

KẾT NỐI HỘI VIÊN

Mùa Thu/Đông Năm 2019

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

chúng tôi là

QUẬN ALAMEDA

Giúp Mọi Người Tại Cộng Đồng Của Chúng Ta Từ Năm 1996



QUYỀN LỢI NỔI BẬT:

NỘI DUNG MÀ QUÝ VỊ CẦN BIẾT VỀ CHƯƠNG TRÌNH HEALTH HOMES PROGRAM (HHP) CỦA ALLIANCE

Alameda Alliance for Health (Alliance) cung cấp chương trình Health Homes Program (HHP) cho những hội viên có một số nhu cầu chăm sóc sức khỏe nhất định. HHP có thể giúp quý vị nhận được các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và hỗ trợ cộng đồng mà quý vị cần.

Khi quý vị tham gia chương trình này, quý vị sẽ được phân công một đội ngũ chăm sóc riêng để hỗ trợ quý vị khi quý vị đang theo đuổi các mục tiêu sức khỏe của mình.

(Tiếp theo trang 2)

www.alamedaalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

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

Alliance
FOR HEALTH
ALAMEDA

PRSRRT STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

QUYỀN LỢI NỔI BẬT: NỘI DUNG QUÝ VỊ CẦN BIẾT VỀ CHƯƠNG TRÌNH HEALTH HOMES PROGRAM (HHP) CỦA ALLIANCE

(TIẾP THEO TRANG 1)

Chương trình HHP là gì?

HHP là một quyền lợi mới của Medi-Cal để giúp các hội viên của Alliance, những người có một số nhu cầu chăm sóc sức khỏe nhất định – như bệnh tiểu đường, cao huyết áp hoặc chứng rối loạn do sử dụng các chất gây nghiện. Chương trình có thể trợ giúp quý vị về:

- Sức khỏe thể chất
- Sức khỏe hành vi
- Điều trị rối loạn do sử dụng các chất gây nghiện

Đội ngũ chăm sóc của quý vị có thể bao gồm:

- Quản lý viên về chăm sóc điều dưỡng
- Quản lý viên về chăm sóc sức khỏe hành vi
- Điều phối viên chăm sóc
- Nhân viên y tế cộng đồng
- Điều phối viên y tế
- Điều phối viên dịch vụ nhà ở

Đội ngũ chăm sóc của quý vị sẽ làm việc với các bác sĩ của quý vị để giúp quý vị:

- Tìm bác sĩ và đặt lịch hẹn.
- Luôn thông báo đầy đủ cho tất cả các nhà cung cấp của quý vị.
- Sắp xếp phương tiện chuyên chở quý vị đi khám bác sĩ.
- Tiếp nhận các dịch vụ theo dõi sau khi quý vị rời bệnh viện.
- Giúp quý vị quản lý tất cả các loại thuốc của mình.
- Đặt mục tiêu đảm bảo và duy trì sức khỏe.
- Tìm kiếm và nộp đơn xin các dịch vụ hỗ trợ của quận và cộng đồng, như thực phẩm và nhà ở.

Đội ngũ chăm sóc của quý vị làm việc với tất cả các nhà cung cấp và hệ thống hỗ trợ của riêng quý vị để xây dựng một kế hoạch chăm sóc dành riêng cho quý vị.

Nhận thêm sự hỗ trợ

Việc tham gia chương trình HHP của Alliance sẽ không thay đổi bất kỳ quyền lợi nào mà quý vị hiện có. Quý vị có thể tiếp tục sử dụng bác sĩ và các nhà cung cấp hiện tại của mình, cùng với việc có được:

- Đội ngũ chăm sóc riêng của quý vị
- Chương trình chăm sóc riêng của quý vị
- Hướng dẫn đến hết quy trình chăm sóc sức khỏe

Quý vị có thể tham gia hoặc ngừng tham gia chương trình HHP bất cứ lúc nào.



Hỗ trợ khi quý vị cần

Đội ngũ chăm sóc của quý vị có thể hỗ trợ quý vị qua điện thoại hoặc trực tiếp và thậm chí có thể gặp quý vị tại bất cứ đâu trong khu vực cung cấp dịch vụ được đài thọ, bao gồm cả nơi quý vị đang sống. Quý vị sẽ không bao giờ cảm thấy đơn độc với HHP.

Những ai có thể tham gia?

