

# MEMBER CONNECT

Mùa Thu/Đông Năm 2020

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

# chúng tôi

QUẬN ALAMEDA

*Giúp Đỡ Mọi Người Trong Cộng Đồng Của Chúng Ta Từ Năm 1996*



## ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH GIÀNH ĐƯỢC CÁC DANH HIỆU CAO CHO DỊCH VỤ XUẤT SẮC

Trung Tâm Xuất Sắc được Chứng Nhận từ BenchmarkPortal công nhận Alliance cung cấp các mức độ dịch vụ khách hàng cao nhất trên toàn Quận Alameda.

Alameda Alliance for Health (Alliance), chương trình bảo hiểm sức khỏe hàng đầu tại địa phương của quý vị phục vụ hơn 260,000 cư dân ở Quận Alameda, đã nhận được chứng nhận là Trung Tâm Xuất Sắc vì đã có thành tích vượt trội ở Trung Tâm Cuộc Gọi Dịch Vụ Hội Viên Alliance. Sự công nhận thành tích Trung Tâm Xuất Sắc, do BenchmarkPortal trao, là một danh hiệu cao trong ngành dịch vụ và hỗ trợ khách hàng.

www.alamedaalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

Health care you can count on.  
Service you can trust.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH



(Tiếp theo ở trang 2)

PRSRST STD  
US POSTAGE  
PAID  
Alliance for Health

# ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH GIÀNH ĐƯỢC CÁC DANH HIỆU CAO CHO DỊCH VỤ XUẤT SẮC



Giám Đốc Dịch Vụ Hội Viên Gia DeGrano của Alliance cho biết: “Đội ngũ chúng tôi cam kết cung cấp các mức độ dịch vụ thượng hạng cao nhất cho các hội viên và nhà cung cấp của chúng tôi. Giải thưởng xuất sắc này cho thấy sự tận tâm của chúng tôi trong việc cung cấp dịch vụ khách hàng hạng nhất và đảm bảo rằng các hội viên của chúng tôi đều được tiếp cận với sự chăm sóc và dịch vụ mà họ cần để luôn khỏe mạnh”.

Là một đối tác trong mạng lưới đảm bảo an toàn được cam kết, giải thưởng Trung Tâm Xuất Sắc củng cố thêm cam kết của chúng tôi trong việc lấy nhu cầu của hội viên và rộng hơn là nhu cầu của cộng đồng Quận Alameda làm trung tâm. Để trở thành Trung Tâm Xuất Sắc, Alliance phải vượt qua một chương trình đánh giá kỹ lưỡng để đánh giá suất liên tục dựa trên các chỉ số hoạt động chính. Các chỉ số chính được đánh giá dựa trên dữ liệu của BenchmarkPortal quốc tế – cơ sở dữ liệu lớn nhất trên thế giới về chỉ số trung tâm liên hệ. Kết quả đã khẳng định dịch vụ vượt trội mà Alliance cung cấp cho các hội viên mỗi ngày.

Tổng Giám Đốc Điều Hành (Chief Executive Officer, CEO) Scott Coffin của Alliance cho biết: “Chúng tôi rất vinh dự khi nhận được giải thưởng Trung Tâm Xuất Sắc Được Chứng Nhận trong giai đoạn đầy thử thách này. Sứ mệnh của chúng tôi tại Alliance là giúp các hội viên của chúng tôi sống một cuộc sống khỏe mạnh bằng cách cung cấp quyền tiếp cận dịch vụ chăm sóc và dịch vụ chất lượng cao mà họ cần. Cung cấp dịch vụ khách hàng xuất sắc chỉ là một trong nhiều cách mà chúng tôi phục vụ cộng đồng của mình. Chúng tôi không thể đạt được danh hiệu này nếu không có sự làm việc chăm chỉ của đội ngũ nhân viên tận tâm của chúng tôi”.

Tại Alliance, dịch vụ khách hàng tốt là điều quan trọng đối với chúng tôi. Đội ngũ y tá; bác sĩ; các đại diện phụ trách hiện trường, yêu cầu thanh toán và điện thoại; cũng như những nhân viên khác của Alliance chúng tôi đều đang nỗ lực để giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc và các dịch vụ mà quý vị cần.

Quý vị có trải nghiệm dịch vụ khách hàng nào của Alliance mà quý vị muốn chia sẻ với chúng tôi không? Chúng tôi muốn nghe từ quý vị. Để chia sẻ trải nghiệm của quý vị, vui lòng truy cập trang Dịch Vụ Xuất Sắc của chúng tôi tại [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).

# MỤC LỤC

- 1 Alameda Alliance for Health Giành Được Các Danh Hiệu Cao cho Dịch Vụ Xuất Sắc
- 4 Mùa Cúm Năm 2020: Bảo Vệ Bản Thân Khỏi Bệnh Cúm
- 5 Đối Tác Nổi Bật: Bác Sĩ Vileisis
- 6 Công Tác Ứng Phó của Alliance đối với Sự Phân Biệt Chủng Tộc
- 9 Thông Tin Mới! Chương Trình Quan Hệ Đối Tác Điều Trị Ung Thư giữa Alliance và Stanford
- 10 Alliance Cho Phép Tài Trợ Kinh Phí Cho Các Nhà Cung Cấp Thuộc Mạng Lưới An Sinh Địa Phương
- 11 Quý Vị Còn Chần Chừ Gì Nữa – Hãy Đi Chủng Ngừa Ngay!
- 12 Đảm Bảo An Toàn khi Thăm Khám Bác Sĩ
- 13 Gọi Ý cho Các Lần Thăm Khám Sức Khỏe Từ Xa
- 14 Dịch Vụ Chăm Sóc Dự Phòng cho Trẻ Em
- 15 Rủi Ro của Việc Hút Thuốc Lá và Hút Thuốc Điện Tử Trong Đại Dịch COVID-19
- 16 Tự Chăm Sóc Trong Đại Dịch COVID-19
- 17 Thờ Tốt Hơn Khi Bị Mắc Bệnh Suyễn
- 18 Khảo sát Mức Độ Hải Lòng Của Hội Viên
- 20 Điều Quan Trọng là Bảo vệ Quý Vị và Những Người Khác
- 21 Cập Nhật Thông Tin về COVID-19 trong Cộng Đồng của Chúng Ta
- 22 Sắp Ra Mắt! Các Tính Năng Cồng Thông Tin Hội Viên Alliance Mới và Cải Tiến!
- 23 Thay Đổi về Địa Chỉ và Số Điện Thoại Chương trình và tài liệu miễn phí Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí
- 24 Những Số Điện Thoại Quan Trọng
- 25 Lời Chúc Mùa Nghỉ Lễ và Lịch Nghỉ Lễ năm 2020-2021
- 27 Chương Trình Cải Thiện Chất Lượng Thông báo không phân biệt đối xử & hỗ trợ ngôn ngữ
- 28 Các Chương Trình & Tài Liệu Alliance Wellness – Mẫu Yêu Cầu Hội Viên

# 2020 MÙA CÚM



## **Bảo vệ bản thân khỏi bệnh cúm.**

Hãy tiêm chủng ngừa cúm ngay hôm nay và thực hiện trách nhiệm của quý vị để giữ cho cộng đồng của chúng ta khỏe mạnh, an toàn và vững mạnh. Bây giờ, hơn bao giờ hết, điều quan trọng là phải bảo vệ bản thân, gia đình quý vị và những người khác trong mùa cúm này. Chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị luôn khỏe mạnh và an toàn. Tất cả hội viên Alliance đủ điều kiện có thể được tiêm chủng ngừa cúm miễn phí. Vui lòng gọi điện cho văn phòng bác sĩ của quý vị để tìm địa điểm gần nhất tiêm chủng ngừa cúm.

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

Quý vị cũng có thể gọi tới Ban Dịch Vụ Hội  
Viên Alliance  
Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều  
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**



# ĐỐI TÁC NỔI BẬT: BÁC SĨ VILEISIS



Bác sĩ Rita Vileisis đã cống hiến sự nghiệp của mình để giúp trẻ em phát triển và mau lớn. Là con gái của những người nhập cư đến từ Lithuania, Bác sĩ trẻ Vileisis đã định cư ở Chicago, nơi cô nhận bằng y khoa. Chương trình đào tạo của cô chuyên về dịch vụ chăm sóc trẻ sơ sinh có nguy cơ cao và chế độ dinh dưỡng cho trẻ sinh non.

