



Nyob Noj Qab Haus Huv

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



Lub Peb Hlis 2023 | XUV THIB 29, TSAB XOY XWM 1



Cov kev tau ntsib yam tsis zoo thaum yog menyuam yaus (ACEs) thiab cov kev ntxhov siab npau taws

Cov kev tau ntsib yam tsis zoo thaum yog menyuam yaus (adverse childhood experiences; ACEs, raws li sau hauv lus Askiv) yog cov xwm txheej raug mob loj tshwm sim thaum tseem yog menyuam yaus lossis thaum ua tub ntxhais hluas. ACEs tuaj yeem tshwm sim tau rau txhua leej thiab cov neeg laus feem ntau yeej tau ntsib lawm yam tsawg kawg ib zaug.

Cov kev ntxhov siab ntau taws yog tej yam uas los tav koj kev thiab tsim ua rau koj kawg kev thiab tsis muaj kev cia siab. Qhov no txawv li tej kev txhov siab uas muaj txhua hnuv. Kev ntxhov siab npau taws tuaj yeem tshwm sim nyob rau thaum me nyuam lub cev thiab lub siab xav loj hlob tuaj. Qhov no tuaj yeem

tsim teeb meem fab kev noj qab haus huv tuaj tom qab hauv lub neej, xws li mob hawb pob, cov mob ntshav qab zib thiab mob plawv. Kev ntxhov siab kuj tuaj yeem tsim ua rau muaj feem cuam tshuam tsis zoo rau kev coj cwj pwm, kev kawm thiab kev noj qab haus huv fab siab ntsws.

Thaum koj mus ntsib kws kho mob zaum tom ntej, tus kws kho mob yuav nug koj lossis koj tus menyuam tias puas tau ntsib tej yam xwm txheej lossis muaj kev ntxhov siab li hauv qab no:

- Kev raug quab yuam (fab lub cev, fab txoj kev xav, fab kev sib daj sib deev).
- Kev tsis saib xyuas zoo (fab lub cev, fab txoj kev xav).

- Tsev neeg tsis ruaj khov (kev muaj mob fab siab ntsws, kwv tij txheeb ze raug kaw, kev quav tshuaj, kev sib nrauj lossis kev plam tus neeg hlub tam sim).
- Kev sib ntaus, kev sib thab.

Nws yuav nyuaj rau muab lus teb yog tias koj lossis koj tus menyuam tau ntsib ACEs lossis nyuaj siab npau taws. Kev teb tias “yog” no xwb ces yeej txaus lawm. Kev qhib siab lug sib tham nrog koj tus kws kho mob yog qhov tseem ceeb. Nws pab tau koj tus kws kho mob los paub txog tias seb puas muaj lwm cov kev pab cuam li cas rau koj thiab koj tus menyuam kom noj qab haus huv.

Qhov zoo ntawm qhov txiaj ntsig

Koj puas tau paub txog ntawm peb cov kev pab cuam qhia txog kev noj qab haus huv?

Peb mob siab txog li koj kev noj qab haus huv! Vim li ntawd peb cov kev pab cuam qhia txog kev noj qab haus huv muab cov kev pab rau cov tswvcuab uas lawv yuav tsum tau los pab kom muaj kev noj qab haus huv thiab nyob noj qab haus huv! Yuav tsis muaj nqi dab tsi rau Alliance cov tswvcuab uas mus koom nrog.

Peb muaj cov kev pab cuam rau kev pab tswj xyuas tus mob uas yuav mob mus ntev, nrog rau:

Txoj Kev Pab Cuam Kho Mob Ntshav Qab Zib thiab Tus Yam Ntxwv Mob Uas Muaj Kev Pheej Hmoo Mob Ntshav Qab Zib (Diabetes and Prediabetes Programs)—pab qhia cov tswvcuab txog kev tswj mob ntshav qab zib lossis cov yam ntxwv mob uas muaj kev pheej hmoo mob ntshav qab zib.

