



# NYOB NOJ QAB

LUB KAUM OB HLIS  
NTUJ XYOO 2020

Phcu 26, Tscab Xov Xwm 4

## HAUS HUV

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



### Tiv thaiv koj tus kheej yam txwv tsis pub lwm tus paub txog koj

Cov lus qhia hais txog koj li kev noj qab haus huv yog pub rau koj tus kheej paub xwb. Koj tsim nyog muab khaws cia raws li ntawd. Vim li ntawv peb thiaj ua txhua yam los tiv thaiv koj tus kheej yam txwv tsis pub lwm tus paub txog koj lossis koj li ntaub ntawv kho mob.

Tej zaum peb yuav qhia tawm txog koj cov ntaub ntawv hais txog kev kho mob, kev them nyiaj thiab kev saib xyuas kev noj qab haus huv yam tsis tas nug kev tso cai los ntawm koj. Ib qho piv txwv yog qhia rau tus muab kev pab kho mob tias koj tsim nyog yog tus tswvcuab ntawm pab pawg Alliance kom nws kho tau koj. Tseem muaj lwm yam xwm txheej uas peb tseem yuav tau qhia tawm txog cov ntaub ntawv yam tsis tas yuav tau kev tso cai ntawm koj. Txhua yam no raug txiav txim los ntawm kev cai lij choj.

Tsis tas li yog lwm lwm tus tib neeg nug txog koj cov ntaub ntawv, yog dhau ntawm yam kev cai lij choj tso cai lawm, koj yuav tau teb POM ZOO ua ntej peb yuav muab tau cov ntaub ntawv rau lawv. Peb yeej tshuaj xyuas txog txoj kev ceev koj tej ntaub ntawv cia yam nyab xeeb lug tas li. Thiab peb yuav ua li ntawv tas li mus. Peb xav kom koj tau txais kev saib xyuas zoo thiab muaj kev kaj siab.

Yog xav paub ntau ntxiv txog peb cov kev txwv tsis pub lwm tus paub txog koj lossis koj li ntaub ntawv kho mob, saib Daim Ntawv Ceeb Toom Hais Txog Kev Txwv Tsis Pub Lwm Tus Paub Txog Koj Lossis Koj Li Ntaub Ntawv Kho Mob uas nyob tom qab Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab/Daim Ntawv Puapheej Hauv Kev Kho Mob thiab Ntawv Qhia (Evidence of Coverage; EOC, raws li sau hauv lus Askiv). Nws tseem muaj nyob rau hauv peb lub website, [www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org).



## Lus qhia tseem ceeb txog cov kev txais tshuaj noj siv ntawv yuav tshiab rau cov tswvcuab Medi-Cal

Pib Lub Plaub Hlis Ntuj Tim 1, 2021, Lub Tuam Tsev Haujlwm Saib Xyuas Cov Kev Pab Kho Mob (Department of Health Care Services; DHCS, raws li sau hauv lus Askiv) yuav tswj hwm txoj cai tau txais los ntawm daim ntawv yuav tshuaj rau cov tswvcuab Medi-Cal. Qhov kev pab tshiab no hu ua Medi-Cal Rx. Lub Alliance yuav tsis tswj koj cov kev txais tshuaj no siv ntawv yuav tomqab Lub Peb Hlis Ntuj Tim 31, 2021. Lub Alliance cov tswvcuab yuav mus muab ntxiv lawv cov tshuaj noj siv ntawv yuav nyob rau lub tsev muag tshuaj uas lawv tab tom siv tam sim no lossis hauv kev xa khoom tuaj. Koj yuav tau muab koj Daim Npav Qhia Kev Txais Kho Mob (Benefits Identification Card; BIC, raws li sau hauv lus Askiv) thaum sau daim ntawv yuav tshuaj ntawm lub tsev muag tshuaj. Yog koj muaj lus nug txog txog koj cov tshuaj noj siv ntawv yuav nyob rau lossis tom qab Lub Plaub Hlis Ntuj Tim 1, koj yuav tau hu rau Medi-Cal Rx tus xov tooj **800-977-2273** (TTY: 7-1-1) los sis mus rau [medi-calrx.dhcs.ca.gov](http://medi-calrx.dhcs.ca.gov).

# Thov kom muaj kev zoo siab hnuv so— txawm tias muaj tus kab mob COVID-19

Nws txog cov hnuv so, thiab nws tseem muaj tus kab mob COVID-19 nyob hauv teb chaw Asmeslikas. Qhov ntawd txhais tau li cas nyob rau cov koob tsheej hnuv so?

Tej co koob tsheej yuav tsum raug muab zam tsis txhob ua. Xws li noj mov Buffet-style ntawm lub chaw haujlwm, vim tej zaum tsis yog ib lub tswvyim nyab xeeb.

Thiab hais txog kev sib sau nrog tsev neeg ne—tshwj xeeb yog cov tsev neeg uas muaj ntau tus neeg yuav ua cas? Qhov no yuav zoo txawv li lub xyoo dhau los, yog tias yuav tshwm sim.

Tiam sis, koj tuaj yeem lom zem thiab ua txhua yam li koj ua tau rau hnuv so tsuas yog nyob nrug deb ntawm tus kabmob. Nov yog ib co lus pab qhia:

❄️ **Yog huab cua zoo, noj mov nraum zoov.** Muaj kev pheej hmoo tsawg ntawm kev sib kis tus kabmob yog sib sau nyob ua ke sab nraum zoov. Yog li teeb koj lub chaw koom txoos rau nraum koj lub vaj tse.