Công việc của cô đã đưa cô đến bộ phận chăm sóc tăng cường cho trẻ sơ sinh (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) tại Duke University, University of Florida và Đại Học New York. Thời gian này, cô phải vừa làm việc vừa làm mẹ đơn thân nuôi dạy hai đứa con kháu khỉnh. Mặc dù yêu những em bé, nhưng sau 40 năm, bà đã quyết định chuyển đến Bay Area để sống cùng con trai và gia đình mình, đồng thời làm việc với trẻ em với tư cách là một bác sĩ nhi khoa.

Hiện nay, Bác sĩ Vileisis làm việc ở San Leandro với Bác sĩ Blustein. Alliance rất vinh dự được hợp tác với Bác sĩ Vileisis và Bác sĩ Blustein để phục vụ các hội viên trẻ tuổi nhất của chúng tôi.

Hội viên Alliance có thể chọn Bác sĩ Vileisis và Bác sĩ Blustien làm bác sĩ và phòng khám của họ bằng cách gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance  
Thứ Hai – Thứ Sáu, 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**

**Quý vị có muốn tìm hiểu thêm về Bác sĩ Vileisis không?**

Vui lòng truy cập trang web để xem một video ngắn tại địa chỉ [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org). Quý vị cũng có thể kết nối với chúng tôi trên Facebook và Twitter để xem video.



# CÔNG TÁC ỨNG PHÓ CỦA ALLIANCE ĐỐI VỚI SỰ PHÂN BIỆT CHỦNG TỘC



Trong bối cảnh những sự kiện đã diễn ra gần đây trên khắp Hoa Kỳ, vốn là một phần trong lịch sử lâu dài của nạn bạo hành cộng đồng Người Mỹ Gốc Phi, Hội Đồng Quản Trị của Alameda Alliance for Health (Alliance) đã nhất trí phê duyệt một thông cáo báo chí phản đối hành vi phân biệt chủng tộc có hệ thống. Phân biệt chủng tộc có hệ thống diễn ra trong xã hội của chúng ta khi mọi người không được đối xử bình đẳng. Là một chương trình chăm sóc sức khỏe, Alliance hiểu rằng hệ thống hiện tại đã dẫn đến kết quả y tế không bình đẳng cho Người Mỹ Gốc Phi. Chúng tôi cam kết hành động để cải thiện chất lượng cuộc sống cho các hội viên, đối tác nhà cung cấp và nhân viên của chúng tôi.

CEO Scott Coffin của Alliance cho biết: “Những sự kiện gần đây mà chúng tôi chứng kiến đã gọi nhắc chúng tôi về nạn phân biệt chủng tộc và các lực lượng áp bức vô nhân đạo không ngừng tác động đến các cộng đồng yếu thế nhất, trong đó có những người mà chúng tôi hiện đang phục vụ tại Alliance. Là hội viên của mạng lưới an sinh, chúng tôi cam kết với sứ mệnh cải thiện chất lượng cuộc sống cho các hội viên và cộng đồng đa dạng của chúng ta, đồng thời chúng tôi sẽ không ngừng lắng nghe, học hỏi và tiến lên với những nỗ lực nhằm thúc đẩy sự công bằng trong các cộng đồng của chúng ta và đẩy mạnh sự đa dạng, tôn trọng và hòa nhập cho tất cả mọi người”.

Lãnh đạo của Alliance sẽ lắng nghe ý kiến từ nhân viên, các hội viên Alliance và đối tác chăm sóc sức khỏe nhằm xây dựng hành động căn cứ theo thông cáo báo chí. Dưới đây là toàn văn thông cáo báo chí.

## THÔNG CÁO BÁO CHÍ PHẢN ĐỐI HÀNH VI PHÂN BIỆT CHỦNG TỘC CÓ HỆ THỐNG CỦA ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH PUBLIC

Alameda Alliance for Health (Alliance) rất hân hạnh được phục vụ các cộng đồng người da màu tại Quận Alameda, một trong những quận có dân số đa dạng nhất cả nước, trong hơn 24 năm qua. Alliance ủng hộ cộng đồng Người Mỹ Gốc Phi và thống nhất với các phong trào nhằm mục đích tạo dựng một thế giới không có vấn nạn chống lại người da đen và phân biệt chủng tộc có hệ thống. Sự bất công và bất bình đẳng kéo dài hơn bốn thế kỷ tại quốc gia này đã dẫn đến những chênh lệch đáng kể và kết quả không công bằng đối với Người Mỹ Gốc Phi, bao gồm cả quyền tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe có chất lượng. Ngoài ra, Người Mỹ Gốc Phi còn bị ảnh hưởng quá mức bởi sự hung ác và bạo hành của cảnh sát. Chúng tôi đã chứng kiến nỗi đau và sự thống khổ mà Người Mỹ Gốc Phi trong các cộng đồng của chúng ta phải gánh chịu, do đó, chúng tôi phản đối mọi hình thức phân biệt chủng tộc có hệ thống và bạo hành dựa trên chủng tộc, đồng thời quyết tâm đánh giá các hoạt động thực tiễn của chính chúng tôi và tác động của những hoạt động đó đến các hội viên, đối tác nhà cung cấp và nhân viên của chúng tôi.

6 **CHÚNG TÔI THỪA NHẬN** rằng mọi hình thức phân biệt chủng tộc đều vô nhân đạo. Hậu quả của



tính vô nhân đạo là sự lo lắng/cô lập về xã hội, sự lo sợ sẽ phải chịu tổn thương hoặc mất mạng và có khả năng người dân nghi ngờ về giá trị bản thân và giá trị của họ trong xã hội.

**CHÚNG TÔI THỪA NHẬN** rằng Người Da Đen ngày nay vẫn phải chịu đựng di sản và những tác động có hại của chế độ nô lệ và các luật củng cố nạn phân biệt đối xử do chủng tộc và chế độ phân biệt chủng tộc, những điều đó vẫn khiến cộng đồng Người Da Đen phải chịu những chênh lệch trong y tế, bất an về kinh tế và không có quyền tiếp cận các dịch vụ y tế công cộng.

**CHÚNG TÔI THỪA NHẬN** rằng chế độ phân biệt chủng tộc có hệ thống chống lại cộng đồng Người Da Đen và tất cả các cộng đồng người da màu đều là nguy cơ đe dọa an ninh về kinh tế, an toàn về thể chất và sức khỏe của toàn thể cộng đồng.

**CHÚNG TÔI GIỮ VỮNG LẬP TRƯỜNG** thống nhất với niềm tin rằng Black Lives Matter (Người Da Đen Có Quyền Sống) và chúng tôi ủng hộ mọi nỗ lực thống nhất khả thi có hiệu quả để ngăn chặn và giảm bớt tác động của thực tế trên đây. Những nỗ lực đó bao gồm nhưng không giới hạn sự công bằng giữa các chủng tộc, công bằng xã hội, nhân quyền và tôn vinh sự đa dạng.

**CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH** thành lập và triệu tập Ủy Ban Đa Dạng, Công Bằng và Hòa Nhập để giải quyết vấn nạn bất bình đẳng về chủng tộc đối với cộng đồng Người Mỹ Gốc Phi và người da màu, đồng thời cùng nhau chấm dứt sự ghét bỏ và tạo dựng hy vọng, hàn gắn trong cộng đồng của chúng ta.

**CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH** ủng hộ quyền tiếp cận công bằng đối với việc làm, lương thưởng và đề bạt công bằng cho toàn thể nhân viên của Alliance.

**CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH** đảm bảo vẫn tiếp tục thể hiện và duy trì sự đa dạng thông qua hoạt động tuyển dụng công bằng ở mọi bộ phận và ở các cấp khác nhau.



