

NYOB NOJ QAB

HAUS HUV

LUB PEB HLIS 2020

Phau 26, Tsab Xov Xwm 1

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

Kev Suav Pej Xeem 2020: Ua kom raug suav

Kev Suav Pej Xeem 2020 yog Dab Tsi?

Txhua 10 lub xyoos, Lub Chaw Ua Kev Suav Pej Xeem (Census Bureau) yuav suav txhua tus neeg nyob hauv Teb Chaws Mes Kas rau hnub Suav Pej Xeem (Lub Plaub Hlis Ntuj Tim 1). Qhov no ua tiav los ntawm ib qho kev ntsuam xyuas. Kev mus koom yuav tsis cuam tshuam dab tsi txog qhov yog neeg pej xeem thiab yog neeg nkag tuaj nyob hauv lub teb chaws.

Vim li cas qhov kev suav pej xeem no thiaj li tseem ceeb?

Tsoom fwv Mes Kas muab nyiaj pab txhawb rau cov xeev thiab cov zos ntev txog 10 lub xyoo raws li cov neeg teb ntawm qhov suav pej xeem ib zaug. Hauv California, koj cov lus teb tuaj yeem pab koj lub zos tau txais cov nyiaj faib ntawm \$76.6 billion raws li cov kev pab txhawb hauv txhua lub xyoo xws li qhov kev pab txhawb ntawm Medicaid (kev txais kev npaj kho mob), SNAP (kev pab nyiaj yuav khoom noj), WIC (cov kev pab rau menyuan mosliab thiab leej niam), kev foster care (kev pab coj menyuan los tu), Section 8 (kev pab vaj tsev nyob), qhov kev pab txhawb National School Lunch program (Lub Teb Chaws Qhov Kev Pab Cuam Muab Plusa Su Noj Hauv Cov Tsev Kawm Ntaww) thiab kev tsim ua txoj kev loj.

Yog vim li ntawd nws thiaj li tseem ceeb uas koj tsev neeg, cov phooj ywg thiab cov



neeg nyob sib ze yuav raug suav rau qhov kev Suav Pej Xeem 2020!

Kev teb rau qhov kev suav pej xeem no puas nyab xeeb?

Koj tus kheej cov ntaub ntawv raug ceev zoo tsis pub lwm tus paub thiab raug pov thaiv raws li txoj cai lij choj. Cov nqe lus teb yuav TSIS raug muab qhia rau cov chaw ua hauj lwm saib xyuas kev nkag teb chaws los sis yuam siv txoj cai lij choj. Tsis raug muab cov nqe lus teb coj los txiav txim txog qhov muaj cai tsim nyog tau txais cov nyiaj pab ntawm tsoom fwv.

Koj yuav teb li cas rau qhov Suav Pej Xeem 2020?

Txhua lub tsev yuav tau txais ib daim ntawv ntsuam xyuas los ntawm kev xa ntawv rau thaum Lub Peb Hlis 2020. Raws li txoj cai lij coj sau tseg, ib tus neeg los ntawm txhua qhov

chaw nyob yuav tsum teb rau daim ntawv ntsuam xyuas.

Koj tuaj yeem teb daim ntawv tshawb fawb raws daim ntawv xa tuaj, rau hauv xov tooj los sis rau hauv online. Tsev neeg uas tsis teb rau daim ntawv tshawb fawb, yuav muaj ib tug neeg sawv cev ntawm lub chaw suav pej xeem tuaj suav sua koj cov lus teb rau tom tsev.

Cov ntaub ntawv ntsuam xyuas no raug sau ua ntawv lus Askiv thiab lus Mev xwb, tab sis yeej muaj ntau hom lus yog koj teb rau saum Internet los sis teb rau hauv xov tooj. Yog koj xav tau kev pab kom nkag siab txog qhov suav pej xeem hauv koj hom lus, yeej muaj cov vis dis aus thiab cov ntaub ntawv qhia ua luam tawm tau sau ua 59 hom lus uas tsis yog lus Askiv.

PUAS XAV PAUB NTXIV?

Yog xav paub ntawv ntixiv, mus saib 2020census.gov/hmn.



Puas yog tus kab mob hawb pob?

Yuav paub cov yam ntxwv mob tau li cas?

Xav txog qhov ua pa nyuaj npaum li cas raws ib tug kav raj ntev ntau feeb los sis ntau teev thiaj li yuav tag. Qhov ntawv yog kev ua pa uas qee zaus xav pom txog cov neeg uas muaj tus kab mob hawb pob. Kab mob hawb pob yog ib tug kab mob tsis paub zoo tu qab uas cuam tshuam rau txoj hlab ua pa nqaim.

