



Cách Ca Hát Đã Giúp Cải Thiện Bệnh Suyễn Của Pink

Quý vị cần có bằng chứng cho thấy bệnh suyễn không làm hạn chế mức độ hoạt động của quý vị? Hãy xem tấm gương của ngôi sao nhạc pop Pink.

Khi còn nhỏ, Pink đã bị những vấn đề về thở. Trong năm 2006, các cơn suyễn nặng đã khiến cô phải nhập viện. Nhưng siêu sao này đã học hát trong khi gặp những vấn đề về sức khỏe.

Trong thực tế, việc học cách kiểm soát bệnh suyễn có thể đã giúp ích cho việc ca hát của cô. Một bác sĩ đã từng khuyên cô đi học thanh nhạc để tập thở hiệu quả. Cô đã học thở bằng bụng dưới khi hát. Việc thở sâu phù hợp giúp cô kiểm soát bệnh suyễn.

Ngày nay, cô tập để cho phổi khỏe và luôn chuẩn bị sẵn sàng biểu diễn bằng cách hát khi chạy trên máy chạy bộ.

Quý vị không cần phải là một ca sĩ nổi tiếng để được hưởng lợi từ các bài tập thở. Sau đây là bài tập có thể giúp cho phổi khỏe hơn và thở một cách bình tĩnh: thở chu môi.

1. Bắt đầu bằng cách hít vào bằng mũi.
2. Chu môi lại giống như quý vị sắp huýt sáo. Sau đó thở ra dài gấp đôi qua miệng với đôi môi chu lại.
3. Tập thở chu môi hàng ngày và sử dụng cách thở này khi quý vị cảm thấy khó thở.



Quý vị có muốn nhận các tài liệu tham khảo khác không? Chỉ cần điền vào **Đơn chăm sóc sức khỏe** trên **trang 9**, chọn "**Bệnh Suyễn**" và gửi đơn cho chúng tôi. Để tìm hiểu thêm, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số điện thoại **510.747.4567** hoặc truy cập vào **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.

NĂM (5) CÁCH ĐỂ YÊU PHỔI CỦA QUÝ VỊ

1. **Tập thở sâu.** Hít vào và đếm đến ba (3). Hít căng bụng. Sau đó, thở ra và đếm đến năm (5).
2. **Dọn sạch nấm mốc.** Dọn dẹp và thổi sạch những khu vực ẩm ướt trong nhà. Vứt bỏ những thanh gỗ, lá cây ướt, bị mốc trong sân vườn.
3. **Sử dụng máy hút ẩm để giảm độ ẩm trong không khí.** Không khí ẩm khiến cho các triệu chứng của quý vị tồi tệ hơn.
4. **Dọn dẹp nhà quý vị.** Lau bụi hàng tuần. Giặt ga trải giường.
5. **Kiểm tra thời tiết.** Nếu lượng phấn hoa cao hoặc chất lượng không khí không tốt, hãy hạn chế ra ngoài. Phấn hoa có thể gây khó thở.



Hãy gọi cho Đường Dây Lờ Lời Khuyên Y Tá của Alliance của Alliance để được trợ giúp, bất cứ lúc nào, 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần: hội viên Medi-Cal, **1.888.433.1876**; hội viên Group Care, **1.855.383.7873**, PIN# 690.



Đội Ngũ Kiwi Pediatrics (từ trái sang phải): Norma Ambriz, Nhân Viên Tiếp Tân, Elisa Leon, Phụ Tá Bác Sĩ, Nanci Tucker, Bác Sĩ, Robin Winokur, Bác Sĩ, Jill Barlow, Phụ Tá Bác Sĩ, Elizabeth Salsburg, Bác Sĩ, Donneisha Menifee, Phụ Tá Bác Sĩ, Melissa De La Mora, Y Tá Nhi Khoa, Linda Law, Y Tá, Mark Thomas, Y Tá Nhi Khoa, Alcira Silva, Phụ Tá Bác Sĩ, và Debra Bishop, Phụ Tá Bác Sĩ

(TIẾP THEO TRANG 1)

Cha mẹ và người chăm sóc của Alliance có thể chọn Kiwi Pediatrics làm bác sĩ của con mình bằng cách gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance, Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều, tại **510.747.4567** hoặc số miễn phí **1.877.932.2738**.

