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.

*Энэ мэдээллийн товхимолын видео танилцуулгыг үзэхийн тулд QR кодыг уншина уу

SCAN ME

МЭДЭЭЛЛИЙН ТОВХИМОЛ
2023 ОНЫ ЗУН

ГҮЙЦЭТГЭХ ЗАХИРАЛ БОЛОН ЕРӨНХИЙЛӨГЧИЙН МЭНДЧИЛГЭЭ

Гүйцэтгэх захирал Жулиа Лиу,

Ерөнхийлөгч Ту Куач

Азийн Эрүүл Мэндийн Үйлчилгээний (AHS) нэрийн өмнөөс манай үйлчлүүлэгч хамт олны нэгэн хэсэг болсон танд талархлаа илэрхийлье. Тавь орчим жилийн дараа өндөр чанартай тусламж үйлчилгээгээ үргэлжлүүлэн, таны соёл, хэлний хэрэгцээ, сонголтыг баталгаажуулж байгаагаараа бахархаж байна. Энэ жил AHS-н хувьд КОВИД-н аюулаас хол байхын тулд сэрэмжтэй байж, үйл ажиллагаа ягуухан үргэлжлүүлсэн завгүй жил болон өрнөж байна. Үйлчлүүлэгчид болон ажилтнуудын маань аюулгүй байдлыг хангахад хамтран ажилласан танд баярлалаа.

Тавдугаар сард Ази, Америкийн уугуул Хавай, Номхон далайн арлуудын өв соёл, сэтгэцийн эрүүл мэндийг таниулах сарыг тэмдэглэн өнгөрүүлдэг уламжлалтай. Энэхүү сарыг тохиолдуулан та бүхэндээ эрүүл энх, сайн сайхан бүхнийг хүсэн ерөөе. Таны итгэлийг даасан эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэгч болсондоо бид талархаж байна.

MEDI-CAL-АА ХАДГАЛМААР БАЙННА УУ! БИД ТАНД ТУСАЛЖ ЧАДНА!

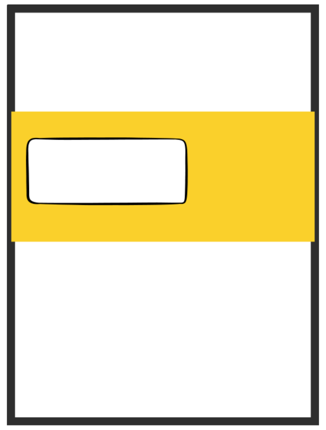
Нийгмийн эрүүл мэндийн яаралтай үе шат (PHE) дуусгавар болж байна. Medi-Cal-ийн хүрээнд багтах хамгаалалтын сүүлийн өдөр 2023 оны 3-р сарын 31-нд тохиосон билээ. Танд гарч болох асуултуудын хариуг доор оруулсан болно.

<u>Энэ нь юу гэсэн үг вэ?</u>

·Хэрвээ та Medi-Cal-тай бол сунгах ёстой сар тань эхлэхээс өмнө захиалгаа шинэчлэх ёсто гэсэн үг.

<u>Би үйлчилгээгээ хэрхэн шинэчлэх ёстой вэ?</u>

- ·Medi-Cal –н шинэчилсэн багцаа хүлээн авах сүүлчийн хугацаанаас 60 хоногийн өмнө танд шинэчилсэн захиалга тань ирсэн байна. Уг захиалга шар өнгийн иим дугтуйтай байх ёстой.



- ·Хэрвээ танд энэхүү дугтуйг улсаас явуулсан бол бүү хаяарай!
- ·Уг дугтуйг нэн даруй нээж, тусламж хэрэгтэй бол бидэнд хандана уу.
- ·MediCal-г сунгуулах үйлчилгээ үнэгүй байдаг. Иймээс төлбөр төл гэсэн элдэв хуурамч үйлдэлд автан MediCal-аа сунгуулахад үнэ төлөхгүй байхыг анхаарна уу.

<u>Шар дугтуйг аваагүй бол яах вэ?</u>

- ·Та сүүлийн 12 сарын хугацаанд нүүдэл хийсэн үү? Хэрвээ тийм бол Аламеда дүүргийн Нийгмийн үйлчилгээний газар дахь хаягаа шинэчлэхэд тань бид туслах болно.
- ·Таны үйлчилгээг автоматаар сунгасан байж болно. AHS руу залгаж, үйлчилгээг тань автоматаар сунгасан эсэхийг лавлаарай.

