



Nyob Noj Qab Haus Huv

Ib daim ntawv xov xwm rau cov tswvcuab
ntawm lub koom haum
Central California Alliance for Health



Lub Cuaj Hlis Ntuj Xyoo 2023

XUV THIB 30, TSAB XOY XWM 4

Koj li kev kho mob kev coj cwj pwm yog qhov tseem ceeb!

Kev saib xyuas koj li kev kho mob fab kev coj cwj pwm yog feem tseem ceeb ntawm tag nrho koj txoj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo. Kev kho mob kev coj cwj pwm suav muaj tus mob kev nyuaj siab lossis puas siab puas ntsws thiab cov kev txhawj xeeb nrog kev siv yeeb tshuaj lossis cov cwj pwm uas muaj kev nyuaj.

Nws yog qhov tseem ceeb kom nco ntsoov tias cov hnuv so yuav yog ib lub sijhawm uas kho siab lossis ntxhov siab heev. Yog tias koj muaj kev tu siab, nyuaj siab lossis ntxhov siab lossis muaj teeb meem nrog kev siv yeeb tshuaj, thov paub tias koj tsis nyob ib leeg! Peb muaj kev pab cuam uas pab tau.

Txoj hauv kev kom tau kev pab cuam kho cwj pwm

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

www.thealliance.health

Hais txog tus mob puas hlwb lossis kev pab cuam kho kev coj cwj pwm, hu rau Carelton Behavioral Health ntawm **855-765-9700**. Yuav hu tau tus xov tooj hu dawb no hauv 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib vij.

Txog rau cov kev pab cuam txog kev siv yeeb tshuaj, tiv tauj koj lub cheeb nroog lub chaw haujlwm saib xyuas kev pab kho mob kev coj cwj pwm:

- Lub Cheeb Nroog Merced, **888-334-0163**
- Lub Cheeb Nroog Monterey, **888-258-6029**
- Lub Cheeb Nroog Santa Cruz, **800-952-2335**

Yog xav paub ntau ntxiv thiab kom tau cov chaw pab cuam, mus saib

www.thealliance.health/hmn/mentalhealth.

Yog tias koj lossis ib tus neeg hauv koj tsev neeg tab tom muaj kev tawm tsam lossis nyob rau kev kub ntxhov, **hu lossis ntaus ntawv xov tooj rau 988**. Tus Xov Tooj Tham Txog Kev Xav Tua Tus Kheej & Lub Neej Muaj Kev Kub Ntxhov (Suicide & Crisis Line) 988 muaj Lus Askiv thiab Lus Mev xwb.

Yog tias koj muaj xwmtxheej ceev ntsig nrog kev noj qab haus huv, hu rau 911 lossis mus rau lub chaw kho mob xwmtxheej ceev uas nyob ze tshaj.

Cov tswvcuab hauv lub Alliance tau txais tsheb kauj vab uas khoom plig rau tus neeg uas muaj kev noj qab haus huv zoo tshaj

Lub Alliance muaj kev xaiv rau tsheb kauj vab uas khoom plig ib xyoos ib zaug rau cov menyuam yaus thiab cov hluas uas lawv cov niam thiab txiv lossis tus neeg saib xyuas menyuam ua tiav cov kev pab cuam qhia ntawm lub kev pab cuam *Txoj Kev Pab Cuam Cia Lub Cev Hnyav Kom Haum Yuav Pab Tau Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Mus Tag Tiam (Healthy Weight for Life; HWL, raws li sau hauv lus Askiv)*. Cov kev pab cuam yuav qhia cov niam thiab txiv lossis cov neeg saib xyuas txog txoj hauv kev pab lawv cov menyuam hloov pauv kev coj ua hauv lub neej, noj kom zoo rau lub cev thiab kom nquag tawm dag zog.

