



NYOB NOJ QAB

LUB KAUM OB HLIS NTUJ 2019
Phcu 25, Tscab Xov Xwm 4

HAUS HUV

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

Kev nyuaj siab vim lub caij ntuj

Kev nyuaj siab vim lub caij ntuj (seasonal affective disorder; SAD, raws li sau lus Askiv), lossis hu tias kev nyuaj siab kho siab vim lub caij ntuj, yog ib tug mob uas feem ntau tshwm sim lub caij ntuj nplooj ntoo zeev thiab lub caij ntuj no. Nws yog tim peb tsis muaj lub hnuv ci puas tsawg vim tias lub caij ntuj hloov. Nws yuav raug tau koj lub cwj pwm thiab ua rau koj tu siab, tsis nquag thiab tsis nyiam ua dabtsi.

Tej co kev yuav pab tau koj los daws tau SAD yog:

Mus dhia: Thaum koj mus dhia ua si, nws yuav pab koj lub cev tso ib co roj ntsha muaj zoo thiab zoo siab uas yuav pab tau koj zoo siab tuaj. Tawm mus nraum zoov thiab mus ua ub ua no!

Nrog tib neeg tham ua si: Siv sijhawm mus nyob tham nrog cov phooj ywg thiab tsev neeg. Thaum koj ua ken rog cov neeg koj hlub thiab tham ua si nrog lawv, nws yuav pab ua rau koj lub hlwb xav txog lwm yam

thiab tau kev lom zem ntawm ib thaj tsam uas zoo rau koj.

Tawm mus nraum zoov: Thaum txog lub caij ntuj nplooj ntoo zeev thiab lub caij ntuj no, nws yuav tsis muaj lub hnuv ci puas tsawg. Tiamsis mas, yog tias huab cua zoo, mus nraum zoov mus txais cua ntshiab. Txawm tias nws tsis muaj hnuv ci puas tsawg los, qhov koj nqus cov cua ntshiab xwb nws twb pab koj zoo siab zog tuaj lawm!

Tsim ib txoj kev npaj ua txhua lub sijhawm thaum txog lub caij mus pw: Sim ua kom lub sijhawm uas koj mus pw kaj siab thiab xis nyiam. Sim mus pw tib lub sijhawm txhua hmo thiab sawv tib lub sijhawm txhua hnuv. Tsis txhob saib TV, koospjijawj lossis xov tooj ob peb xauj moos ua ntej koj yuav

mus pw. Qhov teeb ci ntawm cov tshuab ntawd yuav ua rau koj yim huab nyuab tsaug zog tau.

Kom koj tau qhov zoo tshaj plaws, sim ua ob peb yam ntawm cov hais saum toj no. Piv txwv tias, mus nraum zoov thiab mus dhia ua si nrog koj cov phooj ywg thiab tsev neeg. Mus taug kev tim hav zoov, lossis mus taug kev ua si ntawm kev, yog ib yam zoo heev rau koj los xaiv!



Cov lus tseem ceeb

Pib Lub Ib Hlis Ntuj Tim 1, 2020, ib txoj cai tshiab hauv lub xeev California yuav muab kev pab tagrho Medi-Cal rau cov tub ntxhais hluas uas tsis tau muaj noob nyoog 26 xyoo, txawm tias lawv muaj los tsis muaj ntaub ntawv nyob tebchaws no los xij. Yog koj xav paub seb koj puas haum los txais tau cov kev pab, hu rau:

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

Koj tsis nkag siab txog kev xa mus kho mob thiab kev tso cai lod?

Nws muaj ntau yam lus uas peb tau siv thaum hais txog txoj kev kho mob, thiab qee zaus nws kuj nyuaj los nkag siab txog tagrho cov lus ntawd. Peb xav paub tseeb tias koj yeej paub nrhiav tau cov kev pab uas koj qhov kev npaj kho mob pab them rau, li ntawd cov lus ntawm no yuav pab tau koj.

Kev Xa Mus Ntsib Lwm Tus Kws Kho Mob

Yog tias koj nrog Alliance tus thawj kws kho mob (primary care provider, raws li sau hauv lus Askiv), koj yuav tsum txais kev xa mus kom mus ntsib tau lwm tus kws kho mob. Nws yeej muaj qee lub sijhawm uas yuav zam tau qhov ntawm no. Mus saib hauv koj Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho Mob thiab Ntawv Qhia lossis Phau Ntawv Rau Tus Tswv cuab rai ib daim ntawv sau txog cov kev pab kom txhij.

Yog koj tus thawj kws kho mob xav tias koj yuav tsum mus ntsib lwm tus kws kho mob, lawv mam li sau ib daim ntawv uas hu tias Daim Ntawv Xa Mus Ntsib Lwm Tus Kws Kho Mob Los Pab Tawm Tswv Yim Txog Kev Kho Mob. Koj tus thawj kws kho mob mam li xa ib daim luam mus rau tus kws kho mob uas nws xa koj mus ntsib thiab ib daim luam rau lub Alliance. Txoj kev xa mus ntsib lwm tus kws kho mob yog txoj kev uas lwm tus kws kho mob thiab lub Alliance paub tias koj tus thawj kws kho mob pom zoo rau koj mus. Yog tias peb tsis txais daim ntawv xa mus ntsib lwm tus kws kho mob, peb yuav tsis them daim nqi los ntawm lwm tus kws kho mob ntawd.

