



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 2024 | XUV THIB 30, TSAB XOY XWM 3

Tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg rau lub caij muaj mob khaub thuas no

Lub caij muaj mob khaub thuas yog Lub Cuaj Hli Ntuj mus txog Lub Tsib Hli Ntuj. Txoj hauv kev ua zoo tshaj plaws txhawm los tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg yog yuav tsum tau txais cov txhaj tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas no kom ntxov, ua ntej tus mob khaub thuas yuav pib sib kis nyob hauv koj lub zej zog.

Cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob khuab thuas no tuaj yeem pab nres tus kab mob khaub thuas loj heev. Cov neeg uas muaj kev mob uas siab dua yog:

- Cov menyuam yaus.
- Cov neeg uas tab tom xeebtub.
- Cov neeg ua muaj yam ntxwv mob zoo tsis tus qab xws lis mob hlab ntsws hawb pob, mob ntshav qab zib, thiab kab mob plawv lossis kab mob ntsws.
- Cov neeg ua muaj noob nyoog 65 xyos thiab laus dua.

Yuav tau txais cov tshuaj txhaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas dawb xwb thiab yooj yim. Txhua tus neeg ua muaj noob nyoog 6 lub hlis thiab laus dua tuaj yeem tau txais cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob khaub thuas rau txhua lub xyoo.



Yog xav paub ntau ntxiv, mus saib ntawm www.thealliance.health/hmn/flu.

Cov menyuam yaus tuaj yeem tau txais cov tshuaj tiv thaiv kab mob khuab thuas los ntawm lawv tus kws kho mob. Cov neeg laus tuaj yeem xaiv tau txoj kev ua yuav tau txais kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khuab thuas los ntawm lub tsev muag tshuaj yam tsis yuav daim ntawv xa mus.

Alliance cov tswvcuab ua muaj noob nyoog 7 txog 24 lub hlis uas tau txais lawv ob koob tshuaj tiv thaiv kab mob khuab thuas thaum Lub Cuaj Hli Ntuj Xyoo 2024 txog Lub Tsib Hlis Ntuj Xyoo 2025 yuav raug nkag mus rau hauv kev sib tw txhua lub hli uas tau txais **daim npav khoom plig \$100 rau lub khw Target!**

Nug tus **kws kho mob**

Yam ua yuav tsum paub txog cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob rau menyuam yaus

Dr. Omar Guzmán yog Tus Thawj Saib Xyuas Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Rau Kev Noj Qab Haus Huv ntawm Central California Alliance for Health. Nws yog ib tug kws kho mob thaum muaj xwmtxheej ceev uas tau txais daim ntawv tso cai los ntawm pab pawg thawj coj, yug thiab loj hlob hauv Central Valley.

Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob puas muaj kev nyab xeeb rau kuv tus menyuam?

Yog lawm, lawv muaj kev nyab xeeb.

Ntau lab tus menyuam yaus tau txais cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob yam muaj kev nyab xeeb rau txhua lub xyoo. Raws li tus kws kho mob hauv chav kho mob xwmtxheej ceev, kuv pom muaj mob hnyav dua hauv cov menyuam yaus uas tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob ntau dua li cov menyuam yaus uas tsis tshua muaj tshwm sim rau cov tshuaj tiv thaiv kab mob. Nws ua rau kuv tus siab thaum tus menyuam mob los rau hauv chav kho mob xwmtxheej ceev thaum ib tag hmo. Nws haj yam yuav ntshai dua thaum tus menyuam yaus tsis tau txais kev tiv thaiv los ntawm cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob. Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob rau menyuam yaus los ntawm ntau yam kab mob. Qee yam kab mob no tuaj yeem ua rau muaj kev phom sij tshwj xeeb rau cov menyuam yaus.

Cov tsos mob tshwm sim ntawm cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob yog dab tsi?

Cov tsos mob tshwm sim ib txwm pab pom rau menyuam yaus, xws li kub taub hau theem qis, quaj taug lossis

mob qhov chaw txhaj tshuaj. Cov tsos mob tshwm sim no feem ntau yuav siv sijhawm lis ob pab hnuv thiab maj mam ploj mus.

Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob puas tuaj yeem ua rau kuv tus menyuam cov roj ntshav hauv lub cev tsis muaj zog tau?

