



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 2020

Phau 26, Tsab Xov Xwm 3

Koj txoj kev noj qab haus huv yog qhov tseem ceeb rau peb!



- Txij li thaum pib muaj tus kab mob sib kis COVID-19 los, tej zaum koj yuav xav tias nws tsis ua cas rau qhov mus ntsib koj tus kws kho mob. Lo lus teb tias yog tsis ua cas! Peb cov kws kho mob tau cog lus tias yuav saib xyuas kom koj muaj kev nyab xeeb thiab muaj ntau txoj hauv kev rau koj xaiv txhawm rau kom koj tau txais txoj kev tshuaj xyuas, xws li:
- Txwv cov rooj zaum hauv qhov chaw zaum tos uas tau txai txoj kev tso cai kom zaum sib nrug deb ntawm fab sim neej
- Cov chaw haujlwm tshwj xeeb yuav tau cais kev tiv thaiv thiab kev mus kho mob nkeeg

- Kev mus cuag kws kho mob los ntawm kev hu xov tooj lossis vis dis aus (telehealth), uas suav nrog kev teem sijhawm hauv xov tooj thiab kev sib tham hauv vis dis aus

Nws yog ib qho tseem ceeb heev uas yuav tau ua mus ntxiv nrog rau koj txoj kev mus tshuaj xyuas kev noj qab nyob zoo thiab txais kev tshuaj xyuas uas koj xav tau kom muaj kev noj qab haus huv. Tsis txhob ua lub siab qeeb mus ntsib koj tus kws kho mob, tshwj xeeb yog tias koj muaj ib tus mob los ntev lawm, muaj kev kho mob tsis tu ncua lossis yog tias koj cev xeeb tub. Kev tso txoj kev

Kab mob COVID-19 cov ntaub ntawv rau cov tswvcuab

Alliance yuav hloov kho nws lub vev xaib txuas ntxiv nrog rau cov ntaub ntawv tshiab uas koj xav paub txog tus kab mob COVID-19 thiab kev tshuaj xyuas koj li kev noj qab haus huv. Cov ntaub ntawv qhia txog tus kab mob COVID-19 rau cov tswvcuab muaj nyob rau ntawm

[www.ccah-alliance.org/
COVID-19_member
_info_HM.html.](http://www.ccah-alliance.org/COVID-19_member_info_HM.html)



tshuaj xyuas tuaj yeem yog qhov phom sij thiab tuaj yeem ua rau tau txais kev mob nkeeg uas koj tsis xav tau.

Dhau ntawm qhov no lawm nws kuj yog ib qho tseem ceeb rau cov menuam yaus mus raws lawv cov kev mus ntsib rau cov kev ntsuam xyuas menuam kev noj qab haus huv thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob. Ua kom cov menuam yaus tau txais cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob ntawm lawv yog ib qho kauj ruam tseem ceeb hauv lawv txoj kev noj qab haus huv tam sim no thiab rau lub neej yav pem sub.

Peb xav txhawb kom koj hu rau koj tus kws kho mob txhawm rau qhov sib sab laj txog koj cov kev xaiv ntawm kev tshuaj xyuas thiab tau txais kev tshuaj xyuas uas koj thiab koj tsev neeg tsim nyog yuav tau txais. Yuav tsum ua kom ntseeg tau tias txhaj tshuaj tiv thaiv koj tus mob khaub thusaum koj mus ntsib koj tus kws kho mob lossis kws tshuaj!

Noj zaub mov kom zoo los txhawm rau kom lub cev muaj zog tiv thaiv kab mob

Kev noj qab haus zoo yeej ib txwm yog txoj hauv kev zoo rau kev noj qab haus huv. Kev noj zaub mov zoo yuav txhawm rau koj lub nrog cev muaj zog tiv thaiv kab mob, thiab lub cev muaj zog yuav pab tiv thaiv koj txoj kev mob nkeeg. Thiab lub sijhawm thaum tsis muaj ib qho khoom noj lossis cov zaub mov uas yuav los tiv thaiv kev mob nkeeg, kev noj zaub mov zoo tuaj yeem pab koj lub cev tiv thaiv, tawm tsam thiab rov zoo mob los ntawm kev kis nthuav dav tus kab mob COVID-19.

Kev noj zaub mov zoo yog zoo li cas?

Yog lawm, nws yog qhov uas zoo tshaj plaws uas yuav ua kom koj lub nrog cev muaj zog tiv thaiv kab mob txhua lub sijhawm, tsis yog tia thaum muaj tus kab mob tab tom kis mus ib puag ncig. Qhov ntawd txhais tau tias kev tsom mus rau cov khoom noj uas muaj tsiaj ntsig zoo rau lub nrog cev nrog rau cov khoom noj haus uas muaj txiaj ntsig xws li cov txiv hmab txiv ntoo, cov zaub thiab cov mov.

Raws li cov ntaub ntawm Txoj Kev Kawm Txog ntawm Cov Khoom Noj Khoom Haus Zoo thiab Kev Noj Qab Haus Huv, cov khoom noj khoom haus no tuaj yeem pab txhawb koj lub nrog cev kom muaj zog tiv thaiv kab mob:

 **Cov probiotics.** Cov kab mob bacteria zoo no tuaj yeem pom muaj nyob hauv cov khoom noj muaj mis nyuj xws li kua mis qaub (yogurt).

