



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.

*Paki-scan ang QR
code para
mapanood ang
video presentation
ng newsletter na ito



NEWSLETTER

SUMMER 2023

MGA UPDATE MULA SA CEO AT PRESIDENTE



Julia Liou,
CEO



Thu Quach,
President

Sa ngalan ng Asian Health Services (AHS), nagpapasalamat kami sa iyong pagiging bahagi ng aming komunidad ng pasyente ng AHS. Pagkatapos ng halos 50 taon, ipinagmamalaki naming ipagpatuloy ang aming mataas na kalidad na pangangalaga, habang kinikilala ang iyong mga pangangailangan at kagustuhan sa kultura/linggwistika. Naging abalang taon ito para sa AHS, habang patuloy tayong nananatiling ligtas mula sa COVID habang maingat na nagsisimulang magtipon. Pinahahalagahan namin ang iyong pakikipagtulungan sa pagpapanatili ng kaligtasan ng aming mga pasyente at kawani.

Ginugunita ng Mayo ang pagdiriwang ng Asian American, Native Hawaiian, at Pacific Islander Heritage at Mental Health Awareness Month. Bilang karangalan sa buwang ito, ipinagdiriwang namin kayong magkaroon ng magandang kalusugan at kagalingan. Kami ay nagpapasalamat na maging iyong healthcare provider na pinili.

I-RENEW ANG IYONG MEDI-CAL! MAKAKATULONG KAMI!

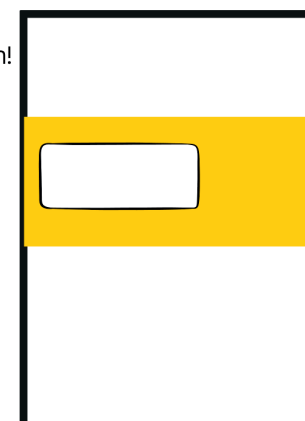
Matatapos na ang Public Health Emergency (PHE). Ang huling araw ng mga proteksyon sa saklaw ng Medi-Cal ay magtatapos sa Marso 31, 2023. Narito ang mag sagot sa mga tanong na maaaring mayroon ka.

Ano ang ibig sabihin nito?

Kung ikaw ay nasa Medi-Cal, kailangan mong I-renew ang iyong Medi-Cal bago ang iyong buwan ng pag-renew.

Paano ako magre-renew?

- Malamang na matatanggap mo ang iyong Medi-Cal redetermination packet 60 araw nang maaga mula sa takdang araw. May dala itong dilaw na sobrang ganito.
- Kung natanggap mo ang sobrang ito mula sa estado, huwag itapon!
- Buksan kaagad ang mga ito at dalhin sa amin kung kailangan mo ng tulong.
- Mangyaring tandaan: ang pag-renew ng iyong Medi-Cal ay libre! Huwag mahulog sa isang scam at magbayad para sa iyong pag-renew ng Medi-Cal.



Paano kung hindi ko nakuha ang dilaw na sobre?

- Lumipat ka ba sa nakalipas na 12 buwan? Matutulungan ka naming I-update ang iyong address sa Alameda County Social Services.
- Maaaring ikaw ay na-auto-renew, mangyaring makipag-ugnayan sa AHS upang malaman kung ikaw ay na-auto-renew.

Paano kung masyadong mataas ang kita ko?

Kahit na sa tingin mo ay lampas sa limitasyon ang iyong kita, kailangan mo pa rin kumpletuhin at ibalik ang natanggap na redetermination packet.

Ipoproseso ng manggagawa ng county ang iyong kaso ng Medi-Cal at awtomatikong ipapatala ka sa Silver Plan na may pinakamababang halaga ng Covered CA kung nalaman nilang hindi ka na karapat-dapat para sa Medi-Cal.

May kailangan ba akong gawin pagkatapos awtomatikong mag-enroll sa Covered CA health plans?

Oo - Kinakailangan ang aksyon sa loob ng 60 araw

Pag-opt in sa coverage	Pag-opt out sa coverage	Baguhin ang napiling plano
Magbayad ng buwanang net premium	Aktibong kanselahin ang napiling plan 0	Maaari kang pumili ng mas mababa o mas mataas na metal tier plan batay sa sariling kagustuhan
Plan nang walang net premium	Walang gagawin	

Kung mayroon kang mga tanong at/o nangangailangan ng tulong, mangyaring makipag-ugnayan sa aming Member Services Department: Tawagan kami sa 510-986-6880
Walk-in: 818 Webster St, Oakland CA 94607
Monday - Friday: 9 am - 5 pm
Sarado para sa tanghalian mula 12pm-1pm

MGA
RESIDENTE
NG BAY AREA!

MAKATIPID
NG \$30

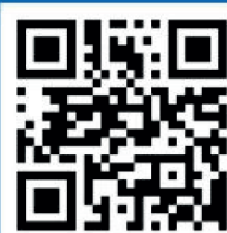
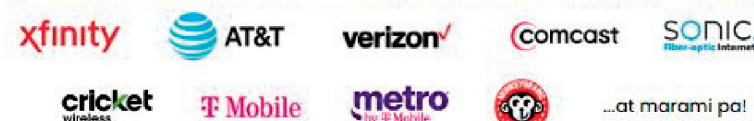
SA INYONG BAGO O KASALUKUYANG
INTERNET BILL KADA BUWAN!

Maaaring maging kwalipikado ang mga sambahayan
batay sa **ALINMAN** sa mga sumusunod:

PAGPAPATALA SA PROGRAMA KITA NG SAMBAHAYAN ...AT MARAMI PA!



Mag-sign up para sa Programa sa Abot-kayang Koneksyon
(Affordable Connectivity Program, ACP) at makatipid sa mga
plan mula sa bawat malaking internet company sa Bay Area



Magsimula sa acpbenefit.org

KAILANGAN NG TULONG O MAY MGA TANONG?

TUMAWAG SA: 877-384-2575
Lunes - Biyernes, 6:00am - 6:00pm

PAMAMAHALA NG STRESS AT PAGKABALISA

Ano ang stress?

Ayon sa National Institute of Mental Health (NIMH), ang stress ay ang pisikal o mental na pagtugon sa isang panlabas na dahilan, tulad ng pagkakaroon ng napakaraming trabaho na kailangang tapusin o pagkakaroon ng sakit. Ang stressor ay maaaring minsanan o panandaliang isyu, o maaaring mangyari ito nang paulit-ulit sa mahabang panahon.

Ang pagkabalisa ay ang reaksiyon ng iyong katawan sa stress at maaaring mangyari kahit na walang aktibong banta. Ang pagkabalisa ay maaaring maging paulit-ulit at makagambala sa iyong pang-araw-araw na paggana. Maaari rin itong makaapekto sa iyong kalusugan. Ang mga isyu na nauugnay sa pagkabalisa ay maaaring makaapekto sa iyong pagtulog, immune, digestive, cardiovascular at reproductive system. Maaari din itong makaapekto sa iyong emosyonal na kagalingan at humantong sa mga kondisyon sa kalusugan ng isip.

Mga kasanayan sa pagharap

Ang pag-unawa sa sanhi ng stress at pagkabalisa at pagbuo ng malusog na mga kasanayan sa pagharap ay makakatulong sa iyo na pamahalaan ang isang malusog na buhay. Narito ang ilang malusog na aktibidad:

- Panatilihin ang isang journal.
- Mag-download ng app na nagbibigay ng mga relaxation exercise.
- Mag-eherisyo, at kumain ng masusustansyang pagkain.
- Panatilihin ang isang malusog na gawain sa pagtulog.
- Iwasan ang pag-inom ng labis na caffeine.
- Kilalanin at hamunin ang iyong mga negatibo at hindi nakakatulong sa kaisipan.
- Makipag-ugnayan sa iyong mga kaibigan o miyembro ng pamilya na tumutulong sa iyong makayanan sa positibong paraan.



Suporta

Kung nahihirapan kang pamahalaan ang iyong stress o pagkabalisa, maaaring oras na para makipag-usap sa isang propesyonal. Maaari kang makipag-ugnayan sa iyong doktor sa pangunahing pangangalaga para sa suporta.

*Kung ikaw ay nasa agarang pagkabalisa o nasa isang krisis sa kalusugan ng isip, tumawag o mag-text **988 Suicide & Crisis Lifeline** sa: **988** o chat online sa **988lifeline.org**

Remote Dental Preventive Program

Ang pag-iwas ay ang pangunahing prinsipyo sa pangangalagang pangkalusugan. Dahil dito, sinimulan ng dental program sa Asian Health Services ang isang pilot remote prevention program para sa mga bata, edad 0-6 noong Marso 2023.

Ang program na ito para sa mga kasalukuyang pasyente - 0-6 na taon na kinilala bilang

- Pagkakaroon ng katamtaman o mataas na panganib sa mga cavity
- Hindi nakatira sa Oakland at Alameda, at
- Ang mga magulang ay maaasahan at may kakayahang makatanggap ng video telehealth ay nakatala sa programa

Ang mga pasyente na nakakatugon sa mga pamantayan sa itaas ay makakatanggap ng fluoride varnish at toothbrush kit sa koreo. Magse-set up ang staff ng video conference kasama ang mga magulang. Sa video conference na ito, sinusuri ng aming dental provider ang plano sa paggamot, at edukasyon sa ngipin sa pagsisipilyo at flossing, ipipapaliwanag ang pamamaraan at muling pagpayag, at tinuturuan ang mga magulang kung paano maglagay ng fluoride varnish sa ngipin ng bata habang nanonood ang provider. Ang pagtuturo pagkatapos ng operasyon ay ibinibigay sa magulang pagkatapos ng aplikasyon.

Ginagawa namin ito upang matulungan din ang mga magulang na hindi kailangang magmaneho papunta sa klinika dahil bukas lamang ang programa sa mga nakatira sa labas ng Oakland. Sa mga oras ng paghihintay sa klinika ngayon ay nasa 6 na buwan, nakakatulong ang program na ito na magbukas ng higit pang mga in-clinic appointment slot para sa iba pang mga pasyenteng kailangang ng serbisyo. Bukod pa rito, naniniwala kami na sa pamamagitan ng paglalagay ng mga magulang ng varnish sa kanilang mga anak, ang mga magulang ay binibigyang kapangyarihan na angkinin ang kalusugan ng bibig ng kanilang mga anak.

*Kung interesado kang maging bahagi ng programang ito, mangyaring tumawag **510-250-8300**.



Ano ang bago sa testing?

Nandito pa rin kami para magbigay sa iyo ng mga serbisyo sa pagsusuri para sa COVID-19 kung wala kang insurance, hindi sasakupin ng iyong insurance ang pagsubok o nahihirapan kang makakuha ng pagsusuri o magpasuri. Ano ang available:

Mga Komunidad na Pinaglilingkuran	Screening	Pamamahagi	Pagsusuri sa COVID	Mga Referral sa Paggamot	Mga Opsyon sa Pangangalagang Pangkalusugan
Mga serbisyong partikular na inaalok para sa mga indibidwal na walang insurance/underinsured, at sa mga nahaharap sa mga hadlang sa pangangalaging pangkalusugan	Ang pagtatasa para sa mga kadahilanan ng panganib ay ibibigay kasama ng naaangkop na mga referral at gabay.	Pinataas na access sa mga self-test kit, mga demonstrasyon ng kit, mga materyal na pang-edukasyon at ang pinakabagong gabay sa COVID-19.	Available onsite ang PCR at Rapid Antigen testing kung kinailangan.	Tama at napapanahong mga ugnayan sa paggamot.	Tulong sa pagpapatala sa pangangalagang pangkalusugan at muling pagpapasiya ng Medi-Cal.

Oras:

Lunes	9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM **Sa unang Lunes ng bawat buwan, iaalok namin ang aming mga serbisyo sa COVID at Mpox sa Clinton Park (655 International Blvd, Oakland)
Martes	9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM
Miyerkules	1:30-4:00PM
Huwebes	9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM **COVID Testing lamang tuwing Huwebes
Biyernes	9:15AM-12:00PM, 1:30-4:00PM

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

Mga serbisyong ibinibigay namin:

- COVID-19 PCR at Antigen Testing
- Mga bakuna para sa COVID-19 para sa lahat ng karapat-dapat na indibidwal
- Mga bakuna para sa MPOX para sa lahat ng karapat-dapat na indibidwal

Ang COVID-19 testing ay limitado sa mga indibidwal na kulang sa insurance o walang health insurance.

Lahat ay maaaring mag-order ng 8 libreng test kit bawat buwan mula sa iyong health insurance o maaari kang mag-order ng 4 libreng test kit mula sa COVIDtests.gov. Available din ang mga test kit online o sa iyong lokal na parmasya nang walang reseta. Bago itapon ang isang expired na test kit, tingnan kung pinahaba ng manufacturer ang expiration date. Para sa higit pang impormasyon, maaari mong tingnan ang column na Petsa ng Pag-expire ng Listahan ng Awtorisadong OTC COVID-19 Home OTC Tests sa website ng FDA.

Mga bagong alituntunin sa bakuna ng CDC:

- Lahat ng monovalent vaccines ay deauthorized na ngayon
- Lahat ng hindi nabakunahan na indibidwal na edad 6 at mas matanda ay mangangailangan lamang ng isang Bivalent na bakuna
- Bilang karagdagan, ang mga sumusunod ay karapat-dapat para sa karagdagang Bivalent booster:
 - Ang mga taong edad 65 at mas matanda ay maaaring makatanggap ng pangalawang Bivalent booster na 4 buwan pagkatapos ng unang Bivalent na dosis
 - Ang mga indibidwal na immunocompromised ay maaaring makatanggap ng kanilang pangalawang Bivalent booster 2 buwan pagkatapos ng unang Bivalent na dosis

Para sa mga partikular na tanong tungkol sa Asian Health Services COVID-19 Clinic, mangyaring makipag-ugnayan sa aming COVID-19 Helpline **(510)735-3222** o bisitahin ang aming website: <https://asianhealthservices.org/covid19vaccine/>

