

MEMBER CONNECT

Mùa Xuân/Mùa Hè Năm 2020

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

chúng tôi là

Q U Ậ N A L A M E D A

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



TIÊU ĐIỂM VỀ ĐỐI TÁC NHÀ CUNG CẤP: TRUNG TÂM HỖ TRỢ SINH SẢN GIA ĐÌNH THUỘC ALAMEDA HEALTH SYSTEM TẠI BỆNH VIỆN HIGHLAND

Bà Mẹ Khỏe Mạnh. Em Bé Khỏe Mạnh. Gia Đình Khỏe Mạnh. Cộng Đồng Khỏe Mạnh.

Việc có con có thể là một trong những thời khắc thú vị nhất trong cuộc đời. Giống như nhận nuôi một chú cún con hay mèo con, học đạp xe đạp hay tự buộc dây giày, hay hoàn thành một cuộc đua marathon. Đối với nhiều người, đó có thể là thời điểm vô cùng hạnh phúc trong cuộc đời. Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi chuyên cung cấp dịch vụ tốt nhất để giúp chăm sóc các bà mẹ và em bé. Chăm sóc tiền sản (dịch vụ chăm sóc mà phụ nữ nhận được trước khi sinh con) và chăm sóc hậu sản (dịch vụ chăm sóc mà phụ nữ nhận được sau khi sinh con) có thể giúp đảm bảo sức khỏe của bà mẹ và em bé.

Các bà mẹ và những người sắp làm mẹ tham gia chương trình Alliance có quyền tiếp cận Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc Alameda Health System (AHS) tại Bệnh Viện Highland và nhóm nhân viên hỗ trợ đã được đào tạo và chứng nhận của họ để nhận các dịch vụ hỗ trợ chuyển dạ, sinh con và phục hồi sức khỏe, phù hợp với quý vị và gia đình quý vị.

(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.

Alliance
ALAMEDA
FOR HEALTH

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

TIÊU ĐIỂM VỀ ĐỐI TÁC NHÀ CUNG CẤP: TRUNG TÂM HỖ TRỢ SINH SẢN GIA ĐÌNH THUỘC ALAMEDA HEALTH SYSTEM TẠI BỆNH VIỆN HIGHLAND

(Tiếp theo trang 1)



Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc AHS làm việc nỗ lực để giúp quý vị có thai kỳ khỏe mạnh nhất có thể và trải nghiệm sinh đẻ phù hợp với quý vị. Họ tập trung vào nhu cầu của quý vị trong quá trình chuyển dạ và sinh con.

Tại Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc AHS, 70% tất cả các ca sinh con tại trung tâm hỗ trợ sinh sản đều do nhân viên hộ sinh phụ trách (gấp 9 lần so với mức trung bình của cả nước). Một nhóm chăm sóc được chỉ định cho mỗi bà mẹ. Các thành viên nhóm chăm sóc có nguồn gốc dân tộc, văn hóa và tôn giáo đa dạng. Dịch vụ thông dịch cũng được cung cấp bằng 29 ngôn ngữ.

Nhóm chăm sóc của quý vị có thể bao gồm:

- Y tá-nhân viên hộ sinh được chứng nhận chuyên về dịch vụ hỗ trợ chuyển dạ và sinh con tập trung vào người phụ nữ.
- Bác sĩ nhi khoa và bác sĩ sản/phụ khoa (Obstetrician/Gynecologist, OB-GYN) được hội đồng chứng nhận chuyên về chăm sóc trẻ sơ sinh và thai kỳ có nguy cơ cao.
- Y tá được hành nghề chăm sóc bà mẹ/em bé có chứng nhận chuyên về chăm sóc từ bi.
- Chuyên viên tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ được hội đồng chứng nhận chuyên về hỗ trợ cho con bú sữa mẹ.

Các dịch vụ bổ sung bao gồm:

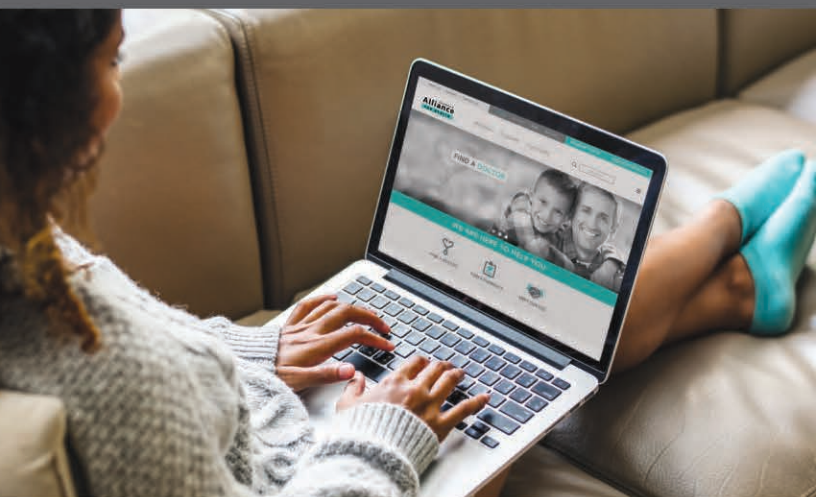
- Phân Loại Bệnh Nhân Đến Cấp Cứu Khoa Sản được cung cấp 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần cho dịch vụ chăm sóc liên quan đến tình trạng thai kỳ khẩn cấp.
- Nhóm Chăm Sóc Tiền Sản của chương trình Centering Pregnancy giúp các bà mẹ gặp gỡ các bà mẹ đang mang thai khác, nhân viên hộ sinh và người chăm sóc.
- Các lớp tiền sản cho quý vị và bạn đời quý vị.
- Nhân viên xã hội cho các bà mẹ và gia đình cần thêm sự hỗ trợ.

