

MEMBER CONNECT

Mùa Xuân/Hè 2019

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

chúng tôi là

QUẬN ALAMEDA

Giúp Mọi Người tại Cộng Đồng của Chúng Ta Từ Năm 1996



ĐIỂM NỔI BẬT CỦA NHÀ CUNG CẤP: HÀNH TRÌNH TOÀN CẦU VỀ SỰ CAM KẾT VÀ LÒNG TRẮC ẨN – CÂU CHUYỆN CỦA BÁC SĨ JACOB EAPEN

Nhiều người có thể đi du lịch vòng quanh thế giới với gia đình và bạn bè của họ để nghỉ dưỡng vui vẻ, gặp Mẹ Teresa, thăm Tượng Nữ Thần

Tự Do, hoặc để chuyển đến một đất nước mới. Nhà cung cấp đối tác với Alliance, Bác sĩ Jacob Eapen, Bác Sĩ Y Khoa (Medical Doctor, MD), Thạc Sĩ Y Tế Công Cộng (Master of Public Health, MPH), đã đi du lịch khắp thế giới, từ bờ biển này đến bờ biển khác, để sống ở các nước khác và giúp mọi người sống khỏe mạnh hơn. Ông thậm chí còn

(Tiếp theo ở trang 2)

www.alamedaalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

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

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

ĐIỂM NỔI BẬT CỦA NHÀ CUNG CẤP: BÁC SĨ JACOB EAPEN, M.D., MPH

(Tiếp theo trang 1)

gặp Mẹ Teresa và nhận được giải thưởng từ bà cho công việc của mình. Ông cũng đã nhìn thấy Tượng Nữ Thần Tự Do trong khi nhận được Huy Chương Danh Dự Đảo Ellis cho công việc của mình. Bác sĩ Eapen thích hợp tác với Alliance để chăm sóc cho các hội viên của chúng tôi vì ông phải tiếp tục sự cam kết và lòng trắc ẩn suốt đời của mình là giúp đỡ cộng đồng và phục vụ người khác.

Sinh ra và lớn lên ở Ấn Độ, sứ mệnh cá nhân của Bác sĩ Eapen là mang lại sức khỏe cho mọi người, sứ mệnh này đã đưa ông đến những nơi ông chỉ có thể ước mơ khi còn nhỏ. Ông đã dành hơn một nửa cuộc đời của mình để giúp đỡ người khác trong cộng đồng địa phương của chúng ta và trên toàn thế giới. Ông đã đi đến nhiều quốc gia để phục vụ người nghèo, người túng thiếu, người yếu đuối và người bệnh. Bác sĩ Eapen đã dành sự nghiệp của mình để chăm sóc và phục vụ trẻ em nghèo.

Trong việc theo đuổi niềm

đam mê của mình là giúp đỡ người khác sống khỏe mạnh, Bác sĩ Eapen đã nhận được bằng y khoa và đào tạo nhi khoa ở Ấn Độ. Sau khi đến Hoa Kỳ, ông đã nhận bằng thạc sĩ về y tế công cộng tại UC Berkeley, nơi ông từng phục vụ trong ban cố vấn. Ông cũng đã hoàn thành việc thực tập tại Lucile Salter Packard Children's Hospital Stanford.

Bác sĩ Eapen đã sống ở Fremont từ những năm 1980 và đã phục vụ trong nhiều hội đồng và ủy ban tại Quận Alameda. Bác sĩ Eapen đã từng phục vụ trong Ban Giám Đốc tại Kidango – một cơ quan phi lợi nhuận tư nhân cung cấp các chương trình phát triển trẻ em ở các Quận Alameda, Santa Clara và San Francisco. Bác sĩ Eapen đã phục vụ trong Hội Đồng của Bệnh viện Washington (Washington Hospital) trong 15 năm qua. Theo Health Grades, và US News and Review, Bệnh viện Washington được xếp hạng trong số 100 bệnh viện tốt nhất trên cả nước và California. Bác sĩ

Eapen là giám đốc y khoa hiện nay tại Trung Tâm Y Tế Newark (Newark Wellness), nơi ông đã làm bác sĩ nhi khoa được 25 năm. Newark Wellness là một phần của Hệ Thống Y Tế Alameda (Alameda Health System, AHS). AHS là một trong những hệ thống

Trong cùng năm, Bác sĩ Eapen đã nhận được Giải Thưởng Mẹ Teresa – Người Theo Chủ Nghĩa Nhân Đạo của Năm bởi Những Người Bạn của Cộng Đồng Người Mỹ Gốc Nam Á (Friends of the South Asian American Communities, FOSAAC).

