

# nyob noj qab haus huv

Lub Cuaj Hli Ntuj 2016  
Phau 22, Tsab Xov Xwm 3

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



CENTRAL CALIFORNIA  
ALLIANCE  
FOR HEALTH

20<sup>th</sup> ANNIVERSARY

CREATING HEALTH CARE SOLUTIONS

1996-2016

TIV THAIV TXHUA TUS NEEG UAS KOJ HLUB

## Mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas!

**Z**oo li tseem ntxov heev, tiamsis mas tamsim no yog lub sijhawm zoo los txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas. Lub Alliance pom zoo kom txhua tus neeg uas muaj Ýub nyoog laus dua 6 hli mus txhaj tshuaj txhua xyoo. Peb pom zoo kom koj mus txhaj tshuaj thaum koj tus kws kho mob lub chaw haujlwm muaj cov tshuaj txhaj, feem ntau lawv yuav muaj thaum lub caij ntuj sov lossis thaum lub caij ntuj nplooj ntoo zeeg nyuam qhuav pib.

**Vim li cas koj yuav tau mus txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas? Koj yuav pab tau kom tsis txhob muaj mob hnyav.**

Feem ntau tus mob khaub thuas yuav mob kiag tamsid. Cov tsos mob yog mob npaws kub heev, ib ce tshee, mob taub hau, tsis muaj zog, mob qa, Ýoos, thiab mob ib ce thoob plaws.

Txawm tias cov tsos mob yeej mob mentsis xwb los, thaum tus mob khaub thuas raug koj tsev neeg lawm, nej yuav xiam sijhawm tawm tom chaw haujlwm thiab tom tsev kawm ntawv.

**Tus mob khaub thuas sib kis tau nrawm heev, nws kis tau ua ntej koj**

**pib hnov mob.** Cov neeg uas mob khaub thuas tsis thas Ýov mob ua ntej kom kis tau rau lwm cov neeg. Lawv yeej kis tau txawm tias lawv tsis Ýov mob— ua ntej lawv cov tsos mob tshwm sim tuaj. Qhov no tshwm sim tau thaum lawv:

- Hnoos, txham lossis tham ze ntawm lwm cov neeg
- Chwv lossis txham rau ib qho khoom uas lwm tus neeg chwv tom qab ntawd mentsis

Lawv yeej muaj ntau hom tshuaj txhaj tiv thaiv khaub thuas. Nrog koj tus kws kho mob tham seb hom tshuaj txhaj tiv thaiv khaub thuas twg yuav zoo tshaj rau koj. Nws txog lub sijhawm los tiv thaiv koj thiab koj tsev neeg!



### » COV LUS TSEEM CEEB HEEV:

Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab yuav tsis ua haujlwm rau cov hnuv thiab 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 7  
Kaw Hnuv No  
Lub Cuaj Hli Ntuj Tim 15  
Kaw thaum 12:15 p.m. txog  
4:15 p.m.  
Lub Kaum Hli Ntuj Tim 13  
Kaw thaum 11:15 a.m. txog  
4:15 p.m.  
Lub Kaum Ob Hlis Ntuj Tim 15  
Kaw thaum 10:45 a.m. txog  
3:15 p.m.

# tej yam yuav tau paub

LUB CHAW HAUJLWM MUAB KEV PAB ZAUB MOV PUB DAWB (THE FOOD BANK)

## Tsis yog tias zaub mov nkaus xwb, nws hais txog txoj kev noj qab haus huv

Peb lub xeev California yog nabnpawb 1 thaum hais txog kev muab zaub mov rau tib neeg hauv ntiat tej, txawm li ntawd los nws tseem muaj tej co neeg uas txais tsis tau cov zaub mov uas pheej yig thiab noj qab haus huv. Lub chaw haujlwm muab kev pab zaub mov pub dawb hauv koj lub nroog yuav pab tau thaum zoo li no! Lub hom phiaj uas tseem ceeb tshaj plaws ntawm cov chaw haujlwm muab kev pab zaub mov pub dawb yog los muab kom tau zaub mov rau cov neeg uas tsis muaj zaub mov noj. Nws ua tau li no thaum nws txais, khaws thiab muab zaub mov rau tib neeg thiab cov koom haum uas pab cov neeg laus, cov neeg uas muaj mob muaj nkeeg thiab cov neeg uas yuav tsum tau kev pab.

