



**Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Phone Number: **1.510.747.4577**

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

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Dear Member,

At Alameda Alliance for Health (Alliance), we are here to be your partner in health.

Thank you for your interest in **healthy eating, exercise, and weight** classes and programs. All options listed below are no-cost to our members. To learn more or sign up, please call the program.

**Classes and Activities**

**Cooking for Health Academy**

**Alameda County Public Health Department**

Learn and practice cooking skills to make healthy meals. You will also learn about food safety and be able to take the California Food Handler Certification test if you would like to. Call to enroll. (Available in English, Mandarin, and Spanish.)

Six (6) weekly workshops, two (2) hours each workshop (Online)

Phone Number: **1.510.268.4220**

**acphd.org/nutrition-services/programs/cooking-for-health-academy**

**Eating Smart Being Active**

**University of California Cooperative Extension**

This class series teaches parents and caregivers how to keep you and your family fit and healthy. Learn tips for how to make healthy food choices while saving money. You must have children in the home and be able to attend the series to join. (Available in English and Spanish.)

Various cities (In-person, online)

Eight (8) or nine (9) weekly lessons, two (2) hours each class

For a program referral, please call Alliance Health Programs at **1.510.747.4577**.

**Multicultural Wellness Walks**

**East Bay Regional Parks**

Group walks led by park naturalists (people who study nature) in East Bay regional parks. Visit the website to sign up.

Various cities (In-person)

Phone number: **1.510.544.2216**

Toll-Free: **1.888.327.2757**

**www.ebparks.org/WellnessWalks**

## **Oakland Activity Guide**

### **Oakland Unified School District and the City of Oakland**

Visit the website to view local summer and after-school activities for children and youth.

Oakland and nearby cities  
[www.inplay.org/r/oakland](http://www.inplay.org/r/oakland)

## **Healthy Weight Programs**

### **Diabetes Prevention Program (DPP)**

Adopt healthy habits, lose weight, and reduce your risk of type 2 diabetes. This year-long online program for Alliance members who have Medi-Cal includes nutrition lessons, health coaching, and incentives for participating (up to \$100).

16 weekly lessons, then monthly (Online)  
[www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp)

To enroll, please call the Alliance Health Programs at **1.510.747.4577**.

## **Support Group**

### **Overeaters Anonymous (OA)**

If being obsessed with food or weight gets in the way of living your life, you may be a compulsive eater. Overeaters Anonymous is a 12-step program that brings together people who support each other to recover. Visit the website to view the meeting schedule.

Various cities (In-person, online)  
Phone Number: **1.510.923.9491**  
[www.eastbayoa.org](http://www.eastbayoa.org)

To find out if the program or class offers interpreting services, or to request an interpreter, please call:

Alliance Member Services Department  
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**

We hope these classes will help meet your health needs.

Best of Health,  
Alliance Health Programs

Enclosed:

- Notice of Nondiscrimination
- Language Assistance Services

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: The California Department of Health Care Services (DHCS) Medi-Cal Managed Care Ombudsman can also help.

You can call the Ombudsman Monday through Friday, between 8:00 a.m. and 5:00 p.m. at 1-888-452-8609.]



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Personas con impedimentos auditivos y del habla  
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Estimado(a) miembro:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para ser su aliado en el cuidado de la salud.

Gracias por su interés en la **alimentación saludable, el ejercicio, las clases** y programas de pesas. Todas las opciones enumeradas a continuación no tienen costo para nuestros miembros. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

### **Clases y actividades**

#### **Academia de Cocina Saludable**

##### **Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda**

Aprenda y practique habilidades culinarias para preparar platillos saludables. También aprenderá sobre la seguridad alimentaria y podrá hacer el examen de Certificación de manipulación de alimentos de California, si lo desea. Llame para inscribirse. (Disponible en inglés, mandarín y español).

Seis (6) talleres semanales, dos (2) horas cada taller (en línea).