y tế công cộng lớn nhất ở California. Nó hoạt động như một mạng lưới an toàn cho các cư dân của Quận Alameda. Ông cũng là cố vấn cho Ủy Ban Mọi Trẻ Em Đều Quan Trọng (Every Child Count) tại Quận Alameda. Bác sĩ Eapen đã nhận được giải thưởng công nhận bác sĩ đầu tiên của Hội Đồng Y Tế



California và đã được mô tả như một trong 40 Cựu Sinh Viên Trường Y Stanford nổi bật nhất trong 60 năm qua.

Trong khi làm việc ở Philippin, Bác sĩ Eapen là Cố Vấn Sức Khỏe của Cao Ủy Liên Hiệp Quốc dành cho Người Tị Nạn (United Nations High Commissioner for Refugees, UNHCR). Ở đó, ông chịu trách nhiệm giám sát sức khỏe của 60,000 người tị nạn Đông Dương.

Trong năm 1994, Bác sĩ Eapen đã giúp thành lập phòng khám đầu tiên trong trường học tại Trường Trung Học James Logan ở thành phố

Union City khi ông là giám đốc y khoa của Trung Tâm Y Tế Tiburcio Vasquez (Tiburcio Vasquez Health Center). Phòng khám trong trường học hiện đang cung cấp việc giáo dục sức khỏe, dịch vụ, và các nguồn hỗ trợ cho học sinh trung học.

Trong năm 2007, Bác sĩ Eapen đã nhận Huy Chương Danh Dự Đảo Ellis. Huy chương này tôn vinh những trải nghiệm nhập cư và tìm cách tôn vinh những người Mỹ có các dấu ấn tích cực và lâu dài trong xã hội của chúng ta. Trong cùng năm, Bác sĩ Eapen đã nhận được Giải Thưởng Mẹ Teresa – Người Theo Chủ Nghĩa Nhân

Đạo của Năm bởi Những Người Bạn của Cộng Đồng Người Mỹ Gốc Nam Á (Friends of the South Asian American Communities, FOSAAC).

Bác sĩ Eapen tin rằng "y học phòng ngừa [là] cách tốt nhất để giải quyết các vấn đề sức khỏe. Hành nghề y tốt có nhiều hình thức khác nhau, nhưng các bác sĩ tốt có chung một (1) đặc điểm: họ có mặt tại phòng khám của họ, quan tâm tới bệnh nhân của họ, và cống hiến cho lĩnh vực chuyên môn của họ." Đây là lý do tại sao Alliance tự hào được cộng tác với Bác sĩ Eapen và Newark Wellness.



Bác sĩ Eapen đang nhận bệnh nhân mới!

Hội viên Alliance có thể chọn Bác sĩ Eapen và Trung Tâm Y Tế Newark 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 Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người bị khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

Trung Tâm Y Tế Newark (Newark Wellness)

6066 Civic Terrace Ave.

Newark, CA 94560

Giờ Khám: Thứ Hai – Thứ Sáu,

8 giờ 30 sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.505.1600**

KHÁM SỨC KHỎE: XỨNG ĐÁNG VỚI THỜI GIAN CỦA QUÝ VỊ

Quan tâm tới sức khỏe của quý vị là chìa khóa để sống lâu. Hoàn tất **Việc Đánh Giá Sức Khỏe Ban Đầu (Initial Health Assessment, IHA)** và **Việc Đánh Giá Duy Trì Sức Khỏe (Staying Healthy Assessment, SHA)** thường xuyên của quý vị với bác sĩ có thể giúp quý vị đạt được các mục tiêu sức khỏe của mình. Tại buổi khám sức khỏe IHA hoặc SHA, quý vị có thể nêu lên quan ngại về sức khỏe trước khi nó có vấn đề. Quý vị cũng sẽ được khám sàng lọc và chủng ngừa để ngăn ngừa bệnh. Bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu quý vị điền đơn SHA. Bản khảo sát ngắn này giúp bác sĩ của quý vị biết chủ đề sức khỏe nào đáng lo ngại nhất.

Để tận dụng tối đa buổi khám sức khỏe của quý vị, hãy thử các lời khuyên này:

Trước buổi khám sức khỏe của quý vị:

- Lấy hẹn khám sức khỏe trước.
- Yêu cầu một thông dịch viên để hỗ trợ quý vị bằng ngôn ngữ quý vị muốn dùng, nếu cần.
- Cho bác sĩ của quý vị biết về sự trợ giúp thêm mà quý vị có thể cần do tình trạng khuyết tật.

