ASIAN HEALTH SERVICES
101 8TH STREET, SUITE 100
OAKLAND, CA 94607

NON-PROFIT
ORG. US
POSTAGE PAID
OAKLAND, CA
PERMIT NO.
3630

ASIAN HEALTH SERVICES

HEALTH CARE FOR ALL. ADVOCACY FOR THE UNDERSERVED.

SCAN ME

*សូមស្កែន *QR* កូដ ដើម្បីមើលវីដេអូបទបង្ហាញនៃព្រឹត្តិប័ត្រព័ត៌មាននេះ

ព្រឹត្តិបត្រ

រដូវក្តៅ 2023

សាររបស់នាយកប្រតិបត្តិ និងប្រធាន

Julia Liou, នាយកប្រតិបត្តិ

Thu Quach, ប្រធាន

តាងនាមឲ្យមន្ទីរព្យាបាលសុខភាពអាស៊ី (Asian Health Services, AHS) យើងសូមថ្លែងអំណរគុណអ្នកដែលបានចូលរួមជាសមាជិកសហគមន៍អ្នកជំងឺ AHS របស់យើង។ បន្ទាប់ពីជិត 50 ឆ្នាំ យើងមានមោទនភាពក្នុងការបន្តផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពប្រកបដោយគុណភាពខ្ពស់ខណៈពេលដែលបញ្ជាក់ពីតម្រូវការ និងចំណង់ចំណូលចិត្តផ្នែកវប្បធម៌ និងភាសារបស់អ្នក។ នេះជាឆ្នាំដ៏មមាញឹកសម្រាប់ AHS ដោយសារយើងបន្តរក្សាសុវត្ថិភាពការពារពីជំងឺកូវីត-១៩ ខណៈចាប់ផ្តើមប្រមូលផ្តុំដោយប្រយ័ត្នប្រយែង។ យើងសូមអរគុណចំពោះកិច្ចសហការរបស់អ្នកក្នុងការថែរក្សាសុវត្ថិភាពទាំងអ្នកជំងឺ និងបុគ្គលិករបស់យើង។ ខែឧសភាគឺជាខែប្រារព្ធពិធីអបអរសាទរទាំងជនជាតិអាមេរិកកាត់អាស៊ី ជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃ និងបេតិកភណ្ឌរបស់អ្នករស់នៅកោះប៉ាស៊ីហ្វិក និងការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ដើម្បីរំលឹកខែនេះ យើងខ្ញុំសូមជូនពរអ្នកទាំងអស់គ្នាឲ្យមានសុខភាពល្អ និងសុខុមាលភាព។ យើងពិតជាមានសេចក្តីអំណរគុណដែលបានធ្វើជាអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពតាមជម្រើសរបស់អ្នក។

បន្តសុពលភាពគម្រោង MEDI-CAL របស់អ្នក! យើងអាចជួយបាន!

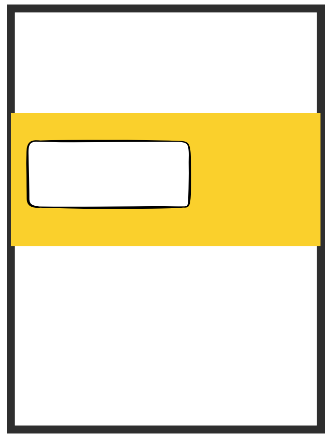
ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ (PHE) កំពុងបញ្ចប់។ ថ្ងៃចុងក្រោយនៃការការពារការធានារ៉ាប់រងនៃគម្រោង Medi-Cal បញ្ចប់នៅថ្ងៃទី 31 ខែមីនា ឆ្នាំ 2023។ នេះគឺជាចម្លើយចំពោះសំណួរដែលអ្នកអាចនឹងមាន។

តើនេះមានន័យយ៉ាងម៉េច?

·ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើគម្រោង Medi-Calអ្នកត្រូវតែបន្តសុពលភាពគម្រោង Medi-Cal របស់អ្នកមុនខែបន្តសុពលភាពគម្រោងរបស់អ្នក។

តើខ្ញុំត្រូវបន្តសុពលភាពដោយរបៀបណា?

- ·អ្នកទំនងជានឹងទទួលបានកញ្ចប់ព័ត៌មានអំពីការសម្រេចចិត្តថ្មីរបស់គម្រោង Medi-Cal របស់អ្នក 60 ថ្ងៃ មុនពេលដល់ថ្ងៃកំណត់។ វាមកនៅក្នុងស្រោមសំបុត្រពណ៌លឿងដូចនេះ :



- ·បើអ្នកទទួលបានស្រោមសំបុត្រនេះពីរដ្ឋ សូមកុំបោះវាចោល!
- ·បើកមើលភ្លាម រួចហើយយកមកឲ្យយើងខ្ញុំប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ។
- សូមចងចាំថា៖ ការបន្តសុពលភាព Medi-Cal របស់អ្នកគឺឥតគិតថ្លៃ! កុំចាញ់បោកគេដោយបង់ប្រាក់សម្រាប់បន្តសុពលភាពគម្រោង Medi-Cal របស់អ្នក។

.

ចុះបើខ្ញុំមិនបានស្រោមសំបុត្រពណ៌លឿង?

- ·តើអ្នកបានផ្លាស់ទីលំនៅក្នុងរយៈពេល 12 ខែចុងក្រោយនេះទេ? បើដូច្នេះមែនយើងអាចជួយអ្នកធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពអាសយដ្ឋានរបស់អ្នកជាមួយសេវាសង្គមកិច្ចខោនធី Alameda។.
- អ្នកប្រហែលជាត្រូវបានបន្តសុពលភាពដោយស្វ័យប្រវត្តិ។ សូមទាក់ទង AHS ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើអ្នកត្រូវបានបន្តសុពលភាពដោយស្វ័យប្រវត្តិដែរឬទេ។

ចុះប្រសិនបើប្រាក់ចំណូលរបស់ខ្ញុំខ្ពស់ពេកវិញ?

ទោះបីជាអ្នកគិតថា ប្រាក់ចំណូលរបស់អ្នកលើសពីដែនកំណត់ក៏ដោយ អ្នកនៅតែត្រូវបំពេញ និងប្រគល់កញ្ចប់ព័ត៌មានអំពីសេចក្តីសម្រេចថ្មីដែលបានទទួល។

បុគ្គលិកខោនធីនឹងដំណើរការករណីគម្រោង Medi-Cal របស់អ្នក ហើយចុះឈ្មោះអ្នកដោយស្វ័យប្រវត្តិទៅក្នុងគម្រោងកម្រិតស៊ីលវើនៅតម្លៃទាបបំផុតនៃ Covered CA ប្រសិនបើអ្នកមិនមានសិទ្ធិទទួលបានគម្រោង Medi-Cal ទៀតទេ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីទៀតបន្ទាប់ពីបានចុះឈ្មោះដោយស្វ័យប្រវត្តិក្នុងគម្រោងសុខភាព Covered CA ដែរឬទេ?

បាទ/ចាស – ត្រូវធ្វើសកម្មភាពក្នុងរយៈពេល 60 ថ្ងៃ

ការជ្រើសរើសចូលរួមការធានារ៉ាប់រង	ការជ្រើសរើសចាកចេញពីការធានារ៉ាប់រង	ផ្លាស់ប្តូរគម្រោងដែលបានជ្រើសរើស
·បង់បុព្វលាភរ៉ាប់រងសុទ្ធប្រចាំខែ ឬ	ការជ្រើសរើសចាកចេញពីការធានារ៉ាប់រង	·អ្នកអាចជ្រើសរើសគម្រោងកម្រិតmetal tierទាបជាង ឬខ្ពស់ជាងនេះតាមចំណូលចិត្តរបស់អ្នកផ្ទាល់
·គម្រោងដោយគ្មានបុព្វលាភរ៉ាប់រងសុទ្ធ	·មិនធ្វើអ្វីទាំងអស់	