***HWL* tus neeg yeej tau tsheb kauj vab #1—Yoltzin**

Yoltzin niam thiab txiv tau kawm paub txog khoom noj uas muaj thaj zoo, kev tu menyuam zoo thiab kev tawm dag zog los ntawm cov kev pab cuam qhia. Kev hloov pauv uas lawv tau ua hauv lawv tsev neeg yog kev ua kom tau cov puas mov zoo rau lub cev dua qub thiab sim cov kev ua zaub mov hom tshiab. Yoltzin tau hais tias nws zoo siab heev li uas nws tau yeej kev tuav npe rau

tsheb kauj vab thiab npaj yuav caij nws lub tsheb kauj vab rau thaum lawv tsev neeg mus taug kev ua si.

HWL tus neeg yeej tau tsheb kauj vab #2—Axel

Lub kev pab cuam tau pab kom Axel thiab nws tsev neeg ua cov kev hloov pauv zoo rau lub cev zog tuaj rau lawv kev coj ua hauv lub neej. Piv txwv li, lawv tau pauv haus cov dej qab zib mus ua dej dawb thiab noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau tuaj. Tam sim no lawv paub zoo dua qub txog yam uas yuav muab coj los noj tom tsev. Tsev neeg npaj txog kev tshawb nrhiav cov thaj chaw nyob sab nraud ntawm lawv ib ncig zej zog qhov uas lawv yuav mus caij lawv cov tsheb kauj vab tau ua ke.

HWL tus neeg yeej tau tsheb kauj vab #3—Karla

Karla leej niam tau txiav txim siab mus koom cov kev pab cuam qhia vim tias Karla tus kws kho mob tau muaj kev txhawj xeeb txog tus menyuam qhov hnyav thiab cov theem roj cholesterol siab heev. Karla leej niam xav kawm paub txog tej khoom noj zoo rau lub cev thiab qhov uas nws yuav pab txo qis tau nws tus ntxhais cov roj cholesterol tau li cas. Tom qab kawm tiav cov kev pab cuam qhia lawm, tam sim no lawv xyaum muab cov khoom noj muaj roj tsawg, faib ua feem me zog rau noj thiab muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub nyob tom tsev ntau zog tuaj. Nws niam tau qhia tias kev txhawb siab

kom ua cov kev hloov pauv kev coj ua hauv lub neej kom muaj kev noj qab haus huv no txuas mus ntxiv tau txhim kho Karla cov theem roj cholesterol zoo tuaj lawm. Karla niam xav txhawb kom lwm tus niam thiab txiv tuaj koom cov kev pab cuam qhia no. Nws xav kom muaj kev ua siab ntev, xyaum yam uas lawv tau kawm paub thiab ua kom xwm yeem tas li.

Yog tias koj xav paub ntau ntxiv txog *Txoj Kev Pab Cuam Cia Lub Cev Hnyav Kom Haum Yuav Pab Tau Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Mus Tag Tiam* rau Lub Neej cov kev pab cuam qhia, thov hu rau **Alliance Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm 800-700-3874, ext. 5580.**

Kev Noj Qab Nyob Zoo rau txhua tus

Koj puas tau paub tias lub Alliance muab cov kev pab cuam qhia rau tswvcuab?

Lub Alliance txhawj xeeb txog koj li kev noj qab haus huv! Vim li ntawd peb cov kev pab cuam muab kev kawm txog kev noj qab haus huv thiaj li muab cov cuab yeej uas lawv xav tau kom muaj kev noj qab haus huv thiab nyob kom muaj kev noj qab haus huv li no rau Alliance cov tswvcuab. Tsis muaj nqi dab tsi rau Alliance cov tswvcuab uas yuav tuaj koom li. Tag nrho cov kev

pab cuam qhia rau tswvcuab muaj ua lus Askiv lossis Lus Mev xwb.

Txoj Kev Pab Cuam Ua Lub Neej Zoo nrog Kev Mob Ntshav Qab Zib—rau cov tswvcuab uas yog neeg laus ua neej nrog kev mob ntshav qab zib. Yuav muab cov kev pab cuam qhia hauv peb txoj hauv kev sib txawv:

- Hauv kev hu xov tooj.
- Hauv khoos phis tawj (rooj sib tham hauv ooslais).
- Tim ntsej tim muag.

