

nyob noj qab haus huv

Lub Kaum Ob Hli Ntuj 2015
Phau 21, Tsab Xov Xwm 4



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



Tiv thaiv tej yam txog koj uas raug txwv tsis pub qhia lwm tus

Tej yam lus qhia txog koj txoj kev kho mob yog rau koj li leeg paub xwb, thiab koj tsim nyog kom txhua tus pom ib yam li ntawd. Vim li ntawd peb thiaj li ua txhua yam uas peb ua tau los tiv thaiv tej yam raug txwv tsis pub qhia tawm txog koj. Peb ua kom peb paub tseeb tias tej yam lus qhia txog koj txoj kev noj qab haus huv raug muab khaws tseg kom ruaj ntseg.

Tej zaum peb yuav qhia tej yam txog koj vim nws yog rau txoj kev kho mob, kev them nqi thiab kev khiav haujlwm kho mob uas tsis thas nug koj rau koj lo lus tso cai. Ib qho piv txwv txog qhov no yog thaum peb qhia ib tug kws kho mob tias koj yeej yog

Alliance tus tswv cuab, li ntawd nws thiaj li kho tau koj. Nws yuav muaj tej lub sijhawm uas peb yuav qhia tej yam txog koj es tsis thas tau koj lo lus tso cai. Cov ntawm no raug txiav txim los ntawm cov cai.

Yog tias lwm tus neeg nug kom tau tej yam lus qhia txog koj, rau tej yam sab nraum txoj cai pub, koj yuav tsum tau tso lus tias OK ua ntej peb mam li muab tau rau lawv. Peb yeej rov saib txoj kev uas peb khaws tej yam lus qhia txog koj kom tej yam lus qhia txog koj yeej nyab xeeb. Thiab peb yeej yuav ua li ntawd mus ntxiv. Peb xav kom koj txais txoj kev kho mob zoo thiab tsis txhob nyuaj siab txog lwm yam.

Cov kev pab tshiab rau Alliance cov tswvcuab

Lub Alliance Qhov Nurse Advice Line (Tus Xovtooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob): Tamsim no koj tham tau nrog ib tug kws tu neeg mob 24 teev txhua hnub, 7 hnub txhua lub vasthiv thaum koj xav tau lus pab thiab lus teb nrawm rau koj cov lus nug txog kev kho mob. Hu mus dawb rau ntawm 1-844-971-8907. Cov tswvcuab uas hnov lus tsis zoo lossis hais lus tsis tau hu tau rau 1-800-735-2929.

Lub Chaw Txais Xovtooj cov sijhawm uas yuav qhib ntev zog: Alliance yuav qhib Lub Chaw Txais Xovtooj Pab Cuam Tswvcuab cov sijhawm ntev zog. Tamsim no koj yuav tham tau nrog Tus Neeg Sawvcev Pab Cuam Tswvcuab hauv xovtooj 8 a.m. txog 6 p.m., Hnub Monday txog Friday.

Yog koj xav paub tias peb ua li cas los khaws tej yam lus qhia uas raug txwv tsis pub qhia tawm txog koj li cas, mus saib Daim Ntawv Qhia Cov Cai Txwv Tsis Pub Qhia Rau Lwm Tus uas nyob tom kawg nkaus hauv koj Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab/Daim Puav Pheej Hauv Kev Kho Mob.

Ua kom koj noj qab haus huv ua ntej thiab tom qab koj ib ce xeeb tub

Zoo siab rau koj! Thaum koj ib ce xeeb tub thiab thaum koj mus yug mosliab nws yog ib lub sijhawm zoo uas siab heev! Alliance nyob nraim ntawm no los pab txhawb koj thiab koj tus mosliab.

