



Nyob Noj Qab Haus Huv

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



Lub Rau Hlis Ntuj 2024 | XUV THIB 30, TSAB XOV XWM 2

Ua kom tau raws sijhawm tas li: Phau ntawv qhia txog cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob rau menyuam yaus

Kev pab kom koj cov menyuam muaj
zog zoo tam sim no yuav pab tau lawv
kom muaj kev noj qab nyob zoo mus
lawm yav tom ntej. Ib txoj hau kev yuav
ua tau li ntawd yog los ntawm kev ua
kom paub tseeb hais tias lawv tau txhaj
cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob tshiab
tas li. Ntawm no yog phau ntawv qhia
sai-sai los pab koj kom nkag siab:

1. Ua raws li lub sijhawm teem tseg.

Caum kom tau raws li lub sijhawm
teem tseg ntawm koj tus menyuam
koob tshuaj tiv thaiv kab mob uas
pom zoo los ntawm koj tus menyuam
tus kws kho mob.

2. Ua kom tau raws sijhawm tas li.

Lub neej tsis khoom kiag li, thiab qee
zaum peb ho tsis tau mus txhaj cov
koob tshuaj raws sijhawm. Tsis txhob
txhawj! Yog tias koj poob qab lawm,
nrog koj tus menyuam tus kws kho
mob tham. Lawv yuav pab tau kom
koj tus menyuam rov qab tau txhaj
tshuaj kom raws sijhawm.

3. Npaj phiaj xwm ua ntej.

Cov kev
teem caij sib ntsib tuaj yeem sau kom
tiav sai-sai xwb. Hu tuaj thiab teem
sijhawm rau kev teem caij sib ntsib
hnuv no kom koj tus menyuam thiab



Yog xav paub ntau ntxiv, mus saib hauv
www.thealliance.health/hmn/child-vaccines.

li npaj txhij yuav rov qab mus tau tom
tsev kawm ntawv!

4. Nug cov lus nug.

Nrog tus kws txawj
ua haujlwm ntsig txog kev saib xyuas
kho mob rau fab kev noj qab haus
huv uas koj ntseeg siab tham. Lawv
nyob rau ntawd los pab koj thiab
muab lus pab tswv yim zoo tshaj
plaws rau koj tus menyuam.

Nco ntsoov, teem sijhawm rau cov
kev kuaj mob tsis tu ncua nrog koj tus
menyuam tus kws kho mob yog qhov
tseem ceeb rau kev hais daws cov kev
txhawj xeeb lossis cov lus nug twg. Cia
peb pab kom koj cov menyuam muaj
kev noj qab haus huv zoo tshaj plaws li
peb yuav ua tau!

Nug tus **kws kho mob**

Kuv tsim nyog paub txog dab tsi hais txog hom tshuaj kho mob ntsig txog kev tiv thaiv?

Dr. Wang yog Tus Kws Kho Mob rau Central California Alliance for Health, muab kev pab cuam rau cov cheeb nroog Mariposa, Merced, Monterey, San Benito thiab Santa Cruz.



Nrog Dr. Michael D. Wang

Qee zaum cov neeg tsis nyiam tham hais txog lawv txoj kev noj qab haus huv lossis mus ntsib kws kho mob. Tab sis nws yog qhov tseem ceeb! Cov kev mus kuaj mob yuav pab tau hauv ntau txoj hau kev uas yuav muaj:

- **Pom txog cov teeb meem kom ntxov.** Qee cov teeb meem fab kev noj qab haus huv, xws li mob ntshav siab thiab mob ntshav qab zib, tsis pom muaj cov tsos mob thaum xub pib. Cov kev mus kuaj mob tas li yuav pab nrhiav tau cov teeb meem no kom ntxov. Tsis tas li ntawd, kev nrhiav pom tej yam xws li tus mob khees xaws kom ntxov yuav pab tau cov neeg kom zoo los saib dua.
- **Pab kom muaj cov kev pheej hmoo txog fab kev noj qab haus huv qis.** Thaum ua cov kev mus kuaj mob, koj tus kws kho mob yuav pab koj hloov pauv tau cov cwj pwm uas tsis zoo rau

kev noj qab haus huv, xws li kev haus luam yeeb, kev haus cawv ntau dhau lossis tsis noj tej khoom noj uas zoo rau lub cev.