# CÔNG TÁC ỨNG PHÓ CỦA ALLIANCE ĐỐI VỚI SỰ PHÂN BIỆT CHỦNG TỘC

(Tiếp theo trang 7)

**CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH** ủng hộ tán thành các chính sách và quy chế công bằng tác động đến những yếu tố xã hội quyết định về y tế, bao gồm công bằng môi trường, giáo dục công và nhà ở cho các cộng đồng dễ tổn thương nhất của chúng ta, nhằm cải thiện kết quả y tế công cộng và giảm bớt chênh lệch về y tế.

**CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH** dành các nguồn lực để xác định và giảm bớt chênh lệch về y tế tác động đến các hội viên là Người Da Đen của chúng tôi.

**CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH** buộc bản thân và các đối tác nhà cung cấp phải chịu trách nhiệm giải trình về kết quả chăm sóc sức khỏe thấp hoặc không đáng kể dành cho các hội viên của chúng tôi, đảm bảo các hội viên là Người Da Đen của chúng tôi không bị phân biệt đối xử về quyền tiếp cận và/hoặc được nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

**CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH** đầu tư vào các nguồn lực để giáo dục đội ngũ, các hội viên và nhà cung cấp của chúng tôi về tầm quan trọng của việc chống lại phân biệt chủng tộc và tác động của phân biệt chủng tộc đến các cộng đồng của chúng ta.

**CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH** ủng hộ hệ thống giáo dục công ở địa phương để đảm bảo toàn bộ trẻ em có sẵn các tài nguyên công bằng giúp nâng cao khả năng của các em trong việc cạnh tranh và đạt thành tích cao để khai thác hết tiềm năng của các em.

**CHÚNG TÔI QUYẾT ĐỊNH** ủng hộ quyền tiếp cận rộng rãi đối với nhà ở và khu phố an toàn, giá cả phải chăng, kết nối cư dân với các cơ hội kinh tế và giáo dục.

Alliance giữ vững lập trường quyết tâm với cam kết hoàn thành sứ mệnh của chúng tôi là "phấn đấu cải thiện chất lượng cuộc sống của hội viên chúng tôi và mọi người trên khắp cộng đồng đa dạng của chúng ta". Cam kết của chúng tôi thừa nhận cả sự hòa nhập và giá trị của Người Da Đen trong cộng đồng của chúng ta. Về cơ bản, Alliance tin rằng chế độ phân biệt chủng tộc sẽ làm suy giảm năng lực của chúng ta và cản trở khả năng mang đến chất lượng và quyền tiếp cận dịch vụ chăm sóc công bằng cho những người dễ tổn thương nhất trong cộng đồng chúng ta. Chúng tôi tin rằng chúng ta sẽ mạnh mẽ hơn khi đoàn kết lại với nhau và chúng tôi quyết định sẽ đem lại sự thay đổi.



# THÔNG TIN MỚI! CHƯƠNG TRÌNH QUAN HỆ ĐỐI TÁC ĐIỀU TRỊ UNG THƯ GIỮA ALLIANCE VÀ STANFORD



Chúng tôi vui mừng thông báo quan hệ đối tác mới của chúng tôi với Stanford Medicine và Chương Trình Mạng Lưới Ung Thư của University HealthCare Alliance (UHA) thuộc Stanford Health Care. Quan hệ đối tác này sẽ cho phép các hội viên của Alliance được chẩn đoán từ khoa ung thư hoặc huyết học có quyền tiếp cận với các bác sĩ chuyên khoa của Mạng Lưới Ung Thư Stanford thông qua cả thăm khám trực tiếp và thăm khám trực tuyến.

Các bác sĩ chuyên khoa ung thư của Chương Trình Mạng Lưới Ung Thư Stanford sẽ phối hợp chăm sóc nâng cao và cung cấp quyền tiếp cận hợp lý với các bác sĩ chuyên khoa phẫu thuật và y tế của Mạng Lưới Ung Thư Stanford. Các bác sĩ chuyên khoa này sẽ giúp loại bỏ các rào cản để bệnh nhân tiếp cận được các dịch vụ chẩn đoán và các thử nghiệm lâm sàng về ung thư cụ thể và rất phức tạp của Chương Trình Mạng Lưới Ung Thư Stanford.

## **Ai hội đủ điều kiện?**

Bất kỳ hội viên của Alliance nào có chẩn đoán của khoa ung thư hoặc huyết học được chỉ định trực tiếp cho bác sĩ hoặc Nhà Cung Cấp Chăm Sóc Chính (Primary Care Provider, PCP) của Alliance. Các hội viên của Alliance cũng cần có sự giới thiệu từ PCP của họ cho chương trình này.

Alliance cũng sẽ đài thọ cho dịch vụ đưa đón bằng đường bộ tại địa phương cho các hội viên tham gia thử nghiệm lâm sàng tại Trung Tâm Ung Thư Stanford ở Palo Alto, California.

Nếu quý vị có thắc mắc gì về chương trình mới này, xin gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên của Alliance  
Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều  
Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**  
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**  
Người khiếm thính và khiếm ngôn: **711/1.800.735.2929**

Alliance, các hội viên tận tâm của chúng tôi và quan hệ đối tác nhà cung cấp đang cùng nhau tạo nên một cộng đồng khỏe mạnh hơn cho tất cả mọi người.



**Stanford**  
**HEALTH CARE**  
STANFORD MEDICINE

# ALLIANCE CHO PHÉP TÀI TRỢ KINH PHÍ CHO CÁC NHÀ CUNG CẤP THUỘC MẠNG LƯỚI AN SINH ĐỊA PHƯƠNG



Vào tháng 5 năm 2020, Hội Đồng Quản Trị của Alliance đã đồng ý thành lập một quỹ để giúp các nhà cung cấp địa phương tiếp tục mở cửa phục vụ. Quỹ cứu trợ khủng hoảng khẩn cấp trị giá 16,6 triệu USD là dành cho các nhà cung cấp tuyến đầu thuộc mạng lưới trong mạng lưới của chúng tôi, là những người điều trị và hỗ trợ bệnh nhân bị ảnh hưởng bởi COVID-19.

Tổng cộng 6,6 triệu USD đã được Alliance trao tặng vào tháng 5 và tháng 6 năm 2020 để hỗ trợ các nhà cung cấp tuyến đầu thuộc mạng lưới đảm bảo an toàn ở Quận Alameda.

Vào thứ Ba, ngày 28 tháng 7 năm 2020, Hội Đồng Quản Trị của Alliance đã bỏ phiếu hoãn chương trình cho đến khi trình ngân sách cuối cùng vào tháng 11. Để biết thông tin cập nhật, vui lòng truy cập trang web của Alliance tại địa chỉ [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).

CEO Scott Coffin của Alliance, cho biết: “Là đối tác trong mạng lưới an sinh của Quận Alameda, chúng tôi vô cùng biết ơn các bác sĩ, y tá và những người chăm sóc khác ở tuyến đầu đã cam kết phục vụ bệnh nhân của họ. Quỹ cứu trợ khủng hoảng khẩn cấp tăng cường quyền tiếp cận các dịch vụ y tế và mở rộng phạm vi xét nghiệm COVID-19 để phục vụ tốt hơn cho những cư dân dễ bị tổn thương nhất trong cộng đồng chúng ta”.

Mặc dù đã có sự tiến triển trong việc giảm thiểu số ca nhập viện và tử vong do COVID-19, nhưng chúng tôi cho rằng vi-rút corona sẽ vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến các cộng đồng có thu nhập thấp. Chúng tôi cam kết đảm bảo rằng các bệnh viện thuộc mạng lưới an sinh và các dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể vẫn tiếp tục tập trung vào hoạt động chăm sóc cho người dân.



# QUÝ VỊ CÒN CHẦN CHỪ GÌ NỮA – HÃY ĐI CHỨNG NGỪA NGAY!

Có một cách dễ dàng để bảo vệ những người thân yêu của quý vị – đó là tiêm vắc-xin!

Tiêm các loại vắc-xin (chủng ngừa) mà quý vị cần là một trong những cách dễ nhất để bảo vệ bản thân, gia đình quý vị và cộng đồng. Các loại vắc-xin giúp bảo vệ quý vị khỏi các bệnh như sởi và ho gà. Khi có quá nhiều người chưa được tiêm vắc-xin, những căn bệnh này có nhiều nguy cơ lây lan hơn. Tất cả chúng ta đều có thể góp phần giữ gìn sức khỏe cho mọi người.