Tiamsis nws tsis yog tias zaub mov nkaus xwb: nws hais txog txoj kev noj qab haus huv thiab txoj kev noj qab nyob zoo thiab txoj kev saib xyuas zoo kom txhua leej txhua tus muab tau cov zaub mov uas noj qab haus huv. Ntxiv nrog rau txoj kev uas muab zaub mov,

lub chaw haujlwm muab zaub mov mob pub dawb siab los pab kom cov neeg uas koom noj qab haus huv zoo zog tuaj. Cov chaw haujlwm muab zaub mov pub dawb muab txiv hmab txiv ntoo thiab zaub huv si rau tib neeg, thiab tej co chaw qhia txog txoj kev noj zaub mov mus yug ib ce thiab muaj cov hoob qoj ib ce.

Yog tias koj lossis ib tug neeg koj paub yuav tsis tau zaub mov uas noj qab haus huv, lub chaw haujlwm muab zaub mov pub dawb yog ib lub chaw zoo heev uas yuav pab tau. Tagnrho peb cov chaw uas muab kev pab yeej muaj ib lub chaw haujlwm muab zaub mov pub dawb hauv koj lub nroog. Kom txais tau kev pab, tib neeg yuav tsum: 1) muab pov thawj tias lawv nyob hauv thaj tsam uas muab txoj kev pab, thiab 2) tau nyiaj khw raws li cov cai hais.

Kom tau tej yam lus qhia ntau zog, thov hu rau lub chaw haujlwm muab zaub mov pub dawb hauv koj lub nroog lossis mus saib lawv qhov website:

Lub cheeb nroog	Tus xovtooj	Qhov Website
Monterey	831-758-1523	<a href="http://www.foodbankformontereycounty.org">www.foodbankformontereycounty.org</a>
Merced	209-726-3663	<a href="http://www.mercedcountyfoodbank.org">www.mercedcountyfoodbank.org</a>
Santa Cruz	831-722-7110	<a href="http://www.thefoodbank.org">www.thefoodbank.org</a>

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

Lub npe ntawm qhov tshuaj	Tej yam uas raug hloov
Cov kua nyeem adapalene 0.1%	Muab ntxiv rau
Pob azithromycin	Muab ntxiv rau
Cov hwj budesonide	Rho tawm qhov uas txwv Ýub nyoog
Cov kua nyeem diclofenac 1%	Muab ntxiv rau
Cov ntsiav tshuaj disulfiram	Muab ntxiv rau
Cov ntsiav tshuaj divalproex sodium ER	Muab ntxiv rau
Glipizide ER	Muab ntxiv rau
Cov taub nplaum lo tshuaj lidocaine 5%	Muab ntxiv rau
Metoprolol succinate SR 24HR	Muab ntxiv rau
Tshuaj npleev metronidazole 0.75%	Muab ntxiv rau
Repaglinide	Muab ntxiv rau
Spiriva respimat	Muab ntxiv rau
Cov tshuaj ua kua nyeem tretinoin uas tagnrho cov muaj zog thiab cov tsis muaj zog	Muab ntxiv rau
Cov ntsiav tshuaj valacyclovir	Muab ntxiv rau





## Tsis txhob qhaj cov sijhawm teem mus ntsib koj tus kws kho mob

Nws yog ib lub sijhawm tseem ceeb uas koj yuav mus ntsib koj tus kws kho mob.

Mus txais tagrho cov kev kuaj xyuas, cov kev kuaj mob thiab cov kev rov mus kuaj mob dua uas koj yuav tsum tau kom koj noj qab haus huv.

Muaj ib phau caij nyoog nrog koj thiab sau cov sijhawm uas koj tau teem rau hauv tom qab koj teem sijhawm tag. Phau ntawd yuav pab kom koj nco tias lub sijhawm teem yog thaum twg.