MỤC LỤC

- 1** Tiêu Điểm về Đối Tác Nhà Cung Cấp: Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc Alameda Health System tại Bệnh Viện Highland
- 4** Cập Nhật Thông Tin Về COVID-19 trong Cộng Đồng của Chúng Ta
- 6** Mỗi Người Trong Cộng Đồng Của Chúng Ta Đều Đóng Vai Trò Quan Trọng
Mỗi Người trong Cộng Đồng Của Chúng Ta Đều Là Thành Viên Cộng Đồng – Chương Trình Điều Tra Dân Số Năm 2020
- 7** Quy Định về Gánh Nặng Xã Hội – Câu Hỏi Thường Gặp (FAQ)
- 10** Quý Vị Sẽ Nhận Được Lợi Ích Gì Khi Phòng Cảnh Sát Trưởng Địa Phương, Phòng Khám Cộng Đồng và Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Cùng Phối Hợp Hành Động? Một Cộng Đồng Khỏe Mạnh Hơn!
- 13** Nỗ Lực Làm Việc để Giữ An Toàn Cho Trẻ Nhỏ: Safe Kids Quận Alameda
- 14** Quý Vị Có Thể Nhận Biết Thuốc Lá Điện Tử Chứ?
- 15** Giữ Cho Trái Tim Khỏe Mạnh – Cách Phòng Ngừa Bệnh Tim
- 16** Tiêu Điểm về Bệnh Tự Miễn Dịch
- 17** Lên Lịch Khám Sức Khỏe của Quý Vị!
- 18** Việc Bảo Vệ Quý Vị và Người Khác Rất Quan Trọng. Tất Cả Chúng Ta Đều Có Thể Góp Phần Vào Việc Cứu Sống Mọi Người.
- 19** Những Số Điện Thoại Quan Trọng
- 20** Thay Đổi về Địa Chỉ và Số Điện Thoại
- 20** Chương Trình và Tài Liệu Miễn Phí
- 20** Dịch Vụ Ngôn Ngữ Miễn Phí
- 21** Quý Vị Muốn Biết Thêm về Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe của Quý Vị và Cách Tận Dụng Tối Đa Quyền Lợi của Quý Vị?
- 23** Chương Trình Cải Thiện Chất Lượng
- 23** Thông Báo Không Phân Biệt Đối Xử và Hỗ Trợ Ngôn Ngữ
- 24** Đơn Yêu Cầu Của Hội Viên – Chương Trình & Tài Liệu Về Sức Khỏe Của Alliance

CẬP NHẬT THÔNG TIN VỀ COVID-19 TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA

Để biết các nguồn hỗ trợ và cập nhật sẵn có cho quý vị, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org



Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Vi-rút Corona Chủng Mới (COVID-19) đã ảnh hưởng đến cộng đồng của chúng ta trên toàn thế giới. Alliance hiểu được những mối quan ngại của quý vị và chúng tôi đang nỗ lực làm việc để đảm bảo các hội viên, nhà cung cấp và đối tác cộng đồng có nguồn lực cần thiết để duy trì sự khỏe mạnh.

Các hội viên Alliance hiện có thể an tâm hoàn thành cuộc hẹn thăm khám với bác sĩ từ nhà của họ qua điện thoại hoặc cuộc gọi video. Các hội viên cũng có quyền truy cập Teladoc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần khi bác sĩ của họ bận. Ngoài ra, quý vị cũng có thể được giao thuốc mua thêm đến tận nhà.

Quý vị còn có thể nhận được cuộc gọi từ thành viên đội ngũ Alliance để kiểm tra thông tin của quý vị. Chúng tôi muốn giúp quý vị duy trì sự an toàn, khỏe mạnh và kiên cường.

Chúng ta sẽ cùng nhau tạo nên một cộng đồng khỏe mạnh hơn cho tất cả mọi người.



Bệnh Viện Highland là cơ sở chính của AHS. Bệnh Viện Highland đã phục vụ nhu cầu chăm sóc sức khỏe của người dân Quận Alameda từ năm 1864. AHS là một trong những hệ thống y tế công cộng lớn nhất ở California. Bệnh viện hoạt động như một mạng lưới an toàn cho các cư dân của Quận Alameda.

Thông Tin Liên Hệ Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc AHS:

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

Nhận thông tin để giúp quý vị duy trì sự khỏe mạnh trong suốt thai kỳ của quý vị trong thời gian hiện tại.

Lên lịch buổi khám sức khỏe tiền sản đầu tiên:

Đường Dây Hẹn Thăm Khám của Trung Tâm Hỗ Trợ Sinh Sản Gia Đình thuộc AHS: **1.510.437.8500**

Để xem thêm nguồn lực hỗ trợ thai kỳ và em bé, vui lòng truy cập

www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và nhấp vào “Pregnancy and Baby” (Thai Kỳ và Em Bé).

Quý vị cũng có thể yêu cầu gửi tài liệu qua đường bưu điện cho quý vị bằng cách sử dụng **Mẫu Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu về Sức Khỏe của Alliance** trên trang **24**.

Mỗi Người trong Cộng Đồng của Chúng Ta Đều Đóng Vai Trò Quan Trọng

Mỗi Người trong Cộng Đồng của Chúng Ta Đều Là Thành Viên Cộng Đồng

Chương Trình Điều Tra Dân Số Năm 2020

Cứ 10 năm một lần, vào ngày 1 tháng 4, Điều Tra Dân Số Hoa Kỳ sẽ đếm mỗi người sống trong lãnh thổ Hoa Kỳ, bất kể quý vị là ai hay quý vị đến từ đâu. **Quý vị đều quan trọng!**



Câu trả lời của quý vị có ích cho cộng đồng của chúng ta.