❄️ **Siv daim ntaub npoj ntsej muag.** Hais lossis nug kom lwm tus siv daim ntaub npoj ntsej muag thaum nyob ua ke hauv tsev thiab tawm nraum zoov yog tias yus nyob rau qhov chaw ua tsis tuaj yeem nyob nrug deb tau lwm tus. Puas muaj tus neeg tawm tswvyim hauv cov pab pawg? Tej zaum lawv tuaj yeem xaws qhov ncauj qhov ntswg lom zem, noob so koobtsheej khwb qhov ncauj ntswg rau cov menyuum yaus (txij 2 xyoos thiab loj dua) thiab cov laus.

❄️ **Txwv tsis pub noj buffet.** Txib neeg ua cov daus zaub mov. Nws muaj kev pheej hmoo tsawg dua li cia txhua tus los daus zaub daus mov rau lawv tus kheej.

❄️ **Npaj rooj thiab tog zaum kom cov neeg tau zaum sib nrug deb.** Pab pawg neeg uas koom ib lub tsev tuaj zaum ua ke lub rooj me kom sib nrug li 6 kauj ruam.

❄️ **Zam txoj kev sib cuag uas nyob sib ze.** Txawm hais tias tau sib pom yuav zoo siab npaum li cas los, tsis txhob sib khawm thiab txhob sib tuav tes. Hais cov lus nyob zoo, nyo tob hau thiab tsa tes rau xwb yeej tau lawm.



❄️ **Teeb tsa kev sib koom txoos kom ua pab ua pawg tsawg leej me ntsis.** Yog koj tsev neeg loj thiab nej niaj zaus nyob uake rau ib hnuv, puas muaj lub caij nyoog kom nej nyob uake kom tsawg zog rau txhua hnuv?

❄️ **Kev ua koob tsheej sib koom hauv yeeb yaj duab.** Hloov kev koom noj mov ua ke, los mus siv yeeb yaj duab saib sib tham hauv app ua ke. Puas muaj leej twg hauv koj tsev neeg uas muaj ib yam qhia ua zaub mov uas tsis tau pub qhia tawm rau lub caij so no? Hais kom xyoo no lawv rov qhia txog txoj haus kev ua yam zaub mov no kom txhua tus tuaj yeem ua tau thiab sawv daws txaus siab ua ke tiag tiag. Xav rau lwm yam kab ke so uas ua kev zoo siab los ntawm kev yees duab, los ib yam nkaus, xws li dai ub dai no rau tej ntoo kom zoo nkauj los sis kev ntuav khoom plig. Koj tuaj yeem koom dej siab rau noob so raws li no.

❄️ **Siv cov hluas li txuj ci siv technology.** Cov tub ntxhais hluas coob leej yog cov paub siv technology zoo thiab tuaj yeem qhia cov laus uas tsis muaj kev paub txog yuav ua li cas txuas cov app yeeb yaj duab. Kom cov hluas pab ua tus tuav kev ua si los sis ua yeeb yaj kiab hmo ntuj. Nws yog ib txoj hauv kev zoo uas los koom qee qhov kev lom zem thaum koj tsis tuaj yeem tuaj nyob ua ke lub caij so.

Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

# Cov ntawv thov tshuaj fluoride varnish

Cov pos hniav thiab hniav zoo yog qhov tseem ceeb rau koj tus menyuam txoj kev noj qab haus huv tag nrho. Kev tu qhov ncauj tsis zoo yuav ua rau kab noj hniav, mob thiab kis tus kab mob uas tuaj yeem ua rau muaj teeb meem rau kev noj mov, kev hais lus, kev ua si thiab kev kawm. Pab kom koj tus me nyuam xyaum tu lawv tus kheej thaum nyob hauv vaj hauv tsev los ntawm:

- Siv tshuaj txhuan hniv fluoride txhuan hniav kom ntev li ob nathi ib noob ob zaug.
- Siv hlua dig hniav ib noob ib zaug.
- Noj kom tsawg cov khoom noj txom ncauj thiab dej qab zib.
- Cov kais dej haus (cov dej tso rau pej xeeb siv muaj cov tshuaj kom nyab xeeb fluoride).
- Nco ntsoov ntxuav koj txhais tes ua ntej thiab tom qab txhuan hniav thiab siv hlua dig hniav tas txhua txhua zaus.

Koj tus menyuam tus kws kho mob kuj tseem tuaj yeem pab tiv thaiv kom tsis txhob



**PUAS XAV TAU KEV PAB NRHIAV TUS KWS KHO HNIIV?** Hu rau Medi-Cal Dental (Denti-Cal) Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab Tus Lej Xov Tooj ntawm **800-322-6384**.

muaj kab noj hniav los ntawm kev siv cov tshuaj fluoride hauv lawv lub chaw haujlwm. Nug kws kho mob txog cov tshuaj fluoride varnish thaum koj tus menyuam tuaj ntsuam xyuas mob tag. Nov yog qee qhov tseeb txog cov kua tshuaj fluoride vanish:

- Cov tshuaj fluoride yog cov tshuaj tiv thaiv txheej txheem txhuan hniav sab saud thiab ob sab hniav txhawm rau qhov tsis pub kom hniav lwj.
- Nws yog kev nyab xeeb, sai thiab tsis mob.
- Nws tuaj yeem raug siv thaum mus ntsib kws kuaj menyuam mob tag, nrog rau kev teem caij teem nyoog ntawm chaw kho hniav.
- Cov tshuaj fluoride ua haujlwm tau zoo tshaj mas yog tom qab me nyuam tus kws kho mob los sis tus kws kho hniav siv cov tshuaj rau tus me nyuam txog li ob zaug mus txog

rau tsib zaug nyob rau ib lub xyoo twg lawm.