Gọi cho bác sĩ của quý vị để lên lịch khám sức khỏe. Hỏi xem quý vị hoặc con quý vị cần những loại vắc-xin nào. Nếu quý vị đã bỏ lỡ lần khám sức khỏe trong năm nay, quý vị vẫn có thể tiêm bù vắc-xin và theo kịp tiến trình.



Để biết thêm thông tin về các loại vắc-xin, vui lòng truy cập [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) và nhấp vào “**Vaccines**” (Vắc-xin).





# ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI THĂM KHÁM BÁC SĨ

Các nhà cung cấp của Alliance đang nỗ lực để đảm bảo sức khỏe và sự an toàn cho quý vị. Nếu quý vị đến kỳ hạn khám sức khỏe (còn được gọi là thăm khám chăm sóc sức khỏe), khám thai hoặc có bất kỳ lo ngại về sức khỏe nào, quý vị có thể nhận được dịch vụ chăm sóc theo nhu cầu.

Trong một số trường hợp, bác sĩ của quý vị có thể đề nghị thực hiện thăm khám qua điện thoại hoặc cuộc gọi video. Nếu quý vị cần thăm khám trực tiếp, cả quý vị và văn phòng bác sĩ của quý vị đều có thể thực hiện thêm một số bước để bảo vệ quý vị và gia đình quý vị.

## Các cách để quý vị có thể giúp đảm bảo an toàn cho các lần khám sức khỏe:

- Đảm bảo người lớn và trẻ em từ hai (2) tuổi trở lên luôn đeo khẩu trang.
- Sử dụng nước sát khuẩn tay trước và sau khi thăm khám.
- Đợi trong xe của quý vị, đừng đợi trong phòng chờ. Gọi cho văn phòng bác sĩ của quý vị để thông báo chọ biết rằng quý vị đã đến.

Khi quý vị đặt lịch thăm khám, hãy hỏi văn phòng bác sĩ về các biện pháp đảm bảo an toàn và những việc cần làm khi quý vị đến phòng khám. Điều này sẽ giúp quý vị sẵn sàng cho lần thăm khám của mình.

## ***Nếu quý vị có một mối lo ngại khẩn cấp:***

Vui lòng gọi cho văn phòng bác sĩ của quý vị trước để hỏi xem quý vị nên làm gì.

Nếu quý vị không thể đến văn phòng bác sĩ của mình, vui lòng gọi tới Đường Dây Y Tá Tư Vấn bất kỳ lúc nào:

Hội Viên Medi-Cal: **1.888.433.1876**

Hội Viên Group Care: **1.855.383.7873**

## ***Nếu quý vị đang gặp trường hợp cấp cứu:***

Nhận trợ giúp ngay lập tức. Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị biết có các triệu chứng như khó thở đột ngột, đau ngực hoặc lú lẫn thì đó chính là một trường hợp cấp cứu. Xin gọi **911** hoặc đến phòng cấp cứu (Emergency Room, ER) tại bệnh viện gần nhất.

## CÁC BÁC SĨ SẼ ĐẢM BẢO THĂM KHÁM SỨC KHỎE THEO CÁCH AN TOÀN:



**Yêu cầu đeo khẩu trang**



**Cách ly các bệnh nhân**



**Khử trùng các căn phòng**

# GỢI Ý CHO CÁC LẦN THĂM KHÁM SỨC KHỎE TỪ XA



Khi nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe qua điện thoại hoặc video, còn được gọi là khám sức khỏe từ xa, quý vị có thể ở nhà để nhận các dịch vụ mà không cần đến trực tiếp. Nếu quý vị chưa quen với dịch vụ này, hãy tiếp tục đọc để biết một số gợi ý về cách chuẩn bị.

## 1. Tập hợp lại các ghi chú, câu hỏi và thủ tục giấy tờ của quý vị.

Có sẵn các ghi chú trong tay sẽ giúp quý vị nhớ những nội dung quý vị muốn hỏi và cung cấp bất kỳ thông tin nào mà bác sĩ có thể cần từ quý vị.

Quý vị có thể muốn có:

- Danh sách ngắn gọn các vấn đề và câu hỏi chính
- Bản ghi các triệu chứng, kèm hình ảnh
- Các số đo mà bác sĩ có thể yêu cầu, chẳng hạn như cân nặng, nhiệt độ hoặc huyết áp của quý vị
- Một danh sách các loại thuốc quý vị dùng
- Bệnh sử của quý vị
- Mọi thủ tục giấy tờ hoặc biểu mẫu mà quý vị cần hoàn thành

## 2. Thiết lập với công nghệ cần thiết.

Hãy hỏi văn phòng bác sĩ của quý vị về những gì quý vị sẽ cần trước khi thăm khám. Để thăm khám qua video, quý vị cần có kết nối Internet tốt. Quý vị có thể cần tải xuống một ứng dụng hoặc tạo một tài khoản. Để thăm khám qua điện thoại, quý vị cần một chiếc điện thoại có khả năng bắt sóng tốt. Nếu quý vị có thể, hãy thực hiện kiểm tra thiết lập của quý vị trước thời hạn.

## 3. Tìm một nơi yên tĩnh và riêng tư.

Đảm bảo quý vị vẫn có kết nối Internet tốt hoặc khả năng bắt sóng điện thoại tốt, đồng thời tìm một nơi yên tĩnh và riêng tư cho cuộc gọi để quý vị và bác sĩ của quý vị có thể nghe rõ nhau.

## 4. Hãy sẵn sàng viết ra kế hoạch chăm sóc của quý vị.

Ghi chú các thông tin trong lần thăm khám của quý vị. Viết ra kế hoạch chăm sóc của quý vị và những việc cần làm sau lần thăm khám của quý vị. Hãy chắc chắn rằng quý vị đặt câu hỏi nếu không rõ bất cứ điều gì.

### **Quý vị cần thông dịch viên?**

Văn phòng bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên tham gia cuộc gọi qua điện thoại hoặc video của quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc về việc yêu cầu thông dịch viên, vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

# DỊCH VỤ CHĂM SÓC DỰ PHÒNG CHO TRẺ EM



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

Các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa của Bright Futures dành cho trẻ em dưới 21 tuổi mà quý vị hoặc con quý vị 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 để phòng ngừa dịch bệnh. Chì trong máu có thể gây tổn thương não và hệ thần kinh, làm chậm quá trình tăng trưởng và phát triển, các vấn đề về học tập và hành vi cũng như các vấn đề về thính giác và ngôn ngữ. Một trong những bước quan trọng nhất cần làm cho con quý vị là tiến hành xét nghiệm sàng lọc chì trong máu cho trẻ được 12 tháng và 24 tháng tuổi. Các vấn đề hoặc mối lo ngại khác về sức khỏe cũng có thể được tìm thấy và giải quyết trong buổi khám quan trọng này. 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 quý vị hoặc con quý vị chưa thăm khám bác sĩ trong năm vừa qua, vui lòng gọi cho bác sĩ chăm sóc chính (PCP) hoặc bác sĩ của quý vị để đặt lịch hẹn.

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

Ban Dịch Vụ Hội Viên của Alliance  
Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều  
Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**  
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**  
Người khiếm thính và khiếm ngôn: **711/1.800.735.2929**



# RỦI RO CỦA VIỆC HÚT THUỐC LÁ VÀ HÚT THUỐC ĐIỆN TỬ TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19



Hút thuốc lá và thuốc lá điện tử nguy hiểm cho sức khỏe của quý vị và cũng làm tăng nguy cơ mắc COVID-19.

Đã đến lúc để bảo vệ sức khỏe phổi của quý vị và ngừng hút thuốc lá và thuốc lá điện tử. Tại sao việc hút thuốc lá và thuốc lá điện tử trong đại dịch COVID-19 lại nguy hiểm?

