



Nyob Noj Qab Haus Huv

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



Lub Rau Hlis Ntuj 2025 | XUV THIB 31, TSAB XOY XWM 2

Kev saib xyuas kev noj qab haus huv fab kev coj tus cwj pwm tab tom txav mus rau Alliance

Raws li ib tus tswvcuab ntawm lub Alliance, koj tuaj yeem tau txais kev pab rau kev noj qab haus huv fab kev coj tus cwj pwm thiab kev siv yeeb tshuaj. Tam sim no, lub tuam txhab hu ua Carelon uas tuav tswj cov kev pab cuam no. Pib txij li Lub Xya Hlis Ntuj Hnub Tim 1, 2025, lub Alliance yuav muaj cov kev pab cuam no. Qhov no txhais tau tias lub Alliance yuav tswj xyuas koj txoj kev noj qab haus huv fab kev coj tus cwj pwm thiab koj txoj kev saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm lub cev. Qhov no yuav ua kom yooj yim rau koj kom tau txais kev pab uas koj xav tau. Lub hom phiaj yog muab kev saib xyuas uas puv npo thiab txuas rau koj txoj kev noj qab haus huv tag nrho.

Cov tswvcuab yuav ntsib cov kws kho mob siv tham lossis kws kho mob uas pab nrog kev puab hlwb yam tsis tau txhais daim ntawv kev pom zoo rau cov kev pab cuam feem ntau. Tsis muaj kev txwv rau qhov ntau tsawg rau kev mus ntsib uas koj tuaj yeem muaj. Yog tias koj twb tau ntsib kws kho mob lawm, koj tuaj yeem ntsib lawv ntev txog li 12 lub hlis, txawm tias lawv tsis nyob hauv Alliance pab pawg. Lub Alliance yuav ua haujlwm nrog koj tus kws kho mob lossis pab koj nrhiav lwm tus uas tuaj yeem ua tau raws li qhov uas koj xav tau. Koj tuaj yeem teev sijhawm kho mob ncaj qha lossis hu rau Lub Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** txhawm rau kev pab.



Yog xav paub ntiv txog qhov hloov kho tshiab no, koj tuaj yeem mus saib www.thealliance.health/behavioral-health-at-the-alliance.

Tham nrog koj tus thawj kws kho mob

Xyaum kev sib txuas lus zoo nrog koj tus thawj kws kho mob (primary care provider; PCP, raws li sau hauv lus Askiv) yog ib txoj hauv kev tseem ceeb los txhawb koj txoj kev noj qab haus huv ntawm koj tus kheej. Kev sib txuas lus uas meej thiab ncaj ncees ntawm koj thiab koj tus PCP tuaj yeem pab koj ob qhov kev tsim kev sib raug zoo. Kev sib tham txog koj cov kev txhawj xeeb tuaj yeem pab koj txiav txim siab kom paub txog koj txoj kev saib xyuas kev noj qab haus huv.

Peb paub tias kev sib tham nrog koj tus PCP tsis yog ib qho yooj yim. Nyob ntawm sab xis yog qee cov piv txwv ntawm cov lus nug los tham nrog koj tus PCP yog tias koj muaj kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv thaum koj mus ntsib.

Lwm cov tswv yim qhia rau koj qhov kev mus ntsib kws kho mob:

- Nqa ib daim ntawv teev tag nrho cov tshuaj uas koj tab tom noj.
- Yog tias koj muaj kev xav tau fab kev kho mob, xws li kev nkag mus tau rau lub rooj zaum muaj log, lossis xav tau kev pab hais lus lossis kev pab cuam txhais lus, qhia rau tus kws kho mob cov neeg ua haujlwm paub kom lawv tuaj yeem pab koj tau.

Lub Alliance tseem tuaj yeem pab qhia koj tus kws kho mob paub txog yam uas koj xav tau. Hu rau Lub Pab Cuam Tswvcuab **800-700-3874** (TTY: Ntaus **711**) Hnub Monday mus txog Hnub Friday, 8 a.m. txog 5:30 p.m.