Tsis yog. Cov menyuam mos yuav kis tau ntau txhiab tus kab mob txhua hnuv tom qab lawv yug los. Cov kab mob muaj hom roj ntshav tiv thaiv lub cev uas ua rau tus menyuam cov roj ntshav hauv lub cev pib tiv thaiv lawv. Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob kuj muaj hom roj ntshav tiv thaiv lub cev, tabsis tsuas yog muaj me ntsi xwb. Cov menyuam mos tau raug hom roj ntshav tiv thaiv lub cev ntau tshaj nyob hauv lawv tej chaw nyob cheeb tсам ib puang cig txhua hnuv, yog li cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob tsis tuaj yeem ua rau tus menyuam cov roj ntshav tiv thaiv kab mob hauv nrog cev ua muaj ntau dhau lawm.

Vim li cas cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob ho pib ntxov ua luaj?

Cov menyuam yaus ua muaj noob nyoog me tshaj plaws muaj kev pheej

hmoo siab tshaj plaws rau cov teeb meem,

mus pw hauv tsev kho mob lossis tuag los ntawm cov kab mob ua tuaj yeem tiv thaiv tau. Cov menyuam yaus tuaj yeem tsim kho cov roj ntshav tiv thaiv kab mob hauv lub cev kom muaj zog los ntawm cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob thiab tiv thaiv los ntawm kev mob hnyav. Nyob rau hauv qhov chaw ua haujlwm, thaum muaj menyuam mob nkag los, kuv yuav sim ua qhov ua zoo tshaj plaws rau lawv raws li ib tug kws kho mob. Tabsis nyob rau tom tsev, kuv yog ib tug Txiv Tsev, thiab kev hnov kuv cov menyuam quaj ua rau kuv lub siab tawg tag. Kuv cov menyuam tag nrho rau leej nyob tom tsev tau txai kev txhaj tshuaj tiv thaiv tag nrho lawm, yog li kuv thiaj nkag siab tias nws nyuaj npaum li cas rau cov niam txiv ua coj lawv cov menyuam mus txhaj tshuaj tiv thaiv thaum noob nyoog tseem me, tabsis kuv kuj nkag siab tias vim li cas nws ho tseem ceeb ua luaj.

Koj xav li cas txog kev ncuaj qee cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob lossis ua raws li lub sijhawm uas tsis yog kev qauv?

Nws kuj tuaj yeem hnov zoo li muaj ntau cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab



mob, tabsis cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob tau teem caij rau txoj kev no yam muaj laj thawj.

Lub sijhawm kev teem caij txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob yuav pab rau koj tus menyuam mos kom tau txais kev tiv thaiv ntau tshaj plaws thaum lawv poob rau lub sijhawm muaj kev pheej hmoo ntau tshaj plaws. Kev txhaj tshuaj ncuva sijhawm ua rau koj tus menyuam tsis tau txais kev tiv thaiv.



Alliance tau tsim Daim Ntawv Menyuum Mosliab Qhia Kev Noj Qab Hauv Huv rau txhawm rau los pab koj kom nco qab koj tus menyuam lub sijhawm teem tseg. Koj tuaj yeem saib tau ntawm www.thealliance.health/hmn/infantwellnessmap. Koj tuaj yeem thov ib daim ntawv luam ntawm Daim Ntawv Menyuum Mosliab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv los ntawm kev hu rau **800-700-3874, ext. 5580**.

Dhau lis ntawv lawm peb kuj muaj khoom plig rau kev soj ntsuam xyuas koj tus menyuam. Kawm paub ntau ntiv nyob rau ntawm www.thealliance.health/hmn/healthrewards/.



Yam ua yuav tsum tau paub txog cov tshuaj ua tau xaj los ntawm tus kws kho mob

Yog tias koj yog ib tug tswvcuab ntawm Medi-Cal, koj cov ntawv sau yuav tshuaj uas tau yuav hauv cov khw muag tshuaj raug duav roos los ntawm Medi-Cal Rx, tsis yog Alliance. Yog xav paub seb puas tau txais kev them nqi duav roos, hu rau **800-977-2273** (TTY: Ntaus **711**) lossis mus rau www.medi-calrx.dhcs.ca.gov.

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 daim ntawv teev cov tshuaj tiv thaiv ntawm www.thealliance.health/hmn/prescriptions. Koj kuj tseem tuaj yeem thov ib daim ntawv theej uas yog hu rau Kev Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntaus **711**). Koj tuaj yeem hu rau Kev Pab Cuam Tswvcuab yog hais tias koj muaj lus nug txog tshuaj.