Mang theo những thứ sau đây:

- Tất cả các loại thuốc, vitamin, thảo dược, và thuốc mua tự do mà quý vị dùng.
- Một danh sách những câu hỏi và quan ngại của quý vị.
- Hồ sơ từ các bác sĩ khác, nếu cần.

Tại buổi khám bệnh của quý vị:

- Cho bác sĩ biết nhu cầu sức khỏe của quý vị.
- Lặp lại lời khuyên của bác sĩ. Chắc chắn là quý vị hiểu rõ.
- Hãy ghi chép.



KHÁM SỨC KHỎE CHO TRẺ EM

Trẻ em lớn nhanh. Đó là lý do tại sao trẻ cần được đến khám với bác sĩ thường xuyên. Điều này cũng là một cơ hội tốt để quý vị đặt câu hỏi.

Lấy hẹn trước. Quý vị nên dành nhiều thời gian để lấy hẹn phù hợp với thời khóa biểu của mình. Chuẩn bị trước cũng là một việc nên làm. Hỏi xem con của quý vị có cần được chích ngừa tại buổi thăm khám này hay không. Viết ra bất kỳ câu hỏi nào quý vị muốn hỏi bác sĩ. Quý vị có thể muốn tìm hiểu về sự lựa chọn thực phẩm, sự an toàn hoặc tăng trưởng của con quý vị. Ngoài ra, đừng quên mang thẻ ID hội viên Alliance của con quý vị.



ĐỐI VỚI SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ: Quý vị có biết rằng Alliance cung cấp miễn phí các lớp học và lời khuyên nuôi dạy con cái? Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập: www.alamedaalliance.org/live-healthy/health-issues/parenting.

PHỤ NỮ: BẢO VỆ MÌNH KHỎI UNG THƯ CỔ TỬ CUNG

Nếu quý vị được cho biết rằng quý vị có thể ngăn ngừa bệnh ung thư, quý vị có làm điều đó không? Dĩ nhiên. Đây là tin tốt: **Quý vị có thể!** Phụ nữ có thể thực hiện các bước để giúp ngăn ngừa ung thư cổ tử cung.

Xét nghiệm dò tìm ung thư cổ tử cung (xét nghiệm tế bào cổ tử cung), một phần của việc khám sức khỏe phụ nữ, là xét nghiệm quan trọng. Xét nghiệm này tìm kiếm các tế bào tiền ung thư. Đây là những tế bào trên cổ tử cung có thể chuyển thành ung thư cổ tử cung nếu chúng không được điều trị.

Một xét nghiệm khác, đôi khi được thực hiện cùng một lúc, là xét nghiệm HPV. HPV là viết tắt của human papillomavirus (vi-rút gây u nhú ở người). Xét nghiệm này tìm kiếm HPV, đó là vi-rút gây ra những thay đổi trong các tế bào có thể dẫn đến ung thư cổ tử cung.

Phát hiện HPV và bất kỳ thay đổi nào ở cổ tử cung sớm có thể giúp ngăn ngừa ung thư cổ tử cung. Đừng bỏ qua các lần kiểm tra sức khỏe của quý vị.



Nhận Chủng Ngừa HPV

Gần 79 triệu người ở Hoa Kỳ nhiễm HPV. HPV là viết tắt của human papillomavirus. Đây là vi-rút lây qua đường tình dục phổ biến nhất ở Hoa Kỳ. Hầu hết những người bị HPV ở tuổi thanh thiếu niên hoặc đầu độ tuổi 20. Nhiều trường hợp nhiễm HPV tự khỏi. Thỉnh thoảng HPV có thể gây ra bệnh sùi mào gà sinh dục hoặc ung thư. Có một cách để ngăn ngừa HPV. Nếu những người trẻ tuổi được chủng ngừa HPV trước khi họ hoạt động tình dục, họ có thể tự bảo vệ mình khỏi vi-rút này. Vắc-xin được tạo thành từ **hai (2) hoặc ba (3)** mũi chích ngừa. Nó rất hiệu quả, nhưng một người phải được chích tất cả các mũi để được bảo vệ hoàn toàn. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc con quý vị bắt đầu được chủng ngừa vào hôm nay.





HIỂU VỀ ỐNG HÍT CỦA QUÝ VỊ

Thuốc trị suyễn có thể giúp quý vị kiểm soát các triệu chứng và thở dễ dàng hơn.