Nqe Lus Nug	Piv Txwv Li
Kuv muaj qhov hnov tau tias kuv xav kom tus PCP kuaj xyuas dab tsi?	Kuv lub pob ntseg sab laug yuav mob txhua zaus uas kuv tshuab kuv lub qhov ntswg.
Nws pib thaum twg?	Nws pib txog ib lub vij dhau los thaum kuv mob khaub thuas thawj zaug.
Dab tsi ua rau nws zoo dua lossis phem dua?	Nws hnov tau tias zoo dua thaum kuv tshuab kuv lub qhov ntswg thiab hnov tau tias zoo siab dua thaum sawv ntxov tom qab kuv da dej.
Kuv muaj lus nug dab tsi, thiab dab tsi ua rau kuv txhawj xeeb?	Kuv yuav pib hnov tau tias zoo dua thaum twg? Cov tshuaj puas muaj kev txhaum tshuaj?

Hnov tau tias mob thiab muaj lus nug? Hu rau Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob

Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob yog ib qho kev pab cuam uas muaj rau txhua tus tswvcuab ntawm lub Alliance. Koj tuaj yeem hu tau yog tias koj muaj lus nug txog koj tus mob lossis koj tus menyuam txoj kev noj qab haus huv. Ib tus kws tu neeg mob yuav pab nrog yam uas koj yuav tau ua tom ntej.

Qhov kev pab cuam muaj nyob tos pab **24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij**, yam tsis tau them nqi.

Hu rau **844-971-8907** (TTY: Ntaus **711**) los tham nrog tus kws tu neeg mob.

Yog xav paub ntxiv txog Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob, mus saib www.thealliance.health/hmn/NAL.

Yog tias koj muaj xwmtxheej ceev, hu rau 911 lossis mus rau chav xwmtxheej ceev uas nyob ze koj tshaj plaws.

Nug tus **kws kho mob**

**Yog vim li cas nws yog
lub sijhawm rau kev teem
sijhawm kuaj mob ua ntej
rov qab mus kawm ntawv**

Dr. Dianna Myers yog Tus
Thawj Saib Xyuas Kev Kho
Mob rau Central California
Alliance for Health uas muaj
kev paub dhau los ntawm
kev saib xyuas xub thawj
ntau tshaj 15 xyoo.



Tej zaum koj yuav xav tias, “Lub caij ntuj sov nyuam qhuav pib xwb. Puas yog kev kuaj xyuas kev noj qab haus huv rau kuv tus menyuam ua ntej rov qab mus kawm ntawv ntxov me ntsis lawm?” Tej zaum zoo li lub xyoo kawm ntawv tseem deb, tabsis kev teem caij ua tiav puv sai sai heev! **Tam sim no yog lub sijhawm rau kev teem caij mus ntsib koj tus menyuam tus kws kho mob kom paub tseeb tias tus m nyuam tau txais cov tshuaj txhaj tiv thaiv thiab kev ua ib cevtej zaum lawv xav tau.** Cov tswvcuab ntawm lub Alliance muab kev kuaj mob pub dawb.

Vim li cas kev kuaj xyuas ua ntej kev rov qab mus kawm ntawv thiaj li tseem ceeb?

Kev kuaj xyuas nrog koj tus menyuam tus kws kho mob yog lub sijhawm zoo los nug cov lus nug, xyuas kom ntseeg tau tias koj tus menyuam txoj kev noj qab haus huv tau zoo thiab ua raws li cov tshuaj txhaj tiv thaiv tus menyuam yuav tsum nyob tau noj qab haus huv.

Koj tus menyuam yuav tsum tau kuaj xyuas txhua xyoo. Thaum kev kuaj xyuas ua ntej rov qab mus tsev kawm ntawv, koj tus menyuam tuaj yeem:

- Mus kuaj lub cev mus ua kis las hauv tsev kawm ntawv. Kev kuaj xyuas lub cev rau cov tub ntxhais hluas ua kis las feem ntau xav tau rau cov tsev kawm ntawv theem nrab thiab cov kis las hauv tsev kawm theem siab. Tiv tauj rau koj tus menyuam lub tsev kawm ntawv los kuaj xyuas seb tus menyuam puas xav tau lub cev ua ntej pib ua kis las.
- Tau txais cov tshuaj txhaj tiv thaiv uas lawv xav tau rau xyoo kawm ntawv.

Kuv tus menyuam xav tau tshuaj txhaj tiv thaiv dab tsi rau lub tsev kawm ntawv?