QUÝ VỊ CÓ THỂ TÌM HIỂU THÊM BẰNG CÁCH ĐẾN HOẶC GỌI ĐIỆN THOẠI ĐẾN BẤT KỲ TRUNG TÂM NÀO CỦA HỌ

CÁC TRUNG TÂM CỦA KIWI PEDIATRICS

Văn Phòng Đường Alcatraz

1744 Alcatraz Ave

Berkeley, CA 94703

Số Điện Thoại: **510.652.1720**

Giờ Làm Việc: Thứ Hai - Thứ Sáu,

10 giờ sáng - 12 giờ trưa, 2 giờ chiều - 5 giờ chiều

Email: **appointmentsalc@kiwipediatrics.com**

Văn Phòng Đường San Pablo

1178 San Pablo Avenue

Berkeley, CA 94706

Số Điện Thoại: **510.524.9400**

Giờ Làm Việc: Thứ Hai - Thứ Sáu,

9 giờ sáng - 12 giờ trưa, 2 giờ chiều - 5 giờ chiều

Email: **appointmentsspo@kiwipediatrics.com**

www.kiwipediatrics.com

CÁC TRUNG TÂM PHÒNG KHÁM NHI KHOA NGOÀI GIỜ (PEDIATRIC AFTER HOURS CLINIC, PAHC) CỦA UCSF BENIOFF CHILDREN'S HOSPITAL

Phòng Khám East Bay

3000 Colby Street, Suite 301

Berkeley, CA 94705

Số Điện Thoại: **510.486.8344**

Giờ Ngày Thường: 6 giờ chiều - 9 giờ 30 tối

Giờ Thứ Bảy: 12 giờ trưa - 9 giờ 30 tối

Giờ Chủ Nhật và Ngày Lễ: 9 giờ sáng - 9 giờ 30 tối

Phòng Khám San Francisco

3490 California Street, Suite 200

San Francisco, CA 94118

Số Điện Thoại: **415.387.9293**

Giờ Ngày Thường: 6 giờ chiều - 9 giờ 30 tối

Giờ Cuối Tuần và Ngày Lễ: 8 giờ 30 sáng - 9 giờ 30 tối

www.pahclinic.com



THÔNG BÁO KHÔNG KỶ THỊ VÀ QUYỀN TIẾP CẬN DỊCH VỤ

Alameda Alliance for Health (Alliance) tuân thủ luật dân quyền được áp dụng của Liên Bang và không kỳ thị trên cơ sở 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.

Alliance Cung Cấp:

Sự trợ giúp và dịch vụ miễn phí cho người khuyết tật để giao tiếp hiệu quả với chúng tôi, như:

- Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu đủ trình độ
- Thông tin bằng văn bản theo các định dạng khác (chữ in khổ lớn, băng đĩa thu âm, các định dạng điện tử có thể sử dụng được, các định dạng khác)
- Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải tiếng Anh, như:
 - Thông dịch viên đủ trình độ
 - Thông tin được viết bằng các ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, vui lòng gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên của Alliance.

Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **510.747.4567**

Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

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

Nếu quý vị tin rằng Alliance đã không cung cấp các dịch vụ này hay đã kỳ thị theo một cách khác trên cơ sở chủng tộc, màu da, nguyên quán, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính, quý vị có thể nộp đơn phàn nàn với Trưởng Ban Phụ Trách Việc Tuân Thủ của Alliance. Quý vị có thể nộp đơn phàn nàn trực tiếp, qua bưu điện, fax, hoặc email. Nếu quý vị cần được trợ giúp để nộp đơn phàn nàn, Trưởng Ban Phụ Trách Việc Tuân Thủ sẵn sàng trợ giúp quý vị.