 **Pos tees (protein).** Qhov no yog qhov pab tshwj xeeb rau hauv kev kho kom zoo thiab rov qab zoo los.

Koj tuaj yeem nrhiav qhov no tau nyob rau hauv cov khoom cog thiab tsiaj, xws li mis,

cov qe, nqaij nyuj, nqaij qaib, nqaij ntses, cov noob txiv laum vuab xeeb, cov taum thiab cov noob txiv ntoo.

 **Viv tas mis A (vitamin A).** Qhov no yuav pab tswj lub nrog cev tiv thaiv kab mob thiab rov pab tiv thaiv kev kis kab mob. Pom nws muaj nyob rau hauv cov qos yaj ywm qab zib, cov carrot, cov zaub pob ntsuab, zaub ntsuab, cov qe, lossis mis thiab khoom noj muaj zog nrog rau cov viv tas mis A.

 **Viv tas mis C (vitamin C).** Pom muaj nyob rau hauv cov txiv hmab txiv ntoo qaub. Nws pab txhawm rau lub nrog cev tiv thaiv kab mob los ntawm kev ua kom ntxiv cov antibodies hauv koj lub nrog cev.

 **Viv tas mis D (vitamin D).** Pom muaj nws nyob rau hauv cov ntses rog thiab cov qe, nrog rau cov dej haus uas muaj cov viv tas mis D.

 **Viv tas mis E (vitamin E).** Qhov no ua haujlwm tam li ib hom kuab. Cov kuab txo tus mob. Nrhiav hom viv tas mis E hauv cov hmoov uas muaj roj, paj noob hlis, roj zaub thiab txiv laum huab xeeb.

 **Tshuaj zinc.** Qhov no yuav pab qhov mob zoo. Koj tuaj yeem pom nws muaj nyob rau hauv cov taum, noob nplej thiab taum paj. Tab sis txoj kev uas zoo tshaj los txais tau hom tshuaj zinc no yog los ntawm cov tsiaj xws li nqaij nyuj thiab nqaij ntses.

Txoj hauv kev zoo tshaj plaws kom tau txais cov khoom noj haus muaj txiaj ntsig rau lub nrog cev yog yuav suav nrog rau txhua yam zaub mov noj uas zoo rau koj lub nrog cev nyob hauv koj cov zaub mov. Qhov ntawd feem ntau yog qhov kev xai v uas zoo tshaj qhov kev ntxiv. Kev noj cov zaub mov uas muaj txiaj ntsig ntau dhau lawm los yuav tsis



pab txhawb rau kom koj lub nrog cev zoo ntxiv tuaj. Thiab noj qee yam ntau dhau lawm tuaj yeem ua kev phom sij ntau dua qhov zoo.

Noj tag nrho cov nyob ib puag ncig

Kev noj zaub mov kom muaj txiaj ntsig zoo tsuas yog ib txoj hauv kev uas yuav pab kom tau koj lub nrog cev muaj zog.

Lwm Yam kev coj ua zoo muaj xws li:

- Pw so tsaug zog kom txaus txhua hmo
- Siv lub cev ua haujlwm txhua noob
- Tswj qhov hnyav kom nyob xwm yeem
- Daws tau cov kev ntxhov siab thiab kev txhawj hlob txhawj yau hauv txoj kev noj qab nyob zoo, xws li sib sib zog nqus pa lossis ua si qoj ib ce tawm dag zog

Thiab ntseeg tau tias, cov zaub mov uas muaj txiaj ntsig rau lub nrog cev tsis yog yuav hloov pauv ntawm cov kauj ruam uas los tiv thaiv koj tus kheej ntawm tus kab mob COVID-19. Nws tseem yog qhov tseem ceeb rau:

- Nyob kom sib nrug deb li 6 feet ntawm lwm tus tib neeg hauv qhov chaw ua si muaj neeg coob
- Nquag ntxuav koj ob txhais tes
- Zam txhob kov koj lub ntsej muag yog tias koj tsis tau ntxuav tes
- Txav kom deb ntawm cov neeg muaj mob
- Npog koj qhov hnoos thiab kev txham
- Tu ntxuav kom huv si thiab tshuag tshuaj tua kab mob rau cov chaw siv ua ke txhua noob
- Siv ib daim ntaub npog ntsej muag thaum tawm mus rau sab nrauv tej thaj chaw uas muaj neeg coob

