



## **Bản tin từ Giám đốc Điều hành và Chủ tịch**



Vào tháng 1 năm 2022, đã có những thay đổi lịch sử về lãnh đạo tại Cơ Quan Y Tế Á Châu (AHS). Giám đốc điều hành lâu năm của chúng tôi, Sherry Hirota, người đã làm việc tại AHS trong 46 năm đã từ chức, trở thành Giám đốc chiến lược và cố vấn thông thái của chúng tôi. Sau nhiều năm làm việc dưới quyền của Sherry, chúng tôi rất vinh dự được tiếp nhận các vai trò lãnh đạo mới, Julia Liou là Giám đốc điều hành và Thu Quach là Chủ tịch.

*Từ trái sang: Julia Liou, Giám đốc điều hành AHS và Tiến sĩ Thu Quach, Chủ tịch AHS*

Về Julia: Tôi bị thu hút bởi sứ mệnh kép của AHS là bệnh vực và phục vụ khi tôi đến đây làm việc gần 22 năm về trước. Là con gái của những người nhập cư từ Đài Loan và Hồng Kông, tôi đã tận mắt chứng kiến người ông nhập cư không nói tiếng Anh của tôi được hưởng lợi rất nhiều từ việc chăm sóc sức khỏe có thể tiếp cận ngôn ngữ mẹ đẻ như thế nào. Tôi muốn mang những tác động tích cực mà ông đã trải qua vào công việc của mình. Tôi muốn trở thành một phần của tổ chức tuyệt vời này để cùng với nhân viên của chúng tôi, chúng tôi có thể làm việc với quý vị để tạo ra một nơi có tác động tích cực tới cuộc sống của bệnh nhân. Thật vinh dự cho tôi khi được làm việc tại AHS để phục vụ và ủng hộ cho bệnh nhân của chúng tôi.

Về Thu: Là một người tị nạn từ Việt Nam đến đây cùng gia đình khi tôi gần 5 tuổi, tôi thấy rất nhiều điểm tương đồng giữa gia đình tôi và các bệnh nhân AHS của chúng tôi. Cha mẹ tôi không nói được tiếng Anh, và chúng tôi gặp khó khăn về tài chính. Tôi bắt đầu làm việc tại AHS khi tôi đang học đại học vào năm 1996 vì tôi bị cuốn hút vào ý tưởng có các dịch vụ chăm sóc sức khỏe bằng ngôn ngữ mẹ đẻ. Khi còn nhỏ, tôi thường làm thông dịch viên cho cha mẹ mình, và tôi biết gánh nặng đó khó khăn như thế nào đối với cả gia đình. Tôi gia nhập AHS vào năm 2011 và rất vinh dự được làm việc tại đây với một đội ngũ nhân viên tuyệt vời, những người quan tâm sâu sắc đến bệnh nhân của chúng tôi. Tôi ước gia đình tôi có một nơi như AHS để chăm sóc cho họ. Đó là lý do tại sao tôi rất tận tụy với sứ mệnh phục vụ và vận động của AHS.

Cùng nhau, chúng tôi cam kết thực hiện công việc quan trọng này để phục vụ và bệnh vực cho bệnh nhân của mình, đặc biệt là khi chúng tôi phải đối mặt với những cơ hội và thách thức mới với hệ thống chăm sóc sức khỏe, đại dịch đang diễn ra và một nền kinh tế đang thay đổi. Kể cả những thời điểm không thể đoán trước, AHS sẽ vẫn tiếp tục ở đây để phục vụ bệnh nhân của chúng tôi.

## **Cải tiến Kỹ thuật số: Các Phương pháp Mới Để Chăm sóc Sức khỏe và Sống Tốt**

Tôi hy vọng quý vị biết rằng chúng tôi có sẵn các dịch vụ thăm khám sức khỏe từ xa cho bất kỳ cá nhân nào muốn gặp bác sĩ tại nhà - không cần phải đi lại hoặc chờ đợi tại phòng chờ!  
Chúng tôi muốn sử dụng công nghệ để cải thiện giao tiếp của chúng tôi với quý vị và giúp quý vị khỏe mạnh!  
Chúng tôi đã bắt đầu chương trình cải tiến mới cho bệnh nhân với huyết áp cao của chúng tôi. Chúng tôi cung cấp một máy đo huyết áp có thể kết nối với điện thoại thông minh của quý vị.  
Sau đó, điện thoại của quý vị có thể gửi cho chúng tôi kết quả để bác sĩ có thể xem kết quả dễ dàng. Vui lòng cho bác sĩ biết nếu quý vị muốn tham gia!

