



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 XOV XWM 3

Koj tsis muaj sijhawm rau khaub thuas!

Lub caij muaj khaub thuas yog lub Cuaj Hlis Ntuj mus txog Tsib Hlis Ntuj. Txoj hauv kev zoo tshaj plaws los pab tiv thiav koj tus kheej thiab koj tsev neeg yog koj txhaj koob tshuaj tiv thaiv khaub thuas thaum ntxov, ua ntej khaub thuas pib kis nyob hauv koj lub zej zog.

Cov neeg uas muaj kev pheej hmoo siab zog ntawm kev ua mob loj los ntawm khaub thuas yog:

- Cov menyuam yaus me.
- Cov poj niam cev xeeb tub.
- Cov neeg uas muaj tus mob kho tsis zoo tu qab, xws li mob hawb pob, cov mob ntshav qab zib, thiab qee hom mob plawv lossis mob ntsws.
- Cov neeg noob nyooog 65 xyooos thiab laus dua.

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

www.thealliance.health

Txhua tus muaj noob nyoog 6 hlis thiab loj dua ntawd tuaj yeem tau txais koob tshuaj tiv thaiv khaub thuas txhua xyoo. Koob tshuaj tiv thaiv khaub thuas yog pab dawb thiab yooj yim siv xwb. Cov menyuam yuav tsum tau txais lawv koob tshuaj tiv thaiv khaub thuas los ntawm lawv tus kws kho mob. Cov laus muaj hauv kev xaiv tau mus txais lawv koob tshuaj tiv thaiv khaub thuas nyob ntawm lawv lub tsev muag tshuaj yam tsis tas muaj ntawv xa mus.

Alliance cov tswvcuab noob nyoog 7 txog 24 lub hlis tus uas tau txais ob koob tshuaj tiv thaiv khaub thuas ncuaj sijhawm lub Cuaj Hlis Ntuj 2023 thiab Tsib Hlis Ntuj 2024 yuav nkag tau rau lev rho npe tzhua hlu seb puas teej tau diam npav khoom plig \$100 rau lub khw Target.

Rau ntaub ntawv kev paub ntxiv, mus saib www.thealliance.health/hmn/flu/.

Lub Cuaj Hlis Ntuj Yog Lub Hli Paub Txog Menyuum Txog Kevvrog Dhau Thoob Teb Chaws

Pab ua kom koj tus menyuum qhov hnyav tab tom

Raws li Lub Chaw Pab Tiv Thaiv Kab Mob Thiab Pab Tswj Mob (Centers for Disease Control and Prevention) qhia, 1 nyob hauv 5 tus menyuum nyob hauv Tebchaws Meskas yog rog dhau. Menyuum qhov rog dhau yuav ua

rau cov menyuam pheej hmoo muaj teeb meem txoj kev pab kho mob xws li mob hom 2 ntawm cov mob ntshav qab zib, muaj ntshav siab thiab mob plawv.

Nws yog xov xwm zoo tias cov menyuam qhov rog dhau tuaj yeem pov thaiv tau. Txhawm rau ua kev huab hwm txog Lub Hli Uas Paub Zoo Txog Tus Mob Uas Rog Dhau Nyob Rau Cov Menyuam Yaus Hauv Teb Chaws, lub Alliance pab txhawb koj tsev neeg kom hloov pauv kev noj qab haus huv ua ke.

- **Tawm dag zog.** Mus ncig zej zog, mus caij tsheb kauj vab lossis tawm mus ua si sab nrauv.
- **Txhob saib this viv ntau dhau.** Tseg sijhawm saib this viv (xws li tua kees ua si lossis saib TV) ob teev lossis tsawg dua ntawd kom ntau ntxiv.
- **Npaj puas noj kom zoo.** Yuav thiab muab tej zaub, tej txiv hmab txiv ntoo thiab tej khoom noj uas muaj hmoov nplej kom ntau ntxiv.

Ua cov kauj ruam me uas tsev neeg ua tau ua ke los pab koj tus menyuam ua kom qhov hnyav tab tom.

Lub Alliance muab *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* program). Qhov kev pab cuam no yog tsim nyog rau cov menyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas uas muaj

noob nyug 2 xyoos txog 18 xyoo uas xav kom muaj qhov hnyav hom zoo rau lub cev. Qhov *Txoj Kev Pab Cuam Cia Lub Cev Hnyav Kom Haum Yuav Pab Tau Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Mus Tag Tiam* tuaj yeem pab tau koj ua kom tus menyuam noj zoo thiab tawm dag zog ntau tuaj. Koj kuj tseem tuaj yeem kawm paub txog cov cuab yeej los pab txhawb koj tus menyuam nrog tej kev hloov hauv kev ua neej nyob.