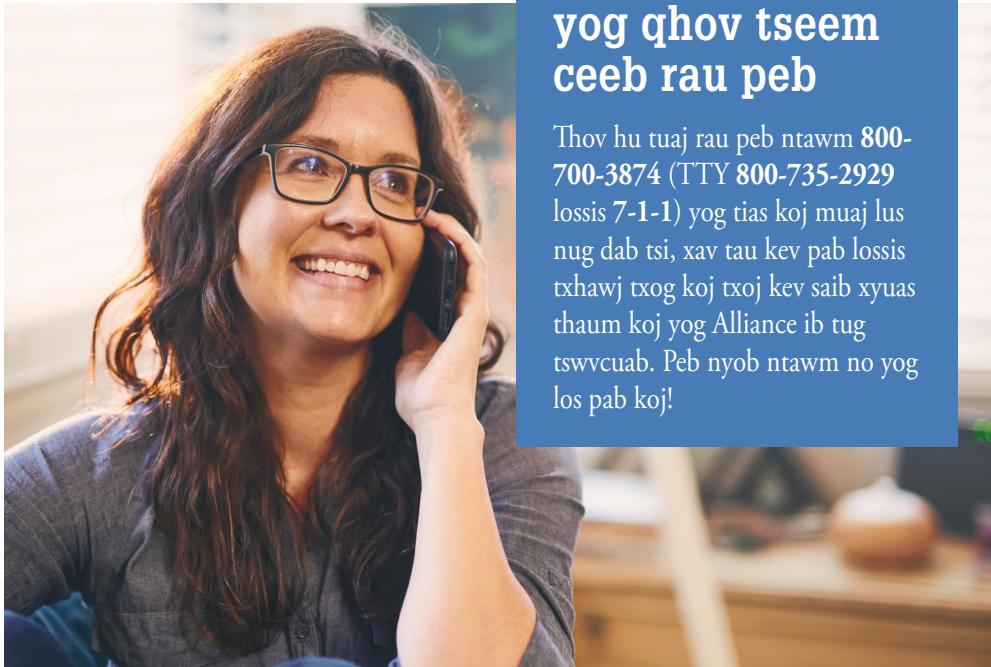


Muab txoj kev pab cuam yam luag ntxhil!

Koj puas xav paub tias leej twg yog tus teb xov tooj thaum kawg rau koj thaum koj hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab?

Peb cov neeg sawv cev yeej muab kev saib xyuas, mob siab ua haujlwm raws li qauv ua haujlwm zoo. Lawv nyob nraim ntawm no los teb koj tsab xov tooj hnub Monday txog Friday, thaum 8 a.m. txog 5:30 p.m.

- Peb cov neeg sawv cev yeej npaj txhij los:
- Pab ua kom koj nkag siab txog koj li kev npaj kho mob yuav ua haujlwm li cas
 - Teb koj cov lus nug txog koj cov kev pab kho mob
 - Piav tias seb koj yuav ua li cas koj thiaj tau txais cov kev tshuaj xyuas thiab cov kev pab cuam kho mob
 - Qhia rau koj tias koj yuav mus ntsib tus kws kho mob twg thiab cov chaw kuaj mob twg
 - Pab koj xaiv lossis hloov koj thawj tus kws kuaj mob

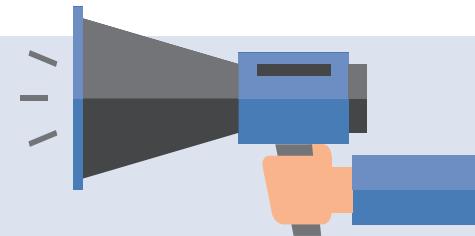


- Pab nrhiav kws txhais lus rau koj yog koj hais lus Askiv tsis tau
- Pab npaj thauj koj mus los yog koj tsis muaj tsheb mus ntsib koj tus kws kho mob
- Xa ib daim npav Alliance ID tuaj rau koj yog tias koj ua koj daim poob lawm
- Pab koj ua tej yam uas koj txhawj txog lossis tej yam koj tsis txaus siab txog

Peb muaj cov neeg sawv cev nyob hauv cov cheeb nroog Merced, Monterey thiab Santa Cruz. Lawv nyob thiab ua haujlwm hauv cov zej zog uas peb ua haujlwm. Qhov lawv muaj sib xws yog qhov lawv mus tshuaj xyuas peb cov ua tswvcuab thiab cov tuaj ntawm no los pab.

 **Koj thiab
koj txoj kev
noj qab haus huv
yog qhov tseem
ceeb rau peb**

Thov hu tuaj rau peb ntawm **800-700-3874** (TTY **800-735-2929** lossis **7-1-1**) yog tias koj muaj lus nug dab tsi, xav tau kev pab lossis txhawj txog koj txoj kev saib xyuas thaum koj yog Alliance ib tug tswvcuab. Peb nyob ntawm no yog los pab koj!



Cia kom hnov koj lub lus!

Peb muaj ntaw tjoj 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 Tswyyim Rau Tswvcuab (Member Services Advisory Group; MSAG, raws li sau hauv lus Askiv).

Qee tus neeg hauv pab pawg no yog Alliance cov tswvcuab. Qee tus neeg ntawd lawv yog cov neeg ua haujlwm hauv cov chaw haujlwm thiab cov haujlwm uas muab kev pab cuam rau hauv Alliance cov tswvcuab. Los ntawm Pab Pawg Pab Cuam Tswyyim, peb muaj peev xwm hnov los ntawm peb cov tswvcuab thiab cov neeg ua haujlwm rau peb cov tswvcuab. Peb siv cov ntaub ntawv no los pab kom peb nkag siab ntau dua ntxiv qhov peb cov tswvcuab xav, nyiam thiab xav tau.

Txhua tus tswvcuab ntawm Alliance lossis tus niam txiv ntawm ib tus menyuam uas yog Alliance ua tswvcuab tuaj yeem koom nrog Pab Pawg Pab Cuam Tswyyim. Muaj plaub zaug kev sib tham hauv ib xyoos. Alliance cov ua tswvcuab hauv, lossis cov niam txiv ntawm Alliance tus ua tswvcuab, tuaj yeem tau txais \$50 rau kev mus koom txhua lub rooj sib tham.

Yog tias koj xav paub ntaw dua ntxiv lossis xav tau ib daim ntawv thov koom nrog, hu rau **800-700-3874, ext. 5567**.

