padecer COVID-19.

Este es el momento de proteger su salud pulmonar y dejar de fumar y vapear.

¿Por qué fumar y vapear durante el COVID-19 es riesgoso?

Esto se debe a que fumar y vapear...

- **Debilita su sistema inmunitario:** Esto dificulta que el cuerpo luche contra enfermedades como el COVID-19. Un sistema inmunitario debilitado podría significar tener síntomas peores o una probabilidad mayor de ir al hospital.
- **Aumenta la transferencia del virus:** Cuando usted fuma o vapea, corre un mayor riesgo de contraer el virus al no usar mascarilla y tocarse la boca. Fumar y vapear también puede propagar el virus mediante el humo de segunda mano. El humo de segunda mano se produce cuando otros respiran el humo de alguien que está cerca.
- **Daña sus pulmones y corazón:** Pero dejar de fumar ayuda a sus pulmones y corazón desde el momento en que lo deja. Dejar de fumar también protege a sus seres queridos del humo de segunda mano.

¿Está buscando ayuda para dejar de fumar? ¡Estamos aquí para ayudarle!

- **Línea de ayuda para fumadores de California:** Para recibir apoyo y ayuda para hacer un plan para dejar de fumar, llame a la línea gratuita al **1.800.662.8887**.
- Visite **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** y haga clic en “**Quit Smoking**” (Dejar de fumar).
- Solicite que le envíen materiales por medio del Formulario de solicitud de programas y materiales de bienestar de Alliance que se encuentra la página **28**.

CUIDADO PERSONAL DURANTE EL COVID-19

El COVID-19 ha sido difícil para todos. Ha habido muchos cambios durante este tiempo.

Todos estos cambios pueden provocar estrés, ansiedad y soledad. Es posible que se dé cuenta de que estos sentimientos afectan su sueño, hábitos alimenticios, humor y salud. Lo importante es notarlo y tomar medidas.

Pruebe estos pasos diarios para estar más sano:



Construya relaciones: Conéctese con su familia durante las comidas y comuníquese con el resto de su familia, sus amigos y otras relaciones de apoyo mediante llamadas telefónicas, conversaciones por video o mensajes de texto.



Muévase a diario: Intente realizar alguna actividad física durante al menos 30 minutos todos los días para que le ayude con el estrés. Recuerde que no tiene que hacer todo a la vez. Puede ir a dar un paseo después de cada comida, hacer una competencia de baile con su familia o probar un nuevo entrenamiento en casa.



Duerma lo suficiente: Puede ser difícil a veces, pero dormirse y despertar a la misma hora todos los días puede hacer que se sienta mejor. Para ayudarlo a conciliar el sueño, guarde el teléfono y la computadora y siga una rutina antes de acostarse.



Coma sanamente: Coma alimentos balanceados durante el día. Incluya más frutas y verduras, y limite los alimentos y las bebidas con sal, azúcar y grasas.



Practique la atención plena, medite o rece: Pruebe la respiración profunda, el yoga o rezar para ayuda a aliviar el estrés.



Obtenga apoyo de salud mental y conductual: Estamos aquí para ayudarlo. Para obtener apoyo, programe una cita con Beacon Health Options en la línea gratuita al **1.855.856.0577**.

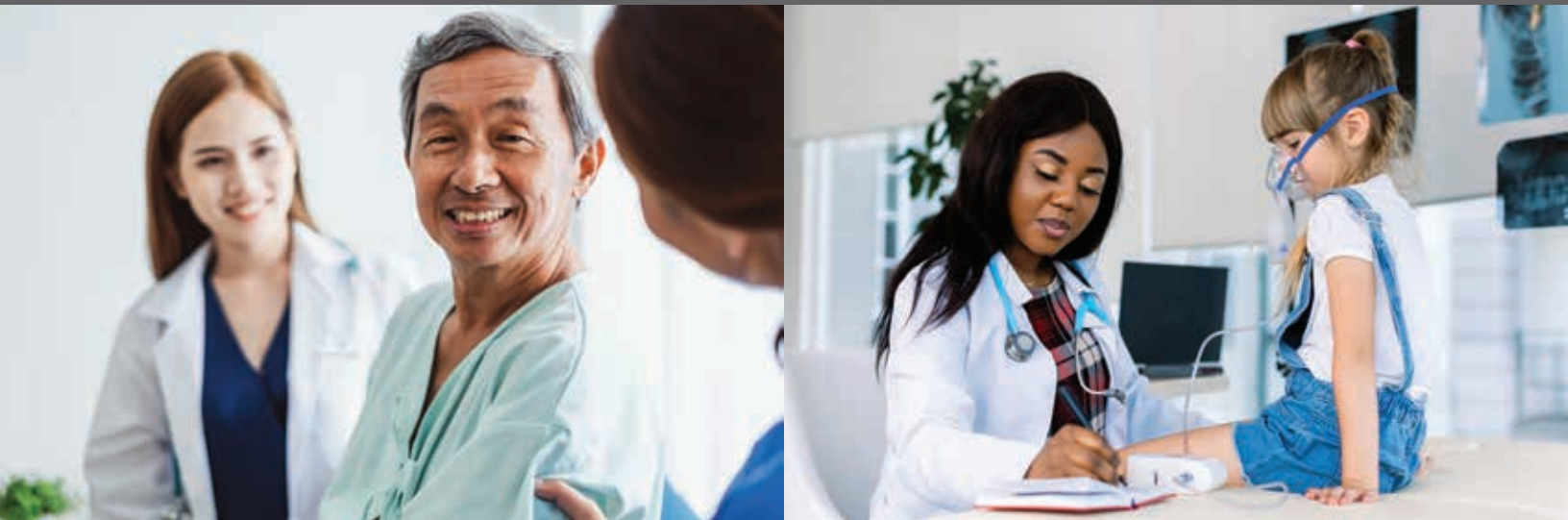
Para obtener ayuda inmediata, llame a la línea gratuita de Servicios de Asistencia en Momentos de Crisis del Condado de Alameda al **1.800.309.2131** o llame al **911** en caso de una emergencia.

Para obtener más información sobre cómo sobrellevar el estrés, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y haga clic en “**Behavioral Health**” (Salud conductual).

También puede solicitar que le envíen materiales por medio del Formulario de solicitud de programas y materiales de bienestar de Alliance que se encuentra la página **28**.

Fuente: California Surgeon General's Playbook: Stress Relief during COVID-19 (Manual del cirujano general de California: alivio del estrés durante el COVID-19).

RESPIRE MEJOR CON ASMA



¡Se puede lograr respirar mejor! Puede controlar su asma y evitar los episodios de asma cuando trabaja con su médico para descubrir los desencadenantes de su asma, crear un plan de acción para el asma y tomar sus medicamentos.

- **Evite los desencadenantes del asma:** Los desencadenantes del asma son cosas que le dificultan respirar. Los desencadenantes pueden incluir el polen, el polvo, el humo de cigarro y algunos productos de limpieza. Los días con mucha contaminación o humo de incendios también pueden empeorar su asma. En los días con mala calidad del aire, quédense en el interior, cierre las puertas y ventanas, y use un purificador de aire si cuenta con uno.
- **Cree un plan de acción para el asma:** Pida a su médico que le ayude a crear un plan de acción para el asma. El plan le ayuda a saber qué hacer durante un episodio de asma. Todas las personas que tienen asma necesitan su propio plan.
- **Tome sus medicamentos:** Tome sus medicamentos para el asma como se lo recomiende su médico. Es importante seguir tomándolos incluso si se siente bien. Esto le ayudará a respirar mejor. Hable con su médico sobre tener un inhalador de control a largo plazo y un inhalador de rescate para alivio rápido.

Si tiene alguna pregunta o le inquieta el asma, hable con su médico durante su próxima consulta de atención para el asma. Su equipo de atención médica está aquí para ayudarle.

Para obtener más información sobre el asma, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y haga clic en “**Asthma**” (Asma).

También puede solicitar que le envíen materiales por medio del Formulario de solicitud de programas y materiales de bienestar de Alliance que se encuentra la página **28**.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL MIEMBRO

En Alameda Alliance for Health (Alliance), siempre buscamos formas de mejorar la satisfacción de nuestros miembros y proveedores.

Alliance encuesta a los miembros para conocer sus experiencias con la atención médica. Sus respuestas a estas encuestas nos ayudan a mejorar las cosas y aumentar la calidad de la atención para nuestros miembros.

Las preguntas de la encuesta pueden cubrir:

- citas y tiempos de espera en el consultorio
- qué tan bien se comunican los médicos con usted
- cómo satisfacemos sus necesidades lingüísticas
- qué tan satisfecho está con Alliance como su plan de salud
- su experiencia con Alliance y la atención médica que recibe

Sobre las encuestas

- Alliance se comunica con una muestra aleatoria de miembros de Alliance.
- Primero, se envían las encuestas por correo. Si no recibimos una respuesta, damos seguimiento con una llamada telefónica.
- Una encuesta está disponible en inglés, español, chino y vietnamita y la otra, en inglés y español.

El cuadro de estándares de acceso oportuno muestra qué tan rápido debería poder programar una cita para cada tipo de consulta.

Apreciamos sus comentarios sobre las formas en las que satisfacemos sus necesidades y cómo podemos mejorar. ¡Gracias por responder las encuestas en caso de que se comuniquen con usted!



ESTÁNDARES DE ACCESO OPORTUNO*

Todos los proveedores que tienen contrato con Alliance para brindar atención médica a nuestros miembros deben ofrecer citas dentro de estos márgenes de tiempo:

CITA DE PROVEEDORES DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)	
Tipo de cita:	Cita en un plazo de:
Cita no urgentes	10 días hábiles a partir de la solicitud
Primera cita prenatal con ginecobstetricia (OB/GYN)	2 semanas a partir de la solicitud
Cita urgente que <i>requiere</i> una PA	96 horas a partir de la solicitud
Cita urgente que <i>no</i> requiere una PA	48 horas a partir de la solicitud

CITA CON UN ESPECIALISTA/OTRAS	
Tipo de cita:	Cita en un plazo de:
Cita no urgente con un médico especialista	15 días hábiles a partir de la solicitud
Cita no urgente con un proveedor de salud conductual	10 días hábiles a partir de la solicitud
Cita no urgente con un proveedor de servicios auxiliares	15 días hábiles a partir de la solicitud
Primera cita prenatal con ginecobstetricia (OB/GYN)	2 semanas a partir de la solicitud
Cita urgente que <i>requiere</i> una PA	96 horas a partir de la solicitud
Cita urgente que <i>no</i> requiere una PA	48 horas a partir de la solicitud

TIEMPO DE ESPERA, PRÁCTICAS DE TELÉFONO O IDIOMA DE TODOS LOS PROVEEDORES	
Tipo de cita:	
Tiempo de espera en el consultorio	60 minutos
Tiempo para devolver una llamada	1 día hábil
Tiempo para responder una llamada	10 minutos
Acceso telefónico: se proporciona cobertura las 24 horas del día, los 7 días de la semana.	
Triage y detección por teléfono: el tiempo de espera no excede los 30 minutos.	
Instrucciones de emergencia: se garantizan instrucciones de emergencia adecuadas.	
Servicios lingüísticos: se ofrecen servicios de interpretación las 24 horas del día, los 7 días de la semana.	

***De acuerdo con los reglamentos del Departamento de Atención Administrada de la Salud (California Department of Managed Health Care, DMHC) y el Departamento de Servicios del Cuidado de la Salud de California (California Department of Health Care Services, DHCS), y los estándares y las pautas del plan de salud (Health Plan, HP) del Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA)**

PA = Autorización previa (Prior Authorization)

El cuidado de urgencia se refiere a los servicios necesarios para evitar un deterioro grave de su salud después de un problema de salud o lesión inesperados (es decir, dolor de garganta, fiebre, laceraciones leves y algunos huesos rotos).

El cuidado que no es de urgencia se refiere a las citas de rutina para los problemas de salud que no son urgentes.

El triaje y las pruebas de detección se refieren a cuando un proveedor de atención médica revisa sus inquietudes de salud y síntomas para decidir qué tan urgente es su necesidad de atención.

ES IMPORTANTE PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

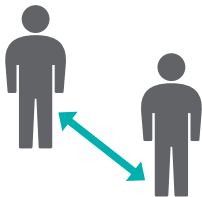
Todos podemos poner de nuestra parte para salvar vidas.



Lávese frecuentemente las manos con jabón durante 20 segundos o use desinfectantes para manos a base de alcohol al 60 % o más.



Al toser o estornudar, cúbrase la boca con un pañuelo de papel, y después tírelo a la basura y lávese las manos.



Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás en la medida de lo posible.



Quédese en casa si se siente enfermo y llame primero a su médico. Evite el contacto cercano con otras personas.



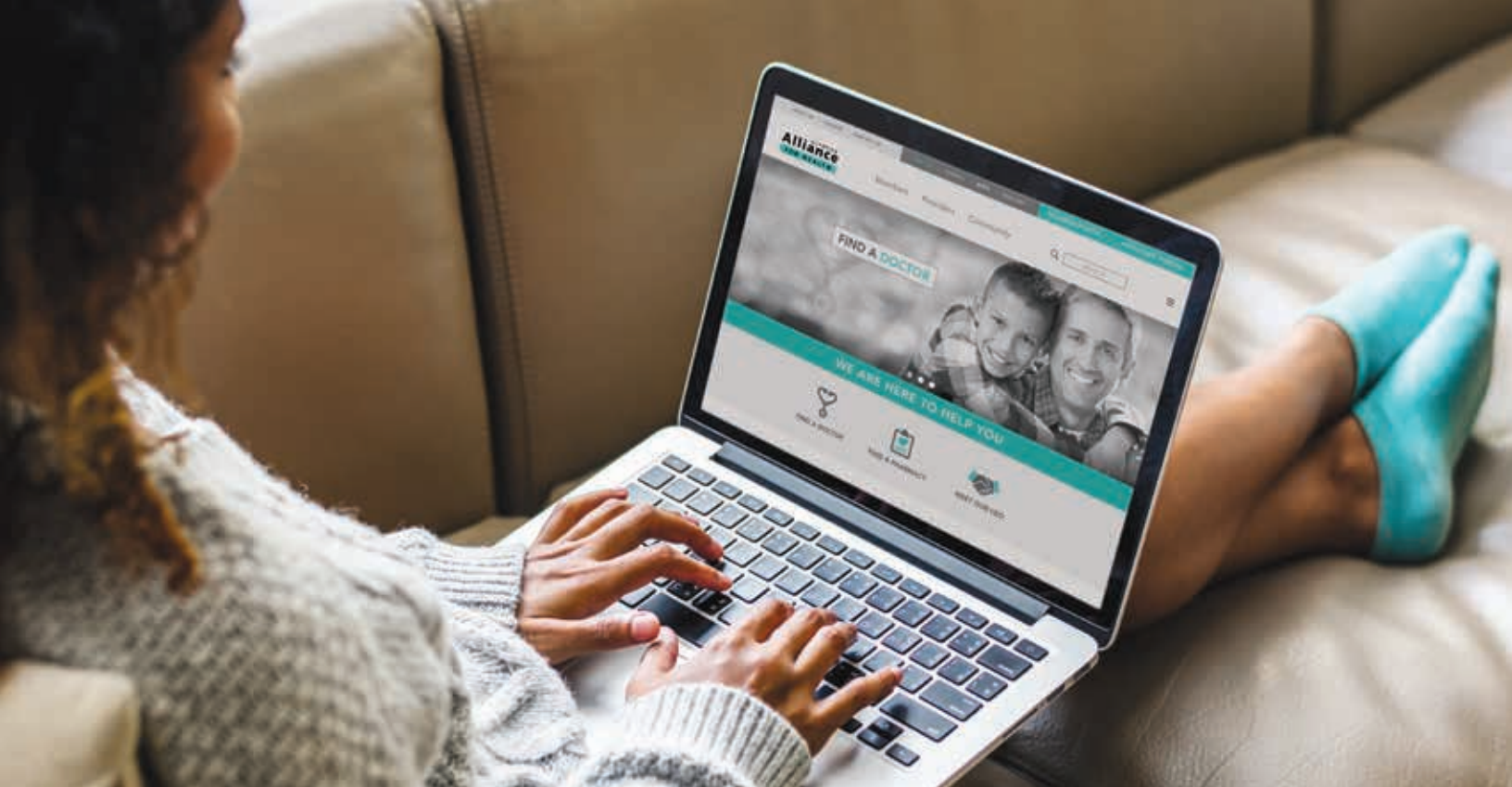
No se toque la nariz, la boca ni los ojos.



