



## 3. Yuav tau txais kev kho mob li cas

### Kev saib xyuas rau qhov mob uas tsis pub leej twg paub

#### Kev pom zoo saib xyuas mob nkeeg rau me nyuam yaus

Yog tias koj muaj hnuv nyoog qis dua 18 xyoos, koj tuaj yeem tau txais qee qhov kev pab cuam yam tsis muaj kev tso cai ntawm niam txiv los sis tus neeg saib xyuas. Cov kev pab cuam no hu ua cov kev pab cuam kev pom zoo me-me.

Tej zaum koj yuav tau txais cov kev pab cuam no yam tsis tau txais kev tso cai los ntawm koj niam koj txiv los sis tus neeg saib xyuas:

- **Kev pab rau kev mos thiab lwm yam kev ua phem rau kev sib deev**
- ~~Cov kev pab cuam rau kev ua phem rau kev sib daj sib deev, nrog rau txoj kev pab kho mob puas siab puas ntsws ntawm tus neeg mob uas tsis tau pw hauv tsev kho mob lej~~
- Cev xeeb me nyuam **kev kuaj xyuas thiab kev pab tswv yim**
- ~~Kev npaj muaj me nyuam thiab kev tswj tsis pub muaj me nyuam~~
- **Cov kev pab rau kev sib deev xws li kev tiv thaiv kev yug menyuam (tsis suav nrog kev ua kom tsis muaj menyuam)**
- Kev pab cuam rho me nyuam

Yog tias koj muaj hnuv nyoog 12 xyoos nce mus, tej zaum koj tsuas tau txais cov kev pab cuam no yam tsis tau txais kev tso cai los ntawm koj niam koj txiv los sis tus neeg saib xyuas:

- ~~Kev pab kho mob puas siab puas ntsws uas tsis tau pw hauv tsev kho mob rau:~~

- ~~Kev ua phem rau kev sib deev~~
  - ~~kev sib txeeb sib deev pw ua ke~~
  - ~~Kev ntaus sab~~
  - ~~Quab yuam me nyuam yaus~~
  - ~~Thaum koj xav tias koj yuav ua li cas rau koj tus kheej los sis lwm tus neeg~~
- Cov kev pab cuam kho mob puas siab puas ntsws nraud raws li koj qhov kev loj hlob thiab muaj peev xwm koom nrog hauv koj tus kheej kev kho mob
  - **Kev pab tswv yim**, kev tiv thaiv/kuaj/kho tus mob, thiab kev tiv thaiv kab mob HIV/AIDS
  - Kev tiv thaiv, kuaj, thiab kho tej kab mob uas kis los ntawm kev sib deev **uas tej zaum yuav muaj kev sib deev kis kab mob xws li syphilis, gonorrhea, chlamydia, thiab herpes simplex.**
  - Kev kho qhov txawv txav ntawm kev siv yeej tshuaj **rau kev siv yeeb tshuaj thiab dej cawv nrog rau kev tshuaj xyuas, kev soj ntsuam, kev cuam tshuam, thiab kev xa mus**
    - Yog xav paub ntau ntxiv, nyeem “Cov kev pab cuam kho kev quav yeeb quav tshuaj” rau hauv Tshooj 4 ntawm phau ntawv qhia no.

Kom kuaj saib puas muaj me nyuam hauv plab, cov kev npaj rau tsev neeg, cov kev pab cuam rau kev tswj kom tsis pub muaj me nyuam, los sis cov kev pab cuam rau tej kev pab kho tej kab mob kis los ntawm kev sib deev, tus kws kho mob los sis lub tsev kuaj mob me tsis tas koom tes nrog hauv lub [Alliance](#) pab pawg koom tes. Koj muaj peev xwm xaiv ntawm Medi-Cal tus kws kho mob thiab mus rau ntawm lawv cov kev pab cuam ntawm no uas tsis muaj daim ntawv qhia xa mus los sis pom zoo ua ntej (tso cai ua ntej). **Yog xav paub ntxiv txog cov kev pab cuam npaj tsev neeg, thov xa mus rau "Kev Tiv Thaiv thiab Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo thiab Kev Tswj Xyuas Tus Kab Mob Uas Tsis Txawj Xoo Tu Qab"** hauv Tshooj 4 ntawm phau ntawv qhia no.