Kev Xa Mus Ntsib Lwm Tus Kws Kho Mob Uas Raug Pom Zoo

Rau feem ntau tus neeg, koj tus thawj kws kho mob yuav xa koj mus ntsib ib tug kws kho mob hauv peb cov cheeb tsam kho mob. Peb cov cheeb tsam kho mob yuav nrog rau cov cheeb nroog Santa Cruz, Monterey thiab Merced. Yog tias koj tus thawj kws kho mob xa koj mus ntsib ib tug kws kho mob uas tsis nyob hauv peb cov cheeb tsam kho mob, nws yuav tau nug peb rau kev tso

cai ua ntej. Qhov no hu tias kev tso cai xa mus ntsib lwm tus kws kho mob. Nws hu li no vim tias peb yuav tau tso cai (pom zoo) rau txoj kev xa mus ntsib lwm tus kws kho mob ua ntej koj mus ntsib lwm tus kws kho mob ntawd.

Yog tias koj yog Alliance tus tswv cuab nrog Cov Kev Pab Txhawb Hauv Vaj Tse (Qhov kev pab cuam uas pab them rau cov kev pab kom nyob tau hauv lub tsev. In-Home Support Services; IHSS, raws li sau hauv lus Askiv), koj yuav tsum tau kev tso cai xa mus ntsib lwm tus kws kho mob yog tias koj tus thawj kws kho mob xa koj mus ntsib ib tug kws kho mob uas tsis muaj daim ntawv cog lus ua haujlwm ua ke nrog lub Alliance—txawm tias tus kws kho mob yeej nyob hauv peb qhov cheeb tsam kho mob. Alliance cov tswv cuab uas muaj npe hauv California Kev Pab Kho Mob Rau Menyua Yaus (California Children’s Services; CCS, raws li sau hauv lus Askiv) yuav tsum tau kev tso cai xa mus rau cov kev kho mob tswj xeeb thiab.

Kev tso cai ua ntej

Lub Alliance yuav tsum tau tso cai rau tej cov kev pab, cov kev kho mob, cov tshuaj thiab

cov tshuab ua ntej koj txais. Qhov no hu tias kev tso cai ua ntej. Tus kws kho mob uas yuav muab txoj kev pab yuav tsum nug rau kev tso cai ua ntej, los qhia seb koj yuav tsum tau dabtsi thiab vim li cas. Tus kws kho mob xa tau tuaj rau peb raws fais fab lossis hauv xov tooj lossis hauv npov txais ntawv. Peb mam li saib qhov kev thov thiab cov ntaub ntawv kho mob uas tus kws kho mob xa.

Yog tias txoj kev pab, qhov kev kho mob lossis lub tshuab yog ib yam uas koj yuav tsum tau thiab yog ib yam kev pab uas qhov fajseeb pab them rau, peb mam li pom zoo rau qhov kev thov. Peb mam li qhia mus rau tus kws kho mob, ces koj mam li mus txais txoj kev pab. Yog tias peb tsis pom zoo rau qhov kev thov, peb mam li qhia rau koj thiab tus kws kws kho mob. Koj ua tau ntawv nyom xub hais ntxiv yog tias koj tsis pom zoo raws li peb txoj kev txiav txim.

Yog tias koj xav paub ntxiv

Yog tias koj xav tau daim ntawv sau txog cov kev pab kom txhij uas tsis thas tau kev tso cai ua ntej, mus saib hauv koj Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho Mob thiab Ntawv Qhia lossis Phau Ntawv Rau Tus Tswv cuab.

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

LUB NPE NTAWM COV TSHUAJ	MUAB SIV RAU	QHOV TAU HLOOV
Tudorza Pressair Stiolto Respimat	Mob ua pa nyuab (raws li sau hauv lus Askiv; COPD)	Ntxiv rau
Gardasil 9 (koob tshuaj txhaj tiv thaiv HPV)—pub pab rau ntau tus neeg ntxiv lawm nrog rau cov txiv neej thiab poj niam uas muaj hnuv nyooog 27 mus rau 45 (tamsim no pab rau cov muaj hnuv nyooog 9 mus rau 45 thiab)	Tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob sib kis los ntawm kev sib deev; (human papillomavirus, HPV, raws li sau hauv lus Askiv)	Ntxiv rau
Symbicort—ntxiv rau daim ntawv teev cov tshuaj noj rau cov tsis tau muaj hnuv nyooog 12 xyooos	Tus mob hawb pob thiab COPD	Ntxiv rau
Sodium chloride 3%, 3.5%, 7% (hypertonic saline)	Kua paug hauv lub ntsws thiab tej hlab ntsws	Ntxiv rau



Cov tswvyim los pab kom koj laus yam noj qab haus huv

Txhua tus yeej paub tias lub hnuv nyoog laus zuj zus yeej yuav hloov tej yam hauv peb lub neej. Tej yam ntawd, yog xws li tus txij nkawm tau tag ib sim neej, uas peb yeej tsis xav kom raug rau peb li. Tiamsis lub hnuv nyoog laus kuj muab tau tej yam zoo thiab. Ib qho kev tshawb fawb pom tias ntau tus neeg laus hais tias lawv txoj kev nyuaj siab tsawg zog thiab lawv muaj sijhawm ntau zog nrog tsev neeg, ua tej yam lawv nyiam thiab tej yam kev ua si uas lawv tau ua yav tas los.