## Điều này là do hút thuốc lá và thuốc lá điện tử...

- **Làm suy yếu hệ miễn dịch của quý vị** – Điều này khiến cơ thể khó chống lại các bệnh như COVID-19. Hệ miễn dịch suy yếu có thể có thể dẫn tới các triệu chứng nặng hơn hoặc có tăng khả năng phải nhập viện.
- **Tăng khả năng lây truyền vi-rút** – Khi hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, quý vị có nhiều nguy cơ bị nhiễm vi-rút hơn do không đeo khẩu trang và tiếp xúc qua miệng. Hút thuốc lá và hút thuốc điện tử cũng làm lây lan vi-rút thông qua hút thuốc thụ động. Hút thuốc thụ động là khi người khác hít phải khói thuốc từ người ở gần.
- **Làm tổn thương tim phổi của quý vị** – Còn bỏ thuốc lá sẽ giúp ích cho tim phổi ngay khi quý vị dừng hút. Việc bỏ thuốc lá cũng bảo vệ những người thân yêu của quý vị khỏi hút thuốc thụ động.

## Quý vị đang tìm kiếm sự trợ giúp để bỏ hút thuốc? Chúng tôi sẵn lòng giúp đỡ!

- **Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc California** – Để được hỗ trợ và giúp lập kế hoạch bỏ hút thuốc, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí **1.800.662.8887**.
- Truy cập **[www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library)** và nhấp vào “**Quit Smoking**” (Bỏ Hút Thuốc).
- Yêu cầu gửi tài liệu qua đường bưu điện cho quý vị bằng cách sử dụng Mẫu Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu về Sức Khỏe của Alliance trên trang **28**.

# TỰ CHĂM SÓC TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19

COVID-19 gây ra khó khăn cho tất cả chúng ta. Đã có rất nhiều thay đổi trong thời gian này.

Tất cả những thay đổi này có thể dẫn đến tình trạng căng thẳng, lo lắng và cô đơn. Quý vị có thể thấy rằng những cảm giác này ảnh hưởng đến giấc ngủ, thói quen ăn uống, tâm trạng và sức khỏe của quý vị. Điều quan trọng là cần lưu ý và hành động.

Hãy thử các bước hàng ngày sau để giúp quý vị khỏe mạnh hơn:



**Xây Dựng Môi Quan Hệ** – Kết nối với gia đình quý vị trong giờ ăn và liên hệ với những người còn lại trong gia đình, bạn bè và các mối quan hệ hỗ trợ khác của quý vị thông qua các cuộc gọi điện thoại, trò chuyện qua video hoặc tin nhắn.



**Vận Động Hàng Ngày** – Đặt mục tiêu hoạt động thể chất ít nhất 30 phút mỗi ngày để giúp giảm căng thẳng. Hãy nhớ rằng không nhất thiết phải thực hiện tất cả các bước này cùng một lúc. Quý vị có thể đi dạo sau mỗi bữa ăn, tham gia một cuộc thi khiêu vũ với gia đình hoặc thử một bài tập thể dục mới tại nhà.



**Ngủ Đủ Giấc** – Đôi khi có chút khó khăn, nhưng việc đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe mạnh hơn. Để giúp quý vị dễ ngủ, hãy tắt điện thoại và máy tính của quý vị và tuân theo lịch trình hàng ngày trước khi đi ngủ.



**Ăn Uống Lành Mạnh** – Ăn các bữa ăn cân bằng trong ngày. Ăn nhiều trái cây, rau quả và hạn chế thức ăn và đồ uống có muối, đường và chất béo.



**Thực hành Chánh Niệm, Thiền hoặc Cầu Nguyện** – Hãy thử thở sâu, tập yoga hoặc cầu nguyện để giúp giảm căng thẳng.



**Nhận Hỗ Trợ Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Tàn và Hành Vi** – Chúng tôi sẵn lòng giúp đỡ. Để được hỗ trợ, vui lòng đặt lịch hẹn thăm khám với Beacon Health Options bằng số điện thoại miễn phí **1.855.856.0577**.

Để được trợ giúp ngay bây giờ, vui lòng gọi cho Dịch Vụ Hỗ Trợ Khủng Hoảng của Quận Alameda theo số điện thoại miễn phí **1.800.309.2131** hoặc gọi số **911** trong trường hợp cấp cứu.

Để tìm hiểu thêm về cách đối phó với căng thẳng, vui lòng truy cập [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) và nhấp vào “**Behavioral Health**” (Sức Khỏe Hành Vi).

Quý vị cũng có thể yêu cầu gửi tài liệu qua đường bưu điện cho quý vị bằng cách sử dụng Mẫu Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu về Sức Khỏe của Alliance trên trang **28**.

*Nguồn: California Surgeon General's Playbook: Stress Relief during COVID-19. (Sách Hướng Dẫn của California Surgeon General: Giải Tỏa Căng Thẳng trong thời kỳ COVID-19)*

# THỜ TỐT HƠN KHI BỊ MẮC BỆNH SUYỄN



Có thể đạt được nhịp thở tốt hơn! Quý vị có thể kiểm soát bệnh suyễn của mình và tránh các đợt lên cơn suyễn khi phối hợp với bác sĩ để tìm ra các tác nhân gây ra bệnh suyễn, lập kế hoạch hành động chữa bệnh suyễn và dùng thuốc.

- **Tránh Các Tác Nhân Gây Bệnh Suyễn** – Các tác nhân gây bệnh suyễn là những thứ khiến quý vị khó thở hơn. Các tác nhân gây bệnh có thể bao gồm phấn hoa, bụi, khói thuốc lá và một số sản phẩm tẩy rửa. Những ngày có không khí ô nhiễm hoặc có khói từ các đám cháy cũng có thể làm cho bệnh suyễn của quý vị nặng hơn. Vào những ngày có không khí ô nhiễm, hãy ở trong nhà, đóng cửa ra vào và cửa sổ, đồng thời sử dụng máy lọc không khí nếu có.
- **Lập Kế Hoạch Hành Động Chữa Bệnh Suyễn** – Yêu cầu bác sĩ giúp quý vị lập kế hoạch hành động chữa bệnh hen suyễn. Kế hoạch này giúp quý vị biết cần làm gì khi lên cơn suyễn. Mỗi người bị bệnh suyễn cần có kế hoạch riêng của mình.
- **Uống Thuốc** – Uống thuốc chữa bệnh hen suyễn theo khuyến nghị của bác sĩ. Ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe, quý vị vẫn cần tiếp tục uống thuốc. Điều này sẽ giúp quý vị thở tốt hơn. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc sử dụng ống hít kiểm soát lâu dài và ống hít cứu nguy dứt cơn khẩn cấp.

**Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay lo lắng nào về bệnh suyễn của mình, hãy trao đổi với bác sĩ trong lần thăm khám chăm sóc bệnh suyễn tiếp theo. Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị luôn sẵn lòng giúp đỡ.**

Để tìm hiểu thêm về bệnh suyễn, vui lòng truy cập [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) và nhấp vào "**Asthma**" (Bệnh Suyễn).

Quý vị cũng có thể yêu cầu gửi tài liệu qua đường bưu điện cho quý vị bằng cách sử dụng Mẫu Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu về Sức Khỏe của Alliance trên trang **28**.



# KHẢO SÁT MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA HỘI VIÊN

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn tìm cách cải thiện mức độ hài lòng của hội viên và nhà cung cấp của mình.

Alliance khảo sát các hội viên để tìm hiểu về trải nghiệm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Câu trả lời của quý vị trong cuộc khảo sát này giúp chúng tôi cải thiện mọi thứ và nâng cao chất lượng chăm sóc cho các hội viên của chúng tôi.

Các câu hỏi khảo sát có thể bao gồm:

- Cuộc hẹn thăm khám và thời gian chờ đợi tại văn phòng
- Các bác sĩ của quý vị giao tiếp với quý vị tốt như thế nào
- Chúng tôi đáp ứng nhu cầu về ngôn ngữ của quý vị như thế nào
- Mức độ hài lòng của quý vị với Alliance cũng như chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị
- Trải nghiệm của quý vị với Alliance và dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà quý vị nhận được

## Thông Tin Về Các Cuộc Khảo Sát

- Alliance liên hệ ngẫu nhiên với một số hội viên của Alliance.
- Các cuộc khảo sát trước hết được thực hiện qua đường bưu điện. Nếu chúng tôi không nhận được phản hồi, chúng tôi sẽ gọi điện liên hệ lại.
- Một bản khảo sát được gửi bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung và tiếng Việt và một bản khảo sát nữa bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

Bảng Tiêu Chuẩn Tiếp Cận Kịp Thời cho biết quý vị có thể đặt lịch hẹn thăm khám cho từng loại thăm khám nhanh chóng như thế nào.

