

# MEMBER CONNECT

Xuân/Hè năm 2021

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

# chúng tôi

QUẬN ALAMEDA

*Giúp đỡ mọi người trong cộng đồng của chúng ta từ năm 1996*



## 25 NĂM LỚN MẠNH

*...và hơn một phần tư thế kỷ chỉ đơn giản là yêu thích những việc chúng tôi làm!*

Do cư dân xây dựng và vì lợi ích của cư dân tại Quận Alameda, Alliance được Hội Đồng Giám Sát Quận Alameda của chúng tôi thành lập vào năm 1996. Hiện nay, chúng tôi là lựa chọn số 1 cho Medi-Cal và là sự lựa chọn duy nhất cho Chăm sóc theo nhóm ở Quận Alameda. Chúng tôi phục vụ hơn 280,000 hội viên và gần 2 trên 10 người sống trong quận đa dạng nhiều kiểu người của chúng ta.

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

PO Box 3789  
San Leandro, California 94578

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

(Tiếp theo ở trang 2)

PRSR1 STD  
US POSTAGE  
PAID  
OAKLAND, CA  
PERMIT NO 494

# 25 NĂM LỚN MẠNH (TIẾP THEO TỪ TRẮNG 1)

Trong hơn 25 năm qua, Alliance đã giúp Quận Alameda khi tạo điều kiện tiếp cận hoạt động chăm sóc và dịch vụ mà tất cả chúng ta cần để có cuộc sống tốt nhất. Khi suy ngẫm về nhiều năm phục vụ của mình, chúng tôi nhớ đến công việc mà chúng tôi làm hàng ngày để giúp cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất cho cộng đồng của chúng ta. Trong ba (3) thế hệ sắp tới hoặc nhiều hơn nữa, các gia đình, trẻ em và tất cả các cung cấp đối tác tận tâm, các hội viên trung thành và nhân viên cam kết đều đóng vai trò trong việc thực hiện mục tiêu này và đã chấp nhận sứ mệnh của Alliance.

Trong 25 năm phục vụ cộng đồng của chúng ta, số hội viên Alliance đã đạt mức cao kỷ lục, đồng thời cam kết giúp đỡ mọi người và cung cấp dịch vụ xuất sắc từng đoạt giải thưởng của chúng tôi đã nhận được các giải thưởng quốc gia. Chúng tôi chú trọng đến việc cung cấp dịch vụ ở mức cao nhất và chúng tôi hỗ trợ hội viên và các nhà cung cấp của mình mỗi ngày.

## kỷ niệm



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

## NĂM

Chương trình chăm sóc sức khỏe mà  
bạn có thể trông cậy.  
Dịch vụ mà bạn có thể tin tưởng.

# MỤC LỤC

- 1** 25 năm lớn mạnh
- 3** Mục lục
- 4** Thay đổi về địa chỉ và số điện thoại  
Chương trình và tài liệu miễn phí  
Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí
- 6** Nhà cung cấp nổi bật: Bác sĩ Misra
- 7** Bạn có thể ngăn chặn hành vi gian lận, lãng phí và lạm dụng
- 8** Alliance mong muốn bạn giữ gìn sức khỏe! Vui lòng hoàn tất việc tiêm vắc-xin COVID-19 của bạn
- 10** Chương trình Medi-Cal nâng cao và đổi mới của California (CalAIM)
- 12** Những trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu
- 13** Alliance, ALL IN Alameda County và các đối tác triển khai Chương trình Thực phẩm làm Thuốc tại Lifelong Medical Center
- 15** Chúng tôi cần bạn lên tiếng!
- 16** Khám bệnh tiểu đường
- 17** Đừng bỏ lỡ cơ hội tiêm vắc-xin COVID-19!
- 18** Duy trì hoạt động trong thời gian diễn ra đại dịch
- 19** Răng chắc khỏe ở mọi lứa tuổi
- 20** Nhắc nhở quan trọng về các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa cho trẻ em và thanh thiếu niên
- 21** Chương trình Cải thiện Chất lượng
- 22** Thông báo không phân biệt đối xử và hỗ trợ ngôn ngữ
- 23** Những số điện thoại quan trọng
- 24** Các chương trình và tài liệu sống khỏe của Alliance – Mẫu yêu cầu của hội viên



## THAY ĐỔI VỀ ĐỊA CHỈ VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI

Nếu bạn 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

Bạn 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 yêu cầu chương trình và tài liệu sống khỏe của Alliance Wellness** trên **trang 24**, đánh dấu vào các chương trình hoặc tài liệu mà bạn muốn rồi gửi cho chúng tôi. Đây là những chương trình và tài liệu miễn phí cho bạn vì bạn là hội viên Alliance của chúng tôi. Để tìm hiểu thêm, vui lòng gọi cho Ban Dịch vụ Hội viên Alliance theo số **1.510.747.4567** hoặc truy cập **[www.alamedaalliance.org/live-healthy](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy)**.

## DỊCH VỤ NGÔN NGỮ MIỄN PHÍ

Chúng tôi cung cấp thông dịch viên 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, bản 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**.



**Trong sáu (6) năm qua, điểm chất lượng do bệnh nhân đánh giá của chúng tôi đã phát triển từ bậc thứ ba tính từ dưới lên trong số tất cả các chương trình chăm sóc có quản lý của Medi-Cal trở thành "một trong 10" chương trình hàng đầu ở California. Điểm chất lượng của chúng tôi đã tăng lên và điều này thể hiện dịch vụ chăm sóc vượt trội mà mạng lưới bác sĩ của chúng tôi cung cấp cho các hội viên của mình.**

Quan hệ hợp tác của chúng tôi với các bác sĩ tiếp tục bền chặt hơn. Trong sáu (6) năm qua, mức độ hài lòng của các bác sĩ đã tăng lên rất nhiều – theo báo cáo, mức độ hài lòng tăng từ 58% lên 85% trong năm qua. Năm này qua năm khác, 9 trên 10 bác sĩ của Alliance sẽ giới thiệu chúng tôi với các nhà cung cấp khác.