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ និង/ឬត្រូវការជំនួយ សូមទាក់ទងផ្នែកសេវាសមាជិករបស់យើង៖
ទូរសព្ទមកយើងតាមលេខ 510-986-6880
អញ្ជើញមកផ្ទាល់៖ 818 Webster St, Oakland CA 94607
ចន្ទ – សុក្រ៖ 9 ព្រឹក – 5 ល្ងាច (បិទសម្រាប់អាហារថ្ងៃត្រង់ចាប់ពីម៉ោង 12 ដល់ 1 រសៀល)

ការគ្រប់គ្រងស្រ្តេស និងការថប់អារម្មណ៍

តើស្រ្តេសគឺជាអ្វី?

យោងតាមវិទ្យាស្ថានជាតិសុខភាពផ្លូវចិត្ត (National Institute of Mental Health, NIMH) ស្រ្តេសគឺជាការឆ្លើយតបផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្ត ទៅនឹងបុព្វហេតុខាងក្រៅ ដូចជាមានការងារច្រើនដែលត្រូវបង្ហើយ ឬមានជំងឺ។ ស្រ្តេសអាចជាបញ្ហាមួយ ឬរយៈពេលខ្លី ឬវាអាចកើតឡើងម្តងហើយម្តងទៀតក្នុងរយៈពេលយូរ។

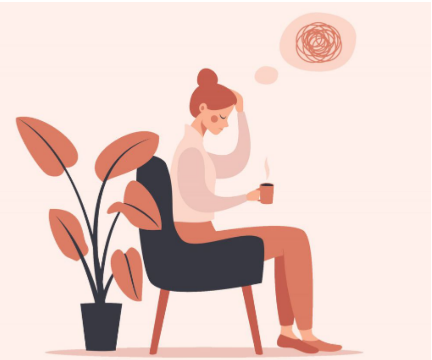
តើការថប់អារម្មណ៍គឺជាអ្វី?

ការថប់អារម្មណ៍គឺជាប្រតិកម្មនៃរាងកាយរបស់អ្នកចំពោះស្រ្តេស ហើយអាចកើតឡើងទោះបីជាមិនមានការគំរាមកំហែងយ៉ាងសកម្មក៏ដោយ។ ការថប់អារម្មណ៍ អាចបន្តកើតមានរ៉ាំរ៉ៃ និងរំខានដល់ដំណើរការប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកវាក៏អាចប៉ះពាល់ដល់ សុខភាពរបស់អ្នកផងដែរ។ បញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងការថប់អារម្មណ៍អាចប៉ះពាល់ដល់ដំណេក ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ សរសៃឈាមបេះដូង និងប្រព័ន្ធបន្តពូជរបស់អ្នក។ វាក៏អាចប៉ះពាល់ដល់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក និងនាំទៅរកស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ។

ជំនាញទប់ទល់

ការស្វែងយល់អំពីបុព្វហេតុនៃស្រ្តេស និងការថប់អារម្មណ៍ និងការអភិវឌ្ឍជំនាញទប់ទល់ដ៏ល្អអាចជួយអ្នកគ្រប់គ្រងការរស់នៅសុខភាពល្អ។ នេះគឺជាសកម្មភាពរក្សាសុខភាពមួយចំនួន៖

- រក្សាសំណេរក្នុងសៀវភៅកំណត់ហេតុ
- ទាញយកកម្មវិធីដែលផ្តល់នូវលំហាត់សម្រាកកាយ
- ហាត់ប្រាណ និងទទួលទានអាហារផ្តល់សុខភាពល្អ
- រក្សាទម្លាប់គេងដើម្បីសុខភាពល្អ
- ចៀសវាងការផឹកកាហ្វេអ៊ីនច្រើនពេក
- កំណត់ និងជំនះរាល់គំនិតអវិជ្ជមាន និងគ្មានប្រយោជន៍របស់អ្នក
- ទាក់ទងទៅមិត្តភ័ក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ដែលជួយអ្នកដោះស្រាយក្នុងផ្លូវវិជ្ជមាន



