

nyob noj qab haus huv

Lub Cuaj Hlis Ntuj 2015
Phau 21, Tsab Xov Xwm 3



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

Txoj kev pab tshiab rau Alliance cov tswvcuab

Thaum koj muaj lus nug txog txoj kev noj qab haus huv, **Alliance Tus Xovtooj Txais Lus Pab Tawm Tswv Yim Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob** yog ib qho chaw zoo rau koj pib. Nws dawb, yooj yim thiab nrawm. Koj tsis thas tos tsheej xauj moos hauv lub hoob kho mob xwmtxheej ceev. Koj txais tau lus pab tawm tswv yim txawj ntse thiab lus teb nrawm rau koj cov lus nug txog kev kho mob.

Alliance Tus Xovtooj Txais Lus Pab Tawm Tswv Yim Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob txuas tau koj mus nrog ib tug kws tu neeg mob tham ib leeg nrog ib leeg txog koj cov kev mob. Tus kws tu neeg mob mam li pab koj txiav txim:

- Seb koj puas yuav tsum tau mus ntsib ib tug kws kho mob
- Seb nws puas nyab xeeb rau koj tos lossis seb koj puas yuav tsum tau kev tu xyuas tamsid
- Seb koj yuav ua li cas yog tias koj cov tsos mob phem zog tuaj
- Seb koj yuav ua tau dabtsi tom tsev los pab kom koj zoo zog tuaj

Alliance Tus Xovtooj Txais Lus Pab Tawm Tswv Yim Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob yeej qhib 24 teev txhua hnuv, 7 hnuv txhua lub vasthiv. Hu dawb rau ntawm **1-844-971-8907**. Tus xovtooj kuj nyob rau ntawm koj daim Alliance ID card thiab. Cov tswvcuab uas hnov lus tsis zoo lossis hais lus tsis tau hu tau rau **1-800-735-2929**.



Mob siab los pab koj zoo tshaj qhov qub.

Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab muaj cov xauj moos tshiab lawm—tamsim no koj hu tau mus tham nrog Tus Neeg Sawvcev Pab Cuam Tswvcuab mus txog 6 moo tsaus ntuj, Hnuv Monday mus txog Friday.

Hu tuaj rau peb yog tias koj muaj lus nug tias seb koj yuav siv koj qhov kev npaj kho mob nrog Alliance li cas, yog tias koj xav xaiv lossis hloov koj tus kws kho mob, lossis yog tias koj xav qhia rau peb paub tias koj hloov koj qhov chaw nyob lossis xovtooj lawm.

Peb cov tsev haujlwm kaw thaum 5 moos tsaus ntuj, tiamsis peb Cov Neeg Sawvcev Pab Cuam Tswvcuab tseem yuav teb tau koj tsab xovtooj mus txog 6 moo tsaus ntuj.

Cov vasthib uas tseem ceeb heev

Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab yuav tsis ua haujlwm rau cov vasthib thiab cov sijhawm uas lawv qab ntawm no vim tias peb yuav muaj cov rooj sib tham thoob plaws lub chaw haujlwm thiab thoob plaws lub tuam tsev haujlwm.

Lub Cuaj Hli Ntuj Tim 9	Kaw tagnrho ib hnuv
Lub Cuaj Hli Ntuj Tim 17	Kaw thaum 12:30 mus txog 4:15 tsaus ntuj
Lub Kaum Hli Ntuj Tim 15	Kaw thaum 11:15 sawv ntxov mus txog 3:45 tav su
Lub Kaum Ob Hlis Ntuj Tim 10	Kaw thaum 10:45 sawv ntxov mus txog 3:15 tav su

Cov tswv yim los pab koj nyeem kom tau cov lus uas qhia txog cov tshuaj noj

Cov tshuaj noj, lossis cov tshuaj, yog cov tshuaj uas siv ntawv yuav lossis cov tshuaj uas koj yuav tau koj tus kheej (OTC). Cov tshuaj uas siv ntawv yog siv raws li tus kws kho mob hais. Koj yuav tau cov tshuaj OTC thiab siv tau yam tsis thas tau tus kws kho mob sau rau koj mus yuav, thiab koj mus yuav tau cov tshuaj ntawd tom lub khw muag tshuaj lossis lub khw.