- Yuav tsum siv cov tshuaj fluoride tom qab thawj tug kaus hniav tshwm tuaj.

Tom qab siv cov tshuaj fluoride, yuav pom tshwm muaj cov daj daj khub cov kaus hniav. Tiam tsis txhob txhawj txeeb txog, tom qab txhuan hniav tag kis tom qab tas yuav pom cov kaus hniav rov qab dawb li qub tuaj. Tsis txhob muab cov khoom noj nyuaj, yam nkig los sis yam tau ntxo rau noj rau noob caiv tom qab rau cov tshuaj tag. Sawv ntxov noob tshiab koj tus menyuam yuav tsum txhuan thiab dig hniav mus.

Nco ntsoov mus ntsib koj tus kws kho hniav thiab—lawv yuav pab ntxuav hniav ib xyoos ob zaug rau koj.

## Ntxiv rau cov qauv tshuaj kho mob

|  |   |  |
|--|---|--|
| Cov shuaj kho mob HIV  | Truvada 200/300mg<br>Prezista 800mg<br>Isentress 400mg<br>Ritonavir 100mg | Descovy 200/25mg<br>Tivicay 50mg<br>Norvir 100mg |
| Tshuaj tiv thaiv hormonal  | Depo-SubQ Provera 104 104mg/0.65ml  |  |
| Tshuaj nrog rau qhov muag thaum mob qhov muag                                  | Azelastine<br>Olopatadine (Patanol)<br>Olopatadine (Pataday)              |  |
| Tshuaj kho mob plab uas ua kiav txhab rau sab hauv                             | Omeprazole ODT  |  |
| SIV TAU TXIJ THAUM LUB KAUM OB HLIS NTUJ TIM 1, 2020<br>Kab mob ntshav qab zib | Semglee (lub fwj tshuaj thiab koob txhaj tshuaj)                          |  |

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

YUAV PIB LUB CUAJ HLIS NTUJ TIM 1, 2020



# Tshuaj xyuas mob ntawm koj tus kws kho mob

Tej zaum koj yuav muaj kev xav ntau hais txog qhov yuav mus ntsib kws kho mob lub sib hawm muaj kab mob COVID-19. Kws kho mob lub chaw ua haujlwm muaj ntau qib uas yuav ceev tau kom koj muaj kev nyab xeeb, xws li:

- Muab sijhawm ntsib kws kho mob los sis muab chaw kho mob sib txawm nrug ntawm tus neeg muaj mob.
- Txwv cov neeg nyob hauv chav zaum tos kom tsawg.

Cov tshuaj tiv thaiv thiab kev kuaj mob yog ib qho tseem ceeb rau tib neeg txhua lub noob nyoog, txawm tias nyob rau lub caij nyoog muaj kab mob COVID-19. Cov menyuam mos, menyuam yaus thiab tub ntxhais hlus yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv txhawm rau tiv thaiv 16 yam kabmob phem. Thaum koj menyuam yaus mus ntsib rau ib qho kev noj qab haus huv, tus kws kho mob yuav tau tsuaj xyuas kev noj qab haus huv hauv menyuam yaus qhov ncauj huv tib si. Cov neeg laus los kuj yuav tsum tau mus txhaj tshuaj thiab mus ntsib kws rau ib qho kev noj qab haus huv. Nws tseemcee heev uas koj yuav tsum tau mus ntsib koj tus kws kho mob yog tias koj muaj ib tug mob uas mob los ntev lawm tsis txawj zoo li (xws li ntshav qab zib los sis ntshav siab), xav tau kev kho mob txuas ntxiv los sis yog kev xeeb tub ki.

Nco ntsoov tias, lub caij no muaj khaub thuas! Tam sim no yog

lub sijhawm koj tau txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas yog tias koj tseem tsis tau txhaj. Cov tshuaj tiv thaiv kev mob ua npaws txhua xyoo raug txhaj rau txhua tus uas muaj noob nyoog 6 hlis nce mus txhawm rau txo kev muaj mob los ntawm tus mob khaub thuas. Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kev mob ua npaws yuav pab zam kom paub meej txog ntawm tus txheej xwm kab mob COVID-19. Kev txhaj tshuaj tiv thaiv tus khaub thuas yuav tsis muaj kuab zuj zus tom qab ib xyoo, yog li thiaj yuav tau txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas txhua txhua xyoo.

Cov teeb meem kev noj qab haus huv tshwm sim tau txhua lub sijhawm, yog li nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau teem kws kho mob mus tshuaj xyuas mob thiab yuav tau tiv thaiv kom zoo. Hu rau koj tus kws kho mob lub chaw haujlwm thiab nug seb koj puas yuav tau mus tshuaj xyuas kab mob li cas. Ua kom yus muaj kev noj qab haus huv lub sijhawm muaj kab mob COVID-19. Mus tshuaj xyuas kab mob ntawm koj tus kws kho mob thiab paub meej tias koj tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob tshiab lawm po thiab kuaj mob lawm!

