

Ua tsaug koj tseem tso siab rau peb nrog koj txoj kev noj qab hauv huv tau 20 xyoo!

# nyob noj qab haus huv

Kaum Ob Hlis 2016  
Phau 22, Tsab Xov Xwm 4

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



## Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob yog pab rau peb cov tswvcuab!

**T**haum koj muaj lus nug txog kev noj qab haus huv, **lub Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob (Nurse Advice Line; raws li sau hauv lus Askiv)** yog ib qho chaw zoo rau koj los pib saib xyuas kev noj qab haus huv. Nws pab dawb, ua tau ceev thiab yooj yim. Koj tsis tas siv sijhawm nyob tos hauv chav kuaj mob xwm txheej kub ntxhov ceev. Ib tus neeg kws tu neeg mob uas mob siab saib xyuas, yuav tham txog thiab teb koj cov nqe lus nug thiab pab koj txiav txim siab seb yuav ua li cas mus ntxiv.

Tus kws tu neeg mob yuav pab koj txiav txim:

- Seb koj puas yuav tsum mus ntsib ib tug kws kho mob
- Seb nws puas nyab xeeb rau koj tos lossis seb koj yuav tsum tau kev kuaj mob tam sim ntawd
- Seb koj yuav ua li cas yog tias koj qhov mob pheej tsis zoo
- Seb koj yuav ua li cas thaum nyob tom tsev los kom koj zoo zog tuaj

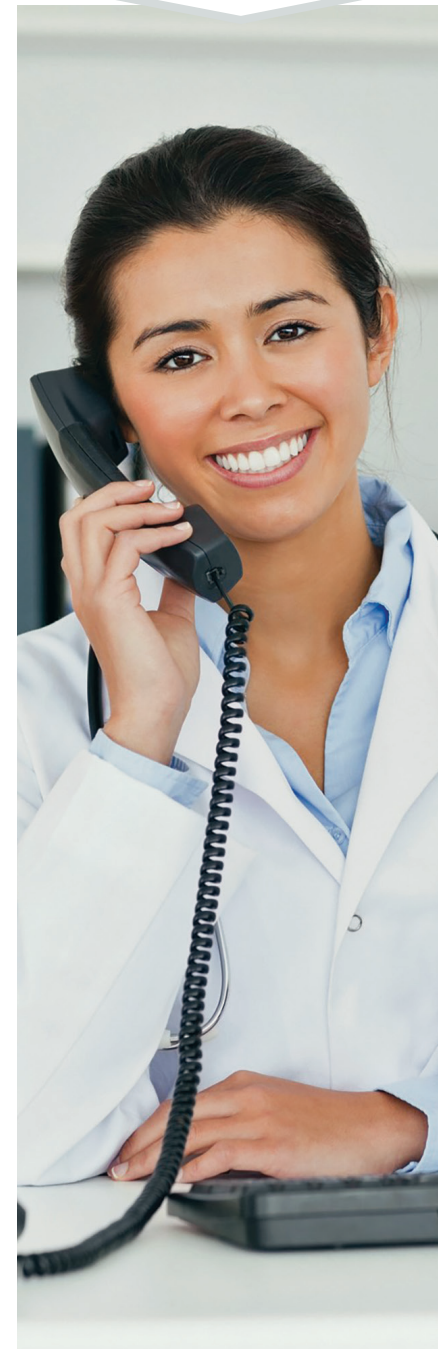
**» COV LUS TSEEM CEEB HEEV:** Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab yuav tsis ua haujlwm rau hnuv tim 15 lub Kaum Ob Hlis Ntuj txij thaum 10:30 a.m. txog 3:30 p.m. vim muaj lub rooj sib tham thoob plawb lub tuam txhab.