Txoj Kev Pab Cuam Kom Ua Tau Pa Yoojyim Mus Tas Sim Neej (Healthy Breathing for Life)—pab qhia cov tswvcuab txog kev tswj mob hawb pob.

Txoj Kev Pab Cuam Kom Noj Qab Haus Huv (Healthier Living Program)—rau cov tswvcuab uas ua neej nyob nrog cov yam ntxwv mob uas kho zoo tsis tu qab xws li mob ntshav qab zib, mob ntshav siab lossis kev nyuaj siab.

Txoj kev pab cuam muaj nyob rau peb txoj hauv kev:

- Kev sib tham hauv xov tooj.
- Saum oos lais.
- Tim ntsej tim muag.

Alliance cov tswvcuab uas kawm tag nrho cov hoob kawm lawm tuaj yeem tau txais ib daim npav khoom plig \$50 mus rau lub khw Target.

Lub Alliance los kuj muab cov kev pab cuam uas tuaj yeem pab tau koj thiab koj tsev neeg kom muaj kev noj qab nyob zoo, uas suav nrog:

Wellness that Works (tag los hu ua Weight Watchers)—pab qhia cov tswvcuab uas muaj noob nyoog 18 xyoo thiab tshaj ntawd txog kev tswj qhov hnyav.

Txoj Kev Pab Cuam Kom Cov Leej Niam thiab Menyuum Mosliab Noj Qab Haus Huv (Healthy Moms and Healthy Babies)—rau cov tswvcuab uas cev xeeb menyuum thiab cov tswvcuab uas tsis ntev los no tau muaj menyuum mos. Peb muaj cov ntaub ntawv hais txog cov niam thiab cov menyuum kev noj qab haus huv, qhia kev pub niam mis, kev saib xyuas menyuum mos thiab leej niam. Peb los kuj tuaj yeem muab tau cov kev xa txuas mus rau cov chaw muab kev pab hauv cheeb tsam.

- Alliance cov tswvcuab uas tau mus ntsib lawv tus kws kho mob nyob rau thawj 13 asthiv thaum lawv xeeb tub yuav raug muab tso rau hauv ib txoj kev rho npe los saib seb nws puas muaj feem yeej ib daim npav khoom plig \$50 mus rau lub khw Target.
- Cov tswvcuab uas tau mus ntsib lawv tus kws kho mob 1 txog 12 lus asthiv tom qab yug menyuum yuav tau txais daim npav khoom plig \$25 mus rau lub khw Target.

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)—rau cov niam txiv uas muaj cov menyuum muaj noob nyoog ntawm 2 txog 18 xyoo. Txoj kev pab cuam no pab cov menyuum kom muaj qhov hnyav haum uas ua rau muaj kev noj qab nyob zoo thiab ua kom cov kev hloov pauv kev ua neej muaj kev noj qab nyob zoo zog tuaj. Nws muaj ntau txoj hauv kev los koom:

- Saum oos lais.
- Tim ntsej tim muag.

Alliance cov tswvcuab uas kawm tag nrho 10 cov hoob kawm lawm tuaj yeem tau txais ib daim npav khoom plig \$100 mus rau lub khw Target. Cov tswvcuab los kuj tseem tuaj yeem koom tau nrog kev khwv yees rho ib lub tsheb kauj vab.

Kev Pab Cuam Txiaiv Haus Luam Yeeb (Tobacco Cessation Support)—cov kev pab los pab cov tswvcuab txiaiv haus luam yeeb lossis siv cov khoom luam yeeb.

Yog tias koj xav ncuov npe rau txoj kev pab lossis muaj lus nug, hu rau lub Alliance Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **800-700-3874, ext. 5580**. Yog tias 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 711).



Cov Kev Pab Cuam Ntsig Txog Lus

Txhawm rau pab kom cov tswvcuab muaj kev sib tham tau zoo zog nrog lawv tus kws kho mob thiab nrog peb, lub Alliance muab kev pab cuam txhais lus hauv xov tooj lossis nyob rau tim ntsej tim muag. Peb kuj muab kev txhais ntaub ntawv thiab lwm cov qauv ntawv txog ntawm tswvcuab thiab tej ntaub ntawv kawm txog kev noj qab haus huv—txhua yam tsis sau nqi ntawm txog kev noj qab haus huv koj li.