Quét mã số QR này để biết thêm chi tiết về chương trình theo dõi huyết áp từ xa của chúng tôi. (Hướng dẫn: Nếu quý vị có điện thoại thông minh, vui lòng mở máy ảnh và hướng vào mã số này. Sau đó nhấn vào liên kết hiện lên để xem video trên YouTube.)



## Những gì chúng ta cần biết về bệnh đậu mùa khí

### **Sự thật về nguy cơ mắc bệnh đậu mùa khí:**

- Bệnh đậu mùa khí vẫn còn rất hiếm
  - Tính đến cuối tháng 8, có chưa đến 150 trường hợp được phát hiện nhiễm bệnh trong số 1,7 triệu cư dân của Quận Alameda.
- Nguy cơ mắc bệnh đậu mùa khí trong cộng đồng là rất thấp
  - Tiếp xúc thông thường với người bị bệnh đậu mùa khí, như trò chuyện hoặc băng qua đường ở nơi công cộng, không gây nguy cơ lây nhiễm.
- Các cá nhân có thể bị nhiễm bệnh đậu mùa khí thông qua:
  - Chạm vào các tổn thương da của người bị bệnh
  - Tiếp xúc với chất dịch cơ thể, ví dụ như trong khi hôn hoặc hoạt động tình dục
  - Dùng chung khăn trải giường/khăn bị nhiễm bệnh
  - Hấp thụ chất tiết đường hô hấp qua các tiếp xúc trực diện kéo dài, thường là sống/chăm sóc người bị bệnh đậu mùa khí
- Mặc dù ai cũng có thể mắc bệnh đậu mùa khí, nhưng tại thời điểm này, bệnh đậu mùa khí đã có tác động lớn hơn đến mạng lưới xã hội/cộng đồng của những người có quan hệ tình dục đồng giới (MSM). Do đó, các cá nhân trong cộng đồng này có nguy cơ phơi nhiễm cao.

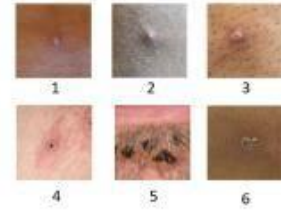
### **Cách phòng ngừa bệnh đậu mùa khí:**

- Tránh tiếp xúc gần gũi như ôm, hôn, chạm, và hoạt động tình dục với những người bị lở loét hoặc phát ban

- Không dùng chung đồ đạc (ví dụ, đồ dùng, cốc, quần áo, khăn tắm, giường) với người có triệu chứng
- Rửa tay bằng xà bông và nước hoặc chất khử trùng tay có cồn nếu quý vị nghi ngờ mình đã bị phơi nhiễm
- Sử dụng khẩu trang, áo choàng và găng tay khi chăm sóc người có các triệu chứng

### **Các triệu chứng của bệnh đậu mùa khí:**

- Cảm thấy sốt, sưng hạch bạch huyết, đau người, ho, kiệt sức
- Phát ban chuyển từ vết sưng tấy sang vết phỏng rộp thành vảy



### **Nếu quý vị nghĩ mình có thể bị mắc bệnh đậu mùa khí:**

- Không ra khỏi nhà và cách ly trong phòng riêng
- Liên lạc với bác sĩ của quý vị.

### **Những cá nhân đã tiếp xúc với người bị bệnh đậu mùa khí hoặc những người đang tham gia mạng lưới xã hội/cộng đồng có nguy cơ phơi nhiễm cao:**

- Nên liên lạc với bác sĩ để chích vắc xin JYNNEOS ngăn ngừa bị nhiễm bệnh
- Vắc xin đậu mùa khí hiện đang rất hạn chế. Vắc xin chỉ được cung cấp cho các nhân viên y tế có mức độ phơi nhiễm cao, những người đã từng tiếp xúc với bệnh đậu mùa khí, hoặc những người đồng tính luyến ái (MSM) có nguy cơ cao và những người chuyển giới sống chung với HIV

## Tổng tuyển cử năm 2022

Quý vị đã sẵn sàng tạo nên sự khác biệt vào ngày 8 tháng 11 năm 2022 chưa? Đã đến lúc bỏ phiếu lại, và bệnh nhân AHS có những quyết định quan trọng cần đưa ra trong cuộc bầu cử giữa kỳ này. Có rất nhiều nguy cơ đối với cộng đồng của chúng ta, bao gồm cả việc quyết định ai sẽ lãnh đạo chính quyền thành phố, quận và tiểu bang của chúng ta.

Bầu cử giữa nhiệm kỳ có thể ảnh hưởng gì? Khi bỏ phiếu cho các quan chức tiểu bang và địa phương như thị trưởng hoặc thống đốc, quý vị đang đưa ra quyết định liên quan đến các vấn đề như tài trợ cho trường học, nhà ở giá cả phải chăng và bảo hiểm y tế.