Qee hom kev saib xyuas kho mob rau fab kev tiv thaiv kab mob muaj dab tsi thiab uas yuav pab tau kuv kom muaj kev noj qab haus huv zoo?

- **Cov cwj pwm kev noj qab haus huv.** Kev tawm dag zog, noj tej khoom noj zoo rau lub cev thiab pw kom txaus.
- **Mus kuaj mob tas li.** Mus ntsib koj tus kws kho mob tsis tu ncua kom pom tau txog cov teeb meem kev noj qab haus huv twg kom ntxov.
- **Kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws.** Koj cov kev xav yuav yog qhov tseem ceeb ib yam nkaus li kev li kev noj qab haus huv ntawm lub cev thiab. Nws yog ib qho zoo yuav tham nrog ib tus neeg twg hais txog koj cov kev xav, xws li tus kws sab laj pab tswv yim lossis tus kws kho mob.
- **Cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob.** Cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob yuav pab koj tsis pub muaj mob tau.
- **Cov kev kuaj ntsuas mob.** Cov kev kuaj yuav pab nrhiav tau cov teeb

meem fab kev noj qab haus huv kom ntxov.

Kuv yuav mus ua kev kuaj mob thiab lwmm yam kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv tau li cas?

Koj yuav hu tau rau koj tus kws kho mob kom teem caij mus ntsib tau. Tus nab npawb xov tooj nyob rau hauv koj daim npav ID tswvcuab ntawm Alliance. Yog tias koj xav tau kev pab ua kev teem caij ntsib kws kho mob lossis mus rau tom kws kho mob, hu rau Alliance Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874**.

Kuv yuav kawm paub tau ntau ntxiv hais txog kev tswj xyuas kuv li kev noj qab haus huv tau li cas?

Peb muaj cov kev pab cuam pab dawb los pab nrog cov teeb meem fab kev noj qab haus huv ncua sijhawm ntev xws li mob hawb pob, mob ntshav qab zib lossis mob ntshav siab. Mus saib hauv peb lub vevxais ntawm **www.thealliance.health/hmn/healthrewards/** los kawm paub ntau ntxiv. Lossis hu rau Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **800-700-3874, ext. 5580**.



Txaj Ntsig Pab Rau Kev Noj Qab Haus Huv

Lub Alliance qhov Txoj Kev Pab Cuam Txaj Ntsig Pab Rau Kev Noj Qab Haus Huv (Health Rewards Program, raws li sau hauv lus Askiv) yuav muaj txaj ntsig rau koj thiab koj tsev neeg txog ntawm kev nqis tes ua uas yuav txhawb nqa koj qhov kev noj qab haus huv.

Ntawm no yog cov kev pab cuam uas cov tswvcuab yuav tuaj koom nrog tau rau hauv thiab cov khoom plig uas koj yuav tau txais:



Cov koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas rau menyuam mosliab

7 lub hlis mus rau 2 xyoo

- Cov menyuam yaus uas tau txhaj lawv koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas koob thib ob rau thaum lawv lub hnuv yug zaum thib ob.
- Kev xaiv npe hauv txhua hli kom tau daim npav khoom plig **\$100** mus rau lub khw Target.
- **Moob Tshuaj Raws Caij Nyoo:** tsuas txhaj rau lub caij mob khaub thuas xwb (Lub Cuaj Hlis Ntuj mus txog Lub Tsib Hlis Ntuj).



Pib Kev Noj Qab Haus Huv: Cov kev mus ntsib kws kho mob txog kev noj qab nyob zoo ntawm tus menyuam

Txij thaum yug mus txog 15 lub hlis

- Muaj kev mus ntsib kws kho mob txog kev noj qab nyob zoo ntawm tus menyuam rau zaus lossis ntau dua ntawd hauv lossis ua ntej yuav muaj kiag 15 lub hlis.
- Daim npav khoom plig **\$50** mus rau lub khw Target.

Cov tswvcuab uas muaj lwm qhov kev tuav pov hwm kev noj qab haus huv, dhau ntawm Medi-Cal lawm, yuav tsis muaj cai tsim nyog tau txais cov khoom plig no lawm. Yog tias koj muaj cov lus nug hais txog Txoj Kev Pab Cuam Txaj Ntsig Pab Rau Kev Noj Qab Haus Huv, hu rau Alliance Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **800-700-3874, ext. 5580**.