**NCO NTSOO TIAS,  
LUB CAIJ NO MUAJ  
KHAUB THUAS!** Tam sim  
no yog lub sijhawm koj tau  
txhaj tshuaj tiv thaiv khaub  
thuas yog tias koj tseem  
tsis tau txhaj.



## Koj tsis paub tseeb txog kev txhaj tshuaj tiv thaiv koj tus menyuam puas yog?

Lub sijhawm muaj kev sib kis kab mob COVID-19 mus thoob qhov txhia chaw, kev txhaj tshuaj tiv thaiv rau menyuam yaus tau nqis los qis yam txaus ntshai kawg kaus. Tam sim no muaj ntau dua ib txwm tswm sim muaj los, nws yog ib qho tseem ceeb heev uas cov niam txiv yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv rau tej menyuam thiab tshuaj xyuas tas li kom muaj kev nyab xeeb raws li tau teev tseg. Yog coo leej raug txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob lawm, cov ntawv yuav tau txais kev tiv thaiv kab mob. Qhov no yuav pab pov thaiv kev sib kis mob hauv peb tib neeg. Tus menyuam uas tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv yuav tsum tau mus tshuaj xyuas tom chaw kuaj mob los sis tsev kho mob, uas rau tuaj yeem muaj kev phom sij rau qhov yuav tau chwv tus kab mob COVID-19.

Raws li cov yog niam txiv, tej zaum koj tuaj yeem muaj lus nug los sis kev txhawj xeeb txog kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob rau koj tus

menyuam. Qhov no yog qhov qub ib txwm. Koj tuaj yeem ua li cas thiaj txhawm rau qhov kom koj tus kheej paub?

### 1. Nrhiav kev ntseeg siab:

- Cov muaj kev pab cuam rau kam saib xyuas kev noj qab haus huv.
- Nom tswv lub koom haum saib xyuas kev noj qab haus huv lub website:
  - › Cov Chaw Tiv Thaiv thiab Tswj Xyuas Kabmob ([cdc.gov](https://www.cdc.gov)).
  - › Lub Chaw saib xyuas kev Noj Qab Haus Huv Hauv Tebchaws ([nih.gov](https://www.nih.gov)).

### 2. Xav txog cov kev pheej hmoo ntawm kev tsis txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob:

- Koj tus menyuam kis tau tus kab mob txaus ntshai.
- Tsis tau kawm ntawv, sib hawm ua si thiab kev ua sis.
- Tsis muaj sib hawm pab niam txiv.

### 3. Paub qhov tseeb:

■ Xhob siv kev qhia tshuaj hauv xov xwm kev tawm suab los los sis blogs tshwj tsis yog tias koj tuaj yeem tshawb xyuas cov ntau ntawv qhia qhov tseem.

■ **Cov tshuaj tiv thaiv muaj kev nyab xeeb.**

■ **Cov tshuaj tiv thaiv kho zoo tiag.**

■ Cov xwm txheej tshwm sim tsis zoo los ntawm cov tshuaj tiv thaiv muaj tsawg.

■ Nws tseem muaj kev nyab xeeb rau koj tus menyuam uas yuav mus ntsib lawv tus kws kho mob kom txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob lub sijhawm muaj kab mob COVID-19 kis thoob qhov txhia chaw.

Hu rau koj tus menyuam tus kws kho mob seb koj tus menyuam puas tau txog caij txhaj tshuaj tiv thaiv los sis tuaj kuaj mob menyuam. Yog txog caij lawm, teem sijhawm tshuaj xyuas ntawd cia. Yog tias lub xyoo no koj tus menyuam tsis tau txhaj koob tshuaj tiv thaiv khaub thuas, kav tsij teem lub sijhawm sijhawm ntawd tam siv.

# Tsis paub tseeb los ntawm kev xa mus cuag thiab kev tso cai?

Muaj ntau cov lus siv rau hauv kev kho mob, thiab qee zaum nws tuaj yeem ua rau yus nkag siab tsis meej txog txhua yam. Peb xav kom ntseeg tau tias yus paub yuav ua li cas thiaj li tau txais cov kev pabcuam uas them rau koj txoj kev npaj kho mob, yog li ntawm no yog qee cov ntau ntawv uas yuav tsum pab tau.

## Kev Xa Mus

Yog koj raug muab tso rau ib tus Alliance Thawj Kws Kho Mob (Primary Care Provider; PCP, raws li sau hauv lus Askiv), koj yuav tsum tau txais kev xa mus ntsib lwm tus kws kho mob. Nws yeej muaj qee lub sijhawm uas yuav zam tau qhov ntawm no. Mus xyuas koj Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab/Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho Mob thiab Ntawv Qhia rau daim ntawv teev qhia txog qhov no.

Yog koj tus thawj kws kho mob xav kom koj mus ntsib lwm tus kws kho mob, nws yuav sau daim ntawv hu tias Daim Ntawv Sab Laj Kev Xa Mus (Referral Consultation Form) kev saib xyuas tus neeg mob. Koj thawj kws kho mob xa ib daim ntawv theej rau tus kws kho mob uas koj raug xa mus thiab ib daim theej xa mus rau lub Alliance. Daim ntawv xa mus yog qhov qhia lwm tus kws kho mob thiab Alliance paub txog koj thawj tus kws kho mob pom zoo kom koj mus ntsib. Yog tias peb tsis muaj daim ntawv xa, peb yuav tsis them cov ntawv thov ntawm lwm tus kws kho mob.

