

nyob noj qab haus huv

Lub Peb Hlis Ntuj 2015
Phau 21, Tsab Xov Xwm 1



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



Tus Thawj Kws Kho Mob (PCP) yog dabtsi?

Xam tias koj tus PCP yog lub qhov rooj uas yuav qhib txoj kev rau koj mus txais txoj kev pab kho mob.

Nws yog thawj lub chaw uas koj yuav mus rau thaum koj tsis xis nyob thiab thaum koj xav tau tswv yim los pab kom koj noj qab nyob zoo.

Cov PCP yuav yog ib co kws kho mob txhua yam lossis cov kws kho mob rau tsev neeg, cov kws kho mob rau menyuam yaus, lossis cov kws kho tej yam nruab hauv ib ce yuav ua tau ib tug PCP los tau. Koj kuj xaiv tau ib lub chaw kuaj mob los ua koj tus PCP los tau

thiab. Nrog rau lwm yam ntxiv, koj tus PCP yuav:

- Coj tagnrho koj cov kev pab kho mob
- Kho ntau hom kev mob
- Pab tiv thaiv koj ntawm cov kev mob
- Xa koj mus ntsib lwm cov kws kho mob yog tias koj yuav tsum tau mus

Thaum sijhawm dhau mus, koj tus PCP yuav paub txog koj txoj kev noj qab haus huv thiab pab koj xaiv tej yam zoo kom koj thiaj li noj qab nyob zoo.

Xaiv koj tus kws kho mob lossis lub chaw kuaj mob. Lub Alliance muaj ntau tus kws kho mob thiab chaw

Peb yeej pab tau

Ib txoj kev zoo tshaj plaws kom koj noj qab nyob zoo yog los koom tes nrog ib tug kws kho mob.

Kom koj nrhiav tau ib tug kws kho mob hauv peb Pawg Kws Kho Mob, hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **1-800-700-3874**. Lossis koj siv tau peb phau ntawv teev cov kws kho mob hauv Internet ntawm www.ccah-alliance.org.

kuaj mob rau koj xaiv. Koj yuav ua li cas koj thiaj li xaiv tau ib tug uas haum rau koj?

Pib nrog koj tsev neeg lossis koj cov phooj ywg uas yog ib co tswvcuab hauv Alliance. Nug lawv seb lawv nyiam dabtsi txog lawv tus kws kho mob. Ces saib hauv koj phau ntawv teev cov kws kho mob lossis mus saib rau hauv peb qhov website, www.ccah-alliance.org, ces saib hauv peb phau ntawv teev cov kws kho mob uas nyob hauv Internet. Saib hauv phau ntawv teev cov kws kho mob seb lawv puas txais cov neeg mob tshiab. Ces hu tuaj qhia rau peb ntawm Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab tias koj xav tau leej twg.

Muab hais ces, nrhiav ib tug uas:

- Ua rau koj siab nyob tus
- Txhawb kom koj nug lus
- Mloog koj
- Piav txhua yam kom tseeb

Kuv yuav ua li cas yog tias kuv txais daim nqi?

Thaum koj yog Alliance tus tswvcuab, koj yuav tsis thas them rau cov kev pab uas peb pab them rau tiamsis yog tias koj:

- Muaj Tus Nqi Feem Tau Nrog Them rau Medi-Cal (Share of Cost)
- Yog ib tug tswvcuab nrog Alliance Healthy Kids lossis Alliance Care In-Home Supportive Services (IHSS; Cov Kev Pab Txhwb Hauv Vaj Tse) uas txais ib txoj kev pab uas muaj tus nqi feem tau nrog them
- Mus rau ib tug kws kho mob uas tsis kam txais Alliance, thiab koj hais rau tus kws kho mob tias txawm li ntawd los koj tseem xav mus ntsib nws thiab koj mam li them koj tus kheej rau cov kev pab
- Muaj Medicare thiab Medi-Cal ob qho thiab:

- Koj xaiv mus ntsib ib tug kws kho mob uas tsis kam txais Medi-Cal los ua koj qhov kev fajseeb kho mob thib ob
- Koj them Medicare tus nqi feem tau nrog them rau tshuaj

Tiamsis nws yeej muaj qee zaus uas koj yuav txais ib daim nqi. Tsis txhob lam muab saib tias nws tsis tseem ceeb. Ua raws li cov kauj ruam ntawm no:

- Hu rau tus xovtooj uas nyob ntawm daim nqi thiab nug lawv tias vim li cas lawv xa tuaj rau koj. Tej zaum lawv tsis paub tias koj muaj hom kev fajseeb kho mob dabtsi.
- Yog tias koj yeej tsim nyog nyob hauv Alliance thaum koj mus txais cov kev pab, qhia rau tus kws kho mob tias koj yog Alliance tus tswv cuab thiab muab koj tus lej Alliance ID rau lawv. Koj nrhiav tau qhov no ntawm koj daim Alliance card.

■ Nug kom tus kws kho mob xa daim nqi rau txoj (cov) kev pab tuaj rau peb.

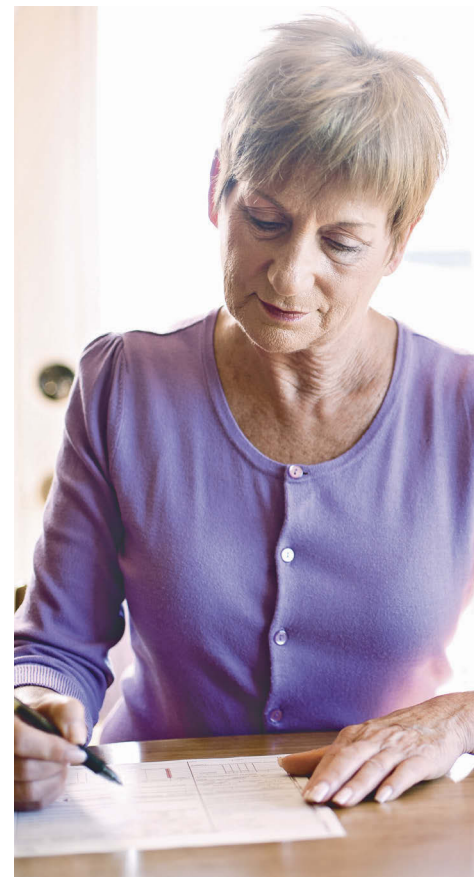
Yog tias koj yeej ua li no lawm tiamsis koj tseem txais daim nqi, hu rau Lub Chaw Pab Cuam Cov Tswvcuab. Saib xyuas zoo kom koj muaj:

- Koj tus lej Alliance ID
- Lub npe thiab tus xovtooj ntawm tus kws kho mob uas xa daim nqi rau koj
- Tus lej rau koj lub account ntawm koj daim nqi
- Tej yam lus qhia txog txoj (cov) kev pab uas koj tau txais thiab lub (cov) hnuv tim uas koj tau mus txais
- Tus nqi tagnrho ntawm daim nqi

Tej zaum peb yuav pab tsis tau koj yog tias koj tsis paub cov ntawm no. Peb yuav pab tsis tau koj nrog cov nqi uas twb tau ntev tshaj ib xyoos lawm.

Yog tias koj muaj lwm hom kev fajseeb kho mob. Feem ntau, lwm qhov kev fajseeb kho mob uas koj muaj yog koj thawj qho kev fajseeb. Qhov no txhais tias tus kws kho mob yuav xa daim nqi mus rau lwm qhov kev fajseeb uas koj muaj ua ntej lawv xa daim nqi tuaj rau Alliance. Yog tias koj txais ib daim nqi thiab koj muaj lwm hom kev fajseeb kho mob, saib seb tus kws kho mob puas tau xa daim nqi rau lwm qhov kev fajseeb uas koj muaj ua ntej.

