



БЯСАЛГАЛ

ндэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага (ДЭМБ) бясалгалыг стрессийг бууруулах арга хэмээн зөвлөж байна. Бясалгал бол оюун ухаанаа тухайн мөчид төвлөрүүлэх дасгал юм. Бясалгалын олон янзын хэлбэрүүд байдаг ч бүгд ухамсар, төвлөрлийг хөгжүүлэх зорилготой.

Бясалгал нь дараах байдлаар стрессийг бууруулахад тусална.

- Оюун санаа, бие махбодыг тайвшруулна
- Стрессийн гормоны үйлдвэрлэлийг бууруулах
- Нойрны чанарыг сайжруулах
- Сэтгэл санааны байдал, сэтгэл хөдлөлийн зохицуулалтыг сайжруулах
- Өөрийгөө ойлгох, энэрэн нигүүлсэх сэтгэлийг нэмэгдүүлэх

Та мөн онлайн болон бясалгалын апп-ууд дээр байдаг зааварчилгаатай бясалгалыг даган хийж болно.

Энд янз бүрийн хэл дээрх үнэ төлбөргүй зааварчилгаатай бясалгалын мэдээллийг энд оруулав.

- [Health Minds Program App](#): Үнэгүй. Бясалгал ба сэтгэлгээний ур чадвар.
- [Stop, Breathe & Think](#): Үнэ төлбөргүй, мөн хүүхдүүдэд зориулсан.
- [Insight Timer](#): Үнэ төлбөргүй. Энэ бол өдөр тутмын програм биш, харин сайн багш нарын янз бүрийн төрлийн бясалгал, хичээлийг уншиж болох гайхалтай номын сан юм.
- [UCLA Mindful App](#): Үнэгүй (Ази хэлээр ашиглах боломжтой). Диана Уинстоны бясалгал.
- <https://www.uclahealth.org/programs/marc/free-guided-meditations/guided-meditations>: үнэ төлбөргүй (Ази хэлээр боломжтой). янз бүрийн хэл дээрх бясалгалын дасгалууд.

Эх сурвалж: ДЭМБ (Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага)



Өдөрт цөөхөн минутын бясалгал хийж эхлээрэй. Дараа нь дасаад, өөрт тав тухтай санагдах тусам энэхүү хугацааг аажмаар нэмэгдүүлээрэй. ДЭМБ-аас бясалгах хийж эхлэхэд тань туслах зорилгоор санал болгож буй зарим алхмуудыг энд оруулав.

1. Өөрт саад болохгүй чимээгүй газар ол.
2. Шалан дээр эсвэл сандал дээр тухтайхан суу.
3. Нүдээ аниад хэдэн удаа гүнзгий амьсгаа ав.
4. Амьсгал дээрээ анхаарлаа төвлөрүүл. Амьсгалах, гаргах үед цээжний түвшин дээшлэх, доошлох явцыг анзаар.
5. Хэрвээ ухаан санаа чинь тэнүүчлээд байвал анхаарлаа ягуухнаар амьсгал дээрээ авчир.
6. Бясалгалаа хүссэнээрээ үргэлжлүүлээрэй. Дуусахад бэлэн болмогц хэдэн гүнзгий амьсгаа аваад нүдээ нээ.



2023 Томуугийн вакцин хийх эмнэлэг Азийн Эрүүл Мэндийн Үйлчилгээ

Насанд хүрэгсдэд томуугийн вакцин хийх эмнэлэг & хугацаа*

510-735-3222 руу цаг товлох, тодруулах зүйл байвал залгаж болно.

19-өөс доошгүй насанд хүрсэн хүн бүр хийлгэх боломжтой. Вакцин хийлгэх гэж буй эмэгтэй хүн жирэмсэн байж болохгүй. Хэрвээ та Азийн Эрүүл Мэндийн Үйлчилгээний Төвийн гишүүн бол гишүүнчлэлийн үнэмлэх, цээж зураг болон иргэний үнэмлэхтэйгээ ирнэ үү.

Франк Кианг Эрүүл Мэндийн Төв Чэнминг & Маргарет Хү Эрүүл Мэндийн Төв
250 East, 18th Street 818 Вэбстэр гудамж, 3 давхарт
11 сарын 11 12 сарын 2

Бямба гарагуудад: 9:00 а.м - 1:00 р.м Бямба гараг: 9:00 а.м - 1:00 р.м

Вакцинжуулалтын үндсэн төв - 416 8th Street

Лхагва гараг бүр 9:15 а.м - 12 р.м 2023 оны 11-р сарын 15-с - 2023 оны 12-р сарын 20 хүртэл

Хүүхдийн томуугийн вакцины эмнэлгийн байршил & хугацаа*

510-735-3222 руу цаг товлох, тодруулах зүйл байвал залгаж болно.