Qhov no tuaj yeem ua rau ua pa nyuaj. Niaj hnub tam sim no muaj ntau dua 25 million Tus Neeg Mes Kas muaj tus kab mob hawb pob, thiab zoo li tseem yuav muaj ntau zuj zus ntxiv. Thiab thaum tus kab mob hawb pob cuam tshuam rau txhua lub hnub nyoog, feem ntau yog pib thaum koj tseem yog me nyuam yaus. Qhov tseem ceeb ces yuav tau paub cov yam ntxwv ntawm tus kab mob hawb pob thiab tau txais kev pab kho.

Cov yeeb yam mob yog zoo li cas?

Qee zaus cov yam ntxwv mob hawb pob tsuas yog mob me xwb thiab nws yuav ploj mus. Tab si lwm qee zaus, cov yam ntxwv mob no tuaj yeem ua rau mob tsis zoo tau. Thaum muaj qhov mob no tshwm sim, nws tuaj yeem ua rau mob hawb pob tau.

Cov yam ntxwv mob hawb pob muaj xws li:

- Hnoos
- Ua pa hawb pob
- Ceev hauv siab
- Ua pa luv

Tsis yog txhua tus neeg muaj mob hawb pob yuav muaj tib hom yam ntxwv mob. Thiab kev muaj cov yam ntxwv mob no yeej ib txwm tsis txhais tau tias ib tug

neeg yuav muaj tus kab mob.

Yog koj xav tias koj muaj mob hawb pob, mus ntsib koj tus kws kho mob. Nws tuaj yeem kuaj xyuas seb koj puas muaj tus kab mob los ntawm qhov kev kuaj xyuas txog:

- Saib keeb kwm kev noj qab haus huv ntawm koj

- Kuaj xyuas lub cev
- Kuaj ntsuas kev ua hauj lwm ntawm lub ntsws

Lub hauv paus cuam tshuam yog dab tsi?

Lub hauv paus cuam tshuam ntawm tus kab mob hawb pob ntawm ib tug neeg ib txwm yeej tsis paub tias yog txawm los li cas. Tab si muaj ntau yam—yeej paub tias yog yam cuam tshuam—tuaj yeems cuam tshuam tshwm sim cov yam ntxwv mob los sis ua rau muaj mob tsis zoo.

Yam nquag cuam tshuam muaj xws li:

- Yam ua rau fab, xws li cov plua av; plua plaub tsiaj; pwm; thiab cov plua paj ntoos los ntawm cov ntoo, cov nyom thiab paj ntoos
- Pa luam yeeb, huab cua phem thiab qee yam tshuaj khes mis
- Muaj mob tau los ntawm kev ua pa
- Txoj hauj lwm tswj lub cev
- Ntxhov siab

Yog koj muaj mob hawb pob, koj tus kws kho mob tuaj yeem pab koj tshawb nrhiav seb yog yam dab tsi cuam tshuam. Dhau ntawd

LUB CHAW ALLIANCE tuaj ntawm no yog tuaj pab! Lub chaw Alliance muab Txoj Kev Pab Cuam Kom Ua Tau Pa Yoojyim Mus Tas Sim Neej (Healthy Breathing for Life Program). Qhov kev pab cuam no ua rau peb cov tswvcuab uas muaj kab mob hawb pob tau mus koom cov chav qhuab qhia rau txhua lub hnub nyoog. Koj thiab koj tus me nyuam tuaj yeem kawm cov tswyim tshiab los tswj tus kab mob hawb pob. Koj koj yuav kawm seb yuav zam kom tus kab mob hawb pob txhob cuam tshuam tau li cas thiab yuav siv cov tshuaj kho mob kom ntxim zoo tshaj plaws tau li cas. Hu rau Alliance Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm **800-700-3874, ext. 5580** yog xav paub ntau ntxiv.

ces koj thiaj li paub tias yuav zam cov cuam tshuam ntawd tau li cas.

Kev kho tus mob hawb pob

Tseem tsis tau muaj tshuaj kho tau tus mob hawb pob. Tab sis tuaj yeem tswj tus mob kom tau zoo yog koj paub tswj xyuas koj tus mob hawb pob. Qhov tseem ceeb ces yuav tsum tau txais kev saib xyuas kom tsis tu ncua thiab saib cov yeeb yam mob thaum tus kab mob tsis zoo.

Siv ob hom tshuaj kho tus mob hawb pob:

- Cov tshuaj kho kom pab tau sai. Cov tshuaj no tsuas pab tswj cov yav ntxwv mob hawb pob rau lub sij hawm luv xwb.
- Cov tshuaj tswj xyuas mus ntev. Noj nqos cov tshuaj no tswj txhua hnub.

Qhov tseem ceeb ces yuav tau noj koj cov tshuaj zoo mob hawb pob kiag tam sim. Ua raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia.