Tham nrog koj tus menyuam tus kws kho mob txog qhov kev pab cuam no. Tus kws kho mob tuaj yeem ua ntawv xa koj tus menyuam mus rau lub kev pab cuam yog tias lawv xav tias tus menyuam yuav tau siv. Koj tseem hu tau rau Alliance Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **800-700-3874, ext. 5580** rau lus qhia ntxiv.

Thaum koj koom qhov hoob kawm 10-vij, koj yuav tau txais daim npav khoom plig \$100 rau lub khw Target! Koj tuaj yeem tau tso npe nkag seb paus tau ib lub tsheb kauj vab.

Noj qab nyob zoo rau txhus tus

Sib tham nrog koj tus kws kho mob

Thaum nws hais txog kev saib xyuas lossis pab tu txoj kev kho mob, cov neeg mob ua lub luag haujlwm loj. Kev sib tham zoo nrog koj tus kws kho mob (Tus Thawj Kws Kho Mob, lossis PCP) yog ib txoj kev tseem ceeb los ua ib feem nyob hauv koj txoj kev saib xyuas lossis pab tu kev kho mob. Muaj kev sib tham meej thiab coj ncaj ntawm koj thiab koj tus kws kho mob tuaj yeem pab tau koj tsim txoj kev sib txuas uas nyab xeeb. Qhov no txhais tias koj tuaj yeem sib tham txog ntawm koj cov kev hnyav siab thiab muaj hauv kev xaiv txog ntawm koj txoj kev pab kho mob. Hauv qab no yog qee cov lus nug los xav txog ua ntej koj mus ntsib koj tus kws kho mob.

Cov lus nug los nug koj tus kheej	Cov piv txwv
Kuv pom dab tsi lossis xav txog uas kuv yuam kom kuv tus kws kho mob tsuam xyuas?	Mob kuv sab pob ntseg sab xis thaum kuv tshuab ntswg.
Thaum twg nws mam pib?	Nws pib ib vasthiv dhau los thaum kuv pib mob khaub thuas.

Yam twg yuav ua rau zoo tuaj lossis phem mus?	Nws mob hnyav zog tuaj thaum kuv tshuab ntswg thiab zoo zog tuaj thaum kuv da dej thaum sawv ntxov.
Cov lus nug kuv muaj thiab yam twg kuv txhawj txog?	Thaum twg kuv mam li zoo zog tuaj? Cov tshuaj puas ua rau lwm cov mob tshwm sim tuaj?

Lwm cov lus qhia ntxiv rau koj txoj kev mus ntsib kws kho mob:

- Nqa koj daim npe cov tshuaj koj noj.
- Yog koj muaj yam xav tau fab kev kho mob, xws li xav siv cov rooj zaum muaj log, lossis kev pab cuam txog lus lossis kev pab cuam txhais lus, qhia koj tus kws kho mob lub chaw ua haujlwm paub kom lawv thiaj pab tau koj.
- Nug lub chaw ua haujlwm tej cai rau thaum mus tsis tau rau cov kev teem caij. Lub chaw ua haujlwm tuaj yeem pab rov teem sijhawm cov kev teem caij tsib ntsib lossis muab lwm cov hauv kev, xws li cov kev teem caij hauv xov tooj yog tias nws nyuaj uas yuav mus ntsib kws kho mob kiag ntawm tus kheej.

Nug kog tus kws kho mob

Ua kom noj qab haus huv ncuu sijhawm thiab tom qab cev xeeb tub

Dr. Diallo yog tus Thawj Kws Kho Mob rau Central California Alliance for Health muaj kev paub txog kev kho menyuam yaus ntev txog 15 xyoos.

Nrog Dr. Dianna Diallo

Kev ntsib koj tus kws kho mob ncuu sijhawm thiab tom qab cev xeeb tub yog qhov tseem ceeb rau koj txoj kev pab kho mob thiab koj tus menyuam txoj kev pab kho mob. Qee zaum nws muaj cov yam ntxwv lossis cov tsos mob uas tshwm sim tom qab kev muaj menyuam tias koj yuav tau qhia rau koj tus kws kho mob paub. Qhov no hu ua cov yam ntxwv ceeb toom maj ceev tom qab yug menyuam tag. Lawv tuaj yeem tshwm sim tom qab kev yug menyuam lossis ntau txog 12 lub hlis tom qab yug menyuam.

