

nyob noj qab haus huv

Lub Peb Hlis Ntuj 2016
Phau 22, Tsab Xov Xwm 1

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



Alliance Medi-Cal cov kev pab uas hloov

Pib Lub Ib Hlis Ntuj Tim 1, 2016, cov kev pab rau kev hno leeg thiab kev zuaj txha caj qaum rau Alliance Medi-Cal cov tswvcuab raug muab hloov lawm.

Alliance Medi-Cal cov tswvcuab mus txais tau ob txoj kev pab ntawm cov kev pab uas lawv qab ntawm no ob zaug rau ib lub hlis twg. Koj tsis thas tos kom ib tug kws kho mob xa koj mus rau cov ntawm no:

- Kev hno leeg
- Kev zuaj txha caj qaum
- Kev kho ko taw (thov cim tseg: Tej cov kev pab kho ko taw yuav tsum tau kev tso cai ua ntej—lo lus tias POM ZOO los ntawm lub Alliance)
- Kev xyaum rov mus ua haujlwm (thov cim tseg: Cov kev xyaum rov mus ua haujlwm ntxiv yuav tsum tau kev tso cai ua ntej)

- Kev qhia xyaum hais lus (thov cim tseg: Cov kev qhia xyaum hais lus ntxiv yuav tsum tau kev tso cai ua ntej)
- Kev kho mob siv txoj kev ntseeg (thov ntuj)

Cov tswvcuab mus txais tau tib txoj kev pab ob lwm rau ib lub hlis twg los tau. Losis tej zaum lawv sib xyaws mus txais tau ob txoj kev pab ntawm cov kev pab uas peb tau muab sau ntawm no rau ib lub hlis twg los tau. Piv txwv tias, ib tug tswvcuab mus txais tau cov kev hno leeg ob lwm tib hlob hlis ntawd los tau. LOSSIS lawv mus rau txoj kev hno leeg ib lwm thiab txoj kev zuaj txha caj qaum ib lwm tib lub hlis ntawd los tau.

Yog tias ib tug kws kho mob xav tias



nws yuav pab tau ib tug tswvcuab tswj tau nws tus mob zoo zog yog tias nws mus txais cov kev hno leeg ntau zog ntxiv, tus kws kho mob xa tau daim ntawv thov tso cai tuaj rau lub Alliance. Tej zaum lub Alliance yuav pom zoo rau kev mus txais cov kev hno leeg ntau zog ntxiv los pab tswj tus mob (daim ntawv tso cai yuav pom zoo mus txog li 20 zaus). Cov sijhawm uas tau kev tso cai uas ib tug kws kho mob yuav thov tau nyob ntawm tus tswvcuab tus mob.

Yog tias koj muaj lus nug txog txoj kev pab uas raug hloov ntawm no, hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab, hnuv Monday txog Friday, thaum 8 a.m. txog 6 p.m., ntawm **1-800-700-3874**.

» 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 Peb Hlis Ntuj Tim 24
Lub Rau Hli Ntuj Tim 16

Kaw thaum 12:30 p.m. txog 3:15 p.m.
Kaw thaum kaum ob moos txog 4:15 p.m.

Tus PCP yog dabtsi?

Xam tias koj Tus Thawj Kws Kho Mob (PCP) yog koj lub qhov rooj uas yuav qhib txoj kev rau koj mus txais txoj kev 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 kws kho mob txhua yam lossis cov kws kho mob rau tsev neeg, cov kws kho mob rau menyua yaus, lossis cov kws kho mob tej yam nruab hauv ib ce yuav ua tau ib tug PCP los tau. Koj kuj xaiv tau ib lub chaw kuaj mob lossis ib pab pawg kws kho mob los ua koj tus PCP los tau thiab. Nrog rau lwm yam ntxiv, koj tus PCP yuav:

» Coj tagnrho koj cov kev 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 yuav pab koj xaiv tej yam zoo kom koj noj qab nyob zoo.

Xaiv koj tus kws kho mob, pab pawg kws kho mob lossis lub chaw kuaj mob.