Yog tias koj mus tsis tau rau lub sijhawm teem, hu rau koj tus kws kho mob lub chaw ua haujlwm sai li sai tau. Li no, lub chaw haujlwm thiaj li siv tau lub sijhawm ntawd los teem rau lwm tus neeg mob. Thiab lawv thiaj li teem tau lwm Ýub thiab sijhawm tshiab rau koj.

Yog tias koj qhaj ntau tshaj peb zaug lossis ntau zaus tshaj ntawd hauv ib xyoos twg, tej zaum tus kws kho mob yuav txiav txim tias lawv tsis xav txais koj lawm. Li ntawd

sim kom tsis txhob qhaj cov sijhawm teem thiab mus raws sijhawm. Lossis hu ua ntej mus hloov lub sijhawm teem yog tias muaj lwm yam dabtsi tshwm sim. Thaum koj mus raws li cov sijhawm teem rau koj mus ntsib tus kws kho mob nws yog ib yam uas tseem ceeb heev los pab kom koj noj qab nyob zoo.

**Mus rau cov sijhawm teem rau koj thiab yeej ib daim gift card \$50.** Koj paub tias thaum koj mus rau cov sijhawm teem nws yuav pab koj noj qab haus huv. Tiamsis tamsim no nws muaj lwm lub ntsiab zoo kom koj mus raws li koj cov sijhawm teem. Alliance cov tswvcuab uas mus rau lawv cov sijhawm teem mus ntsib kws kho mob yuav nkag rau txoj kev rho hmoov.

Txhua hli lub Alliance yuav xaiv ib tug tswvcuab hauv cov cheeb nroog—Santa Cruz, Monterey thiab Merced—los yeej ib daim gift card \$50. Kom koj tsim nyog yeej koj yuav tsum tsis txhob qhaj ib lub sijhawm teem mus ntsib tus kws kho mob ntawm rau lub hlis dhau los. Vim ntawd saib xyuas zoo tias koj mus raws li cov sijhawm teem rau koj. Tej zaum koj yog tus yeej!

## Kev sib tham nrog koj Tus Thawj Kws Kho Mob

Thaum hais txog txoj kev pab kho mob, cov neeg mob txoj kev koom tes tseem ceeb heev heev. Ib txoj kev uas koj yuav txhawb nqa tau koj txoj kev pab kho mob yog los xyaum kom muaj txoj kev sib tham zoo nrog koj Tus Thawj Kws Kho Mob (Primary Care Provider; PCP, raws li sau hauv lus Askiv). Txoj kev sib tham kom tseeb thiab sib tham kom ncaj ntawm koj thiab koj tus PCP yuav pab neb sib raug zoo. Qhov no txhais tias koj yuav qhia tau tej yam koj txhawj txog thiab paub txhua yam kom zoo los txiav txim txog koj txoj kev pab kho mob. Peb paub tias txoj kev tham nrog koj tus PCP yeej tsis yooj yim tas mus li. Hauv qab no yog tej co lus nug uas yuav pab koj thiab koj tus PCP tham txog tej yam koj txhawj txog ntawm koj txoj kev noj qab haus huv thaum koj mus ntsib nws.

Lo lus nug	Piv txwv
Kuv pom thiab Ýov dabtsi uas kuv xav kom tus kws kho mob kuaj?	Kuv lub pob ntseg sab laug mob txhua zaus kuv tshuab ntswg.
Nws pib thaum twg?	Nws pib ib vasthiv dhau los thaum kuv pib mob khaub thuas.
Dabtsi ua rau nws zoo zog tuaj lossis mob Ýav zog tuaj?	Nws mob Ýav zog tuaj thaum kuv tshuab ntswg thiab zoo zog tuaj thaum kuv da dej thaum sawv ntxov.
Kuv muaj lus dabtsi nug thiab kuv txhawj txog dabtsi?	Thaum twg kuv mam li zoo zog tuaj? Cov tshuaj puas ua rau lwm cov mob tshwm sim tuaj?