Dưới đây là một số lời khuyên quan trọng về cách sử dụng các loại thuốc này.

- 1** Thuốc GIẢI CỨU có tác dụng nhanh. Nó chỉ nên được sử dụng trong "cơn" suyễn khi quý vị cần mở phổi của mình. Thuốc giải cứu bao gồm albuterol (tên biệt dược là Ventolin[®] và ProAir[®]).
- 2** Thuốc KIỂM SOÁT (như Dulera[®], QVAR[®], Symbicort[®], Flovent[®], hoặc Breo[®]) cần phải được dùng thường xuyên, ngay cả khi quý vị không có bất kỳ triệu chứng suyễn nào.
- 3** Nên sử dụng ống đệm kèm theo ống hít. Ống đệm giúp phun thuốc vào phổi của quý vị. Hãy kiểm tra với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị.
- 4** Đừng sợ steroid! Những loại thuốc này thực sự có thể tốt nhất cho quý vị. Chúng KHÔNG cùng loại "steroids" mà những người tập thể hình sử dụng.
- 5** Nếu quý vị sử dụng ống hít giải cứu nhiều hơn hai lần mỗi tuần, quý vị có thể cần phải được đổi thuốc. Hãy đến khám với bác sĩ của quý vị!

Muốn tìm hiểu thêm về thuốc trị suyễn của quý vị? Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị.

TẠI SAO CHỌN THUỐC GỐC?

Thuốc biệt dược có thể quan trọng với người theo trào lưu, nhưng khi nói đến thuốc, thuốc gốc cũng tốt như các phiên bản biệt dược.

Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm (Food and Drug Administration, FDA) yêu cầu các loại thuốc gốc có cùng chất lượng, liều lượng và độ nguyên chất như thuốc biệt dược. Nhưng các nhà sản xuất thuốc gốc không phải đầu tư tốn kém để cho ra một loại thuốc mới.

Thuốc biệt dược thường được bảo vệ bằng sáng chế trong 20 năm. Sau khi bằng sáng chế hết hạn, các công ty khác có thể giới thiệu thuốc gốc với sự chấp thuận của FDA.

Hãy hỏi bác sĩ của quý vị nếu có các lựa chọn thuốc gốc cho thuốc mà quý vị dùng. Hãy yêu cầu bác sĩ viết toa thuốc khi cần.

Để tìm hiểu thêm về chủ đề này và xem danh sách tất cả các thuốc gốc tương đương, vui lòng truy cập trang mạng của FDA tại www.fda.gov/drugs/questions-answers/generic-drugs-questions-answers.



THANH THIẾU NIÊN CẦN CHỨNG CHỨNG NGỪA HO GÀ VÀ CÁC LOẠI KHÁC ĐỂ ĐI HỌC

Tiểu bang yêu cầu tất cả trẻ em vào lớp 7 đến lớp 12 đưa ra bằng chứng chứng ngừa ho gà (Tetanus, Diphtheria and Pertussis, Tdap) và trái rạ cho năm học sắp tới. Những học sinh không đáp ứng luật này sẽ không được phép đi học cho đến khi họ cung cấp bằng chứng rằng họ đã được chích ngừa.

Đến khám với bác sĩ của trẻ để được chứng ngừa và được khám nếu cần thiết. Trẻ em không có bảo hiểm y tế có thể được chích ngừa tại các phòng khám y tế công cộng địa phương ở Quận Alameda. Để tìm danh sách hiện tại của các phòng khám này, vui lòng gọi số miễn phí tại **1.888.604.4636** hoặc truy cập www.acphd.org.



ĐỐI PHÓ VỚI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Quý vị có bị bệnh tiểu đường không? Bệnh tiểu đường có thể gây ra các lo ngại về sức khỏe nghiêm trọng khác như bệnh tim hoặc thận. Quý vị cần phải được kiểm tra về các lo ngại này ít nhất một lần mỗi năm. Quý vị càng biết sớm về các vấn đề này, chúng càng dễ được điều trị hơn.

Hãy hỏi bác sĩ của quý vị mức độ thường xuyên quý vị cần các xét nghiệm này:

- **Xét nghiệm HbA1c** để đo việc kiểm soát đường huyết của quý vị trong vài tháng qua.
- **Xét nghiệm mỡ trong máu** để kiểm tra mức cholesterol của quý vị và nguy cơ mắc bệnh tim.
- **Xét nghiệm chức năng thận** để đảm bảo thận của quý vị đang hoạt động tốt.
- **Kiểm tra mắt bằng cách làm giãn đồng tử** để kiểm tra tổn hại cho đôi mắt của quý vị.
- **Khám và làm sạch răng** để bảo vệ răng và nướu của quý vị.