Use mascarilla cuando salga de casa para recibir servicios esenciales.



Limpie y desinfecte las superficies de alto contacto como su teléfono y las perillas de las puertas.



MANTÉNGASE INFORMADO SOBRE EL COVID-19 EN NUESTRA COMUNIDAD

Para obtener recursos y actualizaciones a su alcance, visite www.alamedaalliance.org

Estamos aquí para usted.

El nuevo coronavirus (COVID-19) ha tenido un impacto en nuestra comunidad y en el mundo. Alliance comprende sus inquietudes y nos esforzamos por garantizar que nuestros miembros, proveedores y socios comunitarios tengan los recursos que necesitan para mantenerse saludables. Estamos haciendo exenciones de todos los costos compartidos para las pruebas de detección médicamente necesarias y las pruebas de COVID-19.

Ahora, los miembros de Alliance pueden tener una cita con el médico desde la comodidad de su hogar, por teléfono o por videollamada. Los miembros también tienen acceso a Teladoc las 24 horas del día, los 7 días de la semana, cuando su médico no esté disponible. También puede llamar a la línea de consulta de enfermería sin costo al **1.888.433.1876**. Además, puede recibir los resurtidos de medicamentos en su hogar.

Incluso puede recibir una llamada de un miembro del equipo de Alliance para que hable con usted. Queremos ayudarlo a que se mantenga seguro, sano y fuerte.

Juntos creamos una comunidad más saludable para todos.

¡PRÓXIMAMENTE! ¡NUEVAS Y MEJORES FUNCIONES EN EL PORTAL PARA MIEMBROS DE ALLIANCE!



En Alliance, valoramos a nuestra comunidad de miembros dedicados. Tenemos un anuncio importante que queremos compartirle.

Próximamente en 2021, el portal en línea para miembros de Alliance tendrá una nueva imagen y funciones adicionales.

En nuestro portal para miembros de Alliance, usted puede:

- imprimir una tarjeta provisional de identificación de miembro
- elegir a su proveedor o médico de atención primaria (PCP)
- actualizar su información de contacto
- ¡y mucho más!

En la primavera de 2021, también podrá acceder a todas esas funciones y más desde su dispositivo móvil inteligente.

Para obtener más información, actualizaciones e inscribirse en el portal para miembros de Alliance hoy mismo, visite **www.alamedaalliance.org**.

CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DE NÚMERO DE TELÉFONO

Si se muda o cambia de número de teléfono, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

PROGRAMAS Y MATERIALES SIN COSTO

¿Desea recibir más recursos u obtener más información acerca de las clases y los programas? Solo llene el **Formulario de solicitud de programas y materiales de bienestar de Alliance** en la página **28**, revise los programas y materiales que desea, y envíenoslo. Los programas y materiales no tienen costo para usted, ya que es miembro de Alliance. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567** o visite **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.

SERVICIOS LINGÜÍSTICOS SIN COSTO

Ofrecemos a nuestros miembros de Alliance servicios de interpretación para las consultas de atención médica, así como documentos del plan de salud en su idioma o en otros formatos, por ejemplo, en braille, en audio o en letra grande. Para obtener ayuda con sus necesidades lingüísticas, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.



NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Emergencias	911
Control de intoxicaciones	1.800.222.1222
Centro de Medi-Cal de Servicios Sociales en el Condado de Alameda	1.800.698.1118 o 1.510.777.2300
Cambios e inscripciones en el plan de Medi-Cal	1.800.430.4263

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

Línea principal	1.510.747.4500
Departamento de Servicios al Miembro De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.	1.510.747.4567
Línea gratuita	1.877.932.2738.
Personas con impedimento auditivo o del habla (CRS/TTY)	711/1.800.735.2929

SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA

Servicios de cuidado de la salud conductual

Beacon Health Options	1.855.856.0577
Servicios de Cuidado de la Salud Conductual del Condado de Alameda (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS)	1.800.491.9099

Servicios de atención dental

Miembros de Medi-Cal: Denti-Cal	1.800.322.6384
Miembros de Group Care: llamen a la autoridad pública para Servicios de Apoyo en el Hogar (In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

Servicios de atención de la vista

Miembros de Medi-Cal: March Vision Care	1.844.336.2724
Miembros de Group Care: llamen a la autoridad pública para Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS)	1.510.577.3552

Línea de consulta de enfermería

Miembros de Medi-Cal	1.888.433.1876
Miembros de Group Care	1.855.383.7873

Season's greetings

de Alameda
Alliance for Health

La oficina de Alameda Alliance for Health (Alliance) estará cerrada los siguientes días festivos:

2020

Día de Acción de Gracias

Jueves 26 de noviembre

Día después del Día de Acción de Gracias

Viernes 27 de noviembre

Nochebuena

Jueves 24 de diciembre

Navidad

Viernes 25 de diciembre



2021

Día de Año Nuevo

Viernes 1.º de enero

Día de Martin Luther King, Jr.

Lunes 18 de enero

Día del Presidente

Lunes 15 de febrero

Día de los Caídos

Lunes 31 de mayo

Día de la Independencia

Lunes 5 de julio

Día del Trabajo

Lunes 6 de septiembre

Día de Acción de Gracias

Jueves 25 de noviembre

Día después del Día de Acción de Gracias

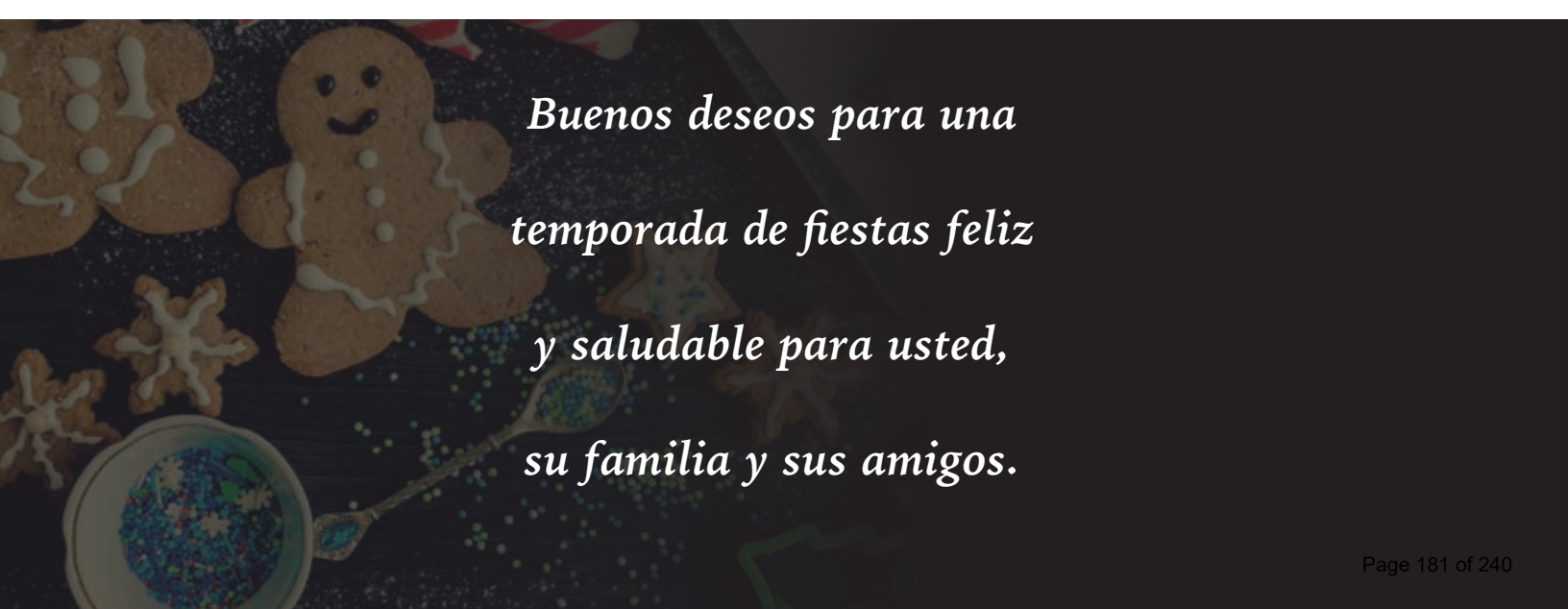
Viernes 26 de noviembre

Nochebuena

Viernes 24 de diciembre

Navidad

Sábado 25 de diciembre



*Buenos deseos para una
temporada de fiestas feliz
y saludable para usted,
su familia y sus amigos.*



PROGRAMA DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD

El Programa de Mejoramiento de la Calidad (Quality Improvement, QI) de Alliance ayuda a mejorar la atención para nuestros miembros. Queremos ver si usted se está haciendo los exámenes y las pruebas de detección regulares que necesita realizarse. También vemos si está satisfecho con la atención que le brindan nuestros proveedores y con los servicios que le proporcionamos. Cada año nos fijamos metas para mejorar la atención que reciben nuestros miembros. Estas metas se relacionan con la atención y el servicio. Cada año esperamos ver si logramos nuestras metas. Para obtener más información sobre las metas, el progreso y los resultados de nuestro Programa de QI, visite www.alamedaalliance.org/members. Si desea obtener una copia impresa del Programa de QI, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN Y ASISTENCIA CON EL IDIOMA

Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Alliance no excluye a personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 **1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

Alameda Alliance for Health

Programas y materiales de bienestar



Formulario de solicitud de los miembros: Alameda Alliance for Health (Alliance) ofrece educación gratuita sobre la salud. Queremos que usted se haga cargo de su salud con la mejor información posible. Seleccione los temas sobre los que desea que le enviemos información. También puede solicitar los folletos en otros formatos. Muchos folletos pueden encontrarse en www.alamedaalliance.org.



LIBROS

- Libro de cocina (*elija uno*)
 - Diabetes
 - Alimentación saludable
- Qué hacer cuando su hijo se enferma



REMISIONES A CLASES Y PROGRAMAS

- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Asma
- Apoyo para la lactancia
- RCP/primeros auxilios
- Diabetes
- Programa de Prevención de la Diabetes (*prediabetes*)
- Peso saludable
- Salud del corazón
- Crianza de los hijos
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar (*recibir una llamada de la línea de ayuda para fumadores*)
- Centros y programas para personas de la tercera edad
- WW (*antes conocido como Weight Watchers*)



BRAZALETES O COLLAR DE IDENTIFICACIÓN MÉDICA

- Asma
 - Niño
 - Adulto
- Diabetes
 - Niño
 - Adulto



MATERIALES ESCRITOS

- Instrucción anticipada (*poder notarial para la atención médica*)
- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Asma
 - Niño
 - Adulto
- Cuidado de la espalda
- Control de la natalidad y planificación familiar
- Lactancia
- Seguridad en los asientos de los automóviles
- Diabetes
- Violencia doméstica
- Ejercicio
- Alimentación saludable
- Salud del corazón
- Crianza de los hijos
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar
- Seguridad
 - Bebé
 - Niño
 - Adulto
 - Adulto mayor
- Salud sexual
- Estrés y depresión

Nombre (personal): _____
 Nombre del hijo (si corresponde): _____
 Edad del niño: _____
 Dirección: _____
 Ciudad: _____ Código postal: _____
 Los materiales son para: Niño Adulto
 Adulto mayor

Número de identificación de Alliance: _____
 Número de identificación de miembro del niño: _____
 Idioma preferido: _____
 Número de teléfono: _____
 Dirección de correo electrónico: _____



Para hacer un pedido, envíe este formulario a:

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

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

MEMBER CONNECT

Mùa Thu/Đông Năm 2020

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

chúng tôi

QUẬN ALAMEDA

Giúp Đỡ Mọi Người Trong Cộng Đồng Của Chúng Ta Từ Năm 1996



ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH GIÀNH ĐƯỢC CÁC DANH HIỆU CAO CHO DỊCH VỤ XUẤT SẮC

Trung Tâm Xuất Sắc được Chứng Nhận từ BenchmarkPortal công nhận Alliance cung cấp các mức độ dịch vụ khách hàng cao nhất trên toàn Quận Alameda.

Alameda Alliance for Health (Alliance), chương trình bảo hiểm sức khỏe hàng đầu tại địa phương của quý vị phục vụ hơn 260,000 cư dân ở Quận Alameda, đã nhận được chứng nhận là Trung Tâm Xuất Sắc vì đã có thành tích vượt trội ở Trung Tâm Cuộc Gọi Dịch Vụ Hội Viên Alliance. Sự công nhận thành tích Trung Tâm Xuất Sắc, do BenchmarkPortal trao, là một danh hiệu cao trong ngành dịch vụ và hỗ trợ khách hàng.

www.alamedaalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

Health care you can count on.
Service you can trust.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH



(Tiếp theo ở trang 2)

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH GIÀNH ĐƯỢC CÁC DANH HIỆU CAO CHO DỊCH VỤ XUẤT SẮC



Giám Đốc Dịch Vụ Hội Viên Gia DeGrano của Alliance cho biết: “Đội ngũ chúng tôi cam kết cung cấp các mức độ dịch vụ thượng hạng cao nhất cho các hội viên và nhà cung cấp của chúng tôi. Giải thưởng xuất sắc này cho thấy sự tận tâm của chúng tôi trong việc cung cấp dịch vụ khách hàng hạng nhất và đảm bảo rằng các hội viên của chúng tôi đều được tiếp cận với sự chăm sóc và dịch vụ mà họ cần để luôn khỏe mạnh”.

Là một đối tác trong mạng lưới đảm bảo an toàn được cam kết, giải thưởng Trung Tâm Xuất Sắc củng cố thêm cam kết của chúng tôi trong việc lấy nhu cầu của hội viên và rộng hơn là nhu cầu của cộng đồng Quận Alameda làm trung tâm. Để trở thành Trung Tâm Xuất Sắc, Alliance phải vượt qua một chương trình đánh giá kỹ lưỡng để đánh giá suất liên tục dựa trên các chỉ số hoạt động chính. Các chỉ số chính được đánh giá dựa trên dữ liệu của BenchmarkPortal quốc tế – cơ sở dữ liệu lớn nhất trên thế giới về chỉ số trung tâm liên hệ. Kết quả đã khẳng định dịch vụ vượt trội mà Alliance cung cấp cho các hội viên mỗi ngày.

Tổng Giám Đốc Điều Hành (Chief Executive Officer, CEO) Scott Coffin của Alliance cho biết: “Chúng tôi rất vinh dự khi nhận được giải thưởng Trung Tâm Xuất Sắc Được Chứng Nhận trong giai đoạn đầy thử thách này. Sứ mệnh của chúng tôi tại Alliance là giúp các hội viên của chúng tôi sống một cuộc sống khỏe mạnh bằng cách cung cấp quyền tiếp cận dịch vụ chăm sóc và dịch vụ chất lượng cao mà họ cần. Cung cấp dịch vụ khách hàng xuất sắc chỉ là một trong nhiều cách mà chúng tôi phục vụ cộng đồng của mình. Chúng tôi không thể đạt được danh hiệu này nếu không có sự làm việc chăm chỉ của đội ngũ nhân viên tận tâm của chúng tôi”.

Tại Alliance, dịch vụ khách hàng tốt là điều quan trọng đối với chúng tôi. Đội ngũ y tá; bác sĩ; các đại diện phụ trách hiện trường, yêu cầu thanh toán và điện thoại; cũng như những nhân viên khác của Alliance chúng tôi đều đang nỗ lực để giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc và các dịch vụ mà quý vị cần.

Quý vị có trải nghiệm dịch vụ khách hàng nào của Alliance mà quý vị muốn chia sẻ với chúng tôi không? Chúng tôi muốn nghe từ quý vị. Để chia sẻ trải nghiệm của quý vị, vui lòng truy cập trang Dịch Vụ Xuất Sắc của chúng tôi tại www.alamedaalliance.org.