Chương trình HHP của Alliance dành cho những hội viên có một số nhu cầu chăm sóc sức khỏe nhất định và đáp ứng các tiêu chí của chương trình. Alliance hoặc bác sĩ của quý vị có thể liên lạc với quý vị để cho quý vị biết liệu quý vị có thể tham gia chương trình hay không.

Quý vị cũng có thể gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance hoặc hỏi bác sĩ của quý vị để biết liệu quý vị có thể tham gia chương trình hay không.

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

CÁCH ALLIANCE CHĂM SÓC CHO TRẺ EM



Quý vị chắc hẳn đã từng nghe rằng: “ăn một trái táo mỗi ngày sẽ giúp bạn không cần đi khám bác sĩ”, nhưng việc đi khám bác sĩ để kiểm tra sức khỏe (hay khám sức khỏe) cũng là một thói quen lành mạnh! Bác sĩ của con quý vị muốn giúp trẻ lớn lên một cách khỏe mạnh, trả lời các thắc mắc và phát hiện cũng như điều trị sớm cho bất kỳ vấn đề nào.

Alliance chăm sóc cho con quý vị bằng cách đảm bảo rằng trẻ có thể nhận được các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cần thiết. Các hội viên trẻ nhất của chúng tôi, tối đa đến 21 tuổi, có thể nhận được các dịch vụ khám sàng lọc, chẩn đoán và điều trị sớm và định kỳ (Early Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPDST) để điều trị cho tình trạng sức khỏe và phát triển.

Ví dụ như khi khám sức khỏe hoặc khám sàng lọc, bác sĩ có thể:

- Hỏi về sức khỏe và tiền sử phát triển của trẻ.
- Khám tổng quát.
- Tiêm chủng ngừa (liều tiêm để phòng ngừa bệnh).
- Khám sàng lọc khi có các lo ngại về:
 - o Sức khỏe nha khoa hoặc răng miệng
 - o Dinh dưỡng
 - o Phát triển
 - o Sử dụng dược chất
 - o Thính lực
 - o Nhãn khoa
 - o Sức khỏe tâm thần
 - o Các vấn đề khác mà họ có thể phát hiện trong khi khám
- Yêu cầu xét nghiệm đối với bệnh thiếu máu, nhiễm chì, bệnh lao phổi và các vấn đề khác.

Quý vị có biết lần khám tiếp theo của trẻ là khi nào không? Nếu không, hãy gọi cho bác sĩ của con quý vị để tìm hiểu và lên lịch khám.

Nếu quý vị có thắc mắc về cách tìm bác sĩ, lên lịch khám hoặc cần trợ giúp đi lại đến buổi khám tại phòng mạch, xin vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH CÓ THỂ LÀ MỘT PHẦN QUAN TRỌNG CỦA CƯỚC SỐNG *LARC CÓ THỂ HỖ TRỢ*

LARC là gì? LARC là từ viết tắt của Thuốc Ngừa Thai Tác Dụng Kéo Dài, Có Thể Đảo Ngược (Long-Acting Reversible Contraception, LARC). Đây là nhóm biện pháp tránh thai bao gồm dụng cụ cấy ghép, Dụng Cụ Tránh Thai Được Đặt Trong Tử Cung (Intrauterine Device, IUD) chứa progesterin, và IUD bằng đồng.

Tác Dụng Kéo Dài: Sau khi bác sĩ cấy một trong những dụng cụ này vào bắp tay (dụng cụ cấy ghép) hoặc tử cung (IUD), chúng có thể tác dụng trong nhiều năm. Dụng cụ cấy ghép có tác dụng tối đa (5) năm, IUD progesterin có tác dụng từ ba (3) đến bảy (7) năm và IUD bằng đồng có tác dụng lên đến 12 năm.



Có thể đảo ngược: Khi bác sĩ loại bỏ dụng cụ đó, quý vị có thể mang thai ngay sau đó.

Ngừa thai: LARC là một trong những biện pháp tránh thai hiệu quả nhất. Chúng có tác dụng hơn 99% thời gian. Hãy nhớ rằng LARC sẽ không bảo vệ khỏi HIV hoặc các bệnh lây truyền qua đường tình dục (Sexually Transmitted Infections, STI). Chúng cũng có thể gây ra thay đổi đối với chu kỳ kinh nguyệt của quý vị.

LARC là lựa chọn tốt cho phụ nữ mới làm mẹ vì có thể đặt ngay sau khi sinh con và có thể dùng được trong khi cho con bú. Nếu quý vị mang thai, hãy nói chuyện với bác sĩ trước khi sinh con để lên kế hoạch sử dụng biện pháp tránh thai nào.