Rau tej tug neeg, yus lub neej yav thaum laus nyob ntawm seb koj koj lub neej li cas tamsim no. Nws kuj nyob ntawm seb koj hloov tau zoo npaum li cas nrog tej yam uas hloov hauv koj lub neej thiab. Ntawm no yog ob co tswv yim los pab kom koj laus yooj yim zog thiab kaj siab zog tuaj:

- **Txiav txim los muaj ib lub hlwb thiab ib lub cev nquag ua ub ua no.** Nco qhov tib neeg hais tias “koj tsis ua ce koj poob lub sijhawm.”

- **Xaiv los nyob nrog tib neeg.** Koj nyob koj ib leeg yuav ua rau txoj kev nyuaj siab thiab lwm cov kev mob phem zog tuaj. Li ntawd ib sij nrog koj tsev neeg thiab phooj ywg tham ua si. Lawv yuav muab tau txoj kev pab txhawb koj lub cev thiab koj txoj kev xav.

- **Xaiv ib lub neej noj qab haus huv.** Sim los:
 - 】 Noj zaub mov kom zoo
 - 】 Ua kom koj lub cev hnyav yam noj qab haus huv
 - 】 Pw kom txaus
 - 】 Txiav luam yeeb yog tias koj haus luam yeeb
 - 】 Ua txhua yam koj ua tau kom koj nyab xeeb
 - 】 Mus ntsib koj tus kws kho mob raws sijhawm

- **Siv lub sihawm koj muaj los nyob dawb los ua ub ua no.** Ua tej yam koj nyiam ua thiab muab sijhawm rau koj los so. Yog tias koj muaj kev nyuaj siab ntau heev nws yuav ua rau koj muaj mob.

- **Xyaum ua tej yam los pab kom koj nyob taus.** Ntseeg koj tus kheej thiab nco qab tias: Koj yeej yuav yeej tau txhua yam uas raug rau koj.

Muab cov ntsiab lus lawm los ntawm: AGS Foundation for Health in Aging; Centers for Disease Control and Prevention; Mental Health America; Pew Research Center

Tsis txhob tos txog thaum koj muaj mob tso

Mus kuaj mob kom noj qab haus huv nrog koj tus kws kho mob hnuv no!

Koj yeej paub tias nws tseem ceeb mus ntsib koj tus kws kho mob thaum koj muaj mob. Tiamsis koj puas paub tias thaum koj yog Alliance tus tswvcuab, peb yeej pab them rau cov kev pab cuam kho mob tiv thaiv kom koj noj qab nyob zoo?

Cov kev pab kom noj qab haus huv muaj:

- Kev kuaj mob li niaj zaus (kev kuaj mob) mus ntsib koj tus kws kho mob thiab los nrhiav cov teeb meem ua ntej lawv pib
 - Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob) rau cov menyuum yaus thiab cov neeg laus
 - Cov kev kuaj mob tseem ceeb xws li kev kuaj mis thiab txiv neej lub qog tom xib
 - Cov kev kuaj seb ntshav siab npaum li cas thiab rog hauv ntshav
 - Kev pab los tswj xyuas ib tug mob uas mob mus tas li xws li kev mob hawb pob, mob ntshav qab zib lossis mob ntshav siab
 - Tej yam lus qhia txog kev noj zaub mov uas noj qab haus huv thiab kev dhia qoj ib ce thiab koj yuav ua li cas kom koj txiav tau luam yeeb
- Yog tias koj tsis tau ntsib koj tus thawj

kws kho mob nrog Alliance, hu mus teem sijhawm. Txawm tias koj tsis muaj mob, lub sijhawm koj mus ntsib no yuav pab kom koj thiab koj tus kws kho mob sib paub. Koj tus thawj kws kho mob yuav nug txog koj cov kev mob hauv koj lub neej, cov tshuaj uas koj noj thiab koj nyob li cas. Nws yuav saib xyuas kom koj txhaj cov tshuaj tiv thaiv kab mob raws sijhawm thiab seb koj puas yuav tsum tau kuaj ntshav.

Lub sijhawm teem no yuav yog lub sijhawm rau koj los nug lus thiab tham txog tej yam kev txhawj xeeb uas koj muaj txog koj txoj kev noj qab haus huv thiab koj nyob li cas lawm.

Yog tias sijhawm dhau ntev txij thaum koj ntsib koj tus thawj kws kho mob lawm, tej zaum nws txog lub sijhawm rau koj mus kuaj mob kom koj noj qab haus huv lossis los saib seb koj puas tau txais cov kev kuaj mob thiab txais cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob raws sijhawm.

Tsis txhob tos. Hu rau koj tus kws kho mob thiab pib taug txoj kev noj qab haus huv tamsim no mus!

KOJ THIAB KOJ TXOJ KEV NOJ QAB HAUS HUV tseem ceeb rau peb. Thov hu rau peb ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntau **7-1-1**) yog tias koj muaj lus nug, xav tau kev pab lossis muaj kev txhawj xeeb txog koj txoj kev tu xyuas thaum koj yog Alliance tus tswvcuab. Peb nyob nraim ntawm no los pab koj!

Cov lus xav, los ntawm cov tswvcuab li koj!