Dựa vào Dữ Liệu Điều Tra Dân Số, Hoa Kỳ sẽ quyết định cách chi tiêu trên \$675 tỷ mỗi năm cho các chương trình quan trọng về thực phẩm, nhà ở, giao thông công cộng, phát triển cộng đồng và các chương trình khác.

Hoa Kỳ cũng dựa vào Dữ Liệu Điều Tra Dân Số để chỉ định mỗi tiểu bang sẽ có được bao nhiêu ghế trong Quốc Hội. Đếm đầy đủ số người sẽ đảm bảo mỗi tiểu bang có số đại diện công bằng.

Câu trả lời của quý vị được lưu giữ an toàn.

Câu trả lời của quý vị cho Chương Trình Điều Tra Dân Số Năm 2020 được giữ bảo mật và bảo vệ theo luật định. Chúng tôi không bao giờ chia sẻ thông tin cá nhân của quý vị. Quý vị không cần cung cấp số an sinh xã hội, tên thời con gái của mẹ, số tài khoản ngân hàng hay số thẻ tín dụng để hoàn thành Chương Trình Điều Tra Dân Số Năm 2020. Nếu ai đó hỏi quý vị những thông tin này, hãy báo cáo họ với cảnh sát.

Được tính vào cuộc điều tra dân số.

Quý vị có thể hoàn thành cuộc điều tra dân số tại các địa điểm sau đây:



Tại nhà



Tại thư viện



Tại trường của
con quý vị



Tại trung tâm
người cao niên

Quy Định về Gánh Nặng Xã Hội

Câu Hỏi Thường Gặp (FAQ)

Không Được Chấp Nhận dựa trên Cơ Sở Gánh Nặng Xã Hội

Không Được Chấp Nhận Là Gì? Các cá nhân không được phép nhập cảnh hoặc ở lại Hoa Kỳ theo luật định.

Nếu gần đây quý vị có xem hay nghe tin tức, quý vị có thể nghe đến từ Gánh Nặng Xã Hội. Vậy Gánh Nặng Xã Hội là gì – và chính xác thì từ này có nghĩa là gì? Đội ngũ Alliance đã lập một danh sách các câu hỏi thường gặp để giúp giải đáp các thắc mắc như thế này...

H: Gánh nặng xã hội là gì?

Đ: “Gánh Nặng Xã Hội” là thuật ngữ được Sở Di Trú và Nhập Tịch Hoa Kỳ (U.S. Citizenship and Immigration Services, USCIS) sử dụng để chỉ những người có thể phải dựa vào trợ cấp của chính phủ để trang trải cho các sinh hoạt phí hàng ngày của mình. Gánh nặng xã hội là một cơ sở không chấp nhận. Các cơ sở không chấp nhận là các lý do mà một người có thể bị từ chối cấp thẻ xanh, thị thực hoặc nhập cảnh Hoa Kỳ.

H: Khi nào quy định về gánh nặng xã hội sẽ có hiệu lực?

Đ: Quy định chính thức về gánh nặng xã hội đã được USCIS bắt đầu áp dụng trên toàn quốc vào Thứ Hai, ngày 24 tháng 2 năm 2020.

H: Chính phủ liên bang đang thi hành những thay đổi mới nào theo quy định chính thức về gánh nặng xã hội?

Đ: Theo quy định mới về gánh nặng xã hội, Bộ An Ninh Nội Địa Hoa Kỳ định nghĩa gánh nặng xã hội là người “có khả năng” nhận trợ cấp xã hội trong hơn 12 tháng trong bất cứ giai đoạn 36 tháng nào.

Các quyền lợi sau đây hiện sẽ được cân nhắc:

- CalWORKs
- Trợ Cấp Chung (General Assistance, GA)
- Hỗ trợ nhà ở, như hỗ trợ nhà ở công hoặc trợ cấp tiền thuê nhà và phiếu thanh toán tiền thuê nhà theo Mục 8
- Chăm sóc dài hạn
- Medicare Phần D
- Medicaid (Medi-Cal) thuộc diện không cấp cứu
- Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP – CalFresh)

Quy Định về Gánh Nặng Xã Hội

Câu Hỏi Thường Gặp (FAQ) (Tiếp theo trang 7)

H: Có bất cứ quyền lợi nào không được cân nhắc trong quy định chính thức về gánh nặng xã hội không?

Đ: Có, các trợ cấp xã hội sau đây bị loại trừ khỏi quy định chính thức về gánh nặng xã hội:

- Tín Dụng Thuế cho Trẻ Em (Child Tax Credit, CTC)
- Cứu trợ thảm họa
- Tín Dụng Thuế cho Thu Nhập Kiếm Được (Earned Income Tax Credit, EITC)
- Chăm sóc tạm thời và nhận con nuôi
- Chương trình Head Start
- Medi-Cal cho trẻ em và phụ nữ mang thai
- Các chương trình dinh dưỡng học đường
- Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants, and Children, WIC)

H: Quy định về gánh nặng xã hội sẽ ảnh hưởng đến những đối tượng nào?

Đ: Dưới đây là những người bị ảnh hưởng bởi quy định về gánh nặng xã hội:

- Những công dân nước ngoài đang muốn nhập cảnh hoặc tái nhập cảnh vào Hoa Kỳ.
- Những người sở hữu thị thực diện không phải người nhập cư (tức là học sinh/sinh viên, khách du lịch, người lao động tạm thời) muốn lưu trú lâu hơn hoặc muốn đổi sang một loại thị thực khác.
- Những người đang nộp đơn xin trở thành Công Dân Thường Trú Hợp Pháp (Lawful Permanent Residents, LPR hay người sở hữu Thẻ Xanh) tại Hoa Kỳ.
- Những người là LPR nhưng không có mặt tại Hoa Kỳ trong hơn sáu (6) tháng.
- Các thay đổi sẽ không ảnh hưởng đến những người đang nộp đơn xin cấp quyền công dân hoặc những người đã trở thành công dân.