Quý vị có thể tìm hiểu về tất cả các lựa chọn tránh thai tại www.reproductiveaccess.org/resource/bc-fact-sheet/.

Quý vị cũng có thể yêu cầu gửi tập sách thông tin qua đường bưu điện cho quý vị bằng cách dùng **Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu Về Sức Khỏe của Alliance trên trang 16.**



MANG THAI, EM BÉ VÀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA QUÝ VỊ

Việc mang thai và có em bé mới có thể là chặng đường đầy thăng trầm. Phụ nữ sắp làm mẹ, mẹ, cha và bạn đời đôi khi có thể thấy quá tải, buồn hoặc lo lắng. Bất cứ ai cũng có thể gặp những cảm giác này trong quá trình mang thai hoặc năm đầu sau khi sinh.

Quý vị hoặc ai đó quý vị biết có thể có:

- Cảm giác giận dữ, lo lắng hoặc buồn chán.
- Ít quan tâm đến những thứ mà quý vị từng thích.
- Khó chăm sóc cho bản thân hoặc em bé của quý vị.
- Thay đổi tâm trạng thất thường cực đoan.
- Thay đổi thói quen hành vi ăn uống hoặc ngủ.
- Suy nghĩ rối loạn không biến mất.

Các cảm xúc này có thể tự biến mất hoặc cần điều trị và tốt hơn khi được trợ giúp. Quý vị không chỉ có một mình. Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ về biện pháp điều trị phù hợp với quý vị.

Việc điều trị bằng liệu pháp cũng có thể hữu ích. Để tìm nhà liệu pháp, xin vui lòng gọi cho Beacon Health Options tại số điện thoại miễn phí **1.855.856.0577**.

Nếu quý vị cần trợ giúp ngay bây giờ, vui lòng gọi cho Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi Quận Alameda (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS) theo số điện thoại miễn phí 1.800.491.9099 hoặc gọi 911 trong trường hợp cấp cứu.





Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

31 de diciembre de 2019

ASUNTO: Alameda Alliance for Health Manual para Miembros de Medi-Cal de 2019: Evidencia Combinada Cobertura (EOC) y Formulario de Autorización de Divulgación Combinados de Errata

Estimado miembro de Alliance:

Ésta es una actualización importante sobre su Manual para Miembros de Alameda Alliance for Health (Alliance) de 2019: Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage, EOC) y Formulario de Autorización de Divulgación Combinados. Con anterioridad, le enviamos un Manual para Miembros, el cual proporciona información sobre su cobertura como miembro de Alliance.

La siguiente información se agregó a su actual Manual para Miembros para el año de beneficios del 1 de abril de 2019 al 30 de marzo de 2020. Conserve este documento junto con su Manual para Miembros para su referencia.

Sección 4: Beneficios y servicios

Servicios pediátricos

Alliance cubre:

- Servicios de pruebas de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT).
 - o Si usted o su hijo tiene menos de 21 años, Alliance cubre las consultas de bienestar infantil. Las consultas de bienestar infantil son un conjunto integral de servicios preventivos, de pruebas de detección, de diagnóstico y de tratamiento.
 - o Alliance hará las citas y proporcionará el transporte para ayudar a que los niños reciban la atención que necesitan.
 - o La atención preventiva pueden ser revisiones regulares de salud y pruebas de detección para ayudar a su médico a encontrar los problemas de manera temprana. Las revisiones regulares ayudan a su médico a encontrar cualquier problema con su salud médica, dental, de la vista, de la audición y mental, así como trastornos por el consumo de sustancias. Alliance cubre los servicios de pruebas de detección cuando sean necesarios, incluso si no es durante sus revisiones regulares. La atención preventiva también pueden ser inyecciones que usted o su hijo necesiten. Alliance debe asegurarse de que todos los niños inscritos reciban las vacunas que necesitan durante cualquier consulta de atención médica.

