



NYOB NOJ QAB

HAUS HUV

LUB CUAJ HLIS NTUJ 2019

Phau 25, Tsab Xov Xwm 3

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

**Lub Cuaj Hlis Ntuj Yog Lub Hli
Ceeb Toom Thoob Plaws Ntiaj
Teb Los Pab Kom Cov Menyuam
Yaus Tsis Txhob Rog Heev**



Ib tug ntawm tsib tug menuam yaus hauv Tebchaws Asmesliskas rog heev. Thaum menuam rog heev nws yuav muaj feem ua rau cov menuam yaus muaj tej Yam kev mob kev nkeeg uas yav tas los tsuas yog pom cov neeg laus muaj xwb, xws li mob ntshav qab zib hom 2, mob ntshav siab thiab mob plawv.

Cov xov xwm zoo yog tias koj yeej pab tiv thaiv tau kom koj tus menuam tsis txhob rog heev. Vim peb ua kev zoo siab rau Lub Hli Ceeb Toom Thoob Plaws Ntiaj Teb Los Pab Kom Cov Menyuam Yaus Tsis Txhob Rog Heev, lub Alliance pab txhawb koj tsev neeg los hloov ua tej Yam ua ke kom nej noj qab haus huv hauv nej lub neej.

Mus ua ub ua no nraum zoov. Mus taug kev ncig thaj tsam ntawm koj nyob, mus caij luv thij lossis txawb npas basketball tom phoj.

Tswj lub sijhawm saib tej Yam khoom siv fais fab. Tswj kom lub sijhawm siv los saib tej Yam khoom siv fais fab (sijhawm siv koospijtawj, saib TV lossis tua game) kom tsuas yog ob xauj moos txhua hnub lossis tsawg zog.

UA TEJ YAM PLUAG MOV UAS NOJ QAB HAUS HUV. Yuav thiab muab zaub, txiv hmab txiv ntoothiab cov qoob loo whole grains los noj ntau zog.

Thaum koj hloov tej Yam me me rau koj tsev neeg nws yuav pab koj tus menuam hnyav kom haum Yam noj qab haus huv.

Lub Alliance muaj *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). Qhov kev pab cuam no yog rau cov menuam yaus

thiab cov tub ntxhais hluas uas muaj hnub nyooq 2 mus rau 18 xyoo uas xav hnyav kom haum. Txoj Kev Pab Cuam *Healthy Weight for Life* yuav pab koj tus menuam kawm tias lawy yuav noj mov li cas kom noj qab haus huv thiab nquag ua ub ua no zog tuaj. Koj kuj yuav kawm tau tej Yam los pab txhawb koj tus menuam thiab hloov tej Yam ntawm koj lub neej kom noj qab haus huv. Tham nrog koj tus menuam tus kws kho mob txog qhov kev pab cuam no. Tus kws kho mob yuav tau xa koj tus menuam mus rau qhov kev pab cuam yog nws xav tias koj tus menuam yuav tsum tau mus. Koj hu tau rau Lub Alliance Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xovtooj ntawm **(800) 700-3874, ext. 5580** yog tias koj xav paub ntau zog.

Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: healthfinder.gov/NHO/SeptemberToolkit.aspx

Koj puas tau npaj txhij rau thaum yuav tau muab faib fab kaw los txhawm rau pej xeem kev nyab xeeb?

Thaum txog lub sij hawm uas muaj hluav taws hav zoov kub hauv lub xeev California, txhua cov faib fab uas hla cov cheeb tsam uas nquag muaj hluav taws kub-nyob yuav raug muab kaw los pab tso kev hluav taws hav zoov kub. Kom paub ntau ntxiv thiab ua kom koj npaj txhij rau kev yuav kaw fais fab, mus saib www.pge.com (cov lus qhia no tsuas muaj sau uas lus Askiv xwb) los sis hu rau PG&E tus xov tooj hu dawb ntawm **(866) 743-6589**.

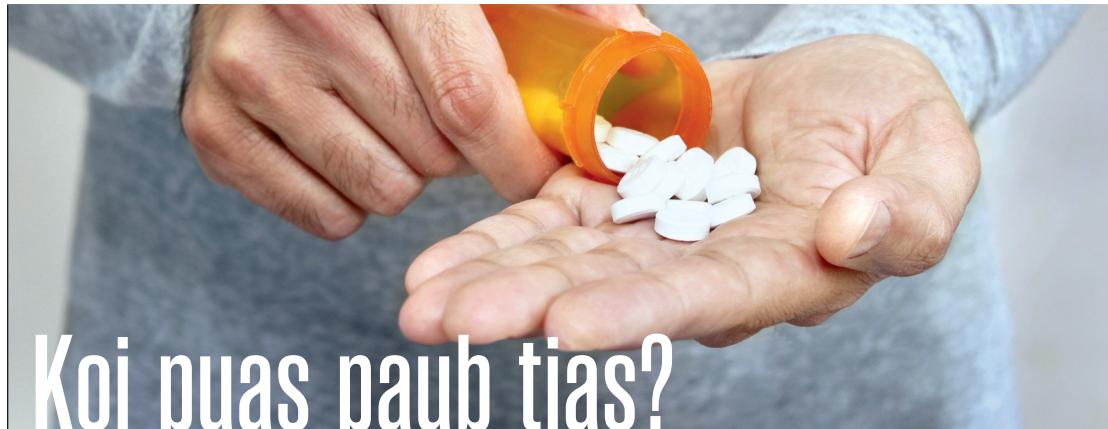
Tsa suab kom peb hnov!

