

THIỀN

Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO) khuyến nghị thiền là một cách để giảm căng thẳng. Thiền là một phương pháp tập trung tâm trí vào thời điểm hiện tại. Có nhiều hình thức thiền khác nhau, nhưng mục tiêu chung đều để củng cố nhận thức và sự tập trung.

Thiền có thể giúp giảm căng thẳng bằng cách:

- Làm dịu tâm trí và cơ thể.
- Làm giảm sự sản sinh hoóc-môn căng thẳng.
- Cải thiện chất lượng giấc ngủ.
- Nâng cao tâm trạng và điều hòa cảm xúc
- Tăng cường tự nhận thức và lòng trắc ẩn.

Quý vị cũng có thể học theo các bài tập thiền có hướng dẫn trực tuyến và thông qua các ứng dụng thiền.

Dưới đây là một số bài tập thiền có hướng dẫn miễn phí bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau:

- [Health Minds Program App](#): Luôn miễn phí. Các kỹ năng thiền và chánh niệm.
- [Stop, Breathe & Think](#): Luôn miễn phí và cũng có dành cho cả trẻ em.
- [Insight Timer](#): Luôn miễn phí. Đây không phải ứng dụng thường nhật, mà là một thư viện tuyệt vời nơi quý vị có thể tìm kiếm đa dạng các loại thiền và thời lượng khác nhau của những huấn luyện viên xuất sắc.
- [UCLA Mindful App](#): Miễn phí (Có sẵn các ngôn ngữ châu Á). Phương pháp thiền của Diana Winston.
- <https://www.uclahealth.org/programs/marc/free-guided-meditations/guided-meditations>: Miễn phí (Có sẵn các ngôn ngữ châu Á). Các bài tập thiền bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.

Tham khảo: Tổ Chức Y Tế Thế Giới WHO.



Hãy thử bắt đầu với chỉ vài phút thiền mỗi ngày, rồi tăng dần thời gian thiền khi quý vị cảm thấy thoải mái hơn. Dưới đây là vài bước được WHO gợi ý để giúp quý vị bắt đầu tập thiền:

1. Hãy tìm một nơi yên tĩnh mà quý vị sẽ không bị làm phiền.
2. Ngồi ở tư thế thoải mái, ở trên sàn hoặc trên ghế.
3. Nhắm mắt lại và hít thở một vài hơi thật sâu.
4. Tập trung sự chú ý vào từng hơi thở của quý vị. Để ý sự lên xuống của lồng ngực khi quý vị hít vào thở ra.
5. Nếu tâm trí quý vị lang thang đâu đó, hãy nhẹ nhàng đưa trở lại theo hơi thở.
6. Tiếp tục thiền bao lâu tùy theo ý muốn. Khi quý vị sẵn sàng kết thúc bài tập thiền, hãy hít một vài hơi thở thật sâu và mở mắt ra.



Lịch Chích Ngừa Cúm Năm 2023

Tại Cơ Quan Y Tế Á Châu

Thời gian và Địa điểm chích ngừa cho Người Lớn*

Hãy gọi 510-735-3222 để lấy hẹn hoặc có các câu hỏi.

Sẽ chích ngừa cúm cho những bệnh nhân từ 19 tuổi trở lên (TRỪ phụ nữ có thai). Nếu là bệnh nhân của CQYTAC, xin vui lòng mang theo thẻ bệnh nhân, thẻ căn cước có hình.

Tại Trung Tâm Frank Kiang
250 East đường 18th St.
Thứ Bảy: ngày 11 tháng 11
Từ 9 giờ sáng - 1 giờ trưa

Trung Tâm Y Tế Chenming & Margaret Hu
818 đường Webster Lầu 3
Thứ Bảy: Ngày 2 tháng 12
Từ 9 giờ sáng - đến 1 giờ trưa

Phòng Chủng Ngừa Chính tại 416 Đường số 8 St.

