



NYOB NOJ QAB

LUB PEB HLIS 2021
Phcu 27, Tscab Xov Xwm 1

HAUS HUV

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



Tej lus qhia nyob
ntawm koj koj cov
ntsis ntiv tes

Yuav nkag mus saib
tau tswvcuab tej ntaub
ntawv thiab txoj kev pab
cuam rau tus kheej rau
hauv online tau li cas



Tam sim no lub
Alliance nyob rau
hauv Facebook!

Nyam peb lub page thiaj li tau
txais cov lus qhia txog kev noj
qab haus huv, tej ntaub ntawv
tshiab hais txog Medi-Cal thiab
tej ntaub ntawv hais txog hauv
lub zej zos. Nrhiav peb rau
ntawm [www.facebook.com/
TheAllianceForHealth](https://www.facebook.com/TheAllianceForHealth).

Txhij thaum Lub Ib Hlis Ntuj Tim 1, 2021,
lub Alliance yuav tsis xa cov ntaub ntawv
luam tawm nrog Cov Ntawv Txais Tos
Tswvcuab Tshiab rau sawv daws mus ntxiv
lawm:

- Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab—piav qhia
txog koj qhov pab them nqi duav roos rau
hauv lub Alliance.
- Phau Ntawv Teev Cov Kws Kho Mob—
sau tag nrho cov kws kho mob xub thawj
uas sib koom rau hauv lub Alliance. Cov
neeg laus thiab cov neeg xiam oob qhab tseem
yuav tau txais cov ntaub ntawv theej ntawm
phau ntawv teev cov kws kho mob txuas
mus ntxiv.

Nws tseem ceeb uas yuav tsum muaj peev
xwm nkag mus saib tau cov ntaub ntawv
thaum koj muaj tej lus nug txog hom kev
npaj saib xyuas mob nkeeg seb yog hom
twg thiaj li duav roos lossis hom kws kho
mob uas kam lees txais cov neeg mob
tshiab. Koj tuaj yeem nrhiav cov ntaub
ntawv no rau ntawm peb lub website ntawm

www.ccah-alliance.org. Koj kuj tuaj
yeem xa ib daim ntawv thov hauv online
mus thov kom xa ib daim ntawv theej tuaj
rau koj.

Lub Alliance lub website kuj muab lwm
cov kev pab rau tus kheej zoo heev, xws li
qhov tuaj yeem:

- Thov rau ib daim ID card.
- Hloov koj qhov chaw nyob lossis tus xov
tooj.
- Hloov koj tus thawj kws kho mob.
- Sau daim ntawv foob hais qhov tsis txaus
siab (kev tsis txaus siab).

Yog koj xav tau kev pab, koj tuaj yeem
hu rau Kev Pab Cuam Tswvcuab rau ntawm
800-700-3874. Rau Tus Xov Tooj Pab Cov
Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu
rau **800-735-2929** (TTY: Ntaus 7-1-1). Peb
tuaj ntawm no thaum 8 a.m. txog 5:30 p.m.,
hnuv Monday mus txog hnuv Friday. Tus xov
tooj no hu dawb xwb. Yog koj hais lwm hom
lus uas tsis yog lus As Kiv, muaj kev pab txhais
lus rau kom yam tsis tau them nqi.

Paub txog qhov tseeb ntawm cov tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19

Tej zaum koj kuj yuav tau hnov txog cov tshuaj tiv thaiv kab mob kab mob COVID-19, thiab tej zaum koj kuj yuav muaj ntau nqe lus nug. Qhov tseem ceeb yuav tau paub txog cov ntau ntawv qhia txog cov tshuaj tiv thaiv kab moblos ntawm cov chaw uas tuaj yeem ntseeg tau. Qhov ntawv yuav suav nrog:

- Cov Chaw Ntsuam Xyuas thiab Pov Thaiv Kab Mob.
- Lub chaw ua haujlwm saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm koj lub khauj tim.
- Tus thawj kws kho mob xub thawj.

Koj tuaj yeem mus tshawb nrhiav cov ntau ntawv hauv Alliance lub vev xaib txog ntawm tus kab mob COVID-19 rau Medi-Cal cov tswvcuab.