Txoj Kev Pab Cuam Kom Noj Qab Haus Huv—rau cov tswvcuab uas yog neeg laus muaj cov tsos mob kho zoo tsis tu qab xws li mob hawb pob, tus kab mob hlab ntsha plawv, mob ntshav siab lossis kev ntxhov siab. Yuav muab cov kev pab cuam qhia hauv peb txoj hauv kev sib txawv:

- Hauv kev hu xov tooj.
- Hauv khoos phis tawj (rooj sib tham hauv ooslais).
- Tim ntsej tim muag.

Alliance cov tswvcuab uas kawm tiav tag nrho rau chav kawm yuav tau txais daim npav khoom plig \$50 rau lub khw Target.

Txoj Kev Pab Cuam Soj Qab Xyuas Qhov Hnyav Ntawm Lub Cev—rau cov tswvcuab uas yog neeg laus xav tau kev pab txog kev tswj hwm qhov hnyav. Lub kev pab cuam no txhawb nqa

cov tswvcuab uas koom nrog cov kev pab cuam Txoj Kev Pab Cuam Soj Qab Xyuas Qhov Hnyav Ntawm Lub Cev (Weight Watchers; WW, raws li sau hauv lus Askiv). Yuav tsum tau muaj kev tuaj koom hauv cov rooj sib tham ntawm WW txhua lub vij. Yuav muab cov rooj sib tham hauv txhua lub vij hauv txoj hauv kev sib txawv:

- Hauv khoos phis tawj (rooj sib tham hauv ooslais).
- Tim ntsej tim muag.

Yog tias koj xav rau npe nkag rau lub kev pab cuam lossis muaj lus nug dab tsi, thov hu rau **Alliance Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm 800-700-3874, ext. 5580**. Yog tias koj xav tau kev pab txhais lus, peb muaj tus xov tooj tshwj xeeb kom uas pab txhais lus uas hais koj hom lus yam tsis tau them nqi dab tsi. Hais txog Rau Tus Xov Tooj Pab Cuam Cov Neeg Uas Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **800-735-2929** (TTY: Ntaus **711**).

Nug koj tus kws kho mob

**Vim li cas cov koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob
khaub thuas thiaj li tseem ceeb rau txhua leej**

Dr. Diallo yog Tus Thawj Coj Fab Kev Kho Mob rau Central California Alliance for Health uas muaj kev paub dhau los txog kev saib xyuas kho mob tseem ceeb ntau tshaj 15 xyoos los lawm.

Nrog Dr. Dianna Diallo

Koj puas tau paub tias yeej tseem tsis tau lig kiag li uas yuav mus txhaj koj koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas no? Feem ntau hauv lub xyoo, tus kab mob khaub thuas muaj ntau tshaj plaws nyob ntawm ncuu Lub Kaum Ob Hlis Ntuj thiab Lub Ob Hlis Ntuj. Txhawm rau piav qhia kom ntau zog txog tus kab mob khaub thuas thiab koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas no, peb tus kws kho mob yuav teb cov nqe lus nug uas nug tas li.

**Vim li cas kuv thiaj li yuav tsum tau txhaj koob tshuaj
tiv thaiv tus kab mob khaub thaus?**

Tus kab mob khaub thuas tuaj yeem yog ib hom mob nkeeg uas muaj kev phom sij rau lub neej tau. Kev mus txhaj koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas yog txoj hauv kev zoo tshaj plaws kom ua neej tau noj qab

haus huv thiab kom thiaj li tsis kis tus kab mob vais lav mus rau lwm tus neeg.

Vim li cas kuv thiaj li yuav tsum tau txhaj koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thaus txhua xyoo?

Kev tiv thaiv ntawm ib tug neeg los ntawm koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thaus ntev mus yuav siv tsis tau zoo heev lawm, yog li ntawd thiaj li yuav tsum tau txhaj koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thaus txhua xyoo kom muaj kev pov thaiv tau tag nrho. Tsis tas li ntawd, cov kab mob vais lav khaub thaus kuj muaj kev hloov pauv tas mus li, yog li cov koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thaus kuj muaj kev hloov kho tshiab txhua xyoo thiab. Koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thaus uas koj tau txhaj xyoo tas los no yuav tsis yog koob uas haum los pov thaiv koj rau lub caij muaj khaub thaus xyoo no lawm.

