ASIAN HEALTH SERVICES
101 8TH STREET, SUITE 100
OAKLAND, CA 94607

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

အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်နှင့် ဥက္ကဌအမှာစကား ၂၀၂၄ ခုနှစ်

အာရှကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ (AHS) အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အများထောက်ခံအား ပေးမှုနှစ် ၅၀ တိုင်သည့် သမိုင်းဝင်နှစ်တစ်နှစ်ဖြစ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သည့်ဆယ်စုနှစ်ငါးခုသည် ကူးစက် ရောဂါများကဲ့သို့သော စိန်ခေါ်မှုများမှသည် တတ်နိုင်သောစောင့်ရှောက်မှုဥပဒေ (Affordable Care Act)၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆေးခန်းအနေဖြင့် ချဲ့ထွင်နိုင်ခဲ့သည့်အထိ အောင်မြင်မှုများဖြင့် မမေ့နိုင်သောအခိုက်အတန့် များနှင့် ပြည့်နှက်နေပါသည်။ မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို AHS သည် ကျွန်ုပ်တို့၏လူနာများနှင့် အသိုက်အဝန်းအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏လုပ်ငန်းကို အမြဲတမ်းဗဟိုပြုပါသည်။ နောက်လာမည့်နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကို ကျွန်ုပ်တို့မျှော်မှန်းကြည့်သောအခါတွင် သာလွန်ထူးချွန်သောဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် ဝန်ထမ်း ပေါင်း ၅၀၀+ ကျော်တို့အပြင် စိတ်အားထက်သန်သောဘုတ်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ရပ်ရွာထောက်ခံအားပေးသူ များဖြင့် ဆက်လက်တည်ရှိနေလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ပါသည်။

၂၀၂၄ ခုနှစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အနာဂတ်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးရန်အတွက် အရေးကြီးသောနှစ်တစ်နှစ် ဖြစ်သည်။ မပါဝင်ပါက ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေများရှိသည့်အတွက် အကျုံးဝင်သော မဲဆန္ဒရှင်များအားလုံးအနေ ဖြင့် မဲထည့်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်တိုင်အတွက်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အသိုင်း အဝိုင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သုခအတွက် မဲပေးပါ။

မဲစာရင်းတွင် အရေးကြီးသောအချက်တစ်ခုမှာ ဆေးရုံ များ၊ (AHS ကဲ့သို့) ဆေးခန်းများနှင့် ဆရာဝန်များ၏ ဆေးခန်းများဖွင့်ထားရန်နှင့် Medi-Cal ရရှိထား သော ကယ်လီဖိုးနီးယားနိုင်ငံသား ၁၅ သန်းအတွက် စောင့်ရှောက်မှုကို ပံ့ပိုးကူညီရန် သီးသန့်ရန်ပုံငွေ ရရှိစေမည့် Prop 35 ဖြစ်ပြီး ယင်းသည် သင်၏အခွန်အခများကို မတိုးဘဲ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို တိုးချဲ့ရရှိနိုင်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ရန်ပုံငွေကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာသန့်စွမ်းသော ကယ်လီ ဖိုးနီးယားပြည်နယ်ဖြစ်လာစေရေးအတွက် ဤနိုဝင်ဘာလတွင် Prop 35 တွင် Yes ဟု မဲပေးရန် သင့် အား ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ ဤမဲစာရင်းတွင် တခြားကိစ္စရပ်များစွာရှိပါသည်။ ဒေသတွင်း၊ ပြည်နယ်နှင့် နိုင်ငံတော်အဆင့်တို့တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏အနာဂတ်ခေါင်းဆောင်များကို ရွေးချယ်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ သင်၏မဲဆန္ဒကို သင့်အားပိုမိုသိရှိနိုင်စေရန်အတွက် မဲဆန္ဒရှင်လမ်းညွှန်ကို ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့မျှဝေသွားပါမည်။ မည်သည်ကိုပဲမဲပေးဖို့ သင်ဆုံးဖြတ်ထားပါစေ မဲပေးဖို့ ရန် သေချာပါစေ။