Cov yam ntxwv ceeb toom maj ceev tom qab yug menyuam tag yog dab tsi?

Yuav tsum tau txais kev saib xyuas lossis pab tu tam sim yog tias koj muaj:

- Mob taub hau tsis zoo li lossis mob heev tuaj.

- Ua npaws kub txog 100.4° F (38° C) lossis siab tshaj ntawd.
- Teeb meem kev ua pa.
- Mob hauv siab lossis plawv dhia ceev heev.
- Ob txhais npab lossis ntsej muag o heev.
- Mob ntshav los ntawm chaw mos ncuaj sijhawm lossis tom qab cev xeeb tub.
- Mob duav heev uas tsis zoo li.
- Nkees heev li.
- Kiv tob hau lossis tsaus muag.

Qhov no tsis yog tag nrho txhua yam tsos mob. Yog tias koj hnov tsis xis neej lossis muaj lus nug maj ceev thaum dhau sijhawm kws kho mob lub chaw ua haujlwm qhib lawm, hu Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob (Nurse Advice Line) ntawm **844-971-8907** (TTY: Ntaus **711**) los sib tham nrog tus kws pab tu mob. Qhia rau lawv yog tias koj cev xeeb tub lossis cev xeeb tub xyoo dhau los.

Yam kuv yuav ua tau rau kuv txoj kev pab kho mob thiab kuv tus menyuam txoj kev pab kho mob yog dab tsi?

Nco ntsoov mus ntsib kws kho mob ua ntej, ncuaj sijhawm thiab tom qab cev xeeb tub. Cov kev mus ntsib

no tuaj yeem pab ua kom ntseeg tias koj thiab koj tus menyuam nyab xeeb thiab tau txais kev saib xyuas lossis pab tu uas koj xav tau.

Qhia koj tus kws kho mob yog tias muaj tej yam dab tsi txim li hnov txawv. Koj thiaj paub koj tus menyuam!

Kuv yuav tau txais kev pab txhawb li cas ncuaj sijhawm thiab tom qab kuv cev xeeb menyuam?

Peb Txoj Kev Pab Cuam Kom Cov Leej Niam thiab Menyuam Mosliab Noj Qab Haus Huv (Healthy Moms and Healthy Babies program; raws li sau hauv lus Askiv) tuaj yeem pab txhawb tau koj thiab koj tus menyuam. Koj los tseem tuaj yeem tau txais nuj sua plig rau kev mus ntsib koj tus kws kho mob raws sijhawm.

Koj los tseem tau txais nuj sua plig rau kev coj koj tus menyuam mus ntsib raws hnuv tim ntsuam xyuas thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob! Qhov no yog ua los ntawm peb qhov kev pabcuam *Kev Pib Noj Qab Huas Huv (Healthy Start; raws li sau hauv lus Askiv)*.

Rau lus qhia ntxiv hais txog txoj kev pab kho mob ntawm kev cev xeeb tub, nyeem peb nplooj ntawv:

www.thealliance.health/hmn/healthypregnancy.

Cov hluas thiab kev txhawj xeeb

Kev txhawj xeeb cuam tshuam ntau heev ntawm cov hluas thiab nws yog yam ib txwm muaj uas peb paub txog. Muaj ntau cov hluas uas muaj kev nyuaj siab uas yeej tsis tau txais kev pab li. Koj tus menyuam tus kws kho mob tuaj yeem ntsuam xyuas kev nyuaj siab thiab ua haujlwm nrog koj kom tau txais kev pab.

Cov hluas mus dhau qhov kev nyuaj siab no yuav:

- Sab heev.
- Ntsib teeb meem nyob ntawm tsev kawm ntawv.
- Hnov tu siab lossis xav phem, chim siab yooj yim lossis nyuaj siab heev.
- Tsis xav ua dab tsi li.
- Muaj tsos mob ntawm lub cev xws li mob tob hau lossis mob plab.
- Muaj teeb meem txog cim xeeb, kev nco tau lossis ua kev txiav txim siab.

Kev nyuaj siab tuaj yeem los ntawm keeb kwm tsev neeg muaj kev nyuaj siab, ntxhov siav, teeb meem tus duab ntawm lub cev, kev quab yuam lossis tsis quav ntseg txog, tsib teeb meem phem thaum yau, kev sib raug zoo lossis teeb meem tsev neeg lossis plam tus hlub.