## Kev tso cai rau kev xa mus

Feem ntau, koj tus thawj kws kho mob yuav xa koj mus ntsib kws kho mob hauv qhov kev pab cuam. Peb thaj chaw pab cuam yog muab rau cov cheeb nroog nroog Santa Cruz, Monterey thiab Merced. Yog tias koj tus thawj kws kho mob xa koj mus rau kws kho mo buas tsis nyob hauv peb cov cheeb nroog, nws yuav tsum tau txais kev pom zoo los ntawm peb ua ntej. Nov hu tias kev tso rau kev xa mus. Nws hu li no vim tias peb yuav tsum tso cai (pom zoo) txoj kev xa mus ua ntej koj tuaj yeem ntsib

tau lwm tus kws kho mob.

Yog tias koj yog Alliance tus tswv cuab nyob rau hauv Cov Kev Pab Saib Xyuas Mob Nkeej Rau Tom Tsev (In-Home Support Services; IHSS, raws li sau hauv lus Askiv), koj tseem yuav tau txais kev tso cai xa mus uas tau los ntawm koj tus thawj kws kho mob xa koj mus rau lwm tus kws kho mob uas tsis muaj ntawv cog lus ua haujlwm nroog lub Alliance—txawm tias tus kws kho mob yuav nyob hauv peb kev pab cuam los xij. Cov tswvcuab hauv Alliance uas tau koom nyob rau txoj haujlwm pab cuam me nyuam yaus hauv California Kev Pab Kho Mob Rau Menyuum Yaus (California Children's Services; CCS, raws li sau hauv lus Askiv) tseem xav tau txais kev tso cai xa mus kom tau txais kev saib xyuas yam tshwj xeeb.

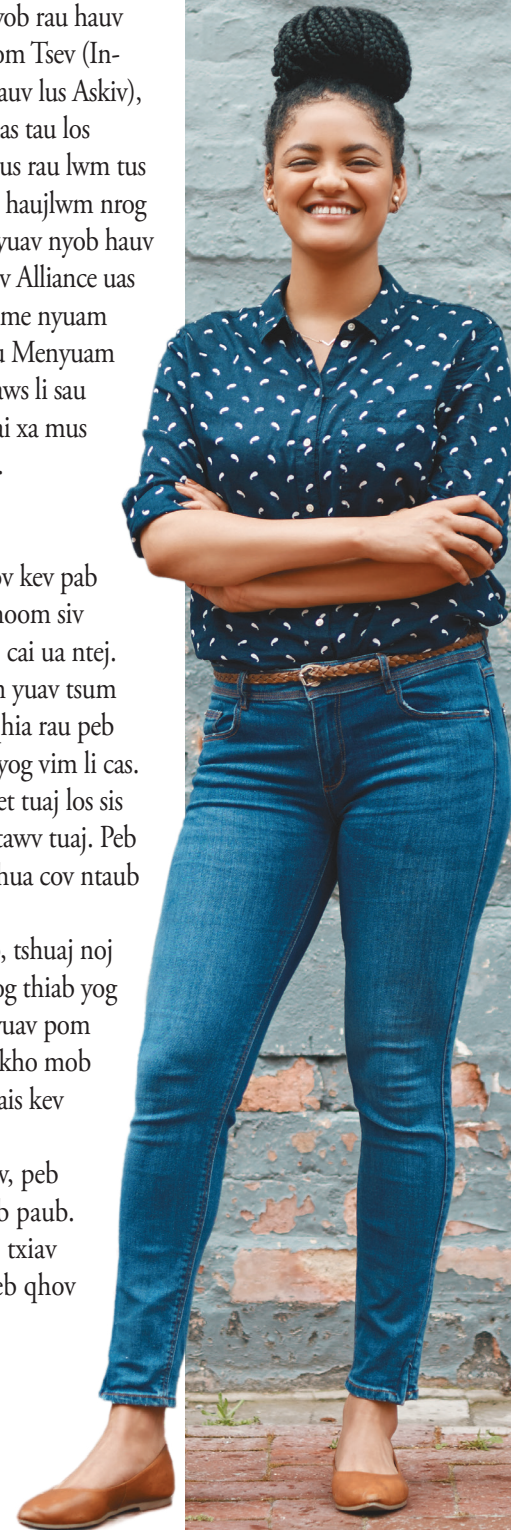
## Kev tso cai ua ntej

Lub Alliance yuav tsum pom zoo rau qee cov kev pab cuam, cov kev kho mob, tshuaj noj thiab khoom siv ua ntej koj tau txais. Qhov no hu ua kev tso cai ua ntej. Tus kws kho mob uas yuav mus ua haujlwm yuav tsum tau xa peb cov lus thov ua ntej kev tso cai, qhia rau peb paub qhov koj xav tau thiab qhov laj thawj yog vim li cas. Tus kws kho mob tuaj yeem xa hauv Internet tuaj los sis tus xov tooj xa ntawv (fax) los sis xa daim ntawv tuaj. Peb yuav tshuaj xyuas daim ntawv thov thiab txhua cov ntau ntawv kho mob uas kws kho mob xa tuaj.