Chúng tôi sẽ không cải thiện được chất lượng và sự hài lòng nếu không có những nỗ lực làm việc chăm chỉ của đội ngũ Dịch vụ Hội viên tuyệt vời của chúng tôi. Năm ngoái, họ đã giành được chứng nhận quốc gia là Trung tâm xuất sắc thông qua Benchmark Portal. Đây là một thành tích tuyệt vời dành cho Alliance, một tổ chức mang lại lợi ích cho tất cả cư dân Quận Alameda.

Trong năm thứ 25 của mình, chúng tôi càng cố gắng hơn để giúp cải thiện cuộc sống của mọi người hơn bao giờ hết. Việc này chưa bao giờ là dễ dàng. Tất cả chúng ta đều đang phải đối mặt với những thách thức của đại dịch đang diễn ra và chứng kiến những chênh lệch về chăm sóc sức khỏe và khó khăn kinh tế đang trở nên trầm trọng như thế nào trước đại dịch COVID-19. Alliance duy trì cam kết phá bỏ các rào cản trong chăm sóc sức khỏe cho các hội viên của chúng tôi. Chúng tôi tự tin rằng công việc mà chúng tôi đang làm với cộng đồng, quận và các nhà cung cấp đối tác sẽ giúp chúng tôi tiếp tục cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng cao trong nhiều năm tới.

Chúng tôi tự hào khi được phục vụ Quận Alameda, hôm nay, ngày mai và cả trong tương lai – và chúng tôi mong muốn góp phần tạo ra một cộng đồng khỏe mạnh hơn cho tất cả mọi người.

# NHÀ CUNG CẤP NỔI BẬT: BÁC SĨ MISRA



Alliance rất vinh dự được hợp tác với Bác sĩ Sourjya Misra trong hành trình thực hiện sứ mệnh tạo ra một cộng đồng khỏe mạnh cho tất cả mọi người.

Bác sĩ Misra chuyên khoa tiết niệu (điều trị hệ cơ quan tạo ra nước tiểu) và có niềm đam mê giúp đỡ người khác và chăm sóc những bệnh nhân thực sự bị bệnh. Là người đi tiên phong trong công tác đổi mới chăm sóc sức khỏe, Bác sĩ Misra đã phục vụ cộng đồng của chúng ta trong nhiều năm. Ông chia sẻ kiến thức chuyên môn, kinh nghiệm và khả năng lãnh đạo của mình trong việc thực hiện các nghiên cứu chuyên biệt về niệu động học (xét nghiệm chụp ảnh bàng quang) để góp phần cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt nhất. Để minh chứng cho cam kết cung cấp dịch vụ chăm sóc và tâm huyết đổi mới, trong thời gian đại dịch, Bác sĩ Misra đã chuyển sang thăm khám sức khỏe từ xa, góp phần đảm bảo mọi bệnh nhân đều được thăm khám và chăm sóc.

Bác sĩ Misra đánh giá cao mối quan hệ hợp tác của ông với Alliance và ông rất cảm kích vì đã có cơ hội sử dụng năng khiếu và tài năng của mình để tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống bệnh nhân của ông và cộng đồng của chúng ta.

Hội viên Alliance có thể làm việc với bác sĩ chăm sóc chính của họ để chọn Bác sĩ Misra làm bác sĩ chuyên khoa tiết niệu của họ.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org) hoặc gọi cho:

Ban Dịch vụ Hội viên Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 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**

**Bạn có muốn tìm hiểu thêm về Bác sĩ Misra không?** Vui lòng truy cập trang web của chúng tôi để xem một video ngắn tại địa chỉ [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org). Bạn cũng có thể kết nối với chúng tôi trên Facebook và Twitter để xem video.



[www.facebook.com/alamedaallianceforhealth](http://www.facebook.com/alamedaallianceforhealth)



[@alamedaalliance](https://twitter.com/alamedaalliance)

# BẠN CÓ THỂ NGĂN CHẶN HÀNH VI GIAN LẬN, LÃNG PHÍ VÀ LẠM DỤNG



Các hành vi gian lận, lãng phí và lạm dụng trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tiêu tốn hơn 100 tỷ USD tiền thuế hàng năm. Bạn có thể góp phần ngăn chặn hành vi gian lận khi báo cáo hành vi này.

## Gian lận trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe là gì?

Gian lận trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe bao gồm cố ý khai báo sai, trình bày sai sự thật hoặc bỏ sót dữ kiện trong bất kỳ hồ sơ, hóa đơn, yêu cầu thanh toán hoặc bất kỳ hình thức nào khác để nhận được các dịch vụ hoặc khoản thanh toán thuộc bất kỳ loại nào cho các dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà bạn không được hưởng.

## Ví dụ về gian lận:

Hội viên:

- Cho mượn hoặc đưa thẻ ID hội viên Alliance cho người khác.
- Giả dạng một ai đó để nhận được các dịch vụ.
- Thay đổi hoặc giả mạo một toa thuốc.
- Che giấu tài sản hoặc thu nhập để được bảo hiểm.
- Giả mạo thông tin để mua thuốc giảm đau.

Nhà cung cấp:

- Hóa đơn cho các dịch vụ, thủ thuật và vật tư không được cung cấp hoặc khác với những gì đã được cung cấp cho bệnh nhân.
- Cung cấp các dịch vụ cho bệnh nhân mà không cần thiết về mặt y tế.
- Ghi hóa đơn tính thêm tiền một hội viên Medi-Cal cho các dịch vụ được Medi-Cal bao trả.