Cov tswvcuab tuaj yeem thov tau:

- Ib tug kws txhais Lus Piv Tes (American Sign Language; ASL, raws li sau hauv lus Askiv) uas tau txais kev xyaum lawm.

- Ib tug txhais lus uas tau xyaum lawm.
- Alliance cov ntaub ntawv uas tau sau ua ntawv xuas, luam tawm ua tus niam ntawv loj lossis kaw ua suab CD lossis ntuab ntawv ua tus qauv hauv CD.
- Alliance cov ntaub tawv uas tau muab sau ua hom lus uas lawv yuav nkag siab.

Yog tias koj xav hu rau lub Alliance Cov Kev Pab Cuam Txhais Lus, lossis muaj cov lus nug, thov hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874**. Yog tias 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 **711**).

Koj kev tawm ncauj tawm lus yog qhov tseem ceeb!

Lub Alliance muaj ib qho kev ntsuam xyuas tswvcuab kev txaus siab ib xyoos ib lwm hu ua Ntsuam Xyuas Cov Neeg Siv hais txog Cov Muab Kev Noj Qab Haus Huv thiab Txheej Teg Ua Haujlwm (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems; CAHPS, raws li sau hauv lus Askiv). Qhov kev ntsuam xyuas no yog ib txoj hauv kev rau koj los qhia peb yam koj xav txog qhov kev saib xyuas thiab kev pab cuam koj tau txais. Koj cov lus teb yuav pab tau peb txhim kho cov kev pab cuam thiab cov khoos kas peb muab rau koj.

Lub CAHPS qhov kev ntsuam xyuas yuav nug cov tswvcuab txog qhov zoo siab uas lawv muaj nrog cov kws kho mob, kev saib xyuas thiab phiaj xwm kev noj qab haus huv. Qhov kev ntsuam xyuas no muab rau cov tswvcuab tus uas raug xaiv tau nyob ntawm qhov chaw khwv yees rho npe. Yog tias koj tau txais qhov kev ntsuam xyuas xa raws pais xab nis lossis hauv xov tooj, peb yuav hais kom koj ua kom tiav thiab muab xa rov qab! Ntsuam xyuas tswvcuab kev txaus siab yog qhov tseem ceeb ntawm kev txhim kho mus tom ntej. Ua tsaug rau kev pab peb txhim kho txuas mus ntxiv qhov zoo ntawm koj kev saib xyuas!



Nug koj tus kws kho mob

Kev ntsuam xyuas mob khees xaws hauv txoj hnyuv

Dr. Arakawa yog ib tus Thawj Tswj Hwm Kws Kho Mob nyob ntawm Central California Alliance for Health, pab cuam rau cheeb tsam Modesto-Merced.

Nrog tus kws kho mob Dr. Gordon Arakawa

Nyob hauv Tebchaws Meskas, mob khees xaws hauv txoj hnyuv yog hom mob khees xws thib peb uas nquag muaj rau cov txiv neej thiab cov poj niam. Mob khees xaws rau txoj hnyuv tshwm sim tau thaum cov tsig nqaij nyob hauv txoj hnyuv lossis hnyuv qhov quav hlav tuaj uas tswj tsis tau lawm. Lub Peb Hlis yog Lub Hlis Paub Txog Mob Khees Xaws Hauv Txoj Hnyuv, thiab nws yog lub sijhawm zoo rau kev ntsuam xyuas. No yog ob peb yam koj tsim nyog paub.

Kev ntsuam xyuas mob khees xaws hauv txoj hnyuv laus yog dab tsi? Vim li cas nws thiaj tseem ceeb?