Cov tshuaj ua muab nyob rau hauv tus kws kho mob lub chaw ua haujlwm lossis chaw kuaj mob

Cov no suav hais tias yog cov tshuaj ua muaj kev tswj xyuas los ntawm kws kho mob (Physician-Administered Drugs; PAD, raws li sau hauv lus Askiv). Koj tuaj yeem saib daim ntawv teev cov tshuaj tiv thaiv thiab kev hloov pauv ntawm cov npe tau ntawm www.thealliance.health/hmn/prescriptions. Yog tias koj xav tau daim ntawv theej xa tuaj, thov hu rau Kev Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntaus **711**).

Txoj Kev Pab Cuam Kom Cov Leej Niam thiab Menyuum Mosliab Noj Qab Haus Huv



Cov txiaj ntsig uas tseem ceeb

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) ntawm Alliance pab kom cov poj niam cev xeebtub tau txais kev saib xyuas ua ntej yuav yug thiab tom qab yug. HMHB kuj tseem muab kev paub los txhawb nqa koj kom muaj kev xeeb tub tau zoo.

Cov tswvcuab rau npe rau hauv cov kev pab cuam HMHB raug txais kev hu los ntawm cov kws qhia txog fab kev noj qab haus huv ntawm Alliance. Cov kws qhia ntawv txog fab kev noj qab haus huv muab cov ntaub ntawv qhia txog

ntawm yam, suav nrog rau kev noj qab haus huv ua ntej yuav yug menyuum thiab tom qab yug menyuum, kev muab niam mis rau noj, kev saib xyuas tus menyuum mos thiab kev ua menyuum niam menyuum txiv.

Tau txais khoom plig rau kev noj qab haus huv!

Lub Alliance muab khoom plig rau kev noj qab haus huv rau cov tswvcuab rau kev mus ntsib kws kho mob txhawm kom tau txais kev saib xyuas ua ntej yug menyuum thiab tom qab yug menyuum. Alliance cov tswvcuab uas tau mus ntsib lawv tus kws kho mob nyob rau thawj 13

lub vij ntawm kev pib xeebtub yuav tau nkag mus rau ib kho kev sib tw uas yeej tau daim npav khoom plig **\$50 rau lub khw Target**. Cov tswvcuab uas tau mus ntsib lawv tus kws kho mob 1 txog 12 lub vij tom qab yug menyuum yuav tau txais daim npav khoom plig **\$25 rau lub khw Target**.

Thaum koj tus menyuum yug los, lub Alliance tseem muab khoom plig rau kev noj qab haus huv rau kev coj koj tus menyuum mus ntsib kws kho mob kom kuaj xyuas yam tsis tu ncu. Yog xav paub ntxiv txog cov khoom plig rau kev noj qab haus huv ua muaj rau koj thiab koj tus menyuum, mus saib tau hauv www.thealliance.health/hmn/healthrewards/ lossis hu rau Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **800-700-3874, ext. 5580**. Rau Tus Xov Tooj Pab Cuam Cov Neeg Uas Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **800-735-2929** (TTY: Ntaus **711**).

Cov chaw muab kev pab cuam hauv zej zog

Dhau lis ntawm lub Alliance kuj tseem muab cov ntaub ntawv rau cov tswvcuab ua cev xeeb tub thiab tom qab yug menyuum nrog cov ntaub ntawv hais txog cov chaw muab kev pab cuam hauv zej zog, suav nrog Kev Pab Rau Cov Pojniam Muaj Menyuum, Cov Mosliab Thiab Rau Cov Menyuum Yaus (Women, Infants & Children; WIC, raws li sau hauv lus Askiv). WIC yog ib qho kev qhia txog khoom noj khoom haus uas pab cov tib neeg cev xeebtub lossis nyuam qhuav muaj menyuum thiab cov menyuum yaus ua muaj noob nyoog txog lis 5 xyoos. Yog xav paub ntxiv txog WIC qhov kev pab cuam, mus saib hauv www.myfamily.wic.ca.gov lossis hu rau **800-852-5770**.

Peb pab pawg neeg nthuav qhia txog Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Koj (Your Health Matters; YHM, raws li sau hauv lus Askiv) yuav tuaj rau cov xwm txheej hauv zej zog hauv koj cheeb tsam! Alliance cov neeg ua haujlwm tuaj yeem pab koj kawm txog Medi-Cal cov txiaj ntsig. Alliance cov kev pab cuam thiab koj cov koom haum hauv zos los ntawm tus kheej. Saib peb daim phiav qhia hnuv ntawm cov xwm txheej ntawm www.thealliance.health/hmn/community-events.

