



MEDITASYON

Ang World Health Organization (WHO) ay nagmumungkahi ng meditasyon bilang paraan upang bawasan ang stress. Ang meditasyon ay isang pagsasanay na nagpapakita ng pagtutok ng isip sa kasalukuyang sandali. Mayroong maraming iba't ibang paraan ng meditasyon, ngunit lahat sila ay may parehong layunin ng pagpapalalim ng kamalayan at konsentrasyon.

Ang meditasyon ay maaaring makatulong sa pagbawas ng stress sa pamamagitan ng:

- Pagpapakalma ng isip at katawan
- Pagbawas sa produksiyon ng mga hormone ng stress
- Pagpapabuti ng kalidad ng pagtulog
- Pag-angat ng kalooban at regulasyon ng emosyon
- Pagtaas ng kamalayan sa sarili at pagmamahal sa kapwa

Maaari ka rin sumunod sa mga gabayang meditasyon na makikita online at sa mga aplikasyon ng meditasyon.

Narito ang ilang libreng mga gabayang meditasyon sa iba't ibang wika:

- [Health Minds Program App](#): Laging libre. Kasanayan sa meditasyon at kamalayan.
- [Stop, Breathe & Think](#): Laging libre, at para sa mga bata rin.
- [Insight Timer](#): Laging libre. Ito ay hindi isang araw-araw na aplikasyon, kundi isang mahusay na aklatan kung saan maaari kang maghanap ng iba't ibang uri ng meditasyon at mula sa mahuhusay ng guro.
- [UCLA Mindful App](#): Libre (Makukuha sa mga Wika ng Asya). Meditation by Diana Winston.
- <https://www.uclahealth.org/programs/marc/free-guided-meditations/guided-meditations>: libre (Makukuha sa mga Wika ng Asya). Mga ehersisyo sa meditasyon sa iba't ibang wika.

Reperensiya: WHO World Health Organization



Subukang magsimula sa ilang minutong meditasyon bawat araw, saka unti-unting dagdagan ang oras na ito kapag mas nararamdaman mo na komportable ka na. Narito ang ilang mga inirerekomendang hakbang mula sa WHO upang matulungan kang simulan ang iyong pagsasanay sa meditasyon:

1. Maghanap ng tahimik na lugar kung saan hindi ka magagambala.
2. Maupo sa komportableng posisyon, maaaring sa sahig or sa upuan.
3. Ipikit ang iyong mga mata at huminga ng malalim.
4. Ituon ang iyong pansin sa iyong hininga. Pansinin ang pataas at pagbaba ng iyong dibdib habang humihinga nang papasok at palabas.
5. Kung lumilipad ang iyong isip, dahan-dahang ibalik ito sa iyong hininga.
6. Ipagpatuloy ang meditasyon hangga't gusto mo. Kapag handa ka nang matapos, huminga ng malalim at imulat ang iyong mga mata.



Mga Klinika para sa Pagbabakuna laban sa Trangkaso 2023 sa Asian Health Services

Lokasyon at Mga Oras ng Klinika para sa Pagbabakuna ng mga Nasa Hustong Gulang laban sa Trangkaso*

Tumawag sa 510-735-3222 upang magpa-appointment o para sa anumang katanungan.

Para ito sa sinumang nasa hustong gulang na hindi bababa sa 19 na taong gulang. Hindi dapat nagdadalang-tao ang mga babae. Kung miyembro ka ng Asian Health Services, mangyaring dalhin ang iyong membership card at ID na may litrato.

Frank Kiang Medical Center

250 East 18th Street

Nobyembre 11

Tuwing Sabado: 9:00am - 1:00pm

Chenming & Margaret Hu Medical Center

818 Webster Street, 3rd floor

Disyembre 2

Sabado: 9:00am - 1:00pm

Pangunahing Klinika para sa Pagbabakuna - 416 8th Street

Tuwing Miyerkules | 9:15am - 12pm mula 11/15/23 & 12/20/23

Lokasyon at Mga Oras ng Klinika para sa Pagbabakuna ng mga Bata laban sa Trangkaso*

Tumawag sa 510-735-3222 upang magpa-appointment o para sa anumang katanungan.