Thaum koj siv tshuaj, nws tseem ceeb los nyeem cov lus uas qhia txog qhov tshuaj kom koj paub tias koj yuav noj li cas. Yog tias koj tsis noj raws li cov lus qhia nws yuav raug tau rau koj txoj kev

noj qab haus huv. Nco qab nyeem cov lus uas qhia txog qhov tshuaj txhua zaus thiab muab cov sijhawm koj noj faib kom nrug deb haum nkaus zoo li zoo tau.

Saib cov lus uas qhia txog qhov tshuaj hauv qab kom koj paub tias koj yuav tsum ua li cas. Yog tias koj nyeem tagrho cov lus uas qhia txog qhov tshuaj thiab koj tseem muaj lus nug, hu rau koj tus kws kho mob kom txais tau kev pab.

Lwm cov tswv yim los pab koj.

Lub vasthib tag sijhawm yog thaum cov tshuaj tag sijhawm tsis zoo rau koj siv lawm. Yog tias lawv sau lub hlis thiab lub

xyoo (piv txwv tias, 05/2015), nws yuav tag sijhawm tsis zoo siv hnuv kawg nkaus ntawm lub hlis ntawd (piv txwv tias, 05/31/2015).

Cov lus uas qhia txog cov tshuaj uas nyob ib sab muaj tej yam lus qhia tseem ceeb heev txog koj cov tshuaj, xws li cov khoom uas koj yuav tsum tsis txhob noj los yog haus (Do not take with grapefruit juice [Tsis txhob noj nrog kua txiv kab ntxwv]), tej yam koj yuav tsum tsis txhob ua (May cause drowsiness—do not drive [Tej zaum yuav ua rau koj qaug tshuaj—tsis txhob tsav tsheb]), thiab/lossis lwm cov tshuaj uas koj yuav tsum tsis txhob noj nrog (Do not take with acetaminophen [Tsis txhob noj nrog cov tshuaj acetaminophen]).

Cov lus qhia	Cov tswv yim pab
Noj 1 ntsiav tshuaj ib zaug txhua hnuv	Noj tshuaj tib lub sijhawm ntawd txhua txhua hnuv
Noj 2 ntsiav tshuaj ib zaug txhua hnuv	Noj ob ntsiav tshuaj tib lub sijhawm ua ke
Noj 1 ntsiav tshuaj ob zaug txhua hnuv	Tom qab noj tshuaj tag tos 12 xauj moos mam rov noj dua
Noj 1 ntsiav tshuaj pab zaug txhua hnuv	Tom qab noj tshuaj tag tos 8 xauj moos mam rov noj dua

Lub khw muag tshuaj lub npe thiab chaw nyob

Lub khw muag tshuaj tus xovtooj

Tus lej uas lub khw muag tshuaj siv los qhia kom lawv paub lub npe ntawm qhov tshuaj no thaum koj rov mus ntim dua

Tus neeg uas tau qhov tshuaj ntawm no

Cov lus qhia tias koj yuav siv heev npaum li cas thiab thaum twg koj yuav tau noj qhov tshuaj no

Lus lej uas sau tias pub koj rov mus ntim dua puas tsawg zaus ua ntej txog lub vasthib

Tsis txhob siv cov tshuaj no dhau lub vasthib no

Tus kws kho mob lub npe

Hnuv vasthib ntim tshuaj

LOCAL PHARMACY
123 MAIN STREET
ANYTOWN, USA 11111 800-555-5555

DR. S. SMITH

NO 0043315-34851 VASTHIB 08/05/15

JANE DOE
678 MAIN STREET, ANYTOWN, USA 11111

NOJ IB NTSIAV TSHUAJ NTAWM QHOV NCAUJ MUS PEB ZAUG TXHUA HNUV RAU 10 HNUB TXOG TXIJ KOJ NOJ KOM TAG

COV NTSIAV TSHUAJ AMOXICILLIN 500 MG

NTAU NPAUM LI CAS MRG
TSIS PUB ROV NTIM DUA - KWS KHO MOB YUAV TSUM TAU KEV TSO CAI
SIV UA NTEJ 08/05/17 SLF/SLF

Koj nyuam qhuav los tsev tom tsev kho mob loj. Tamsim no yuav ua li cas?