Kev nyuaj siab yuav saib sib txawv rau txhua leej. Nws yog ib yam tseem ceeb rau koj tus hluas kom tau kev ntsuam xyuas txhua xyoo nrog lawv tus kws kho mob ncuva sijhawm ntsuam xyuas, tab txawm tias koj tsis pom muaj cov yam ntxwv kev nyuaj siab los xij. Kev ntsuam xyuas rau kev nyuaj siab tsuas siv sijhawm ob peb feeb xwb. Tus kws kho mob yuav nug koj tus hluas kom sau cov lus nug txog ntawm cov yam ntxwv ntawm kev nyuaj siab. Lawv los kuj yuav tham nrog koj tus hluas ib leeg.

Yog tias kev ntsuam xyuas qhia tias koj tus menyuam yuav tau mus dhau kev nyuaj siab, tus kws kho mob yuav xa koj tus kws kho mob mus rau tus kws kho lub cev lossis kws pab kho mob tus uas ua haujlwm nrog cov hluas. Lawv yuav tham txog ntau cov hauv kev sib txawv los kho kev nyuaj siab, xws li kev tham lus kho, tshuaj kho mob, cov kev pab cuam pab txhawb, hloov khoom noj, kev tawm dag zog, tshuaj kho mob lossis tej yam no sib tov. Tsis kho kev nyuaj siab yuav tsim ua rau muaj qhov pheej hmoo nyuaj siab heev tuaj nyob rau thaum laus. Kev tau txais kev kho sai zog yuav pab tau koj tus hluas tsim kho tau tej kev theej cov kev paub mus siv rau lawv lub neej.

Puas ntsib teeb meem lossis tws kev? Hu lossis sau ntawv **988** thaum twg los tau los sib tham nrog tus kws sab laj txog teeb meem.

Puas xav tau cov kev pab cuam kho mob kev nyuaj siab lossis puas siab puas ntsws? Hu rau Carelon Behavioral Health 24/7 ntawm **855-765-9700**.

Yam koj yuav tau paub txog ntawm lwm yam peb kev fajseeb kho mob

Yog koj muaj kev fajseeb kho mob los ntawm Medi-Cal, uas hu ua Lwm Qhov Kev Fajseeb Kho Mob (Other Health Coverage; OHC, raws li sau hauv lus Askiv). Koj yuav muaj OHC yog tias:

- Koj muaj kev fajseeb kho mob los ntawm koj txoj haujlwm, tus txij nkawm lossis tus khub, lossis Covered California.
- Koj tau yuav kev tuav pov hwm rau koj tus kheej.
- Koj dhau los ua ib tus muaj cai rau vim tias xwm txheej ntawm lub neej tshiab—piv txwv, tau muaj txij nkawm lawm.

Yog muaj ntau tshaj ib hov kev fajseeb kho mob, koj lwm lub phiaj xwm tuav pov hwm txoj kev pab kho mob yog thawj lub chaw tuav pov hwm thiab Medi-Cal yog lub thib

ob. Ua raws li cov cai ntawm koj thawj lub chaw tuav pov hwm. Yog koj tsis ua raws li cov cai, koj thawj lub chaw tuav pov hwm yuav tsis them rau koj li kev saib xyuas lossis pab tu, thiab lub Alliance yuav tsis them rau nws ib yam.

Koj OHC yuav xaus lawn yog tias:

- Koj li kev fajseeb kho mob los ntawm Covered California mus rau Medi-Cal.
- Koj txoj haujlwm xaus lawm lossis raug so haujlwm.
- Koj tsis muaj sijhawm ua haujlwm txaus kom muaj cai tau kev tuav pov hwm los ntawm haujlwm.
- Koj tso tseg kev them koj cov nqi tuav pov hwm.
- Koj tau thim koj li kev tuav pov hwm rau tej lub laj thawj.

Yuav txuas lus rau leej twg yog tias koj li OHC tej ntaub ntawv hloov pauv lawm:

- Hu koj lub Medi-Cal lub koom haum kev thov nkag.
Lub Cheeb Nroog Merced: **855-421-6770**
Lub Cheeb Nroog Monterey: **877-410-8823**
Lub Cheeb Nroog Santa Cruz: **888-421-8080**
- Yog tias koj muaj Medi-Cal vim yog koj tau txais Kev Pab Cuam Nyiaj Rau Cov Neeg Uas Tsis Taus (Social Security Income; SSI, raws li sau hauv lus Askiv) cov kev pab, hu koj lub Chaw Tswj Xaus Saus

(Social Security Administration; SSA, raws li sau hauv lus Askiv) lub chaw ua haujlwm hauv zos.