15 txog 30 lub hlis

- Muaj kev mus ntsib kws kho mob txog kev noj qab nyob zoo ntawm tus menyuam ob zaug hauv lossis ua ntej yuav muaj kiag 30 lub hlis.
- Daim npav khoom plig **\$25** mus rau lub khw Target.

Cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob rau menyuam mosliab

Txij thaum yug mus txog 2 xyoo

- Txhaj kom tiav cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob rau thaum lawv lub hnuv yug zaum thib ob.
- Daim npav khoom plig **\$100** mus rau lub khw Target.

Cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob rau tub ntxhais hluas

9 txog 13 xyoo

- Tau txhaj tag nrho cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob uas tsim nyog txhaj rau thaum lawv lub hnuv yug 13 xyoo thiab muaj kev mus ntsib kws kho mob txog kev saib xyuas kev noj qab nyob xeeb ib zaug nyob hauv 12 lub hlis.
- Daim npav khoom plig **\$50** mus rau lub khw Target.

Cov kev mus ntsib Rau Ib Qho Kev Ntsuam Xyuas Menyuam Kev Noj Qab Haus Huv

18 txog 21 xyoo

- Muaj kev kuaj mob hauv ib xyoo ib

zaug nrog lawv tus kws kho mob.

- Daim npav khoom plig **\$25** mus rau lub khw Target.



Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob

- Hu rau Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob yog tias koj muaj lus nug hais txog kev noj qab haus huv.
- **Cov tswvcuab hu tau rau 844-971-8907** (TTY: Ntaus **711**) kom tham tau rau tus kws tu neeg mob.
- Kev xaiv npe hauv txhua hli kom tau daim npav khoom plig **\$50** mus rau lub khw Target.



Txoj Kev Pab Cuam Kom Noj Qab Haus Huv (Healthier Living Program)

- Kawm kom tiav 6 lub vij cov kev pab cuam sib tham cob qhia ntawm Txoj Kev Pab Cuam Kom Noj Qab Haus Huv.
- Tau txais daim npav khoom plig **\$50** mus rau lub khw Target.



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)

- Kawm kom tiav 10 lub vij cov kev pab —Txuas los ntawm nplooj ntawv

CHAV SIB THAM ntawm zej zog

Cov chaw pab cuam khoom noj hauv zej zog rau Alliance cov tswvcuab

Koj puas paub txog txoj hau kev nrhiav kom tau khoom noj tshiab, zoo rau koj thiab koj tsev neeg? Alliance xav ua kom paub tseeb tias txhua leej paub txog yuav mus nrhiav kev pab rau qhov twg thaum hais txog kev nkag cuag khoom noj khoom haus.

Tej zaum koj yuav tau txais kev pab nrog tej khoom noj zoo rau koj tsev neeg los ntawm:

- Koj txhab khoom noj hauv cheeb tsam.
- Nyiaj Muas Noj (CalFresh).
- Koj tus menyuam lub cheeb tsam tsev kawm ntawv.

Cov txhab khoom noj Lub Cheeb Nroog Mariposa

Txhab Khoom Noj Hauv Zej Zog, USDA Cov Khoom Muag—Mariposa Lub Vaj Ncig Ua Si
209-726-3663

Lub Txhab Khoom Noj Hauv Zej Zog ntawm Mariposa Lub Vaj Ncig Ua Si qhib rau hnuv

Tuesday thib peb ntawm txhua lub hlis txij thaum 9 txog 11 a.m.

Lub Hnab Daj Rau Neeg Laus
209-966-6632
www.mariposacounty.org/423/Senior-Meals

Hais txog cov chaw muab kev pab cuam ntau ntxiv hauv Lub Cheeb Nroog Mariposa, mus saib hauv **www.mmcfb.org/get-help**.

Lub Cheeb Nroog Merced
Lub Txhab Khoom Noj Hauv Lub Cheeb Nroog Merced
209-726-3663

Lub Txhab Khoom Noj Hauv Lub Cheeb Nroog Merced qhib rau hnuv Tuesday thib peb ntawm txhua lub hlis txij thaum 9 txog 11 a.m. Mus saib hauv **www.mmcfb.org** los kawm paub ntau ntxiv.