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

Số Điện Thoại: **510.747.4531**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

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

Số Fax: **1.855.891.7258**

Email: **grievances@alamedaalliance.org**

THAN PHIÊN VỀ DÂN QUYỀN

Quý vị cũng có thể nộp đơn than phiền về dân quyền với Bộ Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh (Department of Health and Human Services, DHHS) Hoa Kỳ, Văn Phòng Dân Quyền (Office for Civil Rights, OCR) bằng văn bản gửi qua bưu điện, email, hoặc trực tuyến thông qua Cổng Thông Tin Than Phiền của Văn Phòng Dân Quyền.

Bằng Văn Bản

Mở và điền Đơn Than Phiền bằng định dạng PDF¹. Quý vị có thể chọn gửi qua bưu điện hoặc email mẫu đơn đã được hoàn tất.

Để lấy Đơn Than Phiền, vui lòng vào trang mạng dưới đây:

www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html

In Ra và Gửi Qua Bưu Điện đến:

Centralized Case Management Operations
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, S.W.

Room 509F HHH Bldg.

Washington, D.C. 20201

Email:

OCRComplaint@hhs.gov

Bằng Điện Thoại

Số Miễn Phí: **1.800.368.1019**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (TDD): **1.800.537.7697**

Trực Tuyến (Cổng Thông Tin Than Phiền của Văn Phòng Dân Quyền)

Để truy cập Cổng Thông Tin Than Phiền của Văn Phòng Dân Quyền, vui lòng vào trang mạng dưới đây:

ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf

1. Quý vị sẽ cần phần mềm Adobe Reader để điền đơn than phiền và đơn đồng ý.



VĂN PHÒNG BÁC SĨ HOẶC PHÒNG CẤP CỨU?

Nơi quý vị có thể đến để được chăm sóc là quan trọng!

Đối với hầu hết các câu hỏi về sức khỏe, trước tiên, quý vị nên đi đến bác sĩ thông thường của quý vị. Đến khám với bác sĩ của quý vị đối với các lo ngại về sức khỏe như cảm, cúm thông thường, nóng sốt, chấn thương nhẹ, nhiễm trùng hoặc đau, lấy thêm thuốc, kế hoạch hành động ngừa bệnh suyễn, khám sức khỏe và chủng ngừa.

Vậy khi nào quý vị nên đi đến Phòng Cấp Cứu?

Phòng Cấp Cứu là dành cho các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng có thể gây nguy hiểm đến tính mạng của quý vị. Đi đến Phòng Cấp Cứu ở bệnh viện gần nhất cho các vấn đề như:

- Chảy máu không cầm được
- Vấn đề thở nghiêm trọng, như lên cơn suyễn mà không cải thiện khi quý vị làm theo kế hoạch hành động của quý vị
- Đau ngực hoặc bị ép ngực, có thể bao gồm đau ở cánh tay hoặc quai hàm
- Đau đầu bất thành linh và nghiêm trọng (không phải chứng đau nửa đầu)
- Co giật, ngất xỉu, hoặc mất nhận thức

Nếu quý vị không chắc có phải là trường hợp cấp cứu hay không, vui lòng gọi Đường Dây Y Tá Tư Vấn miễn phí:

Hội viên Medi-Cal của Alliance:

1.888.433.1876

Hội viên Alliance Group Care:

1.855.383.7873, Số Pin 690

Y tá tư vấn sẵn sàng trả lời các câu hỏi của quý vị 24/7 và giúp quý vị quyết định nơi nào tốt nhất để nhận được sự chăm sóc. Y tá nói tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha - có thông dịch viên cho các ngôn ngữ khác.



KHÁM SỨC KHỎE HÀNG NĂM

Thời điểm này trong năm là thời điểm thích hợp để lên lịch khám sức khỏe cho con quý vị. Trong lần khám này, bác sĩ sẽ bảo đảm rằng tất cả các kiểm tra sàng lọc, xét nghiệm và chủng ngừa đều được cập nhật.

XÉT NGHIỆM CHÌ

Khi quý vị đưa con đến khám với bác sĩ của con quý vị để được chủng ngừa, đó là thời điểm thích hợp để hỏi về xét nghiệm nhiễm độc chì. Trẻ nhỏ có nguy cơ cao bị ảnh hưởng gây hại bởi bụi chì. Ngay cả khi quý vị chắc rằng bụi chì không có trong nhà quý vị, nó có thể ở những nơi khác mà quý vị không thể thấy hoặc không thể lau sạch. Tiếp xúc với chì có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng về học tập và hành vi ở trẻ nhỏ. Hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị cho làm xét nghiệm máu. Tin vui là nhiễm độc chì có thể điều trị được nếu được phát hiện đủ sớm.