Merced lub chaw haujlwm SSA: **888-632-7069**

Monterey lub chaw haujlwm SSA: **877-696-9397**

Santa Cruz lub chaw haujlwm SSA: **800-780-1106**

- Koj tseem kho tau koj tej ntaub ntawv hauv ooslais ntawm

www.dhcs.ca.gov/services/Pages/TPLRD_OCU_cont.aspx.

Qhia peb paub txog ntawm koj cov ntaub ntawv kho tshiab ib yam thiab. Hu lub Alliance Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874**, hnuv Monday txog Friday, 8 a.m. txog 5:30 p.m.

Tshuaj noj siv ntawv yuav

Yog tias koj yog ib tug tswvcuab ntawm Medi-Cal, koj cov ntawv sau yuav tshuaj uas tau sau nyob rau ntawm chaw muag tshuaj yuav tau pab them los ntawm Medi-Cal Rx, tsis yog Alliance lawm. Koj tuaj yeem saib tau daim ntawv teev npe tshuaj rau Medi-Cal Rx ntawm **www.medicalex.dhcs.ca.gov**, lossis koj tuaj yeem thov theej tawm uas yog hu **800-977-2273** (TTY: **Ntaus 711**), 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.

Yog tias koj yog ib tug tswvcuab ntawm IHSS, cov kev pab cuam fab chaw muag tshuaj yuav raug tswj los ntawm MedImpact. Koj tuaj yeem mus saib daim ntawv teev npe tshuaj nyob hauv Alliance lub vevxais ntawm **www.thealliance.health/hmn/prescriptions**. Koj tuaj yeem thov theej lawm los ntawm kev hu rau Kev Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: **Ntaus 711**), hnuv Monday txog Friday, 8 a.m. txog 5:30 p.m. Koj tseem hu tau rau Kev Pab Cuam Tswvcuab yog tias koj muaj lus nug txog ntawm qhov tshuaj.

Ua kom muaj tus hnov txog koj lub suab!

Peb muaj ntau txoj hauv kev rau koj los qhia rau peb paub tias peb tab tom yuav ua li cas thiab peb tuaj yeem yuav txim kho li cas. Ib tug ntawd yog dhau los ntawm peb Pab Pawg Muab Kev Pab Cuam Tswvyim Rau Tswvcuab (MSAG).

Los ntawm MSAG, peb hnov tau los ntawm peb cov tswvcuab thiab cov neeg pab peb cov tswvcuab. Peb siv tej ntaub ntawv no los pab ua kom peb nkag siab zoo zog yam peb cov tswvcuab xav, xav tau thiab xav siv. Pab pawg no yog tsim los ntawm lub Alliance cov tswvcuab thiab neeg cov sawv cev ntawm cov koom haum hauv lub cheeb nroog thiab hauv zej zog.

Cov rooj sib tham yog ua plaub zaug rau ib xyoos. Alliance cov tswvcuab lossis cov niam txiv ntawm lub Alliance tswvcuab tuaj yeem tau txais \$50 rau kev mus rau txhua tej lub rooj sib tham.

Yog koj xav paub ntau txiv txog ntawm MSAG, thov xa ntawv email rau **MSAG@ccah-alliance.org**, hu lub Alliance ntawm **800-700-3874** lossis mus saib peb hauv ooslais ntawm www.thealliance.health/hmn/msag.

Kev pov thaiv koj kev yog ntiag tug

Cov ntsiab lus hais txog kev saib xyuas fab kev noj qab haus huv yog yam ntiag tug. Vim li ntawd peb qhia ua txhua yam peb ua tau los pov thaiv koj kev yog tus kheej.

Nov yog cov sijhawm thaum peb yuav faib tau koj tej ntaub ntawv yam tsis tas nug koj kev tso cai. Qhov no yog rau:

- Kev kho mob.
- Kev them nqi.
- Cov kev ua haujlwm saib xyuas txoj kev pab kho mob.

Ib qho piv txwv yuav qhia tau tus kws kho mob tias koj muaj cai rau tam li yog Alliance tus tswvcuab kom lawv tuaj yeem kho koj. Nws muaj lwm lub sijhawm raug txiav

txim los ntawm kev cai lij choj qhov uas yuav faib tau yam tsis tas muaj koj kev tso cai.