MỤC LỤC

- 1 Alameda Alliance for Health Giành Được Các Danh Hiệu Cao cho Dịch Vụ Xuất Sắc
- 4 Mùa Cúm Năm 2020: Bảo Vệ Bản Thân Khỏi Bệnh Cúm
- 5 Đối Tác Nổi Bật: Bác Sĩ Vileisis
- 6 Công Tác Ứng Phó của Alliance đối với Sự Phân Biệt Chủng Tộc
- 9 Thông Tin Mới! Chương Trình Quan Hệ Đối Tác Điều Trị Ung Thư giữa Alliance và Stanford
- 10 Alliance Cho Phép Tài Trợ Kinh Phí Cho Các Nhà Cung Cấp Thuốc Mạng Lưới An Sinh Địa Phương
- 11 Quý Vị Còn Chần Chừ Gì Nữa – Hãy Đi Chủng Ngừa Ngay!
- 12 Đảm Bảo An Toàn khi Thăm Khám Bác Sĩ
- 13 Gọi Ý cho Các Lần Thăm Khám Sức Khỏe Từ Xa
- 14 Dịch Vụ Chăm Sóc Dự Phòng cho Trẻ Em
- 15 Rủi Ro của Việc Hút Thuốc Lá và Hút Thuốc Điện Tử Trong Đại Dịch COVID-19
- 16 Tự Chăm Sóc Trong Đại Dịch COVID-19
- 17 Thờ Tốt Hơn Khi Bị Mắc Bệnh Suyễn
- 18 Khảo sát Mức Độ Hải Lòng Của Hội Viên
- 20 Điều Quan Trọng là Bảo vệ Quý Vị và Những Người Khác
- 21 Cập Nhật Thông Tin về COVID-19 trong Cộng Đồng của Chúng Ta
- 22 Sắp Ra Mắt! Các Tính Năng Cồng Thông Tin Hội Viên Alliance Mới và Cải Tiến!
- 23 Thay Đổi về Địa Chỉ và Số Điện Thoại Chương trình và tài liệu miễn phí Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí
- 24 Những Số Điện Thoại Quan Trọng
- 25 Lời Chúc Mùa Nghỉ Lễ và Lịch Nghỉ Lễ năm 2020-2021
- 27 Chương Trình Cải Thiện Chất Lượng Thông báo không phân biệt đối xử & hỗ trợ ngôn ngữ
- 28 Các Chương Trình & Tài Liệu Alliance Wellness – Mẫu Yêu Cầu Hội Viên

2020 MÙA CÚM



Bảo vệ bản thân khỏi bệnh cúm.

Hãy tiêm chủng ngừa cúm ngay hôm nay và thực hiện trách nhiệm của quý vị để giữ cho cộng đồng của chúng ta khỏe mạnh, an toàn và vững mạnh. Bây giờ, hơn bao giờ hết, điều quan trọng là phải bảo vệ bản thân, gia đình quý vị và những người khác trong mùa cúm này. Chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị luôn khỏe mạnh và an toàn. Tất cả hội viên Alliance đủ điều kiện có thể được tiêm chủng ngừa cúm miễn phí. Vui lòng gọi điện cho văn phòng bác sĩ của quý vị để tìm địa điểm gần nhất tiêm chủng ngừa cúm.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập
www.alamedaalliance.org

Quý vị cũng có thể gọi tới Ban Dịch Vụ Hội
Viên Alliance
Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Điện thoại: **1.510.747.4567**
Số điện thoại miễn cước: **1.877.932.2738**
Người khiếm thính và khiếm ngôn
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

ĐỐI TÁC NỔI BẬT: BÁC SĨ VILEISIS



Bác sĩ Rita Vileisis đã cống hiến sự nghiệp của mình để giúp trẻ em phát triển và mau lớn. Là con gái của những người nhập cư đến từ Lithuania, Bác sĩ trẻ Vileisis đã định cư ở Chicago, nơi cô nhận bằng y khoa. Chương trình đào tạo của cô chuyên về dịch vụ chăm sóc trẻ sơ sinh có nguy cơ cao và chế độ dinh dưỡng cho trẻ sinh non.

Công việc của cô đã đưa cô đến bộ phận chăm sóc tăng cường cho trẻ sơ sinh (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) tại Duke University, University of Florida và Đại Học New York. Thời gian này, cô phải vừa làm việc vừa làm mẹ đơn thân nuôi dạy hai đứa con kháu khỉnh. Mặc dù yêu những em bé, nhưng sau 40 năm, bà đã quyết định chuyển đến Bay Area để sống cùng con trai và gia đình mình, đồng thời làm việc với trẻ em với tư cách là một bác sĩ nhi khoa.

Hiện nay, Bác sĩ Vileisis làm việc ở San Leandro với Bác sĩ Blustein. Alliance rất vinh dự được hợp tác với Bác sĩ Vileisis và Bác sĩ Blustein để phục vụ các hội viên trẻ tuổi nhất của chúng tôi.

Hội viên Alliance có thể chọn Bác sĩ Vileisis và Bác sĩ Blustien làm bác sĩ và phòng khám của họ bằng cách gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance
Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**
Số Điện Thoại Miễn Cước: **1.877.932.2738**
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY):
711/1.800.735.2929

Quý vị có muốn tìm hiểu thêm về Bác sĩ Vileisis không?

Vui lòng truy cập trang web để xem một video ngắn tại địa chỉ www.alamedaalliance.org. Quý vị cũng có thể kết nối với chúng tôi trên Facebook và Twitter để xem video.



CÔNG TÁC ỨNG PHÓ CỦA ALLIANCE ĐỐI VỚI SỰ PHÂN BIỆT CHỦNG TỘC



Trong bối cảnh những sự kiện đã diễn ra gần đây trên khắp Hoa Kỳ, vốn là một phần trong lịch sử lâu dài của nạn bạo hành cộng đồng Người Mỹ Gốc Phi, Hội Đồng Quản Trị của Alameda Alliance for Health (Alliance) đã nhất trí phê duyệt một thông cáo báo chí phản đối hành vi phân biệt chủng tộc có hệ thống. Phân biệt chủng tộc có hệ thống diễn ra trong xã hội của chúng ta khi mọi người không được đối xử bình đẳng. Là một chương trình chăm sóc sức khỏe, Alliance hiểu rằng hệ thống hiện tại đã dẫn đến kết quả y tế không bình đẳng cho Người Mỹ Gốc Phi. Chúng tôi cam kết hành động để cải thiện chất lượng cuộc sống cho các hội viên, đối tác nhà cung cấp và nhân viên của chúng tôi.

CEO Scott Coffin của Alliance cho biết: “Những sự kiện gần đây mà chúng tôi chứng kiến đã gọi nhắc chúng tôi về nạn phân biệt chủng tộc và các lực lượng áp bức vô nhân đạo không ngừng tác động đến các cộng đồng yếu thế nhất, trong đó có những người mà chúng tôi hiện đang phục vụ tại Alliance. Là hội viên của mạng lưới an sinh, chúng tôi cam kết với sứ mệnh cải thiện chất lượng cuộc sống cho các hội viên và cộng đồng đa dạng của chúng ta, đồng thời chúng tôi sẽ không ngừng lắng nghe, học hỏi và tiến lên với những nỗ lực nhằm thúc đẩy sự công bằng trong các cộng đồng của chúng ta và đẩy mạnh sự đa dạng, tôn trọng và hòa nhập cho tất cả mọi người”.

Lãnh đạo của Alliance sẽ lắng nghe ý kiến từ nhân viên, các hội viên Alliance và đối tác chăm sóc sức khỏe nhằm xây dựng hành động căn cứ theo thông cáo báo chí. Dưới đây là toàn văn thông cáo báo chí.

THÔNG CÁO BÁO CHÍ PHẢN ĐỐI HÀNH VI PHÂN BIỆT CHỦNG TỘC CÓ HỆ THỐNG CỦA ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH PUBLIC

Alameda Alliance for Health (Alliance) rất hân hạnh được phục vụ các cộng đồng người da màu tại Quận Alameda, một trong những quận có dân số đa dạng nhất cả nước, trong hơn 24 năm qua. Alliance ủng hộ cộng đồng Người Mỹ Gốc Phi và thống nhất với các phong trào nhằm mục đích tạo dựng một thế giới không có vấn nạn chống lại người da đen và phân biệt chủng tộc có hệ thống. Sự bất công và bất bình đẳng kéo dài hơn bốn thế kỷ tại quốc gia này đã dẫn đến những chênh lệch đáng kể và kết quả không công bằng đối với Người Mỹ Gốc Phi, bao gồm cả quyền tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe có chất lượng. Ngoài ra, Người Mỹ Gốc Phi còn bị ảnh hưởng quá mức bởi sự hung ác và bạo hành của cảnh sát. Chúng tôi đã chứng kiến nỗi đau và sự thống khổ mà Người Mỹ Gốc Phi trong các cộng đồng của chúng ta phải gánh chịu, do đó, chúng tôi phản đối mọi hình thức phân biệt chủng tộc có hệ thống và bạo hành dựa trên chủng tộc, đồng thời quyết tâm đánh giá các hoạt động thực tiễn của chính chúng tôi và tác động của những hoạt động đó đến các hội viên, đối tác nhà cung cấp và nhân viên của chúng tôi.

CHÚNG TÔI THỪA NHẬN rằng mọi hình thức phân biệt chủng tộc đều vô nhân đạo. Hậu quả của

tính vô nhân đạo là sự lo lắng/cô lập về xã hội, sự lo sợ sẽ phải chịu tổn thương hoặc mất mạng và có khả năng người dân nghi ngờ về giá trị bản thân và giá trị của họ trong xã hội.

CHÚNG TÔI THỪA NHẬN rằng Người Da Đen ngày nay vẫn phải chịu đựng di sản và những tác động có hại của chế độ nô lệ và các luật củng cố nạn phân biệt đối xử do chủng tộc và chế độ phân biệt chủng tộc, những điều đó vẫn khiến cộng đồng Người Da Đen phải chịu những chênh lệch trong y tế, bất an về kinh tế và không có quyền tiếp cận các dịch vụ y tế công cộng.

CHÚNG TÔI THỪA NHẬN rằng chế độ phân biệt chủng tộc có hệ thống chống lại cộng đồng Người Da Đen và tất cả các cộng đồng người da màu đều là nguy cơ đe dọa an ninh về kinh tế, an toàn về thể chất và sức khỏe của toàn thể cộng đồng.

CHÚNG TÔI GIỮ VỮNG LẬP TRƯỜNG thống nhất với niềm tin rằng Black Lives Matter (Người Da Đen Có Quyền Sống) và chúng tôi ủng hộ mọi nỗ lực thống nhất khả thi có hiệu quả để ngăn chặn và giảm bớt tác động của thực tế trên đây. Những nỗ lực đó bao gồm nhưng không giới hạn sự công bằng giữa các chủng tộc, công bằng xã hội, nhân quyền và tôn vinh sự đa dạng.

CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH thành lập và triệu tập Ủy Ban Đa Dạng, Công Bằng và Hòa Nhập để giải quyết vấn nạn bất bình đẳng về chủng tộc đối với cộng đồng Người Mỹ Gốc Phi và người da màu, đồng thời cùng nhau chấm dứt sự ghét bỏ và tạo dựng hy vọng, hàn gắn trong cộng đồng của chúng ta.

CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH ủng hộ quyền tiếp cận công bằng đối với việc làm, lương thưởng và đề bạt công bằng cho toàn thể nhân viên của Alliance.

CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH đảm bảo vẫn tiếp tục thể hiện và duy trì sự đa dạng thông qua hoạt động tuyển dụng công bằng ở mọi bộ phận và ở các cấp khác nhau.



CÔNG TÁC ỨNG PHÓ CỦA ALLIANCE ĐỐI VỚI SỰ PHÂN BIỆT CHỦNG TỘC

(Tiếp theo trang 7)

CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH ủng hộ tán thành các chính sách và quy chế công bằng tác động đến những yếu tố xã hội quyết định về y tế, bao gồm công bằng môi trường, giáo dục công và nhà ở cho các cộng đồng dễ tổn thương nhất của chúng ta, nhằm cải thiện kết quả y tế công cộng và giảm bớt chênh lệch về y tế.

CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH dành các nguồn lực để xác định và giảm bớt chênh lệch về y tế tác động đến các hội viên là Người Da Đen của chúng tôi.

CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH buộc bản thân và các đối tác nhà cung cấp phải chịu trách nhiệm giải trình về kết quả chăm sóc sức khỏe thấp hoặc không đáng kể dành cho các hội viên của chúng tôi, đảm bảo các hội viên là Người Da Đen của chúng tôi không bị phân biệt đối xử về quyền tiếp cận và/hoặc được nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH đầu tư vào các nguồn lực để giáo dục đội ngũ, các hội viên và nhà cung cấp của chúng tôi về tầm quan trọng của việc chống lại phân biệt chủng tộc và tác động của phân biệt chủng tộc đến các cộng đồng của chúng ta.

CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH ủng hộ hệ thống giáo dục công ở địa phương để đảm bảo toàn bộ trẻ em có sẵn các tài nguyên công bằng giúp nâng cao khả năng của các em trong việc cạnh tranh và đạt thành tích cao để khai thác hết tiềm năng của các em.

CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH ủng hộ quyền tiếp cận rộng rãi đối với nhà ở và khu phố an toàn, giá cả phải chăng, kết nối cư dân với các cơ hội kinh tế và giáo dục.

Alliance giữ vững lập trường quyết tâm với cam kết hoàn thành sứ mệnh của chúng tôi là "phấn đấu cải thiện chất lượng cuộc sống của hội viên chúng tôi và mọi người trên khắp cộng đồng đa dạng của chúng ta". Cam kết của chúng tôi thừa nhận cả sự hòa nhập và giá trị của Người Da Đen trong cộng đồng của chúng ta. Về cơ bản, Alliance tin rằng chế độ phân biệt chủng tộc sẽ làm suy giảm năng lực của chúng ta và cản trở khả năng mang đến chất lượng và quyền tiếp cận dịch vụ chăm sóc công bằng cho những người dễ tổn thương nhất trong cộng đồng chúng ta. Chúng tôi tin rằng chúng ta sẽ mạnh mẽ hơn khi đoàn kết lại với nhau và chúng tôi quyết định sẽ đem lại sự thay đổi.

THÔNG TIN MỚI! CHƯƠNG TRÌNH QUAN HỆ ĐỐI TÁC ĐIỀU TRỊ UNG THƯ GIỮA ALLIANCE VÀ STANFORD



Chúng tôi vui mừng thông báo quan hệ đối tác mới của chúng tôi với Stanford Medicine và Chương Trình Mạng Lưới Ung Thư của University HealthCare Alliance (UHA) thuộc Stanford Health Care. Quan hệ đối tác này sẽ cho phép các hội viên của Alliance được chẩn đoán từ khoa ung thư hoặc huyết học có quyền tiếp cận với các bác sĩ chuyên khoa của Mạng Lưới Ung Thư Stanford thông qua cả thăm khám trực tiếp và thăm khám trực tuyến.

Các bác sĩ chuyên khoa ung thư của Chương Trình Mạng Lưới Ung Thư Stanford sẽ phối hợp chăm sóc nâng cao và cung cấp quyền tiếp cận hợp lý với các bác sĩ chuyên khoa phẫu thuật và y tế của Mạng Lưới Ung Thư Stanford. Các bác sĩ chuyên khoa này sẽ giúp loại bỏ các rào cản để bệnh nhân tiếp cận được các dịch vụ chẩn đoán và các thử nghiệm lâm sàng về ung thư cụ thể và rất phức tạp của Chương Trình Mạng Lưới Ung Thư Stanford.

Ai hội đủ điều kiện?

Bất kỳ hội viên của Alliance nào có chẩn đoán của khoa ung thư hoặc huyết học được chỉ định trực tiếp cho bác sĩ hoặc Nhà Cung Cấp Chăm Sóc Chính (Primary Care Provider, PCP) của Alliance. Các hội viên của Alliance cũng cần có sự giới thiệu từ PCP của họ cho chương trình này.

Alliance cũng sẽ đài thọ cho dịch vụ đưa đón bằng đường bộ tại địa phương cho các hội viên tham gia thử nghiệm lâm sàng tại Trung Tâm Ung Thư Stanford ở Palo Alto, California.