အောက်တိုဘာလ 30 ရက်နေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏လူနာ အထွေထွေအစည်းအဝေးကို Oakland တွင် လည်း ပြန်လည်ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရေးကြီးသောတွေ့ဆုံမှုတွင် AHS သည် ကျွန်ုပ်တို့ ၏လူနာများနှင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ဆောင်နေသည့်အရာများကို သင့်အားမျှဝေပေးကာ သင့်ထံမှစကားသံကိုတိုက်ရိုက်ကြားသိနိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။

အထွေထွေအစည်းဝေးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ သည်လာမည့် တိုးချဲ့မှုအသစ်များနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာသတင်းအချို့ကို မျှဝေပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အထွေထွေအစည်းအဝေးတွင် သင်မည်သို့ပါဝင်တက်ရောက်နိုင်သည်နှင့် ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၅၀ ကာလပတ်လုံး ဤအသိုင်းအဝိုင်းတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခွင့်ရသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ဂုဏ်ယူမိပြီး နောင်လာမည့်နှစ်ပေါင်းများစွာအထိ ဆက်လက်ပါဝင်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်မိပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြားအရာများစွာကို ကျွန်ုပ်တို့အား အပ်နှံပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

Julia Liou,
အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်

Thu Quach,
ဥက္ကဌ

လူနာလာရောက်လည်ပတ်ပြီးနောက် စစ်တမ်း

AHS သည် "လူနာလာရောက်လည်ပတ်ပြီးနောက် စစ်တမ်း" ကို စတင်လိုက်ပြီဖြစ်သည်။ ဤစစ်တမ်းတွင် သင့်လည်ပတ်မှုမှ သင့်ချက်ချင်းထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ဖမ်းယူနိုင်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော မေးခွန်းတိုခြောက်ခုပါရှိသည်။ သင့်အကြံပြုချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ဆောင်မှုများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးပြီး ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးသော စောင့်ရှောက်မှုကို ပေးဆောင်ရာတွင် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါ။ ကျေးဇူးပြု၍ သင်ထွက်ခွာမသွားမီ စစ်တမ်းကို အပြီးသတ်ရန် အချိန်ယူပါ။

ASIAN HEALTH SERVICES

After Visit feedback

Site: ______
Date of Visit: ______

	Poor	Fair	Good	Great
1. Please rate your overall satisfaction with your visit today.	1	2	3	4
Please share any comments about your visit – was there anything that we did well or could improve?				

ဆောင်းဦးရာသီ 2024 သတင်းလွှာ

ASIAN HEALTH SERVICES 50 YEARS 1974 · 2024

Asian Health Services ACCESS သည် ရပ်ရွာလူထုများအား အချက်အလက်များဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် မီဒီယာ ကမ်ပိန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ခြင်းဖြင့် ပြီးပြည့်စုံသောကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် 510-735-3939 မှတစ်ဆင့်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များကို ပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုံးစုံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနည်းလမ်းသည် အရေးကြီးသော အချက်သုံးချက်ဖြစ်သည့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးတို့သည် အလုံးစုံကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အကြား အရေးကြီးသောအပြန်အလှန်ဆက်နွယ်မှုကို အလေးပေးဆောင်ရွက်သည်။

ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါ အချက်အလက်ကို ကြည့်ပါ။

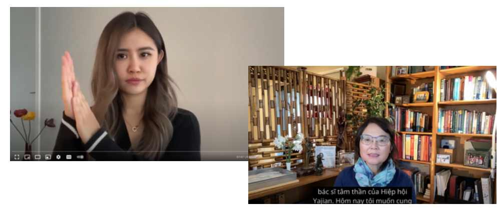
AHS ACCESS၊ YouTube ဗီဒီယိုလင့်ခ်များနှင့် အသုံးဝင်သောလင့်ခ်များကို အောက်တွင် အချက်အလက်များအားလုံးကို ဖော်ပြထားသည်-
ကျွန်ုပ်တို့ထံမှ အခြားတစ်ခုခုလိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ။