Koj tus menyuam yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv kom nkag mus tau rau qib kawm me nyuam lossis qib kawm me nyuam yaus nrog rau qib xya. Mus saib **www.thealliance.health/vaccinesforschool** txhawm rau kawm paub ntau ntxiv. Tej zaum lawv kuj yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv ntawm lwm lub noob nyoog yog tias lawv tsis tau txais ib qho tshuaj txhaj tiv thaiv twg. Tham nrog koj tus menyuam tus kws kho mob txog cov tshuaj txhaj tiv thaiv uas tus menyuam xav tau.

Lub Alliance puas muab cov kev pab cuam khoom plig rau kev kuaj xyuas thiab tshuaj txhaj tiv thaiv?

Muab! Peb qhov kev pab cuam *Kev Pib Noj Qab Haus Huv* tso cai rau koj kom tau txais khoom plig rau tej yam uas koj tab tom ua uas tuaj yeem pab ua kom koj tsev neeg noj qab nyob zoo.

Cov tswvcuab txij thaum yug mus txog rau noob nyoog 21 xyoo tuaj yeem tau txais kev pib kom noj qab haus huv ntawm lub neej thiab tau txais khoom plig! Tau txais cov npav khoom plig tag nrho siab txog \$250 los ntawm kev ua kom koj tus menyuam paub txog cov tshuaj txhaj tiv thaiv thiab kuaj xyuas. Kawm paub ntau ntxiv, mus saib **www.thealliance.health/hmn/healthy-start**.

Koj muaj cov kev pab ntawm daim ntawv sau yuav tshuaj!

Yog tias koj yog ib tus tswvcuab ntawm Medi-Cal, koj cov tshuaj noj uas muaj nyob rau hauv lub khw muag tshuaj yog tau txais kev duav roos los ntawm Medi-Cal Rx thiab tsis yog lub Alliance. Yog xav paub seb puas muaj tshuaj uas tau txais kev duav roos, hu rau **800-977-2273** (TTY: Ntaus **711**) lossis mus rau **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov**.

Yog tias koj yog ib tus tswvcuab ntawm IHSS, cov kev pab cuam hauv khw muag tshuaj yog tswj hwm los ntawm MedImpact. Koj tuaj yeem saib daim ntawv teev cov tshuaj uas tau txais kev duav roos ntawm **www.thealliance.health/hmn/prescriptions**. Koj tuaj yeem thov ib daim ntawv xa tuaj los ntawm kev hu rau Lub Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntaus **711**). Tsis tas li ntawd, koj tuaj yeem hu rau Lub Pab Cuam Tswvcuab yog tias koj muaj lus nug txog seb puas muaj tshuaj uas tau txais kev duav roos.

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

Cov tshuaj no suav hais tias yog cov tshuaj uas kws kho mob uas tau tswj hwm. Koj tuaj yeem saib daim ntawv teev cov tshuaj uas tau txais kev duav roos thiab txhua qhov kev hloov pauv rau daim ntawv teev ntawm **www.thealliance.health/hmn/prescriptions**. Yog tias koj xav tau daim ntawv theej uas xa tuaj, hu rau Lub Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntaus **711**).

Kev kuaj xyuas rau kab mob lead tuaj yeem tiv thaiv tus menyuam txoj kev noj qab haus huv

Kab mob lead tuaj yeem ua mob rau koj tus menyuam txoj kev loj hlob ntawm lub hlwb thiab ua rau nws nyuaj rau lawv los kawm paub thiab saib xyuas. Nws tuaj yeem ua rau lawv txoj kev loj hlob qeeb thiab ua rau lwm yam teeb meem kev noj qab haus huv. Cov menyuam yaus tuaj yeem tuav kov rau kuab txhuas los ntawm cov xim qub, plua plav thiab cov kav dej.

Hmoov zoo, uas kev kuaj kuab txhuas yog qhov ceev thiab yooj yim. Tus kws kho mob yuav hno koj tus menyuam tus ntiv tes

los kuaj xyuas cov theem kuab txhuas. Koj tus menyuam yuav tsum tau kuaj xyuas cov kuab hlau thaum muaj noob nyoog 12 thiab 24 lub hlis.

Yog tias qhov kev kuaj pom muaj cov kuab txhuas, koj tus kws kho mob yuav pab koj txo qis koj tus menyuam qhov kev tuav

kov kuab txhuas thiab tiv thaiv tau kev puas tsuaj ntau dua. Noj cov zaub mov noj qab haus huv nrog kuab hlau, calcium thiab vitamin C tuaj yeem pab ua kom cov kuab txhuas nqus tau qeeb.