Mob plawv thiab tshuaj statins

Tshuaj statins yog ib hom tshuaj uas kho cov muaj kev mob ntshav roj theem siab. Tshuaj statins kuj tseem txo cov kev pheej hmoo ntawm kev mob plawv nres thiab mob hlab ntsav tawg. Qee qhov piv txwv ntawm tus tshuaj statins suav nrog tus tshuaj atorvastatin (Lipitor), tshuaj rosuvastatin (Crestor) thiab tus tshuaj simvastatin (Zocor).

Tus tshuaj statins tuaj yeem pab cov neeg uas muaj:

- Tau kuaj pom tia yog mob plawv.
- Tau muaj tus mob plawv nres lossis mob hlab ntshav tawg.
- Kev rau hlau.
- Kev muaj quav hniav nyob rau hauv lawv lub cev.

Statins kuj raug pom zoo rau cov neeg uas yuav muaj kev pheej hmoo rau lwm yam mob. Piv txwv lis suav nrog cov keeb kwm tsev neeg ntawm kev mob ntshav muaj roj siab, kab mob plawv lossis ntshav qab zib.

Cov kev tsos mob tshwm sim feem ntau ntawm kev noj tus tshuaj statins yog mob leeg nqaij thiab tsis muaj zog. Tab sis tus tshuaj statins tsis yog qhov laj thawj uas ua rau kom muaj qhov mob leeg nqaij tas lis. Yog tias koj tab tom ntsib cov mob leeg nqaij thiab tsis muaj zog, ces qhia rau koj tus kws kho mob. Koj tus kws kho mob yuav kom koj tsis txhob noj cov tshuaj statin rau ib lub hlis kom paub tua seb qhov mob puas ploj mus. Lossis koj tus kws kho mob tuaj yeem hloov koj mus rau lwm yam tshuaj statin lossis hloov koj cov tshuaj.

Nug koj tus kws kho mob ua ntej yuav hloov koj cov tshuaj. Tsis txhob noj koj cov tshuaj tshwj tsis yog koj tus kws kho mob hais kom koj tsum. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau noj koj cov tshuaj statin raws li koj tus kws kho mob tau sau tseg.

Ua tib zoo saib cov lus ceeb toom uas tuaj nrog koj cov tshuaj. Qee cov tshuaj, thiab txawm hais tias kua txiv hmab txiv ntoo, tuaj yeem muaj feem cuam tshuam rau kev haujlwm ntawm tus tshuaj statins tau. Nco ntsoov qhia rau koj tus kws kho mob paub thaum koj yuav pib noj cov tshuaj tshiab.



Cov kev pab cuam rau Alliance tus neeg txhais lus txog Kev Txhais Lus Piv Tes (American Sign Language; ASL, raws li sau hauv lus Askiv)

Koj puas paub tias lub Alliance muab kev pab cuam txhais lus txog Kev Txhais Lus Piv Tes (American Sign Language; ASL, raws li sau hauv lus Askiv) rau cov tswv cuab Alliance uas lag ntseg lossis tsis hnov lus?

Peb ua haujlwm los xyuas kom meej tias txhua tus tswv cuab Alliance tuaj yeem sib tham nrog lawv tus kws kho mob thawj zaug (primary care provider; PCP, raws li sau huav lus Askiv) txog lawv cov kev xav tau ntsig txog kev saib xyuas kho mob kev noj qab haus huv. Peb tuaj yeem pab teem sijhawm rau tus neeg txhais lus ASL tuaj rau ntawm koj qhov chaw ua mus ntsib kws kho mob.

Yog xav paub ntxiv txog kev pab cuam txhais lus ntawm Alliance ASL, thov hu rau Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **800-700-3874, ext. 5580**. Rau Tus Xov Tooj Pab Cuam Cov Neeg Uas Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **800-735-2929** (TTY: Ntaus **711**).

Ua neej nyob nrog kev noj qab nyob zoo nrog ntshav qab zib

Kev mob ntshav qab zib yog ib cov tsos mob uas cuam tshuam rau koj lub cev hloov zaub mov mus rau lub zog zoo npaum li cas. Thaum koj muaj mob ntshav qab zib, koj lub cev tsis muab cov ntshav qab zib insulin txaus lossis tsis tuaj yeem siv txaus yam tsim nyog.