Merced Lao Family Community, Inc.
209-384-7384
www.laofamilymerced.org

Catholic Charities
209-383-2494
<https://ccdof.org>

The People's Pantry
209-769-3231

Hais txog cov chaw muab kev pab cuam hauv Lub Cheeb Nroog Merced, mus saib hauv **www.mmcfb.org/get-help**.

Lub Cheeb Nroog Monterey
Txhab Khoom Noj rau Lub Cheeb Nroog Monterey
831-758-1523
www.foodbankformontereycounty.org

Hais txog cov chaw muab kev pab cuam ntau ntxiv hauv Lub Cheeb Nroog Monterey, mus saib hauv **www.foodbankformontereycounty.org/food-assistance**.

Lub Cheeb Nroog San Benito
Txhab Khoom Noj Hauv Zej Zog ntawm San Benito
831-637-0340
www.communityfoodbankofsbc.org

Hais txog cov chaw muab kev pab cuam ntau ntxiv hauv Lub Cheeb Nroog San Benito, mus saib hauv **www.211sanbenitocounty.org/food**.

Lub Cheeb Nroog Santa Cruz
Tus Xov Tooj Hu Thaum Muaj Xwm Ceev Txog Khoom Noj Hauv Zej Zog Ntawm Lub Cheeb Nroog Santa Cruz Kev Sau Qoob Zaum Thib Ob
831-662-0991
www.thefoodbank.org

Hais txog cov chaw muab kev pab cuam ntau ntxiv hauv Lub Cheeb Nroog Santa Cruz, mus saib hauv **www.211santacruzcounty.org/food**.

Kev Pab Cuam rau Nyiaj Muas Noj (CalFresh)

Nyiaj Muas Noj (CalFresh) yog California Kev Pab Cuam Uas Muab Kev Pab Txog Fab Khoom Noj Khoom Haus (Supplemental Nutrition Assistance Program; SNAP, raws li sau hauv lus Askiv).

Peb muab siab rau koj li kev txaus siab!

Peb xav kom koj muaj kev zoo siab nrog rau koj qhov kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv thiab peb li kev pab cuam. Tab sis, qee zaum, koj tsis txaus siab. Thaum ntawd, ces peb xav hnov seb koj hais li cas.

Yog tias koj xav tham txog lub Alliance hais txog qhov teeb meem, peb nyob ntawm no los pab tau.

Tej zaum koj yuav sau ntawv txog **kev tsis zoo siab** (kuj hu tias yog **kev tsis txaus siab**) yog tias:

- Koj tsis zoo siab nrog kev saib xyuas kho mob uas koj tau txais los ntawm koj tus kws kho mob lossis qhov uas lawv saib koj hauv lub chaw haujlwm.
- Koj tsis zoo siab nrog koj qhov tau ntsib hauv tsev kho mob lossis lwm lub chaw kho mob.
- Koj tau txais ib daim ntawv sau nqi rau cov kev pab cuam uas tau txais kev duav roos los ntawm lub Alliance.
- Koj tsis tau txais kev saib xyuas kho mob uas koj xav tau.
- Koj tsis zoo siab nrog cov kev pab cuam uas koj tau txais los ntawm lub Alliance.

Muaj lwm cov laj thawj uas koj yuav sau ib tsab ntawv tsis txaus siab tuaj rau peb. Cov no yuav muab teev tseg rau hauv koj Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab, uas koj yuav nrhiav pom hauv ooslais ntawm www.thealliance.health/hmn/memberhandbook.

Yog tias koj tsis zoo siab nrog kev txiav txim siab uas peb tau ua, koj yuav sau ntawv **thov kom rov txiav txim dua** tau. Kev thov kom rov txiav txim dua yog kev thov rau peb kom tshuaj xyuas thiab hloov kev txiav txim siab uas peb tau ua hais txog koj cov kev pab cuam.