Yog tias koj lossis ib tug neeg koj lub nyuam qhuav mus nyob tom tsev kho mob loj, tej zaum lawv muab ntaub ntawv ntau heev rau nqa los tsev nrog koj. Tej zaum koj kuj tsis nco zoo tias cov kws kho mob thiab cov kws tu neeg mob hais kom koj ua dabtsi. Phau ntawv *Tu Xyuas Kuv Tus Kheej: Phau Ntawv Pab Thaum Kuv Tawm Ntawm Tsev Kho Mob Loj* yuav pab koj nug cov lus kom thwj thiab nco tej yam lus qhia uas tseem ceeb heev.

Koj muab tau phau ntawv ntawm qhov chaw no: www.morehealth.org/ahrq-ghg.

Ntawm no yog cov lus nug uas koj yuav tau nug koj tus kws kho mob lossis tus kws tu neeg mob ua ntej koj tawm tom tsev kho mob loj.

Tej yam uas tau hloov hauv daim ntawv teev cov tshuaj noj

Lub npe ntawm qhov tshuaj	Siv rau	Qhov tau ua
Trospium 20mg thiab Trospium ER 60mg	Lub zais zis tuav tsis tau zis zoo lawm	Muab ntxiv rau
Alfuzosin ER 10mg	Benign prostatic hypertrophy (txiv neej lub qog tom xib o)	Muab ntxiv rau
Tudorza Pressair 400mcg, Breo Ellipta 100-25mcg thiab Anoro Ellipta 62.5-25mcg	Chronic obstructive pulmonary disease (kab mob ntsws mus ntev uas ua rau koj ua pa nyuaj; COPD)	Muab ntxiv rau
Daliresp 500mcg	Chronic obstructive pulmonary disease (kab mob ntsws mus ntev uas ua rau koj ua pa nyuaj; COPD)	Ntxiv los kho tom qab sim kho tag thiab siv ob qho ntawm daim ntawv teev cov tshuaj noj tag tiamsis tsis ua haujlwm
Alvesco 80mcg, 160mcg	Tus mob ua pa tsis nto	Muab ntxiv rau
pentoxifylline 400mg thiab cilostazol 50mg, 100mg	Intermittent claudication (mob ceg vim tias ntshav khiav mus los tsis zoo)	Muab ntxiv rau
Pyrantel Pamoate 50mg/ml noj qhov ncauj mus (cov tsis muaj npe loj nkaus xwb)	Pinworms (kab nyuam dev tom cev)	Muab ntxiv rau
Didanosine 125mg, 400mg thiab Zidovudine 300mg	Kab mob HIV	Muab ntxiv rau
fluvoxamine maleate 25mg, 50mg, 100mg	Obsessive-compulsive disorder (kev mob puas hlwb uas ua rau yus xav rov ua dua li qub tas mus li)	Muab ntxiv rau
acetic acid-aluminum 2% cov tso thiab neomycin sulfate 500mg	Tshuaj tua kab mob	Muab ntxiv rau
leucovorin calcium 5mg, 10mg, 25mg	Kev kho mob kheesxaws	Muab ntxiv rau (tsis pub ntau tshaj qhov pub)
Emend 40mg, 80mg, 125mg	Xeev siab/ntuav	Muab ntxiv rau (tsis pub ntau tshaj qhov pub)
acetic acid 0.25% kua tov los ntxuav los yog yaug	Yaug lub zais zis	Muab ntxiv rau (tsis pub ntau tshaj qhov pub)
Carnitor 330mg, Carnitor SF 100mg/ml tshuaj tov	Levocarnitine deficiency (Tus mob ua rau lub cev siv tsis tau cov rog los ua kom muaj zog)	Muab ntxiv rau (tsis pub ntau tshaj qhov pub)
sodium chloride 0.9% hwj tshuaj thiab rab koob thiab tshuaj pab kom ntshav khiav mus los	Siv rau IV	Muab ntxiv rau (tsis pub ntau tshaj qhov pub)

PAUB TXOG KOJ COV TSHUAJ.

- Cov npe ntawm cov tshuaj uas kuv yuav tsum noj hu li cas? Kuv yuav tsum noj ntau npaum li cas/puas tsawg lub?
- Vim li cas kuv yuav tsum noj cov tshuaj no?
- Kuv yuav noj cov tshuaj no li cas? Noj nrog mov lossis tsis noj nrog mov? Yuav tsum noj thaum txog xauj moos twg xwb los?
- Kuv noj puas tau cov tshuaj uas kuv yuav tau kuv tus kheej (OTC)?

PAUB TIAS KOJ YUAV TSUM ROV MUS NTSIB LEEJ TWG.