Bác sĩ của quý vị nên đo huyết áp và kiểm tra bàn chân của quý vị để xem có lở loét hay không tại mỗi buổi thăm khám. Bác sĩ cũng nên chỉ cho quý vị biết về những cách quý vị cần làm để kiểm soát bệnh tiểu đường tại nhà. Tự chăm sóc bao gồm chế độ ăn uống, vệ sinh và chăm sóc răng miệng, cộng với bất kỳ loại thuốc hoặc kiểm tra nào mà quý vị thực hiện tại nhà.

ĐỐI VỚI SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ: Quý vị có biết rằng Alliance cung cấp miễn phí các lớp học, nhóm hỗ trợ và lời khuyên tự chăm sóc bệnh tiểu đường? Điền **Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu Về Chăm Sóc Sức Khỏe Của Alliance** tại trang **12**.



ĐÂY CÓ PHẢI LÀ TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU KHÔNG?

Phòng cấp cứu chỉ dành cho những trường hợp cấp cứu. Nếu quý vị có lo ngại về sức khỏe mà không thực sự phải cấp cứu, quý vị có thể được điều trị bằng cách đến phòng khám của bác sĩ hoặc phòng chăm sóc khẩn cấp.

Những lo ngại sau đây là cấp cứu:

- Khó thở, thở hụt hơi
- Đau hoặc áp lực tại ngực hoặc phần trên dạ dày
- Ngất xỉu, cảm thấy chóng mặt, yếu ớt
- Thay đổi thị giác
- Suy nghĩ rối mù hoặc thay đổi tình trạng tâm thần
- Cơ đau bất ngờ hoặc dữ dội
- Chảy máu không cầm được
- Nôn mửa hoặc tiêu chảy nghiêm trọng hoặc liên tục
- Ho hoặc nôn mửa ra máu
- Có ý nghĩ làm hại bản thân
- Nói năng khó khăn

Gọi cho văn phòng hoặc phòng khám của bác sĩ quý vị để được tư vấn khi nào cần đi cấp cứu. Bác sĩ biết có thể nhận được những cuộc gọi điện thoại ban đêm hoặc cuối tuần. Họ sắp xếp việc khám bệnh để đôi khi tiếp nhận các cuộc gọi của quý vị khi không trong giờ làm việc. Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị quyết định liệu quý vị có thực sự cần phải đi đến phòng cấp cứu, hoặc có thể cho quý vị lời khuyên về những việc cần làm ở nhà mà có thể giúp quý vị hoặc con quý vị đỡ hơn qua đêm hoặc cuối tuần.

GHI CHÚ CỦA ALLIANCE

NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

Cấp Cứu	911
Kiểm Soát Chất Độc	1.800.876.4766
Trung Tâm Medi-Cal Dịch Vụ Xã Hội Quận Alameda	1.800.698.1118 hoặc 1.510.777.2300
Ghi Danh/Thay Đổi Chương Trình Medi-Cal	1.800.430.4263
Alameda Alliance for Health	
Số Điện Thoại Chính	1.510.747.4500
Ban Dịch Vụ Hội Viên Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều	1.510.747.4567 CRS/TTY: 711
Dịch Vụ Chăm Sóc Nha Khoa	
Hội Viên Medi-Cal: Denti-Cal	1.800.322.6384
Dịch Vụ Chăm Sóc Nhãn Khoa	
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 Y Tá Tư Vấn	
Hội Viên Medi-Cal	1.888.433.1876
Hội Viên Group Care	1.855.383.7873, số chương trình 690

THAY ĐỔI VỀ ĐỊA CHỈ VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI

Nếu quý vị chuyển chỗ ở hoặc có số điện thoại mới, vui lòng gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại 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 **Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu Về Sức Khỏe Của Alliance** tại trang **12**, đánh dấu vào các chương trình hoặc tài liệu mà quý vị muốn, và gửi cho chúng tôi. Để tìm hiểu thêm, vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567** hoặc truy cập **www.alamedaalliance.org/live-healthy**. Chương trình và tài liệu miễn phí cho quý vị vì quý vị là hội viên Alliance của chúng tôi.

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 quý vị hoặc các định dạng khác như chữ nổi Braille, băng đĩa, 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 tại số **1.510.747.4567**.