Yog tias cov kev pab cuam, kev kho mob, tshuaj noj los sis khoom siv yog kev kho mob tsim nyog thiab yog ib qho kev pab uas raug pab them rau peb yuav pom zoo cov lus thov. Peb yuav qhia rau tus kws kho mob paub thiab tom qab ntawd koj tuaj yeem txais kev pab cuam.

Yog tias peb tsis pom zoo qhov kev thov, peb yuav qhia koj thiab tus muab kev kho mob paub. Koj tuaj yeem ua ntawv thov kom rov qab txiav txim dua yog tias koj tsis pom zoo nroog peb qhov kev txiav txim siab.

**TAG NRHO** cov npe teev ntawm cov kev pab cuam uas tsis xav tau tim khawv, saib koj Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho Mob thiab Ntawv Qhia lossis Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab.



# Yuav ua li cas daws tau kev nkees nyob hauv tsev vim kev cais

Kev nyob sib nruq deb ntawm tib neeg yog ib qho ntawm txoj hauv kev zoo tshaj plaws uas yuav los ua rau tib neeg sib kis tus kab mob coronavirus qeeb. Nyob sib nruq lawm pab tau neeg txoj sia.

Tab sis kev txawv txav ntawm qhov rov qib dua yuav tau qeeb thiab muaj tshwm sim tsis zoo. Raws li tshwm sim, peb coob leej muaj kev sib cua tshuam los ntawm kev qaug dag qaug zog sib cheem. Qhov no tuaj yeem ua rau:

- Ua rau muaj kev xeeb txob ntau tuaj.
- Pw tsis tsaug zog.
- Noj mov ntau los sis tsaug dua li ib txwm noj.
- Ib ce tsis muaj zog zuj zus.
- Tsis muaj kev txhawb dag txhawb zog.

Txhawm rau kom to taub txog nws, nws yuav ua kom muaj qee qhov kev daws teeb meem.

## Dai nyob ntawd

Yog tias koj nyob tsis tswm thiab nkees, lub koom haum American Psychological thiab lwm cov kws tshaj li qhia cov lus qhia no txhawm rau tiv thaiv kev puas siab ntsws los ntawm kev kis tus kab mob kis thoob ntiaj teb thiab kev sib cais:



**Hloov koj txoj kev xav.** Koj pab tswj tau kev sib kis los ntawm kev kev nyob sib nruq deb. Yog li sim cia siab rau yam zoo koj ua.

**Sib sib zog nqus pa.** Thaum koj muaj kev txhawj xeeb los sis chim siab, siv ob peb feeb los so koj lub cev thiab lub siab.

**Txav tawm—hauv koj lub tsev lossis sab nraud sib hawm sib nruq.** Xyaum txo kev ntxhov siab thiab rub koj lub siab.

**Mus kom txog.** Yog tias koj tsis tuaj yeem nrog cov neeg koj hlub nyob, los sib cuag tau ntawm kev hu xov tooj tham, kev hu xov tooj tham pom ntsej muag los sis tawm hauv xov tooj. Nyob nrog kev sib nug moo (txawm tias zoo) tseem ceeb dua rau lub sijhawm no.

**Sau ib phau ntawv ceev xwm txheej kev ris txiaj ntsig.** Txhua txhua noob sau ob peb lo lus luv luv hais txog dab tsi ua tau zoo zoo. Thaum koj tshuaj xyuas koj phau ntawv ceev xwm txheej, nws yuav pab koj nrhiav kev cia siab thiab pom tau qhov zoo.

**Tsis txhob saib lossis nyeem xov xwm**

**ntau.** Nws yog ib qho tseem ceeb ua nyob twj ywm zoo dua. Tab sis mloog ntawv xov xwm COVID-19 yam tsis tu ncuu tuaj yeem ua rau koj ntshai. Koj tuaj yeem tig mus rau tsoomfww saib xyuas kev noj qab haus huv xws li Lub Chaw Tiv Thaiv Kab Mob thiab Tiv Thaiv Kev Tshawb Xyuas kom txhim kho tau ([cdc.gov](https://www.cdc.gov)).

**YOG HAIS TIAS KOJ MUAJ KEV NTXOV SIAB** ntau zuj zus, hu rau koj tus kws kho mob. Nws tseem ceeb heev uas koj yuav tau kom koj tus kws kho mob tshuj xyuas koj yog thaum koj paub tau tias koj tus kheej haus cawv los sis siv tshuaj yaj yeeb txhawm rau daws kom tau. Koj tuaj yeem hu tau rau Beacon Health Options, lub Alliance cov kws pab kho mob kev nyuaj siab lossis puas hlwb, ntawm **855-765-9700** thov kev pab. Thiab nco ntsoov, lub sijhawm sim no yeej tsis kav mus ib txhis.



## Lub Alliance cog lus pab cuam koj zoo dua qub

Xyoo no, chaw kho mob Alliance tau ua tiav peb thawj

**Kev Soj Ntsuam Pej Xeeb Cov Kev Xav Tau (Population Needs Assessment; PNA, raws li sau hauv lus Askiv),** nws yog ib qho kev thov rau lub xyoo tshiab nrog rau the Department of Health Care Services (DHCS). Koj tuaj yeem rov nco qab tau tias Alliance tau ua haujlwm

txog kev ntsuas xyuas uas zoo sib xws, hu tias the Kev Soj Ntsuam Pab Pawg Neeg Cov Kev Xav Tau (Group Needs Assessment; GNA raws li sau hauv lus Askiv), uas tau ua tiav txhua tsib lub xyoos. Nrog rau DHCS qhov xav tau tshiab, tam sim no PNA los hloov GNA.