Cộng đồng người Mỹ gốc Á đã phát triển đáng kể và chúng ta có quyền biểu quyết. Vào năm 2020, trong cuộc bầu cử tổng thống, người Mỹ gốc Á có tỷ lệ cử tri đi bỏ phiếu tăng cao nhất, từ 49,3% năm 2014 lên 59,5% năm 2020. Điều này có nghĩa là chúng ta thực sự có thể ảnh hưởng đến cuộc bầu cử khi đi bỏ phiếu.

Nếu quý vị là công dân và từ 18 tuổi trở lên, hãy bảo đảm rằng quý vị đã đăng ký bỏ phiếu. Tất cả các cử tri đã đăng ký ở California sẽ nhận được một lá phiếu bầu cử qua thư cho Cuộc Tổng Tuyển cử ngày 8 tháng 11. Văn phòng bầu cử quận của quý vị sẽ gửi phiếu bầu qua đường bưu điện không muộn hơn ngày 10 tháng 10 năm 2022. Quý vị có thể gửi phiếu bầu tại AHS.

Ngày cuối cùng để **đăng ký bỏ phiếu** cho cuộc Tổng tuyển cử này là ngày 24 tháng 10 năm 2022. Đăng ký hoặc kiểm tra đăng ký của quý vị tại đây:



## Cập nhật thành viên

### Mở rộng dịch vụ dành cho người cao tuổi không có giấy tờ

- Có hiệu lực từ ngày 01 tháng Năm, 2022, những người từ 50 tuổi trở lên bất kể tình trạng nhập cư có thể đủ điều kiện nhận các dịch vụ Medi-Cal toàn diện.

### Thay đổi Giới hạn Tài sản đối với các Chương trình Medi-Cal Không thuộc MAGI

- Có hiệu lực từ ngày 01 tháng Bảy, 2022, giới hạn tài sản đã tăng từ \$2000 lên \$130,000 cho mỗi cá nhân và thêm \$65,000 cho mỗi thành viên bổ sung trong gia đình.
- Các giới hạn tài sản mới này áp dụng cho chương trình sau:

Chương trình Medi-Cal với Giới hạn Tài sản	
Tên Chương Trình	Mô tả Chương Trình
Chương trình dành cho Người cao niên, Người khiếm thị, Người Khuyết tật thuộc diện Nghèo Liên bang	Dành cho người trên 65 tuổi, người khuyết tật và/hoặc người khiếm thị Chương trình này hoàn toàn miễn phí
Chương trình Người khuyết tật phải lao động 250%	Dành cho người khuyết tật và vẫn đang làm việc
Chăm sóc Dài hạn	Dành cho người sống tại các cơ sở chăm sóc dài hạn
Người có Nhu cầu Y tế và Chi phí Chia sẻ	Dành cho người trên 65 tuổi, khuyết tật và/hoặc khiếm thị. Chương trình này tính phí hàng tháng
Chương trình Tiết kiệm Y tế	Dành cho người được nhận Medicare. Chương trình này giúp chi trả chi phí Medicare, như phí phụ trả và phí bảo hiểm

**BẢO HIỂM CALIFORNIA** là lựa chọn thay thế nếu quý vị không đủ điều kiện nhận Medi-Cal. Đây là thị trường bảo hiểm y tế cho phép các cá nhân đủ điều kiện và doanh nghiệp nhỏ mua bảo hiểm y tế tư nhân với mức trợ cấp của liên bang. Có 4 bậc bảo hiểm khác nhau gọi theo tên kim loại: Đồng, Bạc, Vàng và Bạch kim.

**Để biết thêm chi tiết về việc trở thành bệnh nhân của chúng tôi hoặc quan tâm đến việc đăng ký bảo hiểm y tế và Calfresh,**

Hãy gọi cho chúng tôi theo số 510-986-6880 | Tới địa chỉ: 818 Webster St, Oakland CA 94607 | Hoặc email:

[Membersgrp@ahschc.org](mailto:Membersgrp@ahschc.org)

Thứ Hai - Thứ Sáu: 9 giờ sáng - 5 giờ chiều (nghỉ trưa từ 12 giờ trưa đến 1 giờ chiều)