Linktree: linktr.ee/ahsaccess

ကျွန်ုပ်တို့၏အသုံးဝင်သောဗီဒီယို 3 ခု (အင်္ဂလိပ်၊ မန်ဒရင်း၊ ကန်တုံ၊ ဗီယက်နမ်) သို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ရရန် **အောက်ပါ QR ကုဒ်ကို စကင်ဖတ်ပါ။**

1. **မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း-** မိမိကိုယ်ကို ဖြေသိမ့်ခြင်းနည်းလမ်း - စိတ်နှင့်ခန္ဓာနှစ်ခုလုံးမှအဆိုးများကိုဖယ်ရှားရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံး
2. **ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး-** လူမှုဆက်ဆံရေးမှန်ချပ်မှတစ်ဆင့်
3. **စိတ်ကျန်းမာရေး-** စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ၏ သတိပေးလက္ခဏာများ

SCAN ME



2024 Flu Shot Clinics

ရက်ချိန်းပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် မေးခွန်းများအတွက် 510-986-6828 သို့ခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါ QR ကုဒ်ကို စကင်န်ဖတ်ပါ။

လူကြီး တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ဆေးခန်းတည်နေရာနှင့် အချိန်*

အနည်းဆုံး အသက် ၁၉ နှစ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းအတွက် ဖွင့်လှစ်ပေးသည်။ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်မရှိသူ ဖြစ်ရမယ်။ အကယ်၍ သင်သည် Asian Health Services ၏ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပါက သင်၏အဖွဲ့ဝင်ကတ်နှင့် ဓာတ်ပုံ ID ကို ယူဆောင်လာပါ။

Frank Kiang Medical Center (QR code #1)
250 E 18th Street, Oakland, CA
10/12/24 & 11/16/24 (Saturday: 9AM-1PM)

Rolland & Kathryn Lowe Medical Center (QR code #2)
835 Webster Street, Oakland, CA
10/19/24 & 11/2/24 (Saturday: 9AM-1PM)

Chenming & Margaret Hu Medical Center (QR code #3)
818 Webster Street, 3rd Floor, Oakland, CA
12/07/24 (Saturday: 9AM-1PM)

Asian Resource Center
317 9th Street, Suite 101, Oakland, CA
12/10/24 & 12/17/24 (Tuesday: 9AM-12PM)

SCAN ME #1

SCAN ME #2

SCAN ME #3

ကလေး တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ဆေးခန်းတည်နေရာနှင့် အချိန်*

အသက် ၆ လမှ ၁၈ နှစ်ကြားရှိ လက်ရှိအာရှကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလူနာများအတွက်သာ ဖွင့်လှစ်ထားပါသည်။ လူနာသည် မိဘ/တရားဝင် အုပ်ထိန်းသူနှင့်အတူ လိုက်ပါရမည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကလေး၏ AHS အဖွဲ့ဝင်ကတ်နှင့် အာမခံကတ်ကို ယူဆောင်လာပါ။

Chenming & Margaret Hu Medical Center (QR code #A)
818 Webster Street, 3rd Floor, Oakland, CA
10/26/2024 & 11/09/2024, 12/07/2024
(Saturday: 9AM-1PM)

SCAN ME #A

***အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများရှိသည့် လူနာများအား တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ ၎င်းတို့၏ ဆရာဝန်ကိုမေးပါ။-**

အဖျား/ချမ်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်မှုအသစ် ဖြစ်ခြင်း၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ အရသာ/အနံ့ ဆုံးရှုံးမှုအသစ်၊ နှာခေါင်းလည်ချောင်းပိတ်ခြင်းသို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း၊ ပျို့/အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးရရှိနိုင်မှုအပေါ်အခြေခံ၍ ဆေးခန်းရက်/အချိန်များကို ဖျက်သိမ်းနိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