ការគាំទ្រ

ប្រសិនបើអ្នកពិបាកគ្រប់គ្រងស្រ្តេស ឬការថប់អារម្មណ៍របស់អ្នក វាប្រហែលជាដល់ពេលដែលត្រូវពិភាក្សាជាមួយអ្នកជំនាញហើយ។ អ្នកអាចទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតថែទាំបឋមរបស់អ្នកដើម្បីសុំជំនួយ។

*ប្រសិនបើអ្នកមានទុក្ខព្រួយភ្លាម ឬវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត សូមទូរសព្ទ ឬផ្ញើសារទៅកាន់ **988 Suicide & Crisis Lifeline** តាមរយៈលេខ: **988** ឬជជែកតាមអ៊ីនធឺណិតនៅ **988lifeline.org**

កម្មវិធីបង្ការសុខភាពមាត់ធ្មេញពីចម្ងាយ

ការបង្ការគឺជាគោលការណ៍ស្នូលក្នុងការថែទាំសុខភាព។ ចងចាំថា កម្មវិធីសុខភាពមាត់ធ្មេញនៅមន្ទីរព្យាបាលសុខភាពអាស៊ីបានចាប់ផ្តើមកម្មវិធីសាកល្បងបង្ការពីចម្ងាយសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 0-6ឆ្នាំ ក្នុងខែមីនា ឆ្នាំ 2023។

កម្មវិធីនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់អ្នកជំងឺមានអាយុ0-6ឆ្នាំ ដែលត្រូវបានកំណត់ថា:

- 1-មានហានិភ័យមធ្យម ឬខ្ពស់ចំពោះជំងឺដង្កូវស៊ីធ្មេញ
- 2- មិនរស់នៅ Oakland និង Alameda និង
- 3-ឪពុកម្តាយណាដែលអាចទុកចិត្តបាន និងមានសមត្ថភាពទទួលសេវាសុខភាពពីចម្ងាយតាមប្រព័ន្ធវីដេអូត្រូវបានចុះឈ្មោះក្នុងកម្មវិធីនេះ

អ្នកជំងឺដែលបំពេញលក្ខខណ្ឌខាងលើនឹងទទួលបានវ៉ែនីភ្លុយអរ៉ាយ និងច្រាសដុសធ្មេញតាមរយៈប៉ុស្តិ៍សំបុត្រ។ បុគ្គលិករៀបចំការប្រជុំតាមប្រព័ន្ធវីដេអូជាមួយឪពុកម្តាយ។ នៅក្នុងការប្រជុំតាមប្រព័ន្ធវីដេអូនេះ អ្នកផ្តល់សេវាពេទ្យធ្មេញរបស់យើងពិនិត្យមើលផែនការព្យាបាល ការអប់រំអំពីការដុសធ្មេញ និងប្រើសរសៃអំបោះ ពន្យល់ពីនីតិវិធី និងទទួលបានការយល់ព្រមម្តងទៀត និងបង្វឹកឪពុកម្តាយអំពីរបៀបលាបវ៉ែនីភ្លុយអរ៉ាយនៅលើធ្មេញរបស់កុមារ ដូចដែលអ្នកផ្តល់សេវាឃ្លាំមើល។ ការណែនាំក្រោយការវះកាត់ត្រូវបានផ្តល់ឱ្យបន្ទាប់ពីឪពុកម្តាយបានលាបរួចរាល់ហើយ។