Chúng tôi đánh giá cao phản hồi của quý vị về cách chúng tôi đáp ứng nhu cầu của quý vị và cách chúng tôi có thể cải thiện. Cảm ơn quý vị đã tham gia các cuộc khảo sát nếu quý vị được liên hệ!



## TIÊU CHUẨN TIẾP CẬN KỊP THỜI\*

Tất cả các nhà cung cấp có hợp đồng với Alliance trong việc chăm sóc sức khỏe cho các hội viên của chúng tôi phải đề xuất các cuộc hẹn thăm khám trong các khung thời gian sau:

CUỘC HẸN VỚI NHÀ CUNG CẤP CHĂM SÓC CHÍNH (PCP)	
Loại Cuộc Hẹn:	Phạm Vi Thời Gian Cuộc Hẹn:
Các Cuộc Hẹn Không Khẩn Cấp	10 Ngày Làm Việc Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Trước Sinh <b>Đầu Tiên</b> với Bác Sĩ Sản Khoa/Phụ Khoa (Obstetrician/Gynecologist, OB/GYN)	2 Tuần Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Khẩn Cấp <i>cần</i> Được Phép Trước (Prior Authorization, PA)	96 Tiếng Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Khẩn Cấp <i>không cần</i> Được Phép Trước (PA)	48 Tiếng Từ Lúc Yêu Cầu

CUỘC HẸN VỚI BÁC SĨ CHUYÊN KHOA/CUỘC HẸN THĂM KHÁM KHÁC	
Loại Cuộc Hẹn:	Phạm Vi Thời Gian Cuộc Hẹn:
Cuộc Hẹn Thăm Khám Không Khẩn Cấp với một Bác Sĩ <b>Chuyên Khoa</b>	15 Ngày Làm Việc Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Không Khẩn Cấp với một Nhà Cung Cấp Dịch Vụ <b>Sức Khỏe Hành Vi</b>	10 Ngày Làm Việc Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Không Khẩn Cấp với một Nhà Cung Cấp <b>Dịch Vụ Phụ Trợ</b>	15 Ngày Làm Việc Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Trước Sinh <b>Đầu Tiên</b> với Bác Sĩ Sản Khoa/Phụ Khoa (OB/GYN)	2 Tuần Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Khẩn Cấp <i>cần</i> Được Phép Trước (PA)	96 Tiếng Từ Lúc Yêu Cầu
Cuộc Hẹn Thăm Khám Khẩn Cấp <i>không cần</i> Được Phép Trước (PA)	48 Tiếng Từ Lúc Yêu Cầu

TẤT CẢ CÁC THÔNG LỆ VỀ THỜI GIAN CHỜ ĐỢI/ĐIỆN THOẠI/NGÔN NGỮ CỦA NHÀ CUNG CẤP	
Loại Cuộc Hẹn:	
Thời Gian Chờ Tại Văn Phòng	60 phút
Thời Gian Gọi Lại	1 Ngày Làm Việc
Thời Gian Trả Lời Cuộc Gọi	10 Phút
Tiếp Cận qua Điện Thoại – Cung cấp bảo hiểm 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.	
Phân Loại Bệnh Nhân Đến Cấp Cứu và Khám Sàng Lọc qua Điện Thoại - Thời gian chờ không quá 30 phút.	
Hướng Dẫn trong Trường Hợp Cấp Cứu – Đảm bảo có hướng dẫn trong trường hợp cấp cứu thích hợp.	
Dịch Vụ Ngôn Ngữ – Cung cấp dịch vụ thông dịch viên 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.	

\*Theo Quy Định của Ban Quản Lý Bảo Hiểm Y Tế (Department of Managed Health Care, DMHC) California và Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Services, DHCS) California và các Tiêu Chuẩn và Nguyên Tắc của Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe (Health Plan, HP) của Ủy Ban Quốc Gia về Đảm Bảo Chất Lượng (National Committee for Quality Assurance, NCQA)

**PA = Được Phép Trước**

**Chăm Sóc Khẩn Cấp** là các dịch vụ cần thiết để phòng ngừa sự suy giảm nghiêm trọng về sức khỏe của quý vị sau một vấn đề về sức khỏe hoặc chấn thương không mong muốn (như: viêm họng, sốt, vết rách nhỏ và một số xương bị gãy).

**Chăm Sóc Không Khẩn Cấp** là các cuộc hẹn thăm khám định kỳ cho các vấn đề về sức khỏe không khẩn cấp.

**Phân Loại Bệnh Nhân Đến Cấp Cứu hoặc Khám Sàng Lọc** là khi nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe xem xét các mối lo ngại và triệu chứng sức khỏe của quý vị để quyết định mức độ khẩn cấp của nhu cầu chăm sóc của quý vị.

# ĐIỀU QUAN TRỌNG LÀ BẢO VỆ QUÝ VỊ VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÁC

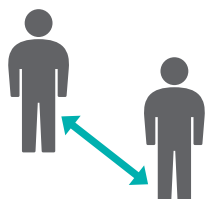
*Tất cả chúng ta đều có thể góp phần vào việc cứu sống mọi người.*



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng trong 20 giây hoặc sử dụng chất rửa tay khô có chứa 60% cồn trở lên.



Che miệng bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác và rửa tay.



Hãy giữ khoảng cách ít nhất 6 foot với người khác bất cứ khi nào có thể.



Ở nhà khi quý vị cảm thấy ốm và gọi cho bác sĩ của quý vị trước tiên. Tránh tiếp xúc gần với người khác.



Không chạm vào mũi, miệng và mắt.