Feem ntau, koj tuaj yeem kho cov yam ntxwv mob hawb pob los ntawm koj tus kheej. Tab sis yuav tau siv tshuaj pab kho kiag tam sim yog koj:

- Muab teeb meem taug kev los sis sib tham vim koj ua pa tsis nto
- Ua rau di ncauj xiav los sis rau tes xiav

Ua hauj lwm nrog koj tus kws kho mob thiab kawm kom paub txog kev tswj koj tus mob hawb pob, koj tuaj yeem ua pa tau ywj pheej thiab nyob tau nquag plias.

Muab Cov Ntsiab Lus Tawn Los Ntawm: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology, National Heart, Lung, and Blood Institute

Kev coj tus me nyuam mus ntsib rau ib qho kev ntsuam xyuas menuam kev noj qab haus huv tseem ceeb

Hauv lub qab Kaum Hli 2019, lub Alliance tau koom nrog ib lub chaw muab kev saib xyuas, CareNet, txhawm rau kev ceeb toom rau cov niam txiv thiab cov neeg saib xyuas thaum txog caij coj lawv cov me nyuam yaus mus ntsib rau ib qho kev ntsuam xyuas menuam kev noj qab haus huv thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob. Lub Alliance tau ua hauj lwm nrog lub chaw CareNet los hu xov tooj ncaj qha tau (paub tias yog robocalls) rau cov niam txiv txhawm rau ceeb toom kom lawv paub txog feem xav tau saib xyuas kev noj qab haus huv rau lawv tus me nyuam. Lub Alliance yuav teev npe cov me nyuam yaus thiab cov hluas uas yuav tsum tau tuaj mob thiab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob, vim nws yog ib qho tseem ceeb txog kev kuaj xyuas kev noj qab haus huv ntawm cov tswvcuab me nyuam yaus. Lub Alliance tau ceeb toom txog qhov peb ntau cov tswvcuab ntawm cov me nyuam yaus thiab cov hluas tsis raug kuaj xyuas los ntawm lawv tus kws kho mob rau thaum lawv mus ntsib rau ib qho kev ntsuam xyuas menuam kev noj qab haus huv thiab lawv tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob raws li sij hawm. Lub Alliance xav ceeb toom rau cov tswvcuab kom lawv yuav tau paub txog cov

kev pab cuam no yeej muaj rau lawv thiab tseem ceeb.

Kev mus ntsib rau ib qho kev ntsuam xyuas menuam kev noj qab haus huv yog dab tsi?

Kev mus ntsib rau ib qho kev ntsuam xyuas menuam kev noj qab haus huv yog kuaj xyuas nrog tus me nyuam tus kws kho mob. Tus kws kho mob yuav kuaj xyuas kom txhij txhua rau lub cev, kuaj xyuas qhov loj hlob thiab kev paub tab, kuaj xyuas kom txhij txhua, thiab txhaj cov tshuaj tiv thaiv kab mob raws li qhov xav tau. Kev loj hlob thiab kev txaww txav ntawm cov me nyuam yaus yeej mus sai heev, yog li ntawd yog ib tug me nyuam yaus noj qab nyob zoo, kev mus ntsib rau ib qho kev ntsuam xyuas menuam kev noj qab haus huv tseem ceeb rau kev npaj saib xyuas txog kev noj qab haus huv thiab tham txog cov niam tswvyim tsim kho kev saib xyuas thiab tiv thaiv tej teeb meem rau kev noj qab haus huv.

Vim li cas cov tshuaj tiv thaiv kab mob thiab li tseem ceeb?

Cov tshuaj tiv thaiv kab mob rau thaum me nyuam yaus pab pov thaiv tau ntau kab mob thiab cov kab mob cuam tshuam txaus ntshai

rau txoj sia rau cov me nyuam yaus rau lawv lub neej thaum lawv tsis muaj zog. Koj tus kws kuaj mob tuaj yeem sib tham nrog koj txog hom tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob uas koj tus me nyuam yaus los sis tus hluas xav tau, thiab teb txhua nqé lus nug los sis yam txhawj eeb uas koj muaj. Cov me nyuam yaus muaj noob nyoog qis dua 2 xyoos uas xav tau ntau cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob pab txhawb rau feem tiv thaiv kab mob ntawm lub cev. Nco ntsoov nug koj tus kws kuaj mob seb yuav teem caij mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob li cas yog li ntawd koj thiab paub tias yuav txhaj hom tshuaj tiv thaiv kab mob dab tsi rau koj tus me nyuam, lawy yuav tau cov tshuaj ntau npaum li cas thiab lawv xav tau rau thaum twg.

Yuav muaj dab tsi tshwm sim rau kuv thaum kuv tus me nyuam tau txais cov tshuaj tiv thaiv kab mob lawm?