Nug koj tus menyuam tus kws kho mob kom kuaj xyuas cov kuab txhuas thiab txoj hauv kev ua kom koj tus menyuam muaj kev nyab xeeb los ntawm kuab txhuas.

Kawm paub ntau ntxiv txog kev tiv thaiv koj tsev neeg los ntawm kev tuav kov kab mob lead ntawm **www.thealliance.health/cdc-lead-prevention**.

Peb tau cog lus rau koj qhov kev txaus siab!

Peb xav kom koj txaus siab rau koj txoj kev saib xyuas kev noj qab haus huv thiab peb cov kev pab cuam. Tab sis qee zaum, tej zaum koj yuav tsis yog. Thaum zoo li no lawm, peb xav hnov txog nws.

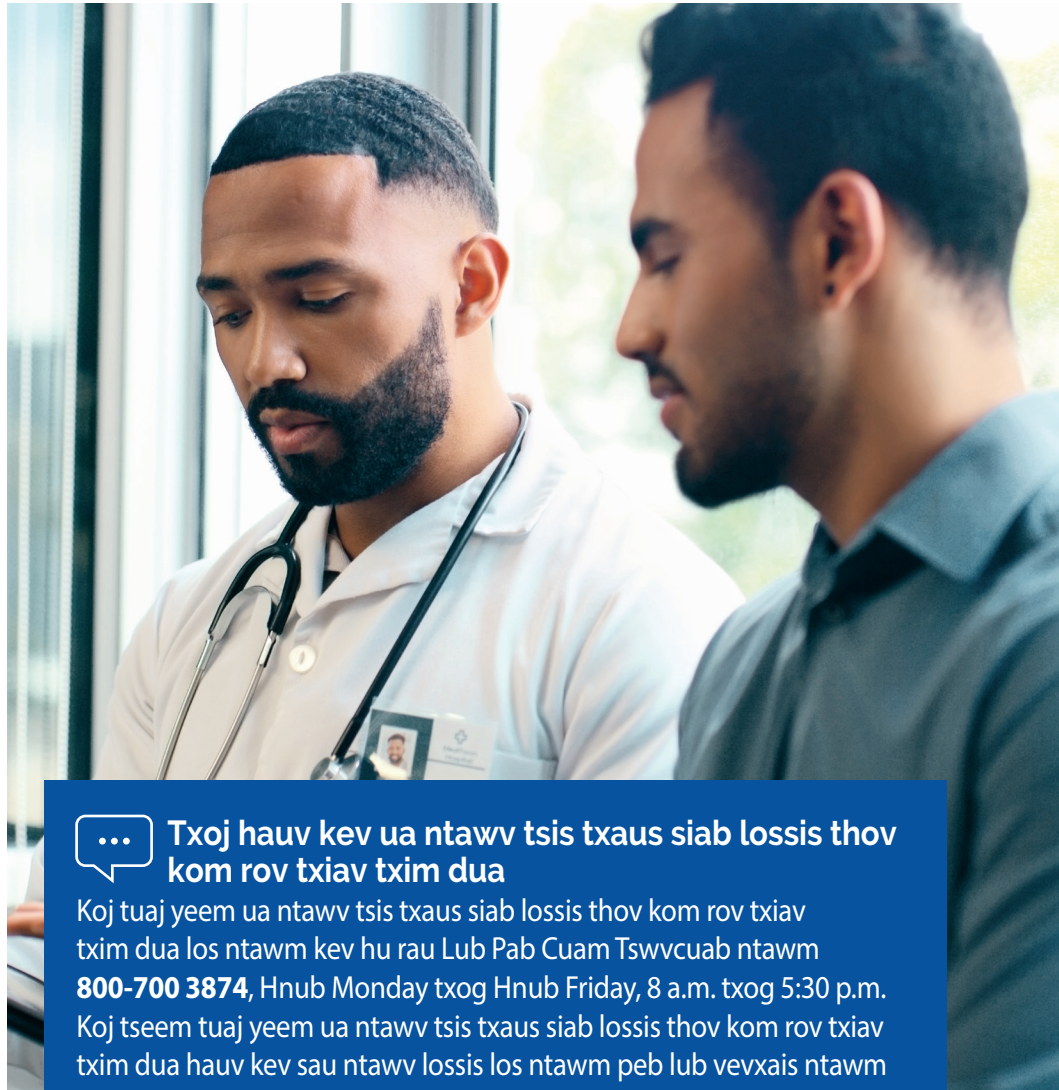
Yog tias koj xav tham nrog lub Alliance txog ib qho teeb meem, peb nyob ntawm no los pab.