Lub Alliance muaj ntau txoj kev rau cov tswvcuab li koj los qhia rau peb tias peb ua haujlwm zoo li cas thiab peb yuav ua li cas kom zoo tshaj qhov qub. Ib txoj kev yog tuaj koom nrog Pab Neeg Tawm Tswvyim Los Pab Tswvcuab (Member Services Advisory Group, raws li sau hauv lus Askiv) cov rooj sib tham.

Ib co neeg uas mus koom cov rooj sib tham ntawm no yog Alliance cov tswvcuab. Lwm cov neeg hauv ua haujlwm hauv cov chaw haujlwm thiab cov kev pab cuam uas muab kev pab rau Alliance cov tswvcuab. Nrog pab neeg tawm tswvyim, peb yuav hnov cov lus los ntawm peb cov tswvcuab thiab cov neeg uas pab peb cov tswvcuab. Lub Alliance yuav siv cov lus ntawm no los pab peb nkag siab zoo zog tias peb cov tswvcuab xav li cas, xav tau dabtsi thiab yuav tsum tau dabtsi.

Txhua tus tswvcuab nrog Alliance, lossis tus niam txiv ntawm ib tug menuam uas yog Alliance tus tswvcuab, yuav koom tau nrog pab neeg tawm tswvyim. Lawy muaj plaub (4) lub rooj lus sib tham txhua xyoo. Cov rooj sib tham nyob rau hauv peb cov chaw haujlwm hauv cov cheeb nroog Santa Cruz, Merced thiab Monterey. Thaum koj los ua ib tug neeg koom nrog pab neeg tawm tswv yim, koj yuav txais \$50 rau txhua lub rooj lus uas koj mus koom.

Yog tias koj xav paub ntau zog lossis xav tau ib daim ntawv cvv npe mus koom, thov hu rau (**800) 700-3874, ext. 5567** lossis mus saib peb qhov website ntawm www.ccah-alliance.org/boardmeeting.html.



Koj puas paub tias?

Li

40% (feem pua) ntawm cov tshuaj uas tau muab muag rau cov neeg mob yeej tsis raug siv.

Ntau tshaj

70% (feem pua) ntawm cov neeg uas siv cov tshuaj loog mob tsis yog tau los ntawm lawv tus kws kho mob lawv tau los ntawm lawv cov tsev neeg lossis phooj ywg.



Kev siv los yog noj tshuaj ntawm dhau yog qhov ua rau neeg tag ib sim neej yuam kev ntawm tshaj plaws hauv Tebchaws Asmesliskas.



Neeg cov tshuaj yog qhov thib ib ntawm tib neeg cov tsiaj raug lom.

Koj yuav ua li cas kom koj cov tshuaj nyob ib qhov chaw nyab xeeb

Koj yuav ua tau li cas?

- Khaws tagnrho cov tshuaj hauv cov plhaub tshuaj uas koj yuav nws los nrog.
- Khaws cov tshuaj hauv ib lub npov uas **xauv tau**, hauv ib lub hnab uas **xauv tau** lossis hauv lub tub uas **xauv tau**, rau ib qhov chaw uas yuav nyab xeeb rau cov menuam thiab cov tsiaj. Koj yuav tau cov npov uas xauv tim cov khw muag tshuaj, cov khw muag khoom hauv koj lub nroog lossis saum Internet.
- **Tsis txhob** muab koj cov tshuaj noj siv ntawv yuav rau lwm tus neeg. Qhov ntawm no txhaum cai thiab yuav phom sij heev rau ib tug neeg.
- Thaum koj tsis siv lossis tsis xav yuav cov tshuaj lossis yog

tias cov tshuaj dhau lub sijhawm zoo siv lawm, **muab pov tseg** sai li sai tau.

● Tsis txhob muab cov tshuaj pov tseg yaug mus hauv lub dab ntxuav tes lossis hauv lub qhov viv.

Yuav ua li cas koj thiaj li muab tau cov tshuaj pov tseg kom nyab xeeb

Qhov thib ib uas muaj rau koj xaiv: Nrhiav ib lub chaw muab tshuaj pov tseg uas nyob ze rau ntawm koj. Peb pab tau koj! Mus saib www.ccah-alliance.org/drugsHM.html thiab saib hauv qab “Quick Reference Guides” (Cov Lus Pab Rau Koj Saib Kom Nrawm).