Mỗi Thứ Tư hàng tuần từ 9 giờ 15 sáng - 12 giờ trưa từ 15 tháng 11 & 20 tháng 12 năm 2023

Thời gian và Địa điểm chích ngừa cho Trẻ Em*

Hãy gọi 510-735-3222 để lấy hẹn hoặc có câu hỏi

CHỈ CHÍCH cho những trẻ em hiện là bệnh nhân của Cơ Quan Y Tế Á Châu từ 6 tháng tuổi đến 18 tuổi. Trẻ em phải đi cùng với cha mẹ hoặc người giám hộ. Xin vui lòng mang theo thẻ bệnh nhân CQYTAC và thẻ bảo hiểm của con em quý vị

Trung Tâm Y Tế Chenming & Margare Hu 818 đường Webster Lầu 3

Các Thứ Bảy: ngày 21 tháng 10, ngày 4 tháng 11 và ngày 2 tháng 12

Từ 9 giờ sáng - đến 1 giờ trưa

*Bệnh nhân có bất kỳ triệu chứng nào sau đây sẽ được yêu cầu tham khảo ý kiến Bác sĩ TRƯỚC KHI chích ngừa cúm:

- Sốt / ớn lạnh
- Ho
- Đau cổ họng
- Khó thở
- Đau cơ bắp khắp cơ thể
- Bắt đầu mất vị giác/ khứu giác
- Ngẹt mũi hoặc Chảy nước mũi
- Buồn nôn/ ói mửa
- Tiêu chảy

VẮC XIN COVID-19

Số ca nhiễm và số ca nhập viện do COVID-19 đang gia tăng gần đây và dự kiến sẽ tiếp tục tăng trong suốt mùa đông. Hãy tự bảo vệ mình trong mùa đông này bằng các loại vắc xin ngừa COVID-19 và vắc xin ngừa cúm mới nhất. Việc tiêm cả hai loại vắc xin trong cùng một lần khám rất an toàn và cũng được khuyến khích.

Tìm nơi tiêm vắc xin ở gần quý vị bằng cách truy cập vào trang mạng [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) hoặc gọi tới số **1-800-232-0233**.

Nên làm gì nếu tôi xét nghiệm dương tính?

- Hãy ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác trong vòng tối thiểu 5 ngày, để tránh việc lây lan bệnh cho nhiều người khác.
- Nếu quý vị có triệu chứng, Ngày 0 được bắt đầu từ ngày đầu mà quý vị mới cảm thấy ốm.
- Nếu quý vị không có triệu chứng, Ngày 0 là ngày quý vị thực hiện xét nghiệm dương tính.
- Quý vị có thể kết thúc cách ly SAU Ngày thứ 5 nếu quý vị không còn triệu chứng -- hoặc các triệu chứng của quý vị nhẹ và đã đỡ hơn -- VÀ quý vị không bị sốt trong 24 giờ mà không dùng thuốc hạ sốt.
- Có các loại thuốc an toàn, hiệu quả và miễn phí để điều trị COVID-19 cho những người từ 12 tuổi trở lên nếu dùng trong vòng 5 ngày đầu tiên sau khi bị bệnh. Liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc Sesame Care để biết thêm thông tin.

Những ai có đủ điều kiện để được tiêm vắc xin?

- Vắc xin Pfizer và Moderna cập nhật cho mùa Thu 2023-2024 được khuyến nghị cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên.
- Tất cả mọi người từ 5 tuổi trở lên nên tiêm một liều cập nhật duy nhất.
- Trẻ em dưới 5 tuổi nên tiêm 1-3 liều vắc xin cập nhật, tùy theo lịch sử chích ngừa.

Làm sao để tự bảo vệ bản mình khỏi COVID-19?

- Mang khẩu trang chất lượng cao, vừa vặn.
- Nếu quý vị đang có các triệu chứng tương tự cúm, hãy ở nhà và xét nghiệm để ngăn ngừa nguy cơ lây lan vi rút như COVID-19, cúm và RSV.



MÃ SỐ THUẾ CÁ NHÂN (ITIN)

Mã Số Thuế Cá Nhân (ITIN) là gì?