Koj yuav tsum paub dab tsí txog kev muaj Lwm Cov Kev Faj Seeb Kho Mob

Medi-Cal ib txwm yog tus them nqi kho mob tom kawg tas li, yog li ntawd koj Lwm Qhov Kev Faj Seeb Kho Mob (Other Health Coverage; OHC, raws li sau hauv lus Askiv) yuav yog koj thawj qhov kev tuav pov hwm kho mob.

Tej zaum koj lossis koj tsev neeg yuav tsum muaj OHC yog hais tias:

- Koj muaj kev tuav pov hwm kho mob los ntawm koj txoj haujlwm, Covered California, koj tus txij nkawm lossis tus hlub, lossis yog tias koj yuav kev pov hwm kho mob ntawm koj tus kheej
- Koj tsim nyog tau txais vim yog muaj ib qho kev tshwj xeeb tshwm sim hauv lub neej tshiab—piv txwv li, kev sib yuav
- Koj tau txais tau kev faj seeb kho mob los ntawm kev txiat txim hais plaub rau cov menuam uas nrog koj nyob

Tej zaum koj li OHC yuav tau xaus yog tias:

- Koj cov faj seeb kho mob tau hloov los ntawm Covered California mus rau Medi-Cal
- Koj tau tsum koj txoj haujlwm lossis koj raug rho tawm haujlwm
- Koj muaj lub sijhawm ua haujlwm tsis tau txaus kom tsim nyog rau kev ua kev tuav pov hwm kho mob ntawm koj txoj haujlwm
- Koj tsis tau them koj qhov kev tuav pov hwm kho mob
- Koj tau tsum koj qhov kev tuav pov hwm kho mob ntawm lub lub laj thawj twg

Kuv yuav tiv tauj rau leej twg yog thaum yuav hloov kuv cov ntaub ntawv OHC?

Yog tias koj muaj Medi-Cal, hu mus rau koj lub nroog cov chaw haujlwm Medi-Cal lossis

mus rau hauv California Lub Tuam Tsev Haujlwm Saib Xyuas Cov Kev Pab Kho Mob (Department of Health Care Services; DHCS, raws li sau hauv lus Askiv) lub vev xaib. Nws yog ib qho tseem ceeb uas koj muab koj cov ntaub ntawv tshiab rau lawv txhawm rau kom lawv thiaj li hloov kho koj cov ntaub ntawv dua tshiab. Lawv yuav tsum txhawb xyuas tias koj li OHC tia pua tau tagua ntej lawv tuaj yeem hloov kho koj cov ntaub ntawv tau.

Txhawm rau los hloov koj cov ntaub ntawv, hu xov tooj rau:

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

Txhawm rau los hloov koj cov ntaub ntawv ntawm California DHCS lub website, ntawm: www.dhcs.ca.gov/services/Pages/TPLRD_OCU_cont.aspx.

Koj yuav tsum hu mus rau Alliance Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** rau qhov hloov kho koj cov ntaub ntawv.

Yog vim li cas nws thiaj tseem ceeb uas kuv yuav tsum hloov kuv li OHC?

- Txhawm rau qhov kom ntseeg tias tsis muaj teeb meem dab tsi uas tau ntsib koj tus kws kho mob lub chaw ua haujlwm lossis tau txais tshuaj ntawm lub tsev muag tshuaj
- Yog li ntawd koj yuav tsis tau txais daim ntawv sau nqi los ntawm koj tus kws kho mob lub chaw haujlwm



Txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thusas: Yog vim li cas sijhawm thiaj tseem ceeb

Thaum nws hais txog qhov koj tau txais kev txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thusas txhua xyoo, nws them ua ntej thaum ntxov. Ntawm no yog qhov laj thawj tias vim li cas:

Nws siv sijhawm li ntawm ob lub lim tiام tom qab txhaj tshuaj rau koj lub nrog cev tsim kev tiv thaiv thiab pib tiv thaiv mob khaub thusas dua. Yog li ntawv nws yog ib lub tswvyim zoo uas koj tau txais ua ntej tus kab mob khaub thusas pib mob mus ib puag ncig.