Koj nrhiav tau ib tug PCP thaum koj saib hauv koj Phau Ntawv Teev Cov Kws Kho Mob hauv theem uas sau txog cov PCP. Lossis, kom koj paub txog tej yam lus qhia uas thwj raws li lub sijhawm tamsim no, mus rau peb lub website hauv Internet, www.ccah-alliance.org.

1. Nias rau qhov sau tias Cov Tswvcuab.
2. Ces nias rau qhov sau tias “Xaiv lossis Pauv Cov Kws Kho Mob” ntawm sab laug.
3. Nias qhov sau tias “Thawj Kws Kho Mob hauv Phau Ntawv Teev Cov Kws Kho Mob Saum Internet” uas nyob hauv qab “Kuv yuav xaiv ib tus PCP li cas?”
4. Xaiv koj qhov kev npaj kho mob (Medi-Cal, IHSS, Healthy Kids lossis Medi-Cal Access Program) los ntawm qhov sau tias Health Plan lub npov uas qhib los xaiv.
5. Xaiv “Primary Care Physician (PCP)” ntawm qhov theem uas qhia txog cov kws kho mob

hauv lub npov uas qhib los xaiv.

6. Saib xyuas zoo tias koj nrhiav ib tug PCP uas kam txais cov neeg mob tshiab. Kom koj nrhiav tau ib tug PCP uas kam txais cov neeg mob tshiab, xaiv lub npov uas sau tias “Accepting new patients”.

7. Ces xaiv koj lub cheeb nroog ntawm lub npov uas sau tias county.

8. Ces hu tuaj qhia rau peb ntawm Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab tias koj xav tau leej twg.

Yog tias koj twb yog ib tug neeg mob uas yeej mus ntsib tug PCP hauv peb pawg kws kho mob ua ntej koj los ua lub Alliance tus tswvcuab thiab koj xav saib seb koj xaiv puas tau tus kws kho mob ntawd los ua koj tus PCP nrog lub Alliance, hu tuaj rau Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab. Peb yuav tsum saib seb tus kws kho mob puas pom zoo tso. Koj yeej mus ntsib ib tug kws kho mob txhais tias koj yeej niaj zaus mus ntsib ib tug kws kho mob pib xyoo tag los txog hnuv no.

TEEM SIJHAWM MUS NTSIB

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 ntev zog rau tej cov sijhawm teem tseg dua lwm cov sijhawm uas tau teem. Piv txwv tias, koj yuav tsum tau txais lub sijhawm kuaj kev kho mob sai (kho mob thaum koj muaj mob) nrawm dua lub sijhawm teem mus kuaj li niaj zaus.

Peb ua haujlwm nrog cov kws kho mob thiab cov chaw kuaj mob hauv koj pab pawg kws 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 (Cov Cai Tswj Kom Mus Txais Kev Kho Mob Rau Tej Yam Uas Tsis Yog Xwm txheej Ceev Raws Sijhawm). Nyias muaj nyias cov cai txawv nyob ntawm hom kev kuaj mob uas koj tau teem sijhawm rau.

Hauv daim duab ua kab saum toj 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

Hom kev tu xyuas uas koj yuav tsum tau	Tos ntev npaum li cas li mam tau caij teem mus ntsib
Kev kho mob sai	Tsis pub dhau 48 teev ntawm lub sijhawm uas koj tau hu tuaj
Kev tu xyuas rau tej yam uas tsis thas tau kev kho mob sai	Tsis pub dhau 10 hnuv ua haujlwm ntawm lub sijhawm uas koj tau hu tuaj
Kev tu xyuas tshwj xeeb uas tsis thas tau kev kho mob sai	Tsis pub dhau 15 hnuv ua haujlwm ntawm lub sijhawm uas koj tau hu tuaj
Kev kho mob kev nyuaj siab lossis puas hlwb los ntawm ib tug uas tsis yog ib tug kws kho mob, uas tsis thas tau kev kho sai	Tsis pub dhau 10 hnuv ua haujlwm ntawm lub sijhawm uas koj tau hu tuaj
Cov kev pab nrhiav tus mob uas tsis thas tau kev nrhiav sai	Tsis pub dhau 15 hnuv ua haujlwm ntawm lub sijhawm uas koj tau hu tuaj

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**.