Número de teléfono: **1.510.268.4220**

**acphd.org/nutrition-services/programs/cooking-for-health-academy**

#### **Eating Smart Being Active**

##### **Extensión Cooperativa de la Universidad de California**

Esta serie de clases les enseña a los padres y cuidadores cómo mantenerse usted y su familia en forma y sanos. Obtenga consejos para elegir alimentos saludables y ahorrar dinero. Debe tener niños en su hogar y poder asistir a las clases para participar. (Disponible en inglés y español).

Varias ciudades (en persona o en línea)

Ocho (8) o nueve (9) lecciones semanales, dos (2) horas cada clase

Para obtener una referencia del programa, llame a los Programas de salud de Alliance al **1.510.747.4577**.

#### **Caminatas Multiculturales de Bienestar**

##### **Parques regionales de East Bay**

Caminatas grupales guiadas por naturalistas (personas que estudian la naturaleza) en los parques regionales de East Bay. Visite el sitio web para registrarse.

Varias ciudades (en persona)

Número de teléfono: **1.510.544.2216**

Línea gratuita: **1.888.327.2757**

**www.ebparks.org/WellnessWalks**

## **Guía de actividades de Oakland**

### **Distrito Escolar Unificado de Oakland y la Ciudad de Oakland**

Visite el sitio web para ver las actividades locales de verano y después de la escuela para niños y jóvenes.

Oakland y ciudades cercanas

**[www.inplay.org/r/oakland](http://www.inplay.org/r/oakland)**

### **Programas de Peso Sano**

#### **Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)**

Adopte hábitos saludables, pierda peso y reduzca el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Este programa en línea de un año para miembros de Alliance que tienen Medi-Cal incluye lecciones de nutrición, asesoría sobre salud e incentivos para participar (hasta \$100).

16 lecciones semanales y después mensuales (en línea)

**[www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp)**

Para inscribirse, llame a los Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.

### **Grupo de apoyo**

#### **Comedores Compulsivos Anónimos**

Si la obsesión con la comida o el peso se interpone en su vida, es posible que sea un comedor compulsivo. Overeaters Anonymous (Comedores Compulsivos Anónimos) es un programa de 12 pasos que reúne a personas que se apoyan mutuamente para recuperarse. Visite el sitio web para ver el horario.

Varias ciudades (en persona o en línea)

Número de teléfono: **1.510.923.9491**

**[www.eastbayoa.org](http://www.eastbayoa.org)**

Para averiguar si el programa o la clase ofrece servicios de interpretación, o para solicitar un intérprete, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

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**

Esperamos que estas clases puedan satisfacer sus necesidades de salud.

Le deseamos lo mejor para su salud,

Programas de Salud de Alliance

Documentos adjuntos:

- Aviso de no discriminación
- Servicios de asistencia con el idioma

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: El Mediador de Atención Médica Administrada de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Atención Médica de California (Department of Health Care Services, DHCS) también puede ayudar. Puede llamar al Mediador al 1-888-452-8609, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.]



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

電話號碼： **1.510.747.4577**

聽障及語障人士專線 (CRS/TTY):

**711/1.800.735.2929**

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

尊敬的會員：

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

感謝您對**健康飲食、鍛煉和體重**課程及計畫的關注。以下列出的所有選項均免費為會員提供。若要了解詳情或註冊參加，請致電與計畫聯絡。

### **課程與活動**

#### **健康烹飪學會 (Cooking for Health Academy)**

##### **Alameda 縣公共衛生部**

學習和練習烹飪技巧，做出健康的飯菜。您還將了解食品安全的知識，並且如果您願意，您也能夠參加加州食品從業人員認證 (California Food Handler Certification) 考試。請致電登記。（以英文、普通話和西班牙語教學。）