MUỐN BIẾT THÊM VỀ CHƯƠNG TRÌNH BẢO HIỂM SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ VÀ CÁCH TẬN DỤNG TỐI ĐA QUYỀN LỢI CỦA QUÝ VỊ KHÔNG?

Tham gia cùng chúng tôi vào lớp học miễn phí dành cho hội viên mới để tìm hiểu thêm về quyền lợi của quý vị.

Khi quý vị đến lớp, quý vị có thể nhận được thức ăn và thẻ quà tặng đi chợ như một lời cảm ơn! *

Sau khi học xong, quý vị sẽ có thể hiểu rõ hơn về:

- Các quyền lợi của quý vị
- Cách chọn hay đổi bác sĩ của quý vị
- Quyền hạn và trách nhiệm hội viên của quý vị

Đội ngũ chúng tôi làm việc ở đây tại Quận Alameda và nói được tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Hoa và tiếng Việt. Chúng tôi cũng có thể cung cấp các dịch vụ thông dịch, nếu đội ngũ chúng tôi không nói được ngôn ngữ của quý vị.

Để ghi danh cho lớp học sắp tới hay nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gọi cho:

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 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

CHƯƠNG TRÌNH CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG

Alliance có một chương trình để cải thiện dịch vụ chăm sóc cho hội viên. Đó là chương trình Cải Thiện Chất Lượng (Quality Improvement, QI). 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**. Nếu quý vị muốn có bản sao giấy của chương trình QI, vui lòng gọi cho ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

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 quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

ĐƠN YÊU CẦU CỦA HỘI VIÊN - CHƯƠNG TRÌNH & 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 bằng cách trang bị những thông tin tốt nhất có thể. Vui lòng đánh dấu vào những đề mục mà quý vị muốn chúng tôi gửi cho quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu tờ thông tin bằng các định dạng khác. Nhiều tờ thông tin có thể được lấy tại www.alamedaalliance.org.

SÁCH

- Sách nấu ăn: (chọn một)
 - Bệnh Tiểu Đường
 - Ăn Uống Lành Mạnh
- Điều Cần Làm Khi Con Quý Vị Bị Bệnh

GIỚI THIỆU ĐẾN CÁC LỚP HỌC & CHƯƠNG TRÌNH

- Bệnh Suyễn
- Việc Sử Dụng Bia Rượu và Chất Kích Thích Khác
- Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
- Hồi Sức Tim Phổi/Sơ Cứu
- Bệnh Tiểu Đường
- Trọng Lượng Lành Mạnh
- Sức Khỏe Tim
- Nuôi Dạy Con Cái
- Mang Thai và Sinh Con
- Bỏ Hút Thuốc (hãy yêu cầu Đường Dây Hỗ Trợ Bỏ Hút Thuốc gọi cho tôi)
- Trung Tâm/Chương Trình cho Người Cao Niên

VÒNG ĐEO TAY HAY DÂY CHUYỀN NHẬN DẠNG Y TẾ

- Bệnh Suyễn
 - Người lớn
 - Trẻ Em
- Bệnh tiểu đường
 - Người lớn
 - Trẻ Em

TÀI LIỆU BẰNG VĂN BẢN

- Bản Chỉ Thị Trước (ủy quyền về y tế)
- Việc Sử Dụng Bia Rượu và Chất Kích Thích Khác
- Bệnh Suyễn:
 - Người lớn
 - Trẻ Em
- Chăm sóc Lưng
- 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 Gia Đình
- Tập Thể Dục
- Ăn Uống Lành Mạnh
- Sức Khỏe Tim
- Cách Nuôi Dạy Con Cái và Sự Kỷ Luật
- Mang Thai và Sinh Con
- Bỏ Hút Thuốc
- Sự An Toàn:
 - Người Lớn
 - Trẻ Sơ Sinh
 - Trẻ Em
 - Người Cao Niên
- Sức Khoẻ Tình Dục
- Căng Thẳng và Trầm Cảm

Tên (quý vị): _____
 Tên của Trẻ (nếu có): _____
 Tuổi của Trẻ: _____
 Địa chỉ: _____
 Số Điện Thoại Ban Ngày: _____
 Tài liệu dành cho: Người Lớn Trẻ Em Người Cao Niên

Số ID Alliance: _____
 Số ID của Trẻ: _____
 Thành Phố: _____ Mã Bưu Điện: _____
 Ngôn Ngữ Muốn Dùng: _____
 Địa Chỉ Email: _____

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** • Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.813.5151**
 Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**