Peb cov tswvcuab hais txog qhov kev saib xyuas tshiab no li cas:

“...Nws yog ib qho zoo heev uas muaj qhov kev saib xyuas tshiab no vim koj tuaj yeem hu xov tooj mus nug tau tom qab lub sijhawm ua haujlwm thaum koj xav tau kev qhia txog kev saib xyuas mob nkeeg.”

“Kuv yeej txaus siab rau qhov no tiag tiag! Kuv yeej tau siv qhov no los ib zaug lawm thiab yeej paub zoo tias nws zoo heev; cov kws tu neeg mob yeej pab tau zoo heev, thiab cov lus qhuab qhia ntawm cov kws tu neeg mob (yeej pab kuv tau) kom zam tsis tau mus tom chav kuaj mob xwm txheej kub ntxhov ceev. Kuv yeej txaus siab heev uas tau paub txog tus xov tooj no vim tias kuv ib txwm hu nyuaj rau tus kws kho mob lub chav haujlwm thaum kuv xav paub seb puas yuav tsum tau coj kuv cov menyuam mus kuaj mob rau chav kuaj mob xwm txheej kub ntxhov ceev.”

Lub Alliance yeej mob siab pab cov tswvcuab kom tau txais kev saib xyuas zoo rau txhua txhua 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv. Hu rau tus xov tooj hu dawb **1-844-971-8907**. Tus xov tooj no kuj muaj nyob rau ntawm koj daim npav ID ntawm Alliance. Tus Xov Tooj Rau Cov Neeg Uas Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau hu rau **1-800-735-2929** (TTY: Ntaus 7-1-1).





Daim ntawv uas qhia txog qhov hnyav uas tsis zoo

Qhov siab	Qhov hnyav (phaus)
4'10"	129
4'11"	133
5'0"	138
5'1"	143
5'2"	147
5'3"	152
5'4"	157
5'5"	162
5'6"	167
5'7"	172
5'8"	177
5'9"	182
5'10"	188
5'11"	193
6'0"	199
6'1"	204
6'2"	210
6'3"	216
6'4"	221

## Koj puas yuav pib muaj ntshav qab zib?

**T**am sim no muaj yim caum-rau lab neeg Meskas uas yuav pib muaj ntshav qab zib; qhov ntawd yog 1 ntawm 3 tus neeg laus! Kev **yuav pib muaj ntshav qab zib** txhais tau tias koj cov ntshav qab zib (phiam thaj) muaj ntau dua qhov ib txwm muaj tab sis kuj tsis muaj txaus los qhia tau hais tias seb koj puas muaj ntshav qab zib. Tus mob uas yuav pib muaj ntshav qab zib tuaj yeem ua mob rau lub plawv, mob hlab ntsha tawg thiab hom kab mob ntshav qab zib 2, uas yog qhov mob ntshav qab zib uas feem ntau muaj.

**Mus kuaj xyuas—thiaj paub koj theej ntshav qab zib!** Teb cov nqe lus nug yooj yim no seb koj puas yuav muaj ntshav qab zib. Rau txhua nqe uas teb tias “Yog”, ntxiv tagnrho cov nab npawb qhab nia ntawm kab ntawv ntawd. Txhua nqe lus uas teb tias “Tsis Yog” ces tso 0.

Koj puas yuav pib muaj ntshav qab zib?	Yog	Tsis Yog
Koj puas yog ib tus pojniam uas tau muaj ib tug menyuam mosliab uas hnyav tshaj 9 phaus rau thaum yug?	1	0
Koj puas muaj ib tug muam lossis nus uas muaj ntshav qab zib?	1	0
Koj niam los yog koj txiv puas muaj ntshav qab zib?	1	0
Xyuas seb koj siab npaum li cas rau ntawm “Daim ntawv uas qhia txog qhov hnyav uas tsis zoo” nyob rau sab laug. Puas yog koj hnyav npaum li lossis tshaj qhov hnyav raws li koj qhov siab?	5	0
Puas yog koj muaj noob nyoog qis dua 65 xyoo thiab tau ua ib cev nquag siv dag zog me ntsis lossis yeej tsis ua li rau ib hnuv?	5	0
Puas yog koj muaj noob nyoog pib ntawm 45 mus txog 64 xyoo?	5	0
Puas yog koj muaj noob nyoog 65 xyoo lossis tshaj saud?	9	0
<b>Tag nrho cov nab npawb qhab nia</b>		