- Kuv yuav tsum hu kuv tus thawj kws kho mob thaum twg los teem sijhawm rov mus kuaj dua?
- Kuv puas yuav tsum tau mus ntsib cov kws kho mob tshwj xeeb? Nug rau lub npe, nws kawm kho mob dabtsi, tus xovtooj, chaw nyob thiab vim li cas koj yuav tau teem mus ntsib nws.
- Kuv yuav tsum mus rau lub hoob kho mob xwmtxheej ceev thaum twg?

LWM COV LUS NUG.

- Kuv puas yuav tsum tau siv ib yam tshuab tshwj xeeb twg tom tsev?
- Leej twg yuav pab kuv nrog tej dej num kuv ua txhua hnuab?
Koj xav seb puas muaj lwm yam koj xav nug txog. Nco qab, nws yog koj cov kws tu neeg mob thiab cov kws kho mob txoj haujlwm los teb koj cov lus nug li ntawd koj thiaj li zoo zog tuaj thiab nyob kom nyab xeeb.

KOOB TXHAJ TSHUAJ TIV
THAIV KHAUB THUAS

Cov lus muaj tseeb thiab cov tswv yim hais tsis muaj tseeb

Cov lus tsis muaj tseeb: Tus mob khaub thuas tsis yog ib tug mob loj.

Cov lus muaj tseeb: Influenza (tus kab mob khaub thuas) yog ib tug kab mob loj ntawm lub ntaub ntswg, caj pas thiab ntsws, thiab nws ua tau koj mob ntsws muaj dej.* Nws muaj 200,000 tus neeg uas raug mus pw hauv tsev kho mob loj thiab tsheej phav tus neeg uas nyob hauv Tebchaws Asmeslikas tau tag ib sim neej txhua xyoo.

**Tus mob ntsws muaj dej yog ib tug kab mob ntsws uas ua tau rau koj mob hnyav heev. Koj yuav hnoos, kub taub hau thiab muaj teeb meem ua pa.*

Cov lus tsis muaj tseeb: Koob txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas ua tau rau koj mob.

Cov lus muaj tseeb: Koob txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas ua tsis tau rau koj mob. Cov kab mob khaub thuas hauv cov koob txhaj tiv thaiv khaub thuas tsis cياج sia, qhov ntawd txhais tau tias nws yuav tsis huam ua mob tau. Tiamsis mas, cov tshuaj tiv thaiv khaub thuas uas tsuag ntawm qhov ntswg mus yeej muaj cov kab mob khaub thuas uas cياج sia. Cov kab mob hauv cov tshuaj tiv thaiv khaub thuas uas tsuag ntawm qhov ntswg mus yeej tsis muaj zog puas tsawg, qhov no txhais tias cov ntawd yuav ua tsis tau rau koj mob thiab.

Cov lus tsis muaj tseeb: Koob txhaj tiv thaiv khaub thuas tsis ua haujlwm.

Cov lus muaj tseeb: Feem ntau, koob txhaj tiv thaiv khaub thuas yeej tiv thaiv tau tus mob khaub thuas. Cov kev kawm tshawb fawb pom tias cov koob txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas ua haujlwm 70 mus rau 90 feem pua thaum cov kab mob hauv cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob phim cov uas ya mus los. **Txoj kev mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas yog txoj kev zoo tshaj plaws los tiv thaiv koj thaum txog caij ntuj mob khaub thuas.**

Cov lus tsis muaj tseeb: Cov mob tshwm sim los ntawm koob txhaj tseem phem tshaj tus mob khaub thuas.

Cov lus muaj tseeb: Feem ntau cov mob uas tshwm sim phem tshaj plaws los ntawm cov koob txhaj tshuaj ces tsuas yog tias koj yuav hnov mob ntawm koj txhais ncaj npab xwb. Tej zaum cov tshuaj tsuag hauv qhov ntswg yuav ua rau koj txhaws qhov ntswg. Qhov tib neeg muaj feem phiv loj heev rau cov tshuaj ces tseem tsawg tshaj 1 tug ntawm 4 lab tus neeg.

Cov lus tsis muaj tseeb: Tsuas yog cov neeg laus thiaj li yuav tau mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas xwb.

