

計畫成員 連結

2020年春季/夏季

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

我們是

ALAMEDA 縣

自1996年起幫助我們的社區居民



服務提供者合作夥伴重點報導：位於HIGHLAND醫院的 ALAMEDA HEALTH SYSTEM家庭分娩中心

健康媽媽。健康寶寶。健康家庭。健康社區。

生小寶寶是人生中激動人心的一刻。就像新買了一隻小狗或小貓、學騎自行車或自己繫鞋帶，或者完成一場馬拉松比賽。它可以是在生活中為許多人點燃歡樂火花的一刻。Alameda Alliance for Health (Alliance) 致力於提供最佳服務，幫助照顧媽媽和她們的寶寶。產前護理（女性於嬰兒出生前獲得的護理）和產後護理（女性於嬰兒出生後獲得的護理）有助於確保母親和嬰兒的健康。

www.alamedalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

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

Alliance
ALAMEDA
FOR HEALTH

我們Alliance的媽媽和準媽媽們可以在Highland醫院的Alameda Health System (AHS)家庭分娩中心接受護理，其擁有經過培訓和認證的支持人員所組成的團隊，可以為您和您的家人提供適當的分娩、生產和康復服務。

(接第2頁)

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

服務提供者合作夥伴重點報導：位於HIGHLAND醫院的ALAMEDA健康體系家庭分娩中心

(接第1頁)



AHS家庭分娩中心致力於幫助您獲得盡可能健康的孕期，以及適合您的分娩體驗。其專注於您在生產和分娩時的需求。

在AHS家庭分娩中心，70%的分娩由助產士負責（是全國平均水準的9倍）。每位媽媽均配備有護理團隊。護理團隊成員來自各種族裔、文化和宗教背景。同時提供29種語言的口譯服務。

您的護理團隊成員可包括：

- 持證助產士，專門從事以女性為主要考量的分娩和生產。
- 經職業認證的婦產科醫生和兒科醫生，提供高危妊娠醫護和新生兒護理。
- 母/嬰持證註冊護士，提供體恤護理。
- 經職業認證的哺乳顧問，提供母乳哺育協助。

其他服務包括：

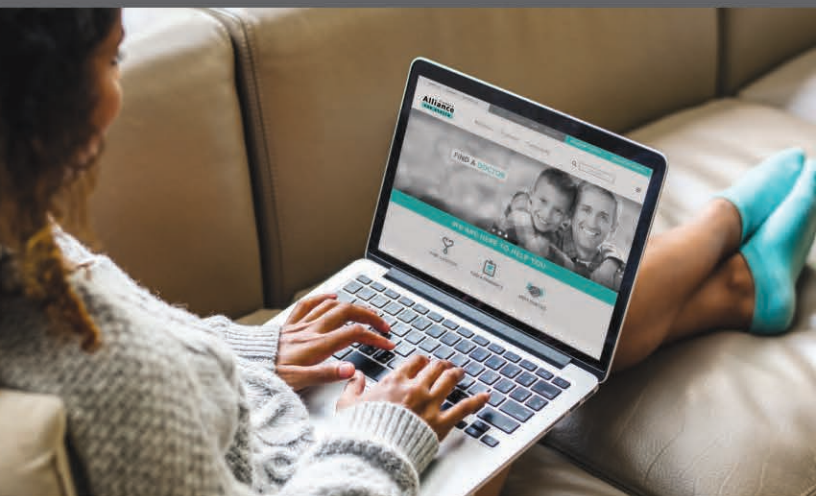
- 每週7天、每天24小時的全天候產科急診分診服務，提供緊急妊娠相關護理。
- 孕期產前護理專責小組，幫助媽媽們認識其他準媽媽、助產士和護理人員。
- 為您和您的伴侶提供的產前課程。
- 社會協助那些需要額外幫助的母親和家庭。