Koj tuaj yeem ua ntawv **kev tsis txaus siab** (kuj tseem hu ua **kev tsis zoo siab**) yog tias:

- Koj tsis zoo siab rau qhov kev saib xyuas uas koj tau txais los ntawm koj tus kws kho mob lossis txoj hauv kev uas koj tau txais kev kho mob hauv chaw ua haujlwm.
- Koj tsis zoo siab rau koj qhov kev paub dhau los hauv tsev kho mob lossis lwm qhov chaw kho mob.
- Koj tau txais ib daim nqi rau cov kev pab cuam uas tau txais kev duav roos los ntawm lub Alliance.
- Koj tsis tau txais kev saib xyuas uas koj xav tau.
- Koj tsis zoo siab rau cov kev pab cuam uas koj tau txais los ntawm lub Alliance.
- Koj hnov tau tias tus kws muab kev pab cuam saib xyuas kev noj qab haus huv lossis lub Alliance ua tsis tiav los muab kev saib xyuas kev noj qab haus huv uas sib npaug.

Muaj lwm yam laj thawj uas koj tuaj yeem ua ntawv tsis txaus siab nrog peb. Cov no muaj nyob rau hauv koj Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab, uas koj tuaj yeem nrhiav tau hauv ooslais ntawm www.thealliance.health/hmn/memberhandbook.

Yog tias koj tsis txaus siab rau qhov kev txiav txim uas peb tau ua, koj tuaj yeem ua ntawv **thov kom rov txiav txim dua**. Kev thov kom rov txiav txim dua yog thov rau peb los tshuaj xyuas kev hloov pauv qhov kev txiav txim siab uas peb tau ua txog koj cov kev pab cuam.



Txoj hauv kev ua ntawv tsis txaus siab lossis thov kom rov txiav txim dua

Koj tuaj yeem ua ntawv tsis txaus siab lossis thov kom rov txiav txim dua los ntawm kev hu rau Lub Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700 3874**, Hnub Monday txog Hnub Friday, 8 a.m. txog 5:30 p.m. Koj tseem tuaj yeem ua ntawv tsis txaus siab lossis thov kom rov txiav txim dua hauv kev sau ntawv lossis los ntawm peb lub vevxais ntawm www.thealliance.health/hmn/file-a-grievance.



Cov kauj ruam tom ntej

Thaum koj qhia rau peb paub txog koj qhov kev tsis txaus siab lossis kev thov kom rov txiav txim dua, peb yuav kauj xyuas koj qhov kev txhawj xeeb. Peb yuav ua txhua yam uas peb tuaj yeem ua tau los pab koj. Cov ntaub ntawv uas koj sib faib qhia kuj tseem pab peb txhim kho raws li lub koom haum thiab pab peb cov neeg koom tes fab kev noj qab haus huv. Yog tias koj tseem tsis txaus siab tom qab peb sim los daws koj qhov teeb meem, peb yuav qhia koj seb koj yuav ua li cas ntxiv.

Chav sib tham ntawm zej zog

Tshuaj naloxone: Cov cuab yeej cawm txoj sia rau koj cov khoom siv los pab xub thawj

Kev noj tshuaj ntau dhau tuaj yeem tshwm sim rau txhua tus, nyob txhua qhov chaw—txawm nyob hauv tsev los xij. Tshuaj naloxone tuaj yeem nres kev noj tshuaj ntau dhau yog siv kiag tam sim ntawd. Yog tias ib tug neeg twg uas koj nyiam noj tshuaj ntau dhau, muaj tshuaj naloxone hauv koj cov khoom siv pab xub thawj lossis nrog koj tuaj yeem cawm lawv txoj sia!