Rau cov ntaub ntaww qhia txog yam yuav tshwm sim ua ntej, thaum lub sij hawm txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob thiab tom qab ntawd, mus saib [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). Nco Tseg: Lub webpage no sau ua lus Askiv.

Kuv tus me nyuam los sis tus hluas yuav tsum tau mus ntsib sai npaum li cas?

Cov me nyuam muaj noob nyoog 0 txog 24 hlis yuav tsum tau mus ntsib raws li cov sij hawm hauv qab no. Cov me nyuam yaus yuav tsum tau mus ntsib rau zaus los sis ntau dua rau thaum muaj hnub nyoog txog 15 lub hlis. Thaum lub sij hawm koj tus me nyuam

muaj thawj xyoos, qhov tseem ceeb ces lawv yuav tsum raug Cov Kev Soj Ntsuam Thaum Ntxov thiab Raws Sijhawm, Kev Nrhiav thiab Kev Kho (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment; EPSDT, raws li sau hauv lus Askiv).

Cov me nyuam yaus muaj noob nyoog 3 txog 21 yuav tsum tau mus ntsib kws kuaj mob tsawg kawg yog ib zaug hauv ib lub xyoos. Koj tus me nyuam tus kws kho mob yuav ua hauj lwm nrog koj thiab koj tus me nyuam los pab ua kom lawv noj qab nyob zoo. Thaum cov sij hawm mus ntsib, yog lub sij hawm zoo nug tus kws kws kho mob yog koj muaj lus nug los sis muaj yam txhawj xeeb.

2 txog 5 hnub	1 hlis	2 hlis	4 hlis	6 hlis
12 hlis	15 hlis	18 hlis	24 hlis	30 hlis



Lub Alliance pab txhawb kom koj noj qab nyob zoo rau lub xyoo tshiab!

Lub Alliance muaj ntau cov kev pab cuam rau koj thiab koj tsev neeg txhawm rau kev kawm cov niam tswyyim zoo txog kev xaiv noj cov khoom noj zoo thiab ntau yam kev tswj lub cev. Peb tuaj yeem xa cov ntaub ntawv hais txog cov niam tswyyim thiab cov lus qhia zoo tuaj rau koj. Koj tuaj yeem tham nrog ib tug tswvcuab ntawm pawg kws Qhia Txog Kev Noj Qab Haus Huv txog cov tswyyim tsim kho koj li kev noj qab haus huv. Peb kuj tuaj yeem qhia txog cov kev pab cuam uas raug nqi qis los sis pab dawb nyob rau hauv koj thaj chaw nyob. Kev txawv txav me ntsis xwb tuaj yeem ua rau muaj kev sib txawv ntau heev!

Yog xav paub ntau ntxiv txog cov kev pab cuam ntawm Alliance Feem Pab Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tswj Xyuas Kab Mob (Alliance Health Promotion and Disease Management), hu rau lub **Alliance Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm 800-700-3874, ext. 5580.**



Koj tus kws kho mob puas hais tau koj hom lus?

Qhov tseem ceeb ces koj yuav tau tham nrog koj tus kws kho mob kom paub tseeb. Yog koj thiab koj tus kws kho mob neb tsis sib nkag siab rau txhua lub sij hawm, ces nws tuaj yeem cuam tshuam txog kev saib xyuas kev noj qab haus huv rau koj. Lub Alliance muaj cov kws kho mob ua hauj lwm rau hauv nws cov chaw sib koom tes ua ke uas tuaj yeem hais tau ib hom lus tsis yog lus Askiv. Koj tuaj yeem tshawb nrhiav cov kws kho mob no rau hauv koj Phau Ntawv Teev Cov Npe Kws Kho Mob los sis hu xov tooj rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab.

Yog koj muaj teeb meem tham nrog koj tus kws kho mob, peb tuaj yeem pab tau. Koj tsis tas siv tsev neeg los sis cov phooj ywg pab koj. Koj muaj cai thov ib tug kws txhais lus, thiab lub Alliance mam li them cov nqi no pab dawb rau koj. Koj tus kws kho mob tuaj yeem hu ib tsab xov tooj tshwj xeeb mus thov ib tug kws txhais lus uas hais tau koj hom lus rau koj. Ces koj thiab koj tus kws kho mob mam li sib tham tau nrog tus kws txhais lus no.

Yog koj xav tau ib tug kws txhais lus, qhia rau koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm paub txog koj hom lus hais thaum koj hu tuaj thiaj li npaj teem caij ib tug kws txhais lus rau koj tau. Hais kom lawv hu rau Alliance tus xov tooj ntawm tus kws txhais lus thaum koj tuaj txog.