Yog tias koj txais cov kev pab them cov nqi kho mob uas tau siv ua ntej tsis tau yog ib tug tswvcuab nrog Medi-Cal. Muaj qees zaus cov tib neeg uas txais Medi-Cal txais cov kev pab tom qab lawv twb txais



cov kev kho mob tag lawm. Txoj kev pab ntawd yuav mus tau rov qab kom nws pab them rau cov kev pab uas koj tau txais. Qhov no hu tias txoj kev pab them cov nqi kho mob uas tau siv ua ntej tsis tau yog ib tug tswvcuab.

Yog tias koj yog Alliance Medi-Cal tus tswvcuab uas txais txoj kev pab them cov nqi kho mob uas tau siv ua ntej tsis tau yog ib tug tswvcuab, nws yog koj lub luag haujlwm los qhia rau koj tus kws kho mob tias tamsim no koj muaj Medi-Cal lawm. Tus kws kho mob yuav tau xa daim nqi mus rau lub xeev qhov Medi-Cal rau cov kev pab uas koj tau txais rau lub sijhawm uas koj tsis tau yog ib tug tswvcuab, tsis yog xa mus rau lub Alliance. Muab koj tus lej Medi-Cal ID rau koj tus kws kho mob li ntawd lawv thiaj li xa tau daim nqi rau lub xeev rau cov kev pab uas lawv tau muab rau koj.

Koj puas muaj lus nug txog cov kev xa mus thiab cov kev tso cai?

Koj puas paub tias thaum twg koj tus Thawj Kws Kho Mob (PCP) yuav tsum xa koj mus txais ib txoj kev pab ua ntej koj cia li mus txais txoj kev pab ntawd? Txoj kev xa mus thiab txoj kev tso cai txawv li cas? Koj mus ntsib puas tau ib tug kws kho mob uas tsis muaj ntaub ntawv cog lus koom tes nrog peb? Es cov kws kho mob uas nyob sab nraum cheeb tsam kho mob nev?

Cov cai hauv koj qhov kev npaj kho mob yeej qhia tau ntau yam ua rau koj tsis paub tag li. Tiamsis yog tias koj tsis ua raws li cov ntawd, tej zaum koj cov kev pab yuav tsis raug pab them rau. Cov lus qhia no yuav pab koj ua raws li cov cai hauv koj qhov kev npaj kho mob.

Kev xa mus. Yog tias koj muaj ib tug PCP nrog Alliance, koj tus kws kho mob **yuav tsum** xa koj mus ntsib lwm tus kws kho mob. Nws yeej muaj qee yam uas yuav zam tau. Thov saib lub npov ntawm sab xis kom koj pom cov uas yuav pub zam rau koj.

Yog koj tus PCP xav tias koj yuav tsum tau mus ntsib lwm tus kws kho mob, nws mam li ua Daim Ntawv Xa Mus Txais Kev Pab Tawm Tswv Yim. Koj tus PCP yuav xa ib daim luam rau tus kws kho mob uas nws xa koj mus ntsib thiab ib daim luam tuaj rau Alliance. Daim ntawv xa yog txoj kev uas lwm tus kws kho mob ntawd thiab lub Alliance yuav paub tias koj tus PCP pom zoo rau koj mus ntsib. Yog tias peb tsis txais daim ntawv xa koj mus, peb yuav tsis them rau cov nqi uas lwm tus kws kho mob ntawd xa tuaj rau peb them.