HÃY KIỂM SOÁT BỆNH SUYỄN CỦA QUÝ VỊ

Bệnh suyễn là căn bệnh kéo dài suốt đời, nhưng điều đó không có nghĩa nó là vấn đề cả đời. Có rất nhiều cách để quý vị có thể kiểm soát các triệu chứng của mình.

Bắt đầu bằng cách lập kế hoạch. Nói chuyện với bác sĩ về kế hoạch kiểm soát bệnh suyễn phù hợp với quý vị. Ví dụ: một đợt cúm hoặc cơn trào ngược dạ dày đơn giản có thể khiến cho các triệu chứng bệnh suyễn trở nên tồi tệ hơn. Bác sĩ của quý vị sẽ biết cách tốt nhất để giúp quý vị. Bác sĩ của quý vị cũng có thể kê toa thuốc hoặc thuốc hít. Đảm bảo rằng quý vị biết cách sử dụng thuốc hít. Thực hành trước mặt bác sĩ và đảm bảo rằng quý vị biết cách sử dụng thuốc hít.

Ngoài ra, hãy tìm hiểu thời điểm và cách dùng thuốc. Hầu hết mọi người bị bệnh suyễn sẽ được kê hai loại thuốc. Một loại để “kiểm soát” được sử dụng hàng ngày giúp giảm nguy cơ bị lên cơn suyễn. Một loại để “giải cứu”, hay thuốc có tác dụng nhanh chỉ được sử dụng khi quý vị lên cơn suyễn.

Quý vị cũng cần biết và tránh các tác nhân gây ra cơn suyễn của quý vị. Nếu quý vị biết những gì có thể gây ra các triệu chứng bệnh suyễn của mình, hãy tránh xa chúng.

Tập thể dục tốt cho toàn thân, vì vậy, hãy duy trì hoạt động. Tập thể dục cũng giúp cho phổi của quý vị khỏe hơn.



CÁCH: Giúp Con Quý Vị Kiểm Soát Bệnh Suyễn

Trẻ em thích chạy nhảy—ngay cả khi chúng bị bệnh suyễn. Và đó là điều tốt! Hoạt động có thể giúp ích cho bệnh suyễn. Để giúp con quý vị giữ an toàn trong khi chơi thể thao và vui chơi, hãy khuyên trẻ những điều sau:

- Rửa một người bạn đi cùng. Cho bạn của con biết phải làm gì nếu con lên cơn suyễn.
- Nghỉ ngơi khi cần. Nghỉ một lát để thở. Uống thật nhiều nước.
- Bắt đầu từ từ. Bắt đầu bằng các động tác khởi động và kết thúc bằng các động tác làm mát.
- Tránh các tác nhân gây cơn suyễn của con. Ví dụ: chơi bên trong nhà nếu không khí lạnh hoặc một số loại cây cụ thể khiến con khó chịu.
- Mang theo ống hít. Giữ ống hít bên mình.
- Có kế hoạch. Biết các dấu hiệu cảnh báo cơn suyễn và biết phải làm gì.
- Kết thúc bằng các động tác làm mát. Việc hít thở sâu và giãn cơ có thể giúp cơ thể con thư giãn.

BỆNH SUYỄN HAY DỊ ỨNG?

Bệnh suyễn và dị ứng theo mùa thường xuyên xảy ra cùng lúc. Dị ứng thậm chí có thể khiến cho bệnh suyễn tồi tệ hơn. Vậy làm thế nào để biết các triệu chứng của quý vị là dị ứng theo mùa hay vấn đề bệnh suyễn nghiêm trọng hơn? Hãy xem xét những lời khuyên sau:

- **Bệnh suyễn** ảnh hưởng đến các đường không khí trong phổi. Bệnh suyễn gây ra đau thắt ở ngực. Bệnh suyễn khiến quý vị cảm thấy như không thể thở.
- **Dị ứng** ảnh hưởng đến mũi, cổ họng, khí quản và các thụ thể trên của phổi. Chúng gây ra tắc nghẽn, đau xoang, chảy nước mũi và ho.