Cov lus muaj tseeb: Txhua leej txhua tus yuav tsum tiv thaiv lawv ntawm tus mob khaub thuas! Cov kws kho mob pom zoo tias cov menyuum yaus uas muaj 6 hli thiab laus dua yuav tau mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas txhua xyoo. Cov menyuum yaus mob khaub thuas ob paug mus rau peb paug siab dua cov neeg laus, vim tias lawv cov roj ntsha tiv thaiv kab mob tseem tsis tau loj tiav tsaus.

Cov lus tsis muaj tseeb: Koj yuav tsum mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas lub caij ntuj nplooj ntoo zeeg kom tiv thaiv tau koj ntawm tus mob khaub thuas.

Cov lus muaj tseeb: Koj yuav tsum mus txhaj tshuaj sai li sai tau thaum lawv

Lub Alliance them rau cov tshuaj txhaj tiv thaiv khaub thuas

Thaum koj mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas txhua xyoo nws pab tiv thaiv koj thiab koj tsev neeg. Alliance cov tswvcuab uas muaj 6 hli mus rau 18 xyoo yuav tsum mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas ntawm lawv tus kws kho mob. Hu rau koj tus kws kho mob hnuob no kom teem tau ib lub sijhawm.

Cov tswvcuab uas muaj 19 xyoo thiab laus dua mus txais tau koob txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas ntawm lawv tus kws kho mob. Lawv kuj mus txhaj tau tshuaj tiv thaiv khaub thuas tom feem ntau lub khw muag tshuaj nrog Alliance. Hu koj lub khw muag tshuaj thiab nug lawv seb lawv puas txhaj tshuaj dawb rau Alliance cov tswvcuab uas muaj 19 xyoo thiab laus dua. (Lub Alliance tsis them nyiaj rov qab rau cov tswv cuab uas tau them nyiaj txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas.)

Yog tias koj tsis paub tseeb seb leej twg yog koj tus kws kho mob lossis yog tias koj xav tau kev pab nrhiav ib lub khw muag tshuaj, thov hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm 1-800-700-3874.

muaj cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob, txawm tias nws tseem yog Lub Yim Hli Ntuj lossis Lub Cuaj Hlis Ntuj xwb. Feem ntau cov kab mob khaub thuas kis Lub Kaum Hli Ntuj mus txog Lub Tsib Hlis Ntuj. Tiamsis, nws yeej tsis lig rau koj mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas. Koj mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas thaum twg los tau rau lub caij ntuj mob khaub los pab tiv thaiv koj thiab koj tsev neeg.

Ua kom koj noj qab haus huv nrog tus mob ntshav qabzib

Lub Alliance thiab koj Tus Thawj Kws Kho Mob (PCP) nyob nraim ntawm no los pab koj tswj koj tus mob ntshav qabzib kom koj noj qab haus huv. Tej zaum koj tus PCP yuav ntsib koj ob peb lwm txhua xyoo los pab kom koj tswj tau koj tus mob ntshav qabzib. Koj tus PCP kuj pab saib xyuas kom koj mus txais cov kev kuaj xyuas uas koj yuav tsum tau txais kom koj noj qab haus huv. Thaum koj tswj kom cov piam thaj hauv ntshav qis nws yuav pab kom koj noj qab haus huv thiab tiv thaiv tau tej yam teeb meem nrog koj txoj kev noj qab haus huv yav tom ntej. Thaum koj ua haujlwm nrog koj tus PCP los tswj koj tus mob ntshav qabzib, koj yuav nyob ib lub neej noj qab haus huv zoo zog tuaj.

Lub Alliance muaj ib qho kev pab cuam hu tias *Live Better with Diabetes (Txoj Kev Pab Cuam Ua Lub Neej Zoo nrog Kev Mob Ntshav Qabzib)* rau cov tswvcuab uas mob ntshav qabzib thiab muaj 21 xyoos thiab laus dua. Qhov kev pab cuam no pab them rau cov sijhawm mus ntsib, cov hoob kawm txog tus mob ntshav qabzib thiab kev noj zaub mov mus yug ib ce, thiab rau cov tshuab ntsuas piam thaj hauv ntshav. Tham nrog koj tus kws kho mob seb thaum twg koj yuav tsum tau mus txais cov kev kuaj xyuas ntawm no:

- Hemoglobin (cov uas xeeb ua ntshav liab) A-1-c (kev kuaj seb feem ntau piam thaj siab npaum li cas)
 - Rog hauv ntshav
 - Kev kuaj qhov muag vim mob ntshav qabzib
 - Kuaj xyuas zis los kuaj koj ob lub raum
- Cov kev kuaj xyuas no yuav pab kom koj thiab koj tus PCP paub tias koj tswj tau koj tus mob ntshav qabzib zoo npaum li cas.
- Yog tias koj xav paub ntau zog txog qhov kev pab cuam no, hu rau Alliance Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm **1-800-700-3874, ext. 53624**.
- Yog tias koj xav paub ntau zog txog tus mob ntshav qabzib, koj mus saib tau rau saum Istawsnev: **www.diabetes.org**.