目錄

- 1 服務提供者合作夥伴重點報導：
位於Highland醫院的Alameda
Health System家庭分娩中心
- 4 在我們的社區中
瞭解COVID-19的相關資訊
- 6 我們社區中的每個人都很重要
我們社區中的每個人都屬於這
裡—2020年人口普查範圍內。
- 7 公共負擔法規—常見問題解答(FAQ)
- 10 您可以從地方治安部門、社區診所和
健康保險計畫的整合中得到什麼？
一個更健康的社區！
- 13 努力確保兒童的安全：
兒童安全 Alameda縣
- 14 您可以認出電子煙嗎？
- 15 保持心臟健康—如何
預防心臟病
- 16 關注自身免疫性疾病
- 17 安排您的體檢！
- 18 保護您自己和他人很重要。
我們都可以盡自己的力量來挽救生命。
- 19 重要電話號碼
- 20 地址和電話號碼變更
- 20 免費計畫和資料
- 20 免費語言服務
- 21 想要瞭解更多有關您的健康保險計畫資訊，
以及如何充分利用福利嗎？
- 23 服務品質改進計畫
- 23 無歧視及語言協助通知
- 24 Alliance安康保健計畫與
資料—計畫成員申請表

在我們的社區中瞭解 COVID-19的相關資訊

如需輕鬆獲得更多資源和更新資訊，
請造訪www.alamedaalliance.org



我們隨時為您服務。

新型冠狀病毒 (COVID-19) 對全世界的社區造成了影響。Alliance理解您的顧慮，我們正在努力確保我們的計畫成員、供應商和社區合作夥伴擁有所需的資源，以保持健康。

Alliance計畫成員現在可以透過電話或視訊通話，舒適地在家中與醫師完成約診。醫生不在時，會員還可以每週7天，每天24小時全天候使用Teladoc遠距醫療平台。此外，藥物的補充可以運送到您的家中。

您甚至可能會接到來自Alliance團隊成員的電話，主動關心您的情況。我們希望幫助您保持安全、健康和強壯。

讓我們共同攜手，為大家創造一個更健康的社區。



Highland醫院是AHS的旗艦院區。自1864年起，Highland 醫院一直為Alameda縣居民提供醫療照護服務。AHS是加州最大的公共健康系統之一。其為Alameda縣居民的安全保障。

AHS家庭分娩中心資訊：

Highland Hospital
Acute Care Tower – Family Birthing Center
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
電話號碼：**1.510.437.4278**
www.alamedahealthsystem.org/family-birthing-center

即日接收幫助您在整個孕期保持健康的資訊。

安排您的首次產前看診：
AHS家庭分娩中心預約專線：**1.510.437.8500**

如欲查看更多關於孕期和寶寶的資源，請瀏覽www.alamedaalliance.org/live-healthy-library並點擊「Pregnancy and Baby」（孕期和寶寶）。

您也可以利用第24頁上的**Alliance安康保健計畫與資料申請表**，申請將資料郵寄給您。

社區中的每個人都應參與普查 社區中的每個人均納入普查範圍

2020年人口普查

每隔10年，美國都會在
4月1日統計每位美國居
民，不論您的身份如何，
也不論您來自哪裡。
您在普查範圍之內！



您的回答有助於社區發展。

美國利用人口普查來決定每年如何將\$6750多億，用於食品、住房、公共交通、社區發展等重要計畫。其還利用人口普查來分配各個州在國會中獲得的席位數。完整的統計可確保本州得到公平的代表。

您的回答非常安全。

您對2020年人口普查的回答將予以保密，並受到法律保護。您的個人資料永遠不會被分享出去。您無需提供社會安全號碼、母親的婚前姓名、銀行卡或信用卡號碼，即可完成2020年人口普查。如果有人要求您提供這些資訊，請向警方舉報。

請參與人口普查。

您可以在以下地點完成人口普查：



住家



圖書館



您子女的學校



老人活動中心

公共負擔法規

常見問題解答 (FAQ)

基於公共負擔理由拒絕入境

什麼是拒絕入境 (Inadmissibility)? 個人在法律上不被允許進入或留在美國。

如果您最近有觀看或收聽新聞, 您可能聽說過所謂的「公共負擔」(Public Charge)。那麼, 它到底是什麼, 又究竟意味著什麼呢? Alliance的團隊整理了一份常見問題解答清單, 以幫助解答這些問題...

