

nyob noj qab haus huv

Lub Kaum Ob Hli 2014
Qhov ntau 20,
Tsab Xov Xwm 4



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

Khoom plig ua kev qhuas rau tus tswvcuab

Ntawm no yog ob txoj kev uas koj yuav yeej tau ib daim npav khoom plig.

Koj puas yog ib tug tswvcuab tshiab nrog Medi-Cal? Los ua kom koj yeej!

1. Hu rau lub Alliance ntawm **1-800-700-3874** kom koj xaiv tau ib tug kws kho mob yog tias koj tsis tau muaj ib tug.
2. Mus ntsib koj tus kws kho mob rau txoj kev kuaj tus neeg mob tshiab kom

» HAUV DAIM NTAWV TSHAJ TAWM NTAWM NO

- | | |
|--|---|
| Tus mob ntshav qab zib thiab koj ob lub qhov muag | 2 |
| Txoj kev mus muab kom tau tshuaj loog mob | 3 |
| Kev pab nrog hom lus koj siv | 4 |
| Tej yam tshwm sim uas tsis zoo: Npaj ua ntej | 5 |
| Cov cai uas cov tib neeg nrog kev xiam oob qhab muaj | 6 |



tsis txhob pub dhau peb lub hlis ntawm lub hnuv tim uas koj pib txhais kev pab ntawm koj daim npav ID nrog Alliance.

Ua kom tiav li cov kauj ruam ntawm no ces lub Alliance mam li muab koj lub npe tso nrog txoj kev rho hmoov seb koj puas yeej daim npav khoom plig \$50!

Leej niam, koj yuav tsum noj qab haus huv kom koj pab tau koj lub tsev neeg kom lawv noj qab haus huv! Li ntawm peb mus rau yim lub vasthiv tom qab koj yug koj tus mosliab, nws tseem ceeb kom koj mus rau lub sijhawm teem los kuaj mob tom qab yug mosliab tag nrog koj tus kws kho mob. Cov sijhawm uas koj mus ntsib ntawm no yog ib txoj kev zoo los nrhiav thiab tiv thaiv tej yam

kev mob ntawm ib ce thiab kev mob siab ntsws ua ntej nws tshwm sim.

Koj yuav txais ib phau ntawv uas hu hais tias **Koj Yuav Li Cas Yog Thaum Koj Tus Menyuam Muaj Mob (What To Do When Your Child Is Sick)** tom qab koj yug koj tus mosliab tag. Nws yog ib qho khoom zoo heev uas koj yuav siv tau thaum koj yog ib tug niam txiv tshiab.

Nws yuav muaj ib daim ntawv hauv koj cov ntaub ntawv rau koj nqa mus nrog koj thaum koj mus rau lub sijhawm teem kuaj mob tom qab yug mosliab tag. Koj thiab koj tus kws kho mob yuav teb tau daim ntawv thiab xa rov qab tuaj rau lub Alliance kom tau daim npav khoom plig \$25!

Cov tswv yim zoo los pab kom tsuas muaj cov khoom ua si uas nyab xeeb

Koj yuav mus yuav ib qho khoom ua si tshiab rau tus menyuam uas koj hlub tshaj plaws lov?

Nco ntsoov muab txoj kev nyab xeeb nyob ua ntej ntawm koj daim ntawv sau cia:

- Nyeem cov lus uas qhia txog qhov khoom. Nrhiav rau—thiab ua raws li—cov lus uas qhia txog hnuab nyooq.
- Nrhiav rau ib co khoom ua si uas khov kho thiab tau muab txuas tau zoo heev.
- Xaiv cov khoom ua si uas haum tus menyuam cov kev txawj ntse thiab qhov nws nyiam.

■ Rau cov menyuam yaus uas tsis tau muaj 3 xyoos, tsis txhob yuav cov khoom ua si uas muaj tej yam tau muab txuas nrog ua ke uas me me. Cov khoom ntawd yuav ua tau rau lawv daig caj pas.