Leej twg thiaj li yuav tsum tau mus txhaj koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thaus?

Txhua leej uas muaj noob nyoog 6 lub hlis lossis laus dua mus txhaj tau koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thaus. Cov menyuam yaus uas tau kis tus kab mob khaub thaus yuav muaj teeb meem txog kev noj qab haus huv, tshwj xeeb mas yog tias lawv muaj noob nyoog qis dua 2 xyoos. Koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub

thuas yog txoj hauv kev zoo tshaj plaws yuav pab tiv thaiv tau koj tus menyuam kom txhob muaj mob tus kab mob khaub thuas.

Yog tias koj cev xeeb tub, koj yuav muaj kev pheej hmoo siab uas yuav mob hnyav heev los ntawm tus kab mob khaub thuas dua cov neeg uas tsis yog cev xeeb tub. Kev mus txhaj koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas yuav pab tiv thaiv koj thiab koj tus menyuam mos.

Koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas puas muaj kev nyab xeeb rau kuv tus menyuam?

Koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas muaj kev nyab xeeb rau menyuam yaus. Nws yuav tsis ua tus kab mob khaub thuas lossis lwm hom kev kis kab mob twg li. Tsis pom muaj kiag lis uas koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas yuav ua rau muaj mob tsis haum. Kuaj xyuas nrog koj tus menyuam tus kws kho mob yog tias koj muaj lus nug dab tsi txog koj tus menyuam uas muaj tus kab mob khaub thuas lossis cov kev txhawj xeb txog cov kev mob tsis haum twg.

Alliance puas pab them nqi rau koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas rau kuv thiab kuv tsev neeg?

Pab kawg! Alliance cov tswvcuab yuav txhaj tau koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas yam tsis tau

them nqi li. Nco ntsoov nqa koj daim npav ID ua tswvcuab ntawm Alliance nrog koj tuaj thaum koj tuaj txhaj koj koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob.

Kuv yuav mus txhaj kuv koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas tau qhov twg?

Yog tias koj yog ib tug neeg laus, koj tuaj yeem mus txhaj tau koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas tau ntawm koj lub tsev muag tshuaj uas nyob ib cheeb tsam, lub chaw kuaj mob uas muaj koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas lossis koj tus kws kho mob lub chaw ua haujlwm.

Cov menyuam yaus thiab cov hluas noob nyoog qis dua 19 xyoos yuav tsum tau mus txhaj koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas nyob ntawm lawv tus kws kho mob lub chaw ua haujlwm. Yog tias koj tus menyuam muaj noob nyoog nyob li ntawm 6 lub hlis thiab 8 xyoos, tej zaum lawv yuav tsum tau txhaj ob koob ntawm cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas.

Koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas rau menyuam mos liab qhov khoom plig

Cov menyuam yaus noob nyoog 7 txog 24 lub hlis uas txhaj lawv ob koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas nyob li ntawm Lub Kaum Ob Hlis Ntuj thiab Lub Tsib Hlis Ntuj yuav tau txais kev muab npe nkag mus rau

hauv kev rho npe kom tau txais daim npav khoom plig \$100 rau lub khw Target txhua lub hli. Yog xav paub ntau ntxiv hais txog cov khoom plig, mus saib www.thealliance.health/hmn/healthrewards/.

Kev pub dawb tej khoom nruab nrog thiab npluag nqaij

Koj yuav pab cawm tau tib neej los ntawm kev ua ib tug neeg pub dawb tej khoom nruab nrog lossis npluag nqaij. Yog tias koj muaj noob nyoog nyob li ntawm 15 thiab 18 xyoos, koj tuaj yeem ua tau ib tug neeg pub khoom dawb uas muaj daim ntawv lus pom zoo ntawm koj niam thiab txiv lossis tus neeg saib xyuas. Koj yuav hloov koj lub siab tau txhua lub sijhawm txog kev ua ib tug neeg pub dawb tej khoom nruab nrog no. Yog tias koj xav kawm paub ntau ntxiv hais txog kev pub dawb tej khoom nruab nrog lossis npluag nqaij, nrog koj tus kws kho mob tham. Tsis tas li ntawd, koj kuj nkag mus saib tau hauv lub vevxais ntawm Teb Chaws Meskas Lub Thawj Fab Saib Xyuas Haujlwm Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Rau Tib Neeg ntawm www.organdonor.gov.