問: 什麼是公共負擔?

答: 「公共負擔」是美國公民及移民服務局 (U.S. Citizenship and Immigration Services, USCIS) 所使用的詞彙, 意思是指日後可能要依賴政府幫助才能支持其日常生活費用的人士。公共負擔是拒絕入境的一個理由。拒絕入境的理由是指個人可能遭拒絕獲得綠卡、簽證或進入美國的理由。

問: 公共負擔法規何時生效?

答: USCIS於2020年2月24日 (週一) 開始在全國範圍內實施公共負擔最終規則。

問: 聯邦政府正在根據公共負擔最終規則實施哪些新變革?

答: 根據新的公共負擔最終規則, 美國國土安全部 (U.S. Department of Homeland Security) 對公共負擔的定義是, 在任意36個月期限內「很有可能」領取公共福利超過12個月的人士。

以下福利現將納入考量:

- 加州就業及兒童照護 (California Work Opportunity and Responsibility to Kids, CalWORKs) 計畫
- 一般協助 (General Assistance, GA)
- 房屋補助, 例如公共住房或Section 8 (第8類) 代金券和租金援助
- 長期照護服務
- Medicare D部分
- 非緊急Medicaid (Medi-Cal)
- 營養補充援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP – CalFresh)

公共負擔法規

常見問題解答 (FAQ)

(接第7頁)

問：在公共負擔最終規則中，是否有未納入考量的福利？

答：是的，下列公共福利不包括在公共負擔最終規則中：

- 兒童扣抵稅 (Child Tax Credit, CTC)
- 災難救濟
- 勞動所得稅扣抵制 (Earned Income Tax Credit, EITC)
- 寄養與收養
- 啟蒙計畫 (Head Start)
- 為兒童和孕婦提供的Medi-Cal
- 學校營養計畫
- 婦孺營養補充特別計畫 (Women, Infants and Children, WIC)

問：哪些人會受到公共負擔的影響？

答：下列人士會受到公共負擔的影響：

- 想要入境或再次入境美國的外籍人士。
- 想在美國待久一點或變更為不同簽證的非移民簽證持有者 (例如，學生、觀光客、臨時工)。
- 在美國境內申請成為合法永久居民 (Lawful Permanent Residents, LPR或綠卡持有者) 的人士。
- 本身已經是LPR，但待在國外的時間超過六 (6) 個月的人士。
- 變更將不會影響正在申請公民身份的人士，或是已經具有美國公民身份之人士。

問：公共負擔法規是否適用於所有移民？

答：否，以下是獲得豁免的對象：

- 阿富汗 (Afghan) 和伊拉克 (Iraqi) 特殊移民
- 童年入境者暫緩遣返手續 (Deferred Action for Childhood Arrivals, DACA)
- 根據以下條款獲得救濟的個人：
 - 古巴調整法案 (Cuban Adjustment Act, CAA)
 - 尼加拉瓜和中美洲救濟法案 (Nicaraguan and Central American Relief Act, NACARA)
 - 海地難民移民公平法案 (Haitian Refugee Immigration Fairness Act, HRIFA)
- 合法永久居民 (LPR)
- 入籍的美國公民
- 難民和受庇護者
- 特殊移民青少年 (Special Immigrant Juvenile, SIJ) 身份
- 臨時受保護身份 (Temporary Protected Status, TPS)
- U簽證 (U-Visa) 和T簽證 (T-Visa) 持有人
- 消除對婦女暴力法 (Violence Against Women Act, VAWA) 自訴人

問：公共負擔對Alliance Medi-Cal計畫成員有何影響？

答：Alliance鼓勵計畫成員向法律專家尋求建議。Alliance員工無權向計畫成員提供使用公共福利及公共負擔方面之建議。然而，根據移民法律資源中心 (Immigrant Legal Resource Center, ILRC) 發佈的資訊，個人在2020年2月24日 (週一) 前使用Medi-Cal福利，並不會在日後進行的公共負擔裁決中對其產生不利影響。