ITIN là mã số được sử dụng khai thuế do Sở Thuế Vụ (IRS) cấp. Đó là một số có chín số bắt đầu bằng số "9" chỉ được sử dụng cho mục đích đóng thuế. Mã số ITIN được cấp bất kể tình trạng nhập cư và được cấp cho cả các cá nhân người nước ngoài không cư trú/cư trú không hội đủ điều kiện để được cấp Số An sinh Xã hội để có thể khai thuế và nhận các lợi ích và tín dụng thuế.

Cách đăng ký bằng 1 bước đơn giản

Điền mẫu đơn W-7 cùng với tờ khai thuế thu nhập liên bang của quý vị. Quý vị có thể nộp đơn qua đường bưu điện hoặc mang đến Trung tâm Hỗ trợ Người nộp thuế IRS được chỉ định.

Thông tin quan trọng cần biết

- Sở Thuế Vụ (IRS) không chia sẻ thông tin của quý vị với Cơ quan Di trú và mã số ITIN không thay đổi tình trạng nhập cư.
- Không mất phí khi đăng ký mã số ITIN.
- Mã số ITIN của quý vị có thể hết hạn nếu không sử dụng trong vòng 3 năm.

Lợi ích của nó là gì?

Mã số ITIN là một hồ sơ công khai về thu nhập nhận được của quý vị và cho phép quý vị tiếp cận với các nguồn thông tin khác ví dụ như:

- Thi lấy bằng lái xe
- Đăng ký vay tiền để mua nhà
- Xin hỗ trợ kinh tế cho học đại học
- Đủ điều kiện đăng ký Tín Dụng Thuế ví dụ như Tín Dụng Thuế Thu Nhập Nhận Được California (CalEITC), Tín Dụng Thuế Trẻ Nhỏ (YCTC), Tín Dụng Giáo Dục, Tín Dụng Trẻ Em và Chăm Sóc Phụ Thuộc và Tín Dụng Hưu Trí

5 BƯỚC DỄ DÀNG ĐỂ CHUẨN BỊ ĐỐI PHÓ VỚI BẤT KỲ THIÊN TAI NÀO

Thực hiện các bước chuẩn bị nhỏ này ngay hôm nay để có thể đảm bảo rằng quý vị và những người thân yêu được an toàn và được chăm sóc khi thiên tai xảy ra.

Bước 1 – Đăng ký nhận cảnh báo để biết phải làm gì. Đăng ký để nhận cảnh báo từ quận của quý vị tại CalAlerts.org. Quý vị cũng có thể đăng ký ứng dụng cảnh báo động đất MyShake. Gọi số 211 để biết các tuyến đường sơ tán và nơi trú ẩn. Hãy thử nhấn tin nếu các cuộc gọi điện thoại không thể thực hiện được khi xảy ra thiên tai.

Bước 2 – Lập kế hoạch để bảo vệ người thân của quý vị. Hãy nghĩ trước người nào là người mà quý vị muốn liên hệ trong trường hợp khẩn cấp. Viết tên và thông tin liên lạc của họ xuống. Chia sẻ bản sao với mọi người trong danh sách của quý vị. Nên chọn một người ở ngoài khu vực mà quý vị đang sinh sống và sẽ không bị ảnh hưởng bởi thiên tai ngay chỗ ở của quý vị. Tạo danh mục các nguồn lực hỗ trợ khi thiên tai tại địa phương (cứu hỏa, cảnh sát, điện, gas) và lập kế hoạch lộ trình sơ tán.

Bước 3 – Chuẩn bị một túi GO BAG với những đồ dùng cần thiết. Các đồ dùng quan trọng bao gồm các giấy tờ tùy thân, tiền mặt, bản đồ, danh sách thuốc kê đơn, bộ đàm cầm tay, đèn pin, bộ sơ cứu thương, máy tính xách tay và hướng dẫn thiên tai LISTOS® ListosCalifornia.org.

Bước 4 – Chuẩn bị một hộp STAY BOX phòng khi quý vị không thể rời đi, ví dụ như 3 gallon nước cho mỗi người, thực phẩm không hỏng, túi đựng rác.