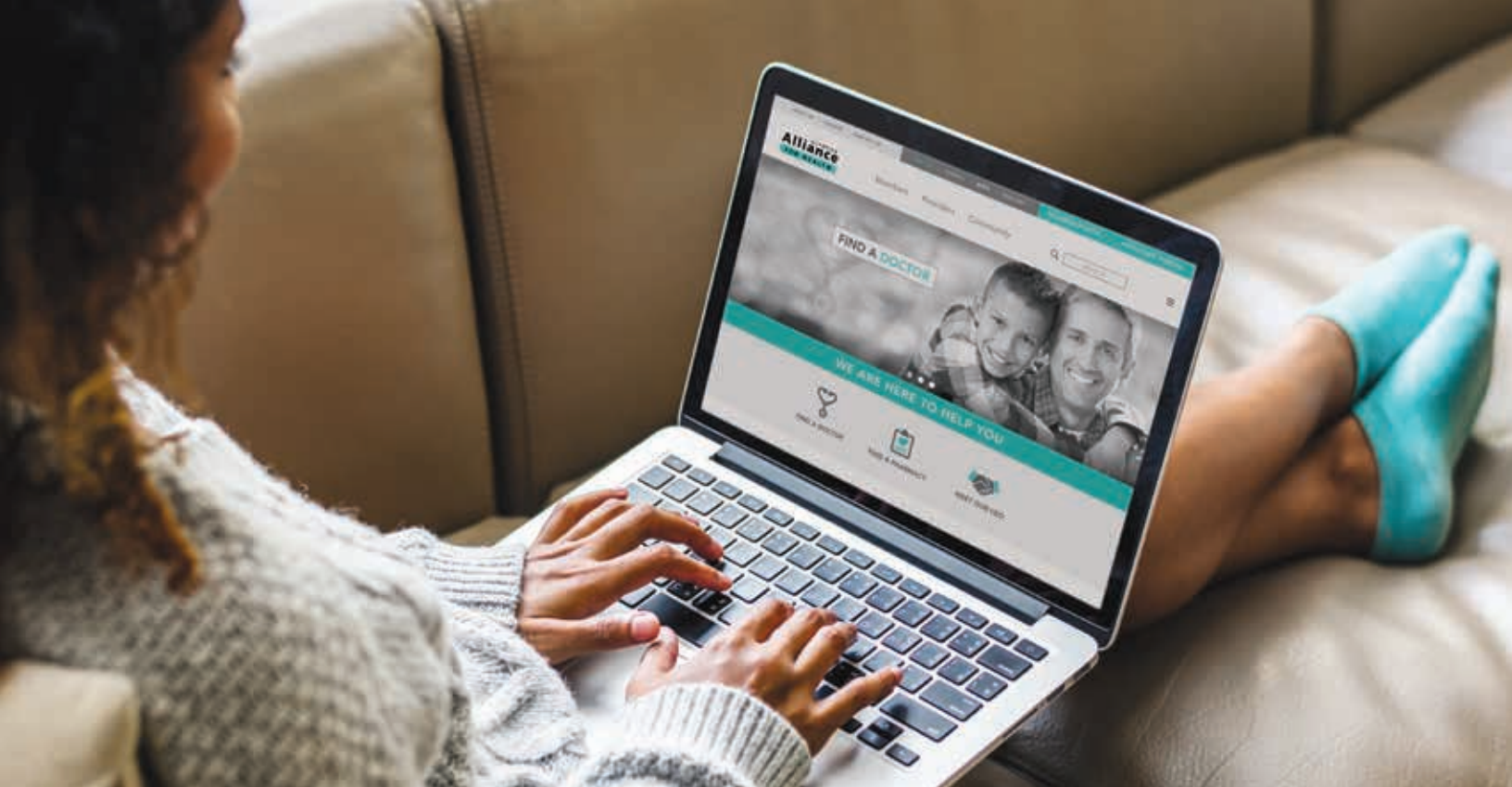


Đeo khẩu trang khi quý vị ra khỏi nhà để nhận các dịch vụ thiết yếu.



Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên tiếp xúc như điện thoại và tay nắm cửa.





## CẬP NHẬT THÔNG TIN VỀ COVID-19 TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA

Để biết các nguồn hỗ trợ và cập nhật sẵn có cho quý vị, vui lòng truy cập [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

### Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

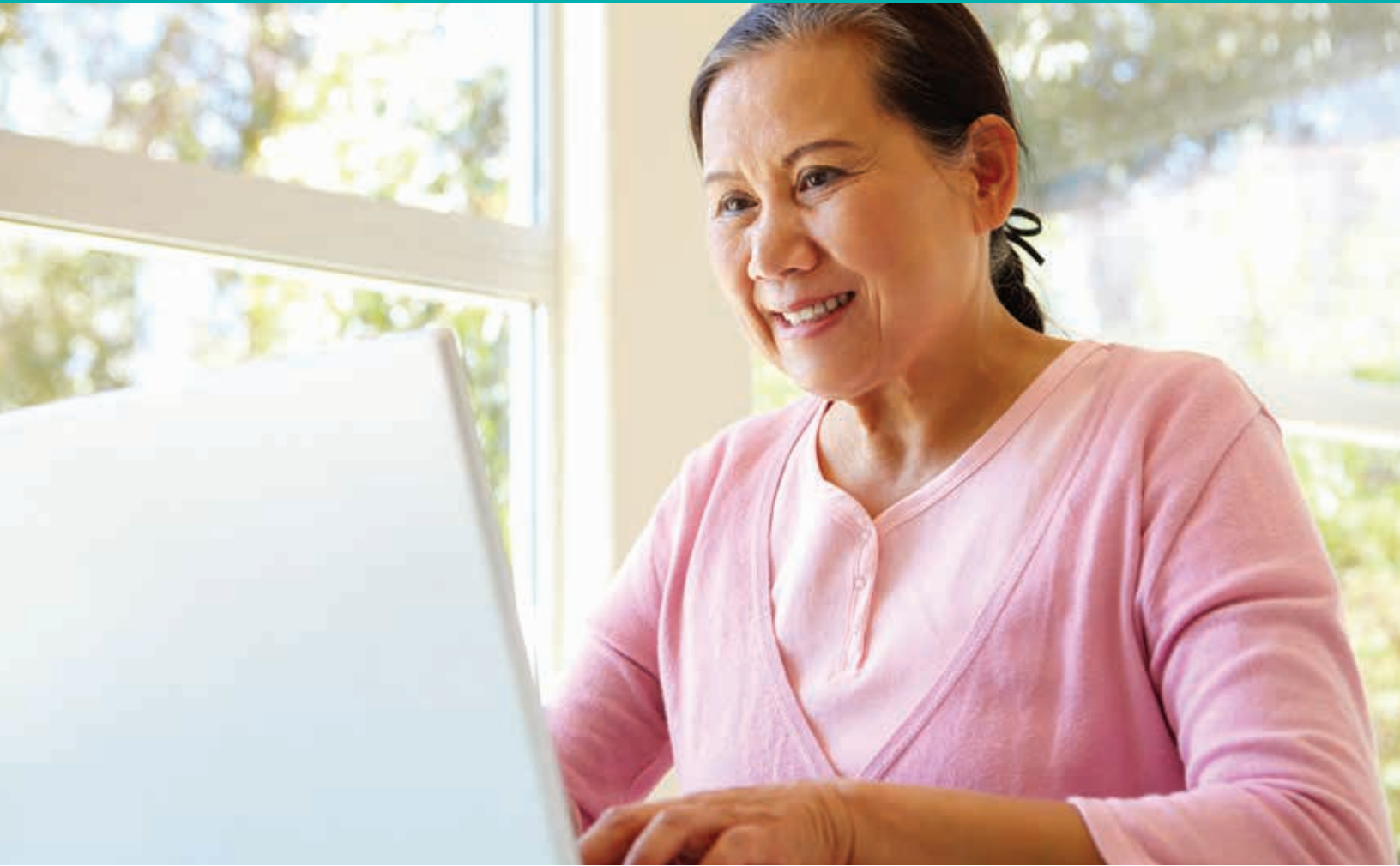
Vi-rút Corona Chủng Mới (COVID-19) đã ảnh hưởng đến cộng đồng của chúng ta trên toàn thế giới. Alliance hiểu được những mối quan ngại của quý vị và chúng tôi đang nỗ lực làm việc để đảm bảo các hội viên, nhà cung cấp và đối tác cộng đồng có nguồn lực cần thiết để duy trì sự khỏe mạnh. Chúng tôi miễn tất cả các khoản chia sẻ chi phí cho dịch vụ khám sàng lọc và xét nghiệm cần thiết về mặt y tế liên quan đến COVID-19.

Các hội viên Alliance hiện có thể an tâm hoàn thành cuộc hẹn thăm khám với bác sĩ từ nhà của họ qua điện thoại hoặc cuộc gọi video. Các hội viên cũng có quyền truy cập Teladoc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần khi bác sĩ của họ bận. Quý vị cũng có thể nói chuyện với Đường Dây Y Tá Tư Vấn của chúng tôi miễn phí, vui lòng gọi **1.888.433.1876**. Ngoài ra, quý vị cũng có thể được giao thuốc mua thêm đến tận nhà.

Quý vị còn có thể nhận được cuộc gọi từ thành viên đội ngũ Alliance để kiểm tra thông tin của quý vị. Chúng tôi muốn giúp quý vị duy trì sự an toàn, khỏe mạnh và kiên cường.

Chúng ta sẽ cùng nhau tạo nên một cộng đồng khỏe mạnh hơn cho tất cả mọi người.

# SẴP RA MẮT! CÁC TÍNH NĂNG CÔNG THÔNG TIN HỘI VIÊN ALLIANCE MỚI VÀ CẢI TIẾN!



Tại Alliance, chúng tôi đánh giá cao cộng đồng hội viên tận tâm của mình. Chúng tôi có một thông báo quan trọng muốn chia sẻ với quý vị.

**Sắp ra mắt vào năm 2021**, cổng thông tin hội viên trực tuyến của Alliance sẽ có giao diện mới và tính năng bổ sung.

Trên cổng hội viên Alliance của chúng tôi, quý vị có thể:

- In một Thẻ ID hội viên tạm thời
- Chọn nhà cung cấp chăm sóc chính (PCP) hoặc bác sĩ của quý vị
- Cập nhật thông tin liên lạc của quý vị
- Và nhiều thứ nữa!