美國公民家庭成員使用公共福利，並不會在日後進行公共負擔裁決時對其產生不利影響。如需詳細資訊，請瀏覽www.ilrc.org/public-charge。

問：我是Alliance計畫成員，Alliance將如何使用我的個人及/或家庭移民身份？

答：Alliance不會存取有關計畫成員移民身份的資訊。Medi-Cal資格由Alameda縣社會服務機構及加州醫療保健服務局 (Department of Health Care Services, DHCS) 判定。

問：如果計畫成員擔心使用Medi-Cal會對其移民身份或歸化入籍資格產生影響，Alliance能否為其提供協助？

答：否。Alliance無法為計畫成員或其家人提供關於移民身份或歸化入籍資格的法律建議。

若計畫成員需要法律協助，請致電下列任一機構：

- Asian Pacific Islander Legal Outreach, 電話：**1.510.251.2846**
- Bay Area Legal Aid, 電話：**1.510.663.4744**
- Catholic Charities of the East Bay, 電話：**1.510.768.3100**
- Centro Legal de la Raza, 電話：**1.510.437.1554**
- East Bay Community Law Center, 電話：**1.510.548.4040**
- International Institute of the East Bay, 電話：**1.510.451.2846**

您可以從地方治安部門、社區診所和健康保險計畫的整合中得到什麼？



一個更健康的社區！

通過這種地方夥伴關係，「藥補不如食補」(*Food as Medicine*) 的試點目標在於解決食品不安全問題，以促進身體和行為健康。其還為入獄後重返社會的人士提供農業工作。2020年3月，在San Leandro的Tiburcio Vasquez健康中心的診所發起了「藥補不如食補」計畫。

Alameda Alliance for Health (Alliance) 和 ALL IN Alameda County (ALL IN) 攜手合作，在整個Alameda縣內據點擴展「藥補不如食補」工作範圍。「藥補不如食補」最先在San Leandro的Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) 基本保健診所啟動，隨後將為Ashland和Cherryland社區提供服務。Alliance投資超25萬美元，支持TVHC等當地診所的策略，從而改善我們社區的健康生活狀況。此試點為參與者提供營養豐富的食物處方、提供營養教育、為其提供行為支援，並將「藥補不如食補」模式與解決結構性障礙的醫療實踐相結合。在Alliance的資金支持和合作關係下，ALL IN、Open Source Wellness、Alameda縣治安局和Dig Deep Farms將攜手擴展改善患者整體健康和福祉的預防與治療試點計畫。

營養食品的有限獲取與各種不良健康後果息息相關。目前，70%的美國人超重或肥胖，到2050年，預計將有1億多美國人患上糖尿病。

「目前，超過1.3億美國人正受到慢性疾病的影響；但許多慢性疾病都可以預防和醫治。」

ALL IN首席醫療官Steven Chen醫生如此說道。



「與Alliance的此次合作是一個開端，就我們所知，其將透過改革我們的醫療保健系統和解決健康不良的結構性決定因素，以促進健康公平。」

透過藥補不如食補試點計畫，主要醫療保健服務提供者 (Primary Care Provider, PCP) 和工作人員將對患者進行篩查，以瞭解其是否難以取得食物，並自Dig Deep Farms提供四(4)個月當地種植新鮮且營養豐富的蔬菜，這些蔬菜可以在現場食物農場 (Food Farmacy) 進行兌換。參與者還將由TVHC的Open Source Wellness轉介到為期16週的「行為藥局」(Behavioral Pharmacy) 團體醫療門診。團體醫療門診專注於營養、運動、心態、減壓，以及社會支持。

Alameda縣監察員Wilma Chan表示，「透過此創新計畫，Alameda縣朝著目標邁出重要一步，即確保大多數弱勢家庭和社區能夠獲得健康、必要的新鮮食物，以取得有利的長期健康結果。本人非常感謝與Alliance及其他夥伴的寶貴合作，其體現了我們對本縣居民健康生活的共同承諾」。



Alliance首席執行官Scott Coffin表示,「受到食物不安全和社會隔離的影響,我們社區的健康差異比例正在變高,包括抑鬱症、糖尿病、肥胖症和高血壓。藥補不如食補計畫為計畫成員提供當地種植的營養食物,並結合健康輔導,創造出一種獨特的體驗,提高個人的生活品質。」