Alliance muaj ib qhov kev pab cuam uas hu tias *Healthy Moms and Healthy Babies (Kev Pab Cuam Kom Cov Leej Niam thiab Menyuaam Mosliab Noj Qab Haus Huv)*. Mus txais cov kev kho kev xeebtub thawj 12 lub vasthiv lossis li ntawm

thawj 42 hnuv thaum koj los koom nrog Alliance ces koj yuav txais ib daim gift card \$25. Koj kuj txais tau ib daim gift card \$25 ntxiv thaum koj mus ntsib koj tug kws kho mob ua ntej peb lossis yim vasthiv los txais cov kev tu xyuas tom qab koj yug mosliab tag. Thaum koj mus ntsib nws, koj tus kws kho mob yuav qhia rau koj tias koj thiab koj tus mosliab nyob li cas.

Teem ib lub sijhawm mus ntsib nws hnuv no!

Peb kuj pab kom koj tiv tauj tau lwm cov kev pab xws li qhov kev pab cuam *Comprehensive Perinatal Support Program (Qhov Kev Pab Cuam Uas Pab Txhawb Ua Ntej Thiab Tom Qab Ib Ce Xeeb Tub)*.

Thaum koj mus ntsib nws, koj yuav kawm tias koj yuav ua li cas kom nws nyab xeeb thaum koj ib ce xeeb tub, txais cov kev pab rau txoj kev noj qab haus huv thiab txoj kev noj zaub mov mus yug ib ce, thiab muab kom tau ib lub neej uas noj qab haus huv thaum pib rau koj tus mosliab.

Yog tias koj xav paub ntau zog txog qhov kev pab cuam no, thov hu rau **Alliance Lub Chaw Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm 1-800-700-3874, ext. 5580.**

Koj tus kws kho mob puas hais koj hom lus?

Nws tseem ceeb kom koj tham tau nrog koj tus kws kho mob kom tseeb. Yog tias koj thiab koj tus kws kho mob tsis sib nkag siab txhua lub sijhawm, tej zaum nws yuav cuam tshuam rau koj txoj kev kho mob. Lub Alliance 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 Haujlwm Pab Cuam Cov Tswvcuab.

Yog tias koj muaj teeb meem tham nrog koj tus kws kho mob, peb yuav pab tau koj. Koj tsis thas siv koj tsev neeg, cov phooj ywg lossis ib tug neeg ua haujlwm hauv koj tus kws kho mob lub chaw haujlwm los txhais lus rau koj. Koj muaj txoj cai los siv ib tug kws txhais lus uas tau kawm los txhais lus, thiab Alliance yuav them rau txoj kev pab no. Koj tus kws kho mob hu tau rau 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 paub tias koj xav tau hom lus twg thaum koj hu mus teem sijhawm. Nug kom lawv hu rau lub Alliance tus xovtooj pab txhais lus Pacific Interpreters thaum koj mus txog.

Thaum koj yog ib tug tswvcuab nrog Alliance, koj muaj txoj cai los 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 kho mob
- Qhov kev npaj pab them nqi kho mob

Rau ntau lub sijhawm, peb siv cov txhais lus hauv xovtooj, tiamsis tej zaum koj yuav siv tau ib tug kws txhais lus tim ntsej tim muag rau cov kev kho mob uas nyuaj zog. Lub Alliance yuav tsum pom

zoo ua ntej rau cov sijhawm siv ib tug tim ntsej tim muag.

Ib co hom lus uas peb pab muab ib tug txhais lus rau koj yog: ■ Lus Arabic ■ Lus Cantonese ■ Lus Farsi ■ Lus Hmoob ■ Lus Yis Pooj ■ Lus Kauslim ■ Lus Mixteco ■ Lus Portuguese ■ Lus Russian ■ Lus Mev ■ Lus Tagalog ■ Lus Nyablaj.

Peb muaj cov ntaub ntawv sau thiab cov ntaub ntawv ceeb toom uas raug koj cov kev pab them nqi kho mob sau ua lus Mev thiab lus Hmoob. Peb kuj pab tau koj nyeem cov ntaub ntawv ntawm no thiab yog tias koj nyeem lwm hom lus uas tsis yog lus Askiv.