Nhà thuốc:

- Hóa đơn cho toa thuốc biệt dược khi phân phối thuốc gốc.
- Phân phối một loại thuốc khác với thuốc được kê toa.
- Thay đổi số lượng của toa thuốc mà không có giấy tờ thích hợp.
- Mua lại thuốc theo toa để bán lại.

Nếu bạn nghi ngờ có hành vi gian lận trong chương trình bảo hiểm sức khỏe, của các bác sĩ, nhà thuốc hoặc các hội viên của chúng tôi, vui lòng báo cáo sự việc bằng cách gọi điện tới:

Đường dây nóng về gian lận của Medi-Cal (Miễn cước): **1.800.822.6222**

Đường dây nóng về tuân thủ của Alliance (Miễn cước): **1.855.747.2234**

Email của Phòng Chống Gian lận, Lãng phí và Lạm dụng (Fraud, Waste and Abuse, FWA) Alliance:

**compliance@alamedaalliance.org**

Cán bộ tuân thủ Alliance: Richard Golfin III

***Cảm ơn bạn đã giúp chúng tôi chống lại hành vi gian lận, lãng phí và lạm dụng.***

Để báo cáo vấn đề tuân thủ tiềm ẩn, vui lòng điền thông tin vào Mẫu báo cáo sự cố tuân thủ trên trang web của Alliance tại địa chỉ **[www.alamedaalliance.org/fraud-prevention](http://www.alamedaalliance.org/fraud-prevention)**.

# ALLIANCE MONG MUỐN BẠN GIỮ GÌN SỨC KHỎE! VUI LÒNG HOÀN TẤT VIỆC TIÊM VẮC-XIN COVID-19 CỦA BẠN



Nếu bạn đã tiêm vắc-xin COVID-19, chúng tôi xin thay mặt cho Alliance và tất cả các đối tác cộng đồng của chúng tôi tại Quận Alameda gửi lời cảm ơn đến bạn vì đã thực hiện vai trò của mình để giúp cộng đồng của chúng ta luôn khỏe mạnh, an toàn và mạnh mẽ. Chúng ta cùng sát cánh bên nhau vượt qua khó khăn này.

Hiện đã có sẵn vắc-xin dành cho tất cả hội viên Alliance từ 12 tuổi trở lên. Việc đặt lịch hẹn đã trở nên nhanh chóng và dễ dàng và các bạn có thể đến tiêm mà không cần hẹn trước. Các bạn cũng có thể đặt lịch hẹn tại nhà nếu các bạn không thể rời khỏi nhà.

Nếu bạn chưa tiêm vắc-xin COVID-19 và muốn đặt lịch hẹn hoặc nếu bạn vẫn cần hoàn thành liều tiêm thứ hai, vui lòng truy cập [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org) để xem danh sách các địa điểm tiêm vắc-xin COVID-19.

Khi bạn đã hoàn thành việc tiêm vắc-xin, hãy thông báo cho chúng tôi bằng cách gọi điện đến Ban Dịch vụ Hội viên của Alliance theo số **1.877.932.2738**. Chúng tôi có quà tặng cho các hội viên Alliance đủ điều kiện đã hoàn thành các liều tiêm theo yêu cầu. Bạn có thể nhận được thẻ quà tặng mua hàng tạp hóa của Foodmaxx hoặc Safeway trị giá \$10 nếu nguồn cung còn.



**Nếu bạn có thắc mắc về quy trình tiêm vắc-xin hoặc thẻ quà tặng mua hàng tạp hóa, vui lòng liên hệ Ban Dịch vụ Hội viên của Alliance theo số 1.877.932.2738.**

**Bạn có thắc mắc?** Vui lòng gọi cho Ban Dịch vụ Hội viên của Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 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**

# CHƯƠNG TRÌNH MEDI-CAL NÂNG CAO VÀ ĐỔI MỚI CỦA CALIFORNIA (CALAIM)



Để cải thiện chất lượng cuộc sống và chỉ số sức khỏe của các hội viên Medi-Cal, chương trình Medi-Cal Nâng cao và Đổi mới của California (California Advancing and Innovating Medi-Cal, CalAIM) nỗ lực phát triển dựa trên các phương pháp chăm sóc sức khỏe tổng thể đã được đưa vào các trường hợp miễn trừ trước đây của liên bang. Cùng với các chương trình bảo hiểm sức khỏe chăm sóc có quản lý khác trong tiểu bang, Alliance sẽ tạo ra một chương trình quản lý sức khỏe người dân cung cấp các dịch vụ linh hoạt theo cá nhân để giúp duy trì sức khỏe cho các hội viên Medi-Cal dễ bị tổn thương nhất của chúng tôi, bằng cách giúp họ định hướng dịch vụ chăm sóc sức khỏe phức tạp và các hệ thống phân phối khác, giải quyết các yếu tố xã hội mang tính quyết định đến sức khỏe và giảm chênh lệch về y tế.

Do tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng và nhu cầu tập trung nguồn lực để ứng phó với đại dịch, Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Services, DHCS) California đã quyết định hoãn chương trình Medi-Cal nâng cao và đổi mới của California (CalAIM). Lịch trình ban đầu là tháng 1 năm 2021. Trong khi tiểu bang vẫn đang chống lại đại dịch COVID-19, DHCS đã thông báo CalAIM sẽ bắt đầu vào tháng 1 năm 2022.



