



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.

*Hãy quét mã số
QR để xem video
giới thiệu của bản
tin này.



SCAN ME
BẢN TIN
MÙA HÈ 2023

CÁC CƯ DÂN BAY AREA THÂN MÊN! QUÝ VỊ CÓ THẺ TIẾT KIỆM \$30 TIỀN HÓA ĐƠN INTERNET MỚI HOẶC THEO HỢP ĐỒNG HIỆN CÓ MỖI THÁNG!

Các hộ gia đình có thể hội đủ điều kiện dựa trên **BẤT KỲ** điều nào sau đây:

■ GHI DANH CHƯƠNG TRÌNH



EBT



SNAP

■ LỢI TỨC HỘ GIA ĐÌNH



...VÀ NHIỀU ĐIỀU KHÉP KHẨU



Ghi danh tham gia Chương trình Kết nối Giá Phải chăng (ACP) và tiết kiệm tiền hợp đồng từ mọi công ty Internet lớn ở Bay Area

xfinity

AT&T

verizon[®]

comcast

SONIC[®]
Fiber-optic Internetcricket
wireless

T Mobile

metro
by T Mobile

...và nhiều lợi ích khác!



Bắt đầu tại acpbenefit.org

QUÝ VỊ CẦN ĐƯỢC TRỢ GIÚP
HOẶC CÓ THẮC MẮC?

HÃY GỌI: 877-384-2575
Thứ Hai - Thứ Sáu, 6:00am - 6:00pm

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



Julia Liou,
Tổng Giám Đốc

Thu Quach,
Chủ Tịch

THÔNG ĐIỆP TỪ TỔNG GIÁM ĐỐC VÀ CHỦ TỊCH

Thay mặt Cơ Quan Y Tế Á Châu (AHS), chúng tôi cảm ơn quý vị vì đã trở thành một phần trong cộng đồng bệnh nhân AHS của chúng tôi. Sau gần 50 năm, chúng tôi tự hào tiếp tục dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng cao, đồng thời khẳng định những nhu cầu và ưu tiên về văn hóa và ngôn ngữ của quý vị. Đây là một năm bận rộn đối với AHS, vì chúng tôi tiếp tục duy trì an toàn trước COVID trong khi bắt đầu tập hợp lại với nhau một cách thận trọng. Chúng tôi cảm ơn sự hợp tác của quý vị trong việc duy trì sự an toàn cho cả bệnh nhân và nhân viên của chúng tôi.

Tháng Năm đánh dấu lễ kỷ niệm Tháng Nhận thức cả về Sức khỏe Tâm thần và Di sản của cả người Mỹ gốc Á, người Hawaii bản địa và người Đảo Thái Bình Dương. Để vinh danh tháng này, chúng tôi xin chúc mừng tất cả quý vị và chúc quý vị sống tốt và dồi dào sức khỏe. Chúng tôi rất biết ơn khi được lựa chọn là nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

CHÚNG TÔI CÓ THỂ GIÚP QUÝ VỊ GIA HẠN MEDI-CAL!!

Tình trạng Khẩn cấp Y tế Công cộng (PHE) sẽ kết thúc. Ngày cuối cùng của các biện pháp bảo vệ bảo hiểm Medi-Cal sẽ là ngày 31 tháng 3 năm 2023. Dưới đây là những câu trả lời cho những câu hỏi mà quý vị có thể có.

Nếu thu nhập của tôi quá cao thì sao?

• Ngay cả khi thu nhập của quý vị đã vượt quá tiêu chuẩn đăng ký, quý vị vẫn cần phải điền và gửi lại bộ tài liệu tái xét duyệt mà quý vị đã nhận được. Các nhân viên của tiểu bang sẽ cứu xét trường hợp Medi-Cal của quý vị và sẽ tự động ghi danh cho quý vị tham gia vào Chương Trình Bạc với chi phí thấp nhất của Covered CA nếu quý vị không còn đủ điều kiện hưởng Medi-Cal.

Tôi có cần làm gì sau khi được tự động ghi danh vào các chương trình sức khỏe của Covered CA hay không?

CÓ - Quý vị cần thực hiện những điều sau trong vòng 60 ngày

Tham gia chương trình bảo hiểm	Ngừng tham gia chương trình bảo hiểm	Thay đổi chương trình bảo hiểm
• Chi trả phí bảo hiểm ròng hàng tháng hoặc	• Chủ động hủy chương trình bảo hiểm hoặc	• Quý vị có thể chọn một chương trình khác cao hơn hoặc thấp hơn tùy theo lựa chọn của quý vị.
• Chương trình bảo hiểm không có phí bảo hiểm ròng hàng tháng	• Không làm gì	

Nếu tôi không nhận được phong bì màu vàng thì sao?

- Có phải quý vị mới chuyển nhà tới đây trong vòng 12 tháng qua? Nếu vậy, chúng tôi có thể giúp quý vị cập nhật địa chỉ với Cơ quan Dịch vụ Xã hội Tiểu bang Alameda.
- Quý vị có thể được gia hạn tự động, vui lòng liên lạc với AHS để tìm hiểu quý vị đã được gia hạn tự động chưa.