Xya qhov tseeb ceeb uas yuav tau paub txog cov tshuaj tiv thaiv kab mob

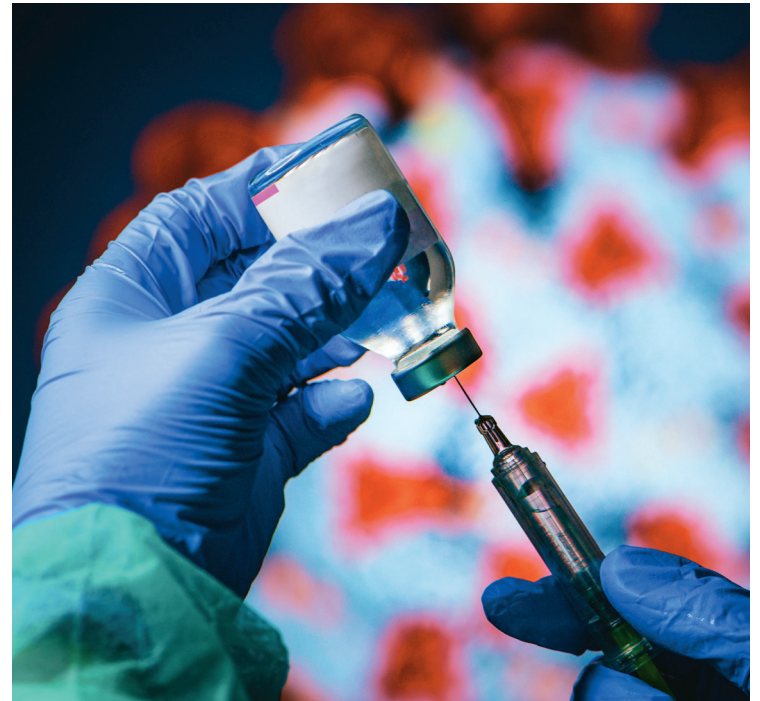
1. Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob yuav tsis ua rau koj muab tus kab mob COVID-19. Tsis muaj yam tshuaj tiv thaiv twg yuav muaj vais lav ciaj sia. Qhov no txhais tau tias tsis tuaj yeem yuav ua rau koj muaj mob nrog tus kab mob COVID-19.

2. Cov tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 yuav tsis muaj kev fab tshuaj rau cov neeg feem coob. Neeg feem coob hnov tias muaj cov yam ntxwv txawv txav me ntsis tom qab lawv lub nrog cev tau txais cov tshuaj tiv thaiv kab mob lawm. Qhov no yuav suav nrog rau qhov kev mob cov leeg, nkees, mob taub hau, ua npaws lossis mob ntawm qhov chaw txhaj tshuaj. Cov kev fab tshuajtshwj sim ntev txog li ntawm ib hnub lossis ob hnub. Tab si muaj ntau cov tshuaj tshiab tuaj yeem muaj kev fab tshuaj rau qee leej neeg, koj yuav tau nyob tos soj ntsuam mus ib pliag tom qab koj tau txhaj tshuaj.

3. Thaum koj tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob, koj yuav tsis raug nug txog cov ntau ntawv kev nkag teb chaws. Tshuaj tiv thaiv kab mob muaj siv rau niam txiv pej xeeb yam tsis tau xav txog kev nkag teb chaws.

4. Koj yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob yog tias thaum koj muaj tus kab mob COVID-19 lawm. Kev tshawb nrhiav pom tau tias muaj ntau xwm txheej uas kab mob COVID-19 no tuaj yeem yuav ua mob loj. Txawm tias koj tau zoo los ntawm tus kab mob COVID-19 no lawm los, nws kuj tseem tsis tau muaj cov ntau ntawm paub txog tias koj tau txais kev tiv thaiv lawm kom tsis txhob rov los kis tus kab mob no dua lawm. Txhaj tshuaj tiv thaiv txawm yog tias yav tag los koj twb tau muaj tus kab mob COVID-19 no lawm.

5. Cov tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 no yuav tsis ua rau neeg muaj mob ntxiv lawm. Tsis muaj yam tshuaj tiv thaiv kab mob



COVID-19 twg es yuav ua rau muaj mob ntxiv lawm. Nws kuj tseem tsis tau muaj qhov pov thawj twg tias kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob tuaj yeem ua rau poj niam nchuav me nyuam tau. Yog hais tias lub cev xeeb me nyuam lawm, mus ntsib koj tus kws kho mob txog qhov kev phom sij no thiab nrhiav txoj hau kev kom tau txhaj tshuaj tiv kab mob COVID-19.