Yog tias koj xav tau kev pab kom tau ib tug kws txhais lus lossis kev pab los nyeem cov ntaub ntawv uas koj txais, thov hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **1-800-700-3874**, Hnuv Monday mus txog Friday, 8 a.m. txog 6 p.m. Yog tias koj hnov lus tsis zoo lossis hais lus tsis tau, thov hu rau peb tus xovtooj TTY ntawm **1-877-548-0857**.

MOB KHAUB THUAS THIAB MOB NPAWS

Ob qho no txawv li cas?

Tus mob khaub thuas thiab tus mob npaws no yog ib tug kab mob ntawm cov chaw ua pa txij li ntawm caj pas uas tshwm sim los ntawm ntau tus kab mob. Nws muaj ntau yam tus kab mob uas ua tau rau koj mob khaub thuas, tiamsis tsawg tsawg tus yuav ua rau koj mob npaws.

Cov neeg laus kis tau tus mob npaws rau lwm tus neeg ib hnuv ua ntej cov tsos mob pib tshwm thiab mus txog li tsib rau xya hnuv tom qab nws mob. Cov menyuum yaus tseem kis tau tus mob rau lwm tus neeg ntev tshaj cov neeg laus thiab. Tus mob npaws mob hnyav tshaj tus mob khaub thuas. Nws tseem ceeb kom koj paub tias koj puas mob npaws tiag, vim tias nws yuav ua tau qhov mob hnyav zog tuaj.

Koj ua tau dabtsi yog tias koj mob khaub thuas lossis mob npaws? Yog tias koj mob khaub thuas thiab xav tswj cov tsos mob, nws muaj tej co tshuaj uas koj yuav tau koj tus kheej. Rau tus mob npaws, nws muaj ntau hom tshuaj tua kab mob. Thov mus ntsib koj tus Thawj Kws Kho Mob los tham tias txoj kev kho mob twg yuav zoo tshaj plaws rau koj.

Kuv yuav tsum ua dabtsi txhua hnuv kom kuv tsis txhob kis cov kab mob rau lwm tus?

- Ntxuav koj txhais tes nrog xub npum thiab dej.
- Tsis txhob nyob ze lwm tus neeg uas mob khaub thuas.
- Npog qhov ncauj thaum koj hnoos thiab txham thiab muab cov ntaub tshuab ntswg pom tseg tamsid.
- So kom tej rooj thiab chaw ua mov huv si.
- Mus txhaj tshuaj tiv thaiv tus mob khaub thuas.



Qhov tsos mob	Mob khaub thuas	Mob npaws
Mob npaws	Raug tsawg tsawg tus neeg	Li txhua tus; mob npaws lub cev kub li ntawm 100 mus rau 102 degree lossis siab dua rau cov menyuum yaus; nws yuav mob li ntawm pib hnuv mus rau plaub hnuv
Mob taub haus/mob li txhua tus	Raug tsawg tsawg tus neeg/mob me ntsis	Raug feem ntau tus/feem ntau mob hnyav
Nkees nkees thiab tsis muaj zog	Raug qee zaus	Li txhua tus; mob ntev li ntawm ob mus rau pib vasthiv
Txhaws ntswg	Raug feem ntau tus	Raug qee zaus
Txham	Li txhua tus	Raug qee zaus
Mob qa	Raug feem ntau tus	Raug qee zaus
Hnov mob me ntsis hauv siab/hnoos	Mob me me mus rau li ntawm nruab nrab	Raug feem ntau tus; tej zaum kuj mob hnyav los tau

Lwm cov teeb meem uas raug tau rau koj vim mob khaub thuas thiab mob npaws	
Mob khaub thuas	Mob npaws
Mob cov tsaus tsiav ntawm hauv pliaj	Mob hlab ntsws
Mob pob ntseg	Mob ntsws muaj dej
Tus mob ua pa tsis nto	Tej zaum kuj ua tau rau koj cov mob uas mob mus ntev phem zog tuaj

Koj yuav txais daim ntawv ntsuam xyuas nug seb koj puas txaus siab tsis ntev tom ntej no

Lub Alliance yuav pab tau koj li cas kom zoo tshaj qhov qub? Koj cov lus uas koj qhia rau pib yuav pab kom pib paub

tias pib ua tau zoo npaum li cas thiab pib yuav ua li cas kom zoo zog tuaj. Qee zaus pib ua ib co ntawv ntsuam xyuas los nug seb koj xav li cas.

