



## အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်နှင့် ဥက္ကဋ္ဌဆိုင်ရာ အပ်ဒိတ်သတင်းလွှာ



2022 ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် AHS ၌ သမိုင်းဝင်ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင်ရာအပြောင်းအလဲများ ရှိခဲ့ပါသည်။ AHS တွင် 46 နှစ်ကြာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည့် အချိန်ကြာကြာအလုပ်လုပ် ကိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သော ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်ဖြစ်သူ Sherry Hirota သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မဟာဗျူဟာအရာရှိချုပ်နှင့် ပညာရှိအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာရန်အတွက် ရာထူးမှ နုတ်ထွက်ခဲ့သည်။ Sherry လက်အောက်တွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်ပြီးနောက် Julia Liou က အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်အဖြစ် နှင့် Thu Quach က ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ခေါင်းဆောင်မှုဆိုင် ရာအခန်းကဏ္ဍသစ်များကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်မည့်အပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက် မိပါသည်။

ဘယ်မှာ - AHS ၏ အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်ဖြစ်သူ Julia Liou နှင့် AHS ၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူဒေါက်တာ Thu Quach

Julia - လွန်ခဲ့တဲ့ 22 နှစ်လောက်တုန်းက ဒီနေရာမှာ အလုပ်လုပ်ရန် ကျွန်မရောက်လာတဲ့ အခါ AHS ရဲ့ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများဖြစ်တဲ့ မစ်ရှင်နစ်ခုံကို ကျွန်မရေးဆွဲ ခဲ့ပါတယ်။ ထိုင်ဝမ်နဲ့ ဟောင်ကောင်ကနေ ရွှေ့ပြောင်းလာရောက်အခြေချနေထိုင်သူတွေရဲ့ သမီး အနေနဲ့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားမပြောတတ်ဘဲ အဲဒီနေရာကို ရွှေ့ပြောင်းလာရောက်အခြေချနေ ထိုင်တဲ့ ကျွန်မ၏အဖိုးအရင်းဖြစ်သူက နားလည်ဖို့လွယ်ကူတဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီနဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုကနေ ဘယ်လိုအကျိုးခံစားခွင့် ကြီးကြီးမားမားတွေကို ရရှိနိုင် တယ်ဆိုတာကို ကျွန်မမြင်တွေ့ ခဲ့ရတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ သူတွေ ကြုံခဲ့ရတဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို ကျွန်မဖော်ပြချင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဝန်ထမ်းတွေနဲ့အတူတူ အလုပ်လုပ်ကိုင်လိုတဲ့အတွက် ကျွန်မ အဆိုပါအဖွဲ့အစည်းရဲ့တစ် စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်ချင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မတို့လူနာတွေရဲ့ဘဝတွေမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးသက် ရောက်မှုတွေရရှိလာဖို့အတွက် နေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးနိုင်ဖို့ ကျွန်မတို့ သင်နဲ့အတူတူ အလုပ် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့လူနာတွေကို ဝန်ဆောင်မှုပေးဖို့နဲ့ ထောက်ခံအား ပေးဖို့ AHS မှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရခဲ့တဲ့တာဟာ ကျွန်မအတွက် ဂုဏ်ယူစရာတစ်ခုဖြစ်ပါ တယ်။