**Yog koj cov qhab nia tau 3 mus txog 8:** Qhov no txhais tau tias tam sim no koj muaj pheej hmoo tsawg heev rau qhov yuav pib muaj ntshav qab zib.

**Yog koj tus qhab nia yog 9 lossis tshaj saud:** Qhov no txhais tau tias tam sim no koj muaj pheej hmoo ntau heev rau qhov yuav pib muaj ntshav qab zib.

Qhov pib yuav muaj ntshav qab zib tuaj yeem tswj xyuas tau los ntawm kev saib xyuas qhov hnyav kom poob phaus, noj cov khoom noj zoo thiab nquag ua ib cev nquag siv dag zog. Thov tham nrog koj tus Thawj Kws Kho Mob txog qhov tsis zoo no thiab nrhiav kev tiv thaiv hom kab mob ntshav qab zib 2.

Lub Alliance kuj pab qhia txog kev saib xyuas tus mob uas yuav pib muaj ntshav qab zib rau txhua cov tswv cuab tsis hais cov laus los yog cov hluas. Hu rau lub Alliance Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj rau ntawm **1-800-700-3874, ext. 5580**, yog xav paub ntau ntxiv txog qhov yuav cuv npe li cas rau hauv peb cov kev pab cuam tiv thaiv kab mob ntshav qab zib.

Muab cov ntsiab lus tawm los ntawm: Centers for Disease Control and Prevention (Lub Chaw Tswj Xyuas thiab Tiv Thaiv Cov Kab Mob)

## Kev kib-zaub

# Siv sijhawm tsawg los npaj pluas hmo noj



**P**luas xav ua rau kom koj xav noj zaub mov thaum lub caij noj mov? Sim **kib-zaub**. Nws yooj yim, zoo noj thiab qab.

Txhua yam koj yuav tau los kib yog yooj yim:

**Zaub:** Siv cov zaub uas muaj tsos xim, muaj nplooj thiab muaj tsos qab. Xaiv ntau yam zaub uas koj nyiam xws li zaub lauj pwm, zaub paj ntsuab, zaub qhwv, zaub kav, taub zucchini lossis taub xwb kuab, zaub paj dawb, zaub kav asparagus thiab taub kua txob.

**Nqaij:** Xaiv cov nqaij ntshiv lossis nqaij tsiaj muaj tis. Taum paj los haj yam zoo.

## Kev hloov cov tshuaj xaj ua tsis tham them (formulary)

Npe tshuaj	Kev Siv	Kev Tshwm Sim Ntawm Cov Tshuaj
Bengay kua pleev, daim lo thiab kua nplaum	Pab ua rau kom ntaug mob	Tso ntxiv
Guanfacine ER	Pab rau tus mob ADHD (kev nyob tsis tswm li)	Tso ntxiv
Icy Hot kua pleev, daim lo thiab kua nplaum	Pab ua rau kom ntaug mob	Tso ntxiv
Mynatal thiab Mynatal Advance	Cov vitamin noj thaum xeebtub	Tso ntxiv
Cov hnab looj chaw mos nonlatex	Kev tswj kom txhob muaj menyuam	Tso ntxiv
PNV/ferrous fumarate/FA 28mg-0.8mg	Cov vitamin noj thaum xeebtub	Tso ntxiv
PNV123/IRON CAR/FA/OM3/DHA/EPA	Cov vitamin noj ua ntej yug menyuam	Tso ntxiv
Ua ntej yug menyuam 19 (Prenatal 19)	Cov vitamin noj thaum xeebtub	Tso ntxiv
Prenatal Vit Calc, Iron, FA	Cov vitamin noj thaum xeebtub	Tso ntxiv
Prenatal Vit/Iron fumarate/FA 28mg-0.8mg	Cov vitamin noj thaum xeebtub	Tso ntxiv
Strattera	Pab rau tus mob ADHD (kev nyob tsis tswm li)	Muab tshem tawm
Cov kua nplaum Tiger Balm, tshuaj quav ciab thiab daim lo	Pab ua rau kom ntaug mob	Tso ntxiv