目前,藥補不如食補計畫在Hayward Wellness中心設有辦事處,且在Native American健康中心、La Clínica de La Raza、Roots社區健康中心和West Oakland健康中心運營有小型食物農場。此計畫將擴展到Alameda縣的更多地點。

欲瞭解更多有關藥補不如食補計畫的工作內容,請造訪www.acgov.org/allin。欲進一步瞭解Alliance,請造訪我們的網站www.alamedaalliance.org。

關於ALL IN Alameda County (ALL IN)

2014年1月,在Johnson總統向貧困宣戰的50週年之際,Alameda縣監察員Wilma Chan在Alameda縣發起了新的貧困宣戰。監事委員會通過了支持該計畫的決議,其名為ALL IN Alameda County (ALL IN)。制定此計畫的目的是在終結社區貧困的宏偉目標上取得重大進展。ALL IN的主要戰略是協作和創新。透過涉及縣工作人員和領導以及社區領導的利益相關者參與過程,鼓勵每個人共同設計並實施全新解決方案。

關於Tiburcio Vasquez健康中心 (TVHC)

Tiburcio Vasquez健康中心 (TVHC) 於48年前在Union市由社區成員聯合成立,其決心為外來員工和其他被邊緣化的群體提供醫療保健服務。目前,TVHC繼續履行其使命,為居住在Alameda縣27,000多名無保險且得不到充分醫療服務的社區成員提供高品質的醫療、牙科、驗光、足部醫療、精神保健、青年健康服務、社區健康教育、家庭支持服務和WIC營養服務。如需更多資訊,請造訪www.tvhc.org。

努力確保兒童安全： 兒童安全 ALAMEDA縣



Alliance是兒童安全Alameda縣 (Safe Kids Alameda County) 的一部分，此團隊由30多個機構組成，致力於確保您的孩子在家中、在路上和在玩耍中的安全。此團隊由Alameda縣緊急醫療服務 (Emergency Medical Services, EMS) 機構領導，其中包括非營利組織、消防和治安，以及醫療保健部門。

Safe Kids及其合作夥伴透過當地的安全活動和計畫，向家庭傳授正確使用汽車安全座椅、自行車安全帽和其他安全用品的知識。這些活動包括兒童安全日、步行/騎自行車上學日、世界之最游泳課程 (World's Largest Swim Lesson)，以及汽車座椅檢查等。

欲瞭解更多關於活動及安全提示和技巧的資訊，請在Facebook上為Safe Kids「按讚」，網址：
www.facebook.com/skalco，或造訪
ems.acgov.org/CommttyResources/CIP。

欲取得有關維護兒童安全的講義和實用連結，請造訪www.alamedaalliance.org/live-healthy-library，並點擊「Safety」(安全)。

檢查汽車座位

如果您想與經過認證的汽車安全座椅技術員會面，以瞭解如何為您的孩子安裝汽車座椅或增高座椅，請致電Alameda縣EMS，電話：
1.510.618.2050。

Alameda縣EMS汽車座椅檢查站 (Car Seat Inspection Station) (僅限預約) 每月第二個週四上午10點至中午12點1000 San Leandro Blvd (北停車場) San Leandro, CA 94577



您能找到電子煙嗎？

在這張照片裡，有5支電子煙隱藏在醒目的位置。欲知答案，請觀看影片，網址：www.tobaccofreeca.com/e-cigarettes/identify-which-products-teens-are-vaping。

乍看之下，很多電子煙看起來就像學生書包裡常見的物品。它們的設計和口味相當受年輕人歡迎。2018年，加州每8名高中生中約有1位使用過煙草產品。而在4名使用過煙草的學生中，有3名學生表示他們使用的是電子煙。

青少年和家長都應該意識到，使用電子煙（又稱水煙）並不安全。裡面的液體和蒸氣中含有防凍劑等有害化學物質，會導致癌症或肺部疾病。它不只含有水蒸氣！

此外，大多數的電子煙都含有尼古丁。尼古丁會改變大腦的運作方式並損害其發展。這會讓孩子們更難完成課業，注意力難以集中，還會導致情緒起伏，增加焦慮。人的大腦在20多歲時才完成發育，而年輕人更容易對尼古丁上癮。