Koj puas paub tias Alliance kuj muaj ib daig \$50 gift card rau koj tom qab koj mus txais tej hom kev kuaj xyuas tag?

WIC yeej pab tau!

Qhov Kev Pab Cuam Women, Infants, and Children Program (Kev Pab Rau Cov Pojnam Muaj Menyuum Thiab Rau Cov Menyuum; WIC) pab tau cov tsev neeg hauv peb lub zej zog tau ntev li 40 xyoo los txog hnuv no. WIC yog ib qho kev pab cuam los kawm txog kev noj zaub mov mus yug ib ce rau cov pej xeem los ntawm ib pab neeg ua haujlwm rau kev kho mob uas mob siab los pab kom txoj kev noj qab haus huv zoo zog tuaj.

LEEJ TWG THIAJ LI TSIM NYOG?

- Cov pojnam uas ib ce xeeb tub, pub niam mis lossis nyuam qhuav yug mosliab
- Cov menyuum yaus uas tsis tau muaj 5 xyoos (nrog rau cov menyuum uas koj txais los yug ib ntus)

- Cov tsev neeg uas tau nyiaj ua haujlwm tsawg tsawg mus rau li ntawm nruab nrab (tej zaum cov tsev neeg uas ua haujlwm kuj tsim nyog txais)

WIC YUAV PAB TAU LI CAS?

- Kawm txog txoj kev noj zaub mov mus yug ib ce
- Tshev mis mus nqa zaub mov
- Kev kawm thiab kev pab txhawb pub niam mis
- Kev xa mus txais kev kho mob thiab cov kev pab hauv lub zej zog

WIC kuj muaj cov hoob qhia tias koj yuav ua li cas koj thiaj li pib niaj zaus koj kom noj qab haus huv thiab koj yuav ua li cas kom koj niaj zaus koj kom noj qab haus huv mus tag ib sim neej. Cov ua haujlwm tom WIC muaj lub hom phiaj los

pab kom koj tsis txhob xav tias koj tsis muaj leej twg. WIC yog ib txoj kev pab zoo heev, thiab nws pab kom lub zej zog khov kho thiab noj qab haus huv zoo zog tuaj!

Yog tias koj xav tau kev pab nrog zaub mov, muaj lus nug tias seb hom zaub mov twg yog hom uas koj yuav tsum noj thaum koj ib ce xeeb tub, xav tau kev pab txhawb pub niam mis lossis xav paub ntau zog tias koj tus menyuum loj hlob li cas, hu rau lub WIC hauv koj lub nroog. Pab pawg neeg yeej nyob nraim ntawd los pab koj!

UA LI CAS KUV THIAJ LI HU TAU RAU IB LUB WIC HAUV KUV LUB NROOG?

- Xovtooj: 1-888-WIC-WORKS lossis 1-888-942-9675
- Istawsnev: **www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/default.aspx**

Ua kom koj muaj kev pab them nqi kho mob twj ywm

Nco qab los ua ntawv tauj xyoo tshiab rau koj qhov Medi-Cal

Yog tias koj yog Medi-Cal tus tswvcuab, koj yuav tsum ua ntawv tauj xyoo tshiab rau koj txoj kev tsim nyog txais Medi-Cal ib zaug txhua txhua xyoo. Txoj kev ua ntawv tauj xyoo tshiab kuj hu tias kev rov txiav txim dua. Cov cheeb nroog lub chav haujlwm Medi-Cal yog cov ua ntawv tauj xyoo tshiab, tsis yog Alliance ua.