Qhov thib ob uas muaj rau koj xaiv: Nug rau ib lub

hnab xa ntawv dawb, uas twb them cov nqi xa los ntawm Lub Chaw Haujlwm Tswj Xyuas Kev Nyab Xeeb Rau Lub Tebchaws (National Safety Council) los muab koj cov tshuaj tso rau hauv thiab muab xa rau lawy tom lub chaw haujlwm xa ntawv twg los tau. Mus saib: safety.nsc.org/stop-everyday-killers-supplies.

Qhov thib peb uas muaj rau koj xaiv: Muab koj cov tshuaj pov tseg hauv pob khoom ntim tshuaj pov tseg uas koj muab tau dawb tom ib lub khw muag tshuaj lossis thaum koj ua raws li cov lus qhia hauv qhov website ntawm no: epa.gov/sites/production/files/2015-06/documents/how-to-dispose-medicines.pdf.

Lub Alliance Cov Kev Pab Txhais Lus

Kom peb pab tau cov tswvcuab los tham zoo zog nrog lawv tus kws kho mob thiab lub Alliance, peb muaj kev pab txhais lus hauv xovtooj thiab tim ntsej tim muag, nrog rau kev txhais ntaub ntawv rau cov tswvcuab, dawb thiab.

Cov tswvcuab nug tau rau:

● Ib Tus Neeg Uas Txhais Lus Piav Tes

(American Sign Language; ASL, raws li sau hauv lus Askiv)

● Ib tug txhais lus uas tau kawm los txhais

● Alliance cov lus qhia uas muab sau ua braille (raug sau ua ib phau ntawv rau cov neeg uas tsis pom key), luam tawm kom cov tsiaj ntawv loj lossis ua suab nyeem

● Alliance cov lus qhia uas tau muab sau

ua hom lus uas lawv yuav nkag siab

Yog tias koj xav hu rau Alliance Cov Kev Pab Txhais Lus lossis koj muaj lus nug, thov hu rau lub Alliance Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab 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 7-1-1).



Tej yam uas raug hloov ntawm daim ntawv teev cov tshuaj noj

| NPE TSHUAJ | MUAB SIV RAU | QHOV TAU HLOOV |
|--|--|----------------|
| Kua tshuaj Ocxycodone 5mg/5mL—txwv tsis pub ntau tshaj 30mL/ib hnub | Hnov mob | Tso ntxiv |
| Tshuaj tso qhov muag Atropine sulfate 1% | Pab qhib lub ntsiab qhov muag kom loj zog | Tso ntxiv |
| Tshuaj yaug qhov ncauj Peridex | Mob pos hniav lossis ib ncig ntawm cov kaus hniav | Tso ntxiv |
| Tshuaj pleev Calcipotriene 0.005%—txwv tsis pub ntau tshaj 60g/ib hlis | Kab mob ua pob khaus | Tso ntxiv |
| Tshuaj pleev Betamethasone dipropionate 0.05% (Diprosone) | Cov kab mob tawv nqaij | Tso ntxiv |
| Anoro Ellipta | Mob ua pa nyuab (raws li sau hauv lus Askiv; COPD) | Tso ntxiv |

Koj yuav tsum paub dabtsi txog qhov kev fajseeb kho mob

Yog tias koj muaj ntawd tshaj ib qhov kev fajseeb kho mob, nws tseem ceeb kom koj nkag siab txog cov cai uas hais tias qhov kev npaj kho mob twg yuav them ua ntej thiab qhov twg yuav them tom qab. Qhov kev npaj kho mob uas yuav them ua ntej yog hu tias **thawj qhov kev fajseeb kho mob.** Qhov kev npaj kho mob uas yuav txais daim nqi tom ntej ntawd yog hu tias **qhov kev fajseeb kho mob thib ob.**

Yog tias koj muaj lwm qhov kev fajseeb kho mob nrog rau Medi-Cal ntxiv thiab, koj qhov kev fajseeb kho mob ntawd yog koj qhov thawj kev fajseeb kho mob. Yog tias qhov thawj kev fajseeb kho mob muaj ib co cai tshwj xeeb, koj yuav tsum ua raws li cov cai ntawd. Koj yuav tau mus ntsib cov kws kho mob tshwj xeeb thiab mus rau tej lub chaw kho mob. Yog tias koj tsis ua raws li cov cai ntawm koj qhov thawj kev fajseeb kho mob ntawd hais thiab tsis siv nws cov kws kho mob hauv nws pawg kws kho mob, tej zaum lawy yuav tsis them rau cov kev kho mob ces lub Alliance yuav tsis them rau thiab.

Kuv yuav tiv tauj leej twg yog tias kuv qhov kev fajseeb kho mob hloov lawm?

Yog tias koj muaj Medi-Cal, hu rau lub chaw haujlwm Medi-Cal hauv koj lub cheeb nroog. Nws tseem ceeb rau koj los qhia tej yam no

rau lawv li ntawd lawv thiaj li kho tau koj cov ntaub ntawv kom thwj. Koj yuav tau hu rau lub Alliance Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab thiab. Peb yuav tau kuaj seb lwm qhov kev fajseeb kho mob uas koj muaj puas tau hloov tiag ua ntej peb kho koj cov ntaub ntawv.