Kev tso cai xa mus. Muaj ntau zaus, koj tus PCP yuav xa koj mus ntsib ib tug kws kho mob uas nyob hauv peb cheeb tsam kho mob. Peb cheeb tsam kho mob yog cov cheeb nroog Santa Cruz, Monterey thiab Merced. Yog tias koj tus PCP xa koj

mus ntsib ib tug kws kho mob uas nyob sab nraum peb cheeb tsam kho mob, nws yuav tsum tau kev pom zoo (uas kuj hu tias kev tso cai thiab) los ntawm peb ua ntej. Qhov no hu tias **kev tso cai xa mus**. Nws hu li no vim tias peb yuav tsum tso cai, lossis pom zoo, rau nws xa koj mus ua ntej koj yuav ntsib tau lwm tus kws kho mob ntawd.

Yog tias koj yog ib tug tswvcuab hauv Alliance Healthy Kids, In-Home Supportive Services (IHSS) lossis Medi-Cal Access Program, koj yuav tsum tau kev tso cai xa mus yog tias koj tus PCP yuav xa koj mus rau ib tug kws kho mob uas tsis muaj daim ntawv cog lus nrog Alliance—rau cov uas nyob hauv peb cheeb tsam kho mob thiab.

Kev tso cai ua ntej. Lub Alliance yuav tsum tso cai rau tej co kev pab, cov kev

npaj kho mob, cov tshuaj thiab cov tshuab ua ntej koj yuav txais tau. Qhov no hu tias **kev tso cai ua ntej**. Tus kws kho mob uas yuav muab txoj kev pab ntawd yuav tsum sau **daim ntawv thov rau kev tso cai ua ntej**. Tus kws kho mob mam li xa tuaj rau peb hauv Internet, fax lossis tuaj rau peb lub npov txais ntawv. Peb mam li saib daim ntawv thov thiab txhua cov ntaub ntawv uas tus kws kho mob xa tuaj. Yog tias txoj kev pab, txoj kev npaj kho mob, cov tshuaj lossis lub tshuab yog ib yam uas tsim nyog tau los kho tus mob thiab yog ib txoj kev pab uas peb kam pab them, peb mam li pom zoo rau txoj kev thov. Peb mam li qhia rau tus kws kho mob, ces koj mam li mus txais txoj kev pab. Yog tias peb tsis pom zoo rau qhov koj tau thov rau, peb mam li qhia rau koj thiab tus kws kho mob. Koj ua tau ntawv tsis txaus siab yog tias koj tsis txaus siab rau peb txoj kev txiav txim tias tsis pom zoo.

Cov kev pab uas tsis thas tos kom koj tus kws kho mob xa koj mus

Tagnrho Alliance cov tswvcuab	<ul style="list-style-type: none"> Cov kev kho mob xwmtxheej ceev: Peb pab them 24 teev txhua hnuv, 7 hnuv txhua lub vasthiv
Tagnrho Alliance Medi-Cal cov tswvcuab	<p>Koj mus tau rau txhua tus kws kho mob uas kam txais Alliance Medi-Cal rau cov kev pab ntawm no:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cov kev npaj tsev neeg: nrog rau kev kuaj seb ib ce puas xeeb tub thiab kev pab tswj kom ib ce txhob xeeb tub Cov kev kho mob tsis pub leej twg paub: nrog rau kev kuaj thiab kev kho cov kab mob uas kis los ntawm txoj kev sib deev thiab kev rho menyuam <p>Koj mus tau rau txhua tus kws kho mob OB-GYN (kws kho kev xeeb tub thiab poj niam lub cev) hauv Alliance qhov cheeb tsam kho mob uas kam txais Alliance Medi-Cal rau cov kev pab ntawm no:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kev kuaj txhua xyoo kom poj niam noj qab nyob zoo, Kev kuaj poj niam ncauj tsev menyuam thiab kev kuaj mis Kev pab them thaum ib ce xeeb tub
Tagnrho Alliance lwm cov tswvcuab	<ul style="list-style-type: none"> Kev kuaj txhua xyoo kom poj niam noj qab nyob zoo, Kev kuaj poj niam ncauj tsev menyuam thiab kev kuaj mis Kev pab them thaum ib ce xeeb tub <p>Koj mus tau rau txhua tus kws kho mob OB-GYN (kws kho kev xeeb tub thiab poj niam lub cev) hauv Alliance qhov cheeb tsam kho mob rau cov kev pab ntawm no.</p>

Nws muaj lwm cov kev pab uas koj tsis thas tos kom koj tus kws kho mob xa koj mus. Yog tias koj xav paub ntau zog, mus saib hauv koj Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho Mob/Phau Ntawv Tswvcuab.