Bắt đầu từ năm 2022, Alliance sẽ cung cấp quyền lợi Quản lý chăm sóc nâng cao (Enhanced Care Management, ECM) mới và các tùy chọn Dịch vụ thay thế (In-Lieu-of Services, ILOS). Việc này sẽ được phát triển dựa trên nỗ lực của chúng tôi thông qua các chương trình Cơ sở Y tế và Chăm sóc Toàn diện mà Alliance và Quận Alameda đã tiến hành thí điểm trong vài năm qua. Một vài trong số các Đối tượng trọng tâm của ECM bao gồm những người đang (hoặc có nguy cơ) vô gia cư, những người thường xuyên sử dụng các dịch vụ cấp cứu hoặc nội trú, bệnh nhân chuyển tiếp từ các cơ sở điều dưỡng chuyên môn, những người chuyển tiếp từ tình trạng bị giam giữ và trẻ em hoặc thanh niên có nhu cầu chăm sóc phức tạp. Cùng với quyền lợi quan trọng này, Alliance cũng sẽ bắt đầu cung cấp ILOS, là hỗ trợ linh hoạt theo cá nhân, giúp chúng tôi giải quyết các yếu tố mang tính quyết định về mặt y tế hoặc xã hội đối với sức khỏe mà các hội viên của chúng tôi phải đối mặt. Một số dịch vụ ILOS tiềm năng bao gồm các dịch vụ liên quan đến nhà ở, dịch vụ tại nhà, các chương trình tập luyện chức năng ban ngày, chăm sóc thay thế cho người chăm sóc và các bữa ăn được điều chỉnh về mặt y tế.

Để tìm hiểu thêm về ECM và ILOS, vui lòng truy cập trang web của DHCS California tại [www.dhcs.ca.gov/provgovpart/Pages/CalAIM.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/provgovpart/Pages/CalAIM.aspx).

# TRẢI NGHIỆM BẤT LỢI THỜI THƠ ẤU

Văn Phòng Tổng Y Sĩ California đã chia sẻ báo cáo đầu tiên về Trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (Adverse Childhood Experiences, ACE), chẳng hạn như bị lạm dụng, bỏ bê, bạo hành và căng thẳng có hại. Theo báo cáo, 62% người lớn ở California đã trải qua ít nhất một (1) ACE và 16% đã trải qua bốn (4) ACE trở lên. Các ACE có liên quan chặt chẽ đến một số bệnh trạng nghiêm trọng nhất, bao gồm 9 trên 10 nguyên nhân gây tử vong hàng đầu. Báo cáo đưa ra các công cụ để giải quyết các ACE thông qua các phương pháp tiếp cận dựa trên bằng chứng và liên ngành, đồng thời là đóng góp cho nỗ lực chung nhằm điều trị các tác động của căng thẳng có hại bằng dịch vụ chăm sóc dựa trên nhận thức về chấn thương. Vào tháng 12 năm 2019, Tổng Y sĩ và Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (DHCS) California đã khởi động chương trình ACEs Aware để sàng lọc ACE ở người dân California. Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2020, các bác sĩ Medi-Cal đủ điều kiện được trả \$29 để thực hiện các buổi khám sàng lọc ACE

đủ tiêu chuẩn cho trẻ em và người lớn tới 65 tuổi có Medi-Cal trọn gói. Chương trình này nhằm mục đích giảm thiểu trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu trong cộng đồng đa dạng của chúng ta và cắt giảm căng thẳng có hại xuống còn một nửa trong một (1) thế hệ. Văn Phòng Tổng Y Sĩ và DHCS đã cam kết hợp tác với các tổ chức cộng đồng trên toàn tiểu bang để đảm bảo các bác sĩ có các công cụ và nguồn lực cần thiết phục vụ công tác sàng lọc ACE cho bệnh nhân của họ để có cách ứng phó và chăm sóc phù hợp. Lộ trình Mạng lưới chăm sóc dựa trên nhận thức về chấn thương đã được phát triển để đưa ra các bước hành động thiết thực mà nhân viên chăm sóc sức khỏe và các tổ chức dịch vụ xã hội và cộng đồng có thể thực hiện để mở rộng mạng lưới chăm sóc hỗ trợ trẻ em và người lớn bị ảnh hưởng bởi trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu và căng thẳng có hại.

Để tìm hiểu thêm về chương trình ACEs Aware và báo cáo mới, vui lòng truy cập [www.acesaware.org](http://www.acesaware.org).



# ALLIANCE, ALL IN ALAMEDA COUNTY VÀ CÁC ĐỐI TÁC TRIỂN KHAI CHƯƠNG TRÌNH THỰC PHẨM LÀM THUỐC TẠI LIFELONG MEDICAL CENTER



Vào tháng 1 năm 2021, Alliance, ALL IN Alameda County (ALL IN) và các đối tác cộng đồng khác đã triển khai chương trình Thực phẩm làm Thuốc tại LifeLong Ashby Health Center, một phòng khám cộng đồng phục vụ các khu phố ở Berkeley và North Oakland. Đầu năm nay, Alliance đã đầu tư \$275,000 để hỗ trợ các nỗ lực tại các phòng khám địa phương, bao gồm cả cơ sở mới nhất tại LifeLong Ashby Health Center. Chương trình Thực phẩm làm Thuốc nhằm mục đích giải quyết các yếu tố quyết định mang tính xã hội đến sức khỏe của cư dân Quận Alameda bằng cách kê toa các sản phẩm giàu dinh dưỡng cho bệnh nhân và kết nối họ với các nhóm giúp đỡ địa phương thông qua các buổi thăm khám hàng tuần do Open Source Wellness cung cấp.

Tiến sĩ Steven Chen, Giám đốc Y tế của ALL IN cho biết: “Ngày nay, hơn 130 triệu người dân Hoa Kỳ mắc các bệnh mạn tính mà thường có thể phòng ngừa, điều trị và phục hồi được. Đại dịch COVID-19 đã cho thấy rõ mối liên hệ giữa các bệnh mạn tính và các cuộc khủng hoảng khác mà chúng ta đã phải đối mặt trước khi diễn ra đại dịch — mất an ninh lương thực, cô lập xã hội và phân biệt chủng tộc. Đại dịch COVID-19 đang buộc chúng ta phải làm việc khác biệt giữa các silo để nâng cao công bằng về y tế”.