Lub hom phiaj ntawm PNA yog los txhim kho cov txiaj ntsig kev noj qab haus huv ntawm

peb cov tswvcuab thiab tshawb xyuas kom meej tias peb ua tau raws li cov kev xav ntawm peb cov tswvcuab uas tau hais tseg:

1. Xwm txheej ntawm tswvcuab kev noj qab haus huv thiab tus coojpwm.
2. Kev kawm paub txog kev noj qab haus huv thiab kab lis kev cai thiab kev xav paub lus.
3. Kev sib txawv ntawm kev noj qab haus huv.
4. Qhov tsis sib xws hauv kev pabcuam.  
Hauv kev npaj rau daim ntawv tshaj tawm

# Thaum nyob hauv tsev vim kab mob COVID-19 tsis nyab xeeb

Cov neeg saib xyuas kev noj qab haus huv ceeb toom tias lub tsev yog qhov chaw nyab xeeb tshaj plaws los nyob tsis pub kom COVID-19 kis. Tab sis qhov ntawd kuj yuav tsis yog rau cov neeg ntsib kev tsim txom hauv nws cuab yim neeg.

Qhov uas raug kaw hauv tsev nrog tus neeg ua phem tuaj yeem ua kev tsim txom—thiab tsis yog kev tsim txom lub cev xwb tab sis tseem tsaj ntawv thiab. Kev tsim txom yog hais txog lub hwj chim thiab kev tswj hwm. Vim li ntawv, cov neeg ua phem yuav ua tej

yam xws li tsis siv cov tshuaj ntxuav tes los yog hem yuav tawm hauv kev pov hwm kev noj qab haus huv. Lawv tseem tuaj yeem txwv txiav lawv cov neeg kom txhob txais kev kho mob los sis cais lawv tawm ntawm lwm tus los ntawm kev tso kab thawj hem.

## Npaj txoj haujlwm

Yog li ntawv nws yog ib qho tseem ceeb heev uas koj yuav tsum tau npqj txoj hau kev tseg tsam tias koj ho yog tus raug tsim txom los ntawm koj tsev neeg. Cov phiaj xwm ntawd yuav tsum muaj txoj kev tawm hauv lub tsev yam yab xeeb lug. Koj yuav tsum muaj cov ntaub ntawv tiv toj rau:

- Ib tus neeg koom zej koom zos, phooj ywg los sis tus txheeb ze koj tuaj yeem mus nrhiav kev pab thaum koj ntsib kev kub ntxhov.
- Yuav tsum muaj ib qho chaw zais yus thaum muaj xwm txheej.

Tiam sis txhob qhia leej twg: Qhov chaw zais tej thaum tsam puv lub sijhawm muaj kab mob sib kis no. Yog li koj yuav tsum tau pw hauv tsev so los sis hauv koj lub tsheb, yam tsawg kawg mas li ib nyuag pliag.

Yog tias koj nyob twj ywm hauv tsev, tiv toj nrog cov phooj ywg uas muaj kev sib pab thiab tsev neeg los ntawm kev hu xov tooj thiab xa ntawv hauv xov tooj xwb, nws puas muaj kev nyab xeeb tsaus. Ncav tes pab yuav txo tau qee yam kev ntxhov siab lub sijhawm nyuaj no rau koj.

Tam sim no tshwm sim ntau yam dua yav tas los, yog li xyaum saib xyuas yus tus kheej kom zoo dua yav tag. Sim ua raws li koj lub luag haujlwm txhua noob thiab nrhiav sib hawm tawm dag zog thiab pw tsaug zog kom ntau li ntau tau. Kev tu koj tus kheej tuaj yeem ua qhov txawv txav rau koj txoj kev xav.

## Thaum tus neeg uas koj paub raug tsim txom

Yog tias tus neeg koj txhawj txog muaj kev tsim txom yam tsis raug cai, koj yuav tsis tuaj yeem muab kev pab txhawb tim ntsej tim muag thaum lub sijhawm muaj kab mob sib kis. Tab sis tseem muaj txoj hauv kev koj tuaj yeem pab:

- Txhawb kom lawv xav txog lawv tus kheej txoj kev nyob zoo thiab muaj kev nyab xeeb.
- Kom lawv paub tias kev tsim txom tsis yog lawv qhov kev txhaum.
- Qhia Lawv paub tias koj tsaus siab mloog thiab pab ntau npaum li pab tau.



Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: National Domestic Violence Hotline; World Health Organization

**KOJ PUAS MUAJ FEEM XYUAM TXOG KUV UA TXHAUM?** Txog kev txhawb nqa—Thiab pab tsim phiaj xwm kev nyab xeeb—hu rau National Domestic Violence Hotline rau tus xov tooj **800-799-7233**. Yog tias koj tsis tuaj yeem hais lus hauv xov tooj, sau **LOVEIS** rau **22522**.

2020 PNA, peb tau saib peb cov ntaub ntawv tswvcuab 2019, muab los ntawm DHCS, thiab hu xov tooj mus rau nej ib txhia, thov kev pab ua kom tiav kev sojntsuam.