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

Vim li cas nws tseem ceeb kom kuv kho kuv qhov thawj kev fajseeb kho mob kom thwj?

- Kom koj tsis txhab muaj teeb meem mus ntsib koj tus kws kho mob lub chaw haujlwm lossis mus nqa tshuaj tom lub khw muag tshuaj
- Li ntawd koj thiaj li tsis txais ib daim nqi tuaj tim koj tus kws kho mob lub chaw haujlwm

Yog tias koj muaj Medicare Parts A, B thiab D nrog Medi-Cal:

Koj qhov Medicare yog koj qhov thawj kev fajseeb kho mob.

- Medicare Part A them rau cov hnub koj mus nyob rau tom lub tsev kho mob loj. Koj tsis thas tau kev tso cai los ntawm lub Alliance mus kho mob tom lub tsev kho mob loj.



● Medicare Part B them rau cov sijhawm koj mus ntsib koj tus kws kho mob. Koj mus rau tus kws kho mob uas txais Medicare twg los tau, tiamsis koj yuav mus tsis tau yog tias koj muaj Medicare Advantage Plan.

- Medicare Part D them rau cov tshuaj noj siv ntawv yuav uas raug pab them los ntawm koj qhov kev fajseeb kho mob Medicare. Koj yuav tau them tus nqi me me uas yog koj qhov feem rau txhua cov tshuaj noj siv ntawv yuav.
- Medicare muaj ib tug nqi koj yuav tau them ua ntej lawv mam pib them thiab tus nqi sib koom them.

Koj qhov kev npaj kho mob Medi-Cal yog koj qhov kev fajseeb kho mob thib ob.

- Koj yuav tsis xaiv ib tug thawj kws kho mob nrog Alliance. Koj mus rau tus kws kho mob uas txais Medicare twg los tau.
- Yog tias koj tus kws kho mob txais Medi-Cal los ua koj qhov kev fajseeb kho mob thib ob, nws mam li xa daim nqi rau lawv them tus nqi koj yuav tau them ua ntej koj qhov kev fajseeb kho mob mam pib them thiab rau tus nqi sib koom them.

- Koj yuav tsum tsis txhab txais ib daim nqi li. Koj yuav tau them tus nqi uas yog qhov feem koj them rau cov tshuaj noj siv ntawv yuav xwb.
- Lub Alliance yuav pab them rau ib co tshuaj me me uas Medicare tsis kam pab them xwb.

Yog tias koj tsuas muaj Medicare Parts A thiab D nrog Medi-Cal xwb:

**Koj qhov Medicare yog qhov thawj
kev fajseeb kho mob tas mus li.**

● **Medicare Part A** them rau cov hnub koj mus nyob rau tom lub tsev kho mob loj. Koj tsis thas tau kev tso cai los ntawm lub Alliance mus kho mob tom lub tsev kho mob loj.

● **Medicare Part D** them rau cov tshuaj noj siv ntawv yuav uas raug pab them los ntawm koj qhov kev fajseeb kho mob Medicare.

Koj yuav tau them tus nqi me me uas yog koj qhov feem rau txhua cov tshuaj noj siv ntawv yuav.

Koj qhov Medi-Cal yog koj qhov kev fajseeb kho mob thib ob.

● Koj yuav tsis xaiv ib tug thawj kws kho mob nrog Alliance. Koj yuav tau mus rau koj tus thawj kws kho mob nrog Alliance thiab mus kom koj tus thawj kws kho mob xa koj mus ntsib ib tug kws kho mob tshwj xeeb.

● Yog tias lub tsev kho mob loj txais Medi-Cal los ua koj qhov kev fajseeb kho mob thib ob, nws mam li xa daim nqi rau lub Alliance los them tus nqi koj yuav them ua ntej koj qhov kev fajseeb kho mob mam pib them thiab rau tus nqi sib koom them. Koj yuav tsum tsis txhab txais ib daim nqi li.

● Lub Alliance yuav pab them rau ib co tshuaj me me uas Medicare tsis kam pab them xwb.

Yog tias koj tsuas muaj Medicare Parts B thiab D nrog Medi-Cal xwb:

**Koj qhov Medicare yog qhov thawj
kev fajseeb kho mob tas mus li.**

● **Medicare Part B** them rau cov sijhawm koj mus ntsib koj tus kws kho mob. Koj mus rau tus kws kho mob uas txais Medicare twg los tau. Koj yuav tsis xaiv ib tug thawj kws kho mob nrog Alliance. Koj tsis thas tau

kev tso cai los ntawm lub Alliance mus kho mob tshwj xeeb.

● **Medicare Part D** them rau cov tshuaj noj siv ntawv yuav uas raug pab them los ntawm koj qhov kev fajseeb kho mob Medicare. Koj yuav tau them tus nqi me me uas yog koj qhov feem rau txhua cov tshuaj noj siv ntawv yuav.

Koj qhov Medi-Cal yog koj qhov kev fajseeb kho mob thib ob.