6. Cov tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 no yuav tsis hloov pauv koj cov roj tshav caj ces (DNA). Cov tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 no raug tsim los pab rau koj lub nrog cev kom tawm tsum tau tus kab mob khaus laus nas vais lav no tau. Tsis muaj txoj hau kev ua tshuaj tiv thaiv no yuav tuaj yeem hloov pauv koj cov roj tshav caj ces (DNA) hauv cov hlab tsha.

7. Koj yuav tsum tau ua raws li cov kev tiv thaiv kab mob tom qab koj tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob lawm. Tshuaj tiv thaiv tuaj yeem pab tiv thaiv koj los ntawm kev muaj mob. Txawm li cas los xij, tsis muaj cov ntau ntawv txaus kom paub txog tias koj tseem muaj kab mob thiab ua rau muab tus kab mob vais lav no mus kis rau lwm tus neeg. Yuav yuav tsum rau daim ntau npog qhov ncauj thiab qhov ntsws rau lub sijhawm muaj neeg coob. Nyob kom nrug deb ntawm lwm tus tib neeg uas tsis yog nyob ua ke nrog koj li ntawm 6 feet, zam txhob nyob rau qhov muaj neeg coob thiab ntxuav koj txhais tes tas li.

Koj yuav tsum tau tos ntev npaum li cas?

Peb paub tias nws tseem ceeb rau koj kom tau txais kev saib xyuas mob nkeeg thaum koj xav tau nws. Tab sis ib tug kws kho mob yuav tsis ib txwm los ntsib koj tau kiag tam sim. Tej zaum koj yuav tau tos ntev me ntsis rau qee hom kev teem caij mus ntsib. Piv txwv, koj yuav tau txais kev saib xyuas mob nkeeg sai (saib xyuas thaum koj muaj mob) teem caij tau mus ntsib kom sai dua qhov teem caij mus kuaj mob raws caij nyooq.

Peb ua haujlwm nrog cov kws kho mob thiab cov chaw kuaj mob rau hauv peb cov chaw sib koom tes ua ke kom koj tau txais kev saib xyuas thaum koj xav tau. Peb ib txwm ua li no vim peb paub tias nws tseem ceeb.

Cov kev npaj saib xyuas mob nkeeg hauv California yuav tsum ua kom tau raws li cov qauv rau sawd daws nkag mus saib xyuas mob nkeeg tau. Cov cai kav uas muaj nyob rau hauv txoj cai lij choj no raug hu ua cov qauv Tau Txais Kev Saib Xyuas Mob Nkeeg Rau Kev Tsis Yog mob xwm txhej ceev Kom Ncav Sijhawm. Muaj ntau cov qauv saib xyuas sib txawv rau ntau hom teem caij sib txawv.

Hauv daim ntawv nthuav qhia nyob rau sab xis yog cov qauv saib xyuas rau ntau hom teem caij sib txawv. Cov sijhawm nyob tos rau ib qho teem caij mus ntsib tej zaum yuav ntev dua yog tus kws kuaj mob xav tias nws yuav tsis cuam tshuam mob rau koj li kev noj qab haus huv.



YOG KOJ XAV tias koj tsis raug saib xyuas thaum koj xav tau kev saib xyuas, hu rau Kev Pab Cuam Tswvcuab rau ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntaus **7-1-1**).



| Hom teem caij mus ntsib | Yuav tsum tau teem caij mus ntsib rau hauv |
|--|--|
| Kev teem caij mus kuaj mob ceev uas tsis tas yuav tso cai ua ntej (muaj kev tso cai ua ntej) | 48 teev |
| Cov kev teem caij mus kuaj mob ceev uas yuav tsum muaj kev tso cai ua ntej (kev tso cai ua ntej) | 96 teev |
| Kev teem caij mus kuaj mob uas tsis yog kev kuaj mob ceev | 10 hnuv ua haujlwm |
| Cov kev teem caij mus ntsib tus kws kho mob uas paub txog ib yam mob zoo rau kev tsis yog kuaj mob ceev | 15 hnuv ua haujlwm |
| Kev teem caij mus ntsib tus kws kho kev puas siab puas ntsws rau kev tsis yog kuaj ceev (tsis yog-kws kho mob) | 10 hnuv ua haujlwm |
| Kev teem caij mus kuaj mob rau kev tsis yog kuaj mob ceev rau kis tshuaj ntsuam xyuas kab mob lossis kev kho qhov raug mob, muaj mob, lossis lwm yam teeb meem | 15 hnuv ua haujlwm |
| Hu xov tooj rau lub sijhawm nyob tos thaum cov sijhawm teev ua haujlwm | 10 feeb |
| Kev pab xa mus kuaj mob yam yuav tsum tau | Ua haujlwm 24/7—tsis pub ntev dua 30 feeb |