線上研討會每週開展一次，每次兩 (2) 小時，為期六 (6) 週

電話號碼： **1.510.268.4220**

**acphd.org/nutrition-services/programs/cooking-for-health-academy**

#### **智慧飲食，積極運動**

##### **加州大學合作推廣**

本課程系列將教授父母和看護者如何讓自己和家人保持健康。了解如何在省錢的同時選擇健康食品的小貼士。如要加入，您必須家中有孩子且其能夠參加該系列課程。（以英語和西班牙語教學。）

各城市（現場、線上）

課程每週一次，每次兩 (2) 小時，為期八 (8) 週或九 (9) 週

如需計畫轉介，請聯絡 Alliance 健康保險計畫，電話號碼： **1.510.747.4577**。

#### **多元文化健康步行 (Multicultural Wellness Walks)**

##### **East Bay Regional Parks**

由公園自然學家 (研究自然科學的人) 在東灣區公園帶領的團體散步活動。造訪網站進行登記。

各城市（現場）

電話號碼： **1.510.544.2216**

免費電話： **1.888.327.2757**

**www.ebparks.org/WellnessWalks**

## Oakland 活動指引

### Oakland 聯合學區及 Oakland 市

造訪網站，查看為當地兒童及青少年提供的夏季及課後活動。

Oakland 及附近城市

[www.inplay.org/r/oakland](http://www.inplay.org/r/oakland)

## 健康體重計畫 (Healthy Weight Programs)

### 糖尿病預防計畫 (Diabetes Prevention Program, DPP)

培養健康習慣、減重並降低罹患 2 型糖尿病的風險。為已加入 Medi-Cal 的 Alliance 計畫成員提供的線上計畫，包括營養課程、健康指導和參與獎勵（最多\$100），為期一年。

前 16 週每週一次，然後每月一次（線上）

[www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp)

若要登記加入，請聯絡 Alliance 健康保險計畫，電話：**1.510.747.4577**。

## 支援團體

### 過量進食者匿名計畫 (Overeaters Anonymous, OA)

如果沉迷於食物或您的體重妨礙了您的生活，您可能是一位強迫性進食者。過量進食者匿名計畫分為 12 個階段，匯集了互相支持以恢復健康的人們。造訪網站，查看會議時間表。

各城市（現場、線上）

電話號碼：**1.510.923.9491**

[www.eastbayoa.org](http://www.eastbayoa.org)

如需瞭解計畫或課程是否提供口譯服務，或需要申請口譯服務，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**

聽障及語障人士專線 (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

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: 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。]



## Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

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

[livehealthy@alamedaalliance.org](mailto:livehealthy@alamedaalliance.org)

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

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 **ăn uống lành mạnh, tập thể dục và cân nặng hợp lý**. Tất cả các tùy chọn được liệt kê dưới đây đều miễn phí cho các hội viên của chúng tôi. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện đến chương trình.

### Các lớp học và hoạt động

#### **Học Viện Nấu Ăn Tốt Cho Sức Khỏe**

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

Học và thực hành các kỹ năng nấu ăn để nấu những bữa ăn lành mạnh. Quý vị cũng sẽ tìm hiểu về an toàn thực phẩm và có thể làm bài kiểm tra Chứng Nhận Người Xử Lý Thực Phẩm California nếu muốn. Gọi điện để ghi danh. (Có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Quan Thoại và tiếng Tây Ban Nha.)

Sáu (6) hội thảo hàng tuần, mỗi hội thảo kéo dài hai (2) giờ (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.268.4220**

[acphd.org/nutrition-services/programs/cooking-for-health-academy](http://acphd.org/nutrition-services/programs/cooking-for-health-academy)

#### **Ăn Uống Thông Minh, Năng Vận Động**

##### **Chương Trình Mở Rộng Hợp Tác của Đại Học California**

Lớp học này hướng dẫn cha mẹ và người chăm sóc cách giữ gìn sức khỏe và vóc dáng cho quý vị và gia đình. Tìm hiểu các lời khuyên về cách lựa chọn thực phẩm lành mạnh mà vẫn tiết kiệm tiền. Nếu muốn tham gia, quý vị phải có trẻ em trong nhà và có thể tham dự khóa học. (Có sẵn bằng Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha.)