Koj yeej txiav tau

Ntau tus neeg uas haus luam yeeb yav tas los hais tias txoj kev lawv txiav luam yeeb yog ib yam uas nyuaj tshaj plaws uas lawv tau ua. Tiamsis mas, tsheej lab tus neeg twb txiav tau lawm, li ntawd koj yeej ua tau thiab. Txoj kev txiav luam yeeb yuav tau siv txoj kev xyaum, txoj kev txawj hloov kom haum rau lub sijhawm ntawd, txoj kev mob siab thiab txoj kev sib zog rau siab. Nws yeej tsis ua li cas txawm tias koj yuam kev. Cov tib neeg yeej kawm tau ib yam dabtsi tshiab txhua zaus lawv sim los txiav luam yeeb, ces lwm zaus lawv rov qab sim dua lawv sib zog dua zaum tag los.

Thawj kauj ruam los pab koj txiav luam yeeb yog los kawm tias vim li cas koj xav tias koj yuav tsum haus luam yeeb. Yog tias koj paub qhov no nws yuav pab tau koj nrhiav cov kev zoo tshaj plaws los txiav luam yeeb li ntawd koj thiaj li nyob tau ib lub neeg tsis haus luam yeeb.

Lub ntsiab uas tseem ceeb tshaj plaws vim tias cov tib neeg haus luam yeeb ib sij haus luam yeeb yog tim cov nicotine (tshuaj los ntawm cov nplooj luam yeeb). Nicotine yog ib yam tshuaj uas rau tib neeg quav heev uas nyob hauv cov nplooj luam yeeb tobacco. Sijhawm ntev mus, koj lub cev swm muaj nicotine lawm. Thaum koj haus luam yeeb ntau zuj zus, koj yim huab yuav tsum tau nicotine kom koj nyob taus. Thaum koj lub cev tsis tau nicotine, koj nyob tsis tus thiab yuav huam luam yeeb. Qhov no hu tias kev huam thaum txiav ib yam dabtsi tawm. Nws yuav siv sijhawm kom koj tsis txhob huam thaum koj txiav luam yeeb. Li ntawd tsis txhob nyoo. Koj yeej ua tau. Xav kom zoo, thiab sim sij ua mus.

Txoj kev zoo tshaj plaws los pab koj txiav yog mus txais kev pab tawm tswv yim thiab tshuaj. Kev pab tawm tswv yim tim ntsej tim muag lossis hauv xovtooj yeej pab tau tib yam nkaus. Cov kev pab cuam txiav luam yeeb yuav pab tau cov tib neeg haus luam yeeb los tswj thiab txawj nyob nrog cov teeb meem uas lawv muaj thaum lawv sim los txiav luam yeeb. Cov kev pab cuam yuav qhia tau ib co tswv yim los pab daws tau teeb meem thiab lwm cov kev los pab kom koj txawj nyob nrog cov teeb meem.