2021 Alliance cov nqi zog rau tswvcuab



Central California Alliance for Health (lub Alliance) saib xyuas txog koj li kev noj qab haus huv! Txhua tus muaj kev xav tau saib xyuas kev noj qab haus huv sib txawv, thiab lub Alliance nyob ntawm no los pab koj ua haujlwm nrog koj tus thawj kws kho mob kom noj qab nyob zoo. Nyob rau lub **Alliance Cov Nqi Zog Rau Kev Nyob Noj Qab Haus Huv thiab Noj Qab Nyob Zoo Qhov Kev Pab Cuam**, koj tuaj yeem tau txais ib qho nqi zog rau qhov kev txais kev saib xyuas raws caij nyoo.

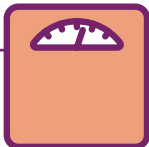
Leej twg thiaj muaj cai tau txais qhov nqi zog?

Tsuas yog Medi-Cal cov tswvcuab nkaus xwb thiaj li muaj cai rau cov nqi zog no. Yog koj muaj lwm cov kev fajseeb kho mob, koj yuav tsis muaj cai rau tau txais cov nqi zog no.



Puas muaj lus nug?

Hu rau lub Alliance Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj 800-700-3874, txuas 5580. Yog koj xav tau kev pab txhais lus, peb muaj ib tug xov tooj uas yuav pab nrhiav ib tug kws pab txhais lus uas hais koj hom lus rau koj yam tsis tau them nqi. Rau Tus Xov Tooj Pab Cov Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau 800-735-2929 (TTY: Ntaus 7-1-1).



Txoj Kev Pab Cuam Pab Txhawb Rau Kev Noj Qab Nyob Zoo muaj sib tham pom duab raws hauv xov tooj

Lub Alliance Txoj Kev Pab Cuam Pab Txhawb Rau Kev Noj Qab Nyob Zoo (Alliance's Wellness that Works Support Program; WWSP, raws li sau hauv lus Askiv) muab nyiaj pab rau lub Alliance cov tswvcuab mus koom rau qhov Wellness that Works (thaum ub hu ua Txoj Kev Pab Cuam Soj Qab Xyuas Qhov Hnyav Ntawm Lub Cev [Weight Watchers Program; WWP, raws li sau hauv lus

Askiv]). **Tam sim no lub Alliance muab kev sib tham pom duab raws hauv xov tooj lawm!** Thaum lub sijhawm uas Txoj Kev Pab Cuam xahwb Rau Kev Noj Qab Nyob Zoo cov rooj sib tham pom duab raws hauv xov tooj, cov tswvcuab yuav kawm txog kev noj zoo, kev nquag ua haujlwm thiab kev tsim cov hom phiaj kev noj haus huv thiab kev noj qab nyob zoo.

Vim ntawm tus kab mob COVID-19,

lub Alliance tsuas muab mus koom hauv WWP raws kev sib tham pom duab hauv xov tooj nkaus xwb. Hu rau lub **Alliance Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj 800-700-3874, txuas rau 5580** yog xav paub cov ntaub ntawv hais txog kev yuav ncuv npe li cas. Rau Tus Xov Tooj Pab Cov Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **800-735-2929** (TTY: Ntaus 7-1-1).



Puas muaj qee txoj hau kev li cas uas koj thiab koj tsev neeg tuaj yeem tau txais cov nyiaj khoom plig?