■ Rau cov menyuam yaus uas tsis tau muaj 6 xyoo, tsis txhob yuav cov khoom ua si uas muaj cov hlau nplaum me me, xws li cov khoom ua si sib txuas ua tsev. Yog tias lawv nqos tau, cov ntawd yuav phom sij heev lossis yuav ua tau rau lawv tag ib sim neej thiab los tau.

■ Rau cov menyuam yaus uas tsis tau muaj 8 xyoo, tsis txhob yuav cov khoom ua



si uas muaj tej yam ntug ntse ntse lossis ua ib tug ntse ntse. Thiab tsis txhob yuav cov khoom siv fais fab uas yuav kub tau.

Yog tias koj xav paub ntau zog txog kev nyab xeeb thiab saib seb cov khoom twg raug hais kom muab thim rov qab, mus saib Consumer Product Safety Commission (CPSC) qhov website ntawm www.cpsc.gov.

Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: U.S. Consumer Product Safety Commission

Koj yuav tsum paub dabtsi txog tus mob ntshav qab zib ua kev mob rau lub qhov muag

NWS YOG DABTSI?

Nws yog cov teeb meem hauv lub qhov muag uas tej zaum cov tib neeg uas mob ntshav qab zib muaj. Cov muaj xws li:

- **Cataract (qaus muag):** thaum lub qhov muag zoo li tsaus huab nti pom kev me me xwb.
- **Diabetic retinopathy (mob cov xov ntshav hauv qhov muag):** kev puas tshuaj rau cov hlab ntsha hauv txheej npluag qhwv lub ntsiab qhov muag; ntau tus neeg muaj hom mob no.
- **Glaucoma (kab mob qhov muag glaucoma):** kev puas tsuaj rau cov hlab xa xov uas pab kom pom kev.

Nws yeej TSIS ua tej yam mob tshwm sim thaum ntxov kom koj paub.

KOJ YUAV UA TAU LI CAS?

- Mus qhib lub ntsiab qhov muag kuaj txhij txhua yam tsawg kawg yog ib zaug txhua xyoo. Lub Alliance them rau cov kev kuaj hauv txheej npluag qhwv lub ntsiab qhov muag rau Medi-Cal cov tswvcuab uas mob ntshav qab zib.
- Ua kom koj txoj kev noj qab haus huv taug txoj kev thwj:



Noj koj cov tshuaj.



Ua kom cuag thiab tswj kom koj muaj ceeb thawj uas tab tom noj qab haus huv.



Ntxiv tej yam kom koj siv koj lub cev mus los rau tej dej num uas koj ua txhua hnuab.



Tswj cov ntshav qab zib, ntshav siab thiab ntshav roj.



Tsis txhob haus luam yeeb.



» Koj yuav kawm tau ntau zog qhov twg? Mus xyuas qhov website ntawm www.nei.nih.gov/diabetes.

Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: National Eye Institute, 2013

Tej yam uas tau hloov ntawm txoj kev koj mus muab tej co tshuaj

Pib lub Kaum Hli Ntuj Tim 6, txoj kev koj mus muab tej co tshuaj loog mob yuav hloov. Qhov no yuav raug cov tshuaj loog mob xws li Vicodin, Norco thiab Lortab. Nws yuav raug cov tshuaj hnoos xws li Tussionex, Hycodan, Pennkinetic, Mycodone thiab Tussionex.

Txoj kev hloov no yog los ntawm tsoom fwv tebchaws lub chaw haujlwm, lub Drug Enforcement Administration (Lub Chaw Haujlwm Tswj Tshuaj; DEA). Nws tsis yog txoj kev txiav txim los ntawm lub Alliance. Lub DEA hloov cov

tshuaj uas muaj hydrocodone sib xyaw ua ke (HCPs) ntawm Schedule (Theem) 3 mus rau Schedule 2.