Yog ib tug tswvcuab ntawm Alliance, koj muaj

YOG XAV TAU KEV PAB RAU ib tug kws txhais lus los si nyeem cov ntaub ntawv uas koj tau txais los, thov hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab rau ntawm **800-700-3874**, Hnub Monday txog Friday, thaum 8 a.m. txog 6 p.m. 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**).

cai tau txais cov kev pab cuam no tau dawb:

- Kev pab cuam rau ib tus kws txhais lus uas hais koj hom lus yuav pab koj tham tau nrog koj tus:

- Kws kho mob
- Lwm cov kws kuaj mob
- Qhov kev npaj kho mob

Feem ntau, yeej siv cov kws txhais lus raws hauv xov tooj xwb, tab sis tej zaum kuj siv tus kws txhais lus tim ntsej tim muag rau tej kis uas yuav tau sib tham txog ntau yam nyuaj. Lub Alliance yuav tsum tso cai cia txhais lus tim ntsej tim muag ua ntej.

- Cov ntaub ntawv thiab cov ntawv ceeb toom uas cuam tshuam txog koj cov kev pab them nqi duav roos rau kev noj qab haus huv kuj raug muab sau ua koj lus hom lus. Peb kuj tuaj yeem pab nyeem cov ntaub ntawv no rau koj yog koj hais ib hom lus uas tsis yog lus Askiv.

Yuav hu rau leej twg thaum xav tau kev pab txog kev fajseeb kho mob

Tsis paub meej tias yuav hu xov tooj rau leej twg txog kev pab rau koj li Medi-Cal kev fajseeb lod? Ntawm no yog qee cov tswwyim pab:

Hu rau lub Alliance kom:

- Kawm ntau paub ntxiv txog qhov kev npaj kho mob ua hauj lwm li cas
- Txais kev pab kom koj nkag siab txog koj cov kev pab kho mob thiab koj yuav ua li cas kom txais tau kev saib xyuas
- Xaiv los sis hloov koj lub Alliance Thawj Tus Kws Kho Mob (Primary Care Provider)
- Qhia rau peb paub yog tias koj tsis txaus siab nrog koj tus kws kho mob, cov kev tu xyuas uas koj txais los sis lwm yam uas Alliance tau ua
- Nug rau ib daim Alliance ID card tshiab yog tias koj uas koj daim pawv lawm

Koj tuaj yeem hu tau rau lub Alliance Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874**.

Hu rau Lub Cheeb Nroog

Qhov Medi-Cal kom:

- Thov los sis rov ua ntawv thov tshiab rau Medi-Cal cov kev fajseeb kho mob
- Kho koj qhov chaw nyob thiab/los sis tus xov tooj tshiab
- Qhia rau lawv paub yog tias koj tsiv mus rau lwm lub cheeb nroog lossis xeev
- Qhia rau lawv paub yog tias koj cov nyiaj khwv tau hloov lawm los sis muaj neeg tsawg zog los sis ntau zog hauv koj tsev neeg los sis yog tias koj yug menuam
- Qhia rau lawv paub yog tias koj txais lossis poob lwm qhov kev fajseeb kho mob, uas tsis yog Medi-Cal
- Nug rau ib Daim Npav Qhia Kev Txais

Kho Mob (Benefits Identification Card; BIC, raws li sau hauv lus Askiv) tshiab yog tias koj uas koj daim pawv lawm

- Koj tuaj yeem hu rau lub cheeb nroog cov chav haujlwm Medi-Cal ntawm:
 Lub Cheeb Nroog Merced **209-385-3000**
 Lub Cheeb Nroog Monterey **877-410-8823**
 Lub Cheeb Nroog Santa Cruz **888-421-8080**

Yog koj muaj Medi-Cal vim tias koj txais cov kev pab SSI, hu rau lub chaw haujlwm Social Security Administration (Lub Chaw Haujlwm Xaussaus) ntawm:
 Merced **888-632-7069**
 Monterey **877-696-9397**
 Santa Cruz **800-780-1106**

Yog koj muaj Medicare, koj tuaj yeem hu rau Qhov Kev Pab Cuam Qhia Txog Kev Fajseeb Kho Mob thiab Kev Npaj Kho Mob (Health Insurance Counseling and Advocacy Program; HICAP, raws li sau hauv lus Askiv)

los kawm txog cov kev pab kho mob uas txais tau nrog Medicare thiab koj yuav siv cov ntawd li cas. Koj hu tau rau HICAP ntawm:

- Merced **209-385-7550**
 Monterey **831-655-1334**
 Santa Cruz **831-462-5510**

Lwm cov nab npawb xov tooj tseem ceeb uas yuav tsum tau paub txog:

Cov kev pab cuam hauv qab no raug pab them nqi los ntawm lub Alliance:

- **Kev mus kuaj qhov muag (ntsuaq qhov muag, cov tsom iav):** Hu rau VSP ntawm **800-877-7195**.