## Kev qhia kib xyaws nrog nqaij qaib thiab zaub ntsuab

### Ua txaus 4 pluag

Lub sijhawm npaj: 20 feeb

Lub sijhawm ua: 20 feeb

Npaj kom txhij rau: 40 feeb

### COV KHOOM SIV SIB TOD

- 3 ib diav roj txiv olive
- ½ txog 1 phaus nqaij tsis muaj pob txha, nqaij qaib thooj hauv siab uas tsis muaj tawv, muab txhoov ua plaub fab
- 2 hlais qij, muab txhoov
- 1 khob cov zaub paj ntsuab, muab txhoov
- 1 khob cov zaub qhwv, muab hlais
- ½ khob cov zaub kab, muab hlais
- 1 khob cov zaub lauj pwm, muab hlais tej daim nyias
- 1 khob cov taub zucchini, muab hlais
- 1 suam cov dos ntsuab, muab txhoov
- 1 ib diav ntsev

### COV LUS QHIA

- Rau roj kom kub hauv ib lub yias lossis hauv ib lub yias hlau kom kub. Ntxiv cov nqaij qaib thiab qij thiab kib kom cov nqaij siav (tsawg kawg yog 10 feeb).
- Dho cov zaub paj ntsuab, zaub qhwv, zaub kav, zaub lauj pwm, taub zucchini lossis taub xwb kuab, dos ntsuab thiab ntsev thiab kib ntev li 6 mus txog 10 feeb lossis kom mus txog thaum cov zaub siav.

**Khoom ntxiv:** Tso cov txuj lom xyaws xws li dos, qij, zaub txhwb lossis qhiav. Thaum kawg yog tso cov kua txob, kua taum, kua dub hoisin, lossis kua qab zib thiab qaub. Yog txhua leej noj tau txiv laum huab xeeb, sim tso txiv laum huab xeeb lossis txiv laum huab xeeb loj vim muaj cov roj zoo!



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

Qhov tseem ceeb yog koj tham tau nrog koj tus kws kho mob kom sib nkag siab zoo. Yog koj thiab koj tus kws kho mob tsis sib nkag siab, nws yuav cuam tshuam koj txoj kev saib xyuas mob nkeeg. Lub Alliance muaj cov kws kho mob nyob hauv peb pab pawg kuaj mob uas sib koom tes ua ke uas paub hais lwm hom lus uas tsis yog lus Askiv. Koj tuaj yeem nrhiav cov kws kho mob no nyob hauv koj Phau Ntawv Teev Cov Kws Kho Mob lossis hu

xov tooj rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab.

Yog koj muaj teeb meem tham nrog koj tus kws kho mob, peb tuaj yeem pab tau. Koj tsis tas siv koj tsev neeg, cov phooj ywg lossis koj tus kws kho mob tus neeg ua haujlwm los txhais lus rau koj. Koj muaj cai thov ib tug kws paub txhais lus, thiab lub Alliance mam li pab them cov nqi rau tus kws txhais lus no. Koj tus kws kho mob yuav hu tau ib tug xov tooj mus thov ib tug kws txhais lus

uas paub hais koj hom lus. Dhau ntawd ces koj thiab koj tus kws kho mob yuav sib tham tau los ntawm tus kws txhais lus no.