Tsis to taub txog cov kev xa mus thiab cov kev tso cai lod?

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 uas ua tau rau koj tsis to taub. Tiamsis yog tias koj tsis ua raws li cov cai, 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 lub 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 lub 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 lub Alliance cov tswvcuab	» Cov kev kho mob xwm txheej ceev: Peb pab them 24 teev txhua hnub, 7 hnub txhua lub vasthiv
Tagnrho lub 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 kom 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 Koj mus tau rau txhua tus kws kho mob OB-GYN (kws kho kev xeeb tub thiab poj niam lub cev) hauv lub Alliance qhov cheeb tsam kho mob uas kam txais Alliance Medi-Cal rau cov kev pab ntawm no: » Kev kuaj txhua xyoo kom poj niam noj qab nyob zoo, Kev kuaj poj niam ncauj tsev menyuam thiab kev kuaj mis » Kev pab thaum ib ce xeeb tub
Tagnrho lub 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 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 lub 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.

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

LUB NPE NTAWM QHOV TSHUAJ	Siv rau	Qhov tau ua
» Lub tshuab kuaj ntshav qab zib True Metrix	Lub tshuab kuaj ntshav qab zib	Muab ntxiv rau
» Ntsiav tshuaj Butalb/APAP/tshuaj ua rau kev ceev xeev 50-300-40	Mob taub haus	Muab ntxiv rau (Pub mus txog 180 lub txhua 30 hnuv)
» Ntsiav tshuaj Hydrocodone/ibuprofen 7.5mg-200mg » APAP nrog rau codeine 300mg-60mg	Hnov mob	Muab ntxiv rau (Tsis pub muab ntau tshaj 180 lub txhua 30 hnuv)
» Pseudoephedrine/cetirizine 5mg-120mg tab ER 12H » Pseudoephedrine/Fexofenadine 60mg-120mg tab ER 12H » Pseudoephedrine/Fexofenadine 180mg-240mg tab ER 24H » Pseudoephedrine/Loratadine 10mg-240mg tab ER 24H	Kev phiv tsis haum huab cua thiab kev txhaws ntswg	Muab ntxiv rau
» Fexofenadine 30mg/5ml noj qhov ncauj mus » Ntsiav tshuaj Loratadine 5mg uas txawj yaj nrawm	Kev phiv tsis haum huab cua	Muab ntxiv rau
» Tshuaj tsuag qhov ntswg Azelastine 205.5mcg	Kev phiv tsis haum huab cua uas cov tsos mob zoo li tus mob khaub thuas	Muab ntxiv rau
» Hwj tshuaj HepaGam B » Koob tshuaj thiab hwj tshuaj HyperHEP B S-D » Hwj tshuaj Nabi-HB » Imogam Rabies-HT » Koob tshuaj HyperTET S-D » Hwj tshuaj HyperRAB S-D » Koob tshuaj Adacel Tdap » Koob tshuaj Prevnar 13 » Hwj tshuaj Pneumovax 23 » Koob tshuaj Adacel Tdap	Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob	Muab ntxiv rau
» Ntsiav tshuaj Levocetirizine 5mg	Kev phiv tsis haum huab cua	Yog ib feem ntawm txoj kev kho. Yuav tsum tau siv cetirizine pom tias nws tsis pab.
» Ntsiav tshuaj Hydrocodone/APAP (tagrho cov tshuaj uas muaj zog thiab tsis muaj zog) » Ntsiav tshuaj Tramadol 50mg	Hnov mob	Hloov qhov peb pub koj txais: 180 lub ntsiav tshuaj txhua 30 hnuv
» Kua tshuaj Hydrocodone/APAP (tagrho cov tshuaj uas muaj zog thiab tsis muaj zog)	Hnov mob	Hloov qhov peb pub koj txais: 2700 mls txhua 30 hnuv
» Ntsiav tshuaj Oxycodone/APAP (tagrho cov tshuaj uas muaj zog thiab tsis muaj zog) » Ntsiav tshuaj Oxycodone IR (tagrho cov tshuaj uas muaj zog thiab tsis muaj zog) » Ntsiav tshuaj Methadone (tagrho cov tshuaj uas muaj zog thiab tsis muaj zog)	Hnov mob	Hloov qhov peb pub koj txais: 120 lub ntsiav tshuaj txhua 30 hnuv
» Ntsiav tshuaj Morphine sulfate ER (tagrho cov tshuaj uas muaj zog thiab tsis muaj zog) » Ntsiav tshuaj Hydromorphone (tagrho cov tshuaj uas muaj zog thiab tsis muaj zog)	Hnov mob	Hloov qhov peb pub koj txais: 60 lub ntsiav tshuaj txhua 30 hnuv
» Kua tshuaj Morphine sulfate ER (tagrho cov tshuaj uas muaj zog thiab tsis muaj zog)	Hnov mob	Hloov qhov peb pub koj txais: 300 mls txhua 30 hnuv
» Ntsiav tshuaj Butalb/APAP/tshuaj ua rau kev ceev xeev 50-325-40	Mob taub haus	Hloov qhov peb pub koj txais: 180 lub ntsiav tshuaj txhua 30 hnuv