Cov tsom iav qhov muag thiab kev ntsuaq qhov muag yog raug pab them nqi rau txhua txhua 24 lub hlis.

- **Kev saib xyuas kev nyuaj siab lossis puas hlwb:** Call Beacon Health Options rau ntawm **855-765-9700**.

- **Kev Kuaj Hniav:** Hu rau Denti-Cal ntawm **800-322-6384**.

Raug pab them nqi los ntawm lub xeev qhov Medi-Cal, tsis yog lub Alliance.



Koj puas xav txiav kev haus luam yeeb? Peb tuaj yeem pab tau!

Coob tus neeg haus luam yeeb qub yeej hais tias kev txiav haus luam yeeb yog nyuaj tshaj plaws rau lawv. Txawm li cas los xij, ntau lab tus neeg tuaj yeem txiav tau, thiab koj tuaj yeem txiav tau ib yam nkaus. Kev txiav haus luam yeeb yuav tsum ntsig txog kev nqis tes ua, kev yoog raws, kev cog lus thiab kev mob siab rau. Kev ua yuam kev yeej TSIS UA LI CAS; tib neeg kawm tau qee yam tshiab txog kev txiav haus luam yeeb tau txhua lub sij hawm thaum lawv sim txiav thiab yeej yuav txiav tau zoo rau kev sim txiav txuas mus ntxiv. Thauj khauj ruam tso tseg tsis haus luam yeeb yog kawm kom paub tias yog vim



li cas koj thiaj xav haus luam yeeb. Kev paub txog qhov no tuaj yeem npaj koj tshawb nrhiav tau cov niam tswyyim zoo tshaj plaws txog kev txiav luam yeeb thiab nyob tau yam tsis haus luam yeeb.

Nws muaj ntau yam kev xaiv los pab kev txiav haus luam yeeb. Nws muaj neeg pab tswyyim los sis pab tswyyim raws hauv xov tooj uas yeej pab tau zoo heev. Cov kev pab txhawb kev txiav luam yeeb yuav pab cov neeg haus luam yeeb tswj tau cov teeb meem uas lawv muaj thaum sim txiav haus luam yeeb. Cov kev pab cuam no qhia txog kev daws teeb meem thiab lwm cov txuj ci kev kawm los xyaum ua. Tham nrog koj tus kws kho mob los tshawb nrhiav feem kev xaiv uas phim rau koj tshaj plaws.

Lub Alliance tau cog lus los muab kev pab txhawb rau cov tswvcuab uas xav tso tseg kev haus luam yeeb thiab/los sis kev siv ntau yam luam yeeb. Yuav ua qhov no kom tiav, lub Alliance muab Kev Pab Cuam Txiav Haus Luam Yeeb (Tobacco Cessation Support Program; TCSP, raws li sau hauv lus Askiv) rau cov tswvcuab. Cov kev pab cuam muaj xws li:

- Xa mus rau feem pab kev yooj yim, tus xov tooj hu dawb ntawm California Tus Xov Tooj Pab Txiav Haus Luam Yeeb (Smokers' Helpline) rau ntawm **800-NO-BUTTS (800-662-8887)** thiab tus xov tooj hu dawb ntawm Tus Xov Tooj Pab Txiav Haus Luam Yeeb Uas Siv Roj Teeb (Vaping Helpline) rau ntawm **844-8-NO-VAPE (844-866-8273)**, uas muab kev pab tswyyim kev txiav luam yeeb rau hauv xov tooj rau ib tug neeg nyob hauv California.
- Yog koj muaj lub Alliance raws li koj thawj kev npaj kho mob, peb yuav pab them cov nqi rau koj mus rau cov hoob kawm txiav haus luam yeeb nyob hauv koj thaj chaw.
- Peb kuj yuav pab them nqi rau cov khoom siv pab txiav haus luam yeeb xws li cov khoom zom nicotine los sis cov ntaub lo.
- Peb tuaj yeem xa cov ntawv nthuav qhia uas nyeem tau yooj yim nrog rau cov lus qhuab qhia zoo tuaj pab koj txiav haus luam yeeb thiab/los sis kev siv lwm cov luam yeeb.



Puas yog koj muaj noob nyoog qis dua 26?

Tej zaum cov hluas yuav muaj cai tsim nyog txais cov kev pab kho mob los ntawm Medi-Cal

Yog xav saib seb koj puas tsim nyog tau txais, hu rau Medi-Cal lub chaw ua hauj lwm hauv ib cheeb tsam ntawm koj:

LUB CHEEB NROOG MERCED:
(209) 385-3000

www.c4yourself.com

LUB CHEEB NROOG MONTEREY:
(877) 410-8823

www.c4yourself.com

LUB CHEEB NROOG SANTA CRUZ:
(888) 421-8080

www.mybenefitscalwin.org

Ua kom tau txais kev pab kho mob! Ncuv npe nkag hauv Medi-Cal pib rau thaum Lub Ib Hlis Ntuj, Tim 1, 2020.