Yog koj xav tau ib tug kws txhais lus, qhia rau koj tus kws kho mob lub chav haujlwm kom lawv paub koj hom lus hais thaum koj hu xov tooj mus teem caij. Hais kom lawv pab hu rau lub Alliance Tug Xov Tooj Txhais Lus uas pab txhais lus thaum koj tuaj txog.

Thaum yog ib tug tswvcuab

ntawm lub Alliance, koj muaj cai:

■ **Tau txais ib tug kws txhais** lus ua hais koj hom lus los pab koj tham nrog koj tus:

- Kws kho mob
- Lwm cov kws kuaj mob
- Qhov kev npaj kho mob

Feem ntau, yuav siv kev txhais lus rau hauv lub xov tooj. Rau cov sijhawm mus ntsib uas yuav nyuaj, tej zaum yuav siv tau tus kws txhais lus tim ntsej tim muag tab sis peb yuav tsum tau pom zoo ua ntej.

Kev pab txhais lus muaj raws li nram no:

Arabic	Mixteco
Cantonese	Portuguese
Farsi	Lav xias
Lus Hmoob	Mev
Yij pooj	Tagalog
Kaus lim	Nyab laj

■ **Cov ntaub ntawv sau thiab cov ntaub ntawv** ceeb toom uas cuam tshuam rau koj qhov kev npaj kho mob kuj raug muab txhais ua lus Mev thiab lus Hmoob. Peb tuaj yeem pab koj nyeem cov ntaub ntawv no rau koj yog koj hais lwm hom lus uas tsis yog lus Askiv.

Yog xav tau kev pab kom tau ib tug kws txhais lus lossis ib tug neeg pab nyeem cov ntaub ntawv rau koj, thov hu rau **Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab** ntawm **1-800-700-3874**, hnuv Monday txog Friday, 8 a.m. txog 6 p.m. Tus Xov Tooj Rau Cov Neeg Uas Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau hu rau **1-800-735-2929** (TTY: Ntaus **7-1-1**).

## Peb mob siab ua kom tau raws li qhov koj xav tau

Peb xav kom koj zoo siab nrog koj qhov kev npaj kho mob thiab peb qhov kev pab saib xyuas. Tab sis qee zaus tej zaum koj yuav tsis zoo siab. Thaum muaj tej yam ntawd tshwm sim, peb xav hnov txog tej ntawd.

Yog qhov kev tsis txaus siab yog txog koj tus kws kuaj mob lub chav haujlwm, qhov zoo tshaj plaws ces tham nrog lawv ua ntej. Qhia rau ib tug neeg ua haujlwm hauv txog qhov uas tau tshwm sim. Hais kom nws pab daws qhov teeb meem.

Koj yuav tau ua ib yam nkaus li no thaum mus tom lub tsev kho mob loj yog koj muaj kev tsis txaus siab. Thov tham nrog tus kws tu neeg mob, tus neeg pab ua haujlwm rau pej xeem sawd daws lossis tus kws pab txhawb rau tus neeg mob.

Yog muaj lus nug txog cov nqi them, hu rau lub chaw tsim cov nuj nqi rau ntawm tus xov tooj uas nyob ntawm koj daim ntawv nqi. Qhia rau lawv paub hais tias koj li kev fajseeb pab them nqi yog leej twg. Hais kom lawv xa daim ntawv nqi mus rau koj qhov kev fajseeb.

Yog koj txaus siab, koj tuaj yeem qhia rau peb txog qhov teeb meem ntawd tau. Koj tuaj yeem hu xov tooj mus rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab. Koj tuaj yeem sau ib tsab ntawv xa mus lossis sau rau daim ntawv uas nyob hauv peb lub website hauv Internet ntawm [www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org).