Vim li cas thiaj muaj tshuaj naloxone

Yeeb tshuaj muaj yees zoo ib yam li Tshuaj OxyContin, Percocet lossis fentanyl tuaj yeem ua rau qeeb los sis txawm tias nres kev ua pa tau. Tshuaj naloxone ua haujlwm nrawm los pab ib tus neeg ua pa dua thiab muab sijhawm rau koj kom tau txais kev pab cuam thaum muaj xwm txheej ceev.

- Nws siv tau yooj yim thiab nyab xeeb rau cov neeg ntawm txhua lub noob nyoog.
- Ib yam li muaj lub taub tshuaj tua hluav taws hauv tsev, kev muaj tshuaj naloxone tuaj yeem cawm neeg txoj sia thaum muaj xwm txheej ceev.
- Nws yuav tsis ua rau muaj kev phom sij thaum siv rau ib tus neeg uas tsis siv tshuaj ntau dhau.

Txoj hauv kev los pab ib tus neeg siv ntshuaj ntau dhau

1. Qw tias “Sawv!” thiab maj mam co nws.

2. Qaij lub taub hau mus rov tom qab thiab tsuag naloxone rau hauv ib lub qhov ntswg los ntawm nias tus pas nqis.
3. Hu rau **911**.
4. Yog tias nws tsis ua haujlwm li ob mus rau peb feeb, muab tshuaj naloxone ntxiv rau nws.
5. Nyob nrog lawv mus txog thaum muaj kev pab tuaj txog.

Txoj hauv kev kom tau txais tshuaj naloxone

Alliance cov tswvcuab tuaj yeem tau txais tshuaj naloxone ntawm txhua lub chaw haujlwm lub Alliance yam tsis tau them nqi. Alliance cov chaw haujlwm qhib txij li Hnub Monday mus txog Hnub Friday, 8 a.m. txog 5p.m.

- **Lub Cheeb Nroog Mariposa:** 5362 Lemee Lane, Mariposa.
- **Lub Cheeb Nroog Merced:** 530 W. 16th St., Suite B, Merced.
- **Lub Cheeb Nroog Monterey:** 950 E. Blanco Road, Suite 101, Salinas.
- **Lub Cheeb Nroog San Benito:** 1111 San Felipe Road, Suite 109, Hollister.

Txhim kho koj cov khoom kev pab cawm neeg raug mob ua ntej.



Kev huam yuav tshwm sim tau! Vim li ntawd, muaj tshuaj **naloxone**!

- **Lub Cheeb Nroog Santa Cruz:** 1600 Green Hills Road, Suite 101, Scotts Valley.

Koj tuaj yeem thov koj cov kws muab tshuaj rau cov tshuaj naloxone. Tsis tas yuav muaj daim ntawv sau yuav tshuaj.

NCO NTSOOV TIAS: Thaum koj tau txais tshuaj naloxone, qhia cov neeg uas koj hlub tias nws nyob qhov twg thiab yuav siv nws li cas!

Tau txais kev them nqi qis rau Internet hauv tsev!



Kev pab cuam Internet For All Now muaj kev txo nqi ntawm internet. Yog tias koj tau txais Medi-Cal, CalFresh, SSI lossis lwm yam kev pab cuam ntawm qhov kev pab, koj tuaj yeem tsim nyog tau txais cov kev txo nqi tshwj xeeb.

Mus saib **www.internetforallnow.org** rau kawm paub ntau ntxiv. Xav tau kev pab sau npe? Hu rau **833-938-3298**.

Kev kho mob zoo

Tau Txais Khoom Plig Kev Noj Qab Haus Huv

Kev Pab Cuam Khoom Plig Kev Noj Qab Haus Huv ntawm Lub Alliance muab khoom plig rau koj thiab koj tsev neeg rau kev ua haujlwm uas txhawb nqa koj txoj kev noj qab haus huv.

No yog cov kev pab cuam uas cov tswvcuab tuaj yeem koom nrog thiab cov khoom plig uas koj tuaj yeem khwv tau.

Kev Pib Noj Qab Haus Huv **Yug txog 15 lub hlis**

- Muaj cov kev mus ntsib tus menyuam yaus zoo rau zaug nce mus nyob rau lossis ua ntej 15 lub hlis.
- Daim npav khoom plig **\$50** rau lub khw Target.

15 txog 30 lub hlis

- Muaj cov kev mus ntsib tus menyuam yaus zoo ob zaug nyob rau lossis ua ntej 30 lub hlis.
- Daim npav khoom plig **\$25** rau lub khw Target.