Là hội viên, quý vị có thể gọi cho Alliance để được hỗ trợ miễn phí nhằm giúp gia đình quý vị khỏe mạnh. Để tìm hiểu thêm, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số điện thoại **510.747.4567** hoặc truy cập vào **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.



THUỐC CHỨNG NGỪA HOẠT ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO?

Thực tế là: Chích ngừa là một trong những cách quan trọng nhất để quý vị có thể bảo vệ sức khỏe của mình và sức khỏe của con mình. Sau đây là những gì quý vị cần biết về những mũi chích ngừa có thể cứu mạng sống này.

Khi vi trùng xâm nhập cơ thể, chúng sẽ nhân rộng ra. Hệ miễn dịch sẽ tạo ra các tế bào được gọi là các kháng thể để chiến đấu chống lại các vi trùng này. Các kháng thể này phá hủy các vi trùng và giúp quý vị khỏe hơn. Sau đó, chúng ở trong máu, sẵn sàng chiến



đấu chống lại cùng loại vi trùng nếu chúng xâm nhập lại vào cơ thể. Và nếu cùng loại vi trùng trở lại, các kháng thể sẽ diệt chúng trước cả khi quý vị bị bệnh. Đây được gọi là “miễn dịch”.

Thuốc chủng ngừa tạo ra sự miễn dịch *giúp quý vị không bị bệnh*. Thuốc chủng ngừa có chứa vi trùng yếu hoặc đã chết, giúp cơ thể tạo kháng thể cần thiết để chiến đấu với vi trùng mạnh hơn.

Nếu có khi nào đó căn bệnh thực sự xâm nhập vào cơ thể của quý vị, quý vị sẽ có sẵn các kháng thể để chống lại nó. Nhờ thuốc chủng ngừa, các bệnh như sởi, bại liệt và đậu mùa không còn cướp đi sinh mệnh của nhiều người.



HỎI ĐÁP VỀ SỨC KHỎE

Hỏi: Có quá nhiều loại thuốc chủng ngừa.

Tôi không biết khi nào cần chích ngừa hay loại nào tôi cần.

Đáp: Chủng ngừa đúng lịch là một phần của việc chăm sóc sức khỏe. Nhưng nó có nghĩa là quý vị phải theo dõi loại thuốc chủng ngừa nào quý vị đã nhận và loại nào quý vị còn cần.

Năm (5) Mũi Chích Ngừa Quý Vị Cần

- 1. Chủng ngừa cúm.** Chủng ngừa cúm *hàng năm* là cách tốt nhất để giảm nguy cơ bị bệnh. Nó cũng giúp giảm nguy cơ cho những người xung quanh quý vị.
- 2. Chủng ngừa viêm gan siêu vi.** Trẻ sơ sinh và trẻ em được chích nhiều loại thuốc chủng ngừa để chống lại viêm gan A và B. Người lớn có một số yếu tố nguy cơ cụ thể cũng nên dùng các thuốc chủng ngừa này.
- 3. Chủng ngừa uốn ván.** Mỗi bé mới sinh, trẻ em và người lớn cần chủng ngừa uốn ván đúng lịch. Có nhiều loại thuốc chủng ngừa uốn ván, nhưng phổ biến nhất là TDaP.
- 4. Chủng ngừa zona.** Người lớn đã bị thủy đậu nên chủng ngừa zona khi đến tuổi 60.
- 5. Chủng ngừa phế cầu khuẩn.** Đây là thuốc chủng ngừa chống bệnh viêm phổi. Tất cả người lớn trên 65 tuổi nên chích ngừa loại thuốc này. Bác sĩ có thể khuyên quý vị chích loại thuốc chủng ngừa này khi quý vị trẻ hơn nếu quý vị có một số vấn đề sức khỏe.

Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị biết khi nào quý vị và con quý vị cần chủng ngừa. Lên kế hoạch chích ngừa cúm hàng năm trước khi đến mùa cúm. Ngoài ra, hãy hỏi bác sĩ của quý vị về các loại thuốc chủng ngừa mới mà quý vị có thể cần sau khi quý vị bước sang tuổi 60.



IZ Registry là hệ thống Đăng ký Chủng ngừa của California. Hệ thống này theo dõi những mũi chích ngừa quý vị và con quý vị nhận được từ bác sĩ. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về hệ thống này trên trang web của Alliance tại www.alamedaalliance.org.

ĐƠN YÊU CẦU CỦA HỘI VIÊN - CHƯƠNG TRÌNH VÀ TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE CỦA ALLIANCE

Alameda Alliance for Health (Alliance) cung cấp việc giáo dục y tế miễn phí. Chúng tôi muốn quý vị chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình với những thông tin tốt nhất có thể được. Xin đánh dấu đã kiểm vào những đề mục mà quý vị muốn chúng tôi gửi cho quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu tài liệu này bằng các hình thức khác. Nhiều tài liệu phát tay có thể lấy tại www.alamedaalliance.org.

SÁCH

- Sách Nấu Ăn:
 - Bệnh Tiểu Đường
 - Ăn Uống Lành Mạnh
- Phải Làm Gì Khi Con Của Quý Vị Bị Bệnh

GIỚI THIỆU VỀ CÁC LỚP HỌC & CHƯƠNG TRÌNH

- Bệnh Suyễn
- Sử Dụng Rượu Và Chất Kích Thích
- Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
- Hồi Sức Tim Phổi/Sơ Cứu
- Bệnh Tiểu Đường
- Cân Nặng Khỏe Mạnh
- Sức Khỏe Tim
- Cách Nuôi Dạy Con Cái
- Mang Thai Và Sinh Con
- Bỏ Hút Thuốc (xin cho Đường Dây Hỗ Trợ Bỏ Thuốc Lá gọi cho tôi)
- Trung Tâm/Chương Trình Cho Người Cao Niên

LẮC ĐEO TAY HAY DÂY CHUYỀN NHẬN DẠNG Y TẾ

- Dị Ứng
- Bệnh Suyễn
- Bệnh Tiểu Đường
- Vấn đề khác (liệt kê): _____

TÀI LIỆU BẰNG VĂN BẢN

- Bản Chỉ Thị Trước (ủy quyền về y tế)
- Sử Dụng Rượu Và Chất Kích Thích
- Bệnh Suyễn:
 - Người lớn
 - Trẻ Em
- Chăm Sóc Lung
- Ngừa Thai Và Kế Hoạch Hóa Gia Đình
- Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
- Sự An Toàn Về Ghế Ngồi Trên Xe
- Bệnh Tiểu Đường
- Bạo Hành Trong Gia Đình
- Thẻ Dục:
 - Tổng Quát
 - Dây Chuyền Lọc
- Ăn Uống Lành Mạnh
- Sức Khỏe Tim
- Cách Nuôi Dạy Con Cái và Sự Kỷ Luật
- Mang Thai Và Sinh Con
- Bỏ Thuốc Lá
- Sự An Toàn:
 - Người Lớn
 - Trẻ Sơ Sinh
 - Trẻ Em
 - Người Cao Niên
- Sức Khỏe Tình Dục
- Sự Căng Thẳng Và Trầm Cảm

Tên (chính quý vị): _____
 Tên của Đứa Trẻ (nếu có): _____
 Địa Chỉ: _____
 Điện Thoại Ban Ngày: _____
 Tên Nhà Cung Cấp Dịch Vụ (nếu có): _____
 Tài Liệu Dành Cho: Người Lớn Trẻ Em
 Người Cao Niên

Số ID Alliance: _____
 Số ID Của Đứa Trẻ: _____
 Thành Phố: _____ Mã Vùng: _____
 Ngôn Ngữ Ưa Thích: _____
 Địa Chỉ Email: _____
 Tuổi Của Trẻ Em: _____

Để yêu cầu, xin gửi đơn này tới:

Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502
 Số Điện Thoại: **510.747.4577** • Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**
 Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
 Email: livehealthy@alamedaalliance.org

DỊCH VỤ NGÔN NGỮ MIỄN PHÍ

Chúng tôi cung cấp cho hội viên dịch vụ thông dịch miễn phí khi khám sức khỏe và tài liệu về chương trình sức khỏe bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc các định dạng khác như chữ Braille, băng hoặc chữ in lớn. Để nhận được trợ giúp miễn phí cho nhu cầu về ngôn ngữ, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số điện thoại **510.747.4567**.