Rau cov kev pom zoo ntawm tus me nyuam me ~~uas tsis yog cov kev pab cuam~~ **kws kho neeg mob sab nraud** kho mob kev nyuaj siab los sis puas siab puas ntsws uas tshwj xeeb, koj tuaj yeem mus rau tus kws kho mob hauv pab pawg koom tes **lossis tsis nyob hauv pab pawg** yam tsis muaj kev xa mus thiab tsis muaj kev pom zoo ua ntej (kev tso cai ua ntej). Koj tus PCP tsis tas yuav muaj kev xa mus rau koj thiab koj tsis tas yuav tsum tau txais kev pom zoo ua ntej (kev tso cai ua ntej) los ntawm [lub Alliance](#) kom tau txais cov kev pab cuam me-me uas duav roos.

Cov kev pab cuam tso cai me-me uas yog cov kev pab cuam kho mob kev nyuaj siab lossis puas siab puas ntsws uas tshwj xeeb uas tsis tau txais kev duav roos. Cov kev pab cuam kho mob kev nyuaj siab lossis puas siab puas ntsws uas tshwj xeeb uas tau txais kev duav roos los ntawm lub cheeb nroog txoj kev npaj kho mob puas siab puas ntsws rau lub cheeb nroog uas koj nyob.

### 3 | Yuav tau txais kev kho mob li cas

Cov menyuam yaus tuaj yeem tham nrog tus neeg sawv cev txog feem kev txhawj xeeb ntawm lawv tus kheej, lawv tuaj yeem hu xov tooj mus tham tau txhua 24/7 Tus Xov Tooj Pab Muab Lus Qhia Rau Tus Kws Tus Neeg Mob Ntawm Lub Alliance rau ntawm 1-844-971-8907 (tus xov tooj hu dawb).

Lub Alliance yuav tsis xa cov ntaub ntawv hais txog kev tau txais kev pab cuam muaj txhua yam rau cov niam txiv los sis cov neeg saib xyuas. Yog xav paub ntxiv txog txoj hauv thov kev sib txuas lus tsis pub lwm tus paub txog cov kev pab cuam uas muaj txhua yam, nyeem “Tsab Ntawv Ceeb Toom Kom Tsis Pub Qhia Rau Lwm Tus Neeg” hauv Tshooj 7 ntawm phau ntawv qhia no.

# 4. Cov txiaj ntsig thiab cov kev pab cuam

---

## Yam koj qhov kev npaj kho mob pab them rau

Tshooj no qhia ntsiab lus ntawm koj cov kev pab cuam them nqi duav roos uas yog ib tus tswv cuab [lub Alliance](#). Cov kev pab cuam uas peb pab them nqi rau yog pub dawb yog tias tej kev pab cuam ntawd tsim nyog kho (yuav tsum tau kho) thiab yog peb pawg kws kho mob ib tug kws kho mob muab. Koj yuav tsum nug peb rau kev pom zoo ua ntej (kev tso cai ua ntej) yog tias qhov teeb meem yog nyob sab nraud ntawm pab pawg tshwj cov kev pab cuam uas kho kom hnob tau lus zoo thiab kev saib xyuas (kev saib xyuas lossis pab tu xyuas) xwm txheej ceev. Koj qhov phiaj xwm kho mob pab them nqi duav roos cov kev pab cuam kho mob ua xav tau los ntawv tus kws kho mob uas nyob sab nraud ntawm pab pawg. Tiam si koj yuav tsum nug [lub Alliance](#) rau kev pom zoo ua ntej (kev tso cai ua ntej) rau qhov no.