Para LAMANG sa mga kasalukuyang pasyente ng Asian Health Services na may edad 6 na buwan - 18 taong gulang. Kailangang hasama ng pasyente ang magulang/legal na tagapag-alaga. Mangyaring dalhin ang AHS membership card at insurance card ng bata.

Chenming & Margaret Hu Medical Center: 818 Webster Street, 3rd Floor

Oktubre 21 at Nobyembre 4,

Disyembre 2

Tuwing Sabado: 9:00 AM - 1:00 PM

* Ang mga pasyente na may alinman sa mga sumusunod na sintomas ay hinihiling na kumonsulta sa kanilang medikal na tagapagkaloob BAGO magpapakuna laban sa trangkaso:

- Lagnat/Panginginig
- Pag-ubo
- Masakit na Lalamunan
- Hirap sa Paghinga
- Bagong Pananakit ng Kalamnan sa iyong buong katawan
- Bagong Pagkawala ng Panlasa/Pang-amoy
- Pagbara ng Ilong o Pagtulo ng Sipon
- Pakiramdam na Naduruwal/Pagsusuka
- Pagtatae

BAKUNA SA COVID-19

Ang mga bilang ng mga kaso ng COVID-19 at mga hospitalisasyon ay tumataas kamakailan at inaasahang magpapatuloy ito sa buong taglamig. Protektahan ang iyong sarili ngayong panahon na ito gamit ang mga na-update na bakuna laban sa COVID-19 at sa trangkaso. Ligtas at inirerekomenda na tanggapin ang parehong bakuna sa parehong pagbisita.

Maghanap ng bakuna na malapit sa iyo sa pamamagitan ng pagbisita sa [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) o sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-800-232-0233.

Sino ang karapat-dapat para sa bagong bakuna?

- Ang mga na-update na bakuna ng Pfizer at Moderna para sa Fall 2023-2024 ay inirerekomenda para sa lahat, mula 6 na buwan at pataas.
- Lahat ng 5 taong gulang at mas matanda ay inirerekomenda para sa isang na-update na dosis.
- Ang mga bata na wala pang 5 taong gulang ay dapat makakuha ng 1-3 na-update na dosis, depende sa kasaysayan ng bakuna.

Paano ako mananatiling protektado laban sa COVID-19?

- Magsuot ng mataas na kalidad, at angkop na mask
- Kung ikaw ay may nararamdaman na anumang sintomas na katulad ng sipon, manatili sa bahay at magpasuri para maiwasan ang pagkalat ng mga virus tulad ng COVID-19, trangkaso, at RSV.

Ano ang gagawin ko kung ako ay magpositibo sa pagsusuri?

- Manatili sa bahay at lumayo sa ibang tao nang hindi bababa sa 5 araw, upang maiwasan ang pagkalat ng sakit sa iba.
- 1. Kapag mayroon kang sintomas, magsisimula ang "Day 0" sa araw na nagsimula kang makaramdam ng sakit.
- 2. Kapag wala kang sintomas, ang "Day 0" ay ang araw kung kailan mo nakuha ang positibong resulta ng pagsusuri.
- 3. Maaari mong tapusin ang isolation PAGKATAPOS ng ika-5 araw kung wala ka nang sintomas – o kung ang mga sintomas mo ay hindi malubha at unti-unti nang gumagaling – AT kung wala ka nang lagnat sa loob ng 24 oras nang hindi umiinom ng gamot na nagpapababa ng lagnat.
- May mga ligtas, epektibo, at walang bayad na gamot para sa COVID-19 para sa mga indibidwal na 12 taong gulang pataas kung ito'y iniinom sa loob ng unang 5 araw ng makaramdam ng sakit. Makipag-ugnayan sa iyong healthcare provider o sa Sesame Care para sa karagdagang impormasyon.