QUÝ VỊ MUỐN BIẾT THÊM THÔNG TIN VỀ CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE CỦA MÌNH VÀ CÁCH TẬN DỤNG TỐI ĐA CÁC PHÚC LỢI CỦA QUÝ VỊ?

Hãy tham gia lớp học miễn phí dành cho hội viên mới của chúng tôi để tìm hiểu thêm về các phúc lợi của quý vị. Khi quý vị đến lớp học này, quý vị có thể nhận được đồ ăn miễn phí và một thẻ quà tặng mua hàng tạp hóa như một lời cảm ơn quý vị!*

Sau khi tham gia lớp học này, quý vị sẽ hiểu rõ hơn về:

- Các phúc lợi của quý vị
- Cách chọn hoặc thay đổi bác sĩ
- Quyền lợi và trách nhiệm của hội viên

Nhóm chúng tôi có trụ sở ngay tại Alameda County và có thể nói tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung Hoa và tiếng Việt. Chúng tôi cũng có thể cung cấp dịch vụ thông dịch nếu nhóm chúng tôi không có ai nói ngôn ngữ của quý vị.

Để đăng ký tham gia lớp học sắp tới hoặc nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gọi cho chúng tôi:

Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **510.747.4567**

Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

*Có thể áp dụng các giới hạn



Số điện thoại quan trọng

Khẩn cấp	911
Kiểm soát độc	1.800.876.4766
Dịch vụ xã hội quận Alameda Trung tâm Medi-Cal	1.800.698.1118 hoặc 510.777.2300
Thay đổi/Đăng ký Chương trình Medi-Cal	1.800.430.4263
Alameda Alliance for Health	
Số chính	510.747.4500
Dịch vụ dành cho hội viên Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều	510.747.4567 CRS/TTY: 711
Dịch vụ chăm sóc răng	
Hội viên Medi-Cal: Denti-Cal	1.800.322.6384
Dịch vụ chăm sóc mắt	
Hội viên Medi-Cal: March Vision Care	1.844.336.2724
Hội viên Group Care: EyeMed	1.866.723.0514
Dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi	
	1.855.856.0577
Đường dây tư vấn của y tá	
Hội viên Group Care	1.855.383.7873 PIN #690
Hội viên Medi-Cal	1.888.433.1876

THAY ĐỔI ĐỊA CHỈ VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI

Nếu quý vị dọn nhà hoặc đổi số điện thoại, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số điện thoại **510.747.4567**.

Alliance tuân thủ luật về quyền dân sự của liên bang và không phân biệt đối xử trên cơ sở chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi, tình trạng khuyết tật hoặc giới tính.

Alliance không loại trừ cá nhân hay đối xử khác với họ chỉ vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi, tình trạng khuyết tật hoặc giới tính.



If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **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 **510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **510.747.4567**.

Được đăng bởi Manifest LLC. © 2018. Bảo lưu mọi quyền. Không được sao chép toàn bộ hoặc bất kỳ phần tài liệu nào trong ấn phẩm này khi chưa có sự cho phép rõ ràng bằng văn bản từ nhà xuất bản. Thông tin trong ấn bản này chỉ nhằm mục đích bổ sung—chứ không thay thế—các đề xuất của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế của quý vị. Tham khảo với bác sĩ của quý vị trước khi thực hiện những thay đổi lớn trong cách sống hay chế độ chăm sóc y tế của quý vị. Manifest LLC không xác nhận, chứng thực hay bảo đảm điều gì liên quan đến bất cứ sản phẩm và dịch vụ nào trong ấn bản này hay các bài báo đăng tải nó. **Thông tin bản quyền ảnh:** © 2018 Getty Images

