



Nyob Noj Qab Haus Huv

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



Lub Kaum Ob Hlis Xyoo 2024

XUV THIB 30, TSAB XOV XWM 4

Koj tus cwj pwm kev noj qab haus huv tseem ceeb!

Lub neej nce thiab nqis tuaj yeem qee zaum xav tias tsis muaj kev tswj hwm, thiab nws yog ib txoj kev zoo los thov kev pab. Kev saib xyuas koj tus cwj pwm kev noj qab haus huv yog qhov tseem ceeb rau kev noj qab haus huv tag nrho. Kev noj qab haus huv ntawm tus cwj pwm suav nrog kev mob hlwb, kev siv yeeb tshuaj thiab kev coj cwj pwm nyuaj.

Cov hnuv so tuaj yeem yog lub sijhawm kho siab lossis ntshov siab rau qee tus neeg. Yog tias koj muaj kev nyuaj siab, ntshov siab lossis ntshov siab lossis tawm tsam nrog kev siv yeeb tshuaj, tias yog koj ib leeg xwb! Peb pab tau.

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

www.thealliance.health

Yuav ua li cas thiaj tau txais kev pab cuam kev noj qab haus huv

- Yog xav tau kev pab kho mob hlwb lossis kev coj tus cwj pwm, hu rau Caredon Behavioral Health ntawm **855-765-9700**. Tus xov tooj hu dawb no muaj 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub vij.
- Rau cov kev pab cuam siv yeeb tshuaj, hu rau koj lub cheeb nroog Lub Chaw Kev Pab Cuam Kho Cwj Pwm:

Lub Cheeb Nroog Mariposa:

800-549-6741

Lub Cheeb Nroog Merced:

888-334-0163

Lub Cheeb Nroog Monterey:

888-258-6029

Lub Cheeb Nroog San Benito:

888-636-4020

Lub Cheeb Nroog Santa Cruz:

800-952-2335

Yog tias koj lossis ib tus neeg hauv koj tsev neeg muaj kev nyuaj siab lossis muaj teeb meem, hu rau **988**. 988 Suicide & Crisis Lifeline muaj lus Askiv thiab lus Mev xwb.

Yog tias koj muaj xwm txheej ceev rau kev noj qab haus huv, hu rau **911** lossis mus rau chav xwm txheej ceev uas nyob ze tshaj plaws.

Yog xav paub ntxiv thiab cov peev txheej, mus saib hauv **www.thealliance.health/hmn/mentalhealth**.

Nug tus kws kho mob

Kuv yuav ua li cas yog tias kuv tsis tuaj yeem ntsib kuv tus kws kho mob tam sim ntawd?

Dr. Dennis Hsieh yog Tus Thawj Saib Xyuas Kev Kho Mob ntawm Central California Alliance for Health.

Qee zaum koj mob thaum koj tus kws kho mob lub chaw ua haujlwm raug kaw. Tej zaum koj xav tau kev pab sai. Yog tias koj tsis tuaj yeem ntsib koj tus kws kho mob tam sim ntawd, koj muaj lwm txoj hauv kev los saib xyuas.

No yog qee txoj hauv kev kom tau txais kev saib xyuas:

- Hu rau koj tus kws kho mob lub chaw ua haujlwm cov lus qhia.
- Sim kev saib xyuas los ntawm tus kws kho mob hauv xov tooj lossis khoos phis tawj (telehealth, raws li sau haus lus Askiv) (yog tias koj tus thawj kws kho mob muab nws).

- Hu rau Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob (Nurse Advice Line; NAL, raws li sau hauv lus Askiv).
- Mus ntsib chaw kho mob ceev.

Tus xov tooj nug kev pab los ntawm tus kws kho mob yog dab tsi?

Qee tus kws kho mob lub chaw haujlwm muaj tus xov tooj uas koj tuaj yeem hu tau thaum koj xav tau kev pab kho mob. Tus xov tooj nug no cia koj tham nrog tus neeg ua haujlwm kho mob uas tuaj yeem teb koj cov lus nug, pab qhia koj cov tsos mob thiab qhia koj tias yuav ua li cas ntxiv.