Kev ntsuam xyuas mob khees xaws hauv txoj hnyuv laus yog thaum koj tus kws kho mob ntsuam xyuas saib seb koj puas muaj tej yam nqaij hlav yuav ua mob khees xaws (cov tsig nqaij hlav me) lossis yam ntxwv ntawm mob khees xaws hauv txoj hnyuv laus. Thaum ua kev ntsuam xyuas rau xwm txheej muaj kab mob yog tias koj tsis tau muaj tsos mob li. Nws yog ib yam tseem ceeb los ntsuam xyuas mob khees xaws li kev

ntsiam xyuas li niaj zaus, vim tias kev kho yuav pab tau zoo los pov thaiv kom txhob mob loj.

Puas yog kuv pheej hmoo mob khees xaws hauv txoj hnyuv?

Mob khees xaws hauv txoj hnyuv yog yam nquag pom muaj rau cov laus noob nyoog 65 txog 74 xyoos. Txawm li cas los, mob khees xaws hauv txoj hnyuv yeej muaj nyob rau cov noob nyoog 40 txog 49 xyoos thiab.

Ntxim li koj yuav muaj mob khees xaws hauv txoj hnyuv yog tias:

- Koj muaj mob nyob rau hauv txoj hnyuv loj.
- Qee tus neeg hauv koj tsev neeg muaj mob khees xaws hauv txoj hnyuv lossis qog nqaij hlav.

Nws muaj lwm feem ntawm koj kev ua neej uas yuav ua rau pheej hmoo mob khees xaws hauv txoj hnyuv, suav nrog rau khoom noj, kev tawm dag zog thiab kev haus cawv thiab haus luam yeeb.



Nws yog ib yam tseem ceeb los ntsuam xyuas mob khees xaws li kev ntsuam xyuas li niaj zaus, vim tias kev kho yuav pab tau zoo los pov thaiv kom txhob mob loj.



Thaum twg kuv tsim nyog mus ntsuam xyuas mob khees xaws hauv txoj hnyuv? Kuv tsim nyog mus ntsuam xyuas tuab npaum li cas?

Yog tias koj muaj 45 txog 75 xyoos, koj tsim nyog mus ntsuam xyuas mob khees xaws hauv txoj hnyuv ib xyoos ib lwm.

Kuv yuav teeb sijhawm ntsuam xyuas li cas?

Tham nrog koj tus kws kuaj mob. Lawv tuaj yeem pab ua kom koj nkag siab hom ntawm kev ntsuam xyuas uas yuav phim rau koj tshaj.

Lub Alliance puas yuav pab duav roos rau kev ntsuam xyuas mob khees xaws hauv txoj hnuv?

Yog. Koj tuaj yeem mus ntsuam xyuas mob khees xaws hauv txoj hnyuv tau yam tsis sau nqi ntawm koj.

Yog kuv muaj lus nug kuv tsim nyog ua li cas?

Txuas lus nrog koj tus kws kho mob lub chaw ua haujlwm yog koj muaj cov lus nug txog kev ntsuam xyuas mob khees xaws hauv txoj hnyuv.

**XOV XWM PAB QHIA RAU
zej zog**

Txoj hauv kev mus txais khoom noj zoo rau koj tsev neeg

Koj yuav paub tau li cas mus txais khoom noj tshiab, khoom noj zoo rau koj thiab koj tsev neeg? Hauv qab no yog cov chaw pab khoom noj rau cov neeg thiab cov tsev neeg.

Lub chaw pab muab khoom noj hauv zos:

Txhua leej tuaj yeem mus txais tau khoom noj nyob ntawm koj lub chaw pab muab khoom noj hauv zos.

Lub Cheeb Nroog Merced

Lub Cheeb Nroog Merced Lub Chaw Pab Muab Khoom Noj
209-726-3663

Lub Cheeb Nroog Monterey

Lub Chaw Pab Muab Khoom Noj Rau Lub Cheeb Nroog Monterey
831-758-1523

Lub Cheeb Nroog Santa Cruz

Lub Chaw Pab Muab Khoom Noj Second Harvest Lub Cheeb Nroog Santa Cruz Tus Xov Tooj Pab Khoom Noj Hauv Zej Zog
831-662-0991
Hnub Monday txog Friday,
8 a.m. txog 4 p.m.

