



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Chương Trình Y Tế Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

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.

Xin cảm ơn quý vị đã yêu cầu những lớp học giúp **cai thuốc lá** trong thời gian gần đây. Dưới đây là một số lớp học và nguồn trợ giúp để lựa chọn. Quý vị sẽ được **miễn phí** nếu là hội viên của Alliance. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện đến chương trình. Cho họ biết quý vị là hội viên của Alliance và chuẩn bị sẵn số thẻ Nhận Dạng (Identification, ID) hội viên Alliance của quý vị.

Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc California

Hãy gọi điện đến Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc California để được chuyên gia tư vấn và hỗ trợ.

Các chuyên gia tư vấn có thể nói tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung, tiếng Việt và tiếng Hàn.

Số Miễn Phí: **1.800.778.8440**

www.nobutts.org

Freedom from Tobacco – Lớp Học Tư Vấn Cai Nghiện Thuốc Lá

South Berkeley Senior Center

2939 Ellis St., Berkeley, CA

Chương trình gồm 8 buổi học.

Số Điện Thoại: **1.510.981.5330**

Email: quitnow@cityofberkeley.info

Nicotine Anonymous

Nicotine Anonymous là nơi tập trung những người cảm thấy mình nghiện chất ni-cô-tin. Mục đích chính là để giúp người khác sống tự do không ràng buộc bởi chất ni-cô-tin. Các cuộc họp có thể là gặp mặt trực tiếp, trực tuyến qua mạng hoặc nói chuyện qua điện thoại.

Số Miễn Phí: **1.877.879.6422**

www.nica-norcal.org/meetings.html

www.nicotine-anonymous.org

Các Nguồn Thông Tin Hữu Ích

www.smokefree.gov – Có những lời khuyên và công cụ giúp cai thuốc, bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

Để tìm hiểu xem lớp học của quý vị có cung cấp các dịch vụ thông dịch hay không, hay để yêu cầu, xin gọi ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**. Chúng tôi hy vọng các lớp học này sẽ giúp đáp ứng nhu cầu sức khỏe của quý vị.

Chúc quý vị sức khỏe dồi dào,
Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Alliance