Telehealth yog dab tsi?

Telehealth yog thaum koj tus kws kho mob tuaj yeem muab kev saib xyuas hauv xov tooj lossis khoos phis tawj. Qhov no yog qhov zoo rau tej yam uas tsis tas yuav kuaj lub cev, xws li cov tsos mob khaub thuas thiab kab

mob me. Nug koj tus kws kho mob seb lawv puas muaj kev pab cuam no rau koj.

Dab tsi yog Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob?

Yog tias koj tsis paub meej tias yuav mus qhov twg lossis yuav ua li cas, 24/7 Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob (Nurse Advice Line; NAL, raws li sau hauv lus Askiv) tuaj yeem pab koj. Tus kws saib xyuas neeg mob tuaj yeem pab koj txiav txim siab yog tias koj yuav tsum mus ntsib kev kho mob sai, mus rau chav kho mob ceev lossis tos mus ntsib koj tus kws kho mob. Hu rau **844-971-8907** (TTY: Ntaus **711**) tham nrog tus kws kho mob. Koj tuaj yeem mus saib www.thealliance.health/hmn/nurse-advice-line kom paub ntau ntxiv.

Cov chaw kho mob ceev yog dab tsi?

Kev kho mob ceev yog rau tej yam uas tsis muaj kev phom sij rau lub neej, xws li kev raug mob me, mob thiab kis kab mob. Cov chaw kho mob no muaj sijhawm ntev

thiab muaj kev pab cuam xws li x-rays thiab stitches. Mus saib www.thealliance.health/hmn/urgent-care kom paub ntau ntxiv.

Yuav ua li cas yog kuv xav tias nws loj heev?

Yog tias koj xav tias koj muaj xwm txheej ceev lossis qee yam uas ua rau muaj kev phom sij rau lub neej, hu rau **911** lossis mus rau chav kho mob ceev tam sim ntawd.

Koj txoj kev noj qab haus huv tseem ceeb heev. Cov kev xaiv no tuaj yeem pab koj tau txais kev saib xyuas thaum koj xav tau. Yog tias koj muaj lus nug, hu rau Alliance Lub Chaw Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874**. Peb nyob ntawm no los pab!

Nkag siab txog kev xa mus thiab kev tso cai

Peb xav kom koj paub yuav ua li cas thiaj li tau txais cov kev pab cuam uas them los ntawm koj txoj kev npaj kho mob. Hauv qab no yog qee cov ntsiab lus tseem ceeb siv hauv kev kho mob thiab lawv txhais li cas.

Kev xa mus

Yog tias koj raug xa mus rau Alliance thawj kws kho mob (primary care provider; PCP; raws li sau hauv lus Askiv), koj yuav tsum muaj **kev xa** mus ntsib lwm tus kws kho mob.

- Yog tias koj tus PCP xav tias koj yuav tsum tau mus ntsib lwm tus kws kho mob, lawv yuav tsum ua ib daim ntawv foos Kev Sib Tham Txog Kev Xa Mus.
- Yog tias peb tsis muaj kev xa mus, peb them tsis tau daim nqi lossis thov los ntawm lwm tus kws kho mob.
- Muaj qee qhov kev zam. Saib koj cov ntaub ntawv pov thawj ntawm Kev Pab Cuam lossis Phau Ntawv

Rau Tus Tswvcuab kom paub meej cov npe. Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab muaj nyob ooslais ntawm www.thealliance.health/hmn/memberhandbook.

Tso cai xa mus

Peb thaj chaw pab cuam suav nrog lub cheeb nroog Mariposa, Merced, Monterey, San Benito thiab Santa Cruz. Yog tias koj tus PCP xa koj mus rau ib tus kws kho mob tawm ntawm peb qhov chaw pab cuam, lawv yuav tsum tau txais kev pom zoo los ntawm Alliance ua ntej. Qhov no yog hu ua ***kev tso cai xa mus***.