| Txoj Kev Pab los si Kev Pabcuam | Hais ntxaws ntxaws | Cov nyiaj pab |
|---|--|--|
| Lub Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob | Thaum koj hu rau Lub Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob Txoj kab ntsig txog koj cov nqe lus nug txog kev noj qab haus huv, koj yuav raug tso rau hauv qhov kev sib tw. | Tau tso nkag rau hauv qhov kev sib tw txhua lub hlis yuav muaj pheej hmoo muaj yeej daim npav nyiaj khoom plig \$50 Target. |
| Txoj Kev Pab Cuam Kom Cov Leej Niam thiab Menyuum Mosliab Noj Qab Haus Huv (Healthy Moms and Healthy Babies Program; HMHB, raws li sau hauv lus Askiv) | Mus ntsib koj tus kws kho mob rau thauv thawj thawj 13 lub vij thaum koj lub cev xeeb menyuum lossis ua ntej 6 lub vij tom qab koj los koom nrog lub Alliance. | Tau tso nkag rau hauv qhov kev sib tw txhua lub hlis yuav muaj pheej hmoo muaj yeej daim npav nyiaj khoom plig \$50 Target. |
| | Thiab mus ntsib koj tus kws kho mob tom qab 3 mus rau 8 lub vij tom qab koj muaj tus menyuum mos. | Tau ib daim npav nyiaj khoom plig \$50 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; HWL, raws li sau hauv lus Askiv) | Thaum koj mus koom lub rooj sib tham hauv lub sijhawm 10-lub vij, koj muaj peev xwm tau txais ib daim npav khoovm plig. | Tau ib daim npav nyiaj khoom plig Target uas raug tus nqi siab txog \$50 lossis \$100. Yog koj mus koom lub rooj sib tham hauv lub sijhawm 10-lub vij, koj tus menyuum yuav raug tso nkag rau hauv qhov kev sib tw hauv ib lub xyoos puag ncig uas yuav muaj pheej hmoo muaj yeej ib lub tsheb kauj vab. |
| Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob | Thaum koj tus menyuum tau txais kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob puv ua ntej noob nyoog 2 lub xyoos lawm, nws yuav raug tso rau hauv qhov kev sib tw. | Tau tso nkag rau hauv qhov kev sib tw yuav muaj pheej hmoo muaj yeej daim npav nyiaj khoom plig \$100 Target. |
| | Thaum koj tus menyuum tau txais kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob puv ua ntej noob nyoog 12 lub xyoos lawm, nws yuav raug tso rau hauv qhov kev sib tw. | Tau tso nkag rau hauv qhov kev sib tw uav muaj pheej hmoo muaj yeej daim npav nyiaj khoom plig \$50 Target. |
| Cov menyuum yaus mus kuaj xyuas kev noj qab nyob zoo—15 lub hlis thiab cov tseem yog menyuum yaus | Txhua zaus uas coj koj tus menyuum mus kuaj xyuas kev noj qab haus huv puv thawj thawj 15 lub hlis, lawv yuav raug tso rau hauv qhov kev sib tw. | Tau tso nkag rau hauv qhov kev sib tw txhua lub hlis yuav muaj pheej hmoo muaj yeej daim npav nyiaj khoom plig \$25 Target. |
| | Thaum koj tus menyuum mus kuaj xyuas kev noj qab haus huv puv 6 zaus lossis tshaj nrawd ua ntej muaj noob nyoog 15 lub hlis, nws yuav tau tso nkag rau hauv qhov kev sib tw hauv ib lub xyoos puag ncig. | Tau tso nkag rau hauv qhov kev sib tw hauv ib lub xyoos puag ncig yuav muaj pheej hmoo muaj yeej daim npav nyiaj khoom plig \$150 Target. |



Yuav zam li cas thiaj li tsis plam cov kev teem caij ntsib koj tus kws kho mob

Cov neeg mob feem ntau tsis mus rau lawv qhov teem caij mus ntsib kws kho mob (hu tias tsis muaj tshwm ntsej muag). Tej zawm lawv yuav muaj lub thawj tias:

- Tau hnov qab txog qhov teem caij mus ntsib lawm.
- Tsis muaj tsheb thauj lawv mus ntsib.
- Tsis muaj peev xwm mus ntsib thiab tsis tau hu xov tooj mus thim qhov mus ntsib rau tim tus kws kho mob chav lis haujlwm.

Thaum cov tswvcuab tsis mus tshwm ntsej muag raws li qhov teem caij mus ntsib, lawv qhov kev saib xyuas mob nkeeg yuav raug ncu. Nws tseem ceeb rau peb cov tswvcuab uas yuav tau txais kev saib xyuas kom yog lub sijhawm!

Yuav ua cas zam dhau tias tsis tshwm ntsej muag:

- Kho tshiab koj tej ntaub ntawv sib txuas lus nrog koj tus kws kho mob chav lis haujlwm kom lawv muaj koj tej ntaub

ntawv sib txuas lus tshiab. Qhov no yuav ua rau koj tau txais kev ceeb toom txog koj qhov teem caij mus ntsib.