Thu - ကျွန်မအသက်ငါးနှစ်လောက်တုန်းက မိသားစုနဲ့အတူ ဒီနေရာကိုရောက် လာခဲ့တဲ့ ဗီယက်နမ်က ဒုက္ခသည်တစ်ဦးအနေနဲ့ ကျွန်မမိသားစုနဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ AHS လူနာတွေကြားမှာ တည်မှုတွေ အများကြီးကို မြင်တွေ့ ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မမိဘတွေက အင်္ဂလိပ်လို မပြောတတ်ခဲ့တာမို့ ကျွန်မတို့ ငွေရေးကြေးရေးအရ ခက်ခက်ခဲခဲ ရုန်းကန်ခဲ့ရ ပါတယ်။ 1996 ခုနှစ် ကျွန်မ ကောလိပ်ကျောင်းတက်တုန်းက AHS မှာ အလုပ်စ ပွင့်လှည့်ခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် နားလည်ဖို့လွယ်ကူတဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီနဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုတွေ ရရှိနိုင်ဖို့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို ကျွန်မတကယ်ရေး ဆွဲခဲ့ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့ကလေးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်မ မိဘတွေရဲ့စကားပြန်အဖြစ် ကျွန်မ မကြာမကြာ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပြီးတော့ မိသားစုတစ်ခုလုံးအပေါ်မှာရှိနေတဲ့ အဲဒီ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးက ဘယ်လောက်ခက်ခဲတယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ သိခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မ 2011 ခုနှစ်မှာ AHS သို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီးတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့လူနာတွေကို နက်နက် ရှိုင်းရှိုင်းဂရုတစိုက်ပြုစုပေးတဲ့ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ဝန်ထမ်းတွေနဲ့အတူ ဒီနေရာမှာ အလုပ်လုပ် နေရခြင်းအတွက် ကျွန်မအလွန်ပင်ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ ကျွန်မမိသားစုကို ပြုစုစောင့် ရှောက်ပေးဖို့အတွက် သူတို့ဆိုမှာ AHS လို နေရာမျိုးတစ်နေရာလောက်ရှိစေချင်ပါတယ်။ အဲဒီ အတွက်ကြောင့် AHS ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ စည်းရုံးရေးဖြစ်တဲ့ မစ်ရှင်ကို ဆောင်ရွက်ဖို့ အတွက် ကျွန်မတကယ်ကို လိုလိုလားလားကတိပြုထားပါတယ်။

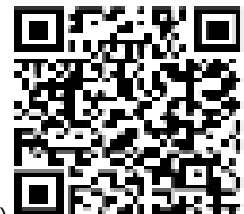
ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုစနစ်၊ လက်ရှိဖြစ်ပွားနေသောကပ်ရောဂါနှင့် ပြောင်းလဲနေသောစီးပွားရေးစနစ်တို့နှင့်အတူ အထူးသဖြင့် အခွင့်အလမ်းအသစ်များနှင့် စိန်ခေါ် မှုအသစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ ခဲ့ရစဉ် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏လူနာများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရန်နှင့် ထောက်ခံအားပေးရန် အဆိုပါအရေးကြီးသောအလုပ်များကို အတူတကွ လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ကတိပြုထား ပါသည်။ ကြိုတင်မှန်းဆ၍မရသောအချိန်များ မည်သို့ပင် ရှိလင့်ကစား AHS သည် ကျွန်ုပ်တို့၏လူနာများအတွက် ဤနေရာတွင် ဆက်လက်တည်ရှိနေ မည်ဖြစ်ပါသည်။

## ဒစ်ဂျစ်တယ်ပိုင်းဆိုင်ရာတီထွင်ဆန်းသစ်မှုများ- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုကိုခံယူရန်နှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရန် နည်းလမ်းအသစ်များ

နေအိမ်မှနေ၍ ၎င်းတို့၏ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို တွေ့လိုသူတိုင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့တွင် တယ်လီကျန်းမာရေးဆိုင် ရာယာယီစောင့်ရှောက်မှုများကို ရရှိနိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်း သင်သိရှိနိုင်မည်ဟုကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ပါသည် - ၎င်းဝန် ဆောင်မှုပေးသူထံသို့ သွားရောက်ရန် သို့မဟုတ် စောင့်ဆိုင်းခန်းထဲတွင်စောင့်ဆိုင်းနေစရာမလိုတော့ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးများကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် သင်ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန် အတွက် နည်းပညာကို အသုံးပြုလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သွေးတိုးရောဂါရှိသော ကျွန်ုပ်တို့၏လူနာများအ တွက် တီထွင်ဆန်းသစ်ထားသော ပရိုဂရမ်သစ်တစ်ခုကို စတင်လိုက်ပါပြီ။ သင့်စမတ်ဖုန်းနှင့် ချိတ်ဆက်အသုံးပြု နိုင်သော သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်တစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ ပေးစွမ်းပါသည်။ ထို့နောက် သင့် စစ်ဆေးချက်အဖြေများ ကို သင့်ဖုန်းမှ ကျွန်ုပ်တို့ထံပေးပို့နိုင်သောကြောင့် သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူသည် ၎င်းတို့ကို လွယ်လင့်တကူ မြင် နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်ပါဝင်ရန်စိတ်ဝင်စားပါက ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကိုအသိပေးပါ။