Txoj hau kev sau ib tsab ntawv tsis txaus siab lossis kev thov kom rov txiav txim dua

Koj sau ib tsab ntawv tsis txaus siab lossis ntawv thov kom rov txiav txim dua los ntawm kev hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874**. Tsis tas li ntawd, koj kuj yuav sau ib tsab ntawv tsis txaus siab lossis thov kom rov txiav txim dua ua daim ntawv lossis los ntawm peb lub vevxais ntawm www.thealliance.health/hmn/file-a-grievance.

Cov kauj ruam ntxiv mus

Thaum koj qhia rau peb paub hais txog koj li kev tsis txaus siab lossis kev thov kom rov txiav txim dua, peb yuav saib txog koj li kev txhawj xeeb. Peb yuav ua txhua yam uas peb ua tau los pab koj tau koj. Cov ntaub ntawv qhia paub uas koj sias kuj yuav pab kom peb txhim kho kom zoo tuaj tau tam li yog ib lub koom haum thiab pab rau peb cov khub koom lag luam txoj kev noj qab haus huv. Yog tias koj tseem tsis zoo siab tom qab peb siv zog los hais daws koj qhov teeb meem lawm, peb yuav qhia rau koj paub seb cov kauj ruam uas koj yuav ua tau mus tom ntej yog dab tsi.

Yog tias koj tsim nyog tau txais Medi-Cal, koj kuj tsim nyog tau txais Nyiaj Muas Noj (CalFresh) cov txiaj ntsig kev pab thiab. Cov txhab khoom noj hauv cheeb tсам yuav muab tau tej khoom noj tshiab thiab pab koj thov npe rau Nyiaj Muas Noj (CalFresh). Lossis koj ua ntawv thov rau Nyiaj Muas Noj (CalFresh) cov txiaj ntsig kev pab hauv ooslais tau ntawm www.getcalfresh.org lossis los ntawm kev hu rau koj lub Cheeb Nroog Nyiaj Muas Noj (CalFresh) lub chaw haujlwm:

Lub Cheeb Nroog Mariposa
209-966-2000

Lub Cheeb Nroog Merced
209-385-3000

Lub Cheeb Nroog Monterey
831-755-4448

Lub Cheeb Nroog San Benito
831-636-4180

Lub Cheeb Nroog Santa Cruz
888-421-8080

Cov tshuaj muaj ntawv sau yuav

Yog tias koj yog ib tug tswvcuab ntawm Medi-Cal, koj cov ntawv sau yuav tshuaj uas tau yuav hauv lub tsev muag tshuaj raug duav roos los ntawm Medi-Cal Rx, tsis yog lub Alliance. Koj tuaj yeem saib cov tshuaj noj uas tau them los ntawm Medi-Cal Rx ntawm www.medi-calrx.dhcs.ca.gov, lossis koj tuaj yeem thov luam ib daim ntawv theej uas yog hu rau **800-977-2273** (TTY: Ntaus **711**), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib vij.

Yog tias koj yog ib tus tswvcuab IHSS, cov kev pab cuam hauv khw muag tshuaj yog tuav tswj los ntawm MedImpact. Koj tuaj yeem saib cov tshuaj noj uas raug duav roos rau ntawm Alliance lub vevxais ntawm www.thealliance.health/hmn/prescriptions. Koj kuj tseem tuaj yeem thov ib daim ntawv theej uas yog hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntaus **711**), hnuv Monday txog Friday, 8 a.m. txog 5:30 p.m. Koj kuj tseem tuaj yeem hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab yog tias koj muaj cov lus nug hais txog cov tshuaj kho mob.



Cov txiaj ntsig uas tseem ceeb

Tau txais cov kev pab cuam ntsig txog kev siv tsheb thauj xa mus los-los ntawm lub Alliance

Yog tias koj xav tau kev thauj mus rau kev teem caij ntsib kws kho mob, xav mus nqa daim ntawv sau qhia yuav tshuaj lossis xav tau kev thauj mus rau lwm qhov laj thawj uas cuam tshuam txog fab kev kho mob, lub Alliance cov kev pab cuam kev thauj mus los yuav pab tau.

