

# 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

- Bệnh Suyễn
- Sử Dụng Rượu Bia và Chất Kích Thích Khác
- 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 NHẬN 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 Định Danh (Identification, 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