LUB CHAW SIB NTSIB ntawm zej zog

Yuav mus nrhiav tau khoom noj zoo rau lub cev qhov twg

Nrhiav kev pab kom nrhiav tau khoom noj zoo rau lub cev rau koj tsev neeg? Hauv qab no yog qee cov chaw pab cuam hauv zej zog uas muaj ntaub ntawv tiv tauj kom kawm paub ntau ntxiv.

Nyiaj Muas Noj

Nyiaj Muas Noj (CalFresh, raws li sau hauv lus Askiv) yuav pab tau nrog koj cov nyiaj yuav khoom noj rau koj tsev neeg. Koj yuav thov tau CalFresh cov nyiaj pab hauv ooslais tau ntawm www.getcalfresh.org lossis los ntawm kev hu xov tooj rau koj lub cheeb nroog CalFresh lub chaw ua haujlwm.

- Lub Cheeb Nroog Merced: **209-385-3000**
- Lub Cheeb Nroog Monterey: **877-410-8823**
- Lub Cheeb Nroog Santa Cruz: **888-421-8080**

Cov khw muag zaub hauv zej zog

Koj yuav nrhiav tau cov khw muag zaug hauv zej zog uas lees txais CalFresh tau ntawm

www.ecologycenter.org/fmfinder.

Cov tuam txhab muab khoom noj hauv zej zog

Cov tuam txhab muab khoom noj hauv zej zog yuav muab tau tej khoom noj tshiab thiab pab koj sau npe nkag hauv CalFresh tau.

Lub Cheeb Nroog Merced

- Lub Cheeb Nroog Merced Lub Tuam Txhab Muab Khoom Noj: **209-726-3663**
- Merced Lao Family Community, Inc.: **209-384-7384**
- Chaw Pab Neeg Txom Nyeem Kev Ntseeg Kav Taus Liv: **209-383-2494**
- Lub Txee Cia Khoom Noj Ntawm Pej Xeem: **209-769-3231**

Lub Cheeb Nroog Monterey

- Tuam Txhab Muab Khoom Noj rau Lub Cheeb Nroog Monterey: **831-758-1523**
- Chaw Pab Neeg Txom Nyeem Kev Ntseeg Kav Taus Liv, Monterey Peninsula: **831-393-3110**
- Chaw Pab Neeg Txom Nyeem Kev Ntseeg Kav Taus Liv, Lub Kwj Hav Salinas: **831-422-0602**

Lub Cheeb Nroog Santa Cruz

Lub Tuam Txhab Muab Khoom Noj Second Harvest Lub Cheeb Nroog Santa Cruz Tus Xov Tooj Maj Rawm Muab Khoom Noj Hauv Zej Zog: **831-662-0991**, Hnub Monday txog Friday, thaum 8 a.m. txog 4 p.m.

- Chaw Pab Neeg Txom Nyeem Kev Ntseeg Kav Taus Liv, Santa Cruz: **831-431-6939**
- Chaw Pab Neeg Txom Nyeem Kev Ntseeg Kav Taus Liv, Watsonville: **831-722-2675**

Kev Pab Rau Cov Pojniam, Menyuum, Cov Mosliab Thiab Rau Cov Menyuum Yaus

Kev Pab Rau Cov Pojniam, Menyuum, Cov Mosliab Thiab Rau Cov Menyuum Yaus (Women, Infants & Children; WIC, raws li sau hauv lus Askiv) muab cov khoom noj pab ntxiv, kev kawm paub txog khoom noj muaj thaj zoo thiab ntau yam ntxiv. Txhawm rau thov kom tau kev pab, hu rau koj lub cheeb nroog lub chaw ua haujlwm ntawm WIC.