## Cập nhật COVID-19

**Vắc-xin phòng ngừa COVID-19** - Để lấy hẹn:

Gọi 510-735-3222

### Lịch chích Vắc-xin

Thứ hai	Clinton Park I từ 1 giờ trưa - 4 giờ chiều 655 International Blvd. Oakland, CA
Thứ ba	Phòng khám AHS I từ 9 giờ 15 sáng - 4 giờ chiều 416 8 <sup>th</sup> St. Oakland, CA
Thứ tư	Phòng khám AHS I từ 1 giờ 30 - 4 giờ chiều 416 8 <sup>th</sup> St. Oakland, CA
Thứ sáu	Phòng khám AHS I từ 9 giờ 15 sáng - 4 giờ chiều 416 8 <sup>th</sup> St. Oakland, CA

**Xét nghiệm COVID-19** - Để lấy hẹn:

Gọi 510-735-3222, hoặc Quét mã số QR



### Lịch Xét nghiệm

Thứ hai	Clinton Park I Từ 1 giờ trưa - 4 giờ chiều 655 International Blvd. Oakland, CA
Thứ ba	Wilma Chan Park I 8:30 sáng - 4 giờ chiều 810 Jackson St. Oakland, CA
Thứ Tư	Wilma Chan Park I 1 - 4 giờ chiều 810 Jackson St. Oakland, CA
Thứ Năm	Wilma Chan Park I 8:30 sáng - 4 giờ chiều 810 Jackson St. Oakland, CA

### **Câu hỏi thường gặp về xét nghiệm - Khi nào tôi nên sử dụng PCR so với xét nghiệm kháng nguyên?**

PCR là viết tắt của phản ứng chuỗi polymerase và phát hiện các dấu hiệu nhỏ của thông tin di truyền của virus. Thời gian tốt nhất để sử dụng khi: không có triệu chứng, xét nghiệm sau khi có kết quả dương tính để kết thúc thời gian cách ly vào Ngày thứ 6. Xét nghiệm kháng nguyên phát hiện protein coronavirus và cần lượng vi rút lớn hơn để phát hiện. Thời gian tốt nhất để sử dụng khi: có triệu chứng, xét nghiệm sau khi kết quả dương tính để kết thúc thời gian cách ly vào ngày thứ 6.



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

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

### **Đã Đến Mùa Cúm!**

Các virus gây bệnh cúm (“cúm”) thường phát tán rộng rãi từ cuối mùa thu cho đến đầu mùa xuân. Những người có nguy cơ cao phát triển thành bệnh nghiêm trọng hoặc thậm chí tử vong là trẻ rất nhỏ, phụ nữ mang thai, người cao niên và những người mắc bệnh kinh niên.

#### **Quý vị có thể bảo vệ bản thân như thế nào?**

- Chích vắc-xin ngừa cúm để tạo miễn dịch. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên chích vắc-xin ngừa cúm. Hãy gọi Cơ Quan Y Tế Á Châu (AHS) để lấy hẹn tại một trong những Phòng Khám Chích Ngừa Cúm sắp tới của họ bắt đầu từ tháng Mười: (510) 735-3222.

### **CÁC SÁNG KIẾN CHỮA LÀNH CỘNG ĐỒNG**

Vào năm 2021, Cơ Quan Y Tế Á Châu (AHS) đã thành lập chương trình Sáng Kiến Chữa lành Cộng Đồng (CHI) để ứng phó với các vụ việc tội phạm và thù hận ảnh hưởng đến bệnh nhân, nhân viên AHS và thành viên cộng đồng. Mục tiêu của chương trình là giảm bạo lực và thúc đẩy chữa lành thông qua lắng kính tập trung vào sức khỏe. Cách tiếp cận của CHI để chữa lành toàn diện là ngay lập tức cung cấp các dịch vụ được thông báo về chấn thương và tiếp tục hỗ trợ chữa lành theo truyền thống văn hóa. Lần hợp tác gần đây nhất là với huấn luyện viên yoga người Quảng Đông Sasanna Yee, người cung cấp các bài học yoga miễn phí trên mạng hàng tuần qua Zoom. CHI thực hiện cách tiếp cận toàn diện và độc đáo để chữa lành và phục hồi được điều chỉnh để đáp ứng nhu cầu của các thành viên cộng đồng Á Châu của chúng ta.

Dịch vụ của chúng tôi chỉ là một phần của quá trình chữa lành; mọi người có thể hỗ trợ những người sống sót sau tội phạm thông qua những tương tác nhỏ và có ý nghĩa. Quý vị có thể hỗ trợ những người sống sót bằng cách:

- Gọi cho họ và kiểm tra để xem họ đang như thế nào
- Bảo đảm rằng họ không tự cô lập mình
- Hỗ trợ quá trình chữa lành của họ bằng cách kết nối họ với sự trợ giúp thích hợp và chuyên nghiệp.

**Gọi cho chúng tôi theo số 510-735-3940 để biết thêm thông tin**