Raws li nej cov lus teb thiab tshawb pom los ntawm tsab ntawv ceeb toom 2020 PNA, chaw kho mob Alliance tseem tab tom tsim cov phiaj xwm kev nqis tes ua los daws cov kev xav tau ntawm cov tswvcuab nyob rau kev kawm txog kev noj qab haus huv, kev coj noj coj ua thiab

kev paub lus, thiab cov kev pab cuam txhim kho zoo. Tag nrho cov no nrog lub hom phiaj txhim kho cov txiaj ntsig kev noj qab haus huv rau txhua tus tswvcuab hauv chaw kho mob Alliance.

Chaw kho mob Alliance tau cog lus kev pab cuam rau peb cov tswvcuab thiab txhim kho cov haujlwm thiab kev pab cuam. Txhawm rau qhia peb txoj kev rau siab, peb yuav qhia txog kev qhov kev tshawb pom PNA nyob rau xyoo

2020 thiab cov haujlwm npaj muaj nrog nej kom mus tas nrho xyoo tom ntej no.

Yog tias koj muaj lus nug txog daim ntawv qhia ntawm chaw kho mob Alliance PNA, Thov hu rau Alliance Health Tus Xov Tooj **800-700-3874, ext. 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 uas hais koj hom lus. Yog tus xov tooj hu thov kev pab kom hnov lus hais lus tau hu rau **800-735-2929** (TTY: Ntaus 7-1-1).

## WIC qhib lawm!

WIC tseem muab cov khoom noj tseem ceeb thiab txhawb niam mis rau cov poj niam cev xeeb tub thiab tom qab yug me nyuam, me nyuam mos, thiab cov me nyuam yaus txhua lub sijhawm uas muaj kab mob sib kis COVID-19. WIC muab kev pab cuam hauv xov tooj thiab rub cov chaw pab WIC nyob deb hauv daim npav WIC kom tsis txhob muaj kev sib kis thiab tiv thiv cuab yim neeg thiab cov neeg ua haujlwm hauv chawm kho mob nyob nyab xeeb. Hu rau koj lub chaw haujlwm WIC hauv zos kom teem sijhawm los sis nug txog WIC cov kev pab cuam:

**Lub Cheeb Nroog Santa Cruz:**

**831-722-7121**

**Lub Cheeb Nroog Monterey:**

**831-796-2888**

**Lub Cheeb Nroog Merced:**

**209-383-4859**



## Yuav ua li cas txo cov ntshav siab

Mob ntshav siab yog ib qhov kev kho txaus ntshai ntawm kev noj qab haus huv. Yog tias koj qhov ntshav siab dhau heev lawm, koj tus kws kho mob yuav hais kom noj tshuaj pab kom nqis xwb. Nws yog ib qho tseem ceeb heev uas yuav tau kho. Tab sis muaj lwm yam kev hloov koj tuaj yeem ua los pab kom ntshav qis:

✔ **Txhob noj daw ntsev.** Noj ib noob kom tsawg dua 1,500 milligrams. Li ntawv ntau npaum li cas? Nws muaj sodium li 1.725 milligrams nyob rau ¾ diav kas fes ntsev.

✔ **Lub cev tau txais.** Kev tawm dag zog kom tsis tu ncuu tuaj yeem pab txo cov ntshav siab. Nug koj tus kws kho mob saib npaum li cas thiaj li haum koj.

✔ **Caiv cawv.** Cov kws tshaj lij paub txog kev noj qab haus huv qhia tias tsis pub poj niam haus ntau tshaj li ib noob ib zaug txiv nee tsis pub haus ntaus tshaj li ib noob ob zaug.

✔ **Txhob haus luam yeeb.** Kev haus luam yeeb ua rau ntshav nce siab, thiab lwm yam kev phom sij. Koj tus kws kho mob mm li pab koj txiav.

Ntawm no yog lwm yam koj tuaj yeem ua los tswj koj cov ntshav siab:

● **Paub txog koj cov zauv noj ua rau ntshav siab.** Cov neeg feem coob, cov ntshav xwm yeem yog qis dua 120/80 mm Hg. Nug koj tus kws kho mob saib yam zaub koj noj tau muaj dab tsi.

● **Tshuaj xyuas tus mob yam tsis tu ncuu.** Ntau lub tsev muag tshuaj muaj lub tshuab uas tuaj yeem tshuaj xyuas koj cov ntshav siab. Los sis koj tuaj yeem yuav lub tshuab ntsuas ntshav siab los siv hauv tsev. Yog tias koj cov ntshav siab tas mus li xwb mus tuam xam rau koj tus kws kho mob.

● **Tshuaj xyuas thiab muab sau cia.** Sau koj qhov ntshav siab rau hauv phau ntawv ceev xwm txheej los sis muab khaws cia hauv koj lub xov tooj. Koj thiab koj tus kws kho mob tuaj yeem soj ntsuam cov qauv ua ke.

Thaum koj tswj hwm koj cov ntshav siab, koj tuaj yeem txo qis kev pheej hmoo ntawm lub plawv nres, hlab ntsha tawg thiab lwm yam teeb meem kev noj qab haus huv uas txau ntshai.

Muab Cov Ntshav Lus Tawm Los Ntawm: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

**NYOB NOJ QAB**  
HAUS HUV

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.ccah-alliance.org](http://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 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 thajj thiab cov duab teeb no tej zaum yog siv cov neeg ua qauv yees duab.

Editor

Quality and Health Programs Supervisors

Quality and Health Programs Manager

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)

Erin Huang

Desirre Herrera  
and Mao Moua

Deborah Pineda