Qhia rau peb paub yog:  
■ Koj tsis zoo siab txog qhov kev saib xyuas uas koj tus kws kho mob tau muab rau koj



■ Koj tsis txaus siab txog cov kev pab uas koj qhov kev npaj kho mob tau muab rau koj

■ Koj tsis xav tias lub chaw npaj kho mob yuav tsis kam lees saib xyuas rau qee yam kev pab

Ib tug neeg yuav los saib xyuas koj qhov kev tsis txaus siab. Peb yuav ua txhua yam raws li qhov peb tuaj yeem pab koj tau. Yog koj

tseem tsis zoo siab tom qab peb daws koj qhov teeb meem, peb yuav qhia rau koj txog cov khauv ruam uas yuav mus hais ntxiv.

Koj qhov kev txaus siab yog ib qho tseem ceeb rau peb. Thov qhia rau peb paub yog koj tsis zoo siab nrog ib tug kws kho mob lossis tsis zoo siab nrog qee yam uas peb tau pab ua rau koj.

## Kev tiv thaiv koj tus kheej kom tswv tsis pub lwm tus paub txog koj lossis koj li ntaub ntawv kho mob

Txhua yam uas hais txog koj cov kev kho mob yog ib qho uas tsis xav pub lwm tus paub, thiab koj tsim nyog xav kom ua li ntawd.

Yog vim li ntawd peb thiaj ua txhua yam los tiv thaiv kom tsis pub lwm tus paub txog koj lossis koj li ntaub ntawv kho mob. Peb yuav saib xyuas kom koj cov ntaub ntawv raug saib xyuas kom nyab

xeeb lossis muab cia kom zoo.

Tej zaum peb yuav muab koj cov ntaub ntawv los qhia tawm rau kev kho mob, kev them nqi thiab saib xyuas kev npaj kho mob yam tsis tas tau kev tso cai los ntawm koj. Ib qho ua piv txwv ntawm no yog yuav tsum qhia rau tus kws kuaj mob yog koj tsim nyog tau txais kev pab kho mob raws li lub Alliance ib tus tswvcuab, yog li ntawd nws thiaj saib xyuas koj tau. Muaj lwm yam uas tej zaum peb yuav muab cov ntaub ntawv siv yam tsis tas tau kev tso cai los ntawm koj.

Tej no txoj cai lij choj yeej pub ua tau.

Yog lwm cov neeg nug peb txog koj cov ntaub ntawv, yog tsis

muaj raws li txoj cai lij choj pub ua tau, koj yuav tsum POM ZOO ua ntej peb yuav muab rau lawv. Peb yeej saib xyuas txog qhov peb khaws koj cov ntaub ntawv cia kom nyab xeeb. Thiab peb tseem yuav saib xyuas li no mus ntxiv. Peb xav kom koj tau txais kev saib xyuas zoo thiab muaj siab kaj lug.

Yog koj xav paub ntxiv txog peb cov cai tswv tsis pub lwm tus paub txog koj lossis koj li ntaub ntawv kho mob, thov saib Daim Ntawv Ceev Toom txog Kev Tswv Tsis Pub Lwm Tus Paub Txog Koj lossis Koj Li Ntaub Ntawv Kho Mob rau sab tom qab ntawm koj Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab/Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho



Mob thiab Ntawv Qhia (Evidence of Coverage; raws li sau hauv lus Askiv). Daim ntawv ceeb toom no kuj muaj nyob rau ntawm peb lub website hauv Internet ntawm, [www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org).



# Koj txaus siab npaum li cas?

**N** qe lus teb rau nqe lus nug no tseem ceeb rau lub Alliance. Peb xav pab saib xyuas koj kom tau zoo. Vim li no, lub Alliance thiaj li ua qhov kev tshawb fawb txog kev txaus siab txhua txhua lub xyoo. Qhov kev tshawb fawb no qhia rau peb txog qhov nej xav li cas rau feem kev saib xyuas mob nkeeg thiab cov kev saib xyuas uas nej tau txais.