Qhov no txhais tau li cas? Thaum nws nyob ntawm Schedule 2 nws txhais tias thaum tus kws kho mob muab cov tshuaj no nws yuav tsum sau rau phau ntawv muab tshuaj uas tsis tau muaj leej twg ua li cas txawv rau daim ntawv sau tshuaj. Lawv yuav hu tsis tau rau koj mus nqa tom cov khw muag tshuaj. Thiab cov tshuaj uas kws kho mob muab tsuas zoo

» **UA KIAG TAMSIM NO.** Hu rau koj Tus Thawj Kws Kho Mob yog tias koj muaj lus nug seb txoj kev hloov ntawm no yuav raug li cas rau koj.

rau koj mus nqa ib zaug xwb. Koj yuav rov mus ntim ntxiv tsis tau. Tiamsis yog tias koj yeej txais ib qho tshuaj uas kws kho mob muab rau ib hom tshuaj ntawm no uas pub koj mus ntim ntxiv, koj rov mus ntim tau tshuaj yog tias:

- Qhov tshuaj uas kws kho mob muab tau muab sau rau koj mus nqa ua ntej Lub Kaum Hli Ntuj Tim 6, 2014
- Koj rov mus ntim ntxiv ua ntej Lub Plaub Hlis Ntuj Tim 8, 2015

TEEM SIJHAWM MUS KUAJ MOB

Koj yuav tsum tau tos ntev npaum li cas?

Peb paub tias nws tseem ceeb kom koj mus txais kev tu xyuas thaum koj yuav tsum tau mus. Tiamsis nws yuav muaj tej lub sijhawm uas koj yuav mus ntsib tsis tau tus kws kho mob tamsid. Tej zaum koj yuav tau tos ntej zog rau tej hom sijhawm teem dua lwm cov sijhawm uas koj tau teem tag los. Piv txwv tias, lawv yuav tsum teem tau sijhawm rau koj mus kuaj mob nrawm thaum koj muaj mob (urgent care) sai zog cov sijhawm teem mus kuaj li nijaj zaus.

Peb ua haujlwm nrog cov kws kho mob thiab cov chaw kuaj mob hauv koj pab pawg kho mob kom peb paub tseeb tias koj txais tau kev tu xyuas thaum koj yuav tsum tau. Peb yeej ib txwm ua li no vim peb paub tias nws tseem ceeb heev.

Cov kev npaj pab them nqi kho mob hauv California yuav tsum ua raws li cov cai hais txog txoj kev mus txais kev tu xyuas. Cov cai uas tswj kom txoj cai no ua haujlwm yog hu tias Timely Access to Non-Emergency Health Care Services (Cov Cai Tswj Kom Mus Txais Tau Kev Kho Mob Kom Haum Sijhawm Rau Tej Yam Kev Kho Mob Uas Tsis Yog Xwm Txheej Ceev). Nws muaj cov cai txawv nyob ntawm hom kev kuaj mob uas koj yuav tau teem sijhawm rau.

Hauv daim duab ua kab hauv qab

nws yuav sau tias seb txoj cai hais kom ua raws li cas nyob ntawm hom kev kuaj mob uas koj yuav tau teem sijhawm rau. Tej zaum lub sijhawm uas koj tos mus ntsib nws yuav ntev zog los tau yog tias tus kws pab kho mob tsis xav hais tias nws yuav phom sij rau koj txoj kev noj qab haus huv yog tias koj tos ntev zog.

Yog koj xav tias koj tsis txais txoj kev tu xyuas thaum koj yuav tsum tau, hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **1-800-700-3874**.