H: Quy định về gánh nặng xã hội có áp dụng cho tất cả những người nhập cư không?

Đ: Không, sau đây là danh sách các cá nhân được loại trừ:

- Dân nhập cư đặc biệt là công dân Iraq và Afghanistan
- Hành Động Trì Hoãn cho Trẻ Em Nhập Cư (Deferred Action for Childhood Arrivals, DACA)
- Cứu trợ cấp cho cá nhân theo:
 - Đạo Luật Điều Chỉnh cho Người Cuba (Cuban Adjustment Act, CAA)
 - Đạo Luật Cứu Trợ cho Người Nicaragua và Trung Mỹ (Nicaraguan and Central American Relief Act, NACARA)
 - Đạo Luật Công Bằng trong Nhập Cư cho Người Tị Nạn Haiti (Haitian Refugee Immigration Fairness Act, HRIFA)
- Công dân thường trú hợp pháp (LPR)
- Công dân Hoa Kỳ được nhập tịch
- Người tị nạn
- Tình trạng Trẻ Vị Thành Niên Nhập Cư Đặc Biệt (Special Immigrant Juvenile, SIJ)
- Tình Trạng Được Bảo Vệ Tạm Thời (Temporary Protected Status, TPS)
- Người Sở Hữu Thị Thực Diện U và T
- Người Tự Làm Đơn Theo Đạo Luật Chống Bạo Hành Phụ Nữ (Violence Against Women Act, VAWA)

H: Quy định về gánh nặng xã hội ảnh hưởng đến các hội viên Alliance Medi-Cal như thế nào?

Đ: Alliance khuyến khích các hội viên nên xin tư vấn từ chuyên gia pháp lý. Nhân viên Alliance không được phép tư vấn các hội viên về việc sử dụng trợ cấp xã hội và gánh nặng xã hội. Tuy nhiên, theo Trung Tâm Tư Vấn Pháp Lý cho Người Nhập Cư (Immigrant Legal Resource Center, ILRC), việc một cá nhân sử dụng quyền lợi Medi-Cal trước Thứ Hai, ngày 24 tháng 2 năm 2020, sẽ không gây bất lợi cho họ trong quyết định xét gánh nặng xã hội sau này.

Việc (các) thành viên trong gia đình của công dân Hoa Kỳ sử dụng các trợ cấp xã hội sẽ không gây bất lợi cho họ trong quyết định xét gánh nặng xã hội sau này.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web www.ilrc.org/public-charge.

H: Tôi là hội viên Alliance, Alliance sẽ sử dụng tình trạng nhập cư của cá nhân tôi và/hoặc gia đình tôi như thế nào?

Đ: Alliance không có quyền tiếp cận thông tin về tình trạng nhập cư của hội viên. Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội Quận Alameda và Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Services, DHCS) California là hai cơ quan xác định tư cách hội đủ điều kiện hưởng quyền lợi Medi-Cal.

H: Alliance có thể hỗ trợ cho những hội viên đang lo ngại trước ảnh hưởng của việc sử dụng quyền lợi Medi-Cal đến tình trạng nhập cư hoặc nhập tịch của họ không?

Đ: Không. Alliance không thể tư vấn pháp lý cho hội viên hoặc gia đình của họ về tình trạng nhập cư hoặc nhập tịch.

Nếu hội viên nào cần được hỗ trợ pháp lý, hội viên đó có thể gọi điện cho bất kỳ tổ chức nào dưới đây:

- Asian Pacific Islander Legal Outreach (Tổ Chức Hỗ Trợ Pháp Lý cho Người Mỹ Gốc Á và Gốc Đảo Thái Bình Dương) theo số **1.510.251.2846**
- Bay Area Legal Aid (Tổ Chức Trợ Giúp Pháp Lý Vùng Vịnh) theo số **1.510.663.4744**
- Catholic Charities of the East Bay (Hội Từ Thiện Công Giáo Vùng Vịnh Đông) theo số **1.510.768.3100**
- Centro Legal de la Raza theo số **1.510.437.1554**
- East Bay Community Law Center (Trung Tâm Pháp Luật Cộng Đồng Vịnh Đông) theo số **1.510.548.4040**
- International Institute of the East Bay (Viện Quốc Tế Vịnh Đông) theo số **1.510.451.2846**

Quý Vị Nhận Được Lợi Ích Gì Khi Sở Cảnh Sát Trưởng Địa Phương, Phòng Khám Cộng Đồng và Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Phối Hợp Hành Động?



Một Cộng Đồng Khỏe Mạnh Hơn!

Thông qua sự hợp tác địa phương này, chương trình thí điểm 'Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc' giải quyết tình trạng mất an ninh lương thực để giúp cải thiện tình trạng sức khỏe thể chất và hành vi. Chương trình này cũng tạo ra các công việc nông trại cho những người tái hòa nhập xã hội sau khi ra tù. Chương trình Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc đã bắt đầu triển khai tại phòng khám của Tiburcio Vasquez Health Center tại San Leandro vào tháng 3 năm 2020.