- Yog koj tsis tuaj yeem mus ntsib tau, thov hu xov tooj rau koj tus kws kho mob chav lis haujlwm mus qhia lawv paub tias koj xav teem caij mus ntsib dua tshiab.

Nov yog qee yam lus qhia pab koj ua kom tau txais kev saib xyuas koj yog lub sijhawm:

Kev pab txhais lus. Koj tsis tas yuav siv tsev neeg lossis cov phooj ywg txhais lus rau koj. Koj tus kws kho mob tuaj yeem hu ib tug xov tooj uas yuav pab nrhiav ib tug kws pab txhais lus uas hais koj hom lus rau koj. Ces koj thiab koj tus kws kho mob mam li sib tham tau nrog tus kws txhais lus no. Koj tsis tas them tus nqi txhais lus no.

Rau tau kev pab kom tau txais ib tug neeg txhais lus lossis pab ua kom nkag siab

qee yam uas peb xa tuaj rau koj, thov hu rau Kev Pab Cuam Tswvcuab rau ntawm **800-700-3874, txuas rau 5505.**

Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob. Yog koj lossis koj tus menyuaam muaj mob lossis muaj cov lus nug txog kev kho mob, hu rau koj tus kws kho mob. Yog koj tsis tuaj yeem hu rau koj tus kws kho mob, hu rau Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob. Qhib ua haujlwm rau cov tswvcuab txhua txhua 24 teev hauv ib noob, 7 noob hauv ib lub vij. Ib tug kws tu neeg mob yeej npaj txhij los teb koj tej nqe lus nug txog kev kho mob, pab koj txog yam uas yuav ua mus tom ntej thiab txhua koj nrog ib tug kws kho mob. Hu rau **844-971-8907** (TTY: Ntaus 7-1-1).

Kev Thauj Mus Los. Yog koj muaj teeb meem txog kev thauj mus los, koj tuaj yeem hu rau Kev Pab Cuam Tswvcuab rau ntawm **800-700-3874.**

Kos npe mus koom sib tham hauv lub rooj sib tham ntawm Txoj Kev Pab Cuam Kom Noj Qab Haus Huv

Lub Alliance Txoj Kev Pab Cuam Kom Noj Qab Haus Huv (Healthier Living Program, HLP, raws li sau hauv lus Askiv) muaj cov rooj sib tham raws hauv xov tooj! HLP cov rooj sib tham yog cov kev sib qhia txog kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo uas cov tswvcuab yuav kawm los pab tswj lawv qhov muaj mob, tsis muaj zog, nyuaj siab, txhawj thiab qhov tsaug zog tsis tau yuav tsawg zog tuaj. Cov tswvcuab kuj yuav kawm txog kev noj zoo, kev nquag ua haujlwm, kev tsim kho lub neej kom zoo thiab kev tsim kev sib raug zoo.

6 NYOB NOJ QAB | HAUS HUV

Vim ntawm tus kab mob COVID-19, lub Alliance tab tom muab qhov HLP raws hauv xov tooj yog li cov tswvcuab tuaj yeem mus koom tau yam tsis tau tawm hauv tsev mus koom. Hu rau lub **Alliance Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj** rau ntawm **800-700-3874, txuas rau 5580** txhawm rau mus tso npe. Rau Tus Xov Tooj Pab Cov Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **800-735-2929** (TTY: Ntaus 7-1-1).

KEV NTSUAM XYUAS PEJ XEEM RAU XYOO 2020–2021

Peb cov kev npaj kho mob yuav ua kom tau raws li tus tswvcuab feem xav tau

Raws li lub Alliance cov kev npaj rau nws qhov Kev Ntsuam Xyuas Pej Xeem xyoo 2021 (Population Needs Assessment; PNA, raws li sau hauv lus Askiv), peb xav kom peb cov tswvcuab ntseeg siab tias peb yuav mob siab tsim kho peb cov kev pab txhawb thiab

cov kev pab cuam los ntawm tej kev nrhiav pom hauv peb qhov 2020 PNA. Qhov PNA yog ib qho yuav tsum ua txhua xyoo los ntawm Lub Tuam Tsev Haujlwm Saib Xyuas Cov Kev Pab Kho Mob (Department of Health Care Services; DHCS, raws li sau

hauv lus Askiv). Lub hom phiaj yog tsim kho kev noj qab haus huv ntawm peb cov tswvcuab thiab kom peb ua tau raws li tus tswvcuab feem xav tau.