### Lwm cov tswv yim los pab koj:

- Nqa ib daim ntawv teev tseg uas sau txog cov tshuaj uas koj noj.
- Xav seb koj puas xav nug kom ib tug phooj ywg lossis tseem neeg nrog koj mus.
- Yog tias koj yuav tsum tau ib yam dabtsi vim koj xiam oob qhab, qhia rau koj tus PCP. Qhov no nrog rau tej yam koj yuav tsum tau vim ib tug mob xws li kom koj caij tau koj lub laub zaum mus los lossis cov kev pab txhais lus.
- Nug seb lub chaw ua haujlwm cov cai zoo li cas rau cov sijhawm teem uas koj qhaj. Tej co chaw ua haujlwm tsub nqi yog tias koj qhaj ib lub sijhawm uas tau teem rau koj.

## Medi-Cal thiab lub Alliance— nws txawv li cas?

**M**edi-Cal thiab lub Alliance tsis zoo tib yam.

Medi-Cal yog lub Xeev thiab Tsoom Twv Tebchaws qhov kev pab cuam uas tib neeg thov rau. Yog tias koj tsim nyog, koj yuav txais tau cov kev pab kho mob. Central California Alliance for Health (lub Alliance) yog ib qho kev npaj kho mob rau ntau tus neeg uas muaj Medi-Cal hauv cov cheeb nroog Santa Cruz, Monterey thiab Merced.

**Medi-Cal.** Lub chaw ua haujlwm Medi-Cal uas nyob hauv koj lub cheeb nroog mam li txiav txim seb koj puas tsim nyog. Yog tias koj tau nyiaj xiam oob qhab Supplemental Security Income (SSI) los ntauw Social Security, koj txoj kev tsim nyog rau Medi-Cal yog los ntauw Social Security.

Yog tias koj tsim nyog rau Medi-Cal, koj yuav txais Daim Npav Qhia Kev Txais

Kho Mob (Benefits Identification Card; BIC, raws li sau hauv lus Askiv) hauv koj lub npov xa ntauw. Thawj hli lossis ob lub hlis ntauw, koj yuav muaj Medi-Cal daim “fee-for-service (them nqi rau txoj kev pab)” lossis “Lub Xeev”. Koj mus ntsib tau txhua tus kws kho mob uas kam txais Medi-Cal. Tus kws kho mob mam li xa daim nqi mus rau lub xeev.

**Hu rau Medi-Cal lossis Social Security lub chaw ua haujlwm uas nyob hauv koj lub cheeb nroog kom koj:**

- Nug tau seb koj qhov Medi-Cal puas raug pom zoo muab rau koj lossis seb koj puas tseem tsim nyog txais
- Nug tau seb thaum twg yog lub vasthib uas koj yuav tau ua ntauw tauj xyoo tshiab rau koj qhov Medi-Cal (koj yuav tau mus ua ntauw tauj xyoo tshiab txhua xyoo rau Medi-Cal)
- Kho kom lawv tau koj qhov chaw nyob thiab tus xovtooj thwj

■ Qhia tau tias koj yuav tsiv lossis tau tsiv mus rau lwm lub cheeb nroog li ntauw lawv thiab li hloov tau koj qhov Medi-Cal mus rau koj lub cheeb nroog tshiab

■ Qhia tau tias koj tsev neeg cov nyiaj khwv hloov lawm lossis koj tsev neeg ntau zog tuaj los yog tsawg zog tuaj lawm

■ Nug rau ib daim BIC tshiab

■ Qhia rau lawv paub yog tias koj muaj lwm hom kev fajseeb kho mob lossis yog tias koj yeej muaj dua yav tas los tiamsis koj tsis muaj lawm

**Lub Alliance.** Koj yuav raug cuv npe nkag rau lub Alliance ncaj nraim ntauw ib lossis ob lub hlis tom qab koj tsim nyog los txais Medi-Cal. Peb mam li xa ib daim Alliance ID card tuaj rau koj thiab ib phau ntauw rau tus tswvcuab tshiab. Phau ntauw muaj tej yam lus qhia tseem ceeb heev tias seb peb qhov kev npaj kho mob ua haujlwm li cas thiab koj mus ntsib tau cov kws kho mob twg. Koj yuav tsum xaiv ib tug kws kho mob lossis lub chaw kuaj mob. Tus ntauw no yuav yog koj tus Thawj Kws Kho Mob. Yog tias koj tsis xaiv ib tug