Nrog koj tus kws kho mob tham kom koj paub tias txoj kev xaiv twg yuav ua haujlwm zoo tshaj rau koj. Nws muaj **tej yam uas tau muab ntxiv tshiab** rau Alliance Qhov Kev Pab Cuam Tobacco Cessation Support Program (Qhov Kev Pab Cuam Txiav Luam Yeeb). Lub Alliance rau siab los pab txhawb cov tswvcuab uas xav txiav luam yeeb thiab/lossis cov khoom muaj nplooj luam yeeb. Yog tias koj xav



tau tej yam lus qhia ntxiv txog txoj kev pab ntawm no thiab seb koj yuav ua li cas kom koj mus koom tau cov hoob pab txiav luam yeeb hauv koj lub nroog, hu rau lub chaw Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm **1-800-700-3874, ext. 53624**. Yog tias koj xav nrog ib tug kws pab tawm tswv yim uas pab tib neeg txiav luam yeeb, hu rau **1-800-662-8887**. Cov tswvcuab uas tsim nyog txais Medi-Cal uas muaj hnuv nyooog 18 xyoo lossis laus dua txais **tau cov ntaub nplaum uas txiav luam yeeb (nicotine)** thiab daim **gift card \$20** los ntawm tus xovtooj pab tib neeg tom qab koj mus koom lub thawj hoob.

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

Lub npe ntawm qhov tshuaj	Siv rau dabtsi	Tau muab hloov li cas lawm
Granulex (lub tsuag 0.12–87g); Vasolex (lub tshuaj pleev 90U–87g)	Pab tu xyuas qhov chaw to	Muab ntxiv rau
Zanaflex (2mg, 4mg ntsiav tshuaj nkaus xwb)	Pab kom thooj nqaij xoo tuaj	Muab ntxiv rau
Precose (25mg, 50mg, 100mg)	Tus mob ntshav qab zib	Muab ntxiv rau
tolazamide (250mg, 500mg); tolbutamide (500mg)	Tus mob ntshav qab zib	Muab rho tawm
Janumet, Janumet XR, Jentaducto, Kazano, Kombiglyze XR	Tus mob ntshav qab zib	Tsib hom tshuaj no yuav raug muab ntxiv rau los pab kho thaum twb sim metformin thiab sulfonylurea tag lawm tiamsis tsis ua haujlwm.

Cov tswv yim koj siv tau los pab tswj koj tus mob hawb pob

Thaum koj tus mob ua pa tsis nto huam tuaj nws yog ib yam uas txaus ntshai heev, nws yim huab txaus ntshais yog tias koj saib koj tus menyuam sim ua pa lossis koj yog tus uas sib zog ua pa. Cov tib neeg uas muaj tus mob ua pa tsis nto muaj teeb meem ua pa rau tej lub sijhawm. Cov kev mob uas tshwm sim thaum tus mob ua pa tsis nto huam tuaj yog hnoos, hnov hauv siab nruj nruj, hawb pob thiab hais lus nyuaj nyuaj.

Nws tsis muaj ib yam dabtsi uas yuav kho tau tus mob ua pa tsis nto, tiamsis koj yeej tswj tau. Peb tau ua ib daim ntawv teev tseg raws li tebchaws cov cai kom peb paub tseeb tias koj muaj tej yam los pab koj tswj koj tus mob ua pa tsis nto.

□ Paub cov tshuaj uas koj siv rau koj tus mob ua pa tsis nto. Mus ntsib koj tus kws kho mob los tham txog koj tus mob ua pa tsis nto thiab saib seb koj yuav tsum tau yam tshuaj dabtsi. Ntau tus neeg yuav tsum tau ob hom tshuaj los pab tswj lawv tus mob ua pa tsis nto: Tshuaj pab nrawm los pab thaum koj tus mob ua pa tsis nto huam tuaj (cov tshuaj “pab txo” lossis “pab cawm”) thiab tshuaj los pab tiv thaiv kom koj tus mob ua pa tsis nto tsis txhob huam tuaj uas koj yuav tau siv txhua hnuv, uas hu tias tshuaj pab tswj.

□ Tsim txoj kev npaj ua rau tus mob ua pa tsis nto (asthma action plan; AAP). Koom tes nrog koj tus kws kho mob los tsim ib qho AAP los pab seb koj yuav tau siv koj cov tshuaj li cas thiab thaum twg. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav hais kom koj siv koj cov tshuaj txawv yog tias koj mob heev zog tuaj lossis koj yuav nyob ze tej yam uas yuav ua kom koj cov tsos mob phem zog tuaj,

uas hu tias tej yam uas txob koj tus mob ua pa tsis nto.