ЗӨВХӨН Азийн Эрүүл Мэндийн Үйлчилгээний 6 сартайгаас 18 хүртэлх насны үйлчлүүлэгчдэд нээлттэй. Үйлчлүүлэгч нь эцэг эх/хууль ёсны асран хамгаалагчийн хамт ирэх ёстой. Хүүхдийн АНХ-н гишүүнчлэлийн карт болон даатгалын картыг авч ирнэ үү.

Чэнминг & Маргарет Хү Эрүүл Мэндийн Төв: 818 Webster Street, 3-р давхар
10-р сарын 21 болон 11-р сарын 4,
12-р сарын 2

Бямба гарагуудад: 9:00 AM - 1:00 PM

* Дараах шинж тэмдгүүдийн аль нэг нь илэрч буй өвчтөнүүд ханиад томууны эсрэг вакцин хийлгэхээсээ өмнө эмчтэйгээ зөвлөлдөх хэрэгтэй :

- Халуурах/чичрэх
- Шинээр амтлах/үнэрлэх чадвар алдагдах
- Ханиалгатай
- Хамар битүүрэх эсвэл нус гоожих
- Хүндүүртэй хоолой
- Дотор муухайрах/бөөлжих
- Амьсгалхад хэцүү байх
- Суулгалт
- Бүх биеийн булчин хөндүүрлэх

КОВИД – 19 – Н ВАКЦИН

Сүүлийн үед COVID-19-ийн өвчлөл болон үүнээс улбаалан эмнэлэгт хэвтэх тохиолдол нэмэгдэж байгаа бөгөөд өвлийн улиралд улам өсөх төлөвтэй байна. Энэ улиралд шинэчлэгдсэн COVID-19 болон томуугийн вакцин хийлгэж өөрийгөө хамгаалаарай. Энэ нь аюулгүй бөгөөд хоёр вакциныг нэгэн зэрэг хийлгээрэй хэмээн зөвлөж байна.

Мөн Vaccines.gov сайтад зочилж эсвэл 1-800-232-0233 утсаар холбогдож өөртөө ойр байгаа вакцин тараах газрыг олоорой.

Шинэ вакцинд хэн хамрагдаж болох вэ?

- 2023-2024 оны намар шинэчлэгдсэн Pfizer болон Moderna вакциныг 6 сар ба түүнээс дээш насны хүн бүр хийлгэхийг зөвлөж байна.
- 5 ба түүнээс дээш насны хүн бүр шинэчилсэн нэг тунгаар хэрэглэхийг зөвлөж байна.
- 5-аас доош насныхан вакцины түүхээс хамааран 1-3 шинэчилсэн тунг хийлгэвэл зохино.

COVID-19-өөс би хэрхэн хамгаалагдах вэ?

- Сайн чанарын, өөртөө тохирсон амны хаалт хэрэглэх
- Хэрвээ танд ханиадтай төстэй шинж тэмдэг илэрвэл гэртээ байж, COVID-19, томуу, RSV зэрэг вирус тархахаас сэргийлэхийн тулд шинжилгээнд хамрагдаарай.

Хэрэв миний шинжилгээний хариу эерэг гарвал яах вэ?

- Бусдад халдвар тараахаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд бүтэн 5 хоногоос доошгүй хугацаанд гэртээ байж, бусад хүмүүсээс хол байх.

1.Хэрвээ танд шинж тэмдэг илэрвэл 0 дахь өдөр таны өвдөж эхэлсэн өдрөөс эхэлнэ.

2.Хэрвээ танд ямар нэгэн шинж тэмдэг илрээгүй бол 0 дахь өдөр нь таны шинжилгээний хариу эерэг гарсан өдөр юм.

3.Хэрвээ танд шинж тэмдэг илрэхгүй, эсвэл таны шинж тэмдэг багасч байгаа бол 24 цагийн турш халууны эм хэрэглэхгүйгээр халуураагүй бол 5 дахь өдрийн дараа тусгаарлалтаа зогсоож болно.

- Өвчний эхний 5 хоногт уусан 12 ба түүнээс дээш насны хүмүүст COVID-19-ийг эмчлэх аюулгүй, үр дүнтэй, үнэ төлбөргүй эм байдаг. Дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэгч эсвэл Sesame Care-тэй холбогдоно уу.