လူနာ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များအား ကာကွယ်ပေးခြင်း

သင့်အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်ကဲ့သို့သော သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကျန်းမာရေး အချက်အလက် များကို ကာကွယ်ခြင်းသည် Asian Health Services ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ သင်လာရောက် ပြသချိန်တွင် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးနေသည့် မတူညီသောဝန်ထမ်းများမှ သင့်ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာအချက်အလက်များ (ဥပမာ အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ ဖုန်းနံပါတ်) တို့ကို အတည်ပြုခိုင်းနိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် မှန်ကန်သောလူသည် (ဆိုလိုသည်မှာ စာ၊ ဓာတ်ခွဲခန်း၊ လွှဲပြောင်းစာ၊ ဓာတ်ခွဲခန်းရလဒ်၊ စသည်) စာရွက်စာတမ်း တို့ကို ရရှိကြောင်းသေချာစေရန်အတွက် အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အကြိမ်များစွာ ထပ်တလဲလဲအမေးခံရသည်ဟု ထင် မြင်ရသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို သင်နှင့်သာမျှဝေကြောင်း သေချာစေခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို ကာကွယ်ရန်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ အသိပေးလိုပါသည်။

သင့်စမတ်ဖုန်းကိုအသုံးပြု၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ-

AHS Technology Cohorts ဖြင့် Wi-Fi ချိတ်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရမည့်ဖုန်းနံပါတ်များထည့်ခြင်း၊ google translate ကိုအသုံးပြုခြင်းနှင့် အခြားအရာများကဲ့သို့သော သင်၏နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် အတွက် သင့်အနေဖြင့် စမတ် ဖုန်းနှင့်ပတ်သက်သည့်အခြေခံလုပ်ဆောင်ချက်များကို လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်ပါ သည်။

(510)-735-3222 ကိုခေါ်ဆို၍ နောက်ထပ် cohort ကိုရရှိနိုင်ရန်အတွက် စာရင်းသွင်းပါ။

ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုဖြစ်လာပါက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ

လွယ်ကူသောအဆင့်အနည်းငယ်ကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်လာပါက သင်နှင့် သင်ချစ်ရသူများ ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်း သေချာစေနိုင်ပါသည်။

1. **သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာသတိပေးချက်များကိုသိရှိနိုင်ရန်အတွက် အကောင့်ဖွင့်ပါ** - အပ် ဒိတ်များကိုလက်ခံရရှိနိုင်ရန်အတွက် CalAlerts.org သို့သွားပါ / MyShake အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ် လုပ်ပါ /ဘေးလွတ်ရာလမ်းကြောင်းများနှင့် အရေးပေါ်ခိုလှုံရာနေရာများကိုသိရှိနိုင်ရန်အတွက် 211 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာတိုပေးပို့ပါ။
2. **အစီအစဉ်တစ်ခုဆွဲပါ။** ဆက်သွယ်ရမည့်ဖုန်းနံပါတ်စာရင်းတစ်ခု (မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၊ စသည်ဖြင့်)၊ ဒေသဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်လမ်းညွှန်စာအုပ် (မီးသတ်ဌာန၊ ရဲ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား၊ ဓာတ်ငွေ့ စသည်ဖြင့်) ကို ဖန်တီးပြုလုပ်ပြီး သင့်အတွက် ဘေးလွတ်ရာလမ်းကြောင်းကို စီစဉ်ပါ။
3. သင့်နေအိမ်မှအမြန်ထွက်ခွာရမည်ဆိုပါက သင်လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများထည့်သည့် အရေး ပေါ်အခြေအနေသုံး အဆင်သင့်ထုပ်ပိုးထားသည့်အိတ် **(GO BAG) တစ်လုံးကို ထုပ်ပိုးထားပါ။**
4. လျှပ်စစ်မီး သို့မဟုတ် ရေမရှိဘဲ သင့်နေအိမ်တွင် သင်နေရမည်ဆိုပါက အရေးပေါ် အခြေအနေ သုံးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများထည့်သည့်သေတ္တာ **(STAY BOX) တစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါ။** (ထုပ်ပိုးထားရမည့်အသေးစိတ်စာရင်းကိုသိရှိနိုင်ရန်အတွက် လင့်ခ်ကို သွားပါ)
5. သင့်အိမ်နီးချင်းများနှင့် စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် **အခြားသူများကိုလည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင် နိုင်စေရန်အတွက် ကူညီပေးပါ။**