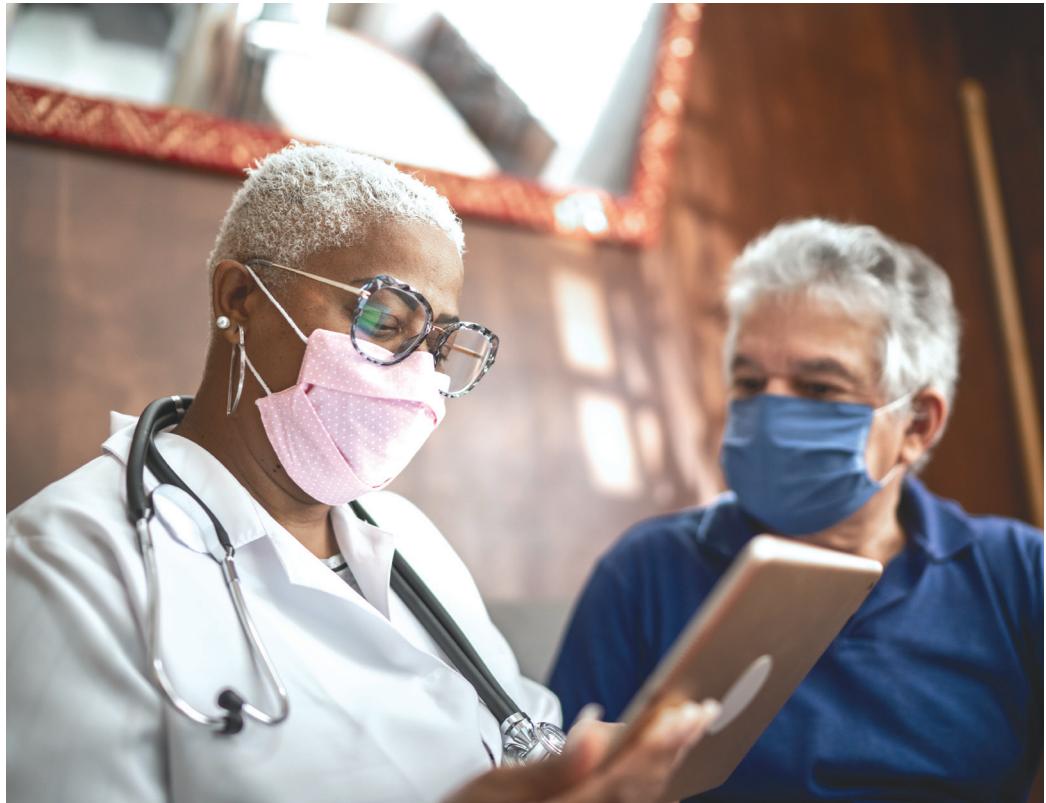
Thaum twg thiaj yog lub sijhawm zoo tshaj plaws? Sai li sai tau thaum koob tshuaj no muaj nyob rau lub caij nplooj zeeg. Nws yog ib qho zoo yog ua kom tiav rau thaum yuav tag ntawm Lub Kaum Hlis Ntuj. Tiam sis txawm hais tias nyob rau Lub Ib Hlis Ntuj lossis tom qab los tau, kev txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thusas yeej tsim nyog. Tus mob khaub thusas tseem nquag raug rau lub caij nplooj hlav.

Kev txhaj tshuaj tiv thaiv tus mob khaub thusas txhua xyoo yog ib lub tswvyim zoo rau txhua tus nyob hauv koj tsev neeg uas muaj noob nyug 6 hli thiab loj tshaj ntawv.

Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: Centers for Disease Control and Prevention

Kev sib tham nrog koj tus thawj kws kho mob

Thaum hais txog tkoj kev pab kho mob, cov neeg mob tkoj kev koom tes tseem ceeb heev heev. Xyaum sib txuas lus zoo nrog koj tus kws kho mob yog ib qho tseem ceeb rau koj tkoj kev kho mob ntiaq tug ntawm ib noob. Tkoj kev sib tham kom tseeb thiab sib tham kom ncaj ntawm koj thiab koj tus thawj kws kho mob yuav pab kom neb sib raug zoo txog qhov kev nyob nyab xeeb. Qhov no txhais tias koj yuav qhia tau tej yam koj txhawj txog thiab paub txhua Yam kom zoo los txiav txim txog koj tkoj kev pab kho mob. Peb paub tias tkoj kev tham nrog koj tus thawj kws kho mob yeej tsis yooj yim tas mus li. Hauv qab no yog qee qhov piv txww ntawm cov lus nug uas yuav tham nrog koj tus thawj kws kho mob yog tias koj muaj teeb meem ntawm kev noj qab haus huv uas muaj feem cuam txhuam nyob rau lub sijhawm koj mus cuag nws.



Lo lus nug	Piv txww
1. Yam dab tsis uas kuv pom thiab hnov tau tia kuv xav kom kuv tus thawj kws kho mob tshuaj xyuas?	Kuv lub pob ntseg sab laug mob txhua zaus kuv tshuab ntswg.
2. Nws pib thaum twg?	Nws pib ib asthiv dhau los thaum kuv pib mob khaub thusa.
3. Dab tsi ua rau nws zoo zog tuaj lossis mob hnyav zog tuaj?	Nws mob hnyav zog tuaj thaum kuv tshuab ntswg thiab zoo zog tuaj thaum kuv da dej thaum sawv ntxov.
4. Kuv muaj lus dab tsi nug thiab kuv txhawj txog dab tsi?	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 tkoj kev mus ntsib kws kho mob:

- Nqa ib daim ntaww teev txog cov tshuaj tag nrho uas koj tab tom noj.
- Xav seb koj puas xav nug kom ib tug phooj ywg lossis ib tus ntawm tsev neeg mus nrog koj txhawm rau kev pab.
- Yog tias koj xav tau kev kho mob, xws li kev siv lub rooj muaj log, lossis xav tau kev pab txhais lus lossis kev pab cuam txhais lus, qhia tus kws kho mob chav ua haujlwm kom lawv tuaj yeem pab koj.
- Nug seb lub chaw ua haujlwm cov cai zoo li cas rau cov sijhawm teem uas koj qhaj. Lub chaw ua haujlwm tuaj yeem pab rov teem lub sijhawm lossis pab cuam lwm txoj hau kev xaiv, xws li kev teem sijhawm hauv xov tooj, yog tias nws nyuaj uas yuav mus cuag kws kho mob ntawm tus kheej.