- Qhov no txhais tau tias peb yuav tsum pom zoo rau kev xa mus ua ntej koj tuaj yeem ntsib lwm tus kws kho mob.
- Yog tias koj yog ib tug tswvcuab ntawm Alliance Cov Kev Pab Saib Xyuas Mob Nkeeg Rau Tom Tsev (In-Home Support Services; IHSS, raws li sau hauv lus Askiv), koj yuav xav tau ib daim ntawv tso cai xa mus yog tias koj tus PCP xa koj mus rau ib tus kws kho mob uas tsis ua haujlwm nrog lub Alliance—txawm

tias tus kws kho mob nyob hauv peb cheeb tsam pab.

- Alliance cov tswvcuab uas tau cuv npe hauv California Kev Pab Kho Mob Rau Menyuam Yaus (California Children's Services; CCS, raws li sau hauv lus Askiv) kuj yuav xav tau kev xa mus rau kev saib xyuas tshwj xeeb.

Kev tso cai ua ntej

Lub Alliance yuav tsum pom zoo qee cov kev pab cuam, cov txheej txheem, tshuaj thiab khoom siv ua ntej koj tau txais. Qhov no yog hu ua ***kev tso cai ua ntej***.

- Tus neeg muab kev pab cuam uas yuav ua qhov kev pab cuam yuav tsum xa daim ntawv thov qhia rau peb paub tias koj xav tau dab tsi thiab yog vim li cas.
- Yog tias qhov kev thov yog qhov tsim nyog rau kev kho mob thiab muaj txiaj ntsig zoo, peb yuav pom zoo thiab koj tuaj yeem tau txais kev pab cuam.

- Yog tias peb tsis kam lees qhov kev thov, koj tuaj yeem ua ntawv thov kom rov hais dua yog tias koj tsis pom zoo nrog peb qhov kev txiav txim.

Cov tshuaj noj

Yog tias koj yog ib tug tswvcuab ntawm Medi-Cal, koj cov tshuaj noj uas muaj nyob rau hauv lub tsev muag tshuaj yog them los ntawm Medi-Cal Rx thiab tsis yog lub Alliance. Yog xav paub seb puas muaj tshuaj noj, hu **800-977-2273** (TTY: Ntaus **711**) lossis mus rau ntawm **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov**.

Yog tias koj yog ib tus tswvcuab IHSS, cov kev pab cuam hauv khw muag tshuaj yog tswj hwm los ntawm MediImpact. Koj tuaj yeem saib daim ntawv teev cov tshuaj noj ntawm **www.thealliance.health/hmn/prescriptions**. Koj tuaj yeem thov daim ntawv xa tuaj los ntawm kev hu rau Kev

Pab Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntaus **711**). Koj tuaj yeem hu rau Kev Pab Cuam Tswvcuab yog tias koj muaj lus nug txog seb puas muaj tshuaj noj.

Cov tshuaj muab rau hauv kws kho mob lub chaw ua haujlwm lossis chaw kho mob

Cov no suav hais tias yog cov tshuaj uas kws kho mob tau tswj hwm. Koj tuaj yeem saib daim ntawv teev cov tshuaj noj thiab kev hloov pauv ntawm cov npe ntawm

www.thealliance.health/hmn/prescriptions. Yog tias

koj xav tau daim ntawv xa tuaj, thov hu rau Kev Pab

Cuam Tswvcuab ntawm **800-700-3874** (TTY: Ntaus **711**).

Kev noj qab haus huv rau txhua tus

**Nws tsis tau lig los tiv thaiv koj tus kheej ntawm
tus kab mob khaub thuas!**

Lub caij ntuj no nyob ntawm no, uas txhais tau hais tias lub caij khaub thuas nyob rau hauv tag nrho. Txij thaum lub Cuaj Hli Ntuj mus txog lub Tsib Hlis Ntuj, tus kab mob khaub thuas yuav kis tau ntau dua. Qhov no thiaj yog vim koj yuav tsum tau txais koj cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas txhua xyoo yog qhov tseem ceeb rau kev noj qab haus huv mus txog lub caij ntuj no.