INDIVIDUAL TAXPAYER IDENTIFICATION NUMBER (ITIN)

Ano ang Individual Taxpayer Identification Number (ITIN)?

Ang ITIN ay isang numero sa proseso ng buwis na inisyu ng Internal Revenue Service (IRS). Ito ay siyam na numero na nagsisimula sa numerong "9" na ginagamit lamang para sa mga layunin ng buwis. Ang mga ITIN ay ibinibigay anuman ang katayuan ng imigrasyon at magagamit para sa mga hindi residente/naninirahan na dayuhan na mga indibidwal na hindi kwalipikado para sa Social Security Number upang makapag-file ng buwis at makakuha ng mga benepisyo at kredito sa buwis.

Paano mag-file sa isang madaling hakbang

I-file ang Form W-7 kasama ng iyong federal income tax return. Maaari kang mag-file sa pamamagitan ng koreo o sa pagdadala nito sa isang itinalagang IRS Taxpayer Assistance Center.

Mga Mahalagang Impormasyon na dapat malaman

- Ang IRS ay hindi nagbibigay ng iyong impormasyon sa mga Otoridad sa Immigrasyon, at hindi binabago ng ITIN ang katayuan ng imigrasyon
- Walang bayad na kailangang bayaran para mag-apply ng ITIN.
- Maaaring mag-expire ang iyong ITIN kung hindi mo ito ginamit sa nakaraang 3 taon.

Ano ang mga benepisyo?

Ang ITIN ay nagtatatag ng pampublikong talaan ng iyong kinikitang kita at nagbibigay sa iyo ng access sa iba pang mga mapagkukunan tulad ng:

- Pagkuha ng iyong lisensya sa pagmamaneho
- Mag-apply para sa isang pantang para makabili ng bahay
- Makakuha ng pinansyal na tulong para sa kolehiyo
- Eligible for Tax Credits tulad ng California Earned Income Tax Credit (CalEITC), Young Child Tax Credit (YCTC), Education Credit, Child and Dependent Care Credit at Retirement Credit

GAWIN ANG 5 MADALING HAKBANG PARA IHANDA ANG SARILI PARA SA ANUMANG SAKUNA

Ang pagsasagawa ng mga maliliit na hakbang na ito ngayon ay makatitigay na ikaw at ang iyong mahal sa buhay ay ligtas at maalagaan kapag dumating ang sakuna.

Hakbang 1 – Mag-sign up para sa mga abiso upang malaman kung ano ang gagawin. Magparehistro para sa mga abiso ng iyong county sa CalAlerts.org. Maaari ka rin magparehistro sa MyShake earthquake warning app. Tumawag sa 211 para sa mga ruta ng paglikas at mga pansamantalang tirahan. Subukang mag-text kung hindi makarating ang mga local na tawag sa telepono sa panahon ng sakuna.

Hakbang 2 – Gumawa ng plano para protektahan ng iyong mga kasamahan. Isipin kung sino ang nais mong makontak sa panahon ng emergency. Isulat ang kanilang mga pangalan at impormasyon sa pakikipag-ugnayan. Magbahagi ng mga kopya sa lahat ng nasa iyong listahan. Pumili ng isang tao sa labas ng lugar kung saan ka nakatira na hindi maapektuhan ng lokal na sakuna. Lumikha ng lokal na direktoryo ng mga mapagkukunan sa panahon ng sakuna (pulis, bombero, kuryente, gas) at magplano ng ruta ng paglikas.

Hakbang 3 – Maghanda ng GO BAG na may mga bagay na kailangan mo. Mahahalagang kagamitan ay kinabibilangan ng mga dokumento, pera, mapa, listahan ng gamot, portable na radyo, flashlight, mga kagamitan ng first aid, portable na computer at LISTOS na gabay sa sakuna: [ListosCalifornia.org](https://listoscalifornia.org).