Ob pib lub hlis tom ntej, pib yuav ua haujlwm nrog ib lub chaw haujlwm sab nraud los ua kom tau ib daim ntawv ntsuam xyuas. Nej yuav muaj tej tug uas raug xaiv los teb daim ntawv ntsuam

xyuas thiab lub chaw haujlwm ntawd yuav hu tuaj nrog koj tham.

Yog tias koj muaj lus nug, thov hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **1-800-700-3874**, Hnuv Monday txog Friday, 8 a.m. txog 6 p.m. Yog tias koj tsis hnov lus zoo lossis hais lus tsis tau, thov hu ra pib tus xovtooj TTY ntawm **1-877-548-0857**.

Tej Yam Uas Tau Muab Kho Dua Tshiab: *Live Better with Diabetes* (Nyob Ib Lub Neej Zoo Zog nrog Tus Mob Ntshav Qab Zib)

Nrog qhov kev pab cuam *Live Better with Diabetes Program* (Qhov Kev Pab Cuam Nyob Ib Lub Neej Zoo Zog nrog Tus Mob Ntshav Qab Zib), cov tswvcuab uas muaj hnub nyoog 21 xyoos thiab laus dua uas mob ntshav qab zib (hom 1 lossis hom 2) tej zaum yuav tsim nyog txais ib daim gift card \$50 los ntawm lub Alliance. Kom koj tsim nyog txais qhov nqi zog ntawm no, koj yuav tsum muaj lub Alliance los ua koj thawj qho kev fajseeb kho mob thiab mus txais plaub yam kev kuaj ntawm no hauv ib tib xyoos ntawd:

- A-1-c
- Kev kuaj ntshav roj
- Kev kuaj xyuas qhov muag vim tus mob ntshav qab zib
- Kev kuaj xyuas lub raum

Yog tias koj xav paub ntau zog txog qhov kev pab cuam no, hu rau lub Alliance Lub Chaw Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm 1-800-700-3874, ext. 5580.



Tsis tau txhaj txhuaj? Tsis muaj ntaub ntawv? Tsis pub mus kawm ntawv

California Tsab Cai tshiab uas Tswj Kom Txhaj Tshuaj Mus Kawm Ntawv

Lub Rau hli ntuj xyoo no, Tus Cob Kheem Jerry Brown kos npe rau ib txoj cai tshiab uas yuav pib ua haujlwm mus Lub Xya Hli Ntuj Tim 1, 2016. Vim txoj cai tshiab no, cov niam txiv yuav tau kuaj seb lawv cov menyuam yuav tsum tau mus txhaj hom tshuaj twg kom lawv mus tau rau ib lub chaw zov menyuam lossis tsev kawm ntawv. Li no nws yuav muab sijhawm rau koj tus menyuam los caum kom cuag, yog tias koj yuav tsum tau. Kom koj pom tias koj yuav tsum tau txhaj hom tshuaj twg hauv California, mus saib saum Internet ntawm www.shotsforschool.org.

Yav tas los, cov niam txiv xaiv tau qhov Personal Belief Exemption (Zam Tsis Kam Txhaj Tshuaj Vim Txoj Kev Ntseeg; PBE) los qhia tias vim li cas lawv tsis xav txhaj tshuaj rau lawv tus menyuam. Qhov PBE yog ib daim ntawv uas tus niam txiv lossis tus saib xyuas tus menyuam teb yog lawv xav tias koob tshuaj txhaj uas cov menyuam yuav tsum tau txhaj ntawd tsis raws li lawv cov kev ntseeg.