Mô hình mới này cung cấp cho bệnh nhân thuốc theo toa dưới dạng thực phẩm và bao gồm rau củ được chuyển đến tận nhà bệnh nhân trong 16 tuần trong thời gian thực hiện các lệnh ở nhà. Các toa thuốc dưới dạng thực phẩm được mua bởi Dig Deep Farms. Dig Deep Farms là một trang trại đô thị giúp tạo công ăn việc làm trong nền kinh tế xanh cho mọi người thực tập. Khi tham gia chương trình, bệnh nhân cũng sẽ được tiếp cận với các buổi khám bệnh theo nhóm sẽ gắn kết họ lại với nhau qua mạng.

Những buổi thăm khám này sẽ bao gồm hoạt động thể chất, giới thiệu thực phẩm lành mạnh, giảm căng thẳng và kết nối xã hội trong suốt bốn tháng.

Giám sát viên Quận Alameda là Keith Carson phản ánh: “Với sự gia tăng căng thẳng và mất an ninh kinh tế do đại dịch COVID-19 gây ra – đặc biệt đối với các cộng đồng người da màu – sáng kiến Thực phẩm làm Thuốc của ALL IN Alameda County đặt tại LifeLong Ashby Health Center đã xuất hiện vào đúng thời điểm quyết định. Chương trình này không chỉ xác nhận mức độ tác động của thực phẩm và dinh dưỡng đến sức khỏe tổng thể của chúng ta – mà còn sử dụng các chiến lược như Nhà thuốc Thực phẩm và chương trình Open Source Wellness để giảm mức độ lo lắng, trầm cảm và căng thẳng. Với cách tiếp cận toàn diện và đổi mới này, tôi hy vọng rằng chúng ta sẽ tiếp tục dỡ bỏ các rào cản đối với việc tiếp cận thực phẩm và số người có được sức khỏe thể chất và tinh thần tốt hơn ở Quận Alameda sẽ tăng lên”.

# ALLIANCE, ALL IN ALAMEDA COUNTY VÀ CÁC ĐỐI TÁC TRIỂN KHAI CHƯƠNG TRÌNH THỰC PHẨM LÀM THUỐC TẠI LIFELONG MEDICAL CENTER

(TIẾP THEO TỪ TRANG 13)

Khả năng tiếp cận hạn chế với thực phẩm bổ dưỡng đã dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng về sức khỏe, chẳng hạn như bệnh tiểu đường, huyết áp cao và các bệnh mạn tính khác. Ở Quận Alameda, ước tính gần 10% cư dân đang phải đối mặt với tình trạng mất an ninh lương thực và nhiều vấn đề hơn nữa đối với những người thuộc các cộng đồng da màu có thu nhập thấp. Đại dịch COVID-19 khiến vấn đề trở nên trầm trọng hơn. Việc thiếu các lựa chọn thực phẩm bổ dưỡng cho người da màu có thể dẫn đến làm tăng tỷ lệ mắc bệnh béo phì và bệnh tiểu đường của họ – đây là những bệnh trạng dẫn đến chỉ số sức khỏe kém và phải nhập viện. Thông qua chương trình Thực phẩm làm Thuốc, các bác sĩ chăm sóc chính và nhân viên sẽ khám sàng lọc bệnh nhân về tình trạng mất an ninh lương thực và đưa ra các biện pháp can thiệp cung cấp thực phẩm lành mạnh cùng với hỗ trợ hành vi theo nhóm để cải thiện sức khỏe, sự khỏe mạnh về cảm xúc và an ninh lương thực cho cư dân Quận Alameda.

Giám sát viên Wilma Chan của Quận Alameda: “Chương trình đổi mới này đã trở thành một trong những chiến lược chính của Quận Alameda để giải quyết những chênh lệch về y tế vốn ngày càng trở nên trầm trọng hơn do đại dịch COVID-19, trong các gia đình và cộng đồng dễ bị tổn thương nhất của chúng ta. Khi chúng tôi mở rộng chương trình Thực phẩm làm Thuốc trên toàn quận, tôi vô cùng biết ơn mối quan hệ hợp tác vô giá với Alameda Alliance for Health và các đối tác khác của chúng tôi, thể hiện rõ ràng cam kết chung của chúng tôi trong

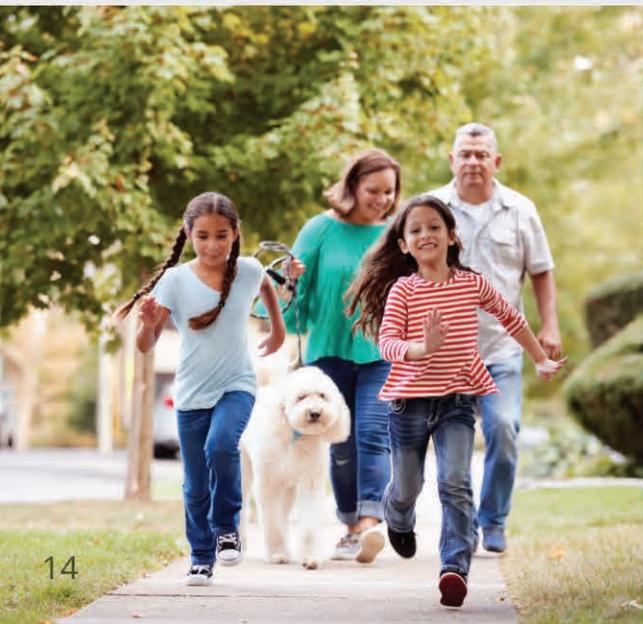
việc giải quyết các nguyên nhân sâu xa dẫn đến chênh lệch về y tế”.

Khoản đầu tư của Alliance sẽ giúp mở rộng chương trình Thực phẩm làm Thuốc tại LifeLong Ashby Health Center, đồng thời hỗ trợ các nỗ lực của chương trình Thực phẩm làm Thuốc trong tương lai. Chương trình Thực phẩm làm Thuốc có cơ sở tại Tiburcio Vasquez Health Center, Native American Health Center và Hayward Wellness Center. Các Nhà thuốc Thực phẩm nhỏ hơn hoạt động tại La Clínica de La Raza, Roots Community Health Center và West Oakland Health Center, với nỗ lực phát triển tại các cơ sở hiện tại và trong tương lai trên khắp Quận Alameda.