YOG XAV PAUB NTXIV TXOG lub

Alliance qhov kev pab cuam TCSP,
thov hu rau Alliance Phab Qhia Kev
Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm
800-700-3874, ext. 5580.

Koj yuav ua li cas yog tias koj txais ib daim nqi

Yog ib tug tswvcuab ntawm Alliance, koj yuav tsis tau them cov nqi rau cov pab cuam uas raug pab them lawm, tshwj tsis yog koj:

- Muaj Tus Nqi Feem Tau Nrog Them rau Medi-Cal
- Yog ib tug tswvcuab ntawm Alliance Care IHSS uas tau txais ib qho kev kho mob uas muaj ib tus nqi sib koom them
- Mus rau ib tug kws kho mob uas tsis kam txais kev fajseeb kho mob los ntawm Alliance, tiam sis koj hais rau tus kws kho mob tias koj tseem xav kom lawv kho koj thiab koj tus kheej mam li them nqi rau cov kev kho mob
- Muaj Medicare thiab Medi-Cal thiab:

- Koj them tus nqi sib koom them rau cov tshuaj ntawm Medicare.
- Koj xaiv mus ntsib ib tug kws kho mob uas tsis txais Medi-Cal los ua koj lub is saws las kho mob thib ob.

Tiamsis nws yuav muaj tej lub sij hawm uas koj yuav txais ib daim nqi. Tsis txhob muab tso tseg. Ua raws li cov kauj ruam ntawm no:

1. Hu rau tus xov tooj uas nyob ntawm daim ntawv nqi thiab nug seb yog vim li cas lawv thiaj xa tuaj rau koj. Tej zaum lawv tsis paub tias koj muaj yam kev fajseeb kho mob twg.
2. Yog koj tsim nyog tau txais kev pab nrog Alliance thaum koj tau txais cov kev kho mob, qhia rau tus kws kho mob tias koj yog Alliance tus tswvcuab thiab muab koj tus nab npawb ID ntawm Alliance qhia rau lawv. Koj yuav pom tus nab npawb no rau ntawm koj daim npav ID ntawm Alliance.

3. Hais kom tus kws kho mob xa daim ntawv nqi kho mob tuaj rau peb.

Yog koj twb ua li no lawm tiام sis koj tseem tau txais daim ntawv nqi, hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm

800-700-3874. Saib xyuas zoo tias koj muaj:

- Koj tus lej Alliance ID
- Lub npe thiab tus xov tooj rau tus kws kho mob uas xa daim nqi tuaj rau koj



- Tus lej rau lub askhauj uas nyob ntawm daim nqi
- Cov ntaub ntawv ntsig txog cov pab cuam uas koj tau txais thiab cov hnub uas koj tau txais cov ntaub ntawv
- Tus nqi tagnrho uas nyob ntawm daim nqi Peb yuav pab tsis tau koj yog tias koj tsis paub tej yam ntawm no. Peb kuj pab tsis tau koj yog tias daim nqi qub tshaj ib xyoos thiab.

Yog tias koj muaj lwm yam kev fajseeb kho mob:

Feem ntau, lwm yam is saws las kho mob uas koj muaj ntawd yuav yog koj thawj qhov is saws las kho mob. Qhov no txhais tai tias tus kws kho mob yuav xa daim ntawv nqi mus rau lwm qhov is saws las kho mob uas koj muaj ua ntej lawv yuav xa daim ntawv nqi tuaj rau lub Alliance. Yog tias koj txais daim nqi thiab koj muaj lwm qhov kev fajseeb kho mob, saib zoo seb tus kws kho mob puas tau xa daim nqi rau lwm qhov kev fajseeb kho mob uas koj muaj ua ntej tso.

Yog koj txais kev pab ntawm Medi-Cal rau yav qub qab dhau los:

Qee zaus cov neeg tau txais kev pab ntawm Medi-Cal yuav muaj cai tsim nyog raug pab rau qee yam kev kho mob tom qab lawv tau txais cov kev pab cuam ntawd. Txoj kev tsim

nyog tuaj yeej rov qab mus pab them rau cov kev pab uas tau muab ntawd. Qhov ntawm no hu tias kev pab them cov nqi kho mob uas tau siv ua ntej tsis tau yog ib tus tswvcuab. Yog koj yog ib tus tswvcuab nrog Alliance Medi-Cal uas txais cov kev pab them cov nqi kho mob uas tau siv ua ntej tsis tau yog ib tus tswvcuab, nws yog koj lub luag hauj lwm los qhia rau koj tus kws kho mob tias tam sim no koj muaj Medi-Cal lawm. Tus kws kho mob yuav tsum xa daim ntawv nqi mus rau lub xeev Qhov Medi-Cal rau lub sij hawm ua ntej koj tsis tau los yog ib tug tswvcuab, tsis yog xa rau Alliance. Muab koj tus nab npawb ID nyob ntawm Daim Npav Qhia Kev Txais Kho Mob (Benefits Identification Card; BIC, raws li sau hauv lus Askiv) qhia rau tus kws kho mob, yog li ntawd lawv thiaj li xa daim ntawv nqi mus rau feem saib xyuas hauj lwm ntawm lub xeev.