● Koj yuav tsum tau lub Alliance tso cai rau koj mus pw tom lub tsev kho mob loj, tiamsis yuav tsis ua li cas yog tias koj muaj ib yam xwm txheej ceev.

● Yog tias lub tsev kho mob loj txais Medi-Cal los ua koj qhov kev fajseeb kho mob thib ob, nws mam li xa daim nqi rau lub Alliance them. Koj yuav tsum tsis txhab txais ib daim nqi them tus nqi koj yuav them ua ntej koj qhov kev fajseeb kho mob mam pib them lossis tus nqi sib koom them.

● Lub Alliance yuav pab them rau ib co tshuaj me me uas Medicare tsis kam pab them xwb.

Medicare Advantage qhov kev npaj kho mob nrog Medi-Cal

Qhov hom Medicare ntawm no txhais tias koj cuv npe nrog Medicare ib qho kev npaj kho mob. Hauv tej co Medicare Advantage cov kev npaj kho mob, koj yuav xaiv ib tug thawj kws kho mob. Yog tias koj yuav tsum mus ntsib ib tug kws kho mob tshwj xeeb, koj tus thawj kws kho mob yuav yog tus xa koj mus. Hauv lwm qhov kev npaj kho mob, koj mus ntsib tus kws kho mob twg los tau hauv qhov kev npaj kho mob.

Qhov hom Medicare no muaj ib co cai koj yuav tau ua raws:

● Koj yuav tau them ib tug nqi txhua hli rau kev kho mob tom lub tsev kho mob loj thiab kev tu mob nrog tus kws kho mob.

● Koj them mentsis txhua zaus koj mus ntsib tus kws kho mob.

● Koj xaiv ib tug kws kho mob ntawm qhov kev npaj kho mob phau ntawv teev cov kws kho mob.

Cov npav Medicare thiab cov lej ID tshiab

Yog tias koj muaj Medicare, koj yuav tsum tau txais ib daim npav ID tshiab nrog ib tug lej ID tshiab rau koj siv. Daim npav tshiab tsis hloov ib yam dabtsi hauv koj qhov kev fajseeb kho mob lossis cov kev pab kho mob uas txais tau.

Cov npav Medicare yuav tsis muaj cov lej Social Security sau rau lawm. Cov npav Medicare tshiab muaj 11 tug lej thiab tsiaj ntawv sib xyaws uas txhab txwm yog muab los ua koj tus kom qhia tau koj lub account (askhauj). Koj yuav tau muab koj daim npav qub pov tseg thaum koj txais tau koj daim npav tshiab.

Yog tias koj tsis tau txais ib daim npav hloov daim qub, koj yuav tau hu rau Medicare ntawm **(800) MEDICARE (633-4227)** lossis TTY **(877) 486-2048**.

Yog tias koj muaj Medicare:

Koj yuav tau muab daim npav Medicare thiab Alliance ID ob daig tib si rau koj tus kws kho mob saib thaum koj mus txais kev saib xyuas mob. Nws muaj peb yam rau Medicare:

A Medicare Part A them rau cov hnub koj mus nyob rau tom lub tsev kho mob loj.

B Medicare Part B them rau cov sijhawm koj mus ntsib koj tus kws kho mob, kev kuaj ntshav thiab cov kev xoos fais fab.

D Medicare Part D them rau cov tshuaj noj siv ntawv yuav.

Mob ntshav qab zib: Kav tsij muaj kev lom zem thaum txog cov hnub so

Kev sib sau ua ke los ua kev lom zem, zaub mov ntau thiab khoom noj qab heev—aub yauv! Cov hnub so yog ib lub sijhawm nyuaj rau cov tib neeg uas mob ntshav qab zib los tswj. Nyuaj, tiamsis tsis yog tias koj yuav ua tsis tau li. Xya cov tswv yim ntawm no yuav los pab koj tswj cov piام thaj hauv ntshav thaum koj muaj kev lom zem heev.

1 Saj tej yam uas koj nyiam noj heev, tiamsis tsis txhob noj ntau heev. Maj mam siv sijhawm los zom txhua kaug. Noj cov uas koj tau noj ib zaug txhua xyoo xwb. Tiamsis thaum nej noj cov pluag mov thiab cov pluag mov noj ntau li siab nyiam thaum txog cov hnub so, sim noj cov qhov cij, cov qos, thiab lwm yam muaj cov kua ntxhais nyeem lossis cov zaub mov qab zib kom ntau li koj niaj zaus noj xwb. Piv txwv tias, yog koj xav noj pumpkin pie (tej daim khoom qab zib ua nrog qos), noj ib daim me me thiab tsis txhob noj cov qhob cij lossis cov qos qab zib thaum koj noj pluag mov.

2 Ua ib yam dabtsi los pab kom koj tsis txhob tshaib heev. Koj yuav mus koom noj haus es lawy yuav muaj ntau yam zaub mov qab heev lod? Ua ntej koj tawm tom tsev mus, noj ib pluag me me, nrog txhua yam lossis ib qho khoom txom ncauj uas noj qab haus huv. Koj yuav noj mov tod tsawg zog.