Alameda Alliance for Health (Alliance) và ALL IN Quận Alameda (ALL IN) đã hợp tác để triển khai chương trình Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc tại các cơ sở địa phương trên khắp Quận Alameda. Xuất phát từ phòng khám chăm sóc chính của Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) tại San Leandro, chương trình Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc sẽ phục vụ các cộng đồng Ashland và Cherryland. Alliance đã đầu tư hơn một phần tư triệu đô-la để hỗ trợ các chiến lược tại các phòng khám địa phương như TVHC, các phòng khám đang nỗ lực cải thiện lối sống lành mạnh trong cộng đồng của chúng ta. Chương trình thí điểm này cung cấp cho người tham gia các toa thuốc là thực phẩm giàu dinh dưỡng, giáo dục dinh dưỡng, kết nối người tham gia với các dịch

vụ hỗ trợ hành vi và kết hợp mô hình chương trình Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc vào các thực hành y khoa giúp giải quyết những rào cản về mặt cấu trúc. Với sự hỗ trợ tài chính và hợp tác của Alliance, ALL IN, Open Source Wellness và doanh nghiệp Dig Deep Farms thuộc Phòng Cảnh Sát Trưởng Quận Alameda, chương trình thí điểm này sẽ được thực hiện để triển khai rộng khắp các chiến lược phòng bệnh và điều trị giúp cải thiện sức khỏe tổng quát của bệnh nhân.

Nhiều tác động bất lợi khác nhau đối với sức khỏe có mối liên hệ với khả năng tiếp cận thực phẩm dinh dưỡng còn hạn chế. Ngày nay, 70% dân số Hoa Kỳ bị quá cân hoặc béo phì và hơn 100 triệu người dân Hoa Kỳ được dự đoán sẽ mắc bệnh tiểu đường vào năm 2050.

“Ngày nay, hơn 130 triệu người dân Hoa Kỳ mắc các bệnh mạn tính; trong đó, nhiều bệnh có thể phòng ngừa và hồi phục được”, theo Giám Đốc Y Tế của ALL IN, Bác sĩ Steven Chen.



“Hợp tác với Alliance là điểm bắt đầu của hành trình mà chúng tôi biết là sẽ giúp nâng cao sự bình đẳng về y tế thông qua hoạt động chuyển đổi các hệ thống chăm sóc của chúng ta và giải quyết những nhân tố quyết định về cơ cấu dẫn đến tình trạng sức khỏe yếu kém.”

Thông qua chương trình thử nghiệm Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc, các nhà cung cấp chăm sóc chính (Primary Care Provider, PCP) và nhân viên sẽ khám sàng lọc các bệnh nhân để xem liệu họ có gặp khó khăn trong việc nhận được thực phẩm hay không và cung cấp bốn (4) tháng rau củ tươi ngon, giàu dinh dưỡng, được trồng ngay tại địa phương do Dig Deep Farms cung cấp và có thể mua từ Nhà Thuốc Bán Thực Phẩm tại cơ sở. Những người tham gia cũng sẽ được giới thiệu đến buổi khám y tế theo nhóm tại

“Nhà Thuốc Hành Vi” do Open Source Wellness hỗ trợ tại TVHC. Buổi khám y tế theo nhóm sẽ tập trung vào dinh dưỡng, hoạt động thể chất, sự tỉnh thức, giảm căng thẳng và hỗ trợ xã hội.

Wilma Chan, Giám Sát Quận Alameda cho biết: “Thông qua chương trình đổi mới này, Quận Alameda đã có một bước tiến quan trọng hướng đến mục tiêu đảm bảo cho những gia đình và cộng đồng yếu thế nhất của chúng ta được tiếp cận với nguồn thực phẩm lành mạnh, tươi ngon, cần thiết để tác động có lợi đến sức khỏe trong dài hạn. Tôi rất vui vì sự hợp tác vô giá với Alliance và các đối tác khác của chúng ta, điều đó thể hiện cam kết chung đối với sự khỏe mạnh của cư dân trong địa bàn Quận chúng ta”.



Tổng Giám Đốc Điều Hành của Alliance, Scott Coffin, cho biết: “Những tác động do tình trạng mất an ninh lương thực và sự cô lập xã hội trong cộng đồng của chúng ta đang dẫn đến tỷ lệ chênh lệch cao hơn về sức khỏe, bao gồm cả bệnh trầm cảm, bệnh tiểu đường, béo phì và tăng huyết áp. Chương trình Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc kết nối các hội viên của chúng tôi với những thực phẩm dinh dưỡng được nuôi trồng tại địa phương và kết hợp với dịch vụ tư vấn sức khỏe để tạo ra trải nghiệm độc đáo giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của mọi người”.

Hiện tại, sáng kiến Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc có một cơ sở tại Trung Tâm Hayward Wellness và các Nhà Thuốc Bán Thực Phẩm nhỏ hơn hoạt động tại Trung Tâm Y Tế Người Mỹ Bản Địa, La Clínica de La Raza, Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Roots và Trung Tâm Y Tế West Oakland. Sáng kiến này sẽ mở rộng đến nhiều cơ sở hơn tại Quận Alameda.

Để tìm hiểu hơn về các nỗ lực Sử Dụng Thực Phẩm Làm Thuốc, vui lòng truy cập www.acgov.org/allin. Để tìm hiểu thêm về Alliance, vui lòng truy cập trang web của chúng tôi tại www.alamedaalliance.org.

Giới Thiệu về ALL IN Quận Alameda (ALL IN)

Tháng 1 năm 2014, nhân dịp kỷ niệm 50 năm Cuộc Chiến Chống Đói Nghèo của Tổng Thống Johnson, Ủy Viên Giám Sát Quận Alameda, Wilma Chan, đã triển khai Cuộc Chiến Chống Đói Nghèo Mới tại Quận Alameda. Hội Đồng Giám Sát đã thông qua nghị quyết ủng hộ nỗ lực này, với tên gọi ALL IN Quận Alameda (ALL IN). Nỗ lực này nhằm thực hiện những tiến bộ đáng kể hướng đến mục tiêu tham vọng là chấm dứt tình trạng đói nghèo trong cộng đồng của chúng ta. Các chiến lược chính của ALL IN là hợp tác và đổi mới. Thông qua quá trình tham gia của các bên liên quan gồm đội ngũ nhân viên và lãnh đạo của Quận cùng ban lãnh đạo cộng đồng, mỗi người đều được khuyến khích hợp tác với nhau để xây dựng và triển khai những giải pháp mới.