□ Tswj koj tus mob ua pa tsis nto. Sau cia tias koj nyob li cas. Kho txoj kev siv los yog noj tshuaj kom nws haum raws li koj qhov AAP. Paub tias thaum twg yog lub sijhawm uas koj yuav tau hu rau koj tus kws kho mob. Koj yuav tsum muaj qhov no sau rau hauv koj daim AAP.

□ Koom tes nrog koj tus kws kho mob. Mus ntsib koj tus kws kho mob txog koj tus mob ua pa tsis nto yam tsawg kawg yog ib zaug ib xyoos. Thiab saib xyuas zoo tias koj mus rau koj tus kws kho mob lub chav haujlwm tom qab koj tau mus rau tom lub hoob kho mob xwmtxheej ceev lossis raug mus pw hauv tsev kho mob loj rau koj tus mob ua pa tsis nto.

□ Paub tej yam uas yuav ua rau koj tus mob ua pa tsis nto huam tuaj. Tsis txhob nyob ze tej yam uas yuav ua rau koj tus mob ua pa tsis nto huam tuaj. Txwv tsis txhob nyob ze tej yam khoom uas yuav ua rau koj tus mob ua pa tsis nto phem zog tuaj—tej yam ncho pa, plua tshauv, tej yam tswv ntshiab thiab tej yam tsuag tsw heev, tsiaj, cov hmoov ntawm cov ntoo thiab cov paj, kev mob khaub thuas thiab mob npaws, thiab kev khiav lossis tej yam kev ua si uas yuav tau sib zog siv lub cev. Tej yam uas yuav ua kom tus mob huam tuaj yeej txawv rau txhua tus neeg uas muaj tus mob ua pa tsis nto. Koj puas paub tias dabtsi thiaj li ua kom koj tus mob ua pa tsis nto huam tuaj?

Thaum koj koom tes nrog koj tus kws kho mob thiab koj kawm tias koj yuav ua li cas kom koj tswj tau koj tus mob

ua pa tsis nto, koj yuav ua tau pa zoo zog thiab nyob tau ib lub neej ua tau ub tau no heev zog tuaj. Lub Alliance muaj ib qho kev pab cuam, uas hu tias *Healthy Breathing for Life Program* (Txoj Kev Pab Cuam Kom Ua Tau Pa Yoojyim Mus Tas Sim Neej), uas yuav pab them rau tej co sijhawm mus ntsib thiab tej co hoob mus kawm txog tus mob ua pa tsis nto. Ntxiv mus, Alliance cov tswv cuab uas muaj hnuv nyoog 5 xyoos mus txog 64 xyoos uas muaj tus mob ua pa tsis nto uas muaj ib qho AAP nrog lawv tus kws kho mob yuav nkag tau rau **qhov kev rho npe seb koj puas yeej daim gift card \$50**. Yog tias koj xav paub ntau zog txog qhov kev pab cuam no, hu rau lub chaw Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm **1-800-700-3874, ext. 53624**.



4 txoj kev kuaj uas koj yuav tsum tau

Mus txais cov kev soj ntsuam. Qhov ntawd yog ib lub tswv yim zoo yog tias koj txhawj txog koj txoj kev noj qab haus huv. Cov kev soj ntsuam yuav pab nrhiav tej yam kev mob



ua ntej cov tsos mob tshwm sim thiab ua ntej koj hnob tias muaj tej yam dabtsi txawv txav. Li ntawd nws tseem ceeb heev. Thaum

koj nrhiav tau ib tug kab mob ntxov, nws yooj yim dua los kho tus mob.

Daim duab ua kab ntawm sab xis yuav pab kom koj paub txog plaub txoj kev kuaj uas txhua tus neeg laus yuav tsum tau.