各位家長們，請瞭解更多關於電子煙的知識，以及如何與孩子們談論電子煙，網站：www.flavorshookkids.org（英文、西班牙文、中文、越南文、韓文）。

各位青少年朋友們，請瞭解更多資訊並採取行動，網址：www.thetruth.com。

幫助戒菸

以下是一些實用資源，如果您或您認識的人需要幫助戒除電子煙，請點擊此處：

- 請致電**加州菸民協助專線**，免付費電話：**1.844.866.8273**（英文、西班牙文、中文、越南文、韓文），或造訪網站：www.novapes.org
- 為青少年提供的簡訊計畫：發簡訊 **DITCHJUUL** 至 **88709**。
- 為電子煙使用者的父母提供的簡訊計畫：發簡訊 **QUIT** 至 **1.202.899.7550**。

保持心臟健康 如何預防心臟病



您可以採取一些措施來預防心臟病！最常見的一種心臟病發生在血管狹窄或堵塞，導致流向心臟的血液減少的時候。這稱為冠狀動脈疾病 (Coronary Artery Disease, CAD)，可能導致胸痛、心臟病發作和中風。

養成健康的生活習慣，在醫師的幫助下，您就能擁有健康的心臟。

健康的生活習慣：



切勿吸菸。如果您有在吸菸的話，您可以與您的醫師共同制定戒菸計畫，或撥打免費加州菸民協助專線：**1.800.662.8887**。



健康飲食。嘗試在飲食中添加過量水果和蔬菜。選擇低脂肪、低鹽和低糖食物。



運動起來。找到您喜歡的方法來提高您的心率。您只需要在一週大半時間內每天運動30分鐘。兒童每天應該活動1小時。請謹記，您不必一次做完所有的運動。

欲瞭解更多，請造訪 www.alamedaalliance.org/live-healthy-library 並點擊「Heart Health」(心臟健康)。

您也可以向我們寄送一份**24頁**上的 **Alliance安康保健計畫與資料申請表**。

與您的醫生談論以下內容：



血壓：瞭解您的血壓數值，並詢問您的醫師這些數值對你的健康意味著什麼。如果您有高血壓，請與您的醫生合作，降低血壓。



膽固醇：膽固醇是肝臟產生的蠟狀物質，存在於某些食品中。「有害」膽固醇會在您的血管中積聚並引起心臟病。如果您的膽固醇過高，請和醫生討論膽固醇的問題，以及如何減少有害膽固醇。



血糖：注意您的血糖(葡萄糖)數值。糖尿病前期或糖尿病引起的血糖數值高於正常數值，可能會對您的血管造成損害。與您的醫師討論如何控制血糖。

關注 自身免疫性疾病



人體的免疫系統會攻擊不屬於您體內的細菌，並保護您免受疾病侵擾。但有時其運作並不盡如人意。您可能已經知道什麼是過敏，當您的身體攻擊通常不會傷害您的花粉或食物之類的東西時，就會發生這種情況。

您的免疫系統錯誤地攻擊自己的細胞和器官時，就會發生自身免疫性疾病。有80多種影響人體許多部位的自身免疫性疾病！

以下是常見的幾種疾病：

- **1型糖尿病**會影響製造胰島素的細胞，而控制血糖必定需要胰島素。
- **甲狀腺疾病**影響甲狀腺，甲狀腺產生控制我們身體使用能量的激素。一些甲狀腺疾病是自身免疫性疾病。
- **狼瘡**會影響關節、皮膚，腎臟、心臟、肺部和其他身體部位。
- **類風濕關節炎**會影響關節。