3 Nqa ib tais mov nrog koj mus. Nqa ib tais mov uas zoo rau cov tib neeg mob ntshav qab zib noj thaum koj mus koom noj haus.

4 Hloov tej yam hauv tais mov ntawd. Koj muab piام thaj tsawg zog li ntawm nees nkaum tsib feem pua rau hauv cov qhob noom qhob cij los tau—nws yuav tsis qab txawy puas tsawg.

5 Nquag mus dhia ua si. Cuv npe mus taug kev lossis khaiv thaum lawv muaj

cov kev lom zem taug kev thaum cov hnub so. Koj tsev neeg nej mus taug kev ua si es tsis txhob noj khoom qab zib thaum noj mov tag. Taug kev mus los hauv lub khw loj muag khaub ncaws thaum koj mus ncig khw yuav khoom.

6 Tsom ntsoov ua qhov tseem ceeb tshaj plaws rau koj. Cov hnub so yog cov sijhawm tshwj xeeb uas koj siv tau los nyob nrog cov koj hlub. Ua tej yam uas nej nyiam ua tagnrho ua ke, xws li mus ua haujlwm pub dawb, mus saib cov teeb ci uas tib neeg dai ntawm lawy lub tsev lossis sib tw ua si. Muab koj tsev neeg thiab phooj ywg—tsis yog cov zaub mov—los ua yam tseem ceeb tshaj.

7 Rov qab rau siab pib dua. Puas yog tias koj noj khoom qab zib lossis noj mov ntau dhu lawm? Txhob chim rau koj tus kheej. Koj tseem tsis tau swb. Tag kis yuav yog ib hnub tshiab—thiab koj yuav muaj ib lub sijhawm ntxiv los noj kom zoo.

Lub Alliance pab them rau cov hoob qhia txog tus mob ntshav qab zib rau txhua tus neeg txawm tias laus los hluas. Koj kawm tau ib co tswv yim los siv kom tswj tau koj tus mob ntshav qab zib. Koj yuav kawm los noj cov zaub mov uas zoo, ua ub ua no heev zog tuaj thiab tswj kom txoj kev ntxhov siab qis zog tuaj. Koj kuj yuav kawm los kuaj cov piام thaj hauv ntshav thiab siv tshuaj li cas, yog tias koj yuav tsum tau paub. Cov kev kawm no kuj muaj cov hoob rau koj mus kawm koj ib leeg thiab mus

koom nrog ib pab pawg. Cov tswvcuab uas muaj lwm yam kev fajseeb kho mob yuav tau siv tagnrho cov kev pab los ntawm thawj qhov chaw muab kev fajseeb kho mob ua ntej lawv mam siv Alliance cov kev pab. Cov tswvcuab uas mob ntshav qab zib uas hluas tshaj 21 xyoos yuav raug xa mus rau Lub Chaw Tshwj Xeeb Tu Xyuas Kev Mob (Special Care Center; SCC, raws li sau hauv lus Askiy) uas raug pom los ntawm California Kev Pab Kho Mob Rau Menyuam Yaus (California Children's Services; CCS, raws li sau hauv lus Askiy) los pab saib xyuas tus mob ntshav qab zib ntawm ib tug kws kho mob nrog CCS, nyob ntawm qhov haum rau koj.

Yog tias koj xav paub ntau zog txog cov kev pab cuam ntawm no, koj hu tau rau Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm **(800) 700-3874, ext. 5580.**

Muab cov ntsiab lus tawn los ntawm: American Association of Diabetes Educators; American Diabetes Association



Kev tshuaj xyuas cev xeeb tub: Qhov zoo tshaj plaws rau koj thiab koj tus mosliab

Cov mosliab yuav ua ntau yam thawj zaug: tuam taw thawj zaug, taug kev thawj zaug, hais lus thawj zaug.

Tiamsis ua ntej tagnrho cov ntawd yuav tshwm sim tau, koj yuav tau ua ib yam dabtsi thawj zaug: mus kuaj thawj zaug thaum ib ce xeeb tub.

Nws zoo tshaj kom mus ntsib koj tus kws kho mob sai li sai tau thaum koj xav tias koj ib ce xeeb tub. Li ntawd koj tus kws kho mob yuav pab tau koj lub sijhawm koj ib ce xeeb tub thiab nrhiav tau—thiab kho—tej yam teeb meem nrawm. Tiamsis yog tias koj tos mus ntsib koj tus kws kho mob, kev ntxov kuaj lossis kho thaum xeebtub tseem ceeb heev. Cov sijhawm teem mus ntsib yuav pab kom koj tau ib tug mosliab uas noj qab haus huv thiab nyab xeeb zog thaum ib ce xeeb tub.