Peb tau cog lus tias yuav muab peb txoj kev npaj ua thiab cov tswvyim los daws tej xav tau ntawm tus tswvcuab. Cov ntaub ntawv hauv qab no qhia txog ib co tswvyim tseem ceeb uas lub Alliance yuav ua haujlwm thawm xyoo los tsim kho tej kev noj qab haus huv rau txhua tus tswvcuab.

Yog koj muaj tej lus nug txog lub Alliance 2020–2021 PNA txoj kev npaj ua thiab cov tswvyim, thov hu rau lub **Alliance Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj** rau ntawm **800-700-3874, txuas rau 5580**. Yog koj xav tau kev pab txhais lus, peb muaj ib tug xov tooj uas yuav pab nrhiav ib tug kws pab txhais lus uas hais koj hom lus. Rau Tus Xov Tooj Pab Cov Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **800-735-2929** (TTY: Ntaus 7-1-1).

| Txoj kev npaj ua | Cov Tswvyim |
|---|--|
| Kev txais tau kev pab saib xyuas | Txhawb nqa peb Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob thiab tej kev mus ntsib kev pab kho mob ceev. |
| Kev pab kho cwj pwm | Ua haujlwm nrog cov chaw sib koom tes hauv zej zos los daws kom nkag tau mus cuag kev pab cuam kho tus cwj pwm. |
| Ntsig txog kab lis kev cai thiab hom lus hais | Tsim thiab sib qhia nrog cov kws kho mob txog qhov yuav sib txuas lus li cas nrog cov tswvcuab kom tau zoo tshaj plaws los ntawm tej kev cob qhia ntawm tus kws kho mob. |
| Kev kawm txog kev noj qab haus huv | Ua kom muaj kev xa tswvcuab ntau ntxiv raws hauv cov kev pab txhawb ntawm lub Alliance Cov Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv los ntawm kev ua haujlwm nrog peb cov kws kho mob uas sib koom tes ua ke. |
| Kev tsim kho kom tau zoo | Ua kom tus tswvcuab muaj kev kawm paub ntxiv txog kev nrhiav kev tiv thaiv mob rau cov menyuam yaus. |

Lub Alliance cov kev pab txhais lus



Central California Alliance for Health (lub Alliance) tau cog lus tias yuav coj kom ncaj ncees rau peb cov tswvcuab. Lub Alliance tsis muaj kev ntxub ntxaug, kev sib cais tib neeg lossis coj txawv rau lawv vim yog ntawm haiv neeg, cev nqaij tsos xim, haiv neeg xeeb txawm, noob nyoog, kev xiam oob qhab lossis txiv neej los yog poj niam. Peb ua raws li tsoom fww cov cai lij choj ntsig txog pej xeem cov cai.

Lub Alliance npaj cov kev pab cuam nram qab no rau peb cov tswvcuab ntawm Alliance kom qhov no:

1. Muab kev pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg uas tsis taus los pab lawv txuas lus zoo zog yam tsis tau them nqi, xws li:
 - ▶ Cov kws paub txhais lus piav tes.
 - ▶ Muab cov ntaub ntawv sau ua lwm hom (luam tawm kom loj, tso ua suab lus, tso rau hauv koo pij tawj, lwm hom).
2. Kev pab txhais lus yam tsis tau them nqi rau cov neeg uas tsis hais lus As Kiv xub thawj, xws li:
 - ▶ Cov kws paub txhais lus.
 - ▶ Muab cov ntaub ntawv sau ua lwm hom lus.



YOG KOJ XAV TAU cov kev pab cuam no, thov hu rau lub **Alliance Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj** rau ntawm **800-700-3874, txuas rau 5580**. Yog tias koj xav tau kev pab txhais lus, peb muaj ib tug xov tooj tshwj xeeb uas siv ib tug neeg txhais lus hais tau koj hom lus los pab dawb rau koj. Rau Tus Xov Tooj Pab Cov Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **800-735-2929** (TTY: Ntaus 7-1-1).



Kev kuaj kuab txhuas rau cov menyuam yaus yog dab tsi thiab vim li cas nws thiaj li tseem ceeb?