ဝေးလံသောနေရာအကွာအဝေးမှနေ၍ သွေးပေါင်ချိန်အားစောင့်ကြည့်တိုင်းတာရေးဆိုင်ရာပရိုဂရမ်ပေါ် ရှိ ကျွန်ုပ်တို့ပေးထားသော နောက်ထပ်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ဤ QR ကုဒ်ကို စက်ဝန်းဖတ်ပေးပါ။ (ညွှန်ကြားချက်များ- သင့်တွင် စမတ်ဖုန်းတစ်လုံးရှိလျှင် သင်ကင်မရာကိုဖွင့်ပြီး ကုဒ်ပေါ်တွင် ၎င်း QR ကို ထောက်ပေးပါ။ ထို့နောက် YouTube ပေါ် ရှိ ဗီဒီယိုကိုကြည့်ရှုရန်အတွက် ပေါ်လာသည့်လင့်ခ်ကို နှိပ် ပေးပါ။)



## မျောက်ကျောက်ရောဂါအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့သိထားသင့်သော အကြောင်းအရာများ

### မျောက်ကျောက်ရောဂါ၏

ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေနှင့်ပတ်သက်သောအချက်များ -

- မျောက်ကျောက်ရောဂါသည် ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေအလွန်ရှားပါးပါသည်
  - သြဂုတ်လကုန်အထိ Alameda ကောင်တီတွင်နေထိုင်သူလူဦးရေ 1.7 သန်း ကြားတွင် လတ်တလောသိရှိထားသော ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများသည် လူ ဦးရေ 150 ဦးထက်နည်းပါးပါသည်။
- ယေဘုယျအားဖြင့် အများသုတေသန မျောက်ကျောက်ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွား နိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါးပါသည်
  - မျောက်ကျောက်ရောဂါရှိသူတစ်ဦးနှင့် သာမန်ကာလကာလကူးစက်မှုတို့ပြန် ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် အများသုတေသနသုံးသွားလာရာနေရာတစ်ခုရှိ လူသွားလမ်းများကဲ့သို့သောနေရာတွင် မျောက်ကျောက်ရောဂါရှိသူတစ်ဦး နှင့် အပြန်အလှန် အာလာပသလာပစကားစမြည်ပြောဆိုခြင်းသည် ရောဂါ ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို မဖြစ်ပွားစေပါ။
- လူပုဂ္ဂိုလ်များသည် အောက်ပါအချက်များမှတစ်ဆင့် မျောက်ကျောက်ရောဂါကို ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည် -
  - ရောဂါပိုးရှိသူ၏ အရေပြားပေါ်ရှိဒဏ်ရာများကိုထိတွေ့ခြင်း
  - ဥပမာအားဖြင့် နမ်းရှိုက်နေစဉ်အတောအတွင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက် ဆံနေစဉ်အတောအတွင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ရှိအရည်များကိုထိတွေ့ခြင်း
  - ညစ်ပေနေသော အိပ်ယာခင်းများ/မျက်နှာသုတ်ပုဝါများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း။
  - အချိန်ကြာမြင့်စွာ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများမှတစ်ဆင့် အ သက်ရှိလမ်းကြောင်းအတွင်းရှိ ရောဂါပိုးမွှားများကို စုပ်ယူခြင်း၊ ပုံမှန်အား ဖြင့် မျောက်ကျောက်ရောဂါရှိသူ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့်အတူ နေထိုင်ခြင်း/ ၎င်း ရောဂါရှိသူတစ်စုံတစ်ဦးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
- မည်သူမဆို မျောက်ကျောက်ရောဂါဖြစ်နိုင်သော်လည်း ယခုအချိန်တွင် မျောက်ကျောက်ရောဂါသည် အမျိုးသားများနှင့် အချင်းချင်းလိင်ဆက်ဆံသော အမျိုးသားများ (MSM) ၏ လူမှုကွန်ရက်/လူအသိုက်အဝန်းအပေါ်တွင် အကျိုး သက်ရောက်မှုပို၍ရှိပါသည်။ ရလဒ်တစ်ခုအနေဖြင့် အဆိုပါ လူအသိုက်အဝန်း ပေါ်ရှိ လူပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ရောဂါပိုးထိတွေ့ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ပို၍မြင့်မားပါ သည်။