## Cov Neeg Sawvcev Pab Cuam Tswvcuab zoo siab pab koj!

**K**oj puas tau xav tias seb leej twg teb xov tooj thaum koj hu rau Kev Pab Cuam Tswvcuab?

Peb Cov Neeg Sawvcev Pab Cuam Tswvcuab (cov MSR) yog ib co neeg ua haujlwm zoo uas txhawj txog nej thiab mob siab ua haujlwm. Lawv nyob nraim ntauw no los teb koj tsab xovtooj Ýub Monday mus txog Friday, thaum 8 a.m. mus txog 6 p.m.

Lawv yeej npaj tau los:

- Qhia rau koj tias qhov kev npaj kho mob

ua haujlwm li cas

- Teb koj cov lus nug txog koj cov kev pab kho mob
- Piav tias seb koj yuav ua li cas kom koj txais tau cov kev saib xyuas thiab cov kev pab kho mob uas qhov kev fajseeb kho mob kam pab them rau
- Qhia rau koj tias koj mus tau rau cov kws kho mob thiab cov chaw kuaj mob twg
- Pab koj xaiv lossis hloov koj Tus Thawj Kws Kho Mob
- Pab koj nrog tej yam uas koj txhawj txog

lossis tej yam koj tsis txaus siab txog

Peb cov MSR nyob thiab ua haujlwm hauv cov zej zog uas lawv pab. Thiab lawv txhua tus yeej mob siab los muab kom tau txoj kev pab zoo tshaj plaws rau koj. Peb muaj cov neeg sawv cev uas txawj hais Lus Askiv, Lus Mev thiab Lus Hmoob. Thiab yog tias koj hais lwm hom lus txawv, lawv yuav siv cov kev pab txhais lus hauv xovtooj.

Kom peb pab tau koj zoo thaum koj hu tuaj, thov:

- Npaj koj tus lej ID rau tus tswvcuab— koj

Lub cheeb nroog	Medi-Cal lub chaw ua haujlwm	Social Security
Santa Cruz	1-888-421-8080	1-800-780-1106
Monterey	1-877-410-8823	1-877-696-9397
Merced	209-385-3000	1-888-632-7069

thawj lub hlis tom qab koj los ua ib tug tswvcuab, peb yuav xaiv ib tug rau koj.

Lub Alliance yuav pab them feem ntau ntawm Medi-Cal cov kev pab tiamsis yuav tsis them rau tagnrho. Qhov Kev Pab Cuam Denti-Cal yuav them rau cov kev pab kho kaus Ýiav. Lawv tus xovtooj yog **1-800-322-6384**.

**Hu rau lub Alliance kom:**

- Koj paub tias qhov kev npaj kho mob ua haujlwm li cas thiab nws muaj cov kev pab li cas rau koj
- Xaiv lossis hloov tau koj tus kws kho mob
- Nug kom tau ib daim Alliance ID card tshiab
- Qhia rau peb paub yog tias koj tsis txaus siab rau koj tus kws kho mob, txoj kev tu xyuas uas koj txais lossis rau tej yam uas lub Alliance tau txiav txim txog

Koj hu tau rau lub Alliance ntawm **1-800-700-3874**.

**Saib xyuas kom koj txais tau cov kev fajseeb—tsis txhob hnov qab ua ntawv tauj xyoo tshiab rau Medi-Cal.**

Koj yuav tau ua ntawv tauj xyoo tshiab txhua xyoo rau Medi-Cal. Lub vasthib ntawd nyob ntawm seb s koj xub tsim nyog rau thaum twg. Cov cheeb nroog lub chaw ua haujlwm Medi-Cal yog cov uas yuav ua ntawv tauj xyoo tshiab, tsis yog lub Alliance ua.