Tshuaj txhuas pom muaj nyob rau ntawm ntau thaj chaw rau sab hauv thiab sab nraum koj lub tsev. Kuab txhuas tuaj yeem ua rau koj tus muaj mob tau, yuav kawm kom paub nws tau nyuaj, yuav tau mob siab rau thiab coj ua kom zoo. Cov menyuam yaus feem ntau uas raug kuab txhuas yeej tsis pom zoo li raug tshuaj lossis muaj mob li.

Koj tus menyuam cov kws kho mob yuav tsum kuaj ntsuas seb puas muaj tej yam muaj pheej hmoo uas yuav ua rau raug kuab txhuas rau ntawm koj tus menyuam qhov kev kuaj ntsuas theem ntshav muaj txhuas rau thaum lawv mus ntsib uas muaj noob nyoog 12 lub hlis thiab 24 lub hlis. **Tsuas yog kev kuaj ntshav nkaus xwb thiaj li paub tias koj tus menyuam muaj los yog tsis muaj kuab txhuas.** Yog koj xav tias koj tus menyuam raug kuab txhuas lawm, nug koj tus menyuam tus kws kho mob txog qhov kuaj ntsuas kuab txhuas.

Feem muaj pheej hmoo raug kuab txhuas muaj xws li:

- Tej tais diav, tej lauj kaub thiab tej

kais dej uas xeb lossis qub qub lawm.

- Tej yam khoom siv ua zaub mov noj lossis khoom siv ntim khoom noj uas tuaj ntawm lub kiab khw mua khoom txo nqi lossis kiab khw tshav puam, tsim ua los ntawm iav kaj, lossis raug tsim ua sab nraum teb chaws Mes Kas.

- Khoom noj lossis kua txuj lom xws li cov kua txuj lom chapulines (kooj) uas yuav nkag los, cov kua txuj lom ntsaum dub lossis kua dub (turmeric).

- Cov khaub noom qab zib uas muaj cov txiv tamarind, hmoov kua txob lossis ntsev uas yuav nkag los ntawm teb chaws Mev Teb, Malaysia, Suav Teb lossis Is Dias.

- Qee yam kev kho raws li kab lis kev cai qub, xws li kev kho hom Azarcon, Greta lossis Ayurvedic.

- Cov khoom pleev plhu xws li kohl, suma lossis kajal.

- Tej hmoov siv pleev ua kab lis kev cai.

- Qee yam khoom siv, nyiaj kub lossis lwm khoom.

- Tej av uas nyob ze ntawm cov tsev qub.

Cov kauj ruam saib xyuas koj lub tsev kom nyab xeeb los ntawm cov kuab txhuas

1. Saib xyuas nej cov menyuam yaus kom txav deb ntawm cov qhov rai qub, tej qhov rooj qub thiab tej chaw uas muaj cov tsos xim yaig ua hmoov me me lossis tsos xim nti.

Yog koj xauj koj lub tsev, qhia rau koj tus tswv tsev paub yog tej tsos xim yaig ua hmoov me me lossis nti. Cov tswv tsev yuav tsum tau kho tej teeb meem ntawm cov kuab txhuas uas raug pom muaj nyob hauv lub tsev.

2. Siv cov dej txias sib tov raws qauv cia siv ua mis, cia haus lossis cia siv ua zaub mov noj.

Yog koj nyob rau hauv ib lub tsev qub lawm, tso dej tawm kom ntev li ob peb feeb ua ntej yuav siv thaum yav sawv ntxov, thiab siv cov dej txias cia ua dej haus lossis cia ua zaub mov noj.

3. Nquag tu koj lub tsev tas li. Siv ib daim ntaub ntub dej so lossis ib daim ntaub txhuam cev so tej npoo tsev thiab lwm theem npoo tsev. Hle tej khau rau ntawm qhov rooj thiaj li yuav pab txo tsis ua rau sws nkag los rau sab hauv tsev.

4. Qhia koj cov menyuam ntxuav lawv txhais tes, tshwj xeeb mas ua ntej noj mov. Nquag ntxuav tej txiv mis yas thiab tej khoom kov ua si.

5. Saib xyuas kom huv si. Yog koj txoj haujlwm los tej dej num nquag ua muaj feem ntsig txog rau kuab txhuas, hloov koj tej ris tsho thiab tej khau thiab da dej kiag thaum ua tej dej num tag lawm.

6. Noj cov khoom noj zoo. Ib yam khoom noj kom yuag tuaj yeem pab ua rau koj tus menyuam lub cev nquag tau tej kuab txhua tau tsawg.