任何人都有可能罹患自身免疫性疾病，但它們往往是家族遺傳性疾病。女性（尤其是非裔美國人、西班牙裔美國人和美洲原住民女性）更容易罹患某些疾病。

每種疾病都有其特殊性，但往往最先出現的症狀是疲勞、肌肉酸痛、低燒等。其他常見症狀是關節痛和腫脹、皮膚問題、胃病或腺體腫脹。

您該怎麼做

要知道您是否真的患有自身免疫性疾病，以及如果患病了，又是哪一種疾病，並不容易。但是，如果您出現了困擾您的症狀，請不要忽略它們。告訴醫師您的任何症狀和您的家族健康史。他們可能會將您轉介給專科醫生，由他們來治療受症狀影響最嚴重的身體部位。可能需要一段時間才能找出原因，但請不要放棄。

如果您患有自身免疫性疾病，可以針對症狀進行治療，並學習控制疾病。透過治療和健康的習慣，患有自身免疫性疾病的人士會感覺有所改善，生活更充實、更有活力。



安排您的體檢！

體檢或健康檢查門診對每個人的健康而言都很重要。確保您和您的家庭成員知道下次體檢的時間！請致電您的醫師，即刻預約您的看診。

您可以在看診時進行以下事項：

- 向您的醫師諮詢有關健康的任何問題。
- 通過篩查檢驗您的健康狀況，儘早發現問題。
- 接種預防疾病所需的任何疫苗（疫苗注射）。

欲瞭解更多資訊，請造訪 www.alamedaalliance.org/live-healthy-library 並點擊「Well Care」（健康照護）。

需要幫助嗎？請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

保護您自己 和他人至關重要。

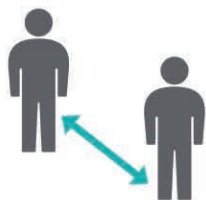
我們都可以盡自己的力量來挽救生命。



經常用肥皂洗手
20秒鐘，或使用酒精
含量超過60%的
搓手液清潔手部。



咳嗽或打噴嚏時用
紙巾遮擋住，然後
將其扔進垃圾桶裡
並洗手。



盡可能與他人保持
至少6英尺距離。



如果您感到不舒服，
請留在家中，並先致
電醫師。避免與他人
緊密接觸。



切勿觸摸您的鼻
子、嘴巴和眼睛。



當您出門獲得必
要服務時，請佩
戴口罩。

重要電話號碼

| | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 緊急事件 | 911 |
| Poison Control | 1.800.222.1222 |
| Alameda縣社會服務Medi-Cal中心 | 1.800.698.1118 或1.510.777.2300 |
| Medi-Cal計畫入保/變更 | 1.800.430.4263 |

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

| | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 主要電話專線 | 1.510.747.4500 |
| 會員服務處 服務時間為週一至週五，早上8點至下午5點 | 1.510.747.4567 |
| 免費電話 | 1.877.932.2738 |
| 聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線 | 711/1.800.735.2929 |

護理服務

行為健康治療服務

| | |
|---|-----------------------|
| Beacon Health Options | 1.855.856.0577 |
| Alameda縣行為健康護理服務 (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS) | 1.800.491.9099 |

牙科護理服務

| | |
|---|-----------------------|
| Medi-Cal計畫成員：Denti-Cal | 1.800.322.6384 |
| 團體護理計畫成員：請致電主管公共機構以獲取居家支援服務 (In-Home Supportive Services, IHSS) | 1.510.577.3552 |

眼科護理服務

| | |
|------------------------------------|-----------------------|
| Medi-Cal計畫成員：March Vision Care | 1.844.336.2724 |
| 團體護理計畫成員：請致電主管公共機構以獲取居家支援服務 (IHSS) | 1.510.577.3552 |

護士諮詢專線

| | |
|--------------|-----------------------|
| Medi-Cal計畫成員 | 1.888.433.1876 |
| 團體護理計畫成員 | 1.855.383.7873 |

地址和電話號碼變更

如果您遷居或換了電話號碼，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

免費計畫和資料

您想獲得更多資源或瞭解有關課程和計畫的更多資訊嗎？僅需填寫第**24**頁的**Alliance安康保健計畫與資料申請表**並勾選您想要的計畫或資料，然後將表格寄回給我們。作為Alliance計畫成員，您可免費獲得計畫和資料。如欲瞭解更多資訊，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**，或造訪 www.alamedaalliance.org/live-healthy。