Lub Alliance sim tiv tauj kom tau cov tsev neeg, tib yam nkaus li koj, los paub seb lawv xav li cas txog cov kev txhaj tshuaj (tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob) rau lawv cov menyuam. Peb xav ua tsaug rau cov tsev neeg uas muab ib lub sijhawm rau peb los hnov txog tej yam lawv xav uas zoo kawg nkaus thiab ncaj heev.

Txog rau tamsim no, peb pom tias cov tsev neeg feem coob yeej ntseeg tias kev txhaj tshuaj **tseem ceeb heev!** Qhov xov xwm zoo yog hais tias peb cov tswvcuab paub mus txais tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob rau lawv tus menyuam qhov twg (tim lawv tus kws kho mob lub chaw kuaj mob) thiab paub muaj ib qho chaw nyab xeeb los khaws lawv tus menyuam cov ntaub ntawv txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (hauv cov phau ntawv tais khaws ntaub ntawv, cov hnab tawv poj niam thiab lwm cov chaw nyab xeeb).

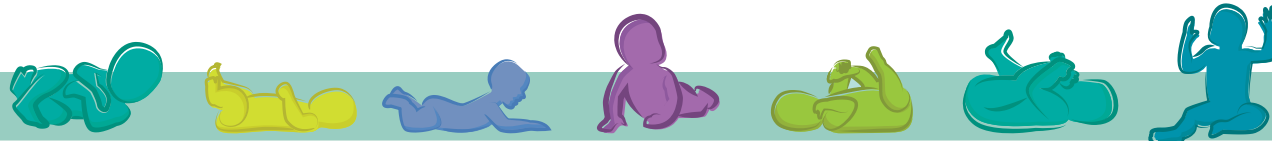
Tej yam kev txhawj rau cov niam txiv

Vim li cas kuv tus menyuam yuav tau txhaj ntau koob tshuaj tiv thaiv kab mob? Cov ntawd yuav nyab xeeb npaum li cas?

Nws muaj ntau yam tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob uas zoo rau cov mosliab thiab cov menyuam yaus los pab tiv thaiv lawv ntawm cov kab mob uas kis tau. Nws muaj tej cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob uas tau muab tov ua ke kom lawv thiaj li tsis tau txhaj ntau heev. Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob uas tau muab tov no yeej tsim thaum cov xyoo 1940 tawm thiab yeej nyab xeeb. Yog tias lawv yuav tau txhaj ntau tshaj ib koob thaum neb mus ntsib kws kho mob, feem ntau lawv yeej txhaj rau lwm sab caj npab lossis ceg txawv ntawm sab uas lawv txhaj.

Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob yog dabtsi?

Cov kws kho mob yeej muab “Daim Ntawv Qhia Txog Cov Tshuaj Txhaj Tiv Thaiv Kab Mob” rau koj tom qab koj tus menyuam txhaj tshuaj tag. Peb hnov ntawm cov tswvcuab tias qhov no tsis yog ib txoj kev zoo los teb cov lus uas lawv muaj txog cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob. Mus saib lub CDC (Centers for Disease Control and Prevention, Lub Chaw Haujlwm Tswj Xyuas thiab Tiv Thaiv Kab Mob, raws li sau hauv lus Askiv) qhov istawsnev kom koj pom daim ntawv siv los pab kom koj nkag siab yooj yim txog tej yam uas nyob hauv cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob: cdc.gov/vaccines/vac-gen/additives.htm.



Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob uas cov mosliab thiab cov menyuam yaus yuav tsum tau

Thaum yug
HepB
(Kab Mob Siab)

Hnoob nyoog 2 hlis
HepB (Kab Mob Siab)
Rotavirus* (Kab Mob Ua Plab thiab Plab Hnyuv O)
DTaP (Kab Mob Hawb Pob)
Hib (Kab Mob Ntsws O)
PCV (Kab Mob Rau Daim Npog Hlwb)
IPV (Kab Mob Ua Tuag Tes Tuag Taw)

Hnoob nyoog 4 hlis
Rotavirus* (Kab Mob Ua Plab thiab Plab Hnyuv O)
DTaP (Kab Mob Hawb Pob)
Hib (Kab Mob Ntsws O)
PCV (Kab Mob Rau Daim Npog Hlwb)
IPV (Kab Mob Ua Tuag Tes Tuag Taw)

Hnoob nyoog 6 hlis
HepB (Kab Mob Siab)
Rotavirus* (Kab Mob Ua Plab thiab Plab Hnyuv O)
DTaP (Kab Mob Hawb Pob)
Hib** (Kab Mob Ntsws O)
PCV (Kab Mob Rau Daim Npog Hlwb)
IPV (Kab Mob Ua Tuag Tes Tuag Taw)
Flu*** (Kab Mob Khaub Thuas)

Tej yam lus qhia saum tib neeg cov social media (tib neeg cov kev lom zem sau ub tej no saum Internet)

Cov tsev neeg kuj qhia tias lawv siv lawv cov social media thiab Internet los kawm txog cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob thiab txhawj txog cov dab neeg uas lawv hnov saum Internet. Feem ntau nws muaj tej yam tsis thwj uas tau muab tiv rau saum social media (Facebook, Google, YouTube, tej yam xws li ntawd) uas tib neeg yuav tswj tsis tau. Yog tias koj nrhiav tej yam lus qhia txog cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob, lub Alliance xav kom koj mus saib lub CDC qhov istawsnev kom koj tau cov lus qhia kom thwj ntawm [cdc.gov/vaccines/index.html](https://www.cdc.gov/vaccines/index.html).