Kev pab cuam saib xyuas mob uas qhov tsim nyog rau kev kho mob yog tias nws muaj lub zoo laj thawj thiab tsim nyog rau kev tiv thaiv txoj sia, tseg kom koj mob hnyav heev tuaj los sis ua tsis tau dab tsi, los sis ua kom txo tus mob los ntawm ib qhov kev mob uas tau kuaj, mob khaub thuas los sis kev raug mob. Rauv cov tswv cuab uas muaj hnuv nyoog tshaj 21 xyoos, cov kev pab cuam Medi-Cal muaj suav nrog kev saib xyuas mob uas yog qhov kev kho xav tau los mus kho thiab pab ua txo tus mob los sis tus mob puas hlwb los sis lwm cov mob. Rau cov ntsiab lus meej ntawm koj cov kev pab cuam them nqi duav roos, hu rau [Cov Tswv Cuab pab Cuam ntawm 1-800-700-3874](#) (TTY [1-800-735-2929](#) los sis 711).

Cov tswv cuab uas muaj hnuv nyoog yau tshaj 21 xyoos tau txais cov kev pab cuam thiab cov txiaj ntsig ntxiv. Yog xav paub ntxiv, nyeem Tshooj 5, “Saib xyuas mob zoo rau me nyuam thiab cov neeg hluas.”

Qee cov txiaj ntsig kho mob uas [lub Alliance](#) muab sau teev npe rau hauv qab no. Cov kev pab kho mob uas txais tau nrog rau ib lub hnuv qub ( \* ) tuaj yeem xav tau kev pom zoo ua ntej (kev tso cai ua ntej).

## 4 | Cov txiaj ntsig thiab cov kev pab cuam

- Kev hno koob\*
- Tus mob uas nyuam qhuav tshwm sim (kho sij hawm luv) cov kev kho mob rau ntawm tsev thiab cov kev pab cuam
- Cov tshuaj tiv thaiv rau neeg laus (cov koov tshuaj)
- Ntsuas tus mob txob khaus thiab cov kev txhaj tshuaj
- Cov kev pab cuam tsheb thauj neeg mob rau kev mob kub ntxhov
- Kws txhaj tshuaj loog
- Tiv thaiv kom txhob hawb pob
- Kev tshuaj xyuas kev hnov lus\*
- Kev kho mob tus cwj pwm\*
- ~~Kev kuaj xyuas lub ntsuas yam muaj sia~~
- Kev saib xyuas mob plawv kom rov qab zoo los
- Cov kev pab cuam zuaj tu txha nqaj qaum\*
- kev kho mob siv tshuaj khes mis & kev kho mob siv duab ci hluav taws xob
- Tej kev ntsuam xyuas lub hlwb khiav zoo npaum li cas
- Cov kev pab cuam ntawm tus neeg ua hauj lwm fab kev noj qab haus huv hauv zej zog
- Cov kev pab kho hniav - txwv (ua los ntawm tus kws tshaj lij fab kev kho mob/thawj kws kho mob (primary care provider; PCP, raws li sau hauv lus Askiv) hauv lub chaw ua haujlwm rau kev kho mob
- Kev tso ntshav/kev lim ntshav
- Cov kev pab cuam Doula
- Cov cuab yeej siv kho mob ruaj khov (DME)\*
- Cov kev pab cuam saib xyuas Dyadic
- Chav kuaj mob kub ntxhov
- khoom noj khoom haus muaj thaj zoo rau cov hnyuv thiab hlab ntsha\*
- Chaw ua hauj lwm mus ntsib ua kev npaj muaj tub ki kom raws siab nyiam ntawm tsev neeg thiab kev pab sab laj ( koj tuaj yeem mus rau ib tus kws kho mob tsis koom hauv pab pawg)
- Cov kev pab cuam kho kom zoo thiab cov khoom siv\*
- Cov khoom ntsaws qhov ntsej kom hnov lus
- kev saib xyuas kho mob kom noj qab haus huv nyob rau tom vaj tom tsev\*
- Kev saib xyuas rau thaum yuav tag sim neej\*
- Kev fab kho mob rau cov neeg mob uas tsis pws hauv tsev kho mob thiab kev saib xyuas ntsig txog phais mob\*
- sim kuaj kab mob thiab Kev Xoo Hluav Taws Xob Kho Mob\*
- Cov kev kho mob rau hauv tsev mus sij hawm ntev thiab cov kev pab cuam\*
- Kev saib xyuas leej niam thiab tus me nyuam mos yug tshiab
- Kev hloov pauv nqaij nruab nrog cev tseem ceeb\*
- Kev kho kev ua hauj lwm\*
- Txhais khau pab txheem xib taws/cov txhais ceg cuav\*