- Lub Cheeb Nroog Merced: **209-383-4859**
- Lub Cheeb Nroog Monterey: **831-796-2888** lossis sau ntawv **888-413-2599**
- Lub Cheeb Nroog Santa Cruz: **831-722-7121**

211

Koj yuav nrhiav tau kev pab los nrhiav khoom noj hauv tau hauv koj lub zej zog los ntawm kev hu rau **211**.

Qhov chaw muaj nyiaj pab tau

Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob yog dab tsi?

Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob (Nurse Advice Line; NAL, raws li sau hauv lus Askiv) yog kev pab cuam uas muaj rau tag nrho Alliance cov tswvcuab yam koj tsis tau them nqi dab tsi. Koj yuav hu tau yog tias koj muaj lus nug txog koj txoj kev noj qab haus huv lossis koj tus menyuam txoj kev noj qab haus huv. Tus kws tu neeg mob uas sau npe ua haujlwm yuav pab koj txog yam yuav tsum tau ua yav tom ntej.

Yuav muaj kev pab cuam hauv **24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib vij.**

Kuv yuav hu rau Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob tau thaum twg?

Hu tau thaum:

- Koj lossis koj tus menyuam muaj mob, thiab koj mus cuag tsis tau lossis mus tsis tau raws kev teem caij nrog koj tus kws kho mob.
- Koj tsis paub meej tias koj puas yuav tsum mus tom hoob kho mob xwmtxheej ceev.
- Koj muaj lus nug hais txog koj txoj kev noj qab has huv lossis koj tus menyuam txoj kev noj qab haus huv.

- Koj muaj noob nyoog qis dua 18 xyoos thiab xav tham ntiag tug txog koj cov kev txhawj xeeb ntsig txog kev noj qab haus huv.

Tus kws tu neeg mob kuj yuav pab tau koj:

- Teem caij mus ntsib koj tus thawj kws kho mob.
- Txiav txim siab txog seb thaum twg thiab txoj hauv kev twg yuav mus nrhiav kev kho mob txog kev xav tau maj rawm.

Uas yuav saib raws li koj cov kev xav tau fab kev noj qab haus huv, tus kws tu neeg mob kuj yuav muaj peev xwm muab lus tawm tswvyim tau tom tsev thiab.

Thaum koj hu: Npaj koj daim npav ID ua tswvcuab ntawm Alliance nrog koj los qhia rau tus kws tu neeg mob txog koj tus nab npawb ID.

Hu rau 844-971-8907 (TTY: Ntaus 711).

Qhov khoom plig ntawm Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob

Thaum koj hu rau Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob (Nurse Advice Line; NAL; raws li sau hauv lus Askiv) hais txog koj cov lus nug ntsig txog kev noj qab haus huv, lawv yuav muab koj tso rau hauv kev rho npe tau khoom plig txhua hli. Koj yuav

muaj yeem tau ib daim npav khoom plig \$50 rau lub khw Target!

Yog xav paub ntau ntxiv hais txog cov khoom plig, mus saib www.thealliance.health/hmn/healthrewards/.

Yog tias koj tab tom muaj xwm txheej ceev txog kev kho mob, hu rau 911 lossis mus rau hoob kho mob xwmtxheej ceev uas nyob ze tshaj.

Kev Txhais Lus Piav Tes Rau Neeg Meskas cov kev pab cuam (ASL)

Koj puas paub hais tias Alliance muab cov kev pab cuam Kev Txhais Lus Piav Tes (American Sign Language; ASL, raws li sau hauv lus Askiv) rau Alliance cov tswvcuab uas lag ntseg lossis tsis hnov lus zoo?

Peb siv zog ua haujlwm los ua kom ntseeg tau tias tag nrho Alliance cov tswvcuab yuav tham tau nrog lawv tus thawj kws kho mob hais txog lawv cov kev xav tau txog kev kho mob. Peb yuav pab teem sijhawm tau nrog tus kws txhais lus ASL kom tuaj nyob rau hauv koj lub sijhawm mus ntsib kws kho mob.