Kev sib raug zoo ntawm tus neeg mob thiab tus kws kho mob

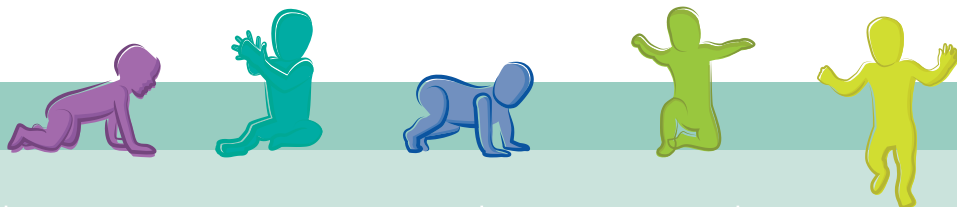
Cov tsev neeg qhia tias lawv yeej tsis ntsib tib tug kws kho mob txhua zaus lawv mus ntsib kws kho mob, uas ua rau nws nyuaj los



sib raug zoo nrog tus kws kho mob lossis lub chaw kuaj mob. Tej zaum nws yuav nyuaj rau koj los tham ntxiv txog cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob yog tias koj ntsib ib tug kws kho mob txawv txhua zaus. Lub Alliance xav qhia kom koj sau koj cov lus nug cia ua ntej txhua lub sijhawm koj mus ntsib kws kho mob kom lawv teb tau tagrho koj cov lus nug. Yog tias koj ntsib tsis tau tib tug kws kho mob qub, qhia rau tus kws kho mob tias neb tham dabtsi zaum koj tuaj tag los kom neb tham tau txog qhov ntawd txuas ntxiv mus.

Ua tsaug!

Koj cov lus koj qhia rau peb muaj nuj nqis rau peb heev! Peb hnov txog tej yam koj txhawj txog, thiab peb yuav mob siab los pab kom tej yam uas cov tsev neeg tau pom dhau los txog kev txhaj tshuaj zoo tshaj qhov qub. Tamsim no peb nkag siab hais tias peb yuav tau piav zoo zog tias vim li cas cov koob txhaj tshuaj thiaj li tseem ceeb heev thiab lawv ua haujlwm li cas. Koj cov lus koj qhia rau peb pab tau peb los teeb ib daim duab noj qab nyob zoo rau cov mosliab uas piav tias koj tus mosliab yuav tsum txhaj tshuaj dabtsi thaum muaj 0 mus rau 12 lub hlis. Daim duab noj qab nyob zoo rau cov mosliab yuav pab kom koj nkag siab zog txog cov tshuaj txhaj thiab los pab koj tus menyuum txhaj tshuaj raws sijhawm.



Hnoob nyoog 12 hlis

HepB (Kab Mob Siab)	HepA (Kab Mob Siab)
IPV (Kab Mob Ua Tuag Tes Tuag Taw)	VAR (Kab Mob Ua Qhua Taum)
Hib (Kab Mob Ntsws O)	(Koob thib 3 ntawm HepB thiab IPV yuav pib txhaj tau thaum muaj hnoob nyoog 6 hlis los tau.)
MMR (Kab Mob Ua Qoob, Ua Qog, Ua Qhua Pias)	

Hnoob nyoog 15 hlis

HepB (Kab Mob Siab)
DTaP (Kab Mob Hawb Pob)
IPV (Kab Mob Ua Tuag Tes Tuag Taw)

Hnoob nyoog 18 hlis

HepB (Kab Mob Siab)
Flu (Kab Mob Khaub Thuas; txhaj 1 koob txhua xyoo)
HepA (Kab Mob Siab; 2 ntawm 2, 6 lub hlis tom qab koob thib 1)

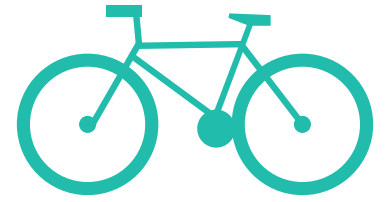
Koob thib 5 ntawm DTap, thib 4 ntawm IPV, thib 2 ntawm MMR thiab thib 2 ntawm VAR yog txhaj tom qab lub hnuv yug thib 4.

*Rotavirus (Kab Mob Ua Plab thiab Plab Hnyuv O): muaj koob 2 lossis 3.

**Tsis txhaj koob thib 3 los tau, nyob ntawm lub npe tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob.

***Koob thib ob yuav tsum tau raug muab 4 lub asthiv tom qab thawj koob.

Alliance cov tswvcuab yeej tau ib lub lub thij thaum lawv ua kom lawv noj qab haus huv!



Ob zaug rau ib xyoo twg, lub Alliance Pab Pawg Kws Qhia Txog Kev Noj Qab Haus Huv rho npe muab ib co lub thij tshiab, nrog rau cov kaus mom tawv thiab cov xauv lub thij, rau cov menyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas uas sib zog hloov tej yam hauv lawv lub neej kom lawv lub cev hnyav yam noj qab haus huv. Los ntsib peb tug neeg uas muaj hmoo yeej ib lub lub thij: Jesus, Brandon thiab Josue.

Cov tswvcuab no lub npe nkaq rau qhov kev rho npe yeej lub lub

thij thaum lawv cuv npe thiab koom hauv peb qhov pab cuam *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 HWL pab cov tsev neeg los kawm tej yam uas yuav pab hloov lawv lub neej kom noj qab nyob zoo thiab muab cov khoom nqi zog rau cov uas ntsib lawv cov hom phiaj pab kom lawv lub cev hnyav yam noj qab haus huv.