យើងកំពុងធ្វើកិច្ចការនេះផងដែរ ដើម្បីជួយឪពុកម្តាយមិនត្រូវធ្វើដំនើរទៅគ្លីនិក ដោយសារកម្មវិធីនេះបើកសម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅក្រៅ Oaklandតែប៉ុណ្ណោះ។ ពេលវេលារង់ចាំរបស់គ្លីនិកឥឡូវនេះគឺ រយះពេល6 ខែហើយ កម្មវិធីនេះជួយបើកកន្លែងណាត់ជួប ក្នុងគ្លីនិកបន្ថែមទៀតសម្រាប់អ្នកជំងឺផ្សេងទៀតដែលត្រូវការចូលមក។ លើសពីនេះ យើងជឿជាក់ថា តាមរយៈការឱ្យឪពុកម្តាយលាបវ៉ែនីសឲ្យកូនរបស់ពួកគេ ឪពុកម្តាយត្រូវបានផ្តល់សិទ្ធិអំណាចក្នុងការគ្រប់គ្រងលើសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់កុមារ។

*ប្រសិនបើអ្នកមានចំណាប់អារម្មណ៍ចង់ក្លាយជាសមាជិកនៃកម្មវិធីនេះ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ 510-250-8300

តើមានអ្វីថ្មីជាមួយការធ្វើតេស្តកូវីត-១៩?

យើងនៅតែប្រចាំការនៅទីនេះ ដើម្បីផ្តល់សេវាធ្វើតេស្តរកមេរោគកូវីត-១៩ សម្រាប់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនមានការធានារ៉ាប់រងទេ ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកនឹងមិនគ្របដណ្តប់លើការធ្វើតេស្ត ឬអ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការទទួលបានការធ្វើតេស្តឡើយ។ អ្វីយើងខ្ញុំផ្តល់ជូន៖

សហគមន៍នានាដែលបានបម្រើ	ការពិនិត្យ	ការចែកចាយ	ការធ្វើតេស្តរកមេរោគកូវីត-១៩	ការបញ្ជូនទៅព្យាបាល	ជម្រើសថែទាំសុខភាព
សេវាកម្មត្រូវបានផ្តល់ជូនជាពិសេសសម្រាប់បុគ្គលដែលមិនមានការធានារ៉ាប់រង/មានការធានារ៉ាប់រងមិនគ្រប់ គ្រាន់ និងអ្នកដែលកំពុងប្រឈមមុខនឹងឧបសគ្គនៃការថែទាំសុខភាព។	ការពិនិត្យរកកត្តាហានិភ័យនឹងត្រូវបានផ្តល់ជូនរួមជាមួយនឹងការបញ្ជូន និងការណែនាំសមស្រប។	បង្កើនការទទួលបានឧបករណ៍ធ្វើតេស្តដោយខ្លួនឯង មានការបង្ហាញឧបករណ៍ សម្ភារៈអប់រំ និងការណែនាំចុងក្រោយបំផុតអំពី កូវីត-១៩ ។	ការធ្វើតេស្តដោយម៉ាស៊ីន PCR និងការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែនរហ័សមាននៅនឹងកន្លែងប្រសិនបើចាំបាច់។	ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេលវេលាជាមួយនឹងការព្យាបាល។	ជំនួយក្នុងការចុះឈ្មោះថែទាំសុខភាព និងការសម្រេចចិត្តថ្មីរបស់គម្រោង Medi-Cal។

ម៉ោង

ថ្ងៃចន្ទ៖ 9:15 ព្រឹក – 12:00 ថ្ងៃត្រង់, 1:30 – 4:00 រសៀល

**នៅថ្ងៃចន្ទ រៀងរាល់ខែសប្តាហ៍ទី១ យើងនឹងផ្តល់សេវាកម្មចាក់វ៉ាក់សាំង COVID MPox របស់យើងនៅ Clinton Park (655 International Blvd., Oakland)

ថ្ងៃអង្គារ៖ 9:15 ព្រឹក-12:00 ថ្ងៃត្រង់; 1:30-4:00 រសៀល

ថ្ងៃពុធ៖ 1:30-4:00 រសៀល

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍៖ 9:15 ព្រឹក-12:00 ថ្ងៃត្រង់, 1:30-4:00 រសៀល