Nếu quý vị có thắc mắc gì về chương trình mới này, xin gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên của Alliance
Thứ Hai đến 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: **711/1.800.735.2929**

Alliance, các hội viên tận tâm của chúng tôi và quan hệ đối tác nhà cung cấp đang cùng nhau tạo nên một cộng đồng khỏe mạnh hơn cho tất cả mọi người.



Stanford
HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE

ALLIANCE CHO PHÉP TÀI TRỢ KINH PHÍ CHO CÁC NHÀ CUNG CẤP THUỘC MẠNG LƯỚI AN SINH ĐỊA PHƯƠNG



Vào tháng 5 năm 2020, Hội Đồng Quản Trị của Alliance đã đồng ý thành lập một quỹ để giúp các nhà cung cấp địa phương tiếp tục mở cửa phục vụ. Quỹ cứu trợ khủng hoảng khẩn cấp trị giá 16,6 triệu USD là dành cho các nhà cung cấp tuyến đầu thuộc mạng lưới trong mạng lưới của chúng tôi, là những người điều trị và hỗ trợ bệnh nhân bị ảnh hưởng bởi COVID-19.

Tổng cộng 6,6 triệu USD đã được Alliance trao tặng vào tháng 5 và tháng 6 năm 2020 để hỗ trợ các nhà cung cấp tuyến đầu thuộc mạng lưới đảm bảo an toàn ở Quận Alameda.

Vào thứ Ba, ngày 28 tháng 7 năm 2020, Hội Đồng Quản Trị của Alliance đã bỏ phiếu hoãn chương trình cho đến khi trình ngân sách cuối cùng vào tháng 11. Để biết thông tin cập nhật, vui lòng truy cập trang web của Alliance tại địa chỉ www.alamedaalliance.org.

CEO Scott Coffin của Alliance, cho biết: “Là đối tác trong mạng lưới an sinh của Quận Alameda, chúng tôi vô cùng biết ơn các bác sĩ, y tá và những người chăm sóc khác ở tuyến đầu đã cam kết phục vụ bệnh nhân của họ. Quỹ cứu trợ khủng hoảng khẩn cấp tăng cường quyền tiếp cận các dịch vụ y tế và mở rộng phạm vi xét nghiệm COVID-19 để phục vụ tốt hơn cho những cư dân dễ bị tổn thương nhất trong cộng đồng chúng ta”.

Mặc dù đã có sự tiến triển trong việc giảm thiểu số ca nhập viện và tử vong do COVID-19, nhưng chúng tôi cho rằng vi-rút corona sẽ vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến các cộng đồng có thu nhập thấp. Chúng tôi cam kết đảm bảo rằng các bệnh viện thuộc mạng lưới an sinh và các dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể vẫn tiếp tục tập trung vào hoạt động chăm sóc cho người dân.

QUÝ VỊ CÒN CHẦN CHỪ GÌ NỮA – HÃY ĐI CHỪNG NGỪA NGAY!

Có một cách dễ dàng để bảo vệ những người thân yêu của quý vị – đó là tiêm vắc-xin!

Tiêm các loại vắc-xin (chủng ngừa) mà quý vị cần là một trong những cách dễ nhất để bảo vệ bản thân, gia đình quý vị và cộng đồng. Các loại vắc-xin giúp bảo vệ quý vị khỏi các bệnh như sởi và ho gà. Khi có quá nhiều người chưa được tiêm vắc-xin, những căn bệnh này có nhiều nguy cơ lây lan hơn. Tất cả chúng ta đều có thể góp phần giữ gìn sức khỏe cho mọi người.

Gọi cho bác sĩ của quý vị để lên lịch khám sức khỏe. Hỏi xem quý vị hoặc con quý vị cần những loại vắc-xin nào. Nếu quý vị đã bỏ lỡ lần khám sức khỏe trong năm nay, quý vị vẫn có thể tiêm bù vắc-xin và theo kịp tiến trình.



Để biết thêm thông tin về các loại vắc-xin, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và nhấp vào “**Vaccines**” (Vắc-xin).



ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI THĂM KHÁM BÁC SĨ

Các nhà cung cấp của Alliance đang nỗ lực để đảm bảo sức khỏe và sự an toàn cho quý vị. Nếu quý vị đến kỳ hạn khám sức khỏe (còn được gọi là thăm khám chăm sóc sức khỏe), khám thai hoặc có bất kỳ lo ngại về sức khỏe nào, quý vị có thể nhận được dịch vụ chăm sóc theo nhu cầu.

Trong một số trường hợp, bác sĩ của quý vị có thể đề nghị thực hiện thăm khám qua điện thoại hoặc cuộc gọi video. Nếu quý vị cần thăm khám trực tiếp, cả quý vị và văn phòng bác sĩ của quý vị đều có thể thực hiện thêm một số bước để bảo vệ quý vị và gia đình quý vị.

Các cách để quý vị có thể giúp đảm bảo an toàn cho các lần khám sức khỏe:

- Đảm bảo người lớn và trẻ em từ hai (2) tuổi trở lên luôn đeo khẩu trang.
- Sử dụng nước sát khuẩn tay trước và sau khi thăm khám.
- Đợi trong xe của quý vị, đừng đợi trong phòng chờ. Gọi cho văn phòng bác sĩ của quý vị để thông báo chọ biết rằng quý vị đã đến.

Khi quý vị đặt lịch thăm khám, hãy hỏi văn phòng bác sĩ về các biện pháp đảm bảo an toàn và những việc cần làm khi quý vị đến phòng khám. Điều này sẽ giúp quý vị sẵn sàng cho lần thăm khám của mình.

Nếu quý vị có một mối lo ngại khẩn cấp:

Vui lòng gọi cho văn phòng bác sĩ của quý vị trước để hỏi xem quý vị nên làm gì.

Nếu quý vị không thể đến văn phòng bác sĩ của mình, vui lòng gọi tới Đường Dây Y Tá Tư Vấn bất kỳ lúc nào:

Hội Viên Medi-Cal: **1.888.433.1876**

Hội Viên Group Care: **1.855.383.7873**

Nếu quý vị đang gặp trường hợp cấp cứu:

Nhận trợ giúp ngay lập tức. Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị biết có các triệu chứng như khó thở đột ngột, đau ngực hoặc lú lẫn thì đó chính là một trường hợp cấp cứu. Xin gọi **911** hoặc đến phòng cấp cứu (Emergency Room, ER) tại bệnh viện gần nhất.

CÁC BÁC SĨ SẼ ĐẢM BẢO THĂM KHÁM SỨC KHỎE THEO CÁCH AN TOÀN:



Yêu cầu đeo khẩu trang



Cách ly các bệnh nhân



Khử trùng các căn phòng

GỢI Ý CHO CÁC LẦN THĂM KHÁM SỨC KHỎE TỪ XA



Khi nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe qua điện thoại hoặc video, còn được gọi là khám sức khỏe từ xa, quý vị có thể ở nhà để nhận các dịch vụ mà không cần đến trực tiếp. Nếu quý vị chưa quen với dịch vụ này, hãy tiếp tục đọc để biết một số gợi ý về cách chuẩn bị.

1. Tập hợp lại các ghi chú, câu hỏi và thủ tục giấy tờ của quý vị.

Có sẵn các ghi chú trong tay sẽ giúp quý vị nhớ những nội dung quý vị muốn hỏi và cung cấp bất kỳ thông tin nào mà bác sĩ có thể cần từ quý vị.

Quý vị có thể muốn có:

- Danh sách ngắn gọn các vấn đề và câu hỏi chính
- Bản ghi các triệu chứng, kèm hình ảnh
- Các số đo mà bác sĩ có thể yêu cầu, chẳng hạn như cân nặng, nhiệt độ hoặc huyết áp của quý vị
- Một danh sách các loại thuốc quý vị dùng
- Bệnh sử của quý vị
- Mọi thủ tục giấy tờ hoặc biểu mẫu mà quý vị cần hoàn thành

2. Thiết lập với công nghệ cần thiết.

Hãy hỏi văn phòng bác sĩ của quý vị về những gì quý vị sẽ cần trước khi thăm khám. Để thăm khám qua video, quý vị cần có kết nối Internet tốt. Quý vị có thể cần tải xuống một ứng dụng hoặc tạo một tài khoản. Để thăm khám qua điện thoại, quý vị cần một chiếc điện thoại có khả năng bắt sóng tốt. Nếu quý vị có thể, hãy thực hiện kiểm tra thiết lập của quý vị trước thời hạn.

3. Tìm một nơi yên tĩnh và riêng tư.

Đảm bảo quý vị vẫn có kết nối Internet tốt hoặc khả năng bắt sóng điện thoại tốt, đồng thời tìm một nơi yên tĩnh và riêng tư cho cuộc gọi để quý vị và bác sĩ của quý vị có thể nghe rõ nhau.

4. Hãy sẵn sàng viết ra kế hoạch chăm sóc của quý vị.

Ghi chú các thông tin trong lần thăm khám của quý vị. Viết ra kế hoạch chăm sóc của quý vị và những việc cần làm sau lần thăm khám của quý vị. Hãy chắc chắn rằng quý vị đặt câu hỏi nếu không rõ bất cứ điều gì.

Quý vị cần thông dịch viên?

Văn phòng bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên tham gia cuộc gọi qua điện thoại hoặc video của quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc về việc yêu cầu thông dịch viên, vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

DỊCH VỤ CHĂM SÓC DỰ PHÒNG CHO TRẺ EM



Đặt lịch hẹn thăm khám dịch vụ chăm sóc phòng ngừa Bright Futures cho quý vị hoặc con quý vị ngay hôm nay!

Các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa của Bright Futures dành cho trẻ em dưới 21 tuổi mà quý vị hoặc con quý vị có thể nhận được thông qua Medi-Cal. Các dịch vụ này được gọi là dịch vụ Sàng Lọc, Chẩn Đoán và Điều Trị Sớm và Định Kỳ (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT), bao gồm: khám sức khỏe, dinh dưỡng, mức độ phát triển và hành vi, khám thị lực, thính giác và sức khỏe răng miệng, xét nghiệm máu cho các bệnh lý như bệnh lao phổi, cũng như chủng ngừa với tất cả các vắc-xin cần thiết để phòng ngừa dịch bệnh. Chì trong máu có thể gây tổn thương não và hệ thần kinh, làm chậm quá trình tăng trưởng và phát triển, các vấn đề về học tập và hành vi cũng như các vấn đề về thính giác và ngôn ngữ. Một trong những bước quan trọng nhất cần làm cho con quý vị là tiến hành xét nghiệm sàng lọc chì trong máu cho trẻ được 12 tháng và 24 tháng tuổi. Các vấn đề hoặc mối lo ngại khác về sức khỏe cũng có thể được tìm thấy và giải quyết trong buổi khám quan trọng này. Những dịch vụ này có thể được cung cấp trong quá trình khám sức khỏe cho trẻ hàng năm và được cung cấp miễn phí thông qua Alliance.

Nếu quý vị hoặc con quý vị chưa thăm khám bác sĩ trong năm vừa qua, vui lòng gọi cho bác sĩ chăm sóc chính (PCP) hoặc bác sĩ của quý vị để đặt lịch hẹn.

Nếu quý vị có thắc mắc về cách thức liên hệ với bác sĩ của quý vị hoặc thu xếp lịch cho các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa Bright Futures, vui lòng gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên của Alliance
Thứ Hai đến 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: **711/1.800.735.2929**

RỦI RO CỦA VIỆC HÚT THUỐC LÁ VÀ HÚT THUỐC ĐIỆN TỬ TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19



Hút thuốc lá và thuốc lá điện tử nguy hiểm cho sức khỏe của quý vị và cũng làm tăng nguy cơ mắc COVID-19.

Đã đến lúc để bảo vệ sức khỏe phổi của quý vị và ngừng hút thuốc lá và thuốc lá điện tử. Tại sao việc hút thuốc lá và thuốc lá điện tử trong đại dịch COVID-19 lại nguy hiểm?

Điều này là do hút thuốc lá và thuốc lá điện tử...

- **Làm suy yếu hệ miễn dịch của quý vị** – Điều này khiến cơ thể khó chống lại các bệnh như COVID-19. Hệ miễn dịch suy yếu có thể có thể dẫn tới các triệu chứng nặng hơn hoặc có tăng khả năng phải nhập viện.
- **Tăng khả năng lây truyền vi-rút** – Khi hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, quý vị có nhiều nguy cơ bị nhiễm vi-rút hơn do không đeo khẩu trang và tiếp xúc qua miệng. Hút thuốc lá và hút thuốc điện tử cũng làm lây lan vi-rút thông qua hút thuốc thụ động. Hút thuốc thụ động là khi người khác hít phải khói thuốc từ người ở gần.
- **Làm tổn thương tim phổi của quý vị** – Còn bỏ thuốc lá sẽ giúp ích cho tim phổi ngay khi quý vị dừng hút. Việc bỏ thuốc lá cũng bảo vệ những người thân yêu của quý vị khỏi hút thuốc thụ động.

Quý vị đang tìm kiếm sự trợ giúp để bỏ hút thuốc? Chúng tôi sẵn lòng giúp đỡ!

- **Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc California** – Để được hỗ trợ và giúp lập kế hoạch bỏ hút thuốc, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí **1.800.662.8887**.
- Truy cập **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** và nhấp vào “**Quit Smoking**” (Bỏ Hút Thuốc).
- Yêu cầu gửi tài liệu qua đường bưu điện cho quý vị bằng cách sử dụng Mẫu Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu về Sức Khỏe của Alliance trên trang **28**.

TỰ CHĂM SÓC TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19

COVID-19 gây ra khó khăn cho tất cả chúng ta. Đã có rất nhiều thay đổi trong thời gian này.

Tất cả những thay đổi này có thể dẫn đến tình trạng căng thẳng, lo lắng và cô đơn. Quý vị có thể thấy rằng những cảm giác này ảnh hưởng đến giấc ngủ, thói quen ăn uống, tâm trạng và sức khỏe của quý vị. Điều quan trọng là cần lưu ý và hành động.

Hãy thử các bước hàng ngày sau để giúp quý vị khỏe mạnh hơn:



Xây Dựng Môi Quan Hệ – Kết nối với gia đình quý vị trong giờ ăn và liên hệ với những người còn lại trong gia đình, bạn bè và các mối quan hệ hỗ trợ khác của quý vị thông qua các cuộc gọi điện thoại, trò chuyện qua video hoặc tin nhắn.



Vận Động Hàng Ngày – Đặt mục tiêu hoạt động thể chất ít nhất 30 phút mỗi ngày để giúp giảm căng thẳng. Hãy nhớ rằng không nhất thiết phải thực hiện tất cả các bước này cùng một lúc. Quý vị có thể đi dạo sau mỗi bữa ăn, tham gia một cuộc thi khiêu vũ với gia đình hoặc thử một bài tập thể dục mới tại nhà.



Ngủ Đủ Giấc – Đôi khi có chút khó khăn, nhưng việc đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe mạnh hơn. Để giúp quý vị dễ ngủ, hãy tắt điện thoại và máy tính của quý vị và tuân theo lịch trình hàng ngày trước khi đi ngủ.



Ăn Uống Lành Mạnh – Ăn các bữa ăn cân bằng trong ngày. Ăn nhiều trái cây, rau quả và hạn chế thức ăn và đồ uống có muối, đường và chất béo.



Thực hành Chánh Niệm, Thiền hoặc Cầu Nguyện – Hãy thử thở sâu, tập yoga hoặc cầu nguyện để giúp giảm căng thẳng.



Nhận Hỗ Trợ Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Tàn và Hành Vi – Chúng tôi sẵn lòng giúp đỡ. Để được hỗ trợ, vui lòng đặt lịch hẹn thăm khám với Beacon Health Options bằng số điện thoại miễn phí **1.855.856.0577**.

Để được trợ giúp ngay bây giờ, vui lòng gọi cho Dịch Vụ Hỗ Trợ Khủng Hoảng của Quận Alameda theo số điện thoại miễn phí **1.800.309.2131** hoặc gọi số **911** trong trường hợp cấp cứu.

Để tìm hiểu thêm về cách đối phó với căng thẳng, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và nhấp vào “**Behavioral Health**” (Sức Khỏe Hành Vi).

Quý vị cũng có thể yêu cầu gửi tài liệu qua đường bưu điện cho quý vị bằng cách sử dụng Mẫu Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu về Sức Khỏe của Alliance trên trang **28**.