Giới Thiệu về Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC)

Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) thành lập hơn 48 năm trước tại Thành Phố Union bởi liên minh thành viên cộng đồng quyết tâm cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho người lao động nhập cư và các nhóm yếu thế khác. Hiện nay, TVHC vẫn tiếp tục thực hiện sứ mệnh của mình khi tạo điều kiện tiếp cận các dịch vụ chất lượng cao bao gồm dịch vụ y tế, nha khoa, nhãn khoa, khoa điều trị bệnh chân, chăm sóc sức khỏe tâm thần, dịch vụ y tế cho thanh thiếu niên, giáo dục sức khỏe cộng đồng, dịch vụ hỗ trợ gia đình và dịch vụ dinh dưỡng của WIC cho hơn 27,000 thành viên cộng đồng không có bảo hiểm và không được phục vụ thỏa đáng hiện đang sinh sống tại Quận Alameda. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web www.tvhc.org.

NỖ LỰC LÀM VIỆC ĐỂ GIỮ AN TOÀN CHO TRẺ NHỎ:

SAFE KIDS

QUẬN ALAMEDA



Alliance là một bộ phận của Safe Kids Quận Alameda, một nhóm gồm hơn 30 tổ chức nỗ lực làm việc để giữ an toàn cho trẻ nhỏ tại nhà, trên đường và khi vui chơi. Nhóm này chịu sự chỉ đạo của Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế Cấp Cứu (Emergency Medical Services, EMS) Quận Alameda và bao gồm các tổ chức phi lợi nhuận, cứu hỏa, cảnh sát và chăm sóc sức khỏe.

Safe Kids và các đối tác của mình giáo dục các gia đình về việc sử dụng thích hợp ghế ngồi trên xe, mũ bảo hiểm xe đạp và các dụng cụ an toàn khác thông qua các sự kiện và chương trình an toàn tại địa phương. Một số sự kiện là Safe Kids Day (Ngày Trẻ Nhỏ An toàn), Walk/Bike to School Day (Ngày Đi Bộ/Đạp Xe Đến Trường), World's Largest Swim Lesson (Chương Trình Học Bơi Lớn Nhất Thế Giới) và Car Seat Checkups (Kiểm Tra Sự An Toàn của Ghế Ngồi Trên Xe).

Để tìm hiểu thêm về các sự kiện và mẹo giữ an toàn, vui lòng nhấn 'thích' Safe Kids trên Facebook tại www.facebook.com/skalco hoặc truy cập

ems.acgov.org/CommttyResources/CIP.

Để nhận được tờ thông tin và liên kết hữu ích về giữ an toàn cho trẻ nhỏ, vui lòng **truy cập** www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và nhấp vào "Safety" (An Toàn).

KIỂM TRA SỰ AN TOÀN CỦA GHẾ NGỒI TRÊN XE

Nếu quý vị muốn gặp gỡ Kỹ Thuật Viên Ghế Ngồi Trên Xe được chứng nhận để tìm hiểu cách lắp ghế nâng hoặc ghế ngồi trên xe cho con quý vị, vui lòng gọi đến Quận Alameda EMS theo số **1.510.618.2050**.

Trạm Kiểm Tra Ghế Ngồi Trên Xe của Quận Alameda EMS (chỉ khi có lịch hẹn)

Thứ Năm tuần thứ 2 của tháng từ 10 giờ sáng đến 12 giờ trưa 1000 San Leandro Blvd (bãi đỗ xe phía bắc) San Leandro, CA 94577



Quý Vị Có Thể Nhận Biết THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ CHỨ?

Có 5 loại thuốc lá điện tử không dễ nhận thấy trong bức tranh này. Để biết câu trả lời, vui lòng xem video tại www.tobaccofreeca.com/e-cigarettes/identify-which-products-teens-are-vaping.

Khi nhìn thoáng qua, nhiều loại thuốc lá điện tử trông như các vật dụng thường thấy trong cặp sách của học sinh sinh viên. Chúng có thiết kế và hương vị thu hút giới trẻ. Vào năm 2018, khoảng 1 trong số 8 học sinh trung học tại California sử dụng thuốc lá. Trong khi 3 trong số 4 học sinh sử dụng thuốc lá cho biết họ đã dùng thuốc lá điện tử.

Thanh thiếu niên và phụ huynh cần biết rằng việc sử dụng thuốc lá điện tử, còn gọi là vaping, không an toàn. Chất lỏng bên trong và hơi bay ra có chứa các hóa chất độc hại như chất chống đông và các chất khác gây bệnh ung thư hoặc bệnh phổi. Nó không chỉ là hơi nước!

Ngoài ra, thuốc lá điện tử còn chứa ni-cô-tin. Chất ni-cô-tin làm thay đổi cách não hoạt động và ảnh hưởng đến sự phát triển của não. Chất này khiến trẻ nhỏ khó làm bài tập và tập trung hơn, và có thể khiến tâm trạng thay đổi thất thường cũng như tăng thêm sự lo lắng. Não người chưa phát

triển đầy đủ trước 25, 26 tuổi, do vậy, thanh thiếu niên dễ bị nghiện chất ni-cô-tin.

Phụ huynh có thể tìm hiểu thêm về thuốc lá điện tử và cách nói chuyện với con quý vị về thuốc lá điện tử tại www.flavorhookkids.org (bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Hoa, tiếng Việt, tiếng Hàn Quốc).

Thanh thiếu niên có thể tìm hiểu thêm thông tin và hành động tại trang web www.thetruth.com.