Tus kab mob yog ntau tshaj li qhov kev mob. Nws tuaj yeem ua rau muaj kev phom sij ntau dua rau cov neeg laus, menyuam yaus, cov poj niam cev xeebtub, thiab cov neeg muaj mob xws li ntshav qab zib lossis mob hawb pob.

Lub Chaw Pab Tiv Thaiv Kab Mob Thiab Pab Tswj Mob (Centers for Disease Control and Prevention; CDC, raws li sau hauv lus askiv) tau pom zoo kom txhua tus 6 lub

hlis thiab laus dua tau txhaj tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas txhua xyoo. Cov menyuam yaus noob nyoog 6 lub hlis txog 8 xyoos yuav tsum tau txhaj ob koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas yog tias nws yog thawj zaug. Lawv yuav tsum tau koob thib ob txog ib hlis tom qab thawj zaug.

Xov xwm zoo rau niam txiv!

Alliance cov tswvcuab muaj noob nyoog 7 txog 24 lub hlis uas tau txais lawv ob koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas thaum lub Cuaj Hlis Ntuj 2024 txog Lub Tsib Hlis Ntuj 2025 yuav raug nkag mus rau hauv kev sib tw txhua hli rau lub caij nyoog kom yeej **daim npav khoom plig \$100 rau lub khw Target!**

Yog tias koj cev xeebtub, txhaj tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas yog qhov tseem ceeb heev. Nws pab tiv thaiv koj thiab koj tus menyuam ua ntej thiab tom qab yug menyuam.

Xav paub qhov twg thiaj tau txais koj cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas?

Sim koj tus kws kho mob lub chaw ua haujlwm lossis koj lub cheeb nroog lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv. Tej zaum koj tuaj yeem taug kev hauv, tabsis nws yog qhov zoo tshaj los teem caij. Yog tias koj muaj noob nyoog 19 xyoos, koj tuaj yeem tau txais tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas ntawm koj lub tsev muag tshuaj. Nug seb koj puas xav teem sijhawm.

Kev txhaj tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thuas tsis yog zoo rau koj xwb, nws zoo rau txhua tus! Nws pab tiv thaiv tus kab mob khaub thuas kom tsis txhob kis tau thiab ua rau koj, koj cov phooj ywg, thiab koj tsev neeg muaj kev nyab xeeb thiab noj qab nyob zoo.

Lwm hom ntawv

Alliance cov tswvcuab, koj puas paub tias koj tuaj yeem tau txais koj cov ntaub ntawv sau ua ntau hom? Cov qauv no tuaj yeem pab koj yog tias koj muaj teeb meem pom lossis hnov lus. Piv txwv ntawm lwm hom yog:

- **Braille**—cov pob me me los yog tsa cov dots koj tuaj yeem xav nyeem yog tias koj dig muag lossis tsis pom kev.
- **Suab lossis cov ntaub ntawv CD**—CD koj tuaj yeem mloog hauv khoos phis tawj lossis mloog daim kab xev CD yog tias nyeem ntawv nyuaj rau koj.
- **Cov ntawv loj**—cov ntawv loj dua los pab koj yog tias koj muaj teeb meem nyeem ntawv me.

Xav sim?

Tsab ntawv xov xwm ntawm Alliance cov tswvcuab muaj nyob rau ntawm peb lub vevxais hauv cov ntawv luam loj thiab suab. Yog tias koj xav tau lwm cov ntaub ntawv sau ua lwm hom, hu rau Alliance Kev Pab Cuam Tswvcuab

ntawm 800-700-3874 (TTY: Ntaus **711**), 8 a.m. txog 5:30 p.m., Monday txog Friday.