Các thành phố khác nhau (Trực tiếp, trực tuyến)

Tám (8) hoặc chín (9) bài học hàng tuần, mỗi lớp học kéo dài hai (2) giờ

Để được giới thiệu đến chương trình, vui lòng gọi điện tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.

#### **Đi Bộ Vì Sức Khỏe Đa Văn Hóa**

##### **Công Viên thuộc Khu Vực East Bay**

Các buổi đi bộ theo nhóm dưới sự dẫn dắt của các nhà tự nhiên học (những người nghiên cứu thiên nhiên) công viên tại các công viên thuộc khu vực East Bay. Truy cập vào trang web để đăng ký.

Các thành phố khác nhau (Trực tiếp)

Số điện thoại: **1.510.544.2216**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.888.327.2757**

[www.ebparks.org/WellnessWalks](http://www.ebparks.org/WellnessWalks)



## Hướng Dẫn Hoạt Động của Oakland

### Khu Học Chánh Thống Nhất Oakland và Thành Phố Oakland

Truy cập trang web để xem các hoạt động mùa hè và hoạt động sau giờ học tại địa phương dành cho trẻ em và thanh thiếu niên.

Oakland và các thành phố lân cận

[www.inplay.org/r/oakland](http://www.inplay.org/r/oakland)

### Các Chương Trình Cân Năng Hợp Lý

#### **Chương Trình Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường (Diabetes Prevention Program, DPP)**

Tạo thói quen lành mạnh, giảm cân và giảm rủi ro mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. Chương trình trực tuyến kéo dài một năm này dành cho hội viên Alliance có Medi-Cal, bao gồm các bài học về dinh dưỡng, huấn luyện sức khỏe và phần thưởng khích lệ tham gia (lên tới \$100).

16 bài học hàng tuần, sau đó là hàng tháng (Trực tuyến)

[www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp)

Để ghi danh, vui lòng gọi đến Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.

### Nhóm Hỗ Trợ

#### **Chương Trình Béo Phì Ẩn Danh (Overeaters Anonymous, OA)**

Nếu việc ám ảnh với thức ăn hoặc cân nặng gây trở ngại cho cuộc sống của quý vị, quý vị có thể là một người nghiện ăn. Chương Trình Béo Phì Ẩn Danh là chương trình 12 bước, tập hợp những người hỗ trợ nhau phục hồi. Truy cập trang web để xem lịch gặp.

Các thành phố khác nhau (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.923.9491**

[www.eastbayoa.org](http://www.eastbayoa.org)

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

Ban 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 Sức Khỏe Dồi Dào,

Ban Chương Trình Y Tế Alliance

Tài liệu đính kèm:

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

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage 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.]



## **Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

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

**livehealthy@alamedaalliance.org**

**www.alamedaalliance.org**

Minamahal na Miyembro,

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami bilang iyong kaagapay sa kalusugan.

Salamat sa iyong interes sa **malusog na pagkain, pag-eehersisyo, at** sa mga klase at programa ng pagtimbang. Lahat ng mga opsyon na nakalista sa ibaba ay walang bayad sa aming mga miyembro. Para matuto pa o magpalista, tumawag sa programa.

### **Mga Klase at Aktibidad**

#### **Pagluluto para sa Akademya ng Kalusugan**

##### **Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng Lalawigan ng Alameda**

Matuto at masanay magluto para makagawa ng masusustansyang pagkain. Matututuhan mo rin ang tungkol sa kaligtasan sa pagkain at makuha ang pagsubok sa Sertipikasyon ng Tagapangasiwa ng Pagkain ng California kung gusto mo. Tumawag para magpatala. (Available sa English, Mandarin, at Spanish.)