- o Cuando se encuentre un problema físico o mental durante una revisión o durante una prueba de detección, es posible que haya atención que pueda arreglar o ayudar con el problema. Si la atención es médicamente necesaria y Alliance es responsable de pagar por ella, entonces, Alliance cubre la atención sin costo para usted. Estos servicios incluyen:
 - médicos, enfermeras profesionales con práctica médica y cuidados hospitalarios
 - vacunas para mantenerlo saludable
 - terapia física, del habla y del lenguaje, y ocupacional
 - servicios de salud en el hogar, que podrían ser equipo, suministros y aparatos médicos
 - tratamiento para la vista y la audición, como anteojos y aparatos de corrección auditiva
 - tratamiento de salud conductual para trastornos del espectro autista y otras discapacidades del desarrollo
 - administración de casos, administración de casos seleccionados y educación para la salud
 - cirugía reconstructiva, que es cirugía para corregir o reparar estructuras anormales del cuerpo causadas por defectos congénitos, anomalías del desarrollo, traumatismos, infecciones, tumores o enfermedades para mejorar la función o crear una apariencia normal
- o Si la atención es médicamente necesaria y Alliance es responsable de pagar por ella, entonces, Alliance le ayudará a recibir la atención adecuada que usted necesita. Estos servicios incluyen:
 - tratamiento y servicios de rehabilitación para la salud mental y para los trastornos por el consumo de sustancias
 - tratamiento para los problemas dentales, que puede ser ortodoncia
 - servicios de enfermería privada

Sección 7: Números y palabras importantes que debe conocer

Pruebas de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT): Los servicios de EPSDT son un beneficio para los miembros de Medi-Cal menores de 21 años con el fin de ayudarles a mantenerse saludables. Los miembros deben recibir las revisiones de salud apropiadas para su edad y las pruebas de detección apropiadas para encontrar los problemas de salud y tratar las enfermedades de manera temprana.

Médicamente necesario (o necesidad médica): La atención médicamente necesaria son servicios importantes que son razonables y protegen la vida. Esta atención es necesaria para evitar que los pacientes se enfermen gravemente o queden discapacitados. Esta atención reduce el dolor grave al tratar la enfermedad, el trastorno o las lesiones. Para los miembros menores de 21 años, los servicios de Medi-Cal incluyen la atención que es médicamente necesaria para arreglar o ayudar en caso de una enfermedad o afección física o mental, incluidos los trastornos por el consumo de sustancias, como se estipula en la Sección 1396d(r) del Título 42 del Código de Estados Unidos.

Si tiene alguna pregunta, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

No es necesario que usted haga nada en respuesta a este documento, pero le recomendamos guardar esta información para su referencia.

Le deseamos lo mejor para su salud,
Alameda Alliance for Health

Season's greetings

de Alameda
Alliance for Health

La oficina de Alameda Alliance for Health (Alliance) estará cerrada los siguientes días festivos:

2019

Día de Acción de Gracias

jueves 28 de noviembre

Día después del Día de Acción de Gracias

viernes 29 de noviembre

Nochebuena

martes 24 de diciembre

Navidad

miércoles 25 de diciembre



2020

Día de Año Nuevo

miércoles 1 de enero

Día de Martin Luther King, Jr.

lunes 20 de enero

Día del Presidente

lunes 17 de febrero

Día de los Caídos

lunes 25 de mayo

Día de la Independencia

viernes 3 de julio

Día del Trabajo

lunes 7 de septiembre

Día de Acción de Gracias

jueves 26 de noviembre

**Día después del Día de
Acción de Gracias**

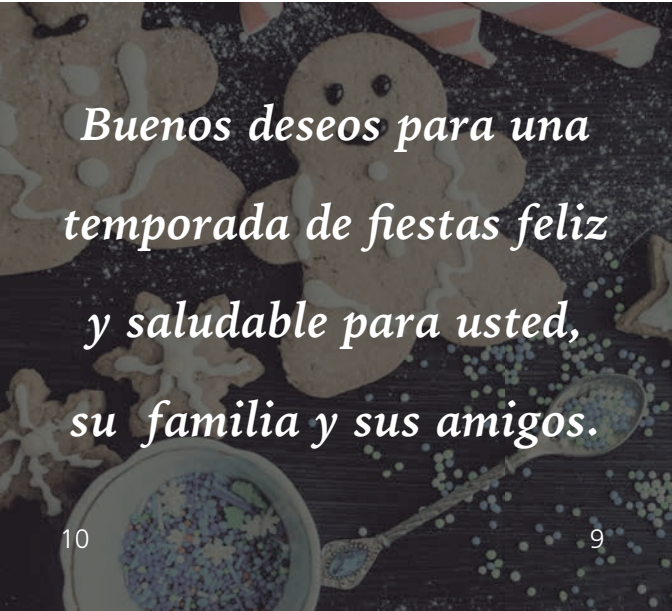
viernes 27 de noviembre

Nochebuena

jueves 24 de diciembre

Navidad

viernes 25 de diciembre



*Buenos deseos para una
temporada de fiestas feliz
y saludable para usted,
su familia y sus amigos.*