Tom qab **Lub Ib Hlis Ntuj Tim 1, 2016**, cov tsev kawm ntawv dawb thiab cov tsev kawm ntawv them nyiaj yuav tsis kam txais cov PBE los zam tsis txhaj cov tshuaj txhaj uas txhua tus yuav tsum tau txhaj. Rau cov tub ntxhais kawm ntawv uas yeej muaj ib daim PBE nyob rau hauv lawv cov ntaub ntawv lawm (ua ntej Lub Ib Hlis Ntuj Tim 1, 2016), lawv yuav pub zam tsis txhaj txog txij tus menyuam mus kawm qib kindergarten lossis qib xya nkaus xwb.

Thaum cov menyuam cuv npe thiab nkag



rau ib lub chaw zov menyuam lossis tsev kawm ntawv, lawv yuav ua raws li cov cai uas hais txog kev txhaj tshuaj thaum lawv:

- Mus txhaj cov tshuaj uas yuav tsum tau.
- Mus muab ib daim ntawv zam tsis txhaj vim muaj ib tug mob los ntawm ib tug kws kho mob.
- Mus muab ib daim ntawv tso cai zam tiamsis yuav tsum ua raws li cov cai, rau tej tug. Piv txwv tias, yog ib tug menyuam tsis txhaj tshuaj raws sijhawm, tiamsis sijhawm tsis ntev txaus rau nws los txais koob tom ntej thiab nws txais tsis tau koob tom ntej, tus niam txiv lossis tus neeg saib xyuas tus menyuam yuav tsum qhia tias tus tub ntxhais kawm ntawv yuav txais tagrho cov koob txhaj tshuaj thaum twg.

Cov koob txhaj tshuaj yeej nyab xeeb thiab tiv thaiv tau cov mosliab thiab cov menyuam yaus ntawm 14 hom kab mob thaum lawv mus txhaj tshuaj raws sijhawm. Yog tias koj muaj lus nug txog cov tshuaj txhaj lossis kev nyab xeeb ntawm cov tshuaj txhaj, tham nrog koj tus Thawj Kws Kho Mob. Yog tias koj xav paub ntau zog, mus saib saum Internet ntawm www.cdph.ca.gov/programs/immunize/Pages/MeandMyFamily.aspx.

Peb rau siab ua kom koj zoo siab

Peb xav kom koj zoo siab nrog koj cov kev kho mob thiab nrog peb cov kev pab. Tiamsis nws yuav muaj qee zaus uas koj yuav tsis txaus siab. Thaum qhov ntawd tshwm sim, peb xav hnov txog.

Yog tias koj tsis txaus siab rau koj tus kws kho mob lub chaw haujlwm, nws zoo dua yog tias koj tham nrog lawv ua ntej. Qhia rau ib tug neeg ua haujlwm paub tias dabtsi tshwm sim. Nug kom nws pab koj kho qhov teeb meem.

Koj ua tib yam nkaus li no yog tias koj muaj lus tsis txaus siab txog txoj kev tu xyuas hauv lub tsev kho mob loj. Tham nrog ib tug kws tu neeg mob, tus neeg tuav ntaub ntawv pab tib neeg lossis tus pab txhawb cov neeg mob.

Yog tias koj muaj lus nug txog cov nqi them, hu rau lub tuam tsev haujlwm tsub nqi ntawm tus xovtooj uas nyob ntawm koj daim nqi. Qhia rau lawv paub tias koj muaj hom kev fajseeb kho mob twg. Nug kom lawv xa daim nqi mus rau koj qhov kev fajseeb kho mob.

Yog tias koj xum ua, tsis ua li cas, koj kuj qhia rau peb txog qhov teeb meem los tau. Koj ua tau li no thaum koj hu rau Kev Pab Cuam Tswvcuab. Koj kuj sau tau ib daim ntawv, lossis mus teb tau ib daim ntawv hauv peb lub website ntawm www.ccah-alliance.org.