Yog tias koj tsis muaj kev thauj mus los thiab yuav tsum tau mus rau kev teem caij sib ntsib rau fab kev kuaj mob, koj tuaj yeem teem sijhawm kev thauj mus los-los ntawm kev hu rau Call the Car (CTC, raws li sau hauv lus Askiv) ntawm **833-244-1678** tau txhua sijhawm. Yuav muaj qhov kev pab cuam no rau cov tswvcuab nyob hauv cov cheeb nroog Mariposa, Merced, Monterey, San Benito thiab Santa Cruz. Lub Alliance yuav pab koj kom mus tau rau koj li kev teem caij sib ntsib los ntawm kev muab kev them nyiaj rov qab txog qhov mais kev uas mus tau, tsheb thauj mus los rau pej xeeb lossis tsheb tav xij. Nws yog qhov tseem

ceeб yuav hu thiab teem sijhawm rau kev thauj mus los yam tsawg kawg xya hnuv ua haujlwm ua ntej koj li kev teem caij sib ntsib.

Tam sim no cov tswvcuab muaj kev xaiv kom tau txais cov ntawv xa hauv xov tooj ua lawv hom lus hais. Kom pom seb koj hom lus puas muaj nyob hauv, hu rau **833-244-1678** thiab tus neeg sawv cev yuav pab koj!

Tsis tas li ntawd, lub Alliance kuj yuav muab cov kev pab cuam ntsig txog kev siv tsheb thauj xa mus los rau cov tswvcuab uas muaj cov kev xav tau ntsig txog kev tsheb thauj xa mus los tshwj xeeb. Yog tias koj tsis muaj peev xwm tsav tau lub tsheb, caij tsheb ciav hlau, tsheb tav xij lossis tsheb npav, hu rau lub Alliance ntawm **800-700-3874**. Lub Alliance tsom rau los xyuas kom paub tseeb tias cov tswvcuab uas yuav mus rau kev teem caij sib ntsib rau fab kev kuaj mob tuaj yeem tau txais kev thauj mus los.

TXOJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO RAU TXHUA LEEJ TXHUA TUS

Nrog koj thawj kws kho mob tham

Kev xyaum sib txuas lus kom zoo nrog koj thawj kws kho mob (primary care provider; PCP, raws li sau hauv lus Askiv) yog ib txoj hau kev tseem ceeb los pov puag koj txoj kev taug mus rau kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv. Kev sib txuas lus meej tseeb thiab ua siab dawb paug ntawm koj thiab koj tus PCP yuav pab neb ob leeg tsim tau kev sib raug zoo uas muaj kev nyab xeeb tau. Kev tham txog koj cov kev txhawj xeeb yuav pab koj ua cov kev

xaiv tau meej hais txog koj li kev saib xyuas kho mob txog kev noj qab haus huv.

Peb paub tias kev tham nrog koj tus PCP yeej tsis yooj yim txhua zaus. Hauv qab no yog qee cov qauv piv txwv txog cov lus nug uas yuav tham txog nrog koj tus PCP yog tias koj muaj cov kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv thaum koj mus ntsib tus kws kho mob.

Cov lus nug

Kuv xav txog dab tsi uas kuv xav kom tus PCP kuaj xyuas?
Nws tau pib thaum twg?

Dab tsi ua rau nws zoo tuaj lossis yim huab heev tuaj?

Cov lus nug twg uas kuv muaj, thiab dab tsi ua rau kuv txhawj xeeb?

Piv txwv li

Kuv lub pob ntseg sab laug mob txhua zaus uas kuv tshuab ntswg.
Nws tau pib li ntawm ib lub vij dhau los thaum kuv tau mob khaub thuas thawj zaug.

Hnov zoo li yim huab heev tuaj thaum kuv tshuab ntswg thiab hnov zoo tuaj thaum sawv ntxov tom qab kuv da dej tag.

Thaum twg kuv thiab li yuav hnov tau tias zoo tuaj? Cov tshuaj noj puas muaj cov tsos mob tshwm sim?

Lwm cov lus qhia txog koj li kev mus ntsib kws kho mob:

- Nqa ib daim ntawv teev npe ntawm tag nrho cov tshuaj uas koj tab tom noj tuaj.

- Yog tias koj muaj cov kev xav tau fab kev kho mob twg, xws li kev nkag siv tau lub rooj zaum muaj log, lossis xav tau kev pab txog lus hais lossis cov kev

pab cuam txhais lus, qhia rau cov neeg ua haujlwm hauv kws kho mob lub chaw haujlwm paub kom lawv thiab li pab tau koj.