Nếu quý vị có câu hỏi và/hoặc cần trợ giúp, vui lòng liên lạc với Phòng Dịch vụ Thành viên của chúng tôi: Gọi số **510-986-6880**
Đến trực tiếp: 818 Webster St, Oakland CA 94607
Thứ Hai - Thứ sáu: từ 9giờ sáng - 5giờ chiều
(Nghỉ ăn trưa từ 12 giờ-1giờ trưa)

KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG VÀ LO ÂU

Căng thẳng (stress) là gì?

Theo Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia (NIMH), căng thẳng là phản ứng thể chất hoặc tinh thần đối với một nguyên nhân bên ngoài, chẳng hạn như có nhiều việc phải hoàn thành hoặc bị bệnh. Yếu tố gây căng thẳng có thể là vấn đề xảy ra một lần hoặc ngắn hạn hoặc có thể xảy ra lặp đi lặp lại trong một thời gian dài.

Lo âu (anxiety) là gì?

Lo âu là phản ứng của cơ thể quý vị đối với căng thẳng và có thể xảy ra ngay cả khi không có mối đe dọa nào. Lo âu có thể trở nên dai dẳng và gây cản trở hoạt động hàng ngày của quý vị, nó cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Các vấn đề liên quan đến lo âu có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ, hệ miễn dịch, tiêu hóa, tim mạch và hệ thống sinh sản của quý vị. Nó cũng có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của quý vị và dẫn đến tình trạng sức khỏe tâm thần.

Kỹ năng đối phó

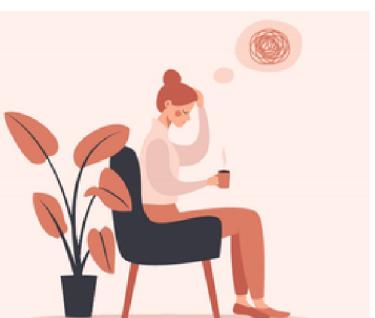
Hiểu nguyên nhân của căng thẳng và lo âu và phát triển kỹ năng đối phó lành mạnh có thể giúp quý vị duy trì một cuộc sống lành mạnh. Dưới đây là một số hoạt động lành mạnh:

- Viết nhật ký.
- Tải một ứng dụng (app) cung cấp các bài tập thư giãn.
- Tập thể dục và ăn các bữa ăn lành mạnh.
- Duy trì thời gian đi ngủ lành mạnh.
- Tránh đồ uống chứa nhiều caffeine (cafe, tea, v.v.)
- Xác định và đổi điện với các suy nghĩ tiêu cực và vô bổ của quý vị.
- Trò chuyện với bạn bè hoặc người thân để họ giúp quý vị đương đầu với khó khăn một cách tích cực

Hỗ trợ

Nếu quý vị đang gặp khó khăn trong việc kiểm soát căng thẳng hoặc lo âu của mình, có thể đã đến lúc quý vị nên trò chuyện cùng với một chuyên gia. Quý vị có thể liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe chính của mình để tìm kiếm sự hỗ trợ.

Nếu quý vị đang đau buồn hoặc đang bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần, xin hãy gọi điện thoại hoặc nhắn tin cho [Đường dây Trợ giúp Tự tử & Khủng hoảng 988](#) theo số **988 hoặc nhắn tin tại 988lifeline.org.



Chương trình Phòng ngừa bệnh Nha khoa Trực tuyến từ xa

Phòng bệnh là nguyên tắc cốt lõi trong chăm sóc sức khỏe. Với suy nghĩ này, chương trình nha khoa tại Cơ Quan y tế Á Châu đã bắt đầu một chương trình thí điểm phòng bệnh từ xa cho trẻ em, với độ tuổi từ 0-6 tuổi vào tháng 3 năm 2023.

Chương trình này được thiết kế dành cho những bệnh nhân từ 0-6 tuổi được xác định là

- có nguy cơ sâu răng bình hoặc cao,
- không sống ở Oakland và Alameda, và
- có phụ huynh đáng tin cậy và có khả năng tiếp nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa qua video và đã được đăng ký tham gia chương trình.

Những bệnh nhân đáp ứng các tiêu chuẩn trên sẽ được nhận Varnish Fluoride và bàn chải đánh răng qua đường bưu điện. Nhân viên của chúng tôi sẽ sắp xếp một cuộc họp qua video với phụ huynh. Tại cuộc họp này, bác sĩ nha khoa của chúng tôi sẽ duyệt lại kế hoạch điều trị, giáo dục nha khoa về cách đánh răng và dùng chỉ nha khoa, giải thích quy trình và yêu cầu sự chấp thuận của gia đình một lần nữa, đồng thời hướng dẫn phụ huynh cách bôi Varnish Fluoride lên răng của trẻ dưới sự theo dõi của bác sĩ hướng dẫn. Hậu phẫu thuật sẽ được cung cấp sau khi phụ huynh đã hoàn thành việc đăng ký.

Chúng tôi thực hiện chương trình này để giúp các phụ huynh không phải lái xe đến phòng khám vì chương trình chỉ dành cho những người sống bên ngoài Oakland. Thời gian chờ hẹn khám tại phòng khám hiện nay là 6 tháng, chương trình này giúp tạo thêm nhiều chỗ trống để đặt lịch hẹn khám cho những bệnh nhân thực sự cần thiết. Ngoài ra, chúng tôi tin rằng bằng cách để cha mẹ bôi varnish cho con cái, các phụ huynh được trao quyền để quản lý sức khỏe răng miệng của con em mình.

*Nếu quý vị quan tâm muốn tham gia chương trình này, vui lòng gọi số **510-250-8300**.



Việc xét nghiệm có gì mới

Chúng tôi vẫn sẽ cung cấp các dịch vụ xét nghiệm COVID-19 cho quý vị nếu quý vị không có bảo hiểm, bảo hiểm không chi trả cho xét nghiệm hoặc quý vị đang gặp khó khăn với việc xét nghiệm hoặc được xét nghiệm. Những dịch vụ có sẵn:

Phục vụ Cộng đồng	Sàng lọc	Phân phối	Xét nghiệm COVID	Giới thiệu Điều trị	Phương án Chăm sóc sức khỏe
Các dịch vụ được cung cấp cho những người không bảo hiểm/bảo hiểm thấp, và những người đang gặp phải rào cản chăm sóc y tế.	Việc sàng lọc các nguy cơ sẽ được cung cấp kèm với các giới thiệu và hướng dẫn phù hợp..	Tăng cường cung cấp bộ xét nghiệm tại nhà, hướng dẫn sử dụng bộ xét nghiệm, tài liệu giáo dục & hướng dẫn mới nhất về COVID-19.	Có thể xét nghiệm PCR và xét nghiệm Kháng nguyên nhanh ngay tại chỗ nếu cần thiết.	Kết nối kịp thời và đúng cách với các cơ sở điều trị.	Hỗ trợ tham gia chương trình chăm sóc sức khỏe và tái xét duyệt Medi-Cal.

Giờ mở cửa:

Thứ Hai: 9:15 sáng – 12:00 trưa, 1:30 – 4:00 chiều

Vào ngày Thứ Hai đầu tiên của mỗi tháng, chúng tôi sẽ cung cấp dịch vụ xét nghiệm COVID và Mpox tại Clinton Park (655 International Blvd, Oakland).

Thứ Ba: 9:15 sáng-12:00 trưa; 1:30-4:00 chiều

Thứ Tư: 1 giờ 30 trưa -4 giờ chiều

Thứ Năm: 9:15 sáng-12:00 trưa, 1:30-4:00 chiều

**Chỉ xét nghiệm COVID vào các thứ Năm

Thứ Sáu: 9:15 sáng-12:00 trưa, 1:30-4:00 chiều

Trung tâm Cộng đồng AHS

416 8th St, Oakland, CA 94607

510-735-3222

Các dịch vụ chúng tôi cung cấp:

- Xét nghiệm COVID-19 PCR và Kháng nguyên
- Vắc-xin COVID-19 cho tất cả những người đủ điều kiện
- Vắc-xin Mpox cho tất cả những người đủ điều kiện

Xét nghiệm COVID-19 chỉ giới hạn với những người có bảo hiểm thấp hoặc không có bảo hiểm y tế.

Mọi người có thể yêu cầu bảo hiểm y tế của mình cung cấp 8 bộ xét nghiệm miễn phí mỗi tháng hoặc 4 bộ xét nghiệm miễn phí từ COVIDtests.gov.

Các bộ xét nghiệm cũng có trên mạng hoặc tại hiệu thuốc địa phương của quý vị mà không cần kê toa.

Trước khi vứt bỏ bộ xét nghiệm đã hết hạn, hãy xem nhà sản xuất có gia hạn ngày sử dụng không.

Để biết thêm thông tin, quý vị có thể xem cột Expiration Date của List of Authorized At-Home OTC COVID-19 Diagnostic Tests (Ngày Hết Hạn của Danh sách các Bộ Xét nghiệm Chẩn đoán COVID-19 OTC Tại nhà Được cấp phép) trên trang web của FDA.

Hướng dẫn chích vắc-xin mới của CDC:

- tất cả các vắc-xin đơn trị hiện đã bị hủy bỏ
- tất cả những người chưa chích ngừa từ 6 tuổi trở lên sẽ chỉ cần chích một loại vắc-xin lưỡng trị để cập nhật.
- ngoài ra, những người sau đây đủ điều kiện để chích vắc-xin tăng cường lưỡng trị:
 - những người từ 65 tuổi trở lên có thể chích mũi tăng cường lưỡng trị 4 tháng sau liều lưỡng trị đầu tiên
 - những người bị suy giảm miễn dịch có thể chích mũi tăng cường lưỡng trị 2 tháng sau liều lưỡng trị đầu tiên

Đối với những câu hỏi cụ thể về phòng khám COVID-19 của Asian Health Services, vui lòng liên lạc với Đường dây nóng COVID-19 của chúng tôi qua số điện thoại **(510)735-3222** hoặc truy cập trang web của chúng tôi tại: <https://asianhealthservices.org/covid19vaccine/>