GIÚP BỎ HÚT THUỐC

Dưới đây là một số nguồn trợ giúp hữu ích nếu quý vị hoặc người nào đó quý vị biết cần giúp bỏ thuốc lá điện tử:

- Gọi cho **Đường Dây Hỗ Trợ Bỏ Hút Thuốc California** theo số miễn phí **1.844.866.8273** (bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Hoa, tiếng Việt, tiếng Hàn Quốc), cũng qua cả trang web www.novapes.org.
- Gửi tin nhắn đến chương trình hỗ trợ thanh thiếu niên: Soạn tin **DITCHJUUL** gửi đến **88709**.
- Gửi tin nhắn đến chương trình hỗ trợ phụ huynh có con vape: Soạn tin **QUIT** gửi đến **1.202.899.7550**.

Giữ Cho Trái Tim Khỏe Mạnh Cách Phòng Ngừa Bệnh Tim



Quý vị có thể thực hiện các bước để phòng ngừa bệnh tim! Loại bệnh tim thường gặp nhất xảy ra khi mạch máu hẹp hoặc bị tắc nghẽn làm giảm lưu lượng máu đến tim. Đây gọi là bệnh động mạch vành (Coronary Artery Disease, CAD) và có thể dẫn đến đau ngực, cơn đau tim và cơn đột quỵ.

Với thói quen sinh hoạt lành mạnh và sự giúp đỡ từ bác sĩ của quý vị, quý vị sẽ sớm có một trái tim khỏe mạnh.

Thói quen sinh hoạt lành mạnh:



Không hút thuốc. Nếu hút thuốc, quý vị có thể làm việc với bác sĩ để lập kế hoạch bỏ hút thuốc hoặc gọi cho Đường Dây Hỗ Trợ Bỏ Hút Thuốc California theo số miễn phí **1.800.662.8887**.



Ăn thực phẩm lành mạnh. Thử bổ sung thêm trái cây và rau củ vào bữa ăn của quý vị. Chọn thực phẩm ít chất béo, muối và đường.



Vận động. Tìm ra các cách mà quý vị thấy yêu thích để làm tăng nhịp tim. Quý vị chỉ cần vận động 30 phút vào hầu hết các ngày trong tuần. Trẻ em cần vận động 1 giờ mỗi ngày. Hãy nhớ rằng, quý vị không phải thực hiện tất cả các cách cùng một lúc.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập trang web **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** và nhấp vào "Heart Health" (Trái Tim Khỏe Mạnh).

Quý vị cũng có thể gửi cho chúng tôi **Mẫu Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu về Sức Khỏe của Alliance** trên **trang 24**.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về:



Huyết áp: Tìm hiểu các giá trị huyết áp của quý vị và hỏi bác sĩ của quý vị những giá trị đó có ý nghĩa gì đối với sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị bị cao huyết áp, hãy làm việc với bác sĩ của quý vị để hạ huyết áp.



Cholesterol: Cholesterol là một chất giống sáp do gan tạo ra và có trong một số loại thực phẩm. Loại cholesterol "xấu" có thể tích tụ trong mạch máu của quý vị và gây ra bệnh tim. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về cholesterol và cách giảm cholesterol xấu nếu chỉ số này quá cao.



Đường huyết: Biết chỉ số đường huyết (đường gluco) của quý vị. Bệnh tiền tiểu đường hoặc bệnh tiểu đường có thể gây ra mức đường huyết cao hơn bình thường, có thể gây hại cho mạch máu của quý vị. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về cách kiểm soát đường huyết.

Tiêu điểm về Bệnh Tự Miễn Dịch



Hệ miễn dịch của cơ thể quý vị tấn công các vi trùng không thuộc cơ thể của quý vị và bảo vệ quý vị không bị bệnh. Tuy nhiên, đôi khi hệ miễn dịch không hoạt động như bình thường. Quý vị có thể đã biết về chứng dị ứng, xảy ra khi cơ thể quý vị tấn công những thứ như phấn hoa hoặc thực phẩm thường không gây hại cho quý vị.

Bệnh tự miễn dịch xảy ra khi hệ miễn dịch tấn công tế bào hoặc cơ quan của chính quý vị do nhầm lẫn. Có hơn 80 bệnh tự miễn dịch ảnh hưởng đến nhiều bộ phận cơ thể!

Sau đây là một số bệnh tự miễn dịch phổ biến:

- **Bệnh tiểu đường tuýp 1** ảnh hưởng đến các tế bào sản sinh insulin, là chất cần thiết để kiểm soát đường huyết.
- **Bệnh tuyến giáp** ảnh hưởng đến tuyến giáp sản sinh hóc-môn kiểm soát cách cơ thể sử dụng năng lượng. Một số bệnh tuyến giáp là bệnh tự miễn dịch.
- **Bệnh** ảnh hưởng đến khớp, da, thận, tim, phổi và các bộ phận khác của cơ thể.
- **Viêm khớp dạng thấp** ảnh hưởng đến khớp.

Bất cứ ai cũng có thể mắc bệnh tự miễn dịch, nhưng các bệnh này có xu hướng di truyền trong gia đình. Phụ nữ – đặc biệt là người Mỹ gốc Phi, người Mỹ gốc Tây Ban Nha và Người Mỹ Bản Địa – có nguy cơ mắc một số bệnh hơn.

Mỗi bệnh có đặc điểm riêng, nhưng thường triệu chứng đầu tiên là mệt mỏi, đau cơ và sốt nhẹ. Các triệu chứng phổ biến khác là tình trạng đau và sưng khớp, các bệnh về da, các bệnh dạ dày hoặc sưng tuyến hạch.