### မျောက်ကျောက်ရောဂါ ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- အနာများ သို့မဟုတ် အဖုထွက်နေသူများနှင့် ပွေဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှိုက်ခြင်း၊ ထိ တွေ့ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကဲ့သို့သော အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ရောဂါလက္ခဏာရှိသူတစ်ဦးနှင့် ပစ္စည်းများ (ဥပမာ၊ အသုံးအဆောင်များ၊ ခွက် များ၊ အဝတ်အထည်၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ အိပ်ယာ) ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုလုပ် ပါနှင့်
- သင်သည် ၎င်းတို့အားထိတွေ့မိသည်ဟု သံသယရှိပါက သင့်လက်ကို ဆပ် ပြာနှင့် ရေ သို့မဟုတ် အယ်လ်ကိုဟောပါသော လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် ဆေး ကြောသန့်စင်ပေးပါ
- ၎င်းရောဂါလက္ခဏာရှိသောအခြားသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်အခါတွင် နာခေါင်းစည်း၊ အကာအကွယ်ပါရှိသော အပေါ်ဝတ်ရုံနှင့် လက်အိတ်များကို အ သုံးပြုပေးပါ

### မျောက်ကျောက်ရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့်လက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း၊ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင်ဖူးရောင်နေ သောအဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ ခံစားရခြင်း
- အောက်ပါရောဂါကွင်းဆက်အတိုင်း ပြည်တွင်း၍မနီးနေသောအနာမှ အရည်ကြည်ဖုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသော အဖုအပိမ့်တစ်ခု



### မျောက်ကျောက်ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်ဟု သင်ယူဆပါက -

- အိမ်မှ အပြင်မထွက်ပဲ သီးသန့်အခန်းတစ်ခုတွင် သီးခြားနေထိုင်ပါ
- သင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဆက်သွယ်ပါ

### မျောက်ကျောက်ရောဂါရှိသူနှင့် ထိတွေ့ ဖူးသူများ သို့မဟုတ်

ထိတွေ့နိုင်ခြေမြင့်မား သော လူမှုကွန်ရက်/လူအသိုက်အဝန်းတွင်ရှိနေသူများ -

- ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှကာကွယ်ရန် JYNNEOS ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း နှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစောင့် ရှောက်မှုပေးသူကို ဆက် သွယ်သင့်ပါသည်
- မျောက်ကျောက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးသည် လောလောဆယ်တွင် အလွန်အ လွန်ပင် အကန့်အသတ်ဖြင့်သာပေးသောပေးဝေမှုတွင်ရှိနေပါသည်။ ၎င်းဆေး အား ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့ မြင့်မားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ မျောက် ကျောက်ရောဂါကို ထိတွေ့ ခဲ့ဖူးသူများ၊ သို့မဟုတ် HIV ပိုးရှိနိုင်ခြေ မြင့်မားသော MSM နှင့် လိင်ပြောင်းထားသူများကိုသာလျှင် ပေးဝေပါသည်။

## 2022 အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ

နိုဝင်ဘာလ 8 ရက်နေ့၊ 2022 ခုနှစ်တွင် အပြောင်းအလဲတစ်ခုပြုလုပ်ရန်အတွက် သင် အဆင် သင့်ဖြစ်နေပြီလား။ ထပ်မံမဲပေးရန် အချိန်တန်ပြီဖြစ်ပြီး AHS လူနာများသည် အဆိုပါကြားဖြတ် ရွေးကောက်ပွဲတွင် အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချမှတ်ရန်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏မြို့၊ ခရိုင်နှင့် ပြည်နယ်အစိုးရများကို မည်သူက ဦးဆောင်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းအပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့ ၏လူ့အသိုက်အဝန်းများအတွက် လောင်းကြေးစားကြေးများစွာရှိပါသည်။