Tổng giám đốc Điều hành của Alliance là Scott Coffin: “Những tác động do tình trạng mất an ninh lương thực và sự cô lập xã hội trong cộng đồng chúng ta đang dẫn đến tỷ lệ chênh lệch cao về y tế, bao gồm cả bệnh trầm cảm, bệnh tiểu đường, béo phì và tăng huyết áp. Thực phẩm làm thuốc là chương trình cần thiết cấp bách khi chúng ta tiếp tục phải đối phó với đại dịch COVID-19 và tác động nặng nề mà đại dịch đang gây ra đối với các hội viên Medi-Cal và các cộng đồng người da màu của chúng ta”.

Để tìm hiểu thêm về các nỗ lực trong chương trình Thực phẩm làm Thuốc, vui lòng truy cập [www.acgov.org/allin](http://www.acgov.org/allin).

Để tìm hiểu thêm về Alliance, vui lòng truy cập trang web của chúng tôi tại [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).



# CHÚNG TÔI CẦN BẠN LÊN TIẾNG!



Alliance đang tìm kiếm các hội viên để tham gia Ủy ban Cố vấn Hội viên (Member Advisory Committee, MAC) của chúng tôi.

Nhóm này sẽ họp với nhân viên Alliance – bao gồm cả Tổng giám đốc Điều hành của chúng tôi – bốn (4) lần một năm. Các thành viên của Ủy ban sẽ chia sẻ các ý tưởng và đề xuất về làm thế nào để cải thiện các dịch vụ cho bạn và cộng đồng của bạn.

Ý kiến đóng góp của bạn rất quan trọng để đảm bảo các dịch vụ chăm sóc sức khỏe của chúng tôi đáp ứng nhu cầu của bạn! Chúng tôi sẽ trả tiền lương, cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em và thông dịch viên.

Để đăng ký, vui lòng gọi tới:

Ban Dịch vụ Hội viên Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 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**

# KHÁM BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Chăm sóc bệnh tiểu đường có thể rất khó khăn nhưng bạn không đơn độc! Khi bạn đi khám bệnh tiểu đường, đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn luôn sẵn sàng trợ giúp!

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể trợ giúp bạn những việc sau:

- **Xét nghiệm A1C:** Thực hiện xét nghiệm này sáu (6) tháng một lần. Nếu kế hoạch điều trị của bạn đã thay đổi hoặc bạn gặp khó khăn trong việc đạt được các mục tiêu về lượng đường huyết, thì hãy thực hiện xét nghiệm này ba (3) tháng một lần.
- **Khám nha khoa:** Làm sạch răng và nướu của bạn hai lần một năm hoặc theo lời khuyên của nha sĩ. Hãy nhớ cho nha sĩ của bạn biết rằng bạn mắc bệnh tiểu đường.
- **Tiêm phòng cúm:** Tiêm phòng cúm mỗi năm. Những người mắc bệnh tiểu đường có nhiều khả năng bị biến chứng do cảm cúm. Ngoài ra, bị cúm có thể khiến cơ thể bạn căng thẳng và do đó, ảnh hưởng đến lượng đường huyết của bạn.
- **Kiểm tra thận:** Kiểm tra thận hàng năm. Bác sĩ có thể kiểm tra xem thận của bạn có hoạt động tốt không bằng các xét nghiệm máu và nước tiểu.
- **Cholesterol:** Kiểm tra cholesterol của bạn hàng năm. Cách duy nhất để biết mức cholesterol của bạn là lấy máu.
- **Khám mắt có thuốc giãn đồng tử:** Khám mắt hàng năm hoặc theo khuyến nghị của bác sĩ. Những người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ mắc bệnh về mắt cao hơn.
- **Khám chân tổng thể:** Yêu cầu bác sĩ kiểm tra bàn chân của bạn hàng năm. Nếu từng mắc các vấn đề về chân liên quan đến bệnh tiểu đường, có thể bạn cần khám chân thường xuyên hơn.

Để tìm hiểu thêm về bệnh tiểu đường và các chương trình sức khỏe có thể hỗ trợ bạn, vui lòng truy cập [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) và nhấp vào "Diabetes" (Bệnh tiểu đường) hoặc gọi cho Ban Chương trình Sức khỏe của Alliance theo số **1.510.747.4577**.

## Bạn có cần trợ giúp đặt lịch hẹn và phương tiện đi lại không?

Vui lòng gọi cho:

Ban Dịch vụ Hội viên Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 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**



# ĐỪNG BỎ LỠ CƠ HỘI TIÊM VẮC-XIN COVID-19!

Tin vui là có những loại vắc-xin có thể giúp bảo vệ bạn và gia đình chống COVID-19. Mặc dù rất hào hứng nhưng có thể bạn cũng có một số câu hỏi về vắc-xin. Dưới đây là câu trả lời cho những câu hỏi thường gặp mà bạn có thể có.

## TÔI CÓ THỂ BỊ NHIỄM COVID DO TIÊM VẮC-XIN COVID-19 KHÔNG?

**Không.** Bạn không thể bị nhiễm COVID-19 do tiêm vắc-xin. Vắc-xin dạy cho cơ thể bạn cách phản ứng với vi-rút để cơ thể bạn có thể nhanh chóng bắt đầu chống lại vi-rút nếu cần. Bạn có thể cảm thấy một số tác dụng phụ như đau cơ hoặc đau đầu trong vài ngày sau khi tiêm nhưng điều này không có nghĩa là bạn bị ốm mà là cơ thể bạn đang học cách tự vệ.