Yug txog 2 xyoo

- Ua tiav kev txhaj tshuaj tiv thaiv los ntawm lawv lub hnuv yug thib ob.
- Daim npav khoom plig **\$100** rau lub khw Target.

9 txog 13 xyoo

- Tau txais txhua yam tshuaj txhaj tiv thaiv uas xav tau los ntawm lawv lub hnuv yug txwm 13 xyoo thiab muaj kev saib xyuas zoo nyob rau hauv 12 lub hlis dhau los.

- Daim npav khoom plig **\$50** rau lub khw Target.

18 txog 21 xyoo

- Muaj ib qho kev kuaj xyuas txhua xyoo nrog lawv tus kws kho mob.
- Daim npav khoom plig **\$25** rau lub khw Target.

Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob

- Hu rau Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob yog tias koj muaj lus nug txog kev noj qab haus huv.
- Cov tswvcuab tuaj yeem hu rau **844-971-8907** (TTY: Ntaus **711**) los tham nrog tus kws tu neeg mob.
- Muaj kev rho txhua hli rau daim npav khoom plig **\$50** rau lub khw Target.

Txoj Kev Pab Cuam Kom Noj Qab Haus Huv (Healthier Living Program)

- Ua kom tiav lub hoob kawm qhia rau lub vij.
- Daim npav khoom plig **\$50** rau lub khw Target.

Ua Lub Neej Zoo nrog Kev Mob Ntshav Qab Zib (Live Better with Diabetes)

- Ua kom tiav lub hoob kawm qhia rau lub vij.

- Daim npav khoom plig **\$50** 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 Program)

- Ua kom tiav lub hoob kawm qhia 10 lub vij.
- Daim npav khoom plig **\$100** rau lub khw Target.

Txoj Kev Pab Cuam Kom Cov Leej Niam thiab Menyuam Mosliab Noj Qab Haus Huv (Healthy Moms & Healthy Babies Program)

Ua ntej yug menyuam

- Mus ntsib koj tus kws kho mob hauv thawj 13 lub vij ntawm cev xeebtub lossis rau lub vij ntawm kev koom nrog lub Alliance.
- Muaj kev rho txhua hli rau daim npav khoom plig **\$50** rau lub khw Target.

Tom qab yug menyuam

- Mus ntsib koj tus kws kho mob tom qab yug menyuam ob mus rau 12 lub vijtom qab yug menyuam.
- Daim npav khoom plig **\$25** rau lub khw Target.

Cov tswvcuab uas muaj lwm cov kev tuav pov hwm kev noj qab haus huv, dhau li ntawm Medi-Cal, tsis muaj cai tau txais cov khoom plig no.

Mus saib peb lub vevxais www.thealliance.health/hmn/health-rewards rau kawm paub ntau ntxiv. Lossis hu rau Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **800-700-3874, ext. 5580**.

Kev noj qab nyob zoo rau txhua leej

Cov tshuaj txhaj tiv thaiv koj thiab koj tus menyuam!

Cov tshuaj txhaj tiv thaiv koj tus menyuam thiab cov zej zog nyob ib puag ncig lawv los ntawm cov kab mob. Cov tshuaj txhaj tiv thaiv yog ib txoj hauv kev zoo tshaj plaws kom koj thiab koj tus menyuam noj qab nyob zoo.

- 1. Cov tshuaj txhaj tiv thaiv koj thiab koj tus menyuam los ntawm cov kab mob hnyav.** Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob uas ua rau cov menyuam mob heev. Lawv tiv thaiv tus kab mob khees xaws rau hom, mob qhua pias, ua qog, kab mob polio thiab ntau ntxiv. Cov tshuaj txhaj tiv thaiv qhia koj tus menyuam lub cev uas muaj kev tiv thaiv los tawm tsam cov kab mob no.
- 2. Cov tshuaj txhaj tiv thaiv tag nrho lub zej zog.** Thaum koj tus menyuam tau txhaj tshuaj tiv thaiv lawm, lawv tiv thaiv lwm tus, tshwj xeeb tshaj yog cov menyuam mos thiab cov neeg laus uas tuaj yeem kis kab mob tau yooj yim. Yim muaj cov neeg uas tau txais kev txhaj tshuaj tiv thaiv ntau npaum twg, kev kis cov kab mob yuav tsawg dua. Qhov no hu ua *kev tiv thaiv ntawm lub cev ua pawg*.
- 3. Cov tshuaj txhaj tiv thaiv muaj kev nyab xeeb.** Cov tshuaj txhaj tiv thaiv tau txais kev kuaj xyuas ntau xyoo ua ntej lawv siv. Cov kev mob tshwm sim feem ntau muaj xws li mob caj npab lossis ua npaws me ntsis thiab yog ib ntus. Cov kev mob tshwm sim loj heev yog tsawg heev.
- 4. Cov tshuaj txhaj tiv thaiv tuaj yeem tiv thaiv uas tsis tuaj kawm ntawv thiab ua haujlwm.** Cov kab mob uas tuaj yeem ua rau koj tus menyuam tsis tuaj kawm ntawv