Qhov kev pab cuam CalFresh:

CalFresh yog California lub chaw pab nyiaj muas noj (SNAP, raws li sau hauv lus Askiv). Yog tias koj tsim nyog rau Medi-Cal qhov kev fajseeb kho mob, tej zaum koj yuav tsim nyog txais tau CalFresh cov kev pab. Koj tuaj yeem thov rau CalFresh cov kev pab saum oos lais ntawm www.getcalfresh.org lossis los ntawm kev hu rau koj lub cheeb nroog CalFresh Lub Chaw Ua Haujlwm:

Lub Cheeb Nroog Merced
209-385-3000

Lub Cheeb Nroog Santa Cruz
888-421-8080


Lub Cheeb Nroog Monterey
877-410-8823

Cov kiab khw hauv zos:


Tej kev ua si uas koj tsev neeg tuaj yeem ua tau yog mus saib cov neeg ua liaj teb tej kiab khw hauv zos. Koj tuaj yeem mus nrhiav tau cov neeg ua liaj teb cov kiab khw hauv zos uas kam lees txais CalFresh tau saum oos lais ntawm www.ecologycenter.org/fmfinder.

Cov ntawv sau yuav tshuaj noj siv

Yog tias koj yog ib tug tswvcuab ntawm Medi-Cal, koj cov ntawv sau yuav tshuaj noj siv uas tau sau nyob rau ntawm chaw muag tshuaj yuav raug pab them los ntawm Medi-Cal Rx, tsis yog Alliance lawm. Koj tuaj yeem saib tau daim ntawv teev npe tshuaj rau Medi-Cal Rx ntawm www.medi-calrx.dhcs.ca.gov, lossis koj tuaj yeem thov theej tawm

 uas yog hu **800-977-2273** (TTY: Ntaus **711**), qhib ib hnuv 24 teev txhua hnuv, 7 hnuv rau ib asthiv.

Yog tias koj yog ib tug tswvcuab ntawm Cov Kev Pab Saib Xyuas Mob Nkeeg Rau Tom Tsev (In-Home Support Services; IHSS, raws li sau hauv lus Askiv), cov kev pab cuam fab chaw muag tshuaj yuav raug tswj los ntawm MedImpact. Koj tuaj yeem mus saib daim ntawv teev npe tshuaj nyob hauv Alliance lub vevxais ntawm www.thealliance.health/hmn/prescriptions. Koj tuaj yeem thov theej tawm los ntawm kev hu rau Lub Chaw Kev Pab

 Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntaus **711**), hnuv Monday txog Friday, 8 a.m. txog 5:30 p.m. Koj kuj hu tau rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab yog tias koj muaj cov lus nug txog ntawm tshuaj kho mob.

TAU TXAIS KEV TEEM CAIJ MUS KHO MOB:

Koj yuav tsum tau tos ntev npaum li cas?

Tam li yog ib tug tswvcuab ntawm lub Alliance, koj muaj cai mus siv tau cov kws pab kho mob hauv pab pawg kws kho mob, tab sis qee zaum yuav ua tsis tau rau tus kws kho mob kom saib rau koj tam sim. Tej zaum qee cov kev teem caij sib ntsib yuav siv sijhawm ntev tshaj li lwm cov kev teem caij.

Peb ua haujlwm nrog cov kws kho mob thiab cov chaw kuaj mob nyob hauv peb pab pawg kws kho mob kom koj tau txais kev saib xyuas thaum koj xav tau.


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 cov qauv Tau Txais Kev Saib Xyuas Mob Nkeeg Rau Kis Tsis Yog mob xwm txheej ceev Kom Ncav Sijhawm.