Qhia rau peb paub yog tias:

- Koj tsis zoo siab nrog txoj kev tu xyuas uas koj tus kws kho mob muab rau koj
- Koj tsis zoo siab nrog cov kev pab uas koj txais los ntawm koj qhov kev fajseeb kho mob
- Koj xav tias qhov kev fajseeb kho mob yuav tsum tsis txhob txiav txim tias lawv tsis pom zoo muab tej co kev pab rau koj

Ib tug neeg yuav saib qhov koj tsis txaus siab nrog. Peb yuav ua txhua yam los pab kom tau koj. Yog tias koj tseem tsis zoo siab tom qab peb kho qhov koj tsis txaus siab txog, peb mam li qhia tias koj yuav tau ua dabtsi tom ntej.

Koj txoj kev zoo siab tseem ceeb heev rau peb. Thov qhia rau peb yog tias nws muaj ib yam dabtsi uas peb yuav ua tau zoo tshaj qhov qub.

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

Lub npe ntawm qhov tshuaj	Siv rau	Qhov tau ua
Cov tshuaj plev butenafine 1% thiab cov tshuaj tsuag miconazole 2%	Tshuaj plev mob txho tshau taw	Muab ntxiv rau
Tshuaj plev thiab tshuaj plev tawg pleb Eurax 10%	Mob kiav lig	Muab ntxiv rau
Tshuaj plev Abreva 10%	Mob qhov ncauj tawm	Muab ntxiv rau
Polysporin thiab tshuaj plev tua kab mob thiab tshuaj plev (cov hom tshuaj uas tsis yog npe loj nkaus xwb)	Tshuaj plev tua kab mob	Muab ntxiv rau
Cov tshuaj noj Dapsone 25mg thiab 100mg	Tshuaj kom txhob ua mob	Muab ntxiv rau
Cov tshuaj noj Niacin flush free 500mg, Prevalite, thiab Questran (cov hom tshuaj uas tsis yog npe loj nkaus xwb)	Tus mob muaj ntshav roj	Muab ntxiv rau
Cov tshuaj noj metoprolol succinate 25mg, 50mg, 100mg, 200mg	Tus mob ntshav siab	Ntxiv kho tom ntej tom qab sim thiab metoprolol tartrate tsis pab
Cov tshuaj noj chlorthalidone 25mg, 50mg thiab ov ntsiav tshuaj indapamide 1.25mg, 2.5mg	Tshuaj pab lim ntsev thiab dej tawm	Muab ntxiv rau
Cov tshuaj noj valsartan 40mg, 80mg, 160mg, 320mg	Tus mob ntshav siab	Muab ntxiv rau
Cov tshuaj noj valsartan nrog hydrochlorothiazide 80-12.5mg, 160-25mg, 320-12.5mg, 320-25mg	Tus mob ntshav siab	Muab ntxiv rau
Cov tshuaj noj balsalazide 750mg thiab cov tshuaj yaug quav mesalamine 4g/6mL	Tus kab mob ntawm tus hnyuv quav	Muab ntxiv rau
Cov tshuaj tropicamide 0.5%, cov tshuaj tso 1% thiab tshuaj noj acetazolamide 500mg	Kev mob ntawm qhov muag uas yuav ua tau ib tug dig muag	Muab ntxiv rau
Cov tshuaj tso yaug qhov muag	Ntxuav qhov muag	Muab ntxiv rau



Cov tswv yim uas yuav pab kom koj tswj tau koj tus mob

Cov kev mob uas yuav mob mus ntev xws li tus mob ntshav qab zib thiab kab mob plawv yeej nyuaj los tswj. Cov tib neeg uas muaj cov mob ntawm no tej zaum yuav tsum tau ua dabtsi kom lawm rov nco kuaj seb piam thaj siab npaum li cas hauv lawv cov ntshav thiab kom nco noj tshuaj, lossis tau kev pab los npaj kom noj zaub mob noj qab haus huv thiab kom muaj lub hom phiaj los qoj ib ce. Nws muaj ntau yam uas yuav pab tau tib neeg tswj lawv tus mob uas yuav mob mus ntev, xws li ib qho application uas nyob hauv lub xovtooj ntawm tes los pab txoj kev noj qab haus huv.