Hom kev tu xyuas uas koj yuav tsum tau	Tos ntev npaum li cas rau lub sijhawm teem
Kev kho mob sai	Ua ntej 48 teev ntawm lub sijhawm uas koj tau hu
Kev kho mob uas tsis thas tau kev kho sai	Ua ntej 10 hnuv ua haujlwm ntawm lub sijhawm uas koj tau hu
Kev kho mob tshwj xeeb uas tsis thas tau kev kho sai	Ua ntej 15 hnuv ua haujlwm ntawm lub sijhawm uas koj tau hu
Kev kho mob kev nyuaj siab lossis puas hlwb los ntawm ib tug uas tsis yog ib tug kws kho mob, tsis thas tau kev kho sai	Ua ntej 10 hnuv ua haujlwm ntawm lub sijhawm uas koj tau hu
Kev kuaj mob uas tsis thas kuaj sai	Ua ntej 15 hnuv ua haujlwm ntawm lub sijhawm uas koj tau hu



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

Nws tseem ceeb kom koj tham tau yooj yim nrog koj tus kws kho mob. Yog tias neb tsis sib nkag siab 100 feem pua txhua lub sijhawm, nws yuav raug tau koj txoj kev kho mob. Peb muaj ib co kws kho mob hauv peb pab pawg kho mob uas txawj hais lwm hom lus uas tsis yog lus Askiv xwb. Koj nrhiav tau cov kws kho mob no hauv koj Phau Ntawv Teev Cov Kws Kho Mob lossis thaum koj hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab.

Yog tias koj muaj teeb meem nrog koj tus kws kho mob tham, peb yuav pab tau koj. Koj tsis thas

siv ib tug hauv koj lub tsev neeg lossis cov phooj ywg los txhais lus rau koj. Koj tsis thas tso siab kom koj tus kws kho mob cov neeg ua haujlwm los txhais lus rau koj, thiab. Koj muaj txoj cai los siv

ib tug kws txhais lus uas tau kawm. Lub Alliance them rau txoj kev pab ntawm no. Koj tus kws kho mob siv tau ib tug xovtooj tshwj xeeb kom siv tau ib tug kws txhais lus uas txawj hais koj hom lus. Ces koj thiab koj tus kws kho mob mam siv tus kws txhais lus los pab neb sib tham. Yog tias koj yuav tsum tau siv ib tug kws txhais lus, qhia rau koj tus kws kho mob lub chaw haujlwm thaum koj hu mus teem sijhawm. Qhia rau lawv paub tias koj siv hom lus twg. Nug kom lawv hu rau Lub Alliance tus xovtooj pab txhais lus Language Line thaum koj mus txog.

Thaum koj yog ib tug tswvcuab nrog Alliance, koj muaj txoj cai siv cov kev pab dawb ntawm no:

Kev pab txhais lus nrog hom lus koj siv los pab koj tham nrog koj tus:

■ Kws kho mob

■ Lwm tus kws pab kho mob

■ Qhov kev npaj pab them nqi kho mob

Feem ntau lawv yuav siv cov kws txhais lus hauv xovtooj. Koj yuav siv tau ib tug kws txhais lus tim ntsej tim muag rau tej lub sijhawm tshwj xeeb. Lub Alliance yuav tsum pom zoo ua ntej rau koj los siv cov kws txhais lus tim ntsej tim muag.

Peb muaj cov kev pab txhais cov ntaub ntawv rau cov ntaub ntawv sau thiab cov ntaub ntawv ceeb toom uas raug koj cov kev pab them nqi kho mob sau ua Lus Spanish thiab Lus Hmoob. Peb kuj pab tau koj kom koj nkag siab txog cov ntaub ntawv ntawm no thiab yog tias koj nyeem lwm hom lus txawv.

Yog tias koj xav tau kev pab txhais lus lossis kom koj nkag siab ib yam dabtsi uas peb tau xa tuaj rau koj, thov hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **1-800-700-3874**. Yog tias koj hnov lus tsis zoo lossis hais lus tsis tau, hu rau peb tus xovtooj TTY ntawm **1-877-548-0857**. Koj hu tau rau peb Hnub Monday mus txog Friday, 8 teev sawv ntxov mus txog 5 teev tsaus ntuj.