COV NTAUB NTAWV THIAB COV NTAWV CEEB TOOM uas cuam tshuan txog koj cov kev fajseeb kho mob kuj raug muab sau ua koj hom lus. Peb kuj tuaj yeem pab nyeem cov ntaub ntawv no rau koj yog koj hais ib hom lus uas tsis yog lus Askiv.

Kev tau txais kev teem caij mus kuaj mob: Koj yuav tsum tau tos ntev npaum li cas?

Peb paub tias nws tseem ceeb rau koj kom tau txais kev saib xyuas mob nkeeg thaum koj xav tau nws. Tab sis ib tug kws kho mob yuav tsis ib txwm los ntsib koj tau kiag tam sim. Tej zaum koj yuav tau tos ntev me ntsis rau qee hom kev teem caij mus ntsib. Piv txwy, koj yuav tau txais kev saib xyuas mob nkeeg sai (saib xyuas thaum koj muaj mob) teem caij tau mus ntsib kom sai dua qhov teem caij mus kuaj mob raws caij nyoog.

Peb ua haujlwm nrog cov kws kho mob thiab cov chaw kuaj mob rau hauv peb cov chaw sib koom tes ua ke kom koj tau txais kev saib xyuas thaum koj xav tau. Peb ib txwm ua li no vim peb paub tias nws tseem ceeb.

Cov kev npaj saib xyuas mob nkeeg hauv California yuav tsum ua kom tau raws li cov qauv rau sawd daws nkag mus saib xyuas mob nkeeg tau. Cov cai kav uas muaj nyob rau hauv txoj cai lij choj no raug hu ua Kev Tau Txais Kev Saib Xyuas Mob Nkeeg Uas Tsis Yog Xwmtsheej Ceev Kom Ncav Sij Hawm (Non-emergency Health Care Services). Muaj ntawv cov qauv saib xyuas sib txawv rau ntawv hom teem caij sib txawv.

Hauv daim ntawv nthuav qhia nyob rau sab xis yog cov qauv saib xyuas rau ntawv hom teem caij sib txawv. Cov sij hawm nyob tos rau ib qho teem caij mus ntsib tej zaum yuav ntev dua yog tus kws kuaj mob xav tias nws yuav tsis cuam tshuam mob rau koj li kev noj qab haus huv yog koj yuav tsum tau tos ntev me ntsis.

YOG KOJ XAV tias koj tsis raug saib xyuas thaum koj xav tau, hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab rau ntawm **800-700-3874**.

HOM TEEM CAIJ MUS NTSIB	YUAV TSUM TAU TEEM CAIJ MUS NTSIB RAU HAUV
Kev teem caij mus kuaj mob sai sai uas tsis tas yuav tso cai ua ntej (muaj kev tso cai ua ntej)	48 teev
Kev teem caij mus kuaj mob sai sai uas yuav tsum muaj kev tso cai ua ntej (muaj kev tso cai ua ntej)	96 teev
Kev teem caij mus kuaj mob uas tsis yog kis kuaj mob sai sai	10 hnub ua hauj lwm
Tus kws kuaj mob tshwj xeeb rau kis tsis yog kuaj mob sai sai	15 hnub ua hauj lwm
Tus kws kuaj mob puas hlwb uas tsis yog kuaj sai (tsis yog-kws kho mob)	10 hnub ua hauj lwm
Kev teem caij mus kuaj mob rau kis tsis yog kuaj mob sai sai rau kis tshuaj ntsuam xyuas kab mob los sis kev kho qhov raug mob, muaj mob, los sis lwm yam teeb meem	15 hnub ua haujlwm
Hu xov tooj rau lub sij hawm nyob tos thaum cov sij hawm teev ua hauj lwm	10 feeb
Ua hauj lwm raws li qhov tseem ceeb—ua hauj lwm 24/7	Tsis ntev dua 30 feeb
Kev saib xyuas xub thawj ua ntej yug me nyuam mos	10 hnub ua hauj lwm



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 losiss (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 tshwaj xeeb lossis muaj lus nug txoj 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 quav yees duab.

Editor
Health Programs Supervisors

Erin Huang
Desirre Herrera
and Mao Moua
Deborah Pineda

Health Programs Manager

www.ccah-alliance.org