Q Ib qho application uas nyob hauv lub xovtooj ntawm tes los pab txoj kev noj qab haus huv yog dabtsi?

Nws yog ib qho uas koj rub tau los nruab rau hauv koj lub xovtooj ntawm tes—uas muaj lwm lub npe hu tias app—yog ib qho khoom uas koj nruab rau hauv koj lub xovtooj ntawm tes uas yuav khiav hauv koj lub xovtooj txawj ntse lossis lub tablet. “Ntawm tes” txhais tias koj yuav coj nrog koj mus hauv ib lub xovtooj lossis coj nrog koj mus ub mus no los tau, nws tsis zoo li cov uas koj txav tsis tau tawm ntawm ib qho chaw, xws li lub computer.

Q Kuv yuav tsum ua dabtsi kom kuv siv tau qhov app?

Kom koj siv tau qhov app hauv lub xovtooj ntawm tes, koj yuav tsum muaj lub xovtooj txawj ntse. Lub chaw uas koj yuav koj lub xovtooj ntawm tes yuav qhia tau rau koj hais tias seb koj lub xovtooj puas rub tau cov app ntawm no.

Q Kuv puas yuav tau them nyiaj?

Ntau cov app ntawm no yog pub dawb xwb thiab koj rub tau los tso rau hauv koj lub xovtooj txawj ntse. Nws tseem ceeb kom koj saib xyuas zoo tias qhov app yog los ntawm qhov chaw uas koj ntseeg ua ntej koj rub qhov app los tso rau hauv koj lub xovtooj.

Cov app uas koj sim tau dawb

Ntawm no yog ib co piv txwv txog cov app uas koj yuav ntseeg tau los siv. Tagnrho cov app sau hauv qab yog pub dawb xwb.

Hom Mob	Lub npe ntawm qhov app	Siv rau dabtsi
Hnov Mob	WebMD Pain Coach	Pab cov neeg tswj thiab cwj tau tseg thaum lawv hnov mob. Koj kuj teem tau cov hom phiaj thiab paub tias dabtsi ua rau tus mob heev zog tuaj.
Tus Mob Ua Pa Tsis Nto	Assist Me with Inhalers	Qhia kev siv lub tshuaj tsuag pa kom thwj rau cov neeg uas muaj tus mob ua pa tsis nto thiab COPD (tus mob ntsws).
Xwm Txheej Ceev	First Aid	Muaj cov tswv yim pab txhua hhub thiab cov tswv yim pab kom nyab xeeb. Piv txwv tias, cov tswv yim pab kom nyab xeeb thaum huab cua phem heev thiab thaum muaj teeb meem ntawm ntiag teb.
Tus mob ntshav qab zib	Glucose Buddy	Pab cov neeg siv sau tseg txog lawv tus mob thiab cov lej uas ntsuas piam thaj ntawm lub tshuab, tshuaj thiab zaub mob uas lawv noj thiab A-1-c.

Thov tham nrog koj tus kws kho mob txog koj tus mob thiab khwv tswv yim kom muaj ib txoj kev npaj los pab koj tswj koj txoj kev noj qab haus huv zoo zog. Lub Alliance kuj muaj ntau qhov kev pab cuam rau txoj kev noj qab haus huv uas yuav pab tau koj ua kom tau koj cov hom phiaj rau txoj kev noj qab haus huv. 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. 5580**.

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 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 Sandra Orozco
Health Programs Supervisor Deborah Pineda

www.ccah-alliance.org