Jesus, noob nyoog 14 xyoos— Lub Cheeb Nroog Merced

Jesus qhia rau peb tias qhov nyuaj tshaj plaws yog txiav qhob cij, dej qab zib thiab lwm yam khoom qab zib tawm. Nws txiav txim tias nws yuav tau xaiv tej yam khoom txom ncauj uas noj qab haus huv zog. Txawm tias nws tsis nyiam noj zaub los, nws txiav txim muab ua lwm txoj kev los noj. Tamsim no nws nyiam noj tej yam tau muab hau uas muaj cov zaub cob pob, zaub ntug hauv paus thiab lwm yam zaub.

Jesus kuj pib nquag mus dhia lawm thiab. Thaum



xub thawj, nws mus taug kev rau ib xauj moos. Ces nws thawb nws tus kheej mus khiav. Nws qhia ob peb yam tswvyim rau peb: “Npaj ib lub hom phiaj txhua lub asthiv, thiab txhua zaus koj khiav, sim khiav kom ntev tshaj zaum tag los.”

Nws kuj sim tswj kom txhob noj ntau thaum nws noj cov pluag mov thiab. Jesus niam hais tias: “Cov niam txiv yog cov coj kev rau tej yam uas lawv cov menyuam noj. Peb yuav tau ua ib tug qauv zoo rau peb cov menyuam pom.”

Cuv npe rau HLP ib hoob kawm

Lub Alliance muaj Txoj Kev Pab Cuam Kom Noj Qab Haus Huv (Healthier Living Program; HLP, raws li sau hauv lus Askiv) cov hoob kawm dawb uas nyob ze rau ntawm koj! HLP cov hoob kawm yuav qhia txog kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo kom cov tswvcuab los kawm tias lawv yuav ua li cas kom tswj tau mob, kev nkees, kev ntxov siab, kev nyob tsis tus thiab kev pw tsis tau. Cov tswvcuab kuj yuav kawm txog kev noj zaub mov kom noj qab haus huv, kev nquag mus qoj ib ce, tej yam yuav pab kom lub neej zoo zog tuaj thiab kev sib raug zoo. Los ua kom koj noj qab haus huv xyoo tshiab no mus!

Lub Ib Hlis Ntuj mus txog Lub Tsib Hlis Ntuj 2020

LUB CHEEB NROOG MERCED	LUB CHEEB NROOG MONTEREY	LUB CHEEB NROOG SANTA CRUZ COUNTY
Livingston (Lus Mev) Cov Hnub Thursday, Lub Ib Hlis Ntuj Tim 30 mus txog Lub Peb Hlis Ntuj Tim 5	Salinas (Lus Mev) Cov Hnub Monday, Lub Ob Hlis Ntuj Tim 24 mus txog Lub Peb Hlis Ntuj Tim 30	Saib seb lawv puas muaj hoob nyob hauv Lub Cheeb Nroog Santa Cruz lub caij ntuj sov 2020.
Livingston (Lus Askiv) Cov Hnub Thursday, Lub Peb Hlis Ntuj Tim 12 mus txog Lub Plaub Hlis Ntuj Tim 16	Salinas (Lus Askiv) Cov Hnub Monday, Lub Plaub Hlis Ntuj Tim 24 mus txog Lub Tsib Hlis Ntuj Tim 30	



LUB ALLIANCE XAV CAW KOJ tuaj koom nrog HLP lub hoob kawm. Hu rau Lub Alliance Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm **800-700-3874, ext. 5580** los cuv npe rau ib lub hoob kawm uas nyob ze rau ntawm koj.



Brandon, noob nyoog 6 xyoo—Lub Cheeb Nroog Monterey

Brandon txiv, Jose, qhia tias nws xub paub tias Brandon rog dhau heev lawm thaum nkaws mus ntsib nws tus kws kho mob. Qhov no qhib nws qhov muag vim tias nws twb tsis xav tias Brandon rog dhau heev. Lub tsev neeg txiav txim

los hloov tej yam lawv ua, xws li noj mov ntxov zog thiab ntxiv zaub rau lawv cov pluag mov. Lawv txiav tej yam khoom noj ua si thiab khoom noj yuav nrawm uas lawv ib txwm noj ua ke.

Jose ntseeg tias nws tseem ceeb kom Brandon nquag mus dhia. Brandon nyiam mus rau tom park thiab ncaws npas, li ntawd qhov no pib ua ib yam uas lub tsev neeg nyiam ua los pab txhawb kom lub tsev neeg noj qab haus huv dua.

Jose hais tias cov kev pab cuam li HWL yeej pab tau lub zej zog heev. Nws yeej paub tias vim peb yog neeg, feem ntau peb ua tej yam li peb niaj zaus ua. Nws hais tias cov kev pab cuam xws li HWL pab tau tib neeg hloov tej yam lawv niaj zaus ua uas tsis noj qab haus huv thiab los pab nrhiav lwm yam uas noj qab haus huv dua lossis los txais tswvyim uas yuav pab lawv nyob ib lub neej noj qab haus huv dua. Nws qhia tias cov menyuam kawm tau tej yam lawv pom lawv niam lawv txiv ua, thiab nws xav tias nws tseem ceeb rau cov niam txiv los ua ib tug qauv zoo.