免費語言服務

我們可以為Alliance計畫成員的保健護理就診安排口譯員，提供您所用語言版本或其他格式的（如盲文版、音頻版或大號字體印刷版）健康保險計畫文件。如需獲得語言幫助，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。



想要瞭解更多有關您的健康保險計畫資訊，以及如何充分利用福利嗎？



加入我們並參與免費的新計畫成員課程，瞭解更多福利的資訊。

當您參與課程時，我們會提供食物和一張雜貨店禮品卡給您，以示感謝！*

課後，您將能夠進一步瞭解以下事項：

- 您的福利
- 如何選擇或更換您的醫師
- 您作為計畫成員的權利與責任

我們的團隊立足於Alameda郡，並能講英語、西班牙語、中文和越南語。如果我們的團隊無法使用您的語言，我們還可以提供口譯服務。

如果您想報名參加最近的課程或有任何疑問，請致電：

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，上午8點至下午5點

電話：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言殘障人士 (CRS/TTY) 專線：

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

*可能會有限制





服務品質改進計畫

Alliance服務品質改進 (Quality Improvement, QI) 計畫有助於改善對我們計畫成員的照護品質。我們想瞭解您有否獲得所需的定期檢查、篩檢和測試。我們也要瞭解您是否對我們的服務提供者提供的護理，以及我們提供的服務感到滿意。每一年，我們都會設定目標，以改進我們計畫成員所獲得的護理。這些目標均針對護理和服務。我們每年檢視我們是否達到目標。如欲瞭解更多關於QI計畫目標、進展和結果的資訊，請造訪www.alamedaalliance.org/members。如果您想要一份QI計畫的紙質副本，請致電 Alliance計畫成員服務處：**1.510.747.4567**。

無歧視及語言協助通知

Alliance遵循適用的聯邦民權法，不會因種族、膚色、原國籍、年齡、殘障情況或性別而歧視他人。Alliance不會因種族、膚色、原國籍、年齡、殘障情況或性別而排斥或區別對待他人。

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，需要協助或其他語言版本，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**.



計畫成員申請表-ALLIANCE安康保健計畫與資料

Alameda Alliance for Health (Alliance) 免費提供健康教育。我們希望您充分瞭解情況，以便在保持健康方面掌握主動權。請勾選您希望我們向您寄送的主題。您也可申請獲得其他格式的手冊。可造訪 www.alamedaalliance.org 查看各種手冊。



圖書

- 烹飪書：(選擇一個)：
 - Diabetes (糖尿病)
 - Healthy Eating (健康飲食)
- 孩子生病時該怎麼辦



課程與計畫推介

- 哮喘
- 酒精與其他藥物濫用
- 母乳哺育支援服務
- 肺復甦術培訓/急救
- 糖尿病
- 健康體重
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒菸
(請致電吸菸者求助熱線聯繫本人)
- 老年人中心/計畫



醫療識別手環或頸環

- 哮喘：
 - 成人
 - 兒童
- 糖尿病
 - 成人
 - 兒童



書面資料

- 預先立囑
(醫療授權書)
- 酒精與其他藥物濫用
- 哮喘：
 - 成人
 - 兒童
- 腰背護理
- 避孕與家庭生育計畫
- 母乳哺育
- 兒童汽車安全座椅
- 糖尿病
- 家庭暴力
- 健身鍛煉
- 健康飲食
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒煙
- 安全：
 - 成人
 - 嬰兒
 - 兒童
 - 長者
- 性衛生知識
- 壓力和抑鬱

姓名(您本人)： _____

兒童姓名(若適用則請填寫)： _____

兒童年齡： _____

地址： _____

日間電話號碼： _____

為何人索取資料： 成人 兒童 老年人

Alliance計畫成員識別號碼： _____

兒童的識別號碼： _____

城市： _____ 郵遞區號： _____

首選語言： _____

電郵地址： _____

如需索取，請將此表格寄回至：

Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

電話號碼： 1.510.747.4577 • 傳真號碼： 1.877.813.5151

聽力與語言殘障人士 (CRS/TTY) 專線： 711/1.800.735.2929