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 Txais Kev Pab Los Ntawm Cov Kws Tu Neeg Mob 24 Teev txhua hnuv, 7 hnuv tuaj ib asthiv ntawm 1-844-971-8907.

Koj puas xav tau kev pab los tswj koj txoj kev noj qab haus huv? Hu rau Tus Xov Tooj Pab Tuav Ntawv 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 Tuav Ntawv thaum 8 a.m. txog 5 p.m. Hnuv Monday txog Friday.

Koj ib ce puas xeeb tub lossis yuav npaj kom ib ce xeeb tub?

Qhov Kev Pab Cuam Uas Pab Kuaj thiab Kho Mob Ua Ntej thiab Tom Qab Ib Ce Xeeb Tub (Comprehensive Perinatal Services Program; CPSP) thiab Alliance muaj cov kev pab txhawb los pab kom koj ib ce xeeb tub mus tau zoo thiab los tau ib tug menyuam uas noj qab haus huv.

CPSP muaj ntau hom kev pab txhawb rau cov pojniam uas ib ce xeeb tub uas tsim nyog txais, pib thaum ib ce nyuam qhuav xeeb tub mus txog 60 hnuv tom qab yug menyuam tag, xws li:

- Cov kev kuaj mob ib zaug txhua hli lossis ntau dua, tagnrho lub sijhawm thaum koj ib ce xeeb tub
- Cov kev kuaj nrhiav los kuaj koj txoj kev noj qab haus huv thiab txoj kev noj qab haus huv ntawm koj tus menyuam
- Cov tshuaj vitamin/cov tshuaj

ntxiv ib yam dabtsi rau lub cev thaum ib ce xeeb tub (muab kom txaus rau 300-hnuv)

- Kev xa mus rau Kev Pab Rau Cov Pojniam Muaj Menyuum Thiab Rau Cov Menyuum Qhov Kev Pab Cuam Zaub Mov Uas Mus Yug Ib Ce (Women, Infants and Children’s Nutrition Program); cov kev ntsuam xyuas kab ke ntawm roj ntsha; cov kev kho kaus hniav; cov kev pab npaj rau tsev neeg; cov kev kuaj mob rau cov menyuam yaus; cov kev pab rau txoj kev sib ntaus sib ceg ntawm niam txiv;
- thiab ntau dua
- Kev rov mus kuaj dua mus txog ob lub hlis tom qab koj yug koj tus menyuam
- Tej yam lus qhia txog kev xeeb tub, kev yug menyuam, kev pub niam mis, thiab kev tu menyuam
- Tej yam lus qhia txog txoj kev

noj zaub mov uas noj qab haus huv thaum koj ib ce xeeb tub

- Pab koj txiav luam yeeb, haus dej haus cawv lossis siv yeeb tshuaj kom tsawg zog lossis pab koj txiav tu ncu
 - Ib lub chaw los tham txog tej yam teeb meem uas koj tsev neeg muaj thiab txog tej yam uas nej xav tau
- Lub Alliance Qhov Kev Pab Cuam *Healthy Moms and Healthy Babies* (Qhov Kev Pab Cuam Kom Cov Niam Noj Qab Haus Huv thiab Cov Mosliab Noj Qab Haus Huv; HMHB) kuj pab txhawb cov pojniam uas ib ce xeeb tub thiab. Koj yeej tau mus txog li ntawm **cov npav khoom plig \$50** thaum koj mus ntsib ib tug kws kho mob:



- Thaum koj ib ce xeeb tub thawj 12 lub hlis lossis 6 lub asthiv tom qab koj los koom nrog lub Alliance
 - Thaum 3 mus txog 8 lub asthiv tom qab koj yug menyuam tag.
- Yog tias koj xav tau tej yam lus qhia ntau zog txog lub Alliance qhov kev pab cuam HMHB lossis CPSP cov kws kho mob hauv koj lub cheeb nroog, thov hu rau lub **Alliance Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj** ntawm **1-800-700-3874, ext. 5580.**

Vim Li Cas Thiaj Li Tseem Ceeb Tias Koj Txais Txoj Kev Kuaj Mob Thawj Zaug?

Lub Alliance thiab koj Tus Thawj Kws Kho Mob (PCP) nyob nraim ntawm no los pab kom koj noj qab haus huv. Koj pib tau thaum koj mus saib koj tus PCP rau txoj kev kuaj Initial Health Assessment (Txoj Kev Kuaj Mob Thawj Zaug; IHA) thawj plaub lub hlis thaum koj los ua lub Alliance tus tswv cuab.

Tag nrho peb sawvdaws paub tias tej yam xwmtxheej ceev yeej raug tau peb thaum twg los tau. Thaum koj muaj tej yam xwmtxheej ceev, nws tseem ceeb kom koj muaj ib tug PCP uas paub

txog koj qhov keeb kwm thiab cov teeb meem ntawm koj txoj kev noj qab haus huv. Cov PCP yog thawj co tib neeg uas yuav tiv thaiv koj los pab kom koj xis nyob zog tuaj thiab noj qab haus huv tas mus li.

Txoj kev kuaj IHA tseem ceeb vim tias nws muaj cov kev ntsuam xyuas los pab tiv thaiv mob. Ntau cov kev mob, yog tias koj nrhiav tau thaum ntxov, yuav txawj zoo tuaj thaum koj hloov koj lub neej. Thaum koj kawm ntau zog txog koj txoj kev noj qab haus huv, koj yuav paub ntau zog los xaiv tej yam uas noj qab haus huv zoo zog tuaj.

» UA KOM KOJ NOJ QAB HAUS HUV THIAB KOM YEEJ! Koj puas paub tias thaum koj mus txais txoj kev kuaj IHA ua ntej thawj plaub lub hlis tom qab koj cuv npe tag los nyob nrog peb, koj lub npe yuav nkag rau txoj kev rho npe ib zaug seb koj puas yeej ib daim gift card rau \$50?

Koj kuj xav tau tias txoj kev kuaj IHA yog ib lub sijhawm zoo rau koj los saib seb koj tus kws kho mob tshiab puas haum zoo nrog koj. Tib yam nkaus li koj tus kws kho mob ua kom nws paub tej yam txog koj, koj los kuj yuav paub tej yam txog nws thiab.

Txoj kev kuaj no raug pab them tagnrho los ntawm lub Alliance thiab koj yuav tsis them ib yam dabtsi li. Kom koj teem tau ib lub sijhawm mus ntsib nws, thov hu rau koj tus PCP. (Nws tus xov tooj nyob ntawm hauv ntej ntawm koj daim npav ID rau lub Alliance.)

kom noj qab haus huv txuas ntxiv mus

LUB ALLIANCE QHOV KEV PAB CUAM WEIGHT WATCHERS SUPPORT PROGRAM (KEV PAB CUAM TXHAWB KOM TSWJ TAU CEEB THAWJ)

Lub cev noj qab haus huv + lub hlwb noj qab haus huv = lub neej zoo siab

Koj puas tau hnov txog lub Alliance Qhov Kev Pab Cuam Weight Watchers Support Program (Kev Pab Cuam Txhawb Kom Tswj Tau Ceeb Thawj; WWSP)? Ntsib Missy, Alliance ib tug tswvcuab uas tig nws lub neeg mus rau qhov zoo thaum nws los koom nrog lub Alliance qhov kev pab cuam WWSP.