Nws yog ib lub sijhawm zoo yuav los tshuaj xyuas txog lub mis

Txog tam sim no, tseem tsis tau muaj ib txog hau kev los tiv thaiv tus mob khees xaws mis tau li. Txawm li ntawv los, kuj muaj ntau txoj kauj ruam uas koj tuaj yeem ua tau kom txo koj kev pheej hmoo nqi.

Ib kauj ruam tseem ceeb? Tswj qhov nyhav ntawm lub nrog cev nrog rau kev noj qab nyob zoo. Qhov no yog ib qhov tseem ceeb tshaj plaws nyob rau hauv cov ib nrab neej thiab tom qab ntawv. Ntawm no yog qhov laj thawj tias vim li cas:

Tom qab kev coj khaub ncaws ntawm ib tug poj niam tu lawm, feem ntau ntawm nws cov estrogen los ntawm cov cell roj. Estrogen tuaj yeem txhawm kev loj ntawm cov hlab ntsha hauv lub mis ntau yam. Qhov ntawv vim yog cov qog ntau tuaj hauv lub nrog cev tuaj yeem txawb kom muaj kev pheej hmoo txog tus mob khees xaws mis. Qhov no saib zoo li tshwj xeeb tshaj yuav muaj tseeb yog tias cov qog ntawv los xaus rau ntawm koj duav.

Muaj ntau cov kauj ruam ntxiv uas koj tuaj yeem siv pab rau kev tiv thaiv tus mob khees xaws mis. Cov no suav nrog:

Zam kev haus dej haus caww. Kev haus dej haus caww tuaj yeem txawb ntxiv rau kev pheej hmoo ntawm koj kom tau txais tus mob khees xaws mis. Qhov tseeb tiag, kev pheej hmoo ntawm koj yuav nce siab zuj zus yog koj haus dej haus caww ntau zuj zus.

Txav mus los kom ntau. Kev ua si tawm dag zog tej zaum yuav

pab t xo nqi tau koj qhov kev pheej hmoo. Sim ua si tawm dag zog uas tsis nyav heev kom txog li ntawm 150 feeb lossis 75 feeb ntawm ua si tawm dag zog nyav txhua lub lwm tiam.

Paub txog cov kev pheej hmoo ntawm kev kho tshuaj hos moos (hormone). Kuj muaj kev pheej hmoo thiab muaj cov txiaj ntsig ntawm kev siv kev kho tshuaj hos moos.

Tham nrog koj tus kws kho mob kom paub txog ntau tshaj no.

Nrhiav kom tau tus mob khees xaws mis kom ntxov

Tus mob khees xaws tseem tuaj yeem loj tau txawm hais tias siv kev tiv thaiv uas hais los saum toj no. Yog li ntawd nco ntsoov tham nrog koj tus kws kho mob tias thaum twg yuav tsum tau kuaj qog mis.

Kev tshuaj xyuas qog mis tsis tu ncua tuaj yeem pab tau kom nrhiav tau tus mob khees xaws nyob rau hauv lub uas tseem ntxov. Nrhiav tau tus mob khees xaws thaum ntxov tuaj yeem pib kev kho mob tau sai.

Tej zaum qee tus poj niam muaj feem yuav ntau yam txog kev pheej hmoo qee yam. Yog li ntawv koj yuav tsum tau nrog koj tus kws kho mob tham txog kev ntsuam xyuas txiv, xws li an Kev xab kees duab MRI.

Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: American Cancer Society

Cov kev tswj kom tsis txhob muaj menuam uas yuav siv tau mus ntev: Cov ntawd yog dab tsi, thiab lawv puas haum rau kuv?

Cov kev tswj kom tsis txhob muaj menuam uas yuav siv tau mus ntev (long-acting reversible contraceptives; LARCs, raws li sau hauv lus Askiv) no yog ib txoj hau kev ntawm kev tiv thaiv kev muaj menuam zoo heev. Qhov tseeb, hom kev tswj no ua tau zoo li ntawm 98% txog 99.9% ntawm kev tiv thaiv kev muaj menuam! Hom kev tiv thaiv kev muaj menuam no siv ib zaug kav txog xyoo, yog li ntawv koj tsis ta yuav txawj txog qhov kev tiv thaiv kev muaj menuam! Hom kev tiv thaiv kev muaj menuam no siv ib zaug kav txog xyoo, yog li ntawv koj tsis ta yuav txawj txog qhov kev tiv thaiv kev muaj menuam!

Cov LARCs yog ib txog hau kev xaiv uas zoo rau cov poj niam uas tsis tau xav muaj menuam sai. Qhov no tuaj yeem hais tias tam sim no koj tsis xav muaj menuam

coob tiam sis koj xav khaw txoj hau kev cia. Lossis tej zaum nws yog vim tias koj tsis tau xav muaj menuam rau ob peb xyoo tom ntej no. Lossis tej zaum koj kuj tsis xav tau menuam kiag li. Qhov zoo tshaj plaws txog cov LARCs yog tias lawv thim tau rov qab—li ntawv lawm yog tias koj qhov xwm txheej pauv, koj tuaj yeem tsum tsis siv cov tshauj no lawm thiab rov qab xeeb tub tau dua.