Jose thiab Brandon nkawv ob leeg xav tias vim nkawv yeej lub luv thij thiab nkawv txoj kev koom nrog HWL yuav pab txhawb nkawv tsev neeg los hloov lawv lub neej kom noj qab haus huv zog tuaj.

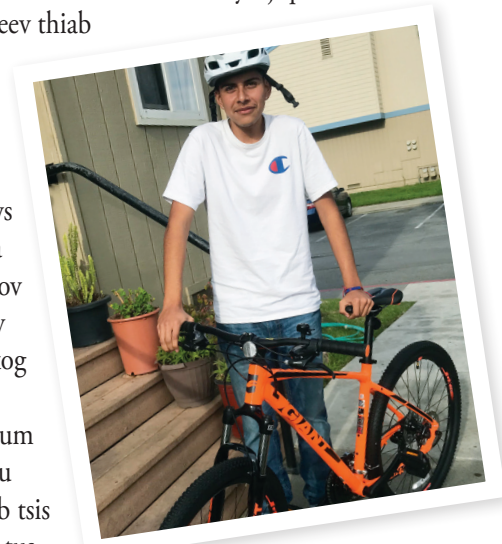
Josue, noob nyoog 16—Lub Cheeb Nroog Santa Cruz

Josue qhia tias muaj ib hnuv nws cia li txiav txim tias nws tsis xav rog heev lawm. Nws pib hloov tej yam nws noj tas mus li thiab cov khoom noj txom ncauj. Ua ntej HWL, nws noj cov qhob noom hot Cheetos, haus dej qab zib thiab noj qhob cij qab zib rau tshais. Nws hais tias nws txiav lawm ntev ntev nws tsuas noj cov qhob noom hot Cheetos ib zaug xwb thiab hloov cov dej qab zib rau dej dawb. Nws kawm los suav cov calories thiab mus dhia heev zog.

Josue ntseeg tias nws tus kws kho mob pab tau nws taug nws txoj kev mus xaiv tej yam uas noj qab haus huv dua. Txhua lub sijhawm uas tau teem rau nws mus, nws tus kws kho mob yeej qhuas Josue tias nws ua tau zoo heev thiab rov qhia kom nws noj zaub mov zoo thiab nquag mus dhia ua si.

Josue yuav npaj siv nws lub luv thij los pab kom nws nquag dhia ua si. Nws qhia ib co tswvyim los pab rau cov tib neeg uas xav hloov lawv lub neej: “Tsis txhob xav txog xwb; cia li mus ua kiag.”

Josue niam qhia tias thaum pib, nws yeej nyuaj heev rau nws los saib tias nws tus tub tsis noj mov li qub lawm. Nws tus tub tseem noj tej yam nws ua—tiamsis nws noj tsawg zog lawm. Josue thiab nws niam nkawv ob leeg xav ua tsaug tias Alliance muaj cov kev pab cuam HWL thiab cov khoom zoo xws li cov luv thij los pab kom cov tswvcuab noj qab haus huv.



Kev pab nrog txoj kev luag ntxhi!

Koj puas tau xav tias leej twg yog tus teb xov tooj sab tov thaum koj hu mus rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab?

Peb cov neeg ua haujlwm sawv cev yog ib co neeg uas xav txog koj thiab mob siab los pab koj. Lawv nyob nraim ntawm nov los teb koj tsab xovtooj hnuv Monday mus txog Friday thaum 8 a.m. mus rau 5:30 p.m.

Peb cov neeg ua haujlwm sawv cev yeej npaj tau los:

- ▶ Pab koj nkag siab tias koj qhov kev npaj kho mob ua haujlwm li cas
- ▶ Teb koj cov lus nug txog koj cov kev pab kho mob
- ▶ Piav rau koj tias koj yuav tau ua li cas kom koj mus txais tau kev kho mob thiab cov kev pab kho mob

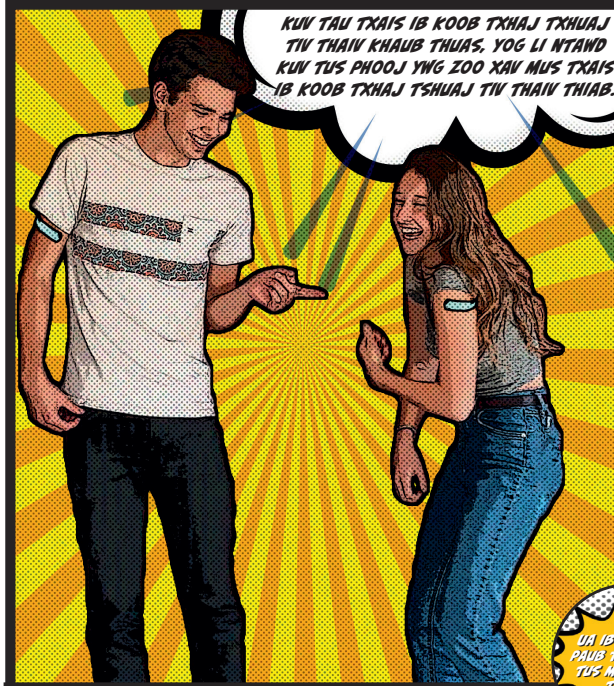
- ▶ Qhia rau koj tias koj mus rau tus kws kho mob thiab chaw kuaj mob twg
- ▶ Pab koj xaiv lossis hloov koj tus thawj kws kho mob
- ▶ Muab kev pab txhais lus yog tias koj tsis paub hais lus Askiv
- ▶ Xa ib daim npav Alliance ID tshiab tuaj rau koj yog tias koj ua koj daim pawv lawm
- ▶ Pab koj nrog tej yam koj txhawj thiab tsis txaus siab nrog