Missy txoj kev taug pib thaum xyoo 2014 yuav xaas, thaum nws Tus Thawj Kws Kho Mob (PCP) xa nws mus rau qhov kev pab cuam no. Thaum pib nws yeej mob siab thiab npaj tau los hloov nws lub neej kom noj qab haus huv. Thaum nws mus rau Weight Watchers (WW) thawj lub rooj lus sib tham, nws hnyav li 500 phaus. Tom qab cuaj lub hlis thiab 30 WW lub rooj lus sib tham tag, nws poob ze li ntawm 100 phaus thiab ntseeg tias nws rov qab tuav tau nws lub neej.

Ua ntej nws koom nrog qhov kev pab cuam no, nws txav mus los tsis tshua tau, thiab nws yuav tsum tau lwm tus pab nws nrog tej dej num uas nws yuav tau ua txhua hnub. Nws yuav tsum cia siab rau nws tus pas muaj log taug kev, nws tsev neeg thiab phooj ywg kom nws taug kev tau mus los. Thaum nws koom tag xya lub hlis hauv qhov kev pab cuam no, nws tsis thas siv nws tus pas taug kev mus los, qhov ntawd yog ib lub hom phiaj ntawm ntau lub hom phiaj uas nws muaj thaum nws koom nrog qhov kev pab cuam.

Missy ntseeg tias nws ywj pheej zog tuaj los pab nws tus kheej thiab lwm tus tib yam nkaus. Nws kuj pom tias nws muaj zog tuaj lawm thiab, hnov tias nws ua tau haujlwm zoo zog tuaj thiab tsis thas yuav tsum siv tshuaj tswj tus mob. Nws tseem



Ua ntej



Tom qab

tab tom sim los hloov nws lub neej thiab cwj pwm thiab nws twb npaj tau tswv yim los caum kom cuag nws cov hom phiaj. Tamsim no nws nyob tau ib lub neej ua tau ub tau no li nws xav tau thiab zoo siab heev rau tagnrho cov kev pab txhawb uas nws tau txais los pab kom nws txog rau tamsim no thiab yav tom ntej.

Leej twg yuav koom tau? Lub Alliance pab muab ib daim tshev them nyiaj rau lub Alliance cov

tswvcuab uas mus koom WW cov rooj lus sib tham txhua lub asthiv. Cov tswvcuab uas xav cuv npe nkag rau qhov kev pab cuam no yuav tsum raug xa los ntawm lawv tus PCP.

Kom koj tsim nyog los nkag rau qhov kev pab cuam ntawm no, cov tswvcuab yuav tsum tau:

- Muaj lub Alliance los ua lawv qhov thawj kev faj seeb kho mob
- Muaj qhov body mass index (ntsuas rog hauv lub cev nrog kev hnyav thiab kev siab; BMI) uas yog 30 lossis siab dua
- Yuav tsum muaj 15 xyoo rov saud.

Yog tias koj xav tau tej yam lus qhia ntau zog txog WWSP thiab lwm cov kev pab cuam kawm txog kev noj qab haus huv thiab kev pab tswj kab mob, thov hu rau lub Alliance Phab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Tus Xov Tooj ntawm **1-800-700-3874, ext. 5580.**

Peb pab koj nrhiav ib tug kws kho mob los tau

Ib txoj kev zoo tshaj plaws kom koj noj qab nyob zoo yog los koom tes nrog ib tug kws kho mob. Yog tias koj tsis muaj ib tug, peb yeej pab tau koj.

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**.

Qhov kauj ruam yooj yim ntawm no yuav pab kom koj noj qab haus huv zoo zog tuaj.

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

Editor

Health Education Coordinator III

Health Programs Supervisor

Jan Wolf

Erin Huang

Sandra Orozco

Deborah Pineda

www.ccah-alliance.org