#### 4 | Cov txiaj ntsig thiab cov kev pab cuam

- Tej hnab cug quav thiab zis thiab lwm cov khoom li no
- Kev saib xyuas cov neeg mob uas tsis pw hauv tsev khomob
- Cov kev pab kho mob kev nyuaj siab los sis puas hlwb tsis tas pw hauv tsev kho mob
- Kev phais neeg mob sab nraud\*
- Kev saib xyuas mob ncuu kawg\*
- Mus ntsib koj tus kws PCP
- Kev saib xyuas me nyuam yaus
- Kev kho tu lub cev\*
- Cov kev pab cuam tu ko taw\*
- Kev saib xyuas kab mob ntsws kom rov qab zoo los
- Kev Suav Keeb Kwm Roj Ntshav Tag Nrho Sai Heev
- Cov kev pab cuam kho lub dag zog kom zoo thiab cov khoom siv\*
- Cov kev pab cuam ua tswv yim ntsig txog kev saib xyuas tu neeg mob
- Kev mus ntsib kws kho mob tshwj xeeb
- Kev kho kev hais lus\*
- Kev phais mob
- Kev qhia tshuaj kho mob ncuu kev deb/Kev muab cov kev pab cuam thiab lus qhia paub txog fab kev noj qab haus huv los ntawm kev siv cov tev naus laus zis fab kev sib txuas lus
- Cov kev pab cuam pauv qhov yog poj niam ua txiv neej los sis txiv neej ua pom niam\*
- Kev Kho Mob Sai
- Cov kev pab cuam kho qhov pom kev\*
- Cov kev kho mob rau cov poj niam

---

## Tej pab cuam los ntawm Medi-Cal uas yog lub Alliance pab them nqi rau

### Kev saib xyuas leej niam thiab tus me nyuam mos yug tshiab

Alliance pab them cov nqi saib xyuas leej niam thiab tus menyuam mos yug tshiab:

- Tej kev pab cuam lub chaw yug me nyuam
- Cov tshuab nqus niam mis thiab cov khoom
- Kev qhia pub niam mis thiab tej kev pab
- **Txoj kev pab saib xyuas cov kev kho mob**
- Tus Neeg Pab Yug Me Nyuam (Certified Nurse Midwife; CNM, raws li sau hauv lus Askiv)
- **Kev Pab Tswv Yim**
- Kev yug me nyuam thiab kev mus kuaj tom qab yug me nyuam tas
- Kev ntsuam xyuas kev muaj keeb muaj mob thiab kev qhuab ntuas tswv yim pab
- Cov Kev Pab Cuam Doula
- Tus Neeg Pab Yug Me Nyuam (Licensed Midwife; LM, raws li sau hauv lus Askiv)
- Cov kev pab cuam kho mob kev nyuaj siab lossis puas siab puas ntsws ntawm leej niam
- **Kev qhia rau kev noj zaub mov zoo**
- Cov kev pab cuam saib xyuas me nyuam mos
- Kev kho kev xeebtub
- **Kev ntsuas kev noj qab haus huv thiab kev puas siab puas ntsws thiab kev xa mus**
- **Cov tshuaj vitamins thiab minerals**