ကြားဖြတ်ရွေးကောက်ပွဲများသည် မည်သည့်အရာများအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသ နည်း။ မြို့တော်ဝန် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကဲ့သို့ ပြည်နယ်နှင့်ဒေသဆိုင်ရာ အရာရှိများကို မဲပေးသည့်အခါ ကျောင်းရန်ပုံငွေ၊ ငွေကြေးတတ်နိုင်သောအခွန်အခများချထားခြင်း နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကျိုးခံစားခွင့်များရရှိနိုင်ရန်အတွက် အကျိုးဝင်မှုကဲ့သို့သော ကိစ္စရပ်များအ ပေါ်တွင် သင်သည် ဆုံးဖြတ် ချက်တစ်ခုကို ချမှတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အာရှနိုင်ငံသား အမေရိကန်နိုင်ငံသားများ နေရာယူမှုသိသိသာသာ ကြီးထွားလာခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ တွင် မဲပေးပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ 2020 ခုနှစ်၊ သမ္မတရွေးကောက်ပွဲကာလအတွင်း အာရှနိုင်ငံသား အမေရိကန်နိုင်ငံသားများသည် 2014 ခုနှစ်တွင် 49.3% မှ 2020 ခုနှစ်တွင် 59.5% သို့ ထိုးတက် သွားကာ ၎င်းတို့သည် မဲဆန္ဒရှင်စာရင်းတွင် အကြီးမားဆုံး တိုးတက်ပြောင်းလဲ နေရာယူမှုဖြစ် လာခဲ့ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆန္ဒမဲပေးရန် ဆန္ဒထုတ်ဖော်သည့်အခါတွင် ကျွန်ုပ် တို့သည် ရွေးကောက်ပွဲအား အမှန်တကယ်လွှမ်းမိုးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် နိုင်ငံသားတစ်ဦးဖြစ်ပြီး အနည်းဆုံး အသက် 18 နှစ်ဖြစ်ပါက သင်သည် မဲပေးရန်အတွက် မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းထားခဲ့ကြောင်း သေချာပါစေ။ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည် နယ်တွင် မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းထားသည့် မဲဆန္ဒရှင်အားလုံးသည် နိုဝင်ဘာ 8 ရက်နေ့ အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲအတွက် လျှို့ဝှက်မဲပေးစနစ်ဖြင့် ဆန္ဒမဲပေးစာတစ်စောင်ကို လက်ခံရရှိမည် ဖြစ်သည်။ သင်၏ကောင်တီဆိုင်ရာရွေးကောက်ပွဲရုံးသည် 2022 ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ 10 ရက်နေ့ထက် နောက်မကျဘဲ လျှို့ဝှက်မဲပေးစနစ်များကို သင့်ထံသို့ မေးလ်ပေးပို့မည်ဖြစ်ပါ သည်။ သင်သည် AHS တွင် လျှို့ဝှက်မဲပေးစနစ်များကို တင်သွင်းပေးပို့နိုင်ပါသည်။

အဆိုပါအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲအား ဆန္ဒမဲပေးရန်အတွက် မှတ်ပုံတင် စာရင်းပေးသွင်းရမည့် နောက်ဆုံးနေ့ရက်သည် အောက်တိုဘာလ 24 ရက်နေ့၊ 2022 ခုနှစ် ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏မှတ်ပုံ တင်စာရင်းသွင်းခြင်းကို ဤနေရာတွင် စာရင်းသွင်းပါ သို့မဟုတ် သင်၏မှတ်ပုံတင်ခြင်းကို စစ်ဆေးပါ။ -



## အဖွဲ့ဝင်ခြင်းအပ်ဒီတ

**စာရွက်စာတမ်းအထောက်အထားမပါရှိသော လူ ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် အသက်အရွယ်ပို၍ကြီးရင့်သူများ အား တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်တိုးချဲ့ကုသပေးခြင်း**

- လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာအခြေအနေ မည်သို့ပင် ရှိစေကာမူ 05/01/2022 တွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန်အတွက် အ ကျိုးဝင်သော အသက် 50 နှစ် လူပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် ၎င်းနှစ်အထက်ရှိ လူပုဂ္ဂိုလ် များသည် Medi-Cal ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိရန်အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါ သည်။

**MAGI မဟုတ်သော Medi-Cal ပရိုဂရမ်များအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကျိုးခံ စားခွင့်အား ကန့်သတ်ထားချက်ဆိုင်ရာအပြောင်းအလဲများ**

- 07/01/2022 တွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန်အတွက် အကျိုးဝင်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကျိုးခံစားခွင့်အားကန့်သတ်ထားချက်သည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးလျှင် \$2000 မှ \$130,000 အထိတိုးမြှင့်ရရှိလာပြီး နောက်ထပ်ထပ်တိုးမိသားစုဝင်တစ်ဦး ချင်းစီအတွက် အပိုထပ်ဆောင်းပေးငွေ \$65,000 ကို တိုးမြှင့်ရရှိလာပါသည်။
- အဆိုပါကျန်းမာရေးအကျိုးခံစားခွင့်ဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ထားချက်အသစ်များသည် အောက်ပါပရိုဂရမ်အပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေသည် -