Tau txais kev pab cuam Kev Tswj Xyuas Kev Kho Mob los pab koj!

Nws tuaj yeem yog qhov nyuaj kom taug qab koj txoj kev kho mob thaum koj pom cov kws kho mob sib txawv lossis tau txais kev saib xyuas los ntawm ntau qhov chaw. Yog tias koj xav tau kev pab nrog koj cov kev kho mob, cov ntawv sau tshuaj thiab cov kev pab cuam kev noj qab haus huv, Alliance tuaj yeem pab. No yog li cas:

- **Tom qab tsev kho mob.** Puas yog koj nyuam qhuav tuaj hauv tsev kho mob? Peb pab nrog kev teem caij mus ntsib thiab tshuaj.
- **Tau txais kev teem caij.** Xav tau caij mus ntsib kws kho mob? Peb tuaj yeem pab teeb tsa kev caij tsheb dawb rau koj.

- **Kev tswj xyuas tshwj xeeb.** Xav tau kev pab ntxiv?
Peb muab cov kev pab cuam Pab Pawg Kws Tswj
Kev Tu Xyuas Rau Cov Neeg Uas Muaj Mob Hnyav.

Yog xav paub ntxiv thiab kev pab ua koj hom lus, hu rau
peb Pab Pawg Kws Tswj Kev Tu Xyuas ntawm **800-700-
3874** (TTY: Ntaus **711**). Koj tuaj yeem hu rau Alliance
Kev Pab Cuam Tswvcuab ntawmtus xov tooj tib yam
saum toj no, Monday txog Friday, 8 a.m. txog 5:30 p.m.
Rau Tus Xov Tooj Pab Cuam Cov Neeg Uas Tsis Hnov
Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu **800-735-2929** (TTY:
Ntaus **711**).

Chav sib tham ntawm zej zog

Lub cev thiab ntaub so ntswg pub dawb

Koj tuaj yeem pab cawm tib neeg txoj sia los ntawm kev ua ib lub cev lossis cov ntaub so ntswg pub. Yog tias koj muaj noob nyoog 15 txog 18 xyoos, koj tuaj yeem dhau los ua tus pub dawb nrog kev tso cai sau los ntawm koj niam koj txiv lossis tus saib xyuas. Koj tuaj yeem hloov koj lub siab txog kev ua tus pub khoom nruab nrog cev txhua lub sijhawm.

Yog tias koj xav paub ntxiv txog kev pub khoom nruab nrog cev lossis ntaub so ntswg, nrog koj tus kws kho mob tham. Koj tuaj yeem mus xyuas lub vevxais ntawm Asmeliskas Lub Tuam Tsev Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Huas Huv thiab Kev Pab Pej Xeem ntawm

www.organdonor.gov.

Nyob nyab xeeb thaum sib xyaw tshuaj tshuaj tiv thaiv kev puas siab puas ntsws thiab opioids!

Nws yog ib qho tseem ceeb kom ceev faj thaum koj noj tshuaj tshuaj tiv thaiv kev puas siab puas ntsws nrog opioids.

No yog qee cov lus qhia txog kev siv ob qho tib si nyab xeeb:

- **Tsis txhob tso tseg koj cov tshuaj noj yog tais koj tsis tau tham nrog koj tus kws kho mob ua ntej.**
Kev nres tam sim ntawd tuaj yeem ua rau cov tsos mob tshem tawm.
- **Hu rau 911 tam sim ntawd yog tias koj:**
 1. Hnov mob thaum koj xav tias koj tsis zoo saib.
 2. Xav tsis mee pem.
 3. Xav zoo li koj lub plawv dhia ceev heev.
 4. Xav zoo li koj cov leeg nqaij tawv los yog lawv twitch.

