

Kính gửi Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng trở thành đối tác cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Cảm ơn quý vị vì đã quan tâm đến các lớp học và chương trình về **bệnh suyễn**. Tất cả các tùy chọn được liệt kê dưới đây đều được cung cấp miễn phí cho các hội viên của chúng tôi. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện trực tiếp đến chương trình.

### **Các Chương Trình Tự Quản Lý Bệnh**

#### **Chương Trình Khởi Đầu về Bệnh Suyễn**

##### **Sở Y Tế Công Cộng Quận Alameda**

Giáo dục tại nhà về bệnh suyễn cho những hội viên từ 18 tuổi trở xuống. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Toàn Quận Alameda (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.383.5181**

**www.acphd.org/asthma**

### **Lớp Học Trực Tuyến**

#### **Kiến Thức Cơ Bản về Bệnh Suyễn**

##### **Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ**

Chương trình học tập trực tuyến theo tốc độ của bản thân. (Chỉ có Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha.)

Tiếng Anh: **lung.training/courses/asthma\_basics.html**

Tiếng Tây Ban Nha: **lung.training/courses/asthma\_basics-es.html**

### **Hỗ Trợ Qua Điện Thoại**

#### **Huấn Luyện Sức Khỏe**

##### **Sống Cuộc Sống Tốt Nhất với Bệnh Hen Suyễn**

Hỗ trợ riêng từ chuyên gia giáo dục sức khỏe sẽ giúp quý vị đạt được mục tiêu kiểm soát bệnh hen suyễn của mình. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Một (1) đến ba (3) buổi trao đổi qua điện thoại, mỗi buổi kéo dài 30-45 phút.

Số Điện Thoại: **1.510.747.4512**

#### **Điều Hướng Viên Sức Khỏe Phổi**

##### **Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ**

Hướng dẫn riêng để hỗ trợ những người mắc bệnh phổi, bao gồm hen suyễn và bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (chronic obstructive pulmonary disease, COPD). Truy cập vào trang web hoặc gọi điện để ghi danh. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Các cuộc họp hàng tuần trong bốn (4) đến năm (5) tuần (Trực tuyến, qua điện thoại)  
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.866.252.2959**  
[www.lung.org/help-support/lung-helpline-and-tobacco-quitline/education-series](http://www.lung.org/help-support/lung-helpline-and-tobacco-quitline/education-series)

### **Đường Dây Trợ Giúp về Phổi**

#### **Hiệp Hội Phổi Hoa Kỳ**

Gọi điện để nhận thông tin và hỗ trợ từ các chuyên gia về sức khỏe phổi. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.586.4872** và nhấn phím **2**  
[www.lung.org/helpline](http://www.lung.org/helpline)

### **Các Nhóm Hỗ Trợ**

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

#### **Bệnh Viện Washington - Phòng Thí Nghiệm Chức Năng Phổi và Phục Hồi Chức Năng Phổi**

Nhóm có sứ mệnh giúp đỡ những người mắc bệnh suyễn mãn tính, COPD, khí phế thũng và các bệnh phổi khác. Gia đình và bạn bè đều được hoan nghênh tham gia.

2500 Mowry Ave., Fremont (Trực tiếp, Trực tuyến)  
Ghé lớp học: Vào Thứ Tư thứ 4 hàng tháng, 12 giờ 45 trưa – 2 giờ 45 chiều  
(*Không có cuộc họp vào tháng 11 hoặc tháng 12*)  
Số Điện Thoại: **1.510.818.7025**  
[www.whhs.com/about-us/community-connection/support-groups](http://www.whhs.com/about-us/community-connection/support-groups)

Để tìm hiểu xem chương trình hoặc lớp học mà quý vị quan tâm có cung cấp dịch vụ thông dịch hay không hoặc để yêu cầu thông dịch viên, vui lòng gọi:

Phòng Dịch Vụ Hội Viên Alliance  
Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**  
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**  
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Chúng tôi hy vọng các lớp học này sẽ giúp đáp ứng những nhu cầu về sức khỏe của quý vị.

Chúc Quý Vị Dồi Dào Sức Khỏe,  
Ban Chương Trình Y Tế Alliance

Tài liệu đính kèm:

- Thông Báo Không Phân Biệt Đối Xử
- Dịch vụ Hỗ trợ Ngôn ngữ

---

[Vui lòng thêm nội dung này đối với các hội viên Alliance có Bảo Hiểm Medi-Cal: Thanh Tra Viên Chương Trình Chăm Sóc Có Quản Lý Medi-Cal thuộc Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Service, DHCS) California cũng có thể trợ giúp quý vị. Quý vị có thể gọi cho Thanh Tra Viên từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:00 sáng đến 5:00 chiều theo số 1-888-452-8609.]