Nguồn: California Surgeon General's Playbook: Stress Relief during COVID-19. (Sách Hướng Dẫn của California Surgeon General: Giải Tỏa Căng Thẳng trong thời kỳ COVID-19)

THỜ TỐT HƠN KHI BỊ MẮC BỆNH SUYỄN



Có thể đạt được nhịp thở tốt hơn! Quý vị có thể kiểm soát bệnh suyễn của mình và tránh các đợt lên cơn suyễn khi phối hợp với bác sĩ để tìm ra các tác nhân gây ra bệnh suyễn, lập kế hoạch hành động chữa bệnh suyễn và dùng thuốc.

- **Tránh Các Tác Nhân Gây Bệnh Suyễn** – Các tác nhân gây bệnh suyễn là những thứ khiến quý vị khó thở hơn. Các tác nhân gây bệnh có thể bao gồm phấn hoa, bụi, khói thuốc lá và một số sản phẩm tẩy rửa. Những ngày có không khí ô nhiễm hoặc có khói từ các đám cháy cũng có thể làm cho bệnh suyễn của quý vị nặng hơn. Vào những ngày có không khí ô nhiễm, hãy ở trong nhà, đóng cửa ra vào và cửa sổ, đồng thời sử dụng máy lọc không khí nếu có.
- **Lập Kế Hoạch Hành Động Chữa Bệnh Suyễn** – Yêu cầu bác sĩ giúp quý vị lập kế hoạch hành động chữa bệnh hen suyễn. Kế hoạch này giúp quý vị biết cần làm gì khi lên cơn suyễn. Mỗi người bị bệnh suyễn cần có kế hoạch riêng của mình.
- **Uống Thuốc** – Uống thuốc chữa bệnh hen suyễn theo khuyến nghị của bác sĩ. Ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe, quý vị vẫn cần tiếp tục uống thuốc. Điều này sẽ giúp quý vị thở tốt hơn. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc sử dụng ống hít kiểm soát lâu dài và ống hít cứu nguy dứt cơn khẩn cấp.

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay lo lắng nào về bệnh suyễn của mình, hãy trao đổi với bác sĩ trong lần thăm khám chăm sóc bệnh suyễn tiếp theo. Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị luôn sẵn lòng giúp đỡ.

Để tìm hiểu thêm về bệnh suyễn, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và nhấp vào "**Asthma**" (Bệnh Suyễn).

Quý vị cũng có thể yêu cầu gửi tài liệu qua đường bưu điện cho quý vị bằng cách sử dụng Mẫu Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu về Sức Khỏe của Alliance trên trang **28**.

KHẢO SÁT MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA HỘI VIÊN

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn tìm cách cải thiện mức độ hài lòng của hội viên và nhà cung cấp của mình.

Alliance khảo sát các hội viên để tìm hiểu về trải nghiệm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Câu trả lời của quý vị trong cuộc khảo sát này giúp chúng tôi cải thiện mọi thứ và nâng cao chất lượng chăm sóc cho các hội viên của chúng tôi.

Các câu hỏi khảo sát có thể bao gồm:

- Cuộc hẹn thăm khám và thời gian chờ đợi tại văn phòng
- Các bác sĩ của quý vị giao tiếp với quý vị tốt như thế nào
- Chúng tôi đáp ứng nhu cầu về ngôn ngữ của quý vị như thế nào
- Mức độ hài lòng của quý vị với Alliance cũng như chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị
- Trải nghiệm của quý vị với Alliance và dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà quý vị nhận được

Thông Tin Về Các Cuộc Khảo Sát

- Alliance liên hệ ngẫu nhiên với một số hội viên của Alliance.
- Các cuộc khảo sát trước hết được thực hiện qua đường bưu điện. Nếu chúng tôi không nhận được phản hồi, chúng tôi sẽ gọi điện liên hệ lại.
- Một bản khảo sát được gửi bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung và tiếng Việt và một bản khảo sát nữa bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

Bảng Tiêu Chuẩn Tiếp Cận Kịp Thời cho biết quý vị có thể đặt lịch hẹn thăm khám cho từng loại thăm khám nhanh chóng như thế nào.

Chúng tôi đánh giá cao phản hồi của quý vị về cách chúng tôi đáp ứng nhu cầu của quý vị và cách chúng tôi có thể cải thiện. Cảm ơn quý vị đã tham gia các cuộc khảo sát nếu quý vị được liên hệ!



TIÊU CHUẨN TIẾP CẬN KỊP THỜI*

Tất cả các nhà cung cấp có hợp đồng với Alliance trong việc chăm sóc sức khỏe cho các hội viên của chúng tôi phải đề xuất các cuộc hẹn thăm khám trong các khung thời gian sau:

CUỘC HẸN VỚI NHÀ CUNG CẤP CHĂM SÓC CHÍNH (PCP)	
Loại Cuộc Hẹn:	Phạm Vi Thời Gian Cuộc Hẹn:
Các Cuộc Hẹn Không Khẩn Cấp	10 Ngày Làm Việc Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Trước Sinh Đầu Tiên với Bác Sĩ Sản Khoa/Phụ Khoa (Obstetrician/Gynecologist, OB/GYN)	2 Tuần Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Khẩn Cấp <i>cần</i> Được Phép Trước (Prior Authorization, PA)	96 Tiếng Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Khẩn Cấp <i>không cần</i> Được Phép Trước (PA)	48 Tiếng Từ Lúc Yêu Cầu

CUỘC HẸN VỚI BÁC SĨ CHUYÊN KHOA/CUỘC HẸN THĂM KHÁM KHÁC	
Loại Cuộc Hẹn:	Phạm Vi Thời Gian Cuộc Hẹn:
Cuộc Hẹn Thăm Khám Không Khẩn Cấp với một Bác Sĩ Chuyên Khoa	15 Ngày Làm Việc Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Không Khẩn Cấp với một Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi	10 Ngày Làm Việc Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Không Khẩn Cấp với một Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Phụ Trợ	15 Ngày Làm Việc Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Trước Sinh Đầu Tiên với Bác Sĩ Sản Khoa/Phụ Khoa (OB/GYN)	2 Tuần Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Khẩn Cấp <i>cần</i> Được Phép Trước (PA)	96 Tiếng Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Khẩn Cấp <i>không cần</i> Được Phép Trước (PA)	48 Tiếng Từ Lúc Yêu Cầu

TẤT CẢ CÁC THÔNG LỆ VỀ THỜI GIAN CHỜ ĐỢI/ĐIỆN THOẠI/NGÔN NGỮ CỦA NHÀ CUNG CẤP	
Loại Cuộc Hẹn:	
Thời Gian Chờ Tại Văn Phòng	60 phút
Thời Gian Gọi Lại	1 Ngày Làm Việc
Thời Gian Trả Lời Cuộc Gọi	10 Phút
Tiếp Cận qua Điện Thoại – Cung cấp bảo hiểm 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.	
Phân Loại Bệnh Nhân Đến Cấp Cứu và Khám Sàng Lọc qua Điện Thoại - Thời gian chờ không quá 30 phút.	
Hướng Dẫn trong Trường Hợp Cấp Cứu – Đảm bảo có hướng dẫn trong trường hợp cấp cứu thích hợp.	
Dịch Vụ Ngôn Ngữ – Cung cấp dịch vụ thông dịch viên 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.	

*Theo Quy Định của Ban Quản Lý Bảo Hiểm Y Tế (Department of Managed Health Care, DMHC) California và Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Services, DHCS) California và các Tiêu Chuẩn và Nguyên Tắc của Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe (Health Plan, HP) của Ủy Ban Quốc Gia về Đảm Bảo Chất Lượng (National Committee for Quality Assurance, NCQA)

PA = Được Phép Trước

Chăm Sóc Khẩn Cấp là các dịch vụ cần thiết để phòng ngừa sự suy giảm nghiêm trọng về sức khỏe của quý vị sau một vấn đề về sức khỏe hoặc chấn thương không mong muốn (như: viêm họng, sốt, vết rách nhỏ và một số xương bị gãy).

Chăm Sóc Không Khẩn Cấp là các cuộc hẹn thăm khám định kỳ cho các vấn đề về sức khỏe không khẩn cấp.

Phân Loại Bệnh Nhân Đến Cấp Cứu hoặc Khám Sàng Lọc là khi nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe xem xét các mối lo ngại và triệu chứng sức khỏe của quý vị để quyết định mức độ khẩn cấp của nhu cầu chăm sóc của quý vị.

ĐIỀU QUAN TRỌNG LÀ BẢO VỆ QUÝ VỊ VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÁC

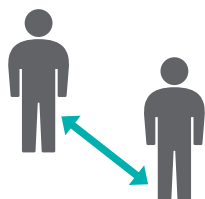
Tất cả chúng ta đều có thể góp phần vào việc cứu sống mọi người.



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng trong 20 giây hoặc sử dụng chất rửa tay khô có chứa 60% cồn trở lên.



Che miệng bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác và rửa tay.



Hãy giữ khoảng cách ít nhất 6 foot với người khác bất cứ khi nào có thể.



Ở nhà khi quý vị cảm thấy ốm và gọi cho bác sĩ của quý vị trước tiên. Tránh tiếp xúc gần với người khác.



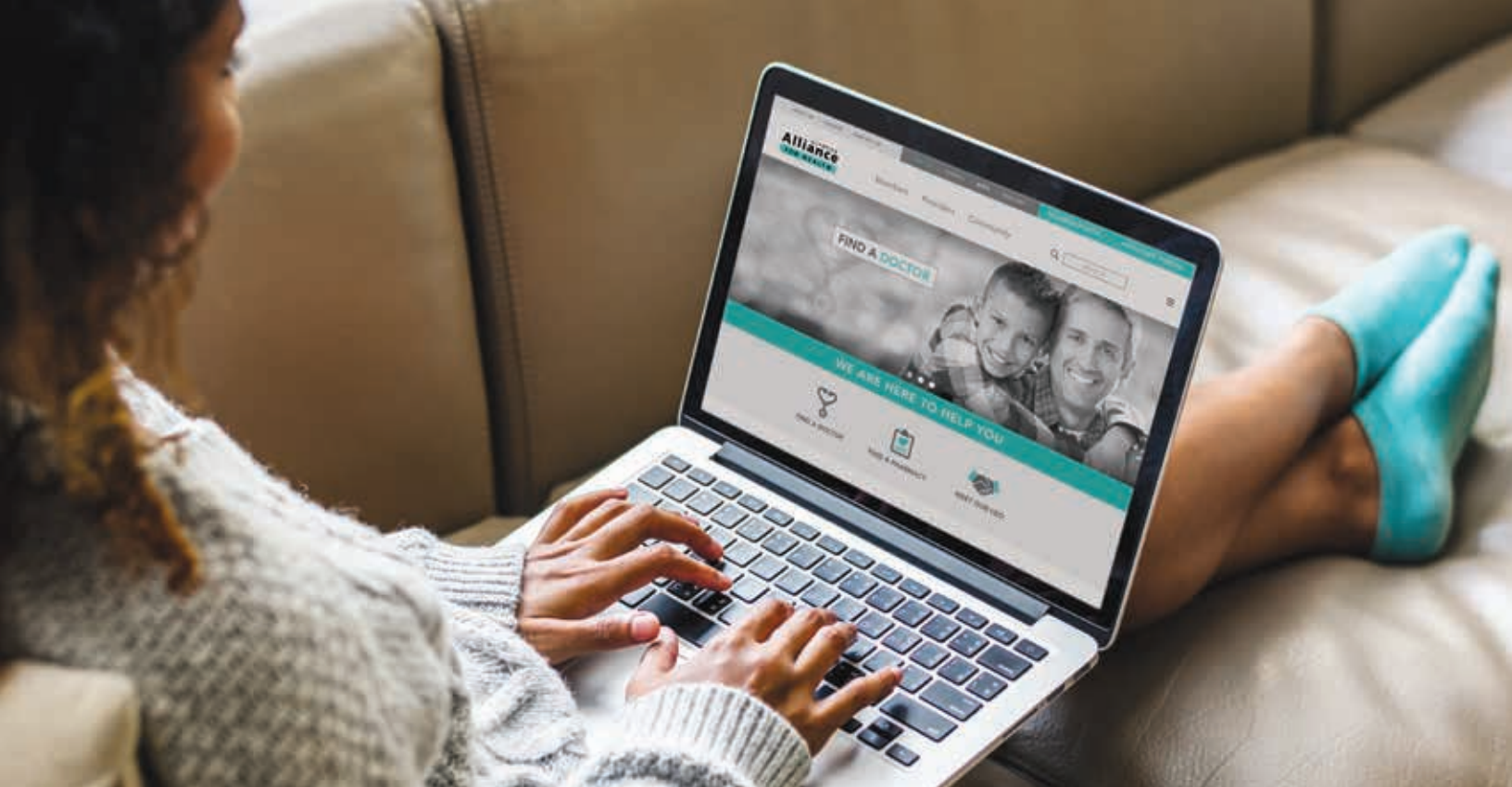
Không chạm vào mũi, miệng và mắt.



Đeo khẩu trang khi quý vị ra khỏi nhà để nhận các dịch vụ thiết yếu.



Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên tiếp xúc như điện thoại và tay nắm cửa.



CẬP NHẬT THÔNG TIN VỀ COVID-19 TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA

Để biết các nguồn hỗ trợ và cập nhật sẵn có cho quý vị, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org

Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Vi-rút Corona Chủng Mới (COVID-19) đã ảnh hưởng đến cộng đồng của chúng ta trên toàn thế giới. Alliance hiểu được những mối quan ngại của quý vị và chúng tôi đang nỗ lực làm việc để đảm bảo các hội viên, nhà cung cấp và đối tác cộng đồng có nguồn lực cần thiết để duy trì sự khỏe mạnh. Chúng tôi miễn tất cả các khoản chia sẻ chi phí cho dịch vụ khám sàng lọc và xét nghiệm cần thiết về mặt y tế liên quan đến COVID-19.

Các hội viên Alliance hiện có thể an tâm hoàn thành cuộc hẹn thăm khám với bác sĩ từ nhà của họ qua điện thoại hoặc cuộc gọi video. Các hội viên cũng có quyền truy cập Teladoc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần khi bác sĩ của họ bận. Quý vị cũng có thể nói chuyện với Đường Dây Y Tá Tư Vấn của chúng tôi miễn phí, vui lòng gọi **1.888.433.1876**. Ngoài ra, quý vị cũng có thể được giao thuốc mua thêm đến tận nhà.

Quý vị còn có thể nhận được cuộc gọi từ thành viên đội ngũ Alliance để kiểm tra thông tin của quý vị. Chúng tôi muốn giúp quý vị duy trì sự an toàn, khỏe mạnh và kiên cường.

Chúng ta sẽ cùng nhau tạo nên một cộng đồng khỏe mạnh hơn cho tất cả mọi người.

SẴP RA MẮT! CÁC TÍNH NĂNG CÔNG THÔNG TIN HỘI VIÊN ALLIANCE MỚI VÀ CẢI TIẾN!



Tại Alliance, chúng tôi đánh giá cao cộng đồng hội viên tận tâm của mình. Chúng tôi có một thông báo quan trọng muốn chia sẻ với quý vị.

Sắp ra mắt vào năm 2021, cổng thông tin hội viên trực tuyến của Alliance sẽ có giao diện mới và tính năng bổ sung.

Trên cổng hội viên Alliance của chúng tôi, quý vị có thể:

- In một Thẻ ID hội viên tạm thời
- Chọn nhà cung cấp chăm sóc chính (PCP) hoặc bác sĩ của quý vị
- Cập nhật thông tin liên lạc của quý vị
- Và nhiều thứ nữa!

Vào mùa xuân năm 2021, quý vị cũng sẽ có thể truy cập tất cả các tính năng này và hơn thế nữa từ điện thoại thông minh của quý vị.

Để biết thêm thông tin, hãy cập nhật và đăng nhập Cổng Thông Tin Hội Viên Alliance ngay hôm nay, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org.