Cov LARCs tuaj yeem siv tau li ntawm 3 txog 10 xyoo nyob ntawm hom tshuaj uas tau siv. Tej zaum lawv los ua ib hom quav ntsaws uas raug tso rau hauv qab daim tawv nqaij lossis yog ib qho cuab yeej me uas raug tso rau hauv lub tsev menuam. Lawv txhua qhov tsuas xav tau ib qho txheej

txheem me ntawm kev muaj tso rau; txawm li cas los xij, thaum twg uas nws raug tso rau lawm nws muab kev tiv thaiv kev muaj menuam uas ntseeg tau thiab siv tau ntev. Nws yog qho tseem ceeb uas yuav tsum paub tias cov LARCs tsis tiv thaiv kab mob sib kis los ntawm kev ua niam txiv (sexually transmitted infections; STIs, raws li sau hauv lus Askiv). Txhawm rau los tiv thaiv koj tus kheej ntawm kab mob STIs, yuav tsum siv hnab looj thaum lub sijhawm pw ua ke.

Qhov twg yog qhov koj yuav tsum xai? Qhov no yog kev xaiv ntawm ntiag tug. Neeg sib txawv yuav nyiam xaiv sib txawv. Nrog koj tus kws kho mob tham tias txoj kev xaiv twg thiaj li zoo rau koj tshaj plaws!





Kev sib ntsib sib pom rau thaum yau uas tsis zoo

Kev ntsib kev pom rau thaum yau uas tsis zoo, (Adverse childhood experiences, ACEs; raws li sau hauv lus Askiv), yog qhov kev ntshai uas tau tshwm sim los ntawm 0 txog 17 xyoo. Cov kev tshwm sim no cuam tshuam rau kev loj hlob thiab kev paub daws teeb meem ntawm menuam yaus, feem ntau ua rau cov menuam yaus xav tias tsis nyab xeeb thiab tsis ruaj khov, thiab tuaj yeem cuam tshuam rau qhov kev sib raug zoo. ACEs raug txuas rau kev txhim kho ntawm kev muaj mob ntey, kev muaj mob ntawm fab hlwb kev xav thiab quav yeeb quav tshuaj thiab tuaj yeem cuam tshuam txog kev kawm thiab sijhawm thaum ua haujlwm rau thaum loj hlob los. Piv Txwm ntawm qhov tshwm sim ntawm txoj kev ntshai yog:

- Ntsib kev ua phem, kev tsim txom, kev tsis saib xyuas, kev muaj mob ntawm fab hlwb kev xav lossis niam txiv tso tseg
- Kev thab plaub ntawm menuam yaus/ cov hlob
- Tsis muaj chaw nyob

- Kev puas tsuaj los ntawm ntuj tsim thiab tsov rog
- Kev ntxub ntxaug txhuab hom

Tej zaum cov menuam yaus yuav tshwm sim kev cov nyom ntawm tus cwj pwm thiab fab hlwb kev xay, kev txob taus, kev nyuaj siab, tsiv tsaim, thiab pw nyuaj lossis xav ntsoov.

Txawm li cas los xij, cov niam txiv thiab zej zog tuaj yeem ua tau ntau yam ua kom menuam yaus xav tias nyob nyab xeeb, tau hnov thiab raug saib xyuas zoo. Yuav tiv thaiv cov ACEs:

- Qia cov menuam yaus kom paub tswj hwm kev ntxhov siab, daws teeb meem thiab tswj hwm txoj kev xav thiab tus cwj pwm. Pab cov menuam yaus kom paub sib faib, sib tham lus thiab xav txog yam uas lawv tau ntsib los.
- Txuas cov menuam yaus rau lwm cov laus uas saib xyuas lwm tus xws li tus kws qhia ntawm, tus cob qhia, tsev neeg thiab tus cob qhia.
- Saib cov menuam yaus. Ua kom lawv paub tias koj pom lawv muaj nqi, koj saib

Kev hloov pauv cov qauv tshuaj kho mob ntawm lub chaw Alliance

SIV TAU TXIJ THAUM LUB TSIB
HLIS NTUJ TIM 7, 2020

Ntxiv rau cov qauv tshuaj kho mob

Qhov Muag, qhov ntseg, qhov ntswg, caj pas o	» Flonase Sensimist rau cov menuam yaus <18 xyoo
Mob Ntshav Qab Zib	» Tshuaj Gvoke prefilled syringe » Gvoke Tshuaj Hypopen
Qaug Dab Peg	» Tshuaj Valtoco » Tshuaj Nayzilam

lawv muaj nqis thiab lawv muaj txiaj ntsig.

- Tsuas nrog lawv nyob tam sim no.
- Xyaum ntsia txog kev lom zem thiab kev zoo.
- Rau siab kawm txog cov ACEs thiab kev cuam tshuam ntawm lawv. Yog xav paub cov lus qhia ntau ntxiv, mus saib rau acesconnection.com.
Alliance yeej tseem pab tau koj, Peb muab txoj hau kev txog kev txhawb nqa rau cov uas ntsib kev nyuaj hauv lub neej thaum yau. Hu rau Beacon Health Options, peb cov pab cuam txog kev noj qab haus huv ntawm tus cwj pwm, tau ntawm **855-765-9700**, lossis mus saib hauv peb tus vev xaib ntawm www.ccah-alliance.org/behavioral-health_HM.html.

Kev saib xyuas cov laus ntawm niam txiv?