Bước 5 – Giúp những người khác chuẩn bị. Hãy nghĩ xem ai có thể là người đầu tiên có mặt tại hiện trường để giúp đỡ khu phố của quý vị khi xảy ra thảm họa. Suy nghĩ kỹ về những điều này sẽ giúp quý vị chuẩn bị và bắt đầu cuộc trò chuyện với những người hàng xóm của mình.

Hãy truy cập ListosCalifornia.org/resources để biết thêm lời khuyên giúp quý vị và người thân chuẩn bị và giữ an toàn trong mọi thảm họa.

Quét mã QR này để đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp:



Tải xuống danh mục hướng dẫn đối phó thiên tai khẩn cấp tại đây: <https://asianhealthservices.org/emergency-preparedness-resources/>

RA MẮT OCHIN MYCHART – CÁNҺ CỔNG ĐỂ CHĂM SÓC SỨC KHỎE TỐT HƠN

Cơ Quan Y Tế Châu Á rất vui mừng được giới thiệu một bổ sung đầy thú vị cho hành trình chăm sóc sức khỏe của quý vị: Hồ sơ bệnh án của tôi trên OCHIN MyChart, bắt đầu vận hành vào tháng Mười Một 2023. Tại Cơ Quan Y Tế Á Châu, chúng tôi cam kết chăm sóc quý vị tốt nhất có thể, và MyChart được thiết kế hướng tới sự tiện lợi và lành mạnh về trí óc.

OCHIN MyChart là gì?

OCHIN MyChart là một dịch vụ được cá nhân hóa và sẽ cải thiện trải nghiệm chăm sóc của bệnh nhân bằng cách trao cho quý vị quyền truy cập trực tiếp vào thông tin sức khỏe và dịch vụ khám bệnh của chính mình.

Các Tính Năng Chính của OCHIN MyChart

- 1. Truy Cập Lịch Sử hồ sơ Y Tế của quý vị:** Chỉ với một vài cú nhấn chuột, quý vị có thể xem lại lịch sử y tế của mình, bao gồm các chẩn đoán, đơn thuốc, dị ứng, và chích ngừa. Theo dõi sức khỏe cá nhân chưa bao giờ được dễ dàng hơn như lúc này.
- 2. Đặt Hẹn Thăm Khám Không Khẩn Cấp:** Quý vị cần chăm sóc sức khỏe với một bác sĩ gia đình? Không cần phải gọi điện hay giữ máy chờ. Hãy sử dụng MyChart để yêu cầu một cuộc hẹn thăm khám không khẩn cấp và nhân viên của chúng tôi sẽ liên lạc với quý vị khi có lịch trống.
- 3. Xem Kết Quả Xét Nghiệm:** Truy cập các kết quả xét nghiệm một cách nhanh chóng ngay khi có kết quả, giúp quý vị luôn có đầy đủ thông tin về sức khỏe của mình ngay khi cần.
- 4. Trao Đổi về các Câu Hỏi Không Liên Quan Tới Y Tế:** Quý vị có câu hỏi về hóa đơn / kế toán, chi trả bảo hiểm, hoặc các thắc mắc không liên quan tới y tế khác? MyChart khiến mọi việc trở nên đơn giản khi quý vị chỉ cần gửi các tin nhắn bảo mật tới nhân viên của chúng tôi, đảm bảo rằng quý vị sẽ nhận được câu trả lời mà mình cần.
- 5. Xem các buổi Hẹn Thăm Khám Sắp Tới và Thông Tin Địa Chỉ:** giúp quý vị nhận biết rõ ràng về các buổi hẹn khám sắp tới của mình, cùng với các thông tin địa chỉ cần thiết để giúp quý vị tìm thấy chúng tôi một cách dễ dàng.

