

## Mga Programa at Materyales para sa Kalusugan ng Katawan at Pag-iisip



**Form sa Kahilingan ng Miyembro** – Nagbibigay ang Alameda Alliance for Health (Alliance) ng edukasyong pangkalusugan nang libre. Gusto naming ikaw ang mamahala sa iyong kalusugan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng pinakabagong impormasyon, hangga't posible. Pumili sa mga paksa sa ibaba ng mga nakasulat na materyales na gusto mong ipadala namin sa iyo. Makipag-ugnayan sa amin para hingin ang mga materyales na ito sa iba pang format. Makakakita ng higit pang impormasyon at mga instrumento para sa pamumuhay nang malayo sa sakit sa [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).



### MGA REFERRAL SA MGA KLASE AT PROGRAMA

- Hika
- Suporta sa Pagpapasuso
- CPR/First Aid
- Diabetes
- Programa para sa Pag-iwas sa Diabetes (*prediabetes*)
- Mainam na Pagkain, Pag-eehersisyo, at Timbang
- Kalusugan ng Puso
- Pagiging Magulang
- Pagbubuntis at Panganganak
- Tumigil sa Paninigarilyo  
(*Nakikipagtulungan kami sa Kick It California. Kung mamarkahan ang kahong ito, direkta silang tatawag sa miyembro. Kinakailangan ng valid na numero ng telepono.*)



### MEDICAL ID

- Pumili ng Uri ng ID:
- Pulseras     Kuwintas
- Pumili ng (mga) kundisyon:
- Hika
    - Bata     Nasa Hustong Gulang
  - Diabetes
    - Bata     Nasa Hustong Gulang



### MGA NAKASULAT NA MATERYALES

- Paunang Direktiba (*medikal na power of attorney*)
- Pag-inom ng Alak at Paggamit ng Iba Pang Substance
- Pagkabagabag, Depresyon, at Stress
  - Bata     Teenager
  - Nasa Hustong Gulang
- Applied Behavior Analysis (ABA)
- Hika
- Pananakit ng Likod
- Pagkontrol sa Pagbubuntis
- Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
- Diabetes
- Karahasan sa Bahay
- Mainam na Pagkain, Pag-eehersisyo, at Timbang
  - Bata     Nasa Hustong Gulang
- Kalusugan ng Puso
- Pagiging Magulang
- Pagbubuntis
- Pangangalagang Pang-iwas sa Sakit
- Paghinto sa Paninigarilyo
- Kaligtasan
  - Bata     Nasa Hustong Gulang
- Sekswal na Kalusugan

Pangalan (sarili): \_\_\_\_\_

Numero ng ID ng Miyembro ng Alliance: \_\_\_\_\_

Pangalan ng Bata (kung naaangkop): \_\_\_\_\_

Numero ng ID ng Miyembro ng Bata: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Lungsod: \_\_\_\_\_ Zip Code: \_\_\_\_\_

Lagda: \_\_\_\_\_

(*magulang/tagapangalaga kung lumalagda para sa isang bata*)

Ginagamit na Wika sa Pagsulat: \_\_\_\_\_

Ginagamit na Wika sa Pagsasalita: \_\_\_\_\_

**Ipadala sa iyo ang mga hiniling na materyales. May iba pa bang paraan para makaugnayan ka ng Alliance?**

Piliin ang lahat ng naaangkop:

Telepono: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Text: \_\_\_\_\_

**Puwede mong i-access ang online na form sa Portal ng Miyembro ng Alliance sa [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org), o puwede mong ipadala ang nakumpleto nang form sa:**

**Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance •**

1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577** • Toll Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):

**711/1.800.735.2929**

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBR\_WPM REQ FORM 08/2024  
HED W-1 07/2024