Tej zaum koj yuav tsum tau mus kuaj ntxov zog lossis heev zog nyob ntawm koj cov kev mob lossis koj tsev neeg cov kev mob yav tas los. Nug koj tus kws kho mob txog cov kev kuaj ntawm no thiab thaum twg yog lub sijhawm uas koj yuav tsum tau mus kuaj.

Yog tias koj xav tau tej yam lus qhia ntxiv, hu rau lub chaw **Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj** ntawm **1-800-700-3874, ext. 53624.**

Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: American Diabetes Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

1. Kuaj rau TUS MOB NTSHAV SIAB

THAUM twg koj yuav tsum tau	Pib thaum koj muaj 20 xyoo, mus kuaj yam tsawg kawg yog ib zaug txhua ob xyoos.
Lawv yuav kuaj LI CAS	Koj tus kws kho mob yuav kuaj tau seb koj cov ntshav siab li cas thaum koj mus kuaj mob.
VIM LI CAS koj yuav tsum tau kuaj	Feem ntau tus mob ntshav siab tsis muaj ib yam uas yuav qhia tau rau koj tias koj muaj tus mob. Ib txoj kev uas yuav pab kom koj paub yog mus kuaj. Yog tias koj tsis kuaj, nws yuav ua tau rau koj mob plawv nres lossis hlab ntsha tawg saum paj hlwb.

2. Kuaj rau TUS MOB NTSHAV QAB ZIB

THAUM twg koj yuav tsum tau	Pib thaum koj muaj hnub nyoog 45 xyoos, mus kuaj yam tsawg kawm yog ib zaug txhua peb xyoos.
Lawv yuav kuaj LI CAS	Lawv yuav rho ntshav thiab coj mus kuaj.
VIM LI CAS koj yuav tsum tau kuaj	Nws tsuas muaj ob peb tsos mob uas tus mob ntshav qab zib uas thaum ntxov. Qhov ntawd txhais tias feem ntau cov kws kho mob yuav nrhiav tsis tau mus txog li 10 xyoo. Rau lub sijhawm no, tej zaum nws yuav ua raug koj lub plawv, qhov muag, raum thiab cov hlab xa xov.

3. Kuaj rau NTSHAV ROG

THAUM twg koj yuav tsum tau	Pib thaum koj muaj hnub nyoog 20 xyoo, pib mus kuaj yam tsawg kawg yog ib zaug txhua plaub mus rau rau xyoo.
Lawv yuav kuaj LI CAS	Lawv yuav rho ntshav thiab coj mus kuaj.
VIM LI CAS koj yuav tsum tau kuaj	Yog tias koj muaj rog hauv cov ntshav ntau heev nws yuav ua rau koj plawv nres. Tiamsis txawm tias cov rog hauv ntshav siab heev los, koj yeej tsis hnob mob.

4. Kuaj rau KHEESXAWS HAUV TXOJ HNYUV LOJ

THAUM twg koj yuav tsum tau	Pib thaum koj muaj 50 xyoo. Nws muaj ntau txoj kev los kuaj. Tej co kev kuaj tsuas yog kuaj ib zaug txhua ib mus rau ob xyoos xwb, lwm cov kev kuaj yuav tau kuaj txhua 5 mus rau 10 xyoo.
Lawv yuav kuaj LI CAS	Nws nyob ntawm hom kev kuaj uas koj yuav txais. Nws muaj tej co kev kuaj uas koj ua tau tom tsev. Lwm cov yuav tau mus kuaj rau tom chaw kuaj mob lossis tsev kho mob loj.
VIM LI CAS koj yuav tsum tau kuaj	Cov kev kuaj yuav nrhiav tau tej yam uas loj tuaj ua ntej lawv hloov mus ua kheesxaws.

nyob noj qab
haus huv

NYOB NOJ QAB HAUS HUV yog luam tawm rau cov tswv cuab 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 thaj 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