| ကျန်းမာရေးအကျိုးခံစားခွင့်ဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ထားချက်များပါရှိသော Medi-cal ပရိုဂရမ်များ                          |                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ပရိုဂရမ်အမည်                                                                                                | ပရိုဂရမ်ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာအားဖော်ပြချက်                                                                                                                                     |
| သက်ကြီးရွယ်အို၊ မျက်မမြင်နှင့် မသန်စွမ်းသူများ အား ဖယ်ဒရယ်ဆိုင်ရာဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျှော့ချရေး ပရိုဂရမ်အဆင့် | အသက် 65 နှစ်အထက်ရှိ မသန်စွမ်းသူများ နှင့်/ သို့မဟုတ် မျက်မမြင်များအတွက်။ ဤအစီအစဉ်သည်အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။                                                                         |
| ၂၅၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိသော အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော မသန်စွမ်းသူအား ထောက်ပံ့ရေးပရိုဂရမ်                              | မသန်စွမ်းသူများ နှင့် မသန်စွမ်းသော်လည်း အလုပ် လုပ်ကိုင်နေသောသူများအတွက်။                                                                                                    |
| ရေရှည်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြုစုစောင့်ရှောက်မှု                                                                 | နှစ်ရှည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာတွင် နေထိုင်နေ သောသူများအတွက်                                                                                                              |
| ကုန်ကျစရိတ်အား မျှခံပေးခြင်းဖြင့် ဆေးပညာအရ ချို့ယွင်းချက်ရှိသူများအား ထောက်ပံ့မှု                           | အသက် 65 နှစ်အထက်ရှိ မသန်စွမ်းသူများ နှင့်/သို့မဟုတ် မျက်မမြင်များအတွက်။ ဤအစီအစဉ်သည် လစဉ်ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။                                                                |
| Medicare ငွေစုခြင်းဆိုင်ရာပရိုဂရမ်များ                                                                      | Medicare ရရှိသူများအတွက်။ ဤပရိုဂရမ်များသည် ပူးတွဲငွေပေးချေမှုများနှင့် ပရီမီယံကြေးများပေး သွင်းခြင်းကဲ့သို့ Medicare ကုန်ကျစရိတ်များပေး ချေရန်အတွက် ကူညီဆောင်ကြဉ်းပေးပါသည်။ |

သင့်သည် **Medi-Cal** အတွက် အရည်အချင်းမပြည့်မီပါက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန် အတွက်အကျိုးဝင်မှုရရှိ ခဲ့သော **CALIFORNIA** သည် သင့်၏ အခြားရွေးချယ်စရာရွေးချယ် ခွင့်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအာမခံဈေးကွက်အနေ ဖြင့် အရည်အချင်းပြည့်မီသော လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် လုပ်ငန်းသေးသေး လေးများကို ဖယ်ဒရယ်ဆိုင်ရာငွေကြေးထောက်ပံ့မှုနှုန်းဖြင့် ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးအာမခံကို ဝယ်ယူနိုင်စေပါသည်။ ၎င်းသည် မတူညီသော ကြေး၊ ငွေ ရွှေနှင့် ပလက်တီနီမဟူသော မတူညီသော သတ္တုအမျိုးအ စားအဆင့် ငွေဖြင့် အဆင့်ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ အကျိုးခံစားခွင့်အား အ ဆင့်အလိုက်ပေးကမ်းပါသည်။

**ကျွန်ုပ်တို့၏ လူနာများဖြစ်လာရခြင်းအပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကျိုးခံစားခွင့်ရရှိရန်အတွက် အကျိုးဝင်မှုအပေါ်စိတ်ဝင်တစားရှိခြင်းအပေါ်တွင် နှင့် Calfresh အား လျှောက်ထားရန်အတွက် နောက်ထပ်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက်**

510-986-6880 ကိုနှိပ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ | လျှောက်ထားရန် - 818 Webster St Oakland CA 94607 | သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့ရန် - [membersvcgrp@ahschc.org](mailto:membersvcgrp@ahschc.org)  
တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ - မနက် 9 နာရီမှ ညနေ 5 နာရီအထိ ( နေ့လည် 12 နာရီ မှ 1 နာရီအထိ နေ့လည်စာစားချိန်အတွင်းတွင်မူ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းကိုပိတ်ထားပါသည် )