Av qeeg: Npaj ua ntej

Tej yam tsis zoo uas lub ntiaj teb tsim yuav tshwm sim tau nrawm thiab yuav tsis muaj ib yam dabtsi ceeb toom ua ntej los tau. Yog tias koj muaj ib yam ntawm koj ib ce, ib tug mob thiab/lossis ib txoj kev xiam oob qhab, nws yuav nyuaj rau koj los tswj koj txoj kev noj qab haus huv thaum lub ntiaj teb tsim tej yam tsis zoo, xws li av qeeg, tshwm sim. Cov neeg uas laus yuav tsum tau kev pab ntau zog.

Nws tseem ceeb kom koj npaj ua ntej thiab kawm seb koj yuav ua li cas kom koj tiv thaiv tau koj tus kheej thiab koj tsev neeg. Lub Centers for Disease Control and Prevention (Lub Chaw Haujlwm Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob) muaj cov tswv yim uas lawv qab ntawm no los pab kom koj npaj tau ua ntej.

Ua ntej av qeeg:

- Sau tag nrho tej yam kev pab tshwj xeeb uas koj yuav tsum tau thiab tshuaj uas koj noj. Luam ib daig ntawm daim koj tau teev tseg ntawd thiab muab tso rau hauv koj lub hnab tawv pojniam lossis lub hnab tawv txiv neej.
- Npaj kom tau ib pab neeg uas yuav pab txhawb tau koj. Cov tib neeg no yuav pab tau koj thaum muaj tej yam xwm txheej ceev. Tej zaum koj kuj xav muab ib tug yaum sij qhib koj lub tsev rau lawv lossis qhia rau lawv paub tias lawv yuav nrhiav tau ib tug ntawm qhov twg thaum muaj tej yam xwm txheej ceev.

Thaum av qeeg:

- Yog tias koj siv ib lub rooj zaum muaj log, sim mus nyob hauv qab ntawm qhov

chaw uas lub qhov rooj qhib lossis sab hauv ib ces kaum, xauv cov log, thiab npog koj lub taub hau nrog koj ob txhais caj npab. Tshem tej yam khoom uas tsis rhais kom khov rau lub rooj zaum muaj log.

- Yog tias koj ua tau, nkag mus hauv qab ib lub rooj loj lossis lub rooj sau ntawv uas khov kho. Tsis txhob nyob ze rau cov phab ntsa ze rau sab nraud, cov qhov rai, qhov cub nte, thiab tej yam khoom uas tau muab dai siab.
- Yog tias koj txav tsis tau ntawm koj lub txaj lossis lub rooj zaum, tiv thaiv koj tus kheej nrog koj daim pam thiab tog ncoo ntawm tej yam khoom uas poob tau raug koj.
- Yog tias koj nyob nraum zoov, mus rau ib qho thaj tsam qhib dav lug uas tsis nyob ze rau ntawm cov tsev ua haujlwm thiab khoom siab siab —thiab nyob twj ywm ntawd.

Tom qab av qeeg:

- Yog tias koj cuab lawm, ua ib yam suab dabtsi kom nrov nrov kom tib neeg thiaj li hnov los pab tau koj ntawm qhov chaw koj nyob.
- Taws koj lub TV uas siv cov roj teeb lossis xov tooj cua mus mloog kom tau tej yam lus qhia xwm txheej ceev.
- Yog tias koj ua tau, mus pab lwm cov neeg uas yuav tsum tau kev pab.



Tej yam uas tau hloov ntawm daim ntawv teev tseg txog tshuaj

Lub npe ntawm qhov tshuaj	Siv los kho dabtsi	Qhov tau ua
Cymbalta	Kev nyuaj siab	Muab ntxiv rau