lossis saib xyuas yav nruab hnub thiab tuaj yeem ua rau nyob hauv tsev kho mob ntev dua. Cov tshuaj txhaj tiv thaiv pab kom cov menyuam noj qab nyob zoo kom lawv tuaj yeem mus kawm ntawv thiab cov niam txiv tsis txhob plam qhov kev ua haujlwm.

- 5. Cov tshuaj txhaj tiv thaiv pab nres kev kis cov kab mob.** Thaum peb txhua tus siv cov tshuaj txhaj tiv thaiv, peb tuaj yeem tshem tawm cov kab mob loj thiab tiv thaiv cov neeg tiam tom ntej.

Cov tshuaj txhaj tiv thaiv koj tus menyuam los ntawm cov kab mob loj, pab ua kom koj lub zej zog noj qab nyob zoo thiab nyab xeeb. Yog tias koj tsis paub cov tshuaj txhaj tiv thaiv twg uas koj tus menyuam xav tau, nrog koj tus kws kho mob tham—lawv tuaj yeem pab tau!

Txoj kev nyab xeeb tshaj plaws los tiv thaiv kab mob qhua pias yog kev txhaj tshuaj tiv thaiv MMR (cov kab mob qhua pias, mob qog thiab kab mob ua pob liab). Txhawm rau tiv thaiv kab mob qhua pias, cov menyuam yuav tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob MMRV (cov kab mob qhua pias, mob qog, mob ua pob liab thiab mob qhua pias). Cov tshuaj txhaj tiv thaiv muaj zog los tiv thaiv kab mob. Cov neeg feem coob uas tau txais MMR lossis MMRV yuav raug tiv thaiv rau lub neej.



Peb tab tom xa kev lus xa xov raws kev sau ntawv rau cov tswvcuab!

Lub Alliance sau ntawv rau cov tswvcuab los pab lawv kom paub txog Alliance cov kev kho mob thiab kev pab cuam. Alliance cov lus xa xov raws kev sau ntawv yog los ntawm tus najnpawb **59849**. Yog xav paub ntxiv, mus saib peb lub vevxais ntawm www.thealliance.health/hmn/member-texting.



Nyob rau txhua ntu ntawm lub neej.
Txog txhua yam xwm txheej mob.

Kev ntseeg siab, tsis muaj nqi Medi-Cal kev kho mob los ntawm pab pawg hauv zej zog uas nkag siab koj.

Alliance—koj tus phooj ywg ua koj tus kheej noj qab nyob zoo tshaj plaws.

NYOB NOJ QAB HAUS HUV yog luam tawm rau cov tswvcuab thiab cov neeg muab kev koom tes hauv zej zos ntawm CENTRAL CALIFORNIA ALLIANCE FOR HEALTH, 1600 Green Hills Road, Suite 101, Scotts Valley, CA 95066, xov tooj (831) 430-5500 lossis (800) 700-3874, ext. 5513, website www.thealliance.health/hmn.

Cov ntsiab lus hauv NYOB NOJ QAB HAUS HUV yog los ntawm coob tus kws kho mob los. Yog koj muaj kev txhawj xeeb lossis muaj lus nug txog tej yam lus uas yuav tsim tau tej yam tsis zoo rau koj txoj kev noj qab haus huv, thov hu rau koj tus kws kho mob.

Cov duab thaij thiab cov duab teeb no tej zaum yog siv cov neeg ua qauv yees duab.

Editor

Quality and Health Programs Supervisor

Randi Motson

Ivonne Muñoz

www.thealliance.health/hmn