Daim kem ntawv hauv qab yog cov qauv cai rau cov hom kev teem caij sib ntsib uas sib txawv. Cov sijhawm 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 lawv pom tias kev tos ntev yuav tsis zoo rau koj kev noj qab haus huv, lawv yuav tsum sau rau hauv koj cov ntaub ntawv kho mob.

Hom teem caij mus ntsib	Koj tsim nyog tau txais qhov kev teem caij sib ntsib tsis pub dhau:
Cov kev teem caij kho mob maj ceev uas tsis tas tau kev pom zoo ua ntej (kev tso cai ua ntej)	48 teev
Kev teem caij mus kuaj mob sai-sai uas yuav tsum muaj kev tso cai ua ntej (kev tso cai ua ntej)	96 teev
Cov kev teem caij saib xyuas xub thawj uas tsis yog-xwm ceev (mus raws sijhawm)	10 hnuv ua haujlwm
Cov kev teem caij saib xyuas tshwj xeeb uas tsis yog-xwm ceev (mus raws sijhawm)	15 hnuv ua haujlwm
Cov kev teem caij (mus raws sijhawm) mus saib xyuas mob fab puas siab puas ntsws uas tsis yog-mob nkeeg maj ceev (tsis yog-kws kho mob)	10 hnuv ua haujlwm
Kev teem caij tsis-maj (mus raws sijhawm) rau cov kev pab cuam (pab ntxawb) ntxiv rau kev kuaj mob los yog kev kho mob ntawm kev raug mob, rau kev mob, lossis lwm yam mob	15 hnuv ua haujlwm

Cov sijhawm tos raws tus qauv cai	Koj tsim nyog tau txais qhov kev txuas mus rau nyob rau hauv:
Cov sijhawm tos rau cov Kev Pab Cuam Tswvcuab ncuu sijhawm ua haujlwm li ib txwm	10 feeb
Cov sijhawm tos rau Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob (Nurse Advice Line; NAL, raws li sau hauv lus Askiv)	30 feeb (txuas mus rau tus kws tu neeg mob)

 Yog koj hnov tias koj tsis tau txais kev saib xyuas thaum koj xav tau kev saib xyuas, hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: **800-735-2929** lossis **711**).

Kev nyob zoo rau txhua leej

Tswj koj txoj kev noj qab haus huv kom zoo nrog rau cov kev mus ntsib los pab tiv thaiv mob!

Tsis txhob tos txog lub sijhawm koj muaj mob mam mus ntsib kws kho mob! Nws yog ib yam tseem ceeb yuav tau mus ntsib kws kho mob tas li ntsuam xyuas koj kev noj qab haus huv. Qhov no hu ua kev saib xyuas pov thaiv. Cov kev mus ntsib saib xyuas pov thaiv tswj kom tau koj kev noj qab haus huv thiab tuaj yeem pab nrhiav pom tej teeb meem mob nkeeg thaum ntxov.

Cov kev mus ntsib saib xyuas pov thaiv los kuj muaj hwm tsam rau koj los paub txog koj tus kws kho mob. Koj tus kws kho mob yuav pab koj tswj koj li kev saib xyuas thiab ua kom nyob nyab xeeb! Cov kev mus ntsib no los kuj yuav pab koj tus kws kho mob ua kom swm koj, koj keeb kwm kev noj qab haus huv thiab yam xav tau rau kev nyab xeeb.

Kom paub txog koj tus kws kho mob tuaj yeem pab tau koj ua kom pom qab teb thaum nug lus nug, qhia txog tej koj hnyav siab thiab qhia tej hauv kev xaiv uas muaj txog ntawm koj kev noj qab haus huv.



Yam twg yuav tshwm sim nyob rau thaum mus rau ib qho kev mus ntsib los pab tiv thaiv mob?

Koj tus kws kho mob yuav muab kev pab cuam saib raws li koj qib kev noj qab haus huv tam sim no thiab cov xav tau. Qhov no yuav muaj nrog:

- Qhia thiab sab laj txog kev noj qab haus huv.
- Cov kev kuaj thiab ntsuam xyuas.
- Cov kev kho.
- Cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv thiab ntawv yuav tshuaj.