## COVID-19 အပ်ဒီတ

**Covid-19 ကာကွယ်ဆေး** - ရက်ချိန်းတစ်ခု ပြုလုပ်ရန် -

510-735-3222 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

**COVID-19 စမ်းသပ်ခြင်း** - 510-735-

3222 သို့ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် QR

ကုဒ်ကို စံကင်နံဖတ်ပါ။



| Covid-19 ကာကွယ်ဆေး အချိန်ဇယား |                                                                                    |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| တနင်္လာနေ့                    | Clinton Park I နေ့လည် ၁ နာရီမှ ၄ နာရီအထိ<br>655 International Blvd. Oakland, CA    |
| အင်္ဂါနေ့                     | AHS ဆေးခန်း I နံနက် ၉:၁၅ မှ ညနေ ၄ နာရီအထိ<br>416 8 <sup>th</sup> St. Oakland, CA   |
| ဗုဒ္ဓဟူးနေ့                   | AHS ဆေးခန်း I နေ့လည် ၁:၃၀ မှ ညနေ ၄ နာရီ အထိ<br>416 8 <sup>th</sup> St. Oakland, CA |
| သောကြာနေ့                     | AHS ဆေးခန်း I နံနက် ၉:၁၅ မှ ညနေ ၄ နာရီအထိ<br>416 8 <sup>th</sup> St. Oakland, CA   |

| COVID-19 စစ်ဆေးခြင်း အချိန်ဇယား |                                                                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| တနင်္လာနေ့                      | Clinton Park I နေ့လည် ၁ နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီ အထိ<br>655 International Blvd. Oakland, CA |
| အင်္ဂါနေ့                       | Wilma Chan Park I နံနက် ၈:၃၀ မှ ညနေ ၄ နာရီအထိ<br>810 Jackson St. Oakland, CA         |
| ဗုဒ္ဓဟူးနေ့                     | Wilma Chan Park I နေ့လည် ၁ နာရီ မှ ၄ နာရီ အထိ<br>810 Jackson St. Oakland, CA         |
| ကြာသပတေးနေ့                     | Wilma Chan Park I နံနက် ၈:၃၀ မှ ညနေ ၄ နာရီ အထိ<br>810 Jackson St. Oakland, CA        |

**FAQ ဆိုင်ရာသတိစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း- ကျွန်ုပ်တို့သည် PCR နှင့် antigen စမ်းသပ်မှု ကို မည်သည့် အချိန်တွင် အသုံးပြုသင့်သနည်း။**

PCR သည် Polymerase Chain Reaction ၏ အတို ကောက်ဖြစ်ပြီး မိုင်းရပ်စ်မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အချက်အ လက်များအား အသေးစား လက္ခဏာများကို ရှာဖွေတွေ့ ရှိပါသည်။ ၎င်းအား အသုံးပြုရန် အကောင်းဆုံးအချိန် - ၆ ရက်မြောက်နေ့တွင် ရောဂါလက္ခဏာမပြတော့ဘဲ သီးသန့်ခွဲထားသည့် အချိန်ကာလကို အဆုံးသတ်နိုင်ရန် အတွက် ရောဂါပိုး ရှိနေသည့် စစ်ဆေးချက်အဖြေရရှိ ပြီးနောက်တွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း  
Antigen စစ်ဆေးမှုသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရိုင်းကို ထောက်လှမ်းပြီး မိုင်းရပ်စ်ပမာဏကို သိရှိရန် ပိုမိုလျှံအပ်ပါသည်။ အသုံးပြုရန် အကောင်းဆုံးအချိန်- ရောဂါလက္ခဏာပြပြီး၊ အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သောရလဒ်ပြီးနောက် စမ်းသပ်ခြင်းမှ ရက် 6 ရက်အထိ သီးခြားခွဲထားချိန်ကို အဆုံးသတ်ရန်





101 8<sup>th</sup> Street, Suite 100  
Oakland, CA 94607

Non-Profit  
Org. US  
Postage PAID  
Oakland, CA  
Permit No.  
3630

## တုပ်ကွေးရာသီရောက်လာပါပြီ

တုပ်ကွေးရောဂါ ("တုပ်ကွေး") မိုင်းရပ်စ်များသည် အများအားဖြင့် ဆောင်းဦးနှောင်းပိုင်းမှနေ၍ နွေဦးပေါက်ရာ သီအထိ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကူးစက်ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ အသည်းအသန်ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်ရပ်တွင်ပင် အန္တရာယ်အရှိဆုံးသူများသည် အလွန်ငယ်ရွယ်သောကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဆေးကုသမှုကိုခံယူနေသည့် နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူများဖြစ်ကြပါသည်။