(အချက်အလက်ပိုမိုသိရှိနိုင်စေရန်အတွက် QR ကုဒ်ကို စကင်န်ဖတ်ပါ)

SCAN ME

အပူလှိုန်ကဲမှုဖြစ်နေသည့်အချိန်အတောအတွင်း ဘေးကင်းအောင်နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါ အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ပါ -

ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင်နေပါ၊ နေကာခရင်မ်လိမ်းပြီး အရိပ်ထဲတွင်နေပါ၊ ချောင်ချောင်ချိချိဖြစ် ပြီး ပေါ့ပါးသည့်အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ၊ တစ်နေ့တာ ၏ အပူဆုံးအချိန်များတွင် လေ့ကျင့် ခန်း မလုပ်ပါနှင့်၊ လေအေးပေးစက်တပ်ထားသည့်နေရာများတွင်နေပါ၊ အပူရှိန်သည် အသက် 65 နှစ် အထက်ရှိ သူများအတွက် အထူးအန္တရာယ်များသည့်အတွက်ကြောင့် ၎င်းတို့ကို သတိထားစောင့် ကြည့်ပေးပါ။

(အေးမြအောင်နေထိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်အကြံပြုချက်များကိုသိရှိနိုင်ရန်အတွက် ListosCalifornia.org/resources သို့သွားပါ)

MyChart Patient Portal

Asian Health Services သည် 2023 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် MyChart လူနာပေါ်တယ်ကို စတင် မိတ်ဆက်ခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏လူနာများထံမှ အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်ချက်များကို ရရှိခဲ့သည်။ ၎င်းသည် အရေးပေါ်မဟုတ်သော ရက်ချိန်းများတောင်းဆိုခြင်း၊ စစ်ဆေးမှုရလဒ်များ စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပြန်လည်ဖြည့်သွင်းခြင်းကဲ့သို့သောသင်၏ဆေးမှတ်တမ်းကို အွန်လိုင်းမှ ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုခွင့်ပေးပါသည်။ ၎င်းသည် အဆင်ပြေ၊ အသုံးပြုရလွယ်ကူပြီး သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ခရီးစဉ်ကို ထိန်းချုပ်ပေးသည်။

<u>အကယ်၍ သင်သည် စာရင်းမသွင်းရသေးပါက စတင်ရန်နည်းလမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -</u>

- သင်သည် MyChart တွင်အသစ်ဖြစ်ပါက သင် နောက်တစ်ကြိမ်ဆေးခန်းသို့ လာရောက်စဉ် တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဝန်ထမ်းများထံမှ စဖွင့်ကုဒ်တစ်ခုတောင်းဆိုပါ။ တနည်းအားဖြင့် သင့်အီးမေးလ်လိပ်စာကို အသုံးပြု၍ အွန်လိုင်းတွင် စာရင်းသွင်းနိုင်ပါသည်။
- သင့်တွင် စတင်အသုံးပြုနိုင်သော ကုဒ်ရရှိပြီးသည်နှင့် MyChart ဝဘ်ဆိုက်သို့ သွားရောက်ပါ သို့မဟုတ် သင့်အကောင့်ဖန်တီးရန် အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။ သင်၏ ကုဒ်ကိုရိုက်ထည့်ပြီး မှတ်ပုံတင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို အပြီးသတ်ရန် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။
- ယခု သင်သည် MyChart ကမ်းလှမ်းမှုအားလုံးကို စူးစမ်းလေ့လာရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