Ua li cas kuv thiaj li paub tias thaum twg yog lub sijhawm kuv yuav tsum ua ntawv tauj xyoo tshiab? Koj yuav txais ib daim ntawv tuaj qhia koj thiab cov ntawv tauj xyoo tshiab hauv koj lub npov txais ntawv ob lub hlis ua ntej lub vasthib ua ntawv tauj xyoo tshiab. Lawv yuav xa daim ntawv tuaj rau qhov chaw nyob uas lub chav haujlwm Medi-Cal muaj rau koj hauv lawv cov ntaub ntawv. Yog tias koj tsiv tsev txij thaum koj cuv npe nkag, hu rau lub chav haujlwm Medi-Cal hauv koj lub nroog kom qhia tau koj qhov chaw nyob tshiab rau lawv.

Kuv yuav ua ntawv tauj xyoo tshiab li cas? Koj daim ntawv tauj xyoo tshiab yuav qhia rau koj tias koj yuav tsum ua dabtsi. Nws yuav qhia rau koj tias koj yuav tsum muab ntaub ntawv dabtsi rau lawv. Nws tseem ceev ua ntawv tauj xyoo tshiab ua ntej lub vasthib xaus. Yog tias koj tsis ua, koj cov kev pab Medi-Cal yuav kaw.

Koj xa tau cov ntawv tauj xyoo tshiab mus hauv lub npov txais ntawv, hauv xovtooj, mus kiag tim ntsej tim muag, lossis saum Istawsnev. Tagnrho cov ntaub ntawv uas koj yuav tsum muab yeej nyob ntawm cov ntaub ntawv uas lawv xa tuaj rau koj. Txawm tias koj tsis muaj txhua yam uas daim ntawv tauj xyoo tshiab tau thov rau, hu, xa lossis nqa cov ntaub ntawv uas koj muaj. Qhov no yuav qhia rau Medi-Cal cov neeg ua haujlwm tias koj txais tau daim ntawv thiab koj tseem xav txais koj qhov Medi-Cal. Koj kuj hu tau rau tus xovtooj uas nyob ntawm daim ntawv thiab yog tias koj muaj lus nug.

Yog tias koj tsis ua ntawv tauj xyoo tshiab kom txhij, koj cov kev pab Medi-Cal yuav kaw. Tom qab ntawd, koj yuav muaj 90 hnub los ua ntawv tauj xyoo tshiab kom rov qhib koj qhov Medi-Cal. Yog tias koj rov qhib koj qhov Medi-Cal ua ntej 60 hnub tom qab koj qhov Medi-Cal kaw lawm, koj tseem ua tau ib tug tswvcuab nrog Alliance. Yog tias koj rov qhib koj qhov Medi-Cal li ntawm 60 hnub mus rau 90 hnub tom qab koj qhov Medi-Cal kaw, koj yuav tau nyob nrog Medi-Cal rau ib lossis ob lub hlis ua ntej koj rov qab los ua ib tug tswvcuab nrog Alliance. Tom qab 90 hnub, koj yuav tau rov ua ntawv thov yog tias koj xav rov qab txais Medi-Cal dua.



Nws txhais li cas yog tias kuv poob kuv qhov Medi-Cal? Yog tias koj poob koj qhov Medi-Cal, koj yuav poob koj cov kev pab them nqi kho mob. Koj yuav ua tsis tau Alliance tus tswvcuab lawm. Koj yeej rov qab ua tau ntawv thov, tiamsis tej zaum nws yuav muaj ib lub sijhawm uas koj tsis muaj cov kev pab them nqi kho mob.

Yog tias koj txais Medi-Cal los ntawm Social Security. Yog tias koj txais Medi-Cal vim tias koj txais nyiaj Supplemental Security Income (Nyiaj Xiam Oob Qhab; SSI) los ntawm Social Security Administration, koj yuav ua lwm yam txawv. Lub chav haujlwm Social Security mam li qhia rau koj paub tias koj yuav tsum ua ntawv tauj xyoo tshiab rau koj txoj kev tsim nyog thaum twg.

Cov xovtooj tiv tauj Lub Cheeb Nroog Medi-Cal:

- Lub Cheeb Nroog Santa Cruz, **1-888-421-8080**
- Lub Cheeb Nroog Monterey, **1-877-410-8823**
- Lub Cheeb Nroog Merced, **209-385-3000**

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 1-800-700-3874, 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 thiaj thiab cov duab teeb no tej zaum yog siv cov neeg ua qauv yees duab.

Member Services Director

Editor

Health Education Coordinator III

Health Programs Supervisor

Jan Wolf

Erin Huang

Sandra Orozco

Deborah Pineda

www.ccah-alliance.org