Peb muaj cov neeg ua haujlwm sawv cev nyob rau cov cheeb nroog Santa Cruz, Monterey thiab Merced. Lawv nyob thiab ua haujlwm hauv cov zej zog uas lawv pab. Ib yam uas lawv muaj tib yam nkaus ces yog tias lawv txhawj txog peb cov tswvcuab thiab lawv nyob nraim ntawd los pab.



NWS TXOG CAIJ NTUJ MOB KHAUB THUAS.

Mus txhaj tshuaj tom koj tus kws kho mob lub chaw haujlwm lossis lub khw muag tshuaj hauv koj lub nroog. Koj yuav tsis them nqi dabtsi li. Ua zoo saib tias koj nqa koj daim npav Alliance ID nrog koj mus. Ua ib Tus Neeg Paub Tawm Tsam Tus Mob Khaub Thuas!



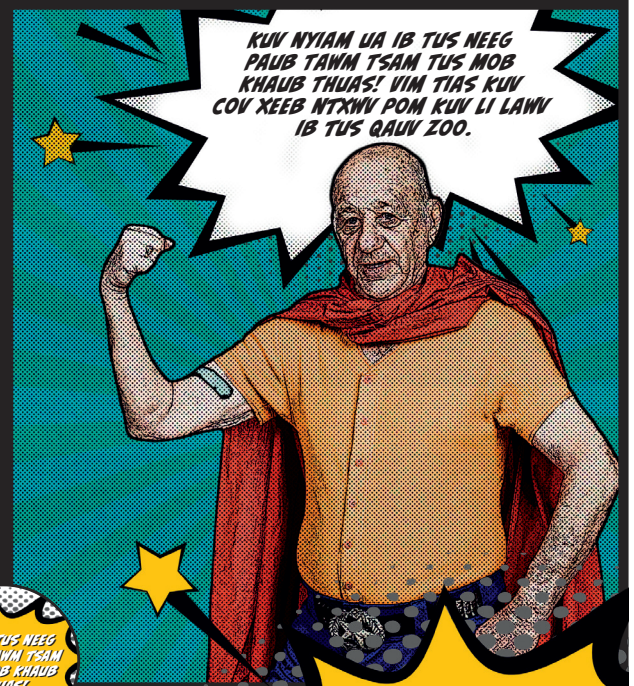
KUV TAU TXAIS IB KOOB TXHAJ TSHUAJ TIV THAV KHAUB THUAS. YOG LI NTAWM KUV TUS PHOOJ YNG ZOO XAV MUS TXAIS IB KOOB TXHAJ TSHUAJ TIV THAV THIAB.

UA IB TUS NEEG PAUB TAWM TSAM TUS MOB KHAUB THUAS!



ALLIANCE COV TSWVCUAB ...

MUS TXAIS KOJ KOOB TXHAJ TSHUAJ TIV THAV KHAUB THUAS HNUB NO PUB DAWB LOS NTAWM IB LUB TSEV MUAG TSHUAJ NYOB HAV ZOG LOSSIS KOJ TUS KWS KHO MOB. COV MENYUAM YAVS YUAV TSUM TAU MUS TXAIS IB KOOB TXHAJ TSHUAJ TIV THAV LOS NTAWM LAWV TUS KWS KHO MOB.



KUV NYIAM UA IB TUS NEEG PAUB TAWM TSAM TUS MOB KHAUB THUAS! VIM TIAS KUV COV XEEB NTXWV POM KUV LI LAWV IB TUS QAVV ZOO.

COJ KOJ DAIM NPAV ALLIANCE NROG KOJ. PUAS MUAJ LUG NUG?

HU RAU
(800) 700-3874
TTY NTAU 7-1-1.

Nws yuav muaj tej yam uas hloov hauv Cov Kev Pab Cuam Muab Nqi Zog Rau Tswvcuab

Lub Alliance Cov Kev Pab Cuam Muab Nqi Zog Rau Tswvcuab yuav hloov, pib Lub Ib Hlis Ntuj Tim 1, 2020. Tom qab lub vasthib no, cov cai siv los txiav txim seb ib tug puas tsim nyog txais cov gift card yuav hloov rau cov tswvcuab uas koom hauv cov kev pab cuam ntawm no:

- *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)*
- *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)*

? Yog tias koj xav hu rau lub Alliance Cov Kev Pab Txhais Lus lossis koj muaj lus nug, thov hu rau lub Alliance Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm **800-700-3874, ext. 5580**. Yog koj xav tau kev pab txhais lus, peb muaj ib tug xov tooj uas yuav pab nrhiav ib tug kws pab txhais lus uas hais koj hom lus. Rau Tus Xov Tooj Pab Cuam Cov Neeg Uas Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **800-735-2929** (TTY: Ntaus 7-1-1).



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.

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.

Editor
Health Programs Supervisors
Health Programs Manager

Erin Huang
Desirre Herrera
and Mao Moua
Deborah Pineda

www.ccah-alliance.org