<u>Хэрвээ миний орлого хэтэрхий өндөр байвал яах вэ?</u>

Та орлогоо хязгаараас хэтэрсэн гэж бодож байсан ч хүлээн авсан дахин тодорхойлох багцыг бөглөж, буцааж өгөх шаардлагатай. Тус мужийн ажилтан таны Medi-Cal-ийн мэдээллийг хянан үзээд, хэрвээ таныг Medi-Cal-д хамрагдах боломжгүй хэмээн үзсэн бол автоматаар CA-ийн хамгийн бага үнэ бүхий Мөнгөн багцад бүртгүүлэх болно.

<u>CA эрүүл мэндийн багцад автоматаар бүртгүүлсний дараа надад ямар нэгэн зүйл хийх шаардлагатай юу?</u>

Таны хариулт ТИЙМ бол – 60 хоногийн дотор арга хэмжээ авах шаардлагатай

Хамрах хүрээг сонгох	Хамрах хүрээний үйлчилгээ авахаас татгалзах	Сонгосон багцаа өөрчлөх
Сар бүр дээд хэмжээний цэвэр шимтгэл төлөх эсвэл	Сонгосон идэвхтэй багцыг цуцлах	Та өөрийн үзэмжээр доод эсвэл дээд түвшний багцын суурь үйлчилгээгээ өөрчилж болно
Цэвэр шимтгэл төлөхгүй багцад хамрагдах	Ямар ч арга хэмжээ авахгүй байх	

Хэрвээ та манай үйлчилгээний талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах/туслалцаа хэрэгтэй бол 510-986-6880 утсаарГишүүнчлэлийн Үйлчилгээний Албатай холбогдоорой.
818 Webster St, Oakland CA 94607 хаягаар биечлэн очиж болно.
Даваа - Баасан: 9:00 – 5 p.m(12:00 p.m-1 p.m -үдийн хоолны цаг)

СТРЕСС БОЛОН ТҮГШҮҮРИЙГ УДИРДАХ

Стресс гэж юу вэ?

Сэтгэцийн Эрүүл Мэндийн Үндэсний Хүрээлэнгийн (NIMH) мэдээлснээр стресс нь ажил ихтэй байх, өвчин тусах зэрэг гадны шалтгаанд өгөх бие махбодийн болон оюун санааны хариу үйлдэл юм. Стресс үүсгэгч нь нэг удаагийн эсвэл богино хугацааны асуудал байх эсвэл удаан хугацааны туршид давтагдаж болно.

Түгшүүр гэж юу вэ?

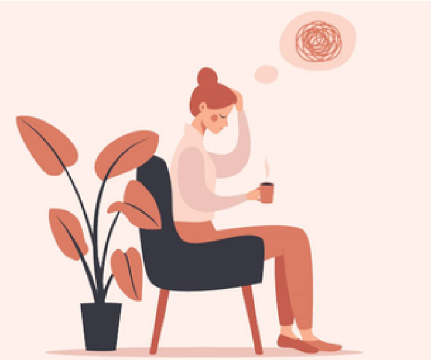
Сэтгэл түгших нь стресст үзүүлэх таны биеийн хариу үйлдэл бөгөөд бодил аюул заналхийлэл байхгүй байсан ч тохиолдож болно.

Сэтгэлийн түгшүүр нь байнгын шинжтэй байж, таны өдөр тутмын үйл ажиллагаанд саад учруулахаас гадна эрүүл мэндэд тань нөлөөлж болно. Түгшүүртэй холбогдон гарах асуудлууд нь яваандаа таны нойр, дархлаа, хоол боловсруулах, зүрх судас, нөхөн үржихүйн системд сөргөөр нөлөөлдөг. Энэ нь таны сэтгэл санааныбайдалд нөлөөлж, сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалд хүргэж болзошгүй юм.

Coping Skills

Стресс, түгшүүрийн шалтгааныг ойлгож, даван туулах эрүүл чадварыг хөгжүүлэх нь амьдралаа эрүүлээр удирдахад тусална. Дараах зүйлсэд байна:

- Өдрийн тэмдэглэл хөтөл.
- Тайвшруулах дасгал хийдэг аппликэйшн татаж авах.
- Дасгал хөдөлгөөн хийж, эрүүл хооллох
- Эрүүл унтах горимыг баримтлах.
- Кофейн хэтрүүлэн хэрэглэхээс зайлсхийх.
- Сөрөг, ашиггүй бодлуудаа тодорхойлж, эсэргүүцэл үзүүлэх.
- Асуудлыг зерэгээр даван туулахад тань туслах найз нөхөд, гэр бүлийн гишүүдтэйгээ холбоо бариарай.