ТАТВАР ТӨЛӨГЧИЙН ХУВИЙН ДУГААР (ITIN)

Татвар төлөгчийн хувийн дугаар (ITIN) гэж юу вэ?

ITIN нь Дотоод орлогын алба (IRS)-аас гаргасан татвар боловсруулах дугаар юм. Энэ нь зөвхөн татварын зорилгоор ашигладаг “9”-н тоогоор эхэлсэн есөн оронтой тоо юм. ITIN-ийг цагаачлалын статусаас үл хамааран олгодог бөгөөд Нийгмийн даатгалын дугаар авах эрхгүй, оршин суугч бус / оршин суугч гадаадын иргэдэд татвараа төлж, татварын хөнгөлөлт эдлэх боломжтой.

Ганхан алхам хийж хялбарханаар хэрхэн дугаар авах вэ

Холбооны орлогын албан татварын тайлангаа W-7 маягтаар бөглөнө үү. Та шуудангаар эсвэл IRS Татвар төлөгчдөд туслах төв рүү илгээж болно.

Чухал мэдээлэл

- IRS нь таны мэдээллийг Цагаачлалын албанд дамжуулахгүй бөгөөд ITIN нь цагаачлалын статусыг өөрчлөхгүй.
- ITIN авахаар мэдүүлэхэд хураамжгүй.
- Хэрвээ та сүүлийн 3 жил ашиглаагүй бол таны ITIN-ийн хугацаа дууссан байх магадлалтай.

Энэ нь ямар ашиг тустай вэ?

ITIN нь таны олсон орлогыг төрийн бүртгэлд хамруулж, бусад үйлчилгээнд хамрагдах боломжийг олгодог. Үүнд :

- Жолоы үнэмлэхээ авах
- Орон сууц худалдан авахын тулд ипотекийн зээлд хамрагдах
- Коллежид сурахад санхүүгийн тусламж үзүүлэх
- Калифорнийн орлогын албан татварын хөнгөлөлт (CalEITC), Бага насны хүүхдийн татварын хөнгөлөлт (YCTC), Боловсролын зээл, Хүүхэд болон асрамжийн газрын болон тэтгэврийн зээл зэрэг үйлчилгээнд хамрагдах боломжтой болно.

АЛИВАА ГАМШГААС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХИЙН ТУЛД ДАРААХ ТАВАН АЛХАМЫГ ХИЙГЭЭРЭЙ.

Өнөөдөр эдгээр жижиг алхмуудыг хийснээр гамшгийн үед та өөрийгөө болон хайртай хүмүүсээ аюулгүй, байлгаж чадна.

Алхам 1 – Ямар арга хэмжээ авахаа мэдэхийн тулд анхааруулгад бүртгүүлнэ үү. Мужийнхаа талаас сэрэмжлүүлэг авахын тулд CalAlerts.org хаягаар бүртгүүлнэ үү. Та мөн MyShake газар хөдлөлтөөс сэрэмжлүүлэх програмд бүртгүүлж болно. Нүүлгэн шилжүүлэх зам, хоргодох байрыг мэдэхийн тулд 211 рүү залгана уу. Гамшгийн үед орон нутгийн утасны дуудлага холбогдох боломжгүй бол мессеж бичиж үзнэ үү.

Алхам 2 – Хайртай хүмүүсээ хамгаалах төлөвлөгөө гарга. Онцгой байдлын үед хэнтэй холбогдохыг хүсч байгаагаа бодоорой. Тэдний нэр, холбоо барих хаягийг бичнэ үү. Жагсаалтанд байгаа бүх хүнд нэг хувийг өгөөрэй. Оршин суугаа газраасаа өөр, гамшигт өртөөгүй газрын нэг хүнийг сонго. Орон нутгийн гамшгийн нөөцийн лавлах (гал, цагдаа, эрчим хүч, хий) үүсгэж, нүүн шилжих замыг төлөвлө.

Алхам 3 – АВААД ГАРАХ ЦҮНХ-эндээ хэрэгтэй зүйлсийг хий. Чухал зүйлд бичиг баримт, бэлэн мөнгө, газрын зураг, эмийн жагсаалт, зөөврийн радио, гар чийдэн, анхны тусламжийн хэрэгсэл, зөөврийн компьюте зэрэг орох бөгөөд LISTOS-ийн гамшгийн гарын авлагыг эндээс татаж авна уу.