## VẮC-XIN COVID-19 CÓ AN TOÀN KHÔNG? LÀM SAO CHÚNG TA BIẾT ĐƯỢC?

**Vắc-xin COVID-19 an toàn!** Vắc-xin COVID-19 đã được thử nghiệm trên hàng chục nghìn người trong các thử nghiệm lâm sàng. Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm (Food and Drug Administration, FDA) Hoa Kỳ đã xem xét cẩn thận tất cả các dữ liệu an toàn. Tất cả dữ liệu đều tốt nên FDA đã phê duyệt vắc-xin để bảo vệ chúng ta. Hàng triệu người trên thế giới hiện đã được tiêm vắc-xin.

## TÔI CÓ NÊN TIÊM VẮC-XIN NẾU ĐÃ TỪNG NHIỄM COVID-19 KHÔNG?

**Có.** Đã có người mắc COVID-19 nhiều lần, vì vậy bạn vẫn nên tiêm vắc-xin.

## TÔI CÓ PHẢI TRẢ TIỀN ĐỂ ĐƯỢC TIÊM VẮC-XIN COVID-19 KHÔNG?

**Không.** Các hội viên Alliance không phải trả phí để được tiêm vắc-xin.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI ĐƯỢC TIÊM VẮC-XIN COVID-19?

Để đăng ký tiêm vắc-xin, vui lòng truy cập [covid-19.acgov.org/vaccines](https://covid-19.acgov.org/vaccines) hoặc gọi tới Đường dây đặt lịch hẹn tiêm vắc-xin COVID-19 Quận Alameda theo số **1.510.208.4829**.

Bạn cũng có thể gọi cho:

Ban Dịch vụ Hội viên Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 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**

# DUY TRÌ VẬN ĐỘNG TRONG THỜI GIAN DIỄN RA ĐẠI DỊCH



Trong thời gian diễn ra đại dịch, có thể khó giữ cho trẻ em vận động ở nhà hơn. Điều quan trọng cần nhớ là hoạt động thể chất thường xuyên rất hữu ích cho thể chất và tinh thần. Hoạt động thể chất giúp cải thiện giấc ngủ, giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng và năng lượng của chúng ta. Dưới đây là một số hoạt động vui chơi mà bạn có thể thực hiện ở nhà với con mình:

- Dành thời gian vui chơi cho gia đình để cả gia đình phát triển và vận động.
- Nhờ con bạn giúp đỡ làm công việc nhà.
- Luôn hoạt động trong thời gian quảng cáo truyền hình. Yêu cầu mọi người bật nhảy hoặc khiêu vũ.
- Đi ra ngoài. Đi xe đạp hoặc đi dạo trong khi duy trì giãn cách xã hội.

Trẻ em mẫu giáo cần hoạt động suốt cả ngày, trong khi trẻ em ở độ tuổi đi học và thiếu niên nên vận động ít nhất 60 phút (1 giờ) mỗi ngày trong tuần. Hãy nhớ rằng, bạn có thể giúp con mình trở nên năng động bằng cách tham gia những trò vui cùng trẻ!

# RĂNG CHẮC KHỎE Ở MỌI LỨA TUỔI

Giữ cho răng miệng khỏe mạnh cũng giúp cơ thể khỏe mạnh ở mọi lứa tuổi. Điều quan trọng là phải đến khám nha sĩ thường xuyên để kiểm tra sức khỏe và rèn luyện các thói quen tốt về răng miệng hàng ngày.

## KHÁM NHA SĨ

Lên lịch khám với nha sĩ để làm sạch và kiểm tra răng sáu (6) tháng một lần. Nếu bạn hoặc người thân trong gia đình có vấn đề về răng miệng hoặc răng miệng gây đau nhức hoặc nghiêm trọng thì tốt nhất là bạn không nên chờ đợi mà hãy gọi điện đến gặp nha sĩ ngay.

Trẻ em nên đến khám nha sĩ khi được một (1) tuổi hoặc khi mọc chiếc răng đầu tiên. Trẻ sẽ cần phải được kiểm tra nha khoa, gọi là Đánh giá sức khỏe răng miệng tuổi mẫu giáo (Kindergarten Oral Health Assessment, KOHA). Hoàn thành KOHA trong khoảng thời gian từ một (1) năm trước đến một (1) năm sau khi con bạn bắt đầu đi học mẫu giáo. Hỏi nha sĩ của con bạn về việc này.

Trong thời gian diễn ra đại dịch COVID-19, nha sĩ sẽ thực hiện các biện pháp bổ sung để giữ an toàn cho bạn. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy không khỏe, vui lòng gọi cho nha sĩ để lên lịch lại.

## THÓI QUEN RĂNG MIỆNG TỐT TẠI NHÀ

**Chải răng và dùng chỉ nha khoa mỗi ngày.** Đánh răng hai lần một ngày, mỗi lần hai (2) phút, vào buổi sáng và trước khi đi ngủ. Cũng đừng quên dùng chỉ nha khoa ít nhất một lần một ngày! Cần phải đánh răng và dùng chỉ nha khoa để giữ cho răng của bạn chắc khỏe và sạch sẽ.

**Chọn đồ ăn và đồ uống lành mạnh.** Điều gì tốt cho cơ thể thì cũng tốt cho răng! Ăn trái cây và rau tươi, các sản phẩm từ sữa không thêm đường và các nguồn protein nạc như thịt gà, cá và đậu phụ. Tránh thức ăn nhiều tinh bột, đường và dính. Nước và sữa là thức uống tốt nhất cho người lớn và trẻ em.

Để tìm hiểu thêm về sức khỏe răng miệng, bạn có thể liên hệ:

Medi-Cal Dental  
Số điện thoại miễn cước: **1.800.322.6384**  
**smilecalifornia.org**

Văn Phòng Sức Khỏe Răng Miệng  
Quận Alameda  
Số điện thoại: **1.510.208.5910**  
**dental.acphd.org**



# NHẮC NHỞ QUAN TRỌNG VỀ CÁC DỊCH VỤ CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA CHO TRẺ EM VÀ THANH THIẾU NIÊN



Đặt lịch hẹn thăm khám dịch vụ chăm sóc phòng ngừa Bright Futures cho bạn hoặc con bạn ngay hôm nay!