Hakbang 4 – Gumawa ng STAY BOX para sa mga pagkakataon na hindi ka makalabas, tulad ng 3 galon ng tubig bawat tao, pagkain na hindi nabubulok, at mga supot ng basura.

Hakbang 5 – Tulungan ang iba na maghanda. Isipin kung sino ang unang makakatulong sa inyong lugar sa panahon ng sakuna. Sa pamamagitan ng pag-iisip sa mga bahay na ito, makakatutulong sa iyo na maghanda at magsimulang makipag-usap sa iyong mga kapitbahay.

Pumunta sa [ListosCalifornia.org/resources](https://listoscalifornia.org/resources) para sa higit pang mga tip upang matulungan ka at ang iyong mahal sa buhay na maghanda at manatiling ligtas sa anumang sakuna.

I-scan ang QR code na ito para mag-sign para sa mga emergency alerts:



I-download ang iyong emergency disaster guide checklist dito: <https://asianhealthservices.org/emergency-preparedness-resources/>

IPINAPAKILALA ANG OCHIN MYCHART – ANG IYONG DAAN SA MAS MAHUSAY NA PANGANGALAGA SA KALUSUGAN

Ang Asian Health Services ay nasasabik na ipakilala ang isang kapana-panabik na karagdagan sa iyong paglalakbay sa kalusugan: ang OCHIN MyChart patient portal, na ilulunsad ngayong Nobyembre 2023. Sa Asian Health Services, kami ay nakatuon sa pagbibigay sa iyo ng pinakamahusay na pangangalaga, at ang MyChart ay idinisenyo para sa iyong kaginhawahan at kagalingan sa isip.

Ano ang OCHIN MyChart?

Ang OCHIN MyChart ay isang personalisadong portal na nagbibigay-lakas sa iyong karanasan bilang pasyente sa pamamagitan ng pagbibigay ng direktang makuha sa iyong impormasyon sa kalusugan at mga serbisong klinika.

Mga Pangunahing Tampok ng OCHIN MyChart

- 1. Makuha ang iyong Kasaysayang Medikal:** Sa ilang mga klik, maari mong suriin ang iyong kasaysayang medikal, kabilang ang mga diagnosis, gamot, mga allergy at mga bakuna. Ang pagsubaybay sa iyong kalusugan ay mas pinadali.
- 2. Humiling ng mga Di-Apurahang mga Appointment:** Kailangan mo bang makipag-ugnayan sa iyong tagapagkalinga sa kalusugan? Wala nang mga tawag or paghihintay sa telepono. Gamitin ang MyChart para humiling ng mga appointment at babalikan ka ng aming mga kawani.
- 3. Tingnan ang mga Resulta ng Pagsusuri sa Lab:** Madaling makukuha ang mga resulta ng pagsusuri sa lab sa lalong madaling panahon kung ito ay available, tumutulong sa iyong manatiling may kaalaman tungkol sa iyong kalusugan sa kasalukuyang oras.
- 4. Makipagkomunika ng mga Tanong na Hindi Medikal:** May mga tanong ka ba tungkol sa pagbabayad/ accounting, mga reklamo sa insurance, o iba pang mga hindi medikal na alalahanin? Pinapadali ng MyChart ang pagpapadala ng ligtas na mga mensahe sa aming mga kawani, na nagsisiguro na makakuha ka ng mga sagot na kinakailangan mo.
- 5. Tingnan ang mga Darating na mga Appointment at mga Detalye ng Address:** Manatiling maayos at organisado sa mga darating na mga appointment, kasama ang mahahalagang detalye ng address upang mas madaling makarating sa amin.