THAY ĐỔI VỀ ĐỊA CHỈ VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI

Nếu quý vị chuyển chỗ ở hoặc đổi số điện thoại mới, vui lòng 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 Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu Về Sức Khỏe của Alliance** trên trang **28**, đánh dấu vào các chương trình hoặc tài liệu mà quý vị muốn, và gửi cho chúng tôi. Chương trình và tài liệu miễn phí cho quý vị vì quý vị là hội viên Alliance của chúng tôi. Để tìm hiểu thêm, vui lòng gọi 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 thông dịch cho hội viên Alliance của chúng tôi tại các buổi thăm khám chăm sóc sức khỏe và tài liệu chương trình bảo hiểm sức khỏe bằng ngôn ngữ của họ hoặc các định dạng khác như chữ nổi Braille, thu âm hoặc bản in khổ chữ lớn. Để được trợ giúp về nhu cầu ngôn ngữ, vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.



NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

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

DỊCH VỤ CHĂM SÓC

Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi

Beacon Health Options	1.855.856.0577
Cơ Quan Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi Quận Alameda (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS)	1.800.491.9099

Dịch Vụ Chăm Sóc Nha Khoa

Hội Viên Medi-Cal: Denti-Cal	1.800.322.6384
Hội Viên Group Care: Vui lòng gọi Cơ Quan Thẩm Quyền Công Cộng Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (Public Authority for In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

Dịch Vụ Chăm Sóc Nhãn Khoa

Hội Viên Medi-Cal: March Vision Care	1.844.336.2724
Hội Viên Group Care: Vui lòng gọi Cơ Quan Thẩm Quyền Công Cộng Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (Public Authority for In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

Đường Dây Y Tá Tư Vấn

Hội Viên Medi-Cal	1.888.433.1876
Hội Viên Group Care	1.855.383.7873

Season's greetings

từ Alameda
Alliance for Health

Văn phòng Alameda Alliance for Health (Alliance) sẽ đóng cửa nghỉ lễ vào các ngày lễ sau đây:

2020

Ngày Lễ Tạ Ơn

Thứ Năm, ngày 26 tháng 11

Ngày Sau Lễ Tạ Ơn

Thứ Sáu, ngày 27 Tháng 11

Ngày Trước Lễ Giáng Sinh

Thứ Tư, ngày 24 tháng 12

Ngày Lễ Giáng Sinh

Thứ Sáu, ngày 25 tháng 12



2021

Nghỉ Lễ Năm Mới

Thứ Sáu, ngày 1 tháng 1

Sinh Nhật Martin Luther King Jr.

Thứ Hai, ngày 18 tháng 1

Ngày Tổng Thống

Thứ Hai, ngày 15 tháng 2

Ngày Tưởng Niệm

Thứ Hai, ngày 31 tháng 5

Ngày Quốc Khánh Hoa Kỳ

Thứ Hai, ngày 5 tháng 7

Ngày Lao Động

Thứ Hai, ngày 6 tháng 9

Ngày Lễ Tạ Ơn

Thứ Năm, ngày 25 tháng 11

Ngày Sau Lễ Tạ Ơn

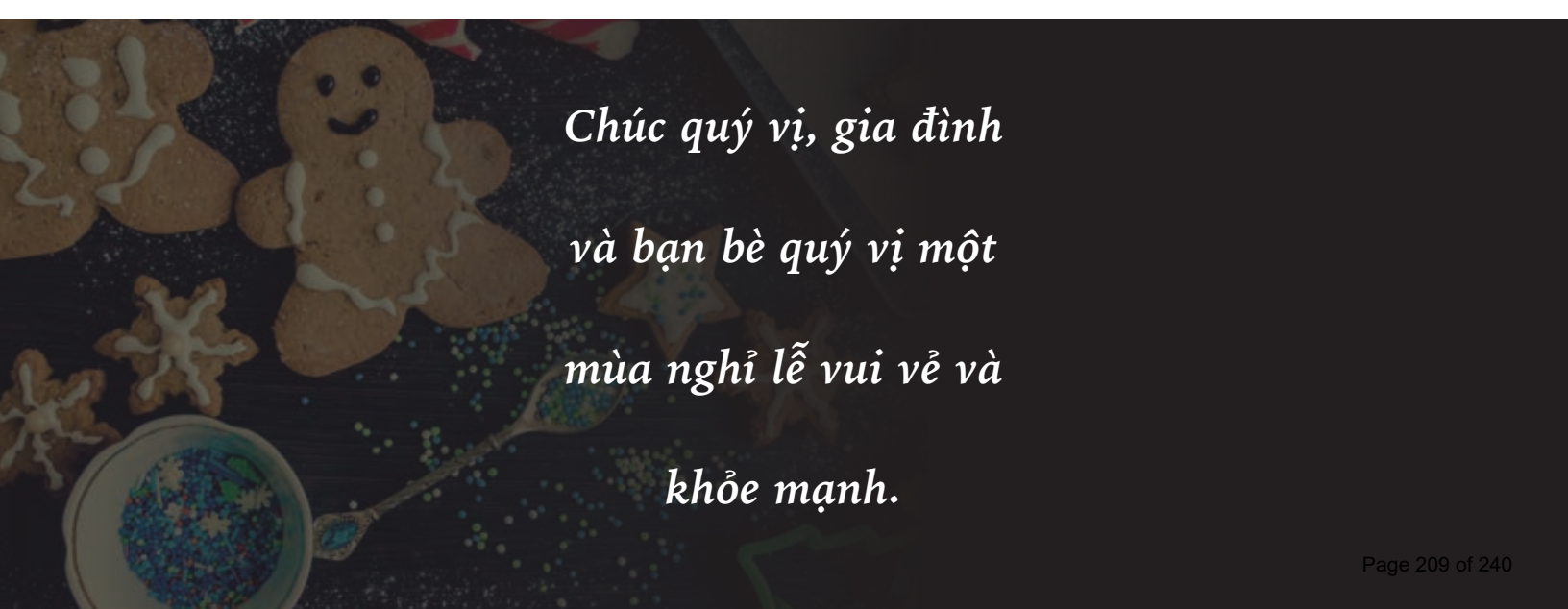
Thứ Sáu, ngày 26 tháng 11

Ngày Trước Lễ Giáng Sinh

Thứ Sáu, ngày 24 tháng 12

Ngày Lễ Giáng Sinh

Thứ Bảy, ngày 25 tháng 12



*Chúc quý vị, gia đình
và bạn bè quý vị một
mùa nghỉ lễ vui vẻ và
khỏe mạnh.*



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 để ý 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 tiếp nhận. 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, tiến triển 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 Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

THÔNG BÁO KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ VÀ HỖ TRỢ NGÔN NGỮ

Alliance tuân thủ các luật dân quyền được áp dụng của liên bang và không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, tình trạng khuyết tật hay giới tính. Alliance không loại trừ hoặc đối xử khác biệt với mọi người vì lý do chủng tộc, màu da, nguyên quán, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hay giới tính.

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 **1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

Alameda Alliance for Health

Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe & Tài Liệu



Mẫu Yêu Cầu Hội Viên - Alameda Alliance for Health (Alliance) cung cấp chương trình giáo dục y tế miễn phí. Chúng tôi muốn quý vị chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình bằng cách trang bị những thông tin tốt nhất có thể. Vui lòng chọn 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.



SÁCH

- Sách nấu ăn (*chọn một*)
 - Bệnh Tiểu Đường
 - Ăn Uống Lành Mạnh
- Cần làm gì khi Trẻ ốm (What to Do When Your Child Gets Sick)



CÁC LỚP HỌC & GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

- Sử Dụng Rượu Bia và Chất Kích Thích Khác
- Bệnh Suyễn
 - Trẻ Em
 - Người lớn
- 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 (*trước khi mắc bệnh tiểu đường*)
- Cân Nặng Lành Mạnh
- Sức Khỏe Tim
- Nuôi Dạy Con Cái
- Mang Thai và Sinh Con
- Cai Thuốc Lá (*hãy yêu cầu Đường Dây Hỗ Trợ Người Hút Thuốc gọi cho tôi*)
- Trung Tâm/Chương Trình dành cho Người Cao Niên
- WW (*trước đây còn có tên gọi là Weight Watchers*)



VÒNG ĐEO TAY HOẶC DÂY CHUYỀN NHÂN DẠNG Y TẾ

- Bệnh Suyễn
 - Trẻ Em
 - Người lớn
- Bệnh Tiểu Đường
 - Trẻ Em
 - Người lớn



TÀI LIỆU VĂN BẢN

- Bản Chỉ Thị Trước (*giấy ủy quyền về mặt y tế*)
- Sử Dụng Rượu Bia và Chất Kích Thích Khác
- Bệnh Suyễn
 - Trẻ Em
 - Người lớn
- Chăm Sóc Lưng
- Ngừa Thai và Kế Hoạch Hóa Gia Đình
- Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
- Sự An Toàn của Ghế Ngồi Trên Xe
- Bệnh Tiểu Đường
- Bạo Hành Gia Đình
- Tập Thể Dục
- Ăn Uống Lành Mạnh
- Sức Khỏe Tim
- Nuôi Dạy Con Cái
- Mang Thai và Sinh Con
- Cai Thuốc Lá
- An Toàn
 - Em Bé
 - Trẻ Em
 - Người lớn
 - Người Cao Niên
- Sức Khỏe Tình Dục
- Căng Thẳng và Trầm Cảm

Tên (bản thân): _____
Tên Trẻ (nếu có): _____
Tuổi của Trẻ: _____
Địa Chỉ: _____
Thành Phố: _____ Mã Bưu Chính: _____
Tài liệu dành cho: Trẻ Em Người lớn Người Cao Niên

Số ID Hội Viên Alliance: _____
Số ID Hội Viên của Trẻ: _____
Ngôn Ngữ Ưu Tiên: _____
Số Điện Thoại: _____
Địa Chỉ Email: _____

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Để yêu cầu, vui lòng gửi đơn này đến:

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

Số Điện Thoại: 1.510.747.4577

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



PROVIDER

PULSE

 A teal ECG (heart rate) line graphic that starts on the right side of the page and moves left, ending under the word "PULSE".

INSIDE THIS ISSUE

- **RESPONDING TO COVID-19 IN OUR COMMUNITY**
- **PROVIDER PARTNER SPOTLIGHT:**
ALAMEDA HEALTH SYSTEM FAMILY BIRTHING CENTER AT HIGHLAND HOSPITAL
- **EVERYONE IN OUR COMMUNITY COUNTS EVERYONE IN OUR COMMUNITY BELONGS – CENSUS 2020**
- **MEDI-CAL RX TRANSITION**
- **PUBLIC CHARGE FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQS) – INADMISSIBILITY ON PUBLIC CHARGE GROUNDS**
- **WHAT DO YOU GET WHEN A LOCAL SHERIFF'S DEPARTMENT, COMMUNITY CLINIC AND HEALTH PLAN COME TOGETHER? A HEALTHIER COMMUNITY!**
- **INTERPRETER SERVICES UPDATE**
- **PATIENT HEALTH & WELLNESS EDUCATION**
- **WE WANT TO HEAR FROM YOU**
- **TRANSPORTATION BENEFIT**
- **PROVIDER TRAINING CORNER: COMMUNITY RESOURCES FOR PROVIDER TRAINING**
- **2020 SEASONAL INFLUENZA VACCINES**

RESPONDING TO COVID-19 IN OUR COMMUNITY

At Alameda Alliance for Health (Alliance), we value our dedicated provider partners and appreciate all of the hard work you do to protect health and wellbeing in our community. We are committed to continuously improving our member and provider satisfaction.

The Alliance Efforts to Address COVID-19 Impacts

Since we first learned about the novel coronavirus earlier this year, there have now been over 24.5 million cases, almost 16 million recoveries, and 832,000 deaths across the globe. As we continue to see the virus spread throughout our community, we are working hard to ensure that our provider partners have the resources they need to provide care for our members while reducing the continued spread of COVID-19.

The Alliance Authorizes Funding for Local Safety-Net Providers

The Alliance has taken a number of steps to help protect the health and safety of our members, providers, community partners and staff. For example, in May 2020, the Alliance Board of Governors authorized a sustainability fund to help local providers keep their doors open. The emergency crisis fund totaling \$16.6 million is for eligible frontline safety-net providers in our provider network who are treating and supporting patients impacted by COVID-19. The fund will help address the financial pressures being faced by safety-net health care providers

RESPONDING TO COVID-19 IN OUR COMMUNITY (CONT.)



servicing Alameda County residents during this pandemic, such as health centers, physicians in small medical practices, and public hospitals.

A total of \$6.6 million was awarded by the Alliance in May and June 2020, to support the front line safety-net providers in Alameda County who receive a majority of their revenue serving the underserved and uninsured populations in Alameda County.

On Tuesday, July 28, 2020, the Alliance Board of Governors voted to defer the program until the final budget is presented in November. For updates, please visit the Alliance website at www.alamedaalliance.org.

“As a partner in the Alameda County safety-net, we appreciate our frontline doctors, nurses and other caregivers who are committed to serving their patients,” said Alliance Chief Executive Officer, Scott Coffin. “The emergency crisis funding reinforces access to health services and expands COVID-19 testing to better serve the most vulnerable residents in our community.”

While progress has been made to reduce the number of COVID-19 hospitalizations and fatalities, it is expected that the coronavirus will further impact low-income communities. We are committed to ensuring that safety-net hospitals and healthcare

systems can remain focused on caring for people.

In addition to this funding, we have accelerated claims payments to providers to improve cash flow and we are expediting quality incentive payments. Up to \$4.8 million in quality payments will be paid in July 2020 to providers participating in our 2019 Pay-for-Performance quality incentive program.

The Alliance Now Covers Telephonic Appointments for All Alliance Members

Prior to guidance on alternative modalities issued by the Department of Health Care Services (DHCS), the Alliance made a decision to cover medical visits conducted via telephone for all of our contracted providers and delegates. We understood that provider offices were receiving increased requests for telephonic appointments as a result of the growing concern over the COVID-19 pandemic. In an effort to support our provider partners in delivering high quality care to Alliance members, we approved the use of an interim procedural (CPT) code, which allows for telephonic appointments to be billed at the same rate as an in-person visit. Since then, the Alliance has implemented the DHCS-issued guidance to cover telephonic and telehealth appointments.



As we continue to hear from our providers to request assistance with navigating the policy changes that directly impact their practice, we will tailor our informational materials to help clarify these questions.

Additionally, in order to accommodate providers, many who have moved their staff to a remote work setting, we encourage the use of our Provider Portal that now includes access to electronic remittance advice (RA) statements. The Provider Portal offers many functions and serves as a resource to assist providers in reconciling billing and payments, submitting requests for authorization electronically, and obtaining claim status.

Additional Efforts By The Alliance

The Alliance continues to find ways to ease the administrative burden that our providers are experiencing related to the COVID-19 situation, including changes in our Pharmacy Services Department. As of mid-March, the Alliance Pharmacy Services Department turned on our enhanced disaster program which allows for

coverage of a 90-day supply for most prescriptions and over-the-counter medications. 'Refill Too Soon' overrides are also available in order to provide early refills to members as the ongoing COVID-19 situation evolves. Additionally, we are temporarily waiving fees from Walgreens and CVS pharmacies that offer home delivery, as well as waiving prior authorizations (PA) for step therapy and quantity limits in the event of a drug shortage.

Our members over 65 years old as well as those with chronic health conditions are among the most vulnerable groups, and at higher risk for severe illness from COVID-19. In order to safely reach this group, the Alliance began a call campaign in April 2020 to members. Our calls offer valuable information on what to do if they suspect they have COVID-19 symptoms, how to protect themselves and others from spreading the virus, and how to access the Alliance Member Services Department. We also launched the second phase of this campaign in partnership with our providers to personally contact members by phone to identify what types of services and resources they may need (addressing social isolation, food insecurities, and addressing flu symptoms).



As the situation with COVID-19 evolves, we will continue to find ways to reach out to our members who are most in need to ensure that they have access to care, resources and services.

To stay up to date with the latest information from the COVID-19 Resources for Providers, please **click here**.

Alameda County's COVID-19 Response

Our Alameda County partners continue to prevent and contain the spread of COVID-19 in our community. In partnership with the California Department of Social Services (CDSS) and Abode Services, the county has worked to secure two (2) hotels with more than 450 rooms that provide isolation housing for people experiencing homelessness that are affected by COVID-19. Individuals that have tested positive, as well as those who are considered at high risk of contracting the virus, such as older adults and those with chronic health conditions, are among those who will be prioritized for housing at these hotels. Wraparound supports are provided by Abode Services, while county agencies offer medical screening and support as well as transportation resources for the sites.