Алхам 4 – Нэг хүнд 3 галлон ус, мууддаггүй хүнс, хогийн уут гэх мэтийг гэрээсээ гарч болохгүй үедээ хэрэглэх зориулалтын STAY хайрцагт хий.

Алхам 5 – Бусдад бэлтгэл хийхэд нь тусал. Гамшгийн үед хамгийн түрүүнд ойр орчмынхоо хүмүүст туслахыг бодоорой. Эдгээрийг бодож бэлдэх бөгөөд, хөршүүдтэйгээ ярилцаж эхлэх хэрэгтэй.

ListosCalifornia.org/resources хаягаар орж танд болон таны хайртай хүмүүст аливаа гамшгийн үед бэлдэж, аюулгүй байхад туслах зөвлөмжийг авна уу.

Яаралтай байдлын дохиололд бүртгүүлэхийн тулд энэ QR кодыг уншина уу:



Гамшгийн үед ашиглах зүйлсийн жагсаалтыг доорх холбоосыг дарж авна уу:

<https://asianhealthservices.org/emergency-preparedness-resources/>

ТАНД ҮЗҮҮЛЭХ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ҮЙЛЧИЛГЭЭГ САЙЖРУУЛАХ ГАРЦ БОЛОХ OCHIN MYCHART-Г ТАНИЛЦУУЛЖ БАЙНА.

Азийн Эрүүл Мэндийн Үйлчилгээ нь таны эрүүл мэндийн үйлчилгээнд сэтгэл хөдөлгөм нэмэлтийг танилцуулж байгаадаа таатай байна: OCHIN MyChart хэмээх үйлчлүүлэгчийн портал нь 2023 оны 11-р сард нээлтээ хийх болно. Азийн Эрүүл Мэндийн Үйлчилгээнээс бид танд хамгийн шилдэг тусламж үйлчилгээг үзүүлэхийг зорьж байгаа бөгөөд MyChart-г таны сэтгэл санааны тав тухтай байдлыг хангахад зориулан бүтээсэн болно.

OCHIN MyChart гэж юу вэ?

OCHIN MyChart нь танд өөрийнхөө эрүүл мэндийн талаарх мэдээллийг шууд үзэх болон, эмнэлгийн үйлчилгээг дараалалгүй авах боломжийг олгож, таны үйлчилгээ авах явцыг сайжруулах хувийн портал юм.

OCHIN MyChart-н гол онцлог шинжүүд:

- 1. Өвчний түүхээ үзэх:** Хэдхэн товшилтоор та онош, эм, харшил, дархлаажуулалт зэрэг өвчний түүхээ хянах боломжтой. Эрүүл мэндээ хянах нь хэзээ ч ийм хялбар байгаагүй билээ.
- 2. Яаралтай бусаар цаг товлох хүсэлт гаргах:** Эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэгчдээ хандах шаардлага гарсан уу? Утасны дуудлага хийж, хариулахыг нь хүлээх шаардлагагүй боллоо. Яаралтай бус цаг товлохын тулд MyChart-ыг ашиглах бөгөөд манай ажилтнууд тантай эргэн холбогдох болно.
- 3. Шинжилгээнийхээ хариуг харах:** Лабораторийн шинжилгээний хариу гармагц танд танилцах боломж бий болох бөгөөд эрүүл мэндийнхээ талаарх мэдээллийг дор бүрт нь авахад тань тусална.
- 4. Эмчилгээний бус асуултуудад хариулт авах:** Төлбөр / нягтлан бодох бүртгэл, даатгалын нэхэмжлэл болон бусад эмчилгээний бус үйлчилгээний талаар асуулт байна уу? MyChart нь танд манай ажилтнуудад зурвас илгээхэд хялбар болгож, танд хэрэгтэй хариултаа авах боломжийг олгоно.
- 5. Товлосон цагууд болон хаягийн талаарх мэдээллээ харах:** Товлосон цагуудаа тодорхой харж, манай хаягийн мэдээллийг авч эмх цэгцтэй, зохион байгуулалттай байхад тань тусална.