Alliance sẵn sàng giúp bạn và gia đình luôn giữ gìn sức khỏe và năng động. Là đối tác chăm sóc sức khỏe của bạn, chúng tôi muốn nhắc bạn thu xếp lịch cho các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa Bright Futures dành cho con bạn với bác sĩ chăm sóc chính của trẻ.

Các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa của Bright Futures dành cho trẻ em dưới 21 tuổi mà bạn hoặc con bạn 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, bao gồm tiêm phòng cúm, để phòng ngừa dịch bệnh. Chúng tôi cũng khuyến nghị tiêm vắc-xin COVID-19 cho trẻ em từ 12 tuổi trở lên ít nhất 14 ngày trước hoặc sau khi tiêm vắc-xin khác, theo khuyến nghị của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).

Đồng thời, một trong những bước quan trọng nhất cần làm cho con bạn là tiến hành xét nghiệm kiểm tra lượng chì trong máu cho trẻ được 12 tháng và 24 tháng tuổi. Chì trong máu có thể gây tổn thương não và hệ thần kinh, làm chậm quá trình tăng trưởng và phát triển, gây ra các vấn đề về học tập và hành vi cũng như các vấn đề về thính giác và âm ngữ.

Trong buổi khám quan trọng này cũng có thể phát hiện và giải quyết các vấn đề hoặc mối lo ngại khác về sức khỏe. 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 bạn hoặc con bạn chưa thăm khám bác sĩ trong năm vừa qua, vui lòng gọi cho bác sĩ chăm sóc chính của bạn để đặt lịch hẹn.

Nếu bạn có thắc mắc về cách thức liên hệ với bác sĩ của mình hoặc thu xếp lịch cho các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa Bright Futures, vui lòng liên hệ:

## **Ban Dịch vụ Hội viên Alliance**

Thứ 2 – Thứ 6, 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: **711/1.800.735.2929**

## 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 bạn có nhận được những buổi khám định kỳ, khám sàng lọc và xét nghiệm mà bạn cần hay không. Chúng tôi cũng để ý xem bạn có hài lòng với dịch vụ chăm sóc mà bạn nhận được từ các nhà cung cấp của chúng tôi và các dịch vụ mà chúng tôi cung cấp cho bạn 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 bộ và kết quả chương trình QI của chúng tôi, vui lòng truy cập

**[www.alamedaalliance.org/members](http://www.alamedaalliance.org/members)** Nếu bạn 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, nguyên quán, tuổi tác, 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 bạn cần giúp đọc tài liệu này, vui lòng gọi Ban Dịch vụ Hội viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.



## NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

Cấp cứu	<b>911</b>
Kiểm soát chất độc	<b>1.800.222.1222</b>
Trung Tâm Medi-Cal của Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội Quận Alameda	<b>1.800.698.1118</b> hoặc <b>1.510.777.2300</b>
Ghi danh/thay đổi chương trình Medi-Cal	<b>1.800.430.4263</b>

### ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

Đường dây liên hệ chính	<b>1.510.747.4500</b>
Ban Dịch vụ Hội viên Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều	<b>1.510.747.4567</b>
Số điện thoại miễn cước	<b>1.877.932.2738</b>
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY)	<b>711/1.800.735.2929</b>

### DỊCH VỤ CHĂM SÓC

#### Dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi

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

#### Dịch vụ chăm sóc nha khoa

Hội viên Medi-Cal: Denti-Cal	<b>1.800.322.6384</b>
Thành viên Dịch vụ chăm sóc theo nhóm: Vui lòng gọi Cơ Quan Thẩm Quyền Công Cộng Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (In-Home Supportive Services, IHSS)	<b>1.510.577.3552</b>

#### Dịch vụ chăm sóc nhãn khoa

Hội viên Medi-Cal: MARCH Vision Care	<b>1.844.336.2724</b>
Thành viên Dịch vụ chăm sóc theo nhóm: Vui lòng gọi Cơ Quan Thẩm Quyền Công Cộng Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (IHSS)	<b>1.510.577.3552</b>

#### Đường dây y tá tư vấn

Hội viên Medi-Cal	<b>1.888.433.1876</b>
Thành viên Dịch vụ chăm sóc theo nhóm	<b>1.855.383.7873</b>

# Alameda Alliance for Health

## Các chương trình và tài liệu sống khỏe



**Mẫu yêu cầu hội viên** — Alameda Alliance for Health (Alliance) cung cấp chương trình giáo dục y tế miễn phí. Chúng tôi muốn bạn 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 bạn muốn chúng tôi gửi cho bạn. Bạn cũng có thể yêu cầu tờ thông tin ở các định dạng khác. Bạn có thể xem thêm nhiều tờ thông tin tại [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).



### SÁCH

- Sách nấu ăn (*chọn một*)
  - Bệnh tiểu đường
  - Ăn uống lành mạnh
- Cần làm gì khi trẻ ốm



### GIỚI THIỆU CÁC LỚP HỌC VÀ CHƯƠNG TRÌNH

- Sử dụng rượu bia và chất kích thích khác
- Bệnh suyễn
- 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 (*tiền 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*)



### 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



### VÒNG ĐEO TAY HOẶC DÂY CHUYỀN NHẬN DẠNG Y TẾ

- Bệnh suyễn
  - Trẻ em
  - Người lớn
- Bệnh tiểu đường
  - Trẻ em
  - Người lớn

Tên con (của bản thân): \_\_\_\_\_

Tuổi của con (nếu có): \_\_\_\_\_

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 con: \_\_\_\_\_

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**