Cov sijhawm teem mus ntsib kuj yog ib lub sijhawm zoo rau koj los:

- Paub tias dabtsi yuav pab koj nrog tej yam uas ua rau koj meem txom thaum ib ce xeeb tub xws li xeev siab lossis mob ntsim kub hauv siab
- Nug seb koj yuav ua li cas kom koj noj qab haus huv
- Paub vasthib uas koj yuav yug koj tus mosliab thiab nws loj hlob li cas
- Saib tau koj tus mosliab thaum koj mus xoos tshuaj xyuas
- Txais tswv yim los pab koj daws txoj kev nyuaj siab
- Kawm seb koj yuav ua li cas kom koj nyab xeeb tom

tsev thiab tom chaw haujlwm

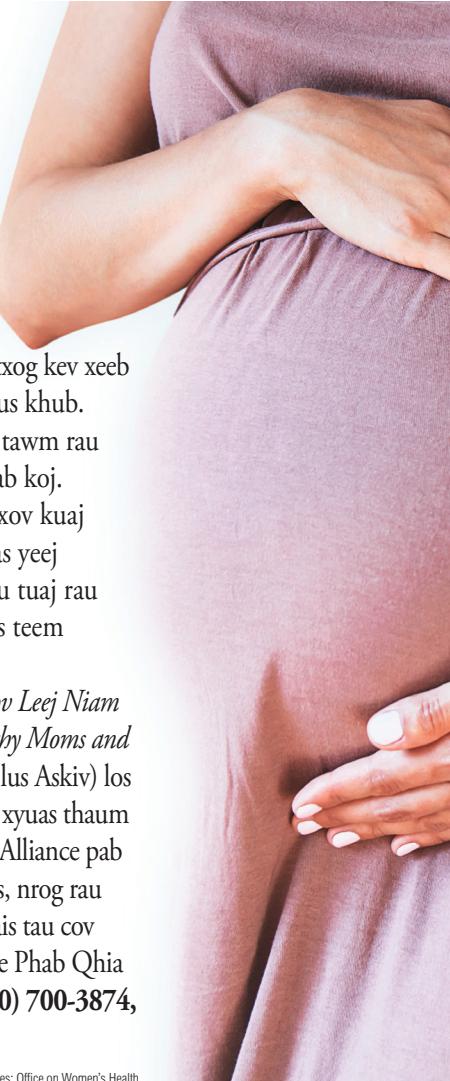
- Pab koj txiav tej yam uas koj ib txwm ua xws li haus luam yeeb lossis haus dej haus cawv

Tsis txhab ntshai qhia tej yam txog koj tus kheej rau koj tus kws kho mob, xws li seb koj xav li cas txog kev xeeb tub lossis yog tias koj muaj teeb meem nrog koj tus khub. Txhua yam koj hais yuav raug txwv tsis pub qhia tawm rau lwm tus. Koj tus kws kho mob nyob ntawd los pab koj.

Thaum koj yog Alliance tus tswvcuab, kev ntxov kuaj lossis kho thaum xeebtub yog ib yam kev pab uas yeej muaj nyob hauv koj qhov kev npaj kho mob. Hu tuaj rau peb los pab koj nrhiav ib tug kws kho mob lossis teem sijhawm rau koj thiab koj tus kws kho mob.

Lub Alliance muaj *Txoj Kev Pab Cuam Kom Cov Leej Niam thiab Menyuam Mosliab Noj Qab Haus Huv* (*Healthy Moms and Healthy Babies* program; HMHB, raws li sau hauv lus Askiv) los pab cov pojniam uas ib ce xeeb tub los txais kev tu xyuas thaum ib xeeb tub thiab tom qab yug menuyam tag. Lub Alliance pab tiv tauj koj nrog cov kev pab txhawb pub niam mis, nrog rau cov neeg pab qhia pub niam mis thiab kev mus txais tau cov tshuab nqus niam mis. Koj hu tau rau Lub Alliance Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm **(800) 700-3874, ext. 5580** yog tias koj xav paub ntau zog.

Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health



Koob txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thusas yuav pab tiv thaiv koj li cas thaum koj ib ce xeeb tub

Lub caij ntuj mob khaub thusas twb yuav luag tuaj txog lawm, lub sijhawm zoo mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thusas yog tamsim nov, nws yim huab tseem ceeb yog tias koj ib ce xeeb tub. Cov pojniam uas ib ce xeeb tub yuav mob khaub thusas loj zog lwm cov poj niam uas tsis xeeb tub thiab cov uas muaj hnub nyooq tib yam nkaus. Qhov no yog vim tias koj cov roj ntsha tiv thaiv kab mob hloov thaum koj ib ce xeeb tub nws ua rau koj muaj feem muaj teeb yooj yim zog los ntawm tus mob khaub thusas. Tib neeg kuj muaj feem siab zog los yug menuyam ua ntej txog sijhawm (yug ntxov) yog tias koj mob khaub thusas.