Biết Các Lựa Chọn của Quý Vị

Khi Sắp Sinh Em Bé

Việc Sinh Nở Của Quý vị Vô Cùng Quan Trọng

Em bé có thể được sinh ra theo hai (2) cách: Qua đường âm đạo hoặc sinh mổ. Trong một số trường hợp, sinh mổ rất quan trọng và cứu được mạng sống. Đôi khi có thể tránh được các ca sinh mổ. Sinh mổ là một phẫu thuật lớn. Nó có nghĩa là nhiều nguy cơ biến chứng hơn, như nhiễm trùng và mất máu nhiều. Chúng cũng khiến các bà mẹ mất nhiều thời gian hơn để hồi phục.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về cách giảm nguy cơ sinh mổ, trừ khi điều đó thực sự cần thiết. Làm việc với nhóm chăm sóc của quý vị để có kỳ sinh nở khỏe mạnh nhất cho quý vị và em bé. Tiếng nói của quý vị vô cùng quan trọng!

Để biết các video và nguồn lực, vui lòng truy cập www.mybirthmatters.org.

Quý vị có mong đợi em bé không?

Hãy cho nhóm chăm sóc của quý vị biết rằng quý vị chỉ muốn sinh mổ nếu nó hoàn toàn cần thiết.

#MyBirthMatters



Cơn Đau Mạn Tính: Các Biện Pháp Điều Trị Thay Thế

Để kiểm soát cơn đau mạn tính, chúng ta thường nghĩ về việc dùng thuốc giảm đau. Cũng có các biện pháp điều trị không dùng thuốc có thể có tác dụng giảm cơn đau và cải thiện chức năng. Ngoài ra, các biện pháp điều trị không dùng thuốc không có nhiều rủi ro và tác dụng phụ.

Dưới đây là một số lời khuyên có thể giúp quý vị xử trí cơn đau mạn tính.

Biện Pháp Điều Trị Thế Chất

Liệu pháp bằng nước
Duỗi Cơ Có Dẫn Hướng
Nhiệt hoặc Đá
Tiêm vào Khớp, Cột Sống và Điểm Kích Hoạt
Liệu Pháp Vật Lý
Đi Bộ Thường Xuyên
Tư Vấn Phẫu Thuật

Biện Pháp Điều Trị Bằng Dược Lý

Thuốc Chống Co Giật
Thuốc Chống Trầm Cảm
Thuốc Chống Viêm
Thuốc Giãn Cơ
Thuốc Giảm Đau Dây Thần Kinh
Thuốc Đối Kháng N-methyl-D-aspartate (NMDA)
Kem Trị Đau Bôi Ngoài Da, bao gồm Capsaicin, Menthol, Lidocaine, Diclofenac và Ketoprofen

Các Biện Pháp Điều Trị Bổ Sung và Thay Thế

Châm Cứu
Tập Thở
Chăm Sóc Nắn Khớp Xương
Yoga, Thái Cực Quyền và Pilates tại Cộng Đồng
Xoa Bóp
Chánh Niệm, Giảm Căng Thẳng

Các Biện Pháp Điều Trị Nhận Thức và Hành Vi

Phản Hồi Sinh Học
Tập Thở
Liệu Pháp Cá Nhân
Nhóm Kiểm Soát Cơn Đau
Vệ Sinh Giác Ngủ
Tích Cực Vận Động
Mường Tượng và Thiền

Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ của mình trước khi bắt đầu bất kỳ loại biện pháp điều trị nào để tìm hiểu xem loại đó có phù hợp với quý vị không. Bác sĩ của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến các nhà cung cấp khác, như nhà liệu pháp vật lý hoặc nhà tâm lý học. Ngoài ra, họ cũng có thể làm việc với quý vị để lập một kế hoạch chăm sóc. Kế hoạch chăm sóc dành cho điều trị cơn đau mạn tính có thể bao gồm nhiều hơn một (1) biện pháp điều trị. Kế hoạch chăm sóc của quý vị có thể giúp quý vị đạt được mục tiêu giảm đau khi có cảm giác tốt hơn và có thể làm được nhiều hơn trong cuộc sống hằng ngày.

Quý Vị Có Biết

Quý Vị Có Khả Năng Phòng Ngừa Bệnh Tiểu Đường Loại 2 Không?