Ntshav qab zib tsis yog ib yam uas ploj mus tau ntawm nws tus kheej. Koj tuaj yeem ua lub neej noj qab nyob zoo nrog rau tus kab mob ntshav qab zib. No yog qee yam uas koj tuaj yeem ua tau.

Mus ntsib koj tus kws kho mob tsis yam tu ncu. Koj yuav tsum tau kuaj xyuas nrog koj tus kws kho mob tsis yam tu ncu. Koj tus kws kho mob yuav tshuaj xyuas koj qhov kev nce qib thiab kho koj li kev kho mob yog tias xav tau. Nco ntsoov khaws koj cov sijhawm teem tseg.

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

Ua raws li cov lus qhia uas koj tus kws kho mob muab rau koj los tswj ntshav qab zib. Qhov no suav nrog kev noj tshuaj uas koj tus kws kho mob tau sau rau koj qhov kev sain xyuas tus mob ntshav qab zib.

Ua lub neej yam muaj kev noj qab nyob zoo. Cov cwj pwm no tuaj yeem pab koj ua lub neej yam muaj kev noj qab nyob zoo:

- Tswj qhov hnyav ua zoo rau koj lis kev noj qab haus huv.
- Noj zaub mov ua muaj txiaj ntxig rau kev noj qab haus huv.
- Yuav tsum muaj kev tawm dab zog.

Kawm txog kev tswj koj cov ntshav qab zib li cas thiab tau txais kev txhawb nqa. Peb Pab Pawg Kws Tswj Kev Tu Xyuas tuaj yeem pab koj kom paub tseeb tias koj nkag siab koj qhov kev kuaj mob thiab muaj txhua yam

ua koj xav tau los pib tswj nws. Hu rau **800-700-3874, ext. 5512**.

Peb muab *Txoj Kev Pab Cuam Ua Lub Neej Zoo nrog Kev Mob Ntshav Qab Zib (Live Better with Diabetes Program; LBD, raws li sau hauv lus Askiv)*, ua qhov chaw koj yuav tau kawm txog kev noj qab haus huv, kev tawm dab zog, kev tsim kho koj lub neej kom zoo thiab ntau tshaj ntawv! Txhawm rau los sib koom lossis kawm paub ntau ntxiv txog peb lub rooj cob qhia rau lub vij, hu rau peb Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **800-700-3874, ext. 5580**.





Poj niam: Tau txais kev kuaj xyuas tus kab mob khees xaws rau lub mis

Kev kuaj xyuas tusk ab mob khees xaws rau lub mis kuj tseem hu uaskev yees duab rau lub mis. Cov kws kho mob tau kawm txog tias tus poj niam yuav tsum tau kuaj xyuas tus kab mob khees xaws rau lub mis ntau npaum li cas. Cov kev tshawb fawb no qhia tau tias cov poj niam noob nyoog li 40 xyoos thiab 74 xyoos yuav tsum tau kuaj xyuas txhua ob lub xyoos.

Yog tias koj muaj noob nyoog qis dua 40 lossis laus dua 75 xyoos, thov nrog koj tus kws kho mob tham txog yam lawv xav tau.

Vim li cas kev kuaj xyuas thiaj li tseem ceeb

Kev kuaj xyuas tus kab mob khees xaws rau lub mis kuj tseem ceev vim tias tus kab mob khees xaws rau lub mis tuaj yeem muab mob saib heev. Tus kab mob khees xaws rau lub mis tuaj yeem kho tau yog tais nrhiav tau ntxov. Kev kuaj xyuas tsawg tshaj txhua ob lub xyoos tuaj yeem ua rau kab mob khees xaws rau lub mis ploj yog tias nws tshwm sim. Qhov no yuav ua rau kev mob khees xaws nyuaj dua.

Yog tias koj tau kuaj xyuas tus kab mob khees xaws rau lub mis hauv ob xyoos dhau los tabsis hnov mob hauv koj lub mis lossis muaj lwm yam kev txhawj xeeb, thov nrog koj tus kws kho mob tham tam sim ntawd. Lawv yuav qhia rau koj paub yog tias koj yuav tsum tau txais kev tshuaj xyuas dua.

Tham nrog koj tus kws kho mob hnuv no txog kev kuaj xyuas tus kab mob khees xaws rau lub mis. Yog tias koj muaj teeb meem kev mus ntsib koj tus kws kho mob lossis mus kuaj mob, thov hu rau peb Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874**. Peb tuaj yeem pab koj teem sijhawm rau koj qhov kev kuaj xyuas tus kab mob khees xaws rau lus mis.