Anim (6) na lingguhang pag-aaral, dalawang (2) oras bawat pag-aaral (Online)

Numero ng Telepono: **1.510.268.4220**

**acphd.org/nutrition-services/programs/cooking-for-health-academy**

#### **Matalinong Pagkain Pagiging Aktibo**

##### **Pagpapalawak ng Kooperatiba ng Unibersidad ng California**

Itinuturo sa serye ng mga klaseng ito sa mga magulang at caregiver kung paano mapapanatiling malusog at angkop ang iyong sarili at ang pamilya mo. Alamin ang mga mungkahi kung paano makakagawa ng masusustansyang pagkain nang nakatitipid. Dapat ay may mga bata sa bahay mo at makakadalo ka sa serye para makasali. (Available sa English at Spanish.)

Iba't ibang lungsod (Personal, online)

Walo (8) o siyam (9) na lingguhang aralin, dalawang (2) oras ang bawat klase

Para sa isang referral sa programa, tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa **1.510.747.4577**.

#### **Mga Multikultural na Paglalakad-lakad para sa Kalusugan**

##### **Mga Rehiyonal na Parke ng East Bay**

Mga pangkat na paglalakad na pinamumunuan ng mga naturalista ng parke mga taong nag-aaral ng kalikasan sa mga rehiyonal na parke sa East Bay. Bisitahin ang pook-sapot para magpalista.

Iba't ibang lungsod (Personal)

Numero ng telepono: **1.510.544.2216**

Toll-Free: **1.888.327.2757**

**www.ebparks.org/WellnessWalks**

## **Gabay sa Aktibidad sa Oakland**

### **Pinag-isang Distrito ng Paaralan ng Oakland at Lungsod ng Oakland**

Bisitahin ang pook-sapot para makita ang mga lokal na aktibidad sa tag-init at pagkatapos ng klase para sa mga bata at kabataan.

Oakland at mga kalapit na lungsod

[www.inplay.org/r/oakland](http://www.inplay.org/r/oakland)

### **Mga Programa sa Malusog na Timbang**

#### **Programang Pang-iwas sa Diyabetis (Diyabetis Prevention Program, DPP)**

Masanay sa malulusog na kagawian, magbawas ng timbang, at limitahan ang iyong panganib sa type 2 na diyabetis. Ang pambuong taong programang ito para sa mga miyembro ng Alliance na may Medi-Cal ay may kasamang mga aralin sa nutrisyon, pagpapayo sa kalusugan, at insentibo sa pagsali (hanggang \$100).

16 na lingguhang aralin, pagkatapos ay buwanan (Online)

[www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp)

Para mag-enroll, tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa

**1.510.747.4577.**

### **Support Group**

#### **Mga Hindi Kilalang Mangangain ng Sobrang Karaniwan (Overeaters Anonymous, OA)**

Kung makakaapekto ang labis na pagkain o timbang sa iyong pamumuhay, maaari kang maging compulsive eater. Ang mga Hindi Kilalang Mangangain ng Sobrang Karaniwan ay isang 12 hakbang na programa na nagtitipon sa mga taong nagsusuportahan para gumaling/makabawi. Bisitahin ang pook-sapot para makita ang iskedyul ng meeting.

Iba't ibang lungsod (Personal, gamit ang internet)

Numero ng Telepono: **1.510.923.9491**

[www.eastbayoa.org](http://www.eastbayoa.org)

Para malaman kung nagbibigay ng mga serbisyo sa pagsasalin ang programa, o para humiling ng interpreter, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

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

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

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,  
Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Nakalakip:

- Abiso Laban sa Diskriminasyon
- Mga Serbisyo ng Tulong sa Wika

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: Makakatulong din ang Ombudsman sa Pinapamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Health Care Services, DHCS) ng California. Puwede mong tawagan ang Ombudsman, Lunes hanggang Biyernes, mula 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m. sa 1-888-452-8609.]