Yuav ua li cas thiaj txo tau kev pheej hmoo ntawm cov muab kev saib xyuas sab

Kev txhais ruam mus rau kev ua tus muab kev saib xyuas rau koj cov niam txiv laus tuaj yeem yog ib qhov txiaj ntsig zoo. Nws yog ib txoj haujlwm uas muaj dej siab—tiam sis feem ntau nws kuj yog ib txoj haujlwm uas ntxhov siab.

Sijhawm dhau mus, kev ntxhov siab ntau Yam tuaj yeem ua rau txhua tus neeg sab tau. Yog hais tias kev nyuaj siab ua rau nyuaj tuaj, koj tuaj yeem pib pom txog kev sab thiab kev tag kev cia siab uas cov kws tshaj lij hu hais tias cov saib xyuas dhuav haujlwm. Thiab txog ntawm qhov no, koj tsis tuaj yeem pab tau koj tus kheej li kev noj qab haus huv, tsis muaj kev rau siab rau kev xav tau kev pab txog kev noj qab haus huv ntawm koj niam thiab koj txiv.

Kuv puas tau ua haujlwm sab heev?

Cov kev tso qhia tias tus neeg pab kev saib xyuas tau ua haujlwm sab heev lawm tuaj yeem muaj:

- Noj ntau dhau lossis tsawg dhau lossis haus dej lossis haus luam yeeb ntau dua
- Hnov sab lossis tsaug ib ce txhua sijhawm
- Muaj teeb meem xav tsis thoob
- Npau taw lossis chim rau koj niam thiab koj txiv
- Tsis quav ntsej koj tus kheej kev xav tau Kev nyuaj siab ntawm cov neeg muab

kev saib xyuas thiab khev dhuav kuj tseem tuaj yeem ua rau muaj teeb meem rau kev noj qab haus huv ntawm fab hlwb kev xav, xws li kev nyuaj siab, thiab tuaj yeem muaj kev phom sij rau kev noj qab haus huv ntawm koj lub cev thiab.

Nqis tes ua

Kev dhuav feem ntau tshwm sim thaum tus neeg muab kev pab saib xyuas tsis tau muab lub sijhawm los saib xyuas lawv tus kheej thiab kev noj qab haus huv ntawm txoj kev xav thiab lub cev. Ntawm no yog qee cov lus qhia ntawm tus kws tshaj lij uas tuaj yeem xto koj kev pheej hmoo txog kev dhuav thiab ua rau koj yog ib tug neeg pab saib xyuas uas muaj kev kaj siab tuaj, zoo tuaj.

Thov txog kev pab ntawm kev saib xyuas. Lwm cov neeg hauv tsev neeg, lossis cov phooj ywg, tej zaum yuav txaus siab tuaj pab nrog rau qee txoj haujlwm uas ua txhua noob—xws li tsav tsheb thauj koj niam thiab txiv mus cuag kws kho mob raws sijhawm teem tseg lossis mus khiav haujlwm.

Noj haus kom txaus rau koj lub nrog cev kev noj qab haus huv. Noj zaub mov zoo, noj kom haum thiab khiav ua si tawm dag zog kom txaus thiab pw kom txaus. Yog tias koj ua tau, coj koj niam



thiab koj txiv mus taug kev ua si.

Muab lub sijhawm los ua tej yam koj nyiam lossis tej kev ua si uas koj lom zem. Sim muab sijhawm yam tsawg ob peb feeb txhua noob los ncab ib ce thiab nrug muag.

Mus txais kev pab. Thov kom ib tus kwv tij lossis tus phooj ywg zoo los nyob nrog koj niam thiab koj txiv, lossis xav txog kev siv kev pab cuam kev so (xws li chaw so nruab noob ntawm cov laus) li ntawm koj thiab tuaj yeem lom zem rau qhov koj so.

Nyob txaus nrog kev sib tiv tauj. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav nco qab ntsoov khaws koj txoj kev phooj ywg zoo. Yog tias koj tsis tuaj yeem tawm hauv tsev, teeb tsa ib lub sijhawm hu rau phooj ywg txhua lub lim tiam.

Koom nrog pab neeg txhawb nqa kev pab cuam ntawm koj tus kheej lossis hauv online. Faib koj txoj kev xav nrog rau lwm tus neeg uas tej zaum nws yuav nkag siab txog qhov koj ntsib los thiab tus uas tuaj yeem muab kev txhawb dej siab thiab nrhiav kev pab daws uas yuav daws tau cov teeb meem uas tsis tu ncua.

Teem sijhawm mus tshuaj xyuas nrog koj tus kws kho mob. Hais tawm yog tias koj muaj kev tu siab, tag kev cia siab lossis ntxhov siab dhau.

Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: American Heart Association; Family Caregiver Alliance; Helpguide

NYOB NOJ QAB
HAUS HUV

NYOB NOJ QAB HAUS HUV yog luam tawm rau cov tswvcuab thiab cov neeg muab kev koom les 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.ccah-alliance.org.

Cov ntsiab lus hauv NYOB NOJ QAB HAUS HUV yog los ntawm coob tus kws kho mob los. Yog koj muaj kev txhawb xeeb lossis muaj lus nrog 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 thaij thiab cov duab teeb no tej zaum yog siv cov neeg ua quav yees duab.

Editor

Quality and Health Programs Supervisors

Erin Huang

Desirre Herrera
and Mao Moua

Quality and Health Programs Manager

Deborah Pineda

www.ccah-alliance.org