Yog tias lub chaw ua haujlwm Medi-Cal xav tau tej yam ntaub ntawv los ntawm koj kom ua tau ntawv tauj xyoo tshiab tau rau koj cov kev pab kho mob, lawv yuav xa ib daim ntawv tuaj qhia rau koj. Yog tias koj tsiv tsev txij thaum koj cuv npe nkag lawm, hu rau lub chaw

ua haujlwm Medi-Cal thiab qhia koj qhov chaw nyob tshiab rau lawv. Yog tias koj txais ib daim ntawv qhia kom koj ua ntawv tauj xyoo tshiab, nws yuav qhia tias koj yuav tsum ua dabtsi thiab yuav tsum ua kom tiav thaum twg. Nws tseem ceeb kom koj muab txhua yam uas lawv nug rau ua ntej lub vasthib uas lawv muab rau koj. Yog tias koj tsis ua, koj cov kev pab Medi-Cal yuav kaw.

Yog tias koj poob koj qhov Medi-Cal, koj yuav poob koj cov kev fajseeb kho mob. Koj yuav ua tsis tau ib tug tswvcuab nroog lub Alliance lawm. Koj rov ua tau ntawv thov los tau, tiamsis tej zaum nws yuav muaj ib lub sijhawm uas koj yuav tsis muaj cov kev fajseeb kho mob.

Yog tias koj muaj Medi-Cal los ntawm Social Security vim tias koj txais nyiaj xiam oob qhab Supplemental Security Income, koj yuav tau ua lwm yam txawv. Social Security mam li qhia rau koj yog tias lawv yuav tsum tau dabtsi los ntawm koj kom koj tsim nyog txais cov kev pab txuas ntxiv mus.

yuav nrhiav tau tus lej no ntawm koj daim Alliance ID card.

- Piav kom tseeb tias vim li cas koj hu tuaj.
- Koj puas xav tau kev pab los nrhiav ib tug kws kho mob?
- Koj puas xav hloov koj tus kws kho mob?
- Koj puas muaj lus nug txog koj cov kev pab kho mob?

Koj thiab koj txoj kev noj qab haus huv tseem ceeb heev rau peb. Thov hu tuaj rau peb ntawm **1-800-700-3874** yog tias koj muaj lus nug, xav tau kev pab lossis txhawj txog koj txoj kev saib xyuas thaum koj yog Lub Alliance ib tug tswvcuab. Nws muaj ntau yam uas koj ua tau hauv istawsnev. Thov mus saib cov lus qhia saum toj kom koj pom tias koj ua tau dabtsi hauv peb qhov website.

**Mus saib peb hauv Internet**

Koj puas paub tias koj ua tau ntau yam hauv peb qhov website? Yog tias koj muaj Internet, koj yuav:

- Saib tau seb koj cov kev pab kho mob yog dabtsi
- Nrhiav tau seb peb yuav pab them rau hom tshuaj twg
- Nug kom tau ib daim Alliance ID card tshiab
- Nrhiav kom tau ib tug kws kho mob
- Ua ntawv tsis txaus siab
- Nrhiav tau ib phau luam ntawm Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab/Daim Ntawv Puavpheej Hauv Kev Kho Mob thiab Ntawv Qhia

Cia li mus rau [www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org) thiab nias rau qhov uas sau tias "Members (Cov Tswvcuab)". Xaiv koj qhov kev npaj kho mob ces xaiv ntawm cov chaw ntawm sab laug uas koj xav txuas mus saib.

# Cov tswv yim kom noj qab haus huv rau tagnrho cov pojniam laus thiab hluas

**T**u xyuas koj tus kheej thiab xaiv tej yam noj qab haus huv yuav pab tiv thaiv koj thiab cov neeg koj hlub.

Thaum koj mus txais cov kev kuaj mob li niaj zaus uas kuaj koj ib ce pojniam nws yog ib yam uas tseem ceeb heev kom koj noj qab haus huv. Ntawm no yog tsib cov tswv yim txog pojniam txoj kev noj qab haus huv:

**1. Los ua kom koj paub** tias koj lub cev pojniam ua haujlwm li cas thiab nws zoo li cas nws thiaj li xws li qub rau koj. Thaum koj paub txog tej yam li no nws yuav pab koj yog tias koj yuav tau mus ntsib ib tug kws kho mob.