Có khoảng một (1) trong số 10 người Mỹ bị bệnh tiểu đường loại 2. Bệnh tiểu đường loại 2 là bệnh phát sinh khi mức đường trong máu quá cao. Hơn một (1) trong số ba (3) người Mỹ trưởng thành có rủi ro bị mắc bệnh tiểu đường và có đường trong máu cao hơn mức bình thường. Thay đổi lối sống khỏe mạnh phù hợp với quý vị trong thời gian dài có thể giúp quý vị phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2.



Dưới đây là một số lời khuyên:

1. Giảm cân và duy trì cân nặng

Quý vị có thể phòng ngừa hoặc làm chậm tiến triển bệnh tiểu đường loại 2 bằng cách giảm năm (5) đến 10 phần trăm cân nặng hiện tại của mình. Ví dụ, nếu quý vị nặng 200 pound, mục tiêu giảm cân của quý vị là khoảng 10 đến 20 pound.

2. Thực hiện theo chương trình ăn uống lành mạnh

Ăn các phần ăn nhỏ hơn và chọn thực phẩm ít chất béo và đường. Điều này giúp giảm lượng calo quý vị ăn và uống mỗi ngày.

3. Di chuyển nhiều hơn

Tập thể dục có thể giúp quý vị giảm cân và giảm mức đường huyết. Tập thể dục ít nhất 30 phút năm (5) ngày một tuần. Nếu quý vị đã không tích cực hoạt động, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị trước. Bắt đầu chậm và tiến dần đến mục tiêu.

4. Không hút thuốc

Hút thuốc có thể tăng rủi ro mắc bệnh tiểu đường. Nếu quý vị đã hút thuốc, hãy cố bỏ thuốc. Làm việc với bác sĩ để lập kế hoạch bỏ thuốc hoặc gọi cho Đường Dây Trợ Giúp Người Hút Thuốc California tại số điện thoại miễn phí **1.800.662.8887**. Người khiếm thính và khiếm ngôn (TTD/TTY): **1.800.933.4833**.

Hỏi bác sĩ của quý vị về việc quý vị có thể thay đổi gì khác để phòng ngừa hoặc làm chậm tiến triển của bệnh tiểu đường loại 2.

Alliance đã hợp tác với Solera Health để cung cấp chương trình Diabetes Prevention Program (DPP). DPP là chương trình thay đổi lối sống kéo dài nhiều năm để giúp quý vị thay đổi hành vi lành mạnh, giảm cân và giảm rủi ro mắc bệnh tiểu đường loại 2.

Quý vị có thể làm bằng câu hỏi trong 1 phút để xem xét liệu chương trình này có phù hợp với quý vị hay không. Xin vui lòng truy cập trang web của Alliance tại địa chỉ www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp hoặc gọi điện cho Ban Dịch Vụ Hội Viên của Alliance tại số điện thoại miễn phí **1.877.932.2738** và đưa ra câu hỏi về chương trình DPP.

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 đổi số điện thoại mới, xin vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại **1.510.747.4567**.

CHƯƠNG TRÌNH & 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** trên trang **16**, đánh dấu vào các chương trình hoặc tài liệu mà quý vị muốn, và gửi cho chúng tôi. Để tìm hiểu thêm, xin vui lòng gọi 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, xin vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.

CÓ 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, xin 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 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, xin 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**.

THÔNG BÁO VỀ 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, 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, nguồn gốc quốc gia, 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 cho 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 (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR)/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 CHUYÊN 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 Lung
- Ngừa Thai và Kế Hoạch Hóa Gia Đình
- Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
- An Toàn Khi Dừng Ghế Trên Xe cho Trẻ Em
- 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
- Bỏ Hút Thuốc
- Sự An Toàn:
 - Người Lớn
 - Trẻ Sơ Sinh
 - Trẻ Em
 - Người Cao Niên
- Sức Khỏe Tinh Dục
- Căng Thẳng và Trầm Cảm

Tên (quý vị): _____ Số ID Alliance: _____
 Tên của Trẻ (nếu có): _____ Số ID của Trẻ: _____
 Tuổi của Trẻ: _____ Thành Phố: _____ Mã Bưu Điện: _____
 Địa chỉ: _____ Ngôn Ngữ Muốn Dùng: _____
 Số Điện Thoại Ban Ngày: _____ Địa chỉ Email: _____
 Tài liệu dành cho: Người Lớn Trẻ Em Người Cao Niên

Đề 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 Fax: 1.877.813.5151

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