Kawm paub ntxiv txog Alliance cov kev pab cuam txhais lus ASL, thov hu rau Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj

Qab Haus Huv ntawm **800-700-3874, ext. 5580**. Hais txog Rau Tus Xov Tooj Pab Cuam Cov Neeg Uas Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **800-735-2929** (TTY: Ntaus **711**).

Koj puas muaj kev pheej hmoo yuav plam koj li kev pab ntawm Medi-Cal?

Xwmtxheej ceev txog kev noj qab haus huv rau pej xeem tau xaus lawm, thiab Medi-Cal cov chaw ua haujlwm hauv zej zog tab tom tshuaj xyuas txhua tus tswvcuab li kev muaj cai tau txais kev pab ib xyooos ib zaug. Tsis tas li ntawd, qhov kev tshuaj xyuas no kuj tshwm sim thaum tus tswvcuab tshaj qhia txog kev hloov pauv rau hauv lawv tsev neeg. Txhua leej muaj hnuv tim rov hloov kho tshiab sib txawv. Koj yuav tau txais ib tsab ntawv hauv kev xa ntawv raws pais xab nis uas qhia rau koj txog thaum koj qhov kev hloov kho tshiab yuav tag sijhawm.

Cov kev hloov kho tshiab Medi-Cal twb tau pib lawm. Nqis tes ua kom khaws tau koj li kev pab nqi kho mob! Ib qho twg ntawm cov no puas siv tau rau koj?

- Koj yuav tsum tau hloov kho tshiab koj cov ntaub ntawv qhia paub kom Medi-Cal thiaj tiv tauj tau koj.

- Koj tau txais daim foos hloov kho tshiab thiab muaj lus nug txog txoj hauv kev yuav sau kom tiav li cas.
- Koj tau daim foos hloov kho tshiab thiab tseem tsis tau xa rov qab tuaj.
- Koj muaj lus nug hais txog kev hloov kho koj li Medi-Cal dua tshiab.

Yog tias koj teb tias yog rau ib qho twg ntawm cov saum toj no, mus saib hauv Lub Tuam Tsev Haujlwm Saib Xyuas Cov Kev Pab Kho Mob lub vevxais ntawm www.dhcs.ca.gov/pages/keep-your-medi-cal.aspx.

Tshuaj noj siv ntawv yuav

Yog tias koj yog Medi-Cal tus tswvcuab, koj daim ntawv sau qhia yuav tshuaj uas muab ntxiv cov tshuaj nyob rau ntawm lub khw muag tshuaj tau txais los ntawm Medi-Cal Rx, tsis yog Alliance. Koj yuav saib tau tshuaj noj siv ntawv yuav uas tau txais kev duav roos los ntawm Medi-Cal Rx ntawm www.medi-calrx.dhcs.ca.gov, lossis koj yuav thov tau ib daim ntawv theej luam tawm los ntawm kev hu xov tooj rau **800-977-2273** (TTY: Ntaus **711**), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv ib vij.

Yog tias koj yog tus tswvcuab ntawm Cov Kev Pab Saib Xyuas Mob Nkeeg Rau Tom Tsev (In-Home Support Services; IHSS, raws li sau hauv lus Askiv), cov kev pab cuam khw muag tshuaj tau txais kev tswj xyuas los ntawm MedImpact. Koj yuav saib tau tshuaj noj siv ntawv yuav uas tau txais hauv Alliance lub vevxais ntawm www.thealliance.health/hmn/prescriptions. Tsis tas li ntawd, koj kuj yuav thov tau ib daim ntawv theej los ntawm kev hu xov tooj rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntaus **711**), Hnub Monday txog Friday, thaum 8 a.m. txog 5:30 p.m. Koj kuj yuav hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab tau yog tias koj muaj lus nug hais txog cov tshuaj.

Kev nkag siab txog cov kev xa mus kho mob thiab cov kev tso cai

Peb xav ua kom paub tseeb tau tias koj paub txoj hauv kev rhiav cov kev pab cuam uas tau txais kev duav roos los ntawm koj txoj phiaj xwm duav roos kev noj qab haus huv. Hauv qab no yog qee cov lo lus tseem ceeb muab siv hauv kev kho mob thiab lawv txhais tau li cas.