5. Yog tawm hws, kub taub hau, qaug dab peg, hnov mob los yog ntuav.

6. Muaj teeb meem ua tsis taus pa, xav tias zoo li koj yuav dhau mus, xav tias kiv taub hau lossis pw tsaug zog nyuaj.

- **Tsis txhob tsav tsheb lossis siv tshuab.** Thaum koj siv cov tshuaj opioids thiab tshuaj tiv thaiv kev puas siab puas ntsws ua ke, nws yuav cuam tshuam zoo npaum li cas koj txav mus los, hnov mob lossis txiav txim siab.
- **Nug koj tus kws kho mob txog kev txais naloxone (Narcan).** Koj tuaj yeem tau txais nws ntawm txhua qhov chaw ua haujlwm Alliance. Narcan tuaj yeem cawm txoj sia yog tias ib tus neeg tau noj ntau dhau lawm opioids.
- **Tham nrog koj tus kws kho mob txog kev siv tshuaj** opioid tsawg lossis siv cov tshuaj opioids uas tsis muaj zog.

Feem ntau cov tshuaj tiv thaiv kev puas siab puas ntsws

Cov tshuaj tiv thaiv kev puas siab puas ntsws pab kho tus mob schizophrenia, bipolar, kev nyuaj siab thiab lwm yam kev txhawj xeeb txog kev puas hlwb. Piv txwv li:

- Chlorpromazine (Thorazine).
- Clozapine (Clozaril).
- Olanzapine (Zyprexa).
- Quetiapine (Seroquel).
- Aripiprazole (Abilify).
- Haloperidol (Haldol).
- Lurasidone (Latuda).
- Risperidone (Risperdal).
- Ziprasidone (Geodon).

Feem ntau opioids

Opioids yog cov tshuaj kho mob muaj zog. Yog tias koj noj cov tshuaj saum toj no nrog opioids, ua cov kauj ruam

ntxiv kom nyob nyab xeeb. Qee qhov piv txwv ntawm opioids yog:

- Hydrocodone-APAP (Lortab, Lorcet).
- Hydromorphone (Dlaudid).
- Morphine (MS Contin, Kadian).
- Oxycodone (Oxycontin).
- Oxycodone-APAP (Percocet, Endocet).

Muaj lus nug? Tham nrog koj tus kws kho mob lossis kws muag tshuaj.

Kev tsom teeb pom kev zoo

**Cov peev txheej kho mob thiab cov cuab yeej
tswj tus kheej**

Ntawm lub Alliance, peb mob siab txog koj txoj kev noj qab haus huv. Tias yog vim li cas peb cov kev kawm txog kev noj qab haus huv muab cov tswvcuab ntawm Alliance cov cuab yeej kom noj qab haus huv li sai tau.

Lub Alliance muaj cov cuab yeej tswj hwm tus kheej los pab koj thiab koj tsev neeg kawm txog ntau yam kev noj qab haus huv. Cov cuab yeej no muaj nyob rau ntawm Kev Nyob Noj Qab Haus Huv thiab Noj Qab Nyob Zoo (Health and Wellness, raws li sau hauv lus Askiv) lub vevxais rau cov ncauj lus hauv qab no:

**Noj Qab Haus Huv, noj qab haus huv rau kev hnyav,
kev tawm dag zog**

***Cov cuab yeej tswj tus kheej rau cov menyuam yaus
thiab cov hluas***

Cov cuab yeej no suav nrog kev npaj noj mov tus kheej, BMI lub laij lej rau cov menyuam yaus thiab cov hluas, thiab cov phiaj xwm kev ua si lub cev. Lawv tuaj yeem siv tau txhua lub sijhawm los pab tswj lub cev hnyav, noj qab haus huv thiab txhawb nqa kev ua si nrog koj tsev neeg.

Cov cuab yeej tswj tus kheej rau cov neeg laus

Cov cuab yeej no suav nrog kev npaj noj mov tus kheej, kev npaj ua si lub cev thiab kev ntsuas qhov hnyav. Lawv tuaj yeem siv tau txhua lub sijhawm los muab kev pab tswj kev noj qab haus huv, noj qab haus huv thiab ua kom lub cev muaj zog hauv koj lub vij.