Tsuas yog cov tswvcuab ntawm lub Alliance thiaj li tau koom nrog qhov kev tshawb fawb no xwb. Ua tsaug rau nej cov uas tau koom! Nej tau pab ua rau qhov kev saib xyuas mob nkeeg kom tau zoo dua rau txhua tus neeg. Peb tau muab cov ntsiab lus tseem ceeb uas peb tau hnov los ntawm nej sau tseg.

Koj tau hais tias koj:

- Yeej nyiam koj cov kws kho mob
- Qhuas lub Alliance thiab feem kev saib xyuas uas koj tau txais los ntawm peb

Peb zoo siab tau hnov tej lus no! Peb yuav muab cov lus no qhia rau peb cov kws kho mob. Txawm li cas los xij, peb xav

hnov txog feem peb ua tau tiav zoo, peb kuj xav hnov txog feem uas peb yuav tau tsim kho ntxiv. Koj tau hais qhia tias nwg yog ib qho kev nyuaj los tau txais kev saib xyuas raws li koj siab xav thiab koj cov kws kho mob tsis siv sijhawm txaus nrog koj.

Peb xav kom koj paub tias peb yuav

mob siab ua haujlwm los saib xyuas cov kev kho mob nkeeg kom tau zoo tshaj plaws rau koj. Piv txwv, koj puas tau hnov txog Lub Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob (Nurse Advice Line; raws li sau hauv lus Askiv)? Qhov no yog ib qho chaw zoo thaum koj muaj lus nug txog kev noj qab haus huv. Koj yuav tau txais kev qhuab qhia thiab tau cov nqe lus teb sai rau koj txhua nqe lus nug los ntawm ib tus neeg kws tu neeg mob uas mob siab saib xyuas mob nkeeg.

Koj tuaj yeem txais tau ntau yam ntaub ntawv ntxiv nyob rau ntawm peb nplooj ntawv tswvcuab lub home page hauv Internet ntawm, [www.ccah-alliance.org/members.html](http://www.ccah-alliance.org/members.html). Saib xyuas lwm lub tswv yim tshiab uas lub Alliance tab tom ua haujlwm los pab ua kom koj tau txais kev sab xyuas sai, ncv sijhawm thiab raug chaw.

**LUB ALLIANCE TUS XOV TOOJ NUG KEV PAB LOS NTAWM TUS KWS TU NEEG MOB**

## Nyob ntawm no pab koj txhua txhua 24/7

Koj puas muaj lus nug txog koj li kev noj qab haus huv? Yog koj teb tias yog, lub Alliance tuaj yeem pab tau!

Hu rau Lub Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob (Nurse Advice Line; raws li sau hauv lus Askiv) uas HU DAWB yog xav tau cov nqe lus teb, tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv

ib asthiv rau ntawm 1-844-971-8907.

Koj puas xav tau kev pab tswj xyuas koj li kev noj qab haus huv? Hu rau Pab Pawg Kws Tswj Kev Tu Xyuas Tus Xov Tooj (Case Management Line; raws sau hauv lus Askiv) rau ntawm 1-800-700-3874, ext. 5512. Lossis yog koj xav tau txais cov ntaub ntawv qhia txog kev noj qab haus huv, thov hu rau Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj rau ntawm 1-800-700-3874, ext. 5580.

Koj tuaj yeem tham nrog peb ib tug neeg hauv peb Pab Pawg Kws Tswj Kev Tu Xyuas txij thaum 8 a.m. mus txog 5 p.m., hnub Monday txog Friday.

*nyob noj qab*  
**haus huv**

YOB 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](http://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 txog 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.

<b>Member Services Director</b>	<b>Jan Wolf</b>
<b>Editor</b>	<b>Erin Huang</b>
<b>Health Education Coordinator III</b>	<b>Mao Moua</b>
<b>Health Programs Supervisor</b>	<b>Sandra Orozco</b>
	<b>Deborah Pineda</b>

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.