Quý vị có thể làm gì

Không dễ biết được quý vị có thực sự mắc bệnh tự miễn dịch hay không và nếu mắc bệnh thì đó là loại bệnh gì. Nhưng nếu quý vị có các triệu chứng gây phiền toái cho quý vị, đừng phớt lờ chúng. Hãy cho bác sĩ của quý vị biết về bất cứ triệu chứng nào mà quý vị có và tiền sử bệnh gia đình của quý vị. Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa điều trị bộ phận cơ thể chịu ảnh hưởng nhiều nhất bởi các triệu chứng của quý vị. Có thể mất một khoảng thời gian để tìm ra nguyên nhân, nhưng đừng từ bỏ.

Nếu quý vị mắc bệnh tự miễn dịch, quý vị có thể điều trị các triệu chứng và tìm hiểu cách kiểm soát bệnh. Khi được điều trị và có thói quen lành mạnh, những người mắc bệnh tự miễn dịch có thể cảm thấy khỏe hơn và sống cuộc sống năng động, trọn vẹn.



LÊN LỊCH KHÁM SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ!

Khám sức khỏe hoặc kiểm tra sức khỏe định kỳ rất quan trọng đối với sức khỏe của mỗi người. Đảm bảo quý vị và thành viên trong gia đình biết được lịch buổi khám sức khỏe tiếp theo của quý vị! Vui lòng gọi cho bác sĩ của quý vị để lên lịch buổi khám.

Tại buổi khám, quý vị có thể:

- Hỏi bác sĩ của quý vị bất cứ câu hỏi nào mà quý vị có về sức khỏe của quý vị.
- Kiểm tra sức khỏe của quý vị qua các buổi khám sàng lọc giúp phát hiện bệnh sớm.
- Tiêm vắc-xin (các mũi tiêm) mà quý vị cần để phòng bệnh.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập www.alamedaalliance.org/live-healthy-library và nhấp vào "Well Care" (Chăm Sóc Phòng Bệnh).

Quý vị cần trợ giúp? Vui lòng gọi đến Ban Dịch Vụ Hội Viên của Alliance theo số **1.510.747.4567**.

VIỆC BẢO VỆ QUÝ VỊ VÀ NGƯỜI KHÁC RẤT QUAN TRỌNG.

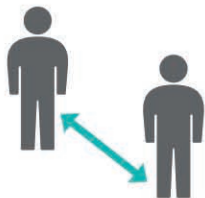
Tất cả chúng ta đều có thể góp phần vào việc cứu sống mọi người.



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng trong 20 giây hoặc sử dụng chất rửa tay khô có chứa 60% cồn trở lên.



Che miệng bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác và rửa tay.



Hãy giữ khoảng cách ít nhất 6 foot với người khác bất cứ khi nào có thể.



Ở nhà khi quý vị cảm thấy ốm và gọi cho bác sĩ của quý vị trước tiên. Tránh tiếp xúc gần với người khác.



Không chạm vào mũi, miệng và mắt.



Đeo khẩu trang khi quý vị ra khỏi nhà để nhận các dịch vụ thiết yếu.

NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

| | |
|--|---|
| Cấp Cứu | 911 |
| Poison Control | 1.800.222.1222 |
| Trung Tâm Medi-Cal của Cơ Quan 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 (ALLIANCE)

| | |
|---|---------------------------|
| Đường Dây Liên Hệ Chính | 1.510.747.4500 |
| Ban Dịch Vụ Hội Viên Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều | 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 |

DỊCH VỤ CHĂM SÓC

| Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi | |
|---|-----------------------|
| Beacon Health Options | 1.855.856.0577 |
| Cơ Quan Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi Quận Alameda (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS) | 1.800.491.9099 |
| Dịch Vụ Chăm Sóc Nha Khoa | |
| Hội Viên Medi-Cal: Denti-Cal | 1.800.322.6384 |
| Hội Viên Group Care: Vui lòng gọi Cơ Quan Thẩm Quyền Công Cộng Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (In-Home Supportive Services, IHSS) | 1.510.577.3552 |
| Dịch Vụ Chăm Sóc Nhãn Khoa | |
| Hội Viên Medi-Cal: March Vision Care | 1.844.336.2724 |
| Hội Viên Group Care: Vui lòng gọi Cơ Quan Thẩm Quyền Công Cộng Quản Lý Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (IHSS) | 1.510.577.3552 |
| Đường Dây Y Tá Tư Vấn | |
| Hội Viên Medi-Cal | 1.888.433.1876 |
| Hội Viên Group Care | 1.855.383.7873 |

THAY ĐỔI VỀ ĐỊA CHỈ VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI

Nếu quý vị chuyển chỗ ở hoặc đổi số điện thoại mới, vui lòng gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo 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 **Mẫu Đơn Yêu Cầu Chương Trình & Tài Liệu Về Sức Khỏe của Alliance** trên trang **24**, đánh dấu vào các chương trình hoặc tài liệu mà quý vị muốn, và gửi cho chúng tôi. Chương trình và tài liệu miễn phí cho quý vị vì quý vị là hội viên Alliance của chúng tôi. Để tìm hiểu thêm, vui lòng gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567** hoặc truy cập **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.

DỊCH VỤ NGÔN NGỮ MIỄN PHÍ

Chúng tôi cung cấp thông dịch 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, thu âm 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 theo số **1.510.747.4567**.



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



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 để mua sắm thực phẩm 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 hoặc thay đổi bác sĩ của quý vị
- Quyền hạn và trách nhiệm hội viên của quý vị

Đội ngũ của 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 của 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 tới:

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

Chương Trình Cải Thiện Chất Lượng (Quality Improvement, QI) giúp cải thiện dịch vụ chăm sóc cho các hội viên của chúng tôi. 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 theo số **1.510.747.4567**.

THÔNG BÁO 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, độ tuổi, 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, độ tuổi, 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 (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 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
- 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 Khoẻ Tình 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

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 Fax: **1.877.813.5151**

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