Paano Magsimula:

- 1. Magparehistro:** Sa iyong susunod na pagbisita sa klinika, hanapin ang mga flyers ng MyChart para sa detalyadong impormasyon ukol sa paano magparehistro sa pamamagitan ng text o email. Pagkatapos, sundan ang mga hakbang sa instruksyon upang simulang ang pag-aayos ng iyong account. Kung kailangan mo ng karagdagang tulong, pumunta sa aming technology hub sa 416 8th Street, Oakland upang sagutin ang iyong mga tanong (Bukas mula Lunes hanggang Biyernes mula 9 AM – 12:30, at 1:30 – 4PM).
- 2. Kumpirmahin ang iyong pagkakakilanlan:** Upang tiyakin ang seguridad ng iyong impormasyon sa kalusugan, hinihiling na kumpirmahin ang iyong pagkakakilanlan sa panahon ng proseso ng pagpaparehistro.
- 3. Makuha ang Iyong Impormasyon sa Kalusugan:** Kapag naka-pasok ka na, suriin ang mga tampok at simulang gamitin ang mga benepisyo ng MyChart.

Sa Asian Health Services, nakatuon kami sa paghahatid ng pangangalagang nakasentro sa pasyente, at ang MyChart ay isang mahalagang hakbang tungo sa pagpapabuti ng iyong karanasan sa pangangalagang pangkalusugan. Hindi kami makapaghintay na masaksihan mo ang mga benepisyo ng makabagong plataporma na ito.



ASIAN HEALTH SERVICES

101 8TH STREET, SUITE 100
OAKLAND, CA 94607

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

MENSAHE NG CEO AT PRESIDENTE



Julia Liou,
CEO



Thu Quach,
Presidente

Habang nalalapit na tayo sa pagtatapos ng taon, nais naming maglaan ng ilang sandal upang hilingin ang aming mga pasyente ng mahusay na kalusugan at kagalingan. Ang taong 2024 ay magiging marka ng aming ika-50 taon ng paglilingkod sa aming komunidad. Sa loob ng limang dekada, anuman ang mga pagsubok na aming hinaharap, nananatili ang Asian Health Services (AHS) sa pagbibigay at pagpapalawak ng mga serbisyo para sa aming mga pasyente.

Kamakailan, nakamit ng AHS ang makasaysayang tatlong-taong kontrata kasama ang Service Employees International Union (SEIU) Local 1021, na siyang unyon ng manggagawa na kinakatawan ng aming mga empleyado na wala sa pamamahala. Sa AHS, ang aming mga empleyado ay naging bahagi ng unyon ng manggagawa mula noong 1997. Mula noon, kami ay nagkaroon ng maraming matagumpay na kontrata sa unyon na nagpapakita ng aming matagalang pagsusumikap para sa mga karapatan ng mga manggagawa. Sa mga dekada, tuwing nakikipag-negosasyon kami ng bagong kontrata, kami ay nagbibigay ng malaking pagtaas sa sahod at mga benepisyo para aming mga empleyado.

Para sa kamakailang kontratang ito, kami ay nagbigay ng makasaysayang pagtaas sa sahod, makabuluhang pamumuhunan sa manggagawa, at pinahusay na benepisyo.

Para sa kamakailang kontratang ito, kami ay nagbigay ng makasaysayang pagtaas sa sahod, makabuluhang pamumuhunan sa manggagawa, at pinahusay na benepisyo. Kasama sa bagong kontrata ang isang pangkaraniwang pagtaas ng 22% para sa mga miyembro ng unyon sa kanilang sahod, at hanggang sa pinakamataas na 40% para sa ilang mga posisyon sa loob ng tatlong taon. Kinikilala rin ng kontrata ang pista ng Juneteenth, at kasama ang pag-angat sa mga benepisyo para sa kalusugan, paradahan, pista, at pagdadalamhati.

Ipinapahayag ng makasaysayang kasunduang ito ang dedikasyon ng AHS sa makabuluhang suporta sa aming mga kawani, at ang patuloy na pagtangkilik ng AHS sa karapatan ng mga manggagawa at mga unyon. Palagi naming pinahahalagahan ang dedikasyon, sipag, at pagnanais ng aming mga kawani na maglingkod sa aming mga pasyente, pamilya, at komunidad.