**2. Mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob Human Papillomavirus rau chaw mos (HPV).** Cov menyuam ntxhais pib txais tau cov tshuaj txhaj tiv thaiv HPV thaum lawv muaj 11 lossis 12 xyoos. Cov menyuam ntxhais thiab cov pojniam uas muaj hnuv nyooog 13 xyoos mus rau 27 xyoo yuav tau mus txhaj tshuaj yog tias lawv tsis tau txhaj thaum lawv tseem yau.

**3. Mus kuaj mob rau cov kab mob uas**



**sib kis los ntawm txoj kev sib deev (cov STI).** Thaum ib tus pojniam pib nrog lwm tus neeg pw, nws zoo rau koj mus ntsib ib tug kws kho mob los kuaj rau cov STI, HIV thiab mus kuaj rau kheesxaws ntawm lub ncauj tsev menyuam (kev kuaj rau kheesxaws ntawm lub ncauj tsev menyuam). Koj kuj tham tau nrog koj tus kws kho mob txog cov kev tswj kom tsis txhob muaj menyuam li ntawd koj thiaj li tsis xeeb tub.

**4. Teem sijhawm mus txhuaj xyuas thiab kuaj mob.** Cov pojniam yuav tsum mus tshuaj xyuas thiab kuaj mob, nrog rau cov kev kuaj Pap thiab HPV, txhua txhua peb xyoos txog txij lawv muaj 65 xyoos. Cov kev kuaj xyuas no tseem ceeb heev los kuaj rau kheesxaws. Ib sij mus ntsib koj tus kws kho mob rau cov kev kuaj mob tom qab koj tsis xav yuav

menyuam ntxiv thiab tom qab koj ib ce tsis coj khaub ncaws lawm. Qhov feem uas koj yuav mob tau kheesxaws siab dua thaum Ýub nyooog laus zog tuaj. Txoj kev kho kheesxaws ua haujlwm zoo dua thaum koj nrhiav tau tus kheesxaws ntxov.

**5. Kuaj koj ob lub mis** seb puas Ýov pob lub lub sab hauv lossis tej yam txawv txaw txhua hli, ib ob Ýub tom qab koj tsis coj khaub ncaws. Nrog koj tus kws kho mob tham seb koj yuav tau mus kuaj mis thaum twg thiab heev npaum li cas.

**»UA KIAG TAMSIM NO.**  
Kawm kom paub ntau zog saum [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) lossis thaum koj hu mus rau Office of Women’s Health (Lub Chaw Ua Haujlwm rau Poj Niam Txoj Kev Noj Qab Haus Huv) tus xovtooj pab ntawm 1-800-994-9662 thaum 6 a.m. mus txog 3 p.m., hnuv Monday mus txog Friday.



## Koj puas muaj lus nug txog koj txoj kev noj qab haus huv? Lub Alliance yeej pab tau koj!

Hu rau Lub Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob DAWB 24 Teev txhua Ýub, 7 Ýub txhua lub vasthiv ntawm 1-844-971-8907. Koj puas xav tau kev pab los tswj koj txoj kev noj qab haus huv? Hu rau Tus Xovtooj Pab Pawg Kws Tswj Kev Tu Xyuas ntawm 1-800-700-3874, ext. 5512. Lossis yog tias koj xav tau tej yam los kawm txog txoj kev noj qab haus huv, thov hu rau Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm 1-800-700-3874, ext. 5580.

Koj tham tau nrog ib tug neeg hauv peb pab pawg Pab Pawg Kws Tswj Kev Tu Xyuas thaum 8 a.m. mus txog 5 p.m., Ýub Monday mus txog Friday.



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 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 Jan Wolf  
Editor Erin Huang  
Health Education Coordinator III Mao Moua  
Health Programs Supervisor Sandra Orozco  
Deborah Pineda

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)  
2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.