Тусламж дэмжлэг

Хэрвээ танд стресс, сэтгэлийн түгшүүрийг даван туулахад бэрхшээлтэй байгаа бол мэргэжлийн хүнтэй ярилцах цаг болжээ. Тусламж авахын тулд та өрхийн эмчтэйгээ холбоо барьж болно.

Хэрвээ та сэтгэлийн хямралд өртсөн эсвэл сэтгэцийн эрүүл мэндийн хямралд орсон бол **988 Suicide & Crisis Lifeline 988**руу залгах юм уу мессеж бичих эсвэл **988lifeline.org** хаягаар чатлаарай.

Зайнаас Шүдний Өвчнөөс Урьдчилан Сэргийлэх Хөтөлбөр-Өвчтний мэдээллийн товхимол-2023 оны 5-р сар

Урьдчилан сэргийлэх нь эрүүл мэндийн үйлчилгээний үндсэн зарчим юм. Үүнийг харгалзан Азийн Эрүүл Мэндийн Үйлчилгээний Шүдний хөтөлбөр нь 2023 оны 3-р сард 0-6 насны хүүхдүүдийн зайнаас шүдний өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлэх туршилтын хөтөлбөрийг эхлүүлсэн билээ.

Энэхүү хөтөлбөрийг 0-6 насны хүүхдүүдэд зориулсан болно:

1- Шүд цоорох өвчлөлийн дунд болон өндөр эрсдэлтэй,
2- Оакланд, Аламедад амьдардаггүй, мөн
3-Эцэг эх нь найдвартай, эрүүл мэндийн үйлчилгээг видеогоор хүлээн авах боломжтой хүүхдүүдийг энэхүү хөтөлбөрт хамруулна.

Дээрх шалгуурыг хангасан хүүхдүүдэд фторын лак, гэрэлтдэг шүдний сойзыг шуудангаар илгээнэ. Мөн манай ажилтнууд эцэг эхчүүдтэй видео уулзалт хийнэ. Энэхүү видео уулзалтаар манай шүдний эмч эмчилгээний төлөвлөгөө, шүд угаах, шүдний утсыг ашиглах тухай зэрэг шүдний эрүүл мэндийн боловсролыг олгож, зарим процедурыг тайлбарлаж, дахин зөвшөөрөл авч, хүүхдийн шүдэнд фторын лак хэрхэн түрхэх талаар эцэг эхчүүдэд зааварчилгаа өгдөг. Эцэг эхчүүд өргөдөл гаргасны дараа мэс заслын дараах зааварчилгаар бас өгөх боломжтой.

Дээрх шалгуурыг хангасан хүүхдүүдэд фторын лак, гэрэлтдэг шүдний сойзыг шуудангаар илгээнэ. Мөн манай ажилтнууд эцэг эхчүүдтэй видео уулзалт хийнэ. Энэхүү видео уулзалтаар манай шүдний эмч эмчилгээний төлөвлөгөө, шүд угаах, шүдний утсыг ашиглах тухай зэрэг шүдний эрүүл мэндийн боловсролыг олгож, зарим процедурыг тайлбарлаж, дахин зөвшөөрөл авч, хүүхдийн шүдэнд фторын лак хэрхэн түрхэх талаар эцэг эхчүүдэд зааварчилгаа өгдөг. Эцэг эхчүүд өргөдөл гаргасны дараа мэс заслын дараах зааварчилгаар бас өгөх боломжтой.

*Хэрэв та энэхүү хөтөлбөрт хамрагдахыг сонирхож байвал **510-250-8300** дугаарт холбогдоно уу.

Шинжилгээний талаар шинэ зүйл юу байна вэ?