The county Encampment Response Team has provided hand-washing stations at locations throughout Alameda County that have been identified as the best places to reach people who are unsheltered to help prevent the spread of the virus.

The Alameda County Public Health Department (ACPHD) continues to support healthcare facilities as they prepare for a surge in patients, reduction in staff or limited supplies. As our partners at Alameda County continue to work on ways to deal with this pandemic, these efforts will help flatten the curve and preserve hospital capacity in the event of a surge in COVID-19 cases.

To stay up to date with the latest information from ACPHD, please **click here**.

Thank you for your continued partnership and for providing high quality care to our members and community. Together, we are creating a healthier community for all.



PROVIDER PARTNER SPOTLIGHT: **ALAMEDA HEALTH SYSTEM FAMILY BIRTHING CENTER AT HIGHLAND HOSPITAL**

Healthy Moms. Healthy Babies. Healthy Families. Healthy Communities.



Having a baby can be one of the most exciting times in life. Like getting a new puppy or kitten, learning to ride a bike or tie your own shoe, or finishing a marathon. It can be a time in life that sparks joy for so many. At Alameda Alliance for Health (Alliance), we are dedicated to providing the best services to help care for moms and babies. Prenatal care and postpartum care can help ensure the health of mom and baby.

Our Alliance providers, moms and moms-to-be have access to the Alameda Health System (AHS) Family Birthing Center at Highland Hospital and their team of trained and certified support staff to have the labor, birth, and recovery that's right for them and their family.

The AHS Family Birthing Center works hard to help families have the healthiest pregnancy possible, and a birth experience that is right for them. They focus

on what moms need during labor and delivery.

At the AHS Family Birthing Center, 70% of all deliveries in the delivery center are led by midwives (9 times the national average). A care team is assigned to each mom. Care team members are from diverse ethnic, cultural, and religious backgrounds. Interpreter services are also available in 29 languages.



A care team can include:

- Certified nurse-midwives who specialize in women-centered labor and birth.
- Board-certified OB-GYNs and pediatricians for high-risk pregnancy and neonatal care.
- Certified mother/baby registered nurses for compassionate care.
- Board-certified lactation consultants for breastfeeding support.

Additional services include:

- Obstetric Emergency Triage available 24 hours a day, 7 days a week for urgent pregnancy-related care.
- Centering Pregnancy Prenatal Care Group to help mothers meet other expecting mothers, and midwives and caregivers.
- Prenatal classes for members and their partner.
- Social workers for mothers and families who need extra support.

Highland Hospital is the flagship campus for AHS. Highland Hospital has served the health care needs of Alameda County since 1864. AHS is one of the largest public health systems in California. It acts as a safety net for the residents of Alameda County.

Schedule a time to tour the new birthing center today.

Highland Hospital
Acute Care Tower – Family Birthing Center
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
Phone Number: **1.510.437.4278**
**[www.alamedahealthsystem.org/
family-birthing-center](http://www.alamedahealthsystem.org/family-birthing-center)**



Census 2020

Every 10 years, the U.S. counts each person living in the country on April 1, no matter who they are or where they are from. **They count!**



Help us inform our community, by educating your patients.

The U.S. uses the Census to decide how to spend over \$675 billion per year on vital programs for food, housing, public transportation, community development, and more.

They also use the Census to assign how many seats each state gets in Congress. A complete count makes sure our state is fairly represented.

Responses are safe.

Your responses to the 2020 Census are confidential and protected by law. Your personal information is never shared. You do not need your social security number, mother's maiden name, or bank or credit card numbers to complete the 2020 Census. If someone asks for these, report them to the police.

Get counted.

The Census can be completed at the following places:



Online



At home



At the library



At your child's school



At a senior center

MEDI-CAL RX TRANSITION



Effective Friday, January 1, 2021, the Department of Health Care Services (DHCS) will change how the Medi-Cal pharmacy benefit is administered. The new program will be called “Medi-Cal Rx.” The Alameda Alliance for Health (Alliance) team has put together a list of frequently asked questions (FAQs) to share information about this change.

Q: What is changing?

A: Effective Friday, January 1, 2021, DHCS will work with a new pharmacy benefit contractor, Magellan Medicaid Administration, Inc. (Magellan), to provide Medi-Cal Rx services and support. The Alliance will no longer be the administrator for the Medi-Cal pharmacy benefit after Friday, January 1, 2021.

Please Note: The process for physician administered drugs (PAD) billed under medical and institutional claims will not change.

Q: What do I need to do?

A: Please keep a lookout for potential next steps from DHCS. DHCS will start working with Magellan on Friday, January 1, 2021.

Q: Is this a change in the pharmacy benefits for Medi-Cal members?

A: There will be no change in how Alliance Medi-Cal members pay for their medications. Alliance Medi-Cal members will continue to access their pharmacy benefits as they previously have. For most Medi-Cal beneficiaries, there is no co-pay.

Q: Is the California Children’s Services (CCS) program a part of the change?

A: Yes, the California Children’s Services (CCS) program, including the Genetically Handicapped Persons Program (CGPP), will be part of Medi-Cal Rx.

MEDI-CAL RX TRANSITION CONT.

Q: Is the Senior Care Action Network (SCAN), Cal MediConnect or Programs of All-Inclusive Care for the Elderly (PACE) part of the change?

A: No, pharmacy benefits for individuals in these programs will not be part of Medi-Cal Rx. These will be processed the same way as they are now. If you are unsure if your patient is part of the change, please contact DHCS via email at rxcarveout@dhcs.ca.gov.

Q: What should I do if my patient needs a new medication after Friday, January 1, 2021 and it requires prior authorization (PA)?

A: Medications that were covered previously may or may not be covered by Magellan going forward. A prior authorization request (PA) should be submitted to Magellan.

For the first 180 days, no PA is required for existing prescriptions without previously approved PAs for drugs not on the Medi-Cal Contract Drug List. After 180 days, a PA must be submitted to Magellan.

Q: What should I do if I have a pharmacy service-related complaint after Friday, January 1, 2021?

A: Effective Friday, January 1, 2021, Magellan will handle all pharmacy service-related complaints. To submit a complaint, please visit www.medi-calrx.dhcs.ca.gov or call Magellan Customer Service toll-free at **1.800.977.2273**.

Please Note: You can only use the Magellan website and phone number to file a complaint on or after Friday, January 1, 2021. Pharmacy complaints through the Alliance will be discontinued on Friday, January 1, 2021.

Q: How can I appeal a pharmacy benefit decision?

A: Appeals will be handled through a State Fair Hearing. If you disagree with a denial or change of Medi-Cal Rx services, please request a State Fair Hearing. The California Department of Social Services has a State Fair Hearing process if you want to appeal a pharmacy benefit decision. This process is different from the appeal process you may have used with the Alliance. In a State Hearing, a judge reviews your request and makes a decision.

If a service is denied or changed, a form to request a State Fair Hearing will automatically be sent to you with the notice of denial or change. You can also get the "State Hearing Request" form at www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi-CalFairHearing.aspx. Instructions and additional options can be found on the DHCS website.

After Friday, January 1, 2021, you can also access the State Fair Hearing form by visiting www.medi-calrx.dhcs.ca.gov or by calling Magellan Customer Service toll-free at **1.800.977.2273** (TDD: **711**).

MEDI-CAL RX TRANSITION CONT.

Q: Where can I get help finding a pharmacy for my patients?

A: Your patients may be able to use their current preferred pharmacy after Friday, January 1, 2021. If you need help finding a pharmacy after Friday, January 1, 2021, please use the Medi-Cal Rx Pharmacy Locator online at www.medi-calrx.dhcs.ca.gov or call Magellan Customer Service toll-free at **1.800.977.2273**.

Please Note: You can only use this phone number on or after Friday, January 1, 2021.

Q: Who do I contact for help or more information?

A: If your patient belongs to a Medi-Cal Managed Care Plan (MCP)	If your patient gets care from Medi-Cal Fee-For-Service (FFS)
<p>On or before Thursday, December 31, 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> If your patient has questions about a medication or other pharmacy services, they can call: Alliance Member Services Department Monday – Friday, 8 am – 5 pm Phone Number: 1.510.747.4567 Toll-Free: 1.877.932.2738 People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY): 711/1.800.735.2929 For Medi-Cal Rx general questions, they can call: Medi-Cal Member Help Line Toll-Free: 1.800.541.5555 TTY: 1.800.430.7077 	<p>On or before Thursday, December 31, 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> If your patient has questions about a medication or other pharmacy services, they can call: Medi-Cal Member Help Line Toll-Free: 1.800.541.5555 TTY: 1.800.430.7077
<p>On or after Friday, January 1, 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> For all questions, they can call: Magellan at the Medi-Cal Rx Call Center Toll-Free: 1.800.977.2273 TDD: 711 	<p>On or after Friday, January 1, 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> For all questions, they can call: Magellan at the Medi-Cal Rx Call Center Toll-Free: 1.800.977.2273 TDD: 711

For questions about this notice, or Medi-Cal Rx general questions, please contact DHCS via email at rxcarveout@dhcs.ca.gov. Please make sure to write that you have a question about Medi-Cal Rx. Please do NOT include personal information in your first email. If DHCS staff require additional information to assist you, they will reply with a secure email asking for your information.

Public Charge Frequently Asked Questions (FAQs)

Inadmissibility on Public Charge Grounds

What is Inadmissibility? Individuals who are not permitted by law to enter or remain in the United States.

If you have watched or listened to the news in the last year, you may have heard about this thing called Public Charge. So what is it – and what exactly does it mean? The Alameda Alliance for Health (Alliance) team has put together a list of frequently asked questions, to help answer just that...

Q: What is public charge?

A: “Public Charge” is a term used by the U.S. Citizenship and Immigration Services (USCIS) to refer to a person who is likely to rely on government help to support their daily living expenses. Public charge is a ground of inadmissibility. Grounds of inadmissibility are reasons that a person could be denied a green card, visa, or admission into the U.S.

Q: When does the public charge rule go into effect?

A: The public charge final rule went into nationwide effect by USCIS on Monday, February 24, 2020.

Q: What are the new changes that the federal government is implementing under the final public charge rule?

A: Under the new public charge rule, the U.S. Department of Homeland Security defines public charge as someone who is “more likely than not” to receive public benefits for more than 12 months within any 36-month period.

The following benefits will now be considered:

- CalWORKs
- General Assistance (GA)
- Housing assistance, such as public housing or Section 8 vouchers and rental assistance
- Long-term care
- Medicare Part D
- Non-emergency Medicaid (Medi-Cal)
- Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP – CalFresh)

Public Charge Frequently Asked Questions (FAQs)

Inadmissibility on Public Charge Grounds

Q: Are there any benefits that are not considered in the final public charge rule?

A: Yes, the following public benefits are excluded from the final public charge rule:

- Child Tax Credit (CTC)
- Disaster relief
- Earned Income Tax Credit (EITC)
- Foster care and adoption
- Head Start
- Medi-Cal for children and pregnant women
- School nutrition programs
- Women, Infants, and Children (WIC)

Q: Who is impacted by public charge?

A: The following people are impacted by public charge:

- Foreign nationals seeking entry or reentry into the U.S.
- Nonimmigrant visa holders (i.e. students, tourists, temporary workers) who would like to stay longer or change to a different visa.
- People who are applying to be Lawful Permanent Residents (LPR or Green Card holders) inside the U.S.
- People who are LPRs but have been out of the country for more than six (6) months.
- The changes will not affect people who are applying for citizenship or people who have become citizens.

Q: Does the public charge rule apply to all immigrants?

A: No, the following is a list of categories that are exempt:

- Afghan and Iraqi special immigrants
- Deferred Action for Childhood Arrivals (DACA)
- Individuals granted relief under:
 - The Cuban Adjustment Act (CAA)
 - The Nicaraguan and Central American Relief Act (NACARA)
 - The Haitian Refugee Immigration Fairness Act (HRIFA)
- Lawful permanent residents (LPRs)
- Naturalized U.S. citizens
- Refugees and asylees
- Special Immigrant Juvenile (SIJ) status
- Temporary Protected Status (TPS)
- U-Visa and T-Visa Holders
- Violence Against Women Act (VAWA) Self-Petitioners

Public Charge Frequently Asked Questions (FAQs)

Inadmissibility on Public Charge Grounds

Q: How are Alliance Medi-Cal members affected by public charge?

A: The Alliance encourages members to seek advice from a legal expert. Alliance staff is not authorized to advise members on the use of public benefits and public charge. However, according to the Immigrant Legal Resource Center (ILRC), an individual's use of the Medi-Cal benefit before **Monday, February 24, 2020**, will not count against them in a future public charge determination.

The use of public benefits by a U.S. citizen's family member(s) will not count against them in a future public charge determination.

For more information, please visit www.ilrc.org/public-charge.

Q: What if an Alliance member is concerned about how their personal and/or family immigration status is used by the Alliance?

A: The Alliance does not have access to information about our members' immigration status. Medi-Cal eligibility is determined by the Alameda County Social Services Agency and the California Department of Health Care Services (DHCS).

Q: Can the Alliance provide assistance to members who are concerned about how the use of Medi-Cal could affect their immigration status or naturalization?

A: No. The Alliance cannot provide legal guidance to members or their family regarding immigration status or naturalization.

If a member needs legal assistance, please call any of the following organizations:

- Asian Pacific Islander Legal Outreach at **1.510.251.2846**
- Bay Area Legal Aid at **1.510.663.4744**
- Catholic Charities of the East Bay at **1.510.768.3100**
- Centro Legal de la Raza at **1.510.437.1554**
- East Bay Community Law Center at **1.510.548.4040**
- International Institute of the East Bay at **1.510.451.2846**

What do You get When a Local Sheriff's Department, Community Clinic and Health Plan Come Together?



A Healthier Community!

Through this local partnership, the *'Food as Medicine'* pilot aims to address food insecurity to help improve physical and behavioral health outcomes. It also provides farming jobs to people reentering society after being in prison. Food as Medicine launched at Tiburcio Vasquez Health Center clinic in San Leandro in March 2020.

Alameda Alliance for Health (Alliance) and ALL IN Alameda County (ALL IN) have partnered to expand Food as Medicine efforts at local sites throughout Alameda County. Beginning with the Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) primary care clinic in San Leandro, Food as Medicine will serve the Ashland and Cherryland neighborhoods. The Alliance invested more than a quarter of a million dollars to support strategies at local clinics, like TVHC, that are working to improve healthy living in our community. The pilot gives participants prescriptions for nutrient-dense foods, provides nutrition education, connects them to behavioral supports, and integrates a Food as Medicine model with medical practices that address structural barriers. Funding support and

partnership with the Alliance, ALL IN, Open Source Wellness, and Alameda County Sheriff's Dig Deep Farms, will allow this pilot to expand prevention and treatment strategies that improve patients overall health and wellbeing.

Limited access to nutritious food has been linked to various adverse health outcomes. Today, 70 percent of all Americans are overweight or obese and over 100 million Americans are projected to be diabetic by the year 2050.

“Today, more than 130 million Americans are affected by chronic diseases; many that are preventable and reversible,”

said Dr. Steven Chen, Chief Medical Officer of ALL IN.



“This partnership with the Alliance is the beginning of what we know will advance health equity by transforming our systems of care and addressing structural determinants of poor health.”

Through the Food as Medicine pilot, primary care providers (PCPs) and staff will screen patients to find out if it is hard for them to get food, and offer four (4) months’ worth of locally grown fresh and nutrient-dense vegetables from Dig Deep Farms that can be redeemed at an onsite Food Farmacy. Participants will also be offered a referral to a 16-week “Behavioral Pharmacy” group medical visit facilitated by Open Source Wellness at TVHC. The group medical visit will focus on nutrition, physical activity, mindfulness, stress reduction, and social support.

“Through this innovative program, Alameda County has taken an important step towards ensuring that our most vulnerable families and communities have access to the healthy, fresh food necessary for beneficial long-term health outcomes,” said Wilma Chan, Alameda County Supervisor. “I am grateful for this invaluable partnership with the Alliance and our other partners that demonstrates a collective commitment to the well-being of our County’s residents.”