Yog lwm tus neeg nug peb txog koj tej ntaub ntawv, koj yuav tsum hais tias pom zoo ua ntej peb muab nws rau lawv. Koj los yuav tsum hais tias pom zoo rau peb los qhia koj tej ntaub ntawv txoj kev noj qab haus huv muaj hauv xov tooj lossis khoos pis tawj kom koj tuaj yeem mus siv tau koj cov ntaub ntawv txoj kev pab kho mob hauv ooslais. Peb muab kev tshab xyuas txoj hauv kev peb khaws koj cov ntaub ntawv kom nyab xeeb.

Los kawm paub ntxiv, saib daim ntawv Ceeb Toom txog Cov kev txwv tsis pub lwm tus paub txog koj lossis koj li ntaub ntawv kho mob nyob sab nraum qab ntawm koj Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab/Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho Mob thiab Ntawv Qhia (Evidence of Coverage). Koj los kuj tuaj yeem mus saib tau peb lub vevxais ntawm www.thealliance.health/hmn/notice-of-privacy-practices.

Ua neej nyob noj qab haus huv nrog cov kab mob ntshav qab zib

Cov mob ntshav qab zib yog tus mob zoo li cas lawm kho tsis zoo tu qab uas cuam tshuam kev koj lub cev siv tej zaub mov pauv ua lub zog loj rau lub cev. Muaj cov mob

ntshav qab zib, koj lub cev yuav tsis tsim is xus lis txaus lossis tsis tuaj yeem siv nws kom zoo li qhov tsim nyog.

Cov mob ntshav qab zib yuav tsis yog qee yam uas nws zoo nws mus. Koj tuaj yeem ua neej nyob rau noj qab haus huv nrog cov mob ntshav qab zib. Nov yog qee yam koj tuaj yeem ua tau.

Mus ntsib koj tus kws kho mob tas li

Koj yuav tau ntsuam xyuas mob nrog koj tus kws kho mob tas mus li. Koj tus kws kho mob yuav tau soj saib koj qhov ua tau mus thiab hloov pauv li qhov koj xav tau. Nco ntsoov mus raws koj cov sijhawm teem caij.

Peb muaj cov kev pab cuam thauj mus los rau koj siv yog tias koj xav tau kev pab ua kom mus ntsib tau koj tus kws kho mob. Hu peb ntawm **800-700-3874, ext. 5577** hnuv Monday txog Friday, 8 a.m. txog 5:30 p.m., yam tsawg kawg 5 hnuv ua haujlwm ua ntej koj lub sijhawm teem caij.

Ua raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia muab rau koj tswj cov mob nshav qab zib

Qhov no suav nrog rau kev noj tshuaj kho mob uas koj tus kws kho mob sau ntawv yuav rau kho cov mob ntshav qab zib.

Ua kom kev ua neej muaj kev noj qab nyob zoo

Cov ua li no tuaj yeem pab tau koj nyob muaj txoj kev pab kho mob:

- Tswj kom tau qhov hnyav kom tab tom.
- Noj tej khoom noj kom zoo.
- Tawm dag zog tas li.

Kawm paub txoj hauv kev tswj koj cov mob ntshav qab zib thiab kom tau txais kev pab txhawb

Peb li kev pab cuam Pab Pawg Kws Tswj Kev Tu Xyuas tuaj yeem pab koj ua kom ntseeg tias koj nkag siab koj cov kev ntaus nqi mob thiab muaj txhua yam li koj xav tau los tswj nws. Hu **800-700-3874, ext. 5512.**

Peb muab lub kev pab cuam *Txoj Kev Pab Cuam Kom Noj Qab Haus Huv (Healthier Living program)*, uas koj yuav kawm tau txog ntawm kev noj kom muaj txoj kev pab kho mob, tawm dag zog tas li, tsim kev sib raug zoo thiab txhim kho koj lub neej kom zoo. Koj los tseem tau daim npav khoom plig rau lub khw Target ntau txog \$50 thaum koj mus koom qhov hoob kawm paub uas siv sijhawm rau vij. Los koom nrog lossis kawm paub ntau ntxiv, Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv **800-700-3874, ext. 5580.**

Lub Alliance yuav sau ntawv rau cov tswvcuab tias thaum twg txog sijhawm los txuas sijhawm rau koj li **Medi-Cal!** Koj yuav tau txais kev sau ntawv tuaj tshiab los ntawm peb.