Tiv thaiv koj tsev neeg kom tsis txhob chwv raug kuab txhuas

Tiv thaiv koj tus menyuam kom tsis txhob chwv raug kuab txhuas txhais tau tias yog kev pab kom lawv muaj kev noj qab nyob zoo thiab tiv thaiv kom lawv lub hlwb loj hlob. Kev chwv raug kuab txhuas los ntawm kev tuav, kev nqos lossis nqus cov pa kuab txhuas nkag mus. Tuaj yeem pom muaj cov kuab txhuas nyob rau hauv cov tsev qub, dej ciav, dej, xim pleev tsev, plua av, cov khoom ua si, cov kev kho tsev, cov khoom pleev ntsej muag thiab khaub noom.

Cov kuab txhuas tuaj yeem muaj cov kev cuam tshuam uas muaj kev phom sij rau cov menyuam yaus uas tseem yau thiab cov poj niam cev xeebtub. Kev chwv raug

tuaj yeem cuam tshuam rau tus menyuam yaus lub hlwb thiab yuav ua rau muaj cov teeb meem sib chab sib chaws txog kev xeeb menyuam tau. Cov menyuam yaus uas raug kuab lom ntawm kuab txhuas feem ntau saib zoo li muaj zog zoo tab sis yuav muaj mob taub hau, hnov tias sab, koj tsis tus thiab ua siab ntev tsis taus lossis kawm tau nyuaj.

Pov thaiv koj tsev neeg los ntawm kev chwv raug kuab txhuas los ntawm kev tshem cov khoom uas muaj kev phom sij uas yuav muaj kuab txhuas, ntxuav ob txhais tes tas li, tsis pub mus ua si hauv cov plua av thiab ua kom zoo tshaj plaws los ua kom koj

lub tsev huv si thiab tsis muaj pluas av. Tej khoom noj khoom haus muaj thaj zoo yuav pab kom muaj kev nqus tau kuab txhuas tau qeeb dua. Xyuas kom paub tseeb hais tias koj tus menyuam noj cov pluas mov uas muaj thaj hlau, thaj calcium thiab tshuaj qab los vitamin C ntau. Nug koj tus menyuam tus kws kho mob kom muab cov ntaub ntawv qhia paub txog kev chwv raug kuab txhuas thiab koj koj tus menyuam mus kuaj thaum muaj noob nyooog 1 thiab 2 xyoos. Yog tias koj tus menyuam muaj noob nyooog siab tshaj qhov no lawm, lawv tsim nyog yuav tau txais kev kuaj rau thaum noob nyooog 6 xyoos.

Yog xav paub ntau ntxiv hais txog txoj hau kev pov thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg kom tsis txhob chwv raug kuab txhuas, mus saib hauv www.cdc.gov/nceh/lead/docs/5things-508.pdf.

Ua neej kom muaj kev nyab xeeb: Tshuaj Naloxone/ Narcan tuaj yeem yog qhov pab tau lub neej txoj sia!

Lub Alliance xav kom koj paub txog qhov tshuaj naloxone, kuj hu tias yog Narcan, hom tshuaj noj uas yuav pab tau lub neej txoj sia thaum muaj kev siv tshuaj muaj yeeb ntau dhau uas tsis tau txhob txwm.

Narcan yog hom tshuaj tsuag rau qhov ntswg uas siv tau yooj yim uas yuav pab thim cov mob tshwm sim los ntawm kev siv tshuaj muaj yeeb ntau dhau. Koj tuaj yeem tau txais hom tshuaj no los ntawm koj tus kws kho mob thaum koj tau daim ntawv sau qhia yuav tshuaj rau qee cov tshuaj noj pab kom txhob hnov mob. Yog tias koj tus kws kho mob sau yuav koj cov tshuaj muaj yeeb, xws li Vicodin lossis Percocet, nws yeej TSIS UA CAS uas yuav thov txog hom tshuaj Narcan. Xav txog kev ntsuas (maj tab kas) tiv thaiv kom muaj kev nyab xeeb tiv thaiv rau lub hww tsam yuav muaj kev siv tshuaj ntau dhau.