“The impacts of food insecurity and social isolation in our community are creating higher rates of health disparities including depression, diabetes, obesity, and hypertension,” said Scott Coffin, Alliance Chief Executive Officer. “The Food as Medicine program connects our members to locally grown, nutritious food and combines with wellness coaching to create a unique experience that improves a person’s quality of life.”

Currently, the Food as Medicine initiative has a site at Hayward Wellness Center and smaller Food Pharmacies operate at Native American Health Center, La Clínica de La Raza, Roots Community Health Center and West Oakland Health Center. The initiative will expand to more sites throughout Alameda County.

To learn more about Food as Medicine efforts, please visit www.acgov.org/allin.

About ALL IN Alameda County (ALL IN)

In January 2014, on the 50th Anniversary of President Johnson’s War on Poverty, Alameda County Supervisor Wilma Chan launched the New War on Poverty in Alameda County. The Board of Supervisors adopted a resolution in support of the effort, which was named ALL IN Alameda County (ALL IN). This effort was created to make significant progress towards the ambitious goal of ending poverty in our community. ALL IN’s primary strategies are collaboration and innovation. Through a stakeholder engagement process involving County staff and leadership, and community leadership, individuals are encouraged to work together to design and implement new solutions.

About Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC)

Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) began over 48 years ago in Union City by a coalition of community members determined to provide health care services to migrant workers and other marginalized groups. Today, TVHC continues to carry out its mission by providing access to quality medical, dental, optometry, podiatry, mental health care, youth health services, community health education, family support services, and WIC nutrition services to over 27,000 uninsured and underserved community members living in Alameda County. For more information, please visit www.tvhc.org.

INTERPRETER SERVICES UPDATE



Alameda Alliance for Health (Alliance) is honored to serve one of the most diverse counties in the nation. Our member and provider network reflect this wonderful diversity. We understand that quality, timely and efficient interpreter services are a key part of health care for so many of our members. We know that 39% of our membership prefers to communicate about their health in a language other than English. Thousands are served by multi-lingual providers and staff. In 2019, the Alliance provided more than 34,000 encounters of professional interpreter services.

In Spring 2020, we introduced our new on-demand telephonic services vendor, CyraCom. They have more than 25 years of experience in health care interpretation and provide on-demand services in over 230 languages. Access to telephonic interpreters has not changed. You can still call the Alliance Interpreter Services number at **1.510.809.3986** anytime, 24 hours a day, 7 days a week, to reach an interpreter for appointment, and other communications with Alliance members.

For the summer and fall 2020, we are rolling out additional changes, and asking that all requests for in-person interpreter services be submitted at least **five (5) working days** prior to the appointment. This gives us enough time to find and confirm an interpreter that meets your needs. We also have updated our request form. To view and download the form, please visit www.alamedaalliance.org/providers/provider-resources/language-access.

Our second big change is moving towards offering the majority of our interpreter services through on-demand telephonic or, where available, video. No prescheduling or confirmation is needed. Most clinics and providers have already moved to telephonic services due to COVID-19 restrictions.

In-person services will be offered for members who need American Sign Language (ASL) interpreters and for highly sensitive or complex visits. Other visits will have access to CyraCom for telephonic or, where available, video interpreting. These changes began as follows:

- Wednesday, July 1, 2020 for Community Health Center Network (CHCN) and Beacon Health Options,
- Thursday, October 1, 2020 for Children's First Medical Group (CFMG), Alameda Health System (AHS), and all other directly contracted providers.

We are here to support you through these changes and encourage you to reach out with questions. We'd be happy to meet with your team, or support you with additional tools and information. For more information, please contact:

Linda Ayala, Health Education Manager

Phone Number: **1.510.747.6038**

Email: layala@alamedaalliance.org

Thank you for your continued dedicated service to our diverse, multi-lingual members.

PATIENT HEALTH & WELLNESS EDUCATION



Alameda Alliance for Health (Alliance) provides health education programs and materials to members to promote self-care. Providers may use these health education offerings for referral and direct patient education.

Health Education Materials

To access our health education materials, please visit our **Live Healthy Library**. These materials are made for our members and providers to use within the office or clinic setting. They are written at a 6th grade or less reading level and use plain language. Handouts are available in English, Spanish, Chinese, and Vietnamese, unless otherwise indicated.

Health Education Request Forms

To request Alliance wellness materials or programs for a member, please complete the Alliance Wellness Program & Materials Request Form. To view and download the form, please **click here**.



WE WANT TO HEAR FROM YOU!

If you would like to be featured in the Alliance newsletters, have a story idea or a topic that you would like to see covered in the Alliance Provider Pulse newsletter, please contact us.

Email: providerpulse@alamedaalliance.org

Call Provider Services: **1.510.747.4510**

ALL FEEDBACK IS WELCOME!





TRANSPORTATION BENEFIT

Alameda Alliance for Health (Alliance) is honored to cover transportation for all medically necessary services covered by the Alliance. We work to deliver the most efficient modality of transportation adequate for our membership needs.

The Alliance transportation benefits for our Medi-Cal membership include:

- Courtesy Transportation
- Non-Emergency Medical Transportation (NEMT)
- Non-Medical Transportation (NMT)
- Emergency Medical Transportation

Our transportation benefits for our Group Care membership include:

- Emergency Ambulance Services
- Authorized Ambulance Services

The details of our membership transportation benefits are outline in our Provider Manual.

In Fall 2020, we will take a look at how we can improve the efficacy of transportation services for our members and providers. To learn more about our transportation benefits and services, and see the most recent provider updates, please visit www.alamedaalliance.org/providers.



PROVIDER TRAINING CORNER

COMMUNITY RESOURCES FOR PROVIDER TRAINING OPPORTUNITIES

To learn more about upcoming training opportunities in our community, please visit the new Provider Resources for Training and Technical Assistance Opportunities section of our website [here](#).

2020 SEASONAL INFLUENZA VACCINES



The flu season is upon us. Now is an important time for everyone to get vaccinated. Please encourage all patients to get their flu shot today.

As your partner in health, the Alliance is pleased to offer coverage of the flu shot. All eligible Alliance Medi-Cal members between the ages of 19 to 64 years old, and Alliance Group Care members of any age can now get a flu shot if, and when supplies are available and offered at your office.

Providers can be reimbursed based on current Medi-Cal reimbursement fees found on the Medi-Cal website at <https://files.medi-cal.ca.gov/Rates/RatesHome.aspx>.

For Medi-Cal members under the age of 19, flu vaccines should be through the Vaccines for Children (VFC) program. If you do not participate in the VFC program, the vaccination will be covered by the Alliance.

For Medi-Cal members age 65 years and older, flu vaccines should be covered through Medicare Part B. If the Medi-Cal member does not have Part B coverage, the vaccination will be covered by the Alliance.

To view the Alliance Covered Flu Vaccine List 2020, please visit www.alamedaalliance.org/providers/pharmacy-formulary/resources.

Please note High-Dose (HD) flu vaccines are not covered by the Alliance. If a patient needs an HD flu vaccine, please refer them to a network retail pharmacy to request an exception. For help with locating a network retail pharmacy, please call the Alliance Provider Services Department at **1.510.747.4510** or visit www.alamedaalliance.org/help/find-a-pharmacy.

If you have questions, please call the Alliance Provider Services Department at **1.510.747.4510**.

COMMUNICATIONS & OUTREACH DEPARTMENT

2020 | VIDEO ADS

1. College of Alameda 50th Anniversary Virtual Gala:
<https://drive.google.com/file/d/14Mj7sXTo7dv-HgW6R21GfSxGTP0FoSGI/view?usp=sharing>
2. Bay Area Community Health (BACH) Ohana Virtual Walk:
https://drive.google.com/file/d/1rTQr24K_mdRK2acaGuaZncwThvp1virs/view?usp=drivesdk



ALAMEDA
Alliance
 FOR HEALTH

Helping People in Our Community Since 1996

we are
 ALAMEDA COUNTY



we are

ALAMEDA COUNTY

Helping People in Our Community Since 1996



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

The Alliance is honored to join **Alameda Health System Foundation** in celebrating another year of successful service to our community. ***We look forward to our continued partnership.***



we are ALAMEDA COUNTY

The Alliance is honored to partner with **Family Bridges Inc.**
in service to our community.



Helping People in Our Community Since 1996



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

The Alliance is honored to partner with LifeLong Medical Care in making a difference in our community for more than 40 years. We look forward to our continued partnership and many more years of commitment, care and compassion.

COMMUNICATIONS & OUTREACH DEPARTMENT

ALLIANCE IN THE COMMUNITY

2020 | ANNUAL OUTREACH REPORT

ALLIANCE IN THE COMMUNITY

2020 | ANNUAL OUTREACH REPORT

Between **January 2020** and **December 2020**, the Alliance initiated and/or was invited to participate in a total of **311** events throughout Alameda County. The Alliance completed **65** community events, more than **6,000** member orientation outreach calls, and **2,805** member orientations by phone. The Alliance reached a total of **5,672** people and spent a total of **\$2,070*** in donations, fees, and/or sponsorships during 2020.

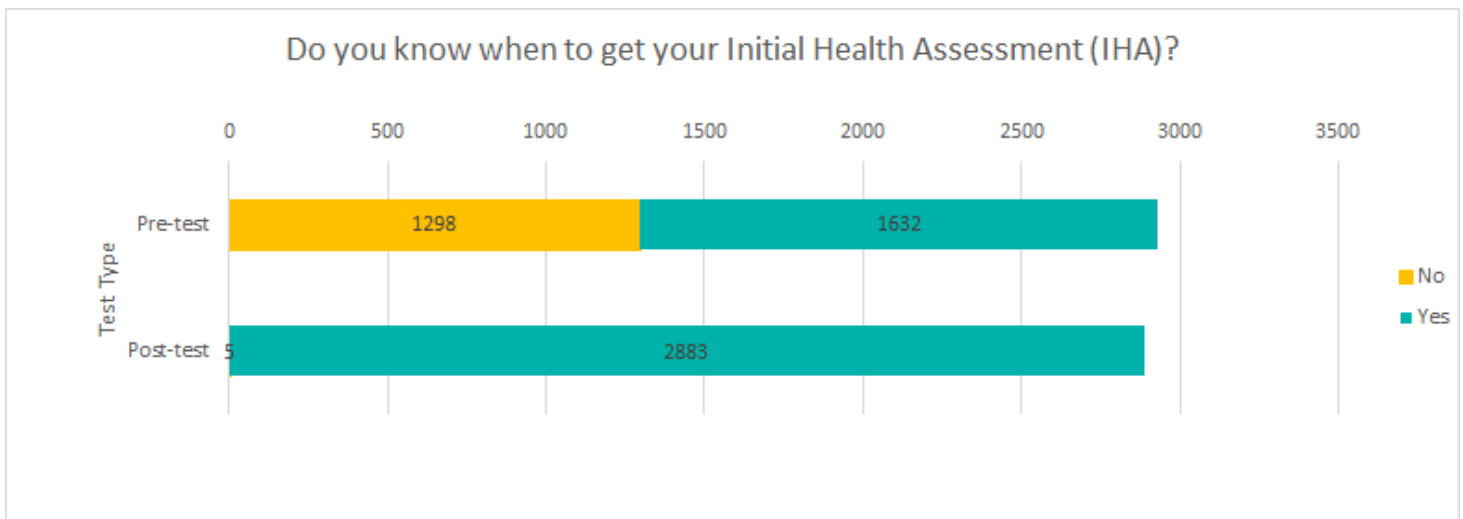
The majority of people reached at member orientations (MO) are Alliance Members. Approximately 20% of the people reached at community events are Medi-Cal Members, of which approximately 82% are Alliance members based on Managed Care Enrollment Reports. Additionally, the Outreach Team began tracking Alliance members at community events in late February 2018. Since July 2018, **22,052** self-identified Alliance members were reached during outreach activities.

On **Monday, March 16, 2020**, the Alliance began assisting members by telephone only, following the statewide Shelter-in-Place (SIP) guidance to protect the general public from the Coronavirus Disease (COVID-19). As a result, the Alliance proactively postponed all face-to-face member orientations and community events until further notice.

On **Wednesday, March 18, 2020**, the Alliance began conducting member orientations by phone.

The Alliance Member Orientation (MO) program has been in place since August 2016. In 2019, the program was recognized as a promising practice to increase member knowledge and awareness about the Initial Health Assessment, by the Department of Health Care Services (DHCS), Managed Care Quality and Monitoring Division (MCQMD). We have steadily increased program participation. Our 2019 6-month average participation rate was **111** members per month. Between March 18, through December 31, 2020) – **2,805** net new members completed our MO program by phone.

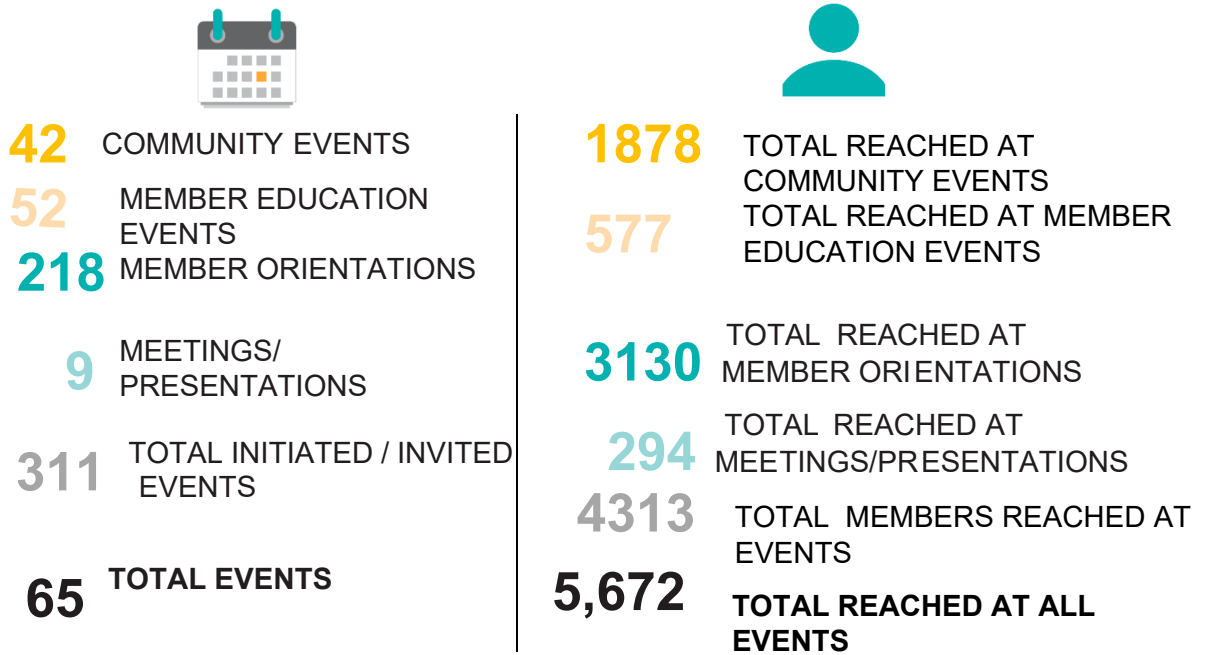
After completing a MO **99.8%** of members who completed the post-test survey in 2020 reported knowing when to get their IHA, compared to only **55.7%** of members knowing when to get their IHA in the pre-test survey.



All report details can be reviewed at: **W:\DEPT_Operations\COMMUNICATIONS & MARKETING_OFFICIAL FOLDER\Reports\C&O Reports\Outreach Reports\FY 20-21\Q2\3. December 2020**

ALLIANCE IN THE COMMUNITY
2020 | ANNUAL OUTREACH REPORT

2020 TOTALS



ALAMEDA
BERKELEY

CASTRO VALLEY
DUBLIN

FREMONT
HAYWARD
LIVERMORE

NEWARK
OAKLAND
PLEASANTON

SAN LEANDRO
SAN LORENZO
UNION CITY

10 CITIES & 3 UNINCORPORATED COMMUNITIES

** Cities not listed represent the mailing addresses for members who completed a Member Orientation by phone. The italicized cities are outside of Alameda County. The C&O Department started including these cities in the FY20 Q4 Outreach Report. Please see event details for complete listings of cities.*



\$2,070

TOTAL SPENT IN DONATIONS, FEES & SPONSORSHIPS*

** Includes refundable deposit.*