### သင့်ကိုယ်သင် မည်သို့ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း။

- တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်ပါ။ အသက် ၆ လကျော်ပြီး သူ တိုင်း တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ထိုးထားသင့်ပါသည်။ လာမည့်အောက်တိုဘာလတွင်စတင်ဖွင့်လှစ်မည့် တုပ်ကွေးရောဂါကုသပေးမည့်ဝန်ဆောင်မှုများ၏ဆေးခန်းတစ်ခုတွင် ရက်ချိန်းယူရန်အတွက် (510) 735-3222 ကိုနှိပ်၍ AHS သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

## လူအသိုက်အဝန်းရှိ ရောဂါကုစားခြင်းဆိုင်ရာကိစ္စရပ်အား အစပျိုးဆောင်ရွက်မှုများ

2021 ခုနှစ်တွင် Asian Health Services သည် Community Healing Initiatives (CHI) ပရိုဂရမ်ကို AHS လူနာများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် လူအသိုက်အဝန်းပေါ်ရှိအဖွဲ့ဝင်များအား ထိခိုက်စေသည့် ရာဇဝတ်မှုနှင့် အမုန်းပွားစေသည့် ဖြစ်ရပ်များကို တုံ့ပြန်ရန်အတွက် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ ပရိုဂရမ်၏ ရည်မှန်းချက်မှာ အကြမ်းဖက်မှု ကို လျော့ချရန်နှင့် ကျန်းမာ ရေးဆိုင်ရာ ရောဂါရှာဖွေရေးကို အဓိကထားအာရုံ စိုက်ရှာဖွေသည့် မှန်ဘီလူးများဖြင့် ကုစားခြင်းကို မြှင့်တင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ CHI ၏ အလုံးစုံကုစားခြင်းဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှု တွင် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိထားသောသူများ အား ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် မလေ့ထုံးတမ်းအရ ကုစားခြင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ များကို ချက်ချင်းပေးစွမ်းနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ မကြာ သေးမီက ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်မှုသည် Zoom တွင် အခမဲ့အပတ်စဉ် ယောဂသင်ခန်းစာ များကို သင်ကြားပေးကမ်းသည့် ကန်တိုလူမျိုးယောဂနည်းပြ Sasanina Yee နှင့် တွေ့ဆုံ ရန်ဖြစ်ပါ သည်။ CHI သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံစိုက်သောဆိုင်ရာ လူအသိုက်အဝန်းပေါ်ရှိ အဖွဲ့ဝင်များ၏လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် အဝင်ခွင့်ကျဖြစ်စေသော ရောဂါကုစားခြင်းနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအတွက် ပြိုင်ဘက် ကင်းပြီး ပြီးပြည့်စုံသောချဉ်းကပ်နည်းကို အသုံးပြုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ဆောင်မှုများသည် ရောဂါကုစားခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အ ပိုင်းတစ်ခုသာလျှင်ဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် အနည်းအကျဉ်းမျှသာ တုန်ပြန် ပေးသောအပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများနှင့် အဓိပ္ပာယ်လေးနက်သော အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှု များမှတစ်ဆင့် ပြစ်မှုမှလွတ်မြောက်၍

အသက်ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများကို သင်အောက် ပါအားဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည် -

- ၎င်းတို့ထံသို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး ၎င်းတို့မည်သို့နေထိုင်နေသည်ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း
- ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ အထီးကျန်ဆန်နေသည်ဟု တွေးထင်နေခြင်း သည်မဟုတ်ကြောင်းကို သေချာအောင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- သင်လျော်မှန်ကန်မှုရှိသော နှင့် အတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီဖြင့် ၎င်းတို့ အား ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရောဂါကုစားခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပံ့ပိုးကူညီခြင်း။ သင် သို့မဟုတ် သင်ချစ်ရသူတစ်ဦးသည် အဆိုပါ ဒုက္ခသည်များအား ကူညီပံ့ ပိုးရေး ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများကိုလိုအပ်ပါက ကျေးဇူးပြု၍ CHI လက်ကမ်း ကြော်ငြာကို ကြည့်ရှုပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက်များသိရှိနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုလိုက်ပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက 510-735-3940 တွင် ကျွန်ုပ်တို့ကို ခေါ်ဆိုပါ။