COV TIB NEEG HAUV TEBCHAWS ASMESLISKAS UAS TSIS TAUS LOSSIS XIAM OOB QHAB

Cov cai thiab cov luag haujlwm uas koj muaj

Tsab Cai Americans with Disabilities Act (Tsab Cai Pab Cov Tib Neeg Hauv Tebchaws Asmesliskas uas Tsis Taus lossis Xiam Oob Qhab; ADA) yog ib txoj cai uas pab tiv thaiv tib neeg uas muaj tej yam kev uas tsis taus lossis xiam oob qhab thiab kom paub tseeb tias lawv mus tau rau tej qho chaw uas txhua leej txhua tus mus tau thiab cov chaw uas tsuas qhib rau tej co neeg xws li cov chaw kuaj mob thiab tus kws kho mob lub chav haujlwm. Cov tsev loj uas tau txuas tshiab lossis cov tsev loj uas raug muag kho dua tshiab yuav tsum ua raws li cov cai tswj kom txhua tus neeg mus tau rau hauv. Cov tsev loj uas qub qub tej zaum tsis tham ua raws li txhua cov cai tswj kom txhua tus neeg mus tau rau hauv, tiamsis nws yeej txhawb kom cov tswv ntawm lub tsev loj ntawd kho kom zoo tshaj qhov qub kom cov tib neeg uas tsis taus lossis xiam oob qhab mus tau yooj yim zog.

Kuv yuav ua li cas kuv thiaj li paub seb kuv tus kws kho mob lub chav haujlwm puas yooj yim rau cov laus thiab cov neeg uas tsis taus lossis xiam oob qhab mus tau rau hauv? Lub Alliance ntsuam xyuas Cov Thawj Kws Kho Mob (Primary Care Provider) lub chaw kuaj mob thiab tej tus kws kho mob tshwj xeeb lub chaw kuaj mob seb cov tswvcuab uas tsis taus lossis xiam oob qhab mus puas tau rau hauv thiab ncig

puas tau sab nraum tus kws kho mob lub chav haujlwm. Koj mus saib tau tias peb nrhiav tau li cas thaum peb ntsuam xyuas cov chaw kuaj mob hauv Phau Ntawv Teev Cov Kws Kho Mob. Koj nrhiav tau koj Phau Ntawv Teev Cov Kws Kho Mob hauv pob ntawv uas tuaj hauv npov xa ntawv rau tus tswvcuab tshiab lossis koj mus saib tau saum www.ccah-alliance.org. Phau ntawv teev tseg muaj ib co lus los yog dua los pab kom koj paub tias seb txhua tus kws kho mob lub chav haujlwm yuav yooj yim npaum li cas rau tib neeg mus rau hauv. **Yog tias koj tsis paub tseeb, koj hu tau rau tus kws kho mob lub chav haujlwm seb lawv puas muaj txoj kev uas koj yuav tsum siv kom koj mus tau rau hauv.**

Kuv muab puas tau cov ntaub ntawv uas nej muab kho ua lwm txoj kev kom kuv saib tau? Tau, koj mus muab tau cov ntaub ntawv qhia txog kev kho mob uas tau muab kho ua lwm txoj kev xws li cov ntaub ntawv uas ua Cov Pob Rau Cov Tsis Pom Key, sau kom tus tsiaj ntawv loj thiab cov suab kaw cia. Yog tias koj xav tau tej yam lus qhia ntxiv, hu rau **Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv tus Xovtooj** ntawm **1-800-700-3874, ext. 5364.**

Cov piv txwv ntawm cov ntaub ntawv thiab cov kev uas tau muab kho yuav nrog rau cov no tiamsis tsis tas rau:

- Cov ntaub ntawv qhia txog tus mob ntshav qab zib uas tau muab kaw ua

suab cia

- Tej yam lus qhia txog kev tu xyuas thaum ib ce xeeb tub thiab thaum yug menyuam uas tau muab ua Cov Pob Rau Cov Tsis Pom Key
- Npaj mus rau cov sijhawm soj ntsuam txoj kev noj qab haus huv uas tau muab kho tso rau hauv koospjijawj
- Tej yam lus qhia tiv thaiv thiab txog kev noj qab nyob zoo uas yooj yim rau koj nyeem saum Istawsnev



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

Member Services Director
Editor
Health Education Coordinator III

Jan Wolf
Erin Huang
Sandra Orozco
and Deborah Pineda

www.ccah-alliance.org