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav nqa cov tshuaj Narcan tau ntawm Alliance lub

chaw lis haujlwm ib lub twg yam tsis muaj neeg nug dab tsi li thiab koj tsis tau them nqi ntiv li. Koj txoj kev nyab xeeb yog peb txoj kev txhawj xeeb xub thawj, thiab peb muab siab rau kev muab cov ntaub ntawv qhia paub rau koj uas koj yuav tsum mua ua neej kom muaj kev nyab xeeb.

Txoj hau kev siv tshuaj Narcan

Yog tias koj xav tias ib tus neeg twg tab tom muaj kev siv tshuaj ntau dhau:

- Ua ntej tshaj plaws, hu rau 911.
- Txuas ntiv mus, qaij tus neeg lub taub hau rov qab.
- Muab lub ntsis ntawm lub tshuaj tsuag rau qhov ntswg uas muaj tshuaj Narcan tso rau hauv ib lub qhov ntswg kom txog rau thaum koj sab tes mus chwv rau puag hauv qab kawg ntawm lawv lub qhov ntswg.
- Nias lub tshuaj tsuag kom khov kho kom thawb tau qhov tshuaj nkag mus rau tus neeg lub qhov ntswg thiab tos li ob txog peb feeb seb puas tshwm sim li cas.

Yog xav paub ntau ntiv hais txog txoj hau kev suv hom tshuaj Narcan, mus saib hauv www.pharmacy.ca.gov/publications/naloxone_fact_sheet.pdf. Koj txoj kev nyab xeeb yog qhov tseem ceeb tshaj plaws!

Tau Txais Cov Khoom Plig Txog Kev Noj Qab Haus Huv

—Txuas los ntawm nplooj ntawv 3

cuam sib tham cob qhia ntawm *Txoj Kev Pab Cuam Cia Lub Cev Hnyav Kom Haum Yuav Pab Tau Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Mus Tag Tiam*.

- Tau txais daim npav khoom plig **\$100** mus rau lub khw Target.
- Kawm kom tiav tag nrho 10 lub vij kev pab cuam ces tau muab npe tso rau hauv txog kev rho npe los yeej ib **lub tsheb kauj vab (bike)**.



Txoj Kev Pab Cuam Kom Cov Leej Niam thiab Menyuum Mosliab Noj Qab Haus Huv (Healthy Moms and Healthy Babies Program)

Cov pojniam cev xeebtub

- Mus ntsib koj tus kws kho mob hauv thawj 13 lub vij ntawm cev xeebtub lossis 6 lub vij ntawm kev koom nrog lub Alliance.
- Txhua lub hli muab kev tso npe rau hauv txog kev rho npe los yeej ib daim npav khoom plig **\$50** mus rau lub khw Target.

Nyuam qhuav muaj menyuum xwb

- Mus ntsib koj tus kws kho mob rau tom qab ib mus rau 12 lub vij tom qab yug menyuum.
- Daim npav khoom plig **\$25** mus rau lub khw Target.



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.



Nyob rau txhua ntu ntawm lub neej. Txog txhua yam xwm txheej mob.

Kev ntseeg siab, tsis muaj nqi Medi-Cal kev kho mob los ntawm pab pawg hauv zej zoj uas nkag siab koj.

Alliance—koj tus phooj ywg ua koj tus kheej noj qab nyob zoo tshaj plaws.

NYOB NOJ QAB HAUS HUV yog luam tawm rau cov tswvcuab thiab cov neeg muab kev koom tes hauv zej zos ntawm CENTRAL CALIFORNIA ALLIANCE FOR HEALTH, 1600 Green Hills Road, Suite 101, Scotts Valley, CA 95066, xov tooj (831) 430-5500 lossis (800) 700-3874, ext. 5513, website www.thealliance.health/hmn.

Cov ntsiab lus hauv NYOB NOJ QAB HAUS HUV yog los ntawm coob tus kws kho mob los. Yog koj muaj kev txhawj xeeb lossis muaj lus nug txog tej yam lus uas yuav tsim tau tej yam tsis zoo rau koj txoj kev noj qab haus huv, thov hu rau koj tus kws kho mob.

Cov duab thaj thiab cov duab teeb no tej zaum yog siv cov neeg ua qauv yees duab.

Communications Project Specialist

Quality and Health Programs Supervisor

Randi Motson

Ivonne Muñoz

www.thealliance.health/hmn