Vào mùa xuân năm 2021, quý vị cũng sẽ có thể truy cập tất cả các tính năng này và hơn thế nữa từ điện thoại thông minh của quý vị.

Để biết thêm thông tin, hãy cập nhật và đăng nhập Cổng Thông Tin Hội Viên Alliance ngay hôm nay, vui lòng truy cập [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).



## THAY ĐỔI VỀ ĐỊA CHỈ VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI

Nếu quý vị 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

Quý vị 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 Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu Về Sức Khỏe của Alliance** trên trang **28**, đánh dấu vào các chương trình hoặc tài liệu mà quý vị muốn, và gửi cho chúng tôi. Chương trình và tài liệu miễn phí cho quý vị vì quý vị là hội viên Alliance của chúng tôi. Để tìm hiểu thêm, vui lòng gọi 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 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, 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**.





# 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 hoặc 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 Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều	<b>1.510.747.4567</b>
Số Điện Thoại Miễn Phí	<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 Khỏe 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>
Hội Viên Group Care: Vui lòng gọi Cơ Quan Thẩm Quyền Công Cộng Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (Public Authority for 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>
Hội Viên Group Care: Vui lòng gọi Cơ Quan Thẩm Quyền Công Cộng Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (Public Authority for In-Home Supportive Services, IHSS)	<b>1.510.577.3552</b>

### Đường Dây Y Tá Tư Vấn

Hội Viên Medi-Cal	<b>1.888.433.1876</b>
Hội Viên Group Care	<b>1.855.383.7873</b>

# Season's greetings

từ Alameda  
Alliance for Health

Văn phòng Alameda Alliance for Health (Alliance) sẽ đóng cửa nghỉ lễ vào các ngày lễ sau đây:

## 2020

### **Ngày Lễ Tạ Ơn**

Thứ Năm, ngày 26 tháng 11

### **Ngày Sau Lễ Tạ Ơn**

Thứ Sáu, ngày 27 Tháng 11

### **Ngày Trước Lễ Giáng Sinh**

Thứ Tư, ngày 24 tháng 12

### **Ngày Lễ Giáng Sinh**

Thứ Sáu, ngày 25 tháng 12



**2021**

**Nghỉ Lễ Năm Mới**

Thứ Sáu, ngày 1 tháng 1

**Sinh Nhật Martin Luther King Jr.**

Thứ Hai, ngày 18 tháng 1

**Ngày Tổng Thống**

Thứ Hai, ngày 15 tháng 2

**Ngày Tưởng Niệm**

Thứ Hai, ngày 31 tháng 5

**Ngày Quốc Khánh Hoa Kỳ**

Thứ Hai, ngày 5 tháng 7

**Ngày Lao Động**

Thứ Hai, ngày 6 tháng 9

**Ngày Lễ Tạ Ơn**

Thứ Năm, ngày 25 tháng 11

**Ngày Sau Lễ Tạ Ơn**

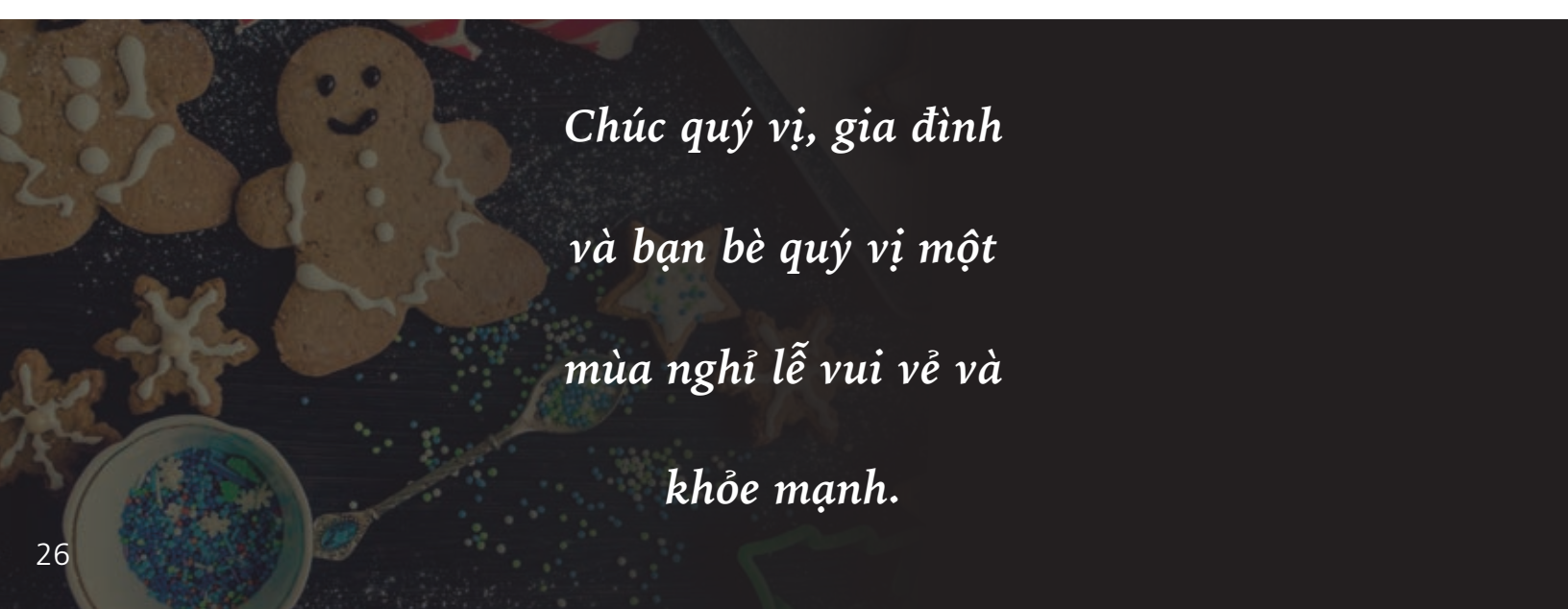
Thứ Sáu, ngày 26 tháng 11

**Ngày Trước Lễ Giáng Sinh**

Thứ Sáu, ngày 24 tháng 12

**Ngày Lễ Giáng Sinh**

Thứ Bảy, ngày 25 tháng 12



*Chúc quý vị, gia đình  
và bạn bè quý vị một  
mùa nghỉ lễ vui vẻ và  
khỏe mạnh.*





## 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 quý vị có nhận được những buổi khám định kỳ, khám sàng lọc và xét nghiệm mà quý vị cần hay không. Chúng tôi cũng để ý xem quý vị có hài lòng với dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được từ các nhà cung cấp của chúng tôi và các dịch vụ mà chúng tôi cung cấp cho quý vị 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 triển và kết quả chương trình QI của chúng tôi, vui lòng truy cập [www.alamedaalliance.org/members](http://www.alamedaalliance.org/members). Nếu quý vị 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, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, 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 quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

# Alameda Alliance for Health

## Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe & Tài Liệu



**Mẫu Yêu Cầu Hội Viên** - Alameda Alliance for Health (Alliance) cung cấp chương trình giáo dục y tế miễn phí. Chúng tôi muốn quý vị 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 quý vị muốn chúng tôi gửi cho quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu tờ thông tin ở các định dạng khác. Quý vị 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 (What to Do When Your Child Gets Sick)



### CÁC LỚP HỌC & GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

- Sử Dụng Rượu Bia và Chất Kích Thích Khác
- Bệnh Suyễn
  - Trẻ Em
  - Người lớn
- 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 (*trước khi mắc bệnh 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*)



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

- Bệnh Suyễn
  - Trẻ Em
  - Người lớn
- Bệnh Tiểu Đường
  - Trẻ Em
  - Người lớn



### 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

Tên (bản thân): \_\_\_\_\_  
Tên Trẻ (nếu có): \_\_\_\_\_  
Tuổi của Trẻ: \_\_\_\_\_  
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 Trẻ: \_\_\_\_\_  
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**