**មានតែការធ្វើតេស្តរក កូវីត តែប៉ុណ្ណោះរៀងរាល់ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍

ថ្ងៃសុក្រ៖ 9:15 ព្រឹក-12:00 ថ្ងៃត្រង់, 1:30-4:00 រសៀល

មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ AHS
416 8th St, Oakland, CA 94607
510-735-3222

សេវាកម្មដែលយើងខ្ញុំផ្តល់ជូន៖

- ការធ្វើតេស្តរកមេរោគ កូវីត-១៩ ដោយម៉ាស៊ីន PCR និងការធ្វើតេស្តអង់ទីហ្សែន
- វ៉ាក់សាំង កូវីត-១៩ សម្រាប់បុគ្គលដែលមានសិទ្ធិទាំងអស់
- វ៉ាក់សាំង MPox សម្រាប់បុគ្គលដែលមានសិទ្ធិទាំងអស់

ការធ្វើតេស្តរកមេរោគ កូវីត-១៩ កំណត់ត្រឹមចំពោះបុគ្គលដែលមានការធានារ៉ាប់រងមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬមិនមានធានារ៉ាប់រងសុខភាព។
អ្នកគ្រប់គ្នាអាចបញ្ជាទិញឧបករណ៍ធ្វើតេស្តចំនួន 8 គ្រឿងដោយឥតគិតថ្លៃក្នុងមួយខែពីក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់អ្នក ឬអ្នកអាចបញ្ជាទិញឧបករណ៍ធ្វើតេស្តចំនួន 4 គ្រឿងដោយឥតគិតថ្លៃពីគេហទំព័រ COVIDtests.gov។
ឧបករណ៍ធ្វើតេស្តក៏មាននៅលើអនឡាញ ឬនៅតាមឱសថស្ថានក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នកដោយមិនមានវេជ្ជបញ្ជា។
មុននឹងបោះចោលឧបករណ៍ធ្វើតេស្តដែលផុតកំណត់ សូមពិនិត្យមើលថាតើក្រុមហ៊ុនផលិតបានបន្តសុពលភាពនៃកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ដែរឬទេ។
ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម អ្នកអាចពិនិត្យមើលជួរកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់នៃ បញ្ជីធ្វើតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យ OTC COVID-19 ដែលអនុញ្ញាតឲ្យធ្វើនៅផ្ទះ នៅលើគេហទំព័ររបស់ FDA។

គោលការណ៍ណែនាំថ្មីអំពីវ៉ាក់សាំងរបស់ CDC:

- វ៉ាក់សាំងម៉ូណូវ៉ាឡង់ទាំងអស់ឥឡូវនេះត្រូវបានដកសិទ្ធិអនុញ្ញាត
- បុគ្គលទាំងអស់ដែលមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ឆ្នាំឡើងទៅនឹងត្រូវការវ៉ាក់សាំងប៊ីវ៉ាឡង់តែមួយប៉ុណ្ណោះដើម្បីធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព
- លើសពីនេះ ខាងក្រោមនេះមានសិទ្ធិទទួលបានដូសជំរុញប៊ីវ៉ាឡង់បន្ថែម៖
  - មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅអាចទទួលបានដូសជំរុញប៊ីវ៉ាឡង់ទីពីរ 4 ខែ បន្ទាប់ពីចាក់ដូសប៊ីវ៉ាឡង់ទីមួយ
  - បុគ្គលដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយអាចនឹងទទួលបានដូសជំរុញប៊ីវ៉ាឡង់ទីពីរ 2 ខែ បន្ទាប់ពីចាក់ដូសប៊ីវ៉ាឡង់ទីមួយ

ចំពោះសំណួរជាក់លាក់ទាក់ទងនឹងគ្លីនិក COVID-19 របស់មន្ទីរព្យាបាលសុខភាពអាស៊ី
សូមទាក់ទងបណ្តាញជំនួយ COVID-19 របស់យើងតាមរយៈលេខ **(510)735-3222**
ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង៖
https://asianhealthservices.org/covid19vaccine/