Хэрвээ та даатгалгүй, таны даатгалд шинжилгээ хамаарахгүй эсвэл шинжилгээ өгөхөд хүндрэлтэй байгаа бол бид танд COVID-19 шинжилгээний үйлчилгээг үзүүлэхэд бэлэн байна. Бид энэ талаар юу хийж чадах вэ:

Үйлчлүүлсэн байгууллага, хамт олон	Скрининг	Хуваарилалт	КОВИД-19-н шинжилгээ	Эмчилгээнд шилжүүлэх	Эрүүл мэндийн үйлчилгээний сонголтууд
Энэ нь даатгалд хамрагдаагүй/ хангалттай бус даатгалтай болон эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний авахад бэрхшээлтэй тулгарсан хүмүүст зориулсан үйлчилгээ юм.	Эрсдлийн хүчин зүйлийн скринингийг зохих лавлагаа, зааварчилгааны хамт өгнө.	Өөрийгөө шалгах иж бүрдэл, иж бүрдлийн үзүүлэн, сургалтын материал болон КОВИД-19-н талаарх хамгийн сүүлийн үеийн зааварчилгаа багтана.	Шаардлагатай бол ПСР болон эсрэг биетийн түргэвчилсэн шинжилгээг газар дээр нь хийх боломжтой.	Цаг тухайд нь зөв эмчилгээнд шилжүүлэх.	Эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээнд хамрагдах, Medi-Cal-ийг дахин сэргээлгэхэд туслах.

Цагийн хуваарь:

Цагийн хуваарь: 9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM

**Сар бүрийн эхний Даваа гарагт бид Клинтон Паркт (655 International Blvd., Oakland)-т КОВИД-н MPOX вакцин хийх үйллчилгээ яуулах болно.

Мягмар гарагт: 9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM

Лхагва гарагт: 1:30-4:00PM

Пүрэв: гарагт 9:15 a.m-12:00 p.m, 13:30-4:00 pm

**Зөвхөн Пүрэв гарагт бид КОВИД-ын шинжилгээ авна

Баасан гарагт: 9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM

AHS Community Hub

416 8th St, Oakland, CA 94607

Бидний үзүүлж буй үйлчилгээ:

- COVID-19 ПСР ба эсрэг биетийн шинжилгээ
- Шаардлага хангасан бүх хүнд зориулсан КОВИД-19-н вакцин
- Шаардлага хангасан бүх хүнд зориулсан MPox вакцин

Коронавируст халдвар (COVID-19)-ын шинжилгээнд зөвхөн даатгалд хамрагдаагүй эсвэл эрүүл мэндийн даатгалгүй хүмүүс л хамрагдана.

Хүн бүр эрүүл мэндийн даатгалын сангаас сард найман үнэгүй шинжилгээний иж бүрдэл захиалах боломжтой эсвэл та COVIDtests.gov сайтаас дөрвөн үнэгүй шинжилгээний багц захиалж болно.

Туршилтын иж бүрдлийг онлайнаар эсвэл орон нутгийн эмийн сангаас жоргүйгээр авах боломжтой.

Хугацаа нь дууссан туршилтын иж бүрдлийг хаяхын өмнө үйлдвэрлэгчээс хүчинтэй байх хугацааг сунгасан эсэхийг шалгаарай.

Дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл FDA вэб сайт дээрх Гэрт зөвшөөрөгдөх OTC COVID-19 оношилгооны шинжилгээний жагсаалт дахь Дуусах огноо баганыг шалгаж болно.

Халдварт Өвчнөөс Урьдчилан Сэргийлэх Төвөөс (CDC) гаргасан вакцины талаарх шинэ удирдамж:

- Бүх моновалент вакцин одоохондоо хүлээн зөвшөөрөгдөөгүй байна.
- 6 ба түүнээс дээш насны вакцин хийлгээгүй бүх хүн халдвараас сэргийлэхийн тулд зөвхөн нэг удаагийн хоёр валентат вакцин хийлгэх шаардлагатай боллоо.
- Үүнээс гадна дараахь нэмэлт хоёр валентат бүүстер вакцин хийлгэх шаардлага:
  - о 65 ба түүнээс дээш насны хүмүүс эхний хоёр валент тунг хэрэглэснээс хойш 4 сарын дараа х дахь хоёр валент нэмэгдүүлэгчийг авч болно.
  - о Дархлаа суларсан хүмүүс эхний хоёр валентат тунг хэрэглэснээс хойш хоёр сарын дараа хоёр дахь хоёр валентат тунг нэмэлтээр хийлгэж болно.

Азийн Эрүүл Мэндийн Үйлчилгээний COVID-19 клиниктэй холбоотой тодорхой асуулт байвал манай COVID-19 тусламжийн утас (510)735-3222-аар холбогдох эсвэл манай вэбсайтад зочилно уу: https://asianhealthservices.org/covid19vaccine/