Cách Bắt Đầu:

- 1. Đăng ký:** Trong lần khám bệnh tiếp theo tại phòng khám của quý vị, hãy tìm tờ rơi MyChart để biết thông tin chi tiết về cách đăng ký qua tin nhắn hoặc email. Sau đó, làm theo từng bước hướng dẫn để bắt đầu thiết lập tài khoản. Nếu quý vị cần hỗ trợ thêm, hãy tới trung tâm công nghệ của chúng tôi tại 416 8th street, Oakland để được giải đáp các thắc mắc của quý vị (Giờ mở cửa từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9 giờ sáng - 12 giờ 30 và 1 giờ 30 - 4 giờ chiều)
- 2. Xác minh danh tính của quý vị:** Để bảo mật thông tin sức khỏe, quý vị sẽ được yêu cầu xác minh danh tính của mình trong quá trình đăng ký.
- 3. Truy Cập Thông Tin Sức Khỏe:** Sau khi đăng nhập, hãy khám phá các tính năng và bắt đầu tận hưởng những lợi ích của MyChart.

Tại Cơ Quan Y Tế Châu Á, chúng tôi cam kết cung cấp dịch vụ chăm sóc lấy người bệnh làm trung tâm, và MyChart là một bước tiến rõ rệt hướng tới việc cải thiện trải nghiệm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Chúng tôi rất mong quý vị được trải nghiệm các lợi ích mà nền tảng tiên tiến này mang lại.



ASIAN HEALTH SERVICES

101 8TH STREET, SUITE 100

OAKLAND, CA 94607

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

THÔNG DIỆP CỦA GIÁM ĐỐC & CHỦ TỊCH



Julia Liou,
Tổng Giám Đốc



Thu Quach,
Chủ tịch

Đã gần cuối năm rồi, chúng tôi muốn dành chút thời gian để cầu chúc quý bệnh nhân được thật nhiều sức khỏe và hạnh phúc. Năm 2024 sẽ đánh dấu 50 năm phục vụ cộng đồng của chúng tôi. Trong năm thập kỷ vừa qua, bất chấp khoảng thời gian khó khăn mà chúng tôi phải đối mặt, Cơ Quan Y Tế Châu Á (AHS) vẫn kiên định trong việc cung cấp và mở rộng các dịch vụ dành cho quý bệnh nhân của chúng tôi.

Mới đây, AHS đã đạt được một thỏa ước lao động lịch sử kéo dài ba năm với Liên minh Quốc tế Nhân viên Dịch vụ (SEIU) Local 1021, đây là công đoàn đại diện cho những nhân viên không trực thuộc ban quản lý của chúng tôi. Tại AHS, nhân viên của chúng tôi đã tham gia công đoàn từ năm 1997. Kể từ đó, chúng tôi đã có nhiều thỏa ước lao động thành công thể hiện cam kết lâu dài của chúng tôi đối với quyền lợi của người lao động. Trong nhiều thập kỷ, mỗi khi đàm phán một thỏa ước mới, chúng tôi đều tăng lương và phúc lợi đáng kể cho các nhân viên của mình.

Đối với thỏa ước mới đây này, chúng tôi đã đưa ra mức tăng lương lịch sử, đầu tư đáng kể vào lực lượng lao động và nâng cao phúc lợi.

Thỏa ước mới bao gồm tăng lương trung bình 22% cho nhân viên trực thuộc công đoàn và lên tới tối đa 40% cho một số vị trí trong ba năm qua. Thỏa ước cũng công nhận ngày lễ Juneteenth và bao gồm các quyền lợi về sức khỏe, nơi đậu xe cho nhân viên, ngày lễ và thêm quyền lợi cho những nhân viên lúc có tang chế.

Thỏa ước lịch sử này thể hiện cam kết của AHS trong việc hỗ trợ có ý nghĩa cho nhân viên của chúng tôi và AHS tiếp tục hỗ trợ nhân viên giữ vững các thành tích lâu dài cho các quyền lợi của công đoàn và người lao động. Chúng tôi luôn luôn đánh giá cao sự cống hiến, nỗ lực làm việc chăm chỉ và cam kết phục vụ bệnh nhân, gia đình và cộng đồng của các nhân viên của mình.

WEBSITE: ASIANHEALTHSERVICES.ORG