Yog xav paub ntxiv txog kev kuaj xyuas tus kab mob rau lub mis hais txog txoj kev tias yuav ua li cas thiaj cawm tau txoj sia, mus saib hauv www.thealliance.health/hmn/breast-cancer-screening-saves-lives.

Pab koj tus menyuam qhov hnyav ua zoo rau kev noj qab haus huv

Lub Cuaj Hlis Ntuj yog Lub Hli Uas Paub Zoo Txog Tus Mob Uas Rog Dhau Nyob Rau Cov Menyuam Yaus Hauv Teb Chaws

Nyob hauv Teb Chaws As Mes Kas muaj ib leeg hauv tsib leeg menyuam yaus yog muaj tus mob uas rog dhau. Kev rog thaum menyuam yaus ua rau cov menyuam muaj kev pheej hmoo rau kev noj qab haus huv xws li hom 2 ntshav qab zib, ntshav siab thiab kab mob plawv.

Qhov xov xwm zoo yog qhov uas tuaj yeem thiv thaiv tau tus mob rog dhau nyob rau cov menyuam yaus lawm.

Txhawm rau ua kev huab hwm txog Lub Hli Uas Paub Zoo Txog Tus Mob Uas Rog Dhau Nyob Rau Cov Menyuam Yaus Hauv Teb Chaws, lub Alliance pab txhawb koj tsev neeg kom hloov pauv kev noj qab haus huv ua ke.

Txoj kev yuav ua kom muaj kev noj qab nyob zoo

Cov kauj ruam me me hauv ib tse neeg tuaj yeem pab tau kom koj tus menyuam muaj qhov hnyav zoo rau kev noj qab haus huv. Hauv qab no yog qee cov tswvyim rau koj tsev neeg kom noj qab haus huv, ua ke.

- **Yuav tsum muab kev tawm dag zog.** Taug kev ncig, mus caij tsheb kauj vab lossis ua si sab nraum zoov.

- **Txwv lub sijhawm siab khoom.** Khaws lub sijhawm siab khoom (xws li ua si vis dis aus nkees lossis saib TV) ib hnub ob teev lossis tsawg dua.
- **Ua tej zaub mov noj kom qab muaj txiaj ntsig zoo rau lub cev.** Yuav thiab muab tej zaub, tej txiv hmab txiv ntoo thiab tej khoom noj uas muaj hmoov nplej kom ntau ntxiv.

Cov khoom plig thiab cov kev pab cuam

Lub Alliance muab *Txoj Kev Pab Cuam Cia Lub Cev Hnyav Kom Haum Yuav Pab Tau Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Mus Tag Tiam (Healthy Weight for Life Program; HWL, raws li sau hauv lus Askiv)*. Qhov kev pab cuam no yog tsim nyog rau cov menyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas uas muaj noob nyoog 2 xyoos txog 18 xyoos uas xav kom muaj qhov hnyav hom zoo rau lub cev. Txoj Kev Pab Cuam Cia Lub Cev Hnyav Kom Haum Yuav Pab Tau Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Mus Tag Tiam tuaj yeem pab tau koj tus menyuam kawm txog kev noj haus kom haum zoo rau lub cev thiab ua kom lub cev muaj zog ntxiv. Koj kuj tseem tuaj yeem kawm

paub txog cov cuab yeej los pab txhawb koj tus menyuam nrog tej kev hloov hauv kev ua neej nyob.

Tham nrog koj tus menyuam tus kws kho mob txog qhov kev pab cuam no. Tus kws kho mob tuaj yeem xa koj tus menyuam mus rau qhov kev pab cuam yog tias lawv xav tias koj tus menyuam xav tau.

Peb kuj muaj kev txhawb nqa rau cov neeg laus uas xav kom ncav cuag qhov hnyav ua zoo rau kev noj qab haus huv! Cov tswvcuab ua muaj noob nyoog 19 xyoos nces mus tuaj yeem koom nrog peb qhov kev pab cuam kev tswj hwm tus neeg laus tau.

Puas muaj lus nug? Yog xav paub txog peb cov txheej txheem pab cuam rau fab kev noj qab haus huv, hu rau Alliance Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm tus xov tooj **800-700-3874, ext. 5580** lossis mus saib hauv www.thealliance.health/hmn/health-and-wellness.



Alliance yuav xa ntawv sau hauv xov tooj tuaj rau cov tswvcuab thaum txog sijhawm txhees txheem rov txiaiv txim dua rau 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 zog 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