Daim Ntawv Kev Xa Mus Kho Mob

Yog tias lawv cob koj rau Alliance tus thawj kws kho mob (primary care provider; PCP, raws li sau hauv lus Askiv), koj yuav tsum muaj ***daim ntawv kev xa mus kho mob*** kom thiaj mus ntsib tau lwm tus kws kho mob.

- Yog tias koj tus PCP xav tias koj yuav tsum tau mus ntsib lwm tus kws kho mob, lawv yuav sau ib Daim Ntawv Foos Xa Mus Ntsib Thawj Zaug (Referral Consultation Form, raws li saus hauv lus Askiv).
- Yog tias peb tsis muaj kev xa mus kho mob, peb yuav tsis them rau daim ntawv sau nqi los is daim ntawv thov nyiaj rov qab los ntawm lwm tus kws kho mob.
- Muaj qee cov kev zaum thiab. Saib hauv koj Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho Mob thiab Ntawv Qhia lossis Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab txog daim ntawv teev txhij txhua. Yuav nrhiav tau Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab hauv ooslais ntawm

www.thealliance.health/hmn/memberhandbook.

Daim ntawv xa mus kho mob uas tau kev tso cai

Peb muab kev pab cuam nyob rau cov cheeb nroog Merced, Monterey thiab Santa Cruz. Yog tias koj tus PCP xa koj tuaj rau tus kws kho mob uas tsis nyob hauv peb cheeb nroog kho mob uas muab kev pab cuam, lawv yuav tsum tau txais kev pom zoo los ntawm Alliance ua

ntej tso. Qhov no hu ua ***daim ntawv xa mus kho mob uas tau kev tso cai.***

- Qhov no txhais tau tias peb yuav tsum tau pom zoo rau daim ntawv xa mus kho mob ua ntej koj yuav mus ntsib tau lwm tus kws kho mob.
- Yog tias koj yog Alliance Cov Kev Pab Saib Xyuas Mob Nkeeg Rau Tom Tsev (In-Home Support Services; IHSS, raws li sau hauv lus Askiv) tus tswvcuab, koj yuav tsum tau muaj daim ntawv xa mus kho mob uas tau kev tso cai yog tias koj tus PCP xa koj mus rau tus kws kho mob uas tsis ua haujlwm nrog lub Alliance—txawm tias tus kws kho mob nyob hauv peb cheeb tsam kho mob uas muab kev pab cuam los xij.
- Alliance cov tswvcuab uas tau txais kev sau npe nkag hauv California Kev Pab Kho Mob Rau Menyuum Yaus kuj yuav tsum tau muaj daim ntawv xa mus kho mob uas tau txais kev tso cai rau kev saib xyuas kho mob tshwj xeeb.

Kev tso cai ua ntej

Alliance yuav tsum pom zoo rau qee cov kev pab cuam, cov txheej txheem kho mob, cov tshuaj thiab cuab yeej ua ntej koj yuav tau txais. Qhov no hu ua ***kev tso cai ua ntej.***

- Tus kws kho mob uas yuav ua kev pab cuam kho mob yuav tsum xa daim ntawv thov tuaj rau peb tuaj qhia rau peb paub txog yam uas koj xav tau thiab qhov laj thawj tias vim li cas.
- Yog tias daim ntawv thov muaj qhov tsim nyog rau fab kev kho mob thiab qhov txiaj ntsig kev pab tau txais kev duav roos lawm, peb yuav pom zoo rau thiab koj yuav tau txais kev pab cuam kho mob ntawd.
- Yog tias peb tsis kam lees paub daim ntawv thov, koj yuav muaj peev xwm xa daim ntawv thov kom rov txiaiv txim dua yog tias koj tsis pom zoo nrog peb txoj kev txiaiv txim siab.

Alliance yuav xa ntawv sau hauv xov tooj tuaj rau cov tswvcuab thaum txog sijhawm tshuaj xyuas lawv li Medi-Cal! Tej zaum koj yuav tau txais tsab ntawv xa hauv xov tooj tuaj ntawm peb.