

尊敬的會員：

在 Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們是您的健康良伴。

感謝您對哮喘課程及計畫的關注。以下列出的所有項均免費為會員提供。若要了解詳情或註冊參加，請直接致電與計畫聯絡。

疾病自我管理計畫 (Disease Self-management Program)

哮喘防治執行計畫 (Asthma Start Program)

Alameda 縣公共衛生部 (Alameda County Public Health Department)

適用於 18 歲及以下會員的居家哮喘教育。（提供口譯員服務。）

Alameda 縣所有區域（現場、線上）

電話號碼：**1.510.383.5181**

www.acphd.org/asthma

線上課程

哮喘基礎知識

美國肺部協會 (American Lung Association)

自定進度的線上學習單元。（僅提供英語和西班牙語版本。）

英語：**lung.training/courses/asthma_basics.html**

西班牙語：**lung.training/courses/asthma_basics-es.html**

電話支援

健康輔導

關於哮喘的「活出最佳生活」計畫

由健康教育工作者提供一對一支援，協助您達成哮喘健康目標。（提供口譯員服務。）

一 (1) 至三 (3) 次電話會議，每次會議時長 30 至 45 分鐘。

電話號碼：**1.510.747.4512**

肺部健康顧問

美國肺部協會 (American Lung Association)

提供一對一教育，以支援患有肺部疾病的患者，包括哮喘和慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)。請造訪網站或致電進行登記。（提供口譯服務。）

每一次會議，持續四 (4) 至五 (5) 週（線上、電話）

免費電話：**1.866.252.2959**

www.lung.org/help-support/lung-helpline-and-tobacco-quitline/education-series

肺部問題求助熱線

美國肺部協會 (American Lung Association)

請致電以獲取肺部健康專家提供的資訊與支援。（提供口譯服務。）

免費電話：**1.800.586.4872**，撥打後請按 **2**
www.lung.org/helpline

支援團體

一生暢快呼吸俱樂部 (Better Breathing for Life Club)

Washington Hospital - Pulmonary Rehab and Pulmonary Function Lab（肺部復健和肺功能化驗室）

此支持團體是專為患有慢性哮喘、慢性阻塞性肺病 (COPD)、肺氣腫及其他肺部疾病的患者所開設。歡迎您的親友參加。

2500 Mowry Ave., Fremont（現場、線上）

免預約課程：每個月第 4 個星期三，中午 12:45 至下午 2:45
（11 月或 12 月沒有課程）

電話號碼：**1.510.818.7025**

www.whhs.com/about-us/community-connection/support-groups

如需瞭解您感興趣的計畫或課程是否提供口譯服務，或需要口譯員服務，請致電：

Alliance會員服務部

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

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

我們希望這些課程將可協助滿足您的健康需求。

敬祝安康

Alliance 健康保險計畫

附件：

- 反歧視通知
- 語言協助服務

[請為入保 Medi-Cal 保險的 Alliance 會員添加此聲明：加州醫療保健服務部 (Department of Health Care Services, DHCS) Medi-Cal 管理式醫療保健監察員也可提供幫助。您可以在週一至週五上午 8 點至下午 5 點之間，撥打 1-888-452-8609 與監察員聯絡。]