Cov tshuaj txhaj tiv thaiv khaub thusas tsis yog tiv thaiv koj nkaus xwb tiamsis koj tus mosliab thiab. Nws yuav pab li cas? Leej niam yuav muab

ib co roj ntsha tua kab mob rau tus mosliab thaum lawv ib ce xeeb tub thiab yuav pab tiv thaiv tus mosliab tom qab nws yug los. Nws nyab xeeb rau koj los txhaj tshuaj lub sijhawm twg los tau thaum koj ib ce xeeb tub. Lub Chaw Haujlwm Tswj Xyuas thiab Tiv Thai Kab Mob pom zoo tias cov pojniam uas ib ce xeeb tub txais koob txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thusas zoo dua cov tshuaj tsuag qhov ntswg tiv thaiv khaub thusas, vim tias cov tshuaj tsuag qhov ntswg muaj cov kab mob uas ciaj sia.

Tham nrog koj tus kws kho mob yog tias koj xav paub ntxiv. Alliance cov tswvcuab uas yog neeg laus mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thusas tom lub khw muag tshuaj twg los tau nrog lawv daim ID card rau tus tswvcuab.

Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: cdc.gov/flu/highrisk/pregnant.htm; acog.org/Patients/FAQs/The-Flu-Vaccine-and-Pregnancy?IsMobileSet=false



Tiv thaiv tej yam uas qhia txog koj

Tej yam uas qhia txog koj txoj kev kho mob tsuas yog rau koj paub xwb thiab raug txwv tsis pub qhia tawm rau lwm tus. Koj muaj txoj cai kom nws zoo li ntawd mus. Vim li ntawd peb tom lub Alliance yuav ua txhua yam kom tau los tiv thaiv tej yam txog koj uas raug txwv tsis pub qhia tawm rau lwm tus.

Nws yuav muaj tej lub sijhawm uas peb yuav qhia tej yam txog koj thaum koj mus kho mob, thaum peb them cov nqi kho mob lossis mus phais mob uas tsis thas nug kom koj tso cai. Piv txwv tias peb qhia tau rau koj tus kws kho mob tias koj yog Alliance tus tswvcuab li ntawd tus kws kho mob thiab li kho tau koj. Yog tias lwm tus neeg sab nrauv nug peb rau tej yam txog koj, uas sab nraum txoj cai pub, koj yuav tsum qhia rau peb tias KOJ TSO CAI ua ntej peb qhia tau rau laww. Peb yeej saib xyuas txoj kev uas peb siv los khaws tej yam lus qhia txog koj kom nws nyab xeeb, thiab peb yuav ua txuas ntxiv mus. Peb xav kom koj txais tau txoj kev kho mob zoo thiab tsis txhob muaj ib yam kev txhawj xeeb dabtsi li.

Yog tias koj xav paub ntau zog txog tej yam peb ua los pab tiv thaiv tej yam lus qhia txog koj, mus saib Daim Ntawv Qhia Txog Tej Yam Peb Ua Los Pab Tiv Thaiv Tej Yam Lus Qhia Txog Koj tom kawg nkaus hauv koj Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab/Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho Mob thiab Ntawv Qhia. Nws kuj nyob rau ntawm peb qhov website thiab, www.ccah-alliance.org/pdfs/MemberHandbooks/MemberHandbookMedi-Cal_HM.pdf.



KOM KOJ MUS SAIB TAU daim ntawv qhia vasthib, mus saib: www.ccah-alliance.org/Health-and-Wellness-Calendar-HM.html

Lub Alliance Daim Ntawv Qhia Cov Vasthib Txog Cov Kev Pab Rau Tus Tswvcuab Txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Noj Qab Nyob Zoo tuaj txog lawm!

Lub Alliance muaj ntau yam lus qhia rau cov tswvcuab txog cov kev pab cuam thiab cov kev pab uas yuav pab tau koj los tswj koj txoj kev noj qab haus huv. Daim ntawv qhia vasthib yog ib txoj kev zoo heev los nrhiav tej yam lus qhia txog ntau cov kev pab uas peb muaj, xws li kev pab kho cwj pwm, kev noj zaub mov thiab kev nquag siv dag zog, kev pab tswj mob thiab lwm cov kev muaj los kho mob, kev pab txhawb, kev pab sib ntau sib ceg, thiab kev pab cuam txiav txoj kev siv yeeb tshuaj/haus luam yeeb. Yog tias koj xav saib daim ntawv qhia vasthib, mus saib: www.ccah-alliance.org/Health-and-Wellness-Calendar-HM.html.

Nias rau koj lub cheeb nroog kom koj nrhiav tau cov kev pab ze rau ntawm koj. Peb muaj cov hoob kawm thiab cov kev pab cuam dawb, nqi qis lossis tus nqi nyob ntawm seb nej tau nyiaj npaum li cas los pab koj thiab koj tsev neeg nyob ib lub neej noj qab haus huv zog tuaj. Koj hu tau rau Lub Alliance Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xovtooj ntawm **(800) 700-3874, ext. 5580** yog tias koj xav paub ntau zog.

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 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 thiab cov duab teeb no tej zaum yog siv cov neeg ua quav yees duab.

Editor
Health Programs Supervisors
www.ccah-alliance.org
Health Programs Manager
Desirre Herrera and Mao Moua
Deborah Pineda

Erin Huang
Health Programs Supervisor
Desirre Herrera and Mao Moua
Deborah Pineda