Kev nyuaj siab, tswj kev ntshov siab, tsis txhob haus dej haus

Cov cuab yeej tswj tus kheej rau cov neeg laus

Cov cuab yeej no suav nrog kev ntsuas kev nyuaj siab rau tus kheej, cov peev txheej los tswj kev ntshov siab thiab cov cuab yeej los tshuaj xyuas kev haus cawv. Siv txhua lub cuab yeej los tshawb nrhiav cov ncauj lus uas

cuam tshuam rau koj. Yog tias koj xav tias koj xav tau kev pab ntxiv, nrog koj tus kws kho mob tham.

Txiav luam yeeb

Cov cuab yeej tswj tus kheej rau cov neeg laus

Cov cuab yeej no suav nrog cov phiaj xwm txiav tawm thiab cov ntaub ntawv pab tus kheej los muab kev pab txiav luam yeeb thiab/lossis haus luam yeeb.

Mus saib Alliance's Noj Qab Haus Huv thiab Noj Qab Nyob Zoo (Health and Wellness, raws li sau hauv lus Askiv) lub vevxais kom pom cov cuab yeej tswj tus kheej ntawm **www.thealliance.health/hmn/health-and-wellness**. Yog xav paub ntxiv txog cov cuab yeej tswj hwm tus kheej lossis cov kev pab cuam kev noj qab haus huv, hu rau Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **800-700-3874, ext. 5580**. Rau Tus Xov Tooj Pab Cuam Cov Neeg Uas Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu **800-735-2929** (TTY: Ntaus 711).

Kev tiv thaiv koj tus kheej ntiag tug

Koj cov ntaub ntawv kho mob yog ntiag tug, thiab peb xav kom nws muaj kev nyab xeeb. Qee zaum peb yuav xav qhia nws, thiab qee zaum koj tuaj yeem xaiv qhov koj xav qhia.

Thaum koj txiav txim siab qhia cov ntaub ntawv

Tej zaum peb yuav qhia koj cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv los pab nrog koj cov kev kho mob lossis kev them nyiaj yam tsis tau nug koj ua ntej. Piv txwv li, peb yuav qhia rau tus kws kho mob tias koj yog ib tus tswvcuab ntawm Alliance kom lawv tuaj yeem kho koj. Muaj lwm lub sijhawm uas peb yuav qhia cov ntaub ntawv thiab tsis nug koj. Cov no yog tsim los ntawm txoj cai.

Thaum koj txiav txim siab qhia cov ntaub ntawv

Yog tias ib tug neeg nug peb txog koj cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv, koj yuav tsum tau hais tias nws tsis zoo ua ntej peb muab rau lawv. Koj kuj tau hais yog

tias nws OK ua ntej peb qhia koj cov ntaub ntawv nrog cov apps hauv koj lub xov tooj lossis lub khoos phis tawj. Peb feem ntau tshawb xyuas seb peb khaws koj cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv li cas. Peb xav muab kev kho mob zoo rau koj thiab tiv thaiv koj cov ntaub ntawv.

Kawm ntxiv

Yog xav paub ntxiv txog yuav ua li cas peb khaws koj cov ntaub ntawv kho mob ntiag tug, saib cov kev txwv tsis pub lwm tus paub txog koj lossis koj li ntaub ntawv kho mob hauv koj Phau Ntawv Rau Tus Tswvcuab. Nws tseem muaj nyob rau ntawm peb lub vevxais ntawm **www.thealliance.health/hmn/privacy-practices**.

Peb tab tom xa kev lus xa xov raws kev sau ntawv rau cov tswvcuab!

Lub Alliance sau ntawv rau cov tswvcuab los pab lawv kom paub txog Alliance cov txiaj ntsig thiab kev pab cuam. Cov ntawv Alliance yog los ntawm tus naj npawb **59849**. Yog xav paub ntxiv, mus saib peb lub vevxais ntawm **www.thealliance.health/hmn/member-texting**.