Kuv yuav tau mus rau ib qho kev mus ntsib los pab tiv thaiv mob npaum li cas?

Nws yog ib lub sijhawm zoo los ntsuam xyuas nrog koj tus kws kho mob ib xyoo ib zaug. Koj tus kws kho mob yuav qhia rau koj paub yog tias xav kom tuaj tuab zog no.

Kuv yuav ua ib qho kev teem caij mus ntsib los pab tiv thaiv mob li cas?

Teem sijhawm los ntwm kev hu koj Tus Thawj Kws Kho Mob xub thawj, hu ua koj

tus PCP (raws li sau hauv lus Askiv). Koj tus PCP lub npe, chaw nyob thiab npawb xov tooj yog muaj nyob sab xub ntiag ntawm koj lub Alliance Tswvcuab daim npav ID.

Yog tias koj tseem tsis tau xaiv koj tus PCP, koj tuaj yeem kawm txog cov kuaj ruam dab tsi yuav tau ua nyob hauv peb lub vevxais ntawm www.thealliance.health/hmn/findadoctor. Koj los kuj tuaj yeem hu rau Lub Chaw Kev Pab Cuam Tswvcuab rau kev pab.

Kuv yuav npaj li cas thiaj txhij mus ntsib kuv tus kws kho mob?

Cov lus sau cim tseg hauv qab no tuaj yeem pab tau koj ua kom ntseeg tias koj npaj txhij thiab ntseeg siab rau koj tus kws kho mob yog tias:

- Nyuaj siab txog tej teeb meem kev noj qab haus huv lossis koj muaj lus nug xav nug koj tus kws kho mob.
- Nqa ib daim ntawv teev txog cov tshuaj tag nrho uas koj tab tom noj.
- Yog tias koj tsis muaj kev thauj mus los rau koj qhov chaw teem caij, lub Alliance tuaj yeem pab tau. Hu rau Lub Chaw Kev Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntaus **800-735-2929** lossis **711**).

Hloov kho dua tshiab koj li Medi-Cal!

Puas yog koj tau tsiv tsev? Puas yog koj muaj qhov kev fajseeb kho mob ntawm Medi-Cal ncuu sijhawm kev kis kab mob loj? Yog tias tau, koj yuav tsum hloov kho dua tshiab koj cov ntaub ntawv tom Medi-Cal lub chaw ua haujlwm hauv koj lub cheeb nroog. Nov yog yam uas koj yuav tsum tau paub:

Tej zaum koj lub cheeb nroog yuav ntsuam xyuas saib seb koj puas tuaj yeem txuas dua tshiab koj li kev fajseeb kho mob Medi-Cal. Tsis txhob tos koj lub cheeb nroog hu koj. **Yog tias koj muaj tej qhov kev hloov pauv rau koj qhov xwm txheej lossis cov ntaub ntawv sib txuas lus, koj lub cheeb nroog lub chaw ua haujlwm hauv Lub Cheeb Nroog Merced, Lub Cheeb Nroog Monterey lossis Lub Cheeb Nroog Santa Cruz xav paub.** Koj tuaj yeem tshaj tawm cov kev hloov pauv rau lub cheeb nroog los ntawm xov tooj, xa ntawv, oos lais lossis tim ntsej tim muag.

Tshaj tawm tej cov kev hloov pauv txuas mus no:

- Koj li kev khwv tau nyiaj muaj qhov hloov pauv.
- Kev tsis taus.
- Tus nab npawb xov tooj.

- Chaw nyob xa ntawv.
- Yog tias muaj qee tus neeg nyob rau hauv koj tsev neeg xeeb me nyuam.
- Yog tias muaj qee tus neeg txav tawm mus rau hauv koj lub tsev.
- Lwm yam uas tej zaum yuav muaj feem cuam tshuam rau koj qhov kev muaj cai tau txais Medi-Cal.

Nov yog lub chaw ua haujlwm txuas lus rau txhua tej lub cheeb nroog. Ua kom ntseeg siab tias tam sim no koj lub cheeb nroog muaj koj cov ntaub ntawv:

Lub Cheeb Nroog Merced Lub Tuam Tsev Saib Xyuas Kev Pab Pej Xeem

Tus xov tooj: **855-421-6770**

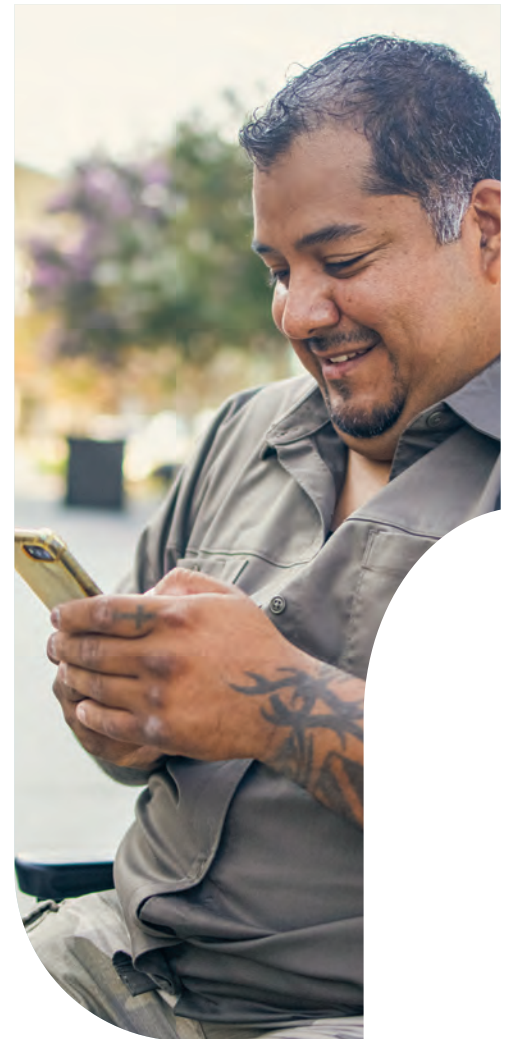
Lub Cheeb Nroog Monterey Lub Tuam Tsev Saib Xyuas Kev Pab Pej Xeem

Tus xov tooj: **877-410-8823**

Lub Cheeb Nroog Santa Cruz Lub Tuam Tsev Saib Xyuas Kev Pab Pej Xeem

Tus xov tooj: **888-421-8080**

Koj tuaj yeem hloov kho dua tshiab koj cov ntaub ntawv sib txuas lus hauv oos lais ntawm www.CoveredCA.com/hmong lossis www.BenefitsCal.com.



Yog xav paub ntxiv, mus saib www.thealliance.health/hmn/updatedmedical.



Raws qab peb nyob rau Facebook! Nrhiav peb tau ntawm www.facebook.com/TheAllianceForHealth.

Soj qab saib:

■ Cov lus qhia thiab cov kev pab cuam rau Medi-Cal cov tswvcuab.

■ Cov ntaub ntawv hais txog zej zog hauv cheeb tsam zej zog.

■ Cov ntaub ntawv hloov kho dua tshiab txog tus kab mob COVID-19.



**Nyob
Noj Qab
Haus Huv**

NYOB NOJ QAB HAUS HUV yog luam tawm rau cov tswvcuab thiab cov neeg muab kev koom tes hauv zej zos ntawm CENTRAL CALIFORNIA ALLIANCE FOR HEALTH, 1600 Green Hills Road, Suite 101, Scotts Valley, CA 95066, xov tooj (831) 430-5500 lossis (800) 700-3874, ext. 5513, website www.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 thajj thiab cov duab teeb no tej zaum yog siv cov neeg ua qauv yees duab.

Communications Project Specialist

Quality and Health Programs Supervisors

www.thealliance.health/hmn

Randi Motson

Desirre Herrera
and Mao Moua