Хэрхэн ашиглаж эхлэх талаар:

- 1. Бүртгүүлэх:** Эмнэлэг дээр дараагийн удаа очихдоо MyChart-н танилцуулах материалаас мессеж эсвэл мэйлээр хэрхэн бүртгүүлэх талаарх дэлгэрэнгүй аваарай. Дараа нь алхам бүрийг нэг бүрчлэн заасан зааварчилгааг дагаж хувийн талбараа нээх болно. Хэрвээ танд нэмэлт тусламж хэрэгтэй бол Оакландын 416 8-р гудамжинд байрлах манай технологийн төвд хүрэлцэн ирж асуултынхаа хариуг аваарай (Даваа-Баасан гарагуудад 9:00-12:30, 1:30-4:00 цагийн хооронд нээлттэй).
- 2. Биеийн байцаалтаа баталгаажуулах:** Таны эрүүл мэндийн мэдээллийн аюулгүй байдлыг хангахын тулд бүртгэлийн явцад таныг хэн болохоо баталгаажуулахыг танаас хүсэх болно.
- 3. Эрүүл мэндийн мэдээллээ харах:** Нэвтэрснийхээ дараа гол онцлогуудыг судалж, MyChart-ын ашиг тусыг хүртэж эхлээрэй.

Азийн Эрүүл Мэндийн Үйлчилгээний хамт олон бид үйлчлүүлэгч төвтэй тусламж үйлчилгээ үзүүлэхийг зорьдог бөгөөд MyChart нь танд үзүүлэх эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний явцыг сайжруулахад чухал алхам болон юм. Таныг энэхүү шинэлэг платформын ашиг тусыг биеэр мэдэрнэ гэдэгт бид итгэлтэй байна.



ASIAN HEALTH SERVICES

101 8TH STREET, SUITE 100

OAKLAND, CA 94607

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

ГЗ БОЛОН ЕРӨНХИЙЛӨГЧИЙН ҮГ



Julia Liou,

Гүйцэтгэх захирал



Thu Quach,

Ерөнхийлөгч

Он дуусах дөхөж буй энэхүү цаг мөчид бидний зүгээс үйлчлүүлэгчиддээ эрүүл энх, сайн сайхан бүхнийг хүсэн ерөөж байна. 2024 онд манай хамт олны зүгээс нийгэмд үйлчилж эхэлсний 50 жилийн ой тохиох болно. Энэ хугацаад бид хүнд хэцүү үед ч үйлчилгээгээ үзүүлсээр ирснээр үл барам өргөжүүлэх тал дээр тууштай хандсаар ирлээ.

Саявтархан AHS-ийн зүгээс Үйлчилгээний Ажилтны Олон Улсын Холбоо (SEIU) Local 1021 буюу удирдлагын бус ажилтнуудын эрх ашгийг хамгаалдаг үйлдвэрчний эвлэлийн байгууллагатай гурван жилийн түүхэн гэрээ байгуулсан билээ. Манай ажилчтнууд 1997 оноос хойш үйлдвэрчний эвлэлд элссэн юм. Тэр цагаас хойш бид ажилчдынхаа эрхийн төлөө олон жилийн турш тууштай ажиллаж буйгаа харуулсан олон амжилттай хөдөлмөрийн гэрээ байгуулсан болно. Сүүлийн хэдэн жилийн хугацаанд гэхэд л бид шинэ гэрээ хэлэлцээр хийх бүртээ ажилтнуудынхаа цалин, хангамжийг ихээхэн нэмэгдүүлсээр ирсэн.

Саяхан байгуулсан энэхүү гэрээний хүрээнд бид цалингийн хэмжээнд түүхэн өсөлт хийж, ажиллах хүчиндээ томоохон хөрөнгө оруулалт хийж, хангамжийг ч нэмэгдүүлэн олгосон.

Уг шинэ гэрээний дагуу үйлдвэрчний эвлэлийн гишүүн ажилтныхаа цалинг дунджаар 22%, тодорхой албан тушаал хашигсдын цалинг гурван жилийн хугацаанд 40% хүртэл нэмэгдүүлэхээр тусгасан. Түүнчлэн уг гэрээнд мөн 6-р сарын 19-ний баярын амралтыг хүлээн зөвшөөрч, эрүүл мэнд, зогсоол, амралт, тэжээгчээ алдсаны тэтгэмжийг нэмэгдүүлсэн болно.

Энэхүү түүхэн гэрээ нь AHS-н зүгээс ажилтнууддаа тууштай дэмжих амлалтыг илэрхийлж байгаа бөгөөд AHS нь ажилтнуудынхаа эрх ашиг, үйлдвэрчний эвлэлийг дэмжсэн урт хугацааны түүхээ буухиалан үргэлжлүүлж байгаа юм. Бид ажилтнуудынхаа хичээл зүтгэл, шаргуу хөдөлмөр, үйлчлүүлэгч, гэр бүл, олон нийтэд үзүүлж буй үйлчилгээн чин сэтгэлээсээ талархалттай ханддаг билээ.

WEBSITE: ASIANHEALTHSERVICES.ORG