သင့်ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲရာရန်အတွက် အပြုသဘောဆောင်သော ချဉ်းကပ်မှုကို ပြုလုပ်ရန်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့နှင့် ချိတ်ဆက်နေစေရန် ၎င်း၏အင်္ဂါရပ်များနှင့် လုပ်ဆောင်ချက် များကို သင့်ကိုယ်သင် ရင်းနှီးအောင်လုပ်ပါ။ ယနေ့ MyChart ကို စတင်လေ့လာပြီး ချောမွေ့သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သင် ကိုယ်တွေ့ခံစားကြည့်ပါ။

၎င်းသည် လူနာပေါ်တယ် တစ်ခုထက်ပိုပါသည် – ၎င်းသည် အဆင်ပြေပြေ၊ လက်လှမ်းမီနိုင်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်၏ တံခါးဝဖြစ်သည်။

သင်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ရရှိခွင့်ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် 2024 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ 5 ရက်နေ့တွင် အာရှကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။

ကျေးဇူးပြု၍ အဆိုပြုလွှာ Prop 35 တွင် YES ဟု မဲပေးပါ - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကာကွယ်ခြင်း အက်ဥပဒေ 2024 ခုနှစ်။ Prop 35 သည် — တစ်ဦးချင်းစီအပေါ် အခွန်ပမာဏမတိုးဘဲ — ကျန်းမာရေးအာမခံကုမ္ပဏီများတွင် ရှိပြီးသားအခွန်ပမာဏကိုတိုးခြင်းဖြင့် ဤရန်ပုံငွေများကို ကာကွယ်ရန်နှင့်တိုးချဲ့ရန် ယုံကြည်စွာလုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြင့် အာရှကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏လူနာများအပါအဝင်ကယ်လီဖိုးနီးယားနိုင်ငံသားအားလုံးအတွက် အရေးကြီးသောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများအတွက် လက်ရှိဝင်ငွေကို လုံလောက်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။

2024 အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲ- ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် မဲပေးခြင်း

မဲပေးခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်၊ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏အသိုင်းအဝိုင်းရှိ လူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သုခချမ်းသာအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ 2024 ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ 5 ရက်နေ့ တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံသားများနှင့် အနည်းဆုံး အသက် 18 နှစ်ရှိသူများ မဲပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မြို့၊ ခရိုင်၊ ပြည်နယ်နှင့် ဖက်ဒရယ်အစိုးရများအား မည်သူက အုပ်ချုပ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းအပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အန္တရာယ်များစွာရှိပါသည်။ ယခုနှစ် တွင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ နောက်လာမည့် သမ္မတကို မဲပေးပါမည်။

ရွေးကောက်ပွဲများသည် မည်သည်တို့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သနည်း။

မြို့တော်ကောင်စီဝင် များ ၊ ခရိုင်ကြီးကြပ်ရေးမှူးများနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများကဲ့သို့သော ရွေးကောက်ခံအရာရှိများကို မဲပေး သောအခါတွင် ကျောင်းရန်ပုံငွေ ၊ တတ်နိုင်သောအိမ်ရာ ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကဲ့သို့သော ကိစ္စရပ်များအတွက် သင်ဆုံးဖြတ်နေပါသည်။

အာရှအမေရိကန်များ သိသိသာသာ တိုးပွားလာပြီး ကျွန်ုပ်တို့တွင် မဲပေးပိုင်ခွင့်ရှိပါသည် ။ 2020 ခုနှစ် သမ္မတရွေးကောက်ပွဲကာလအတွင်း အာရှအမေရိကန်နိုင်ငံသားများသည် 2016 ခုနှစ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက 15% သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသောမဲဆန္ဒရှင် 2 သန်းခန့်အထိ တိုးလာခဲ့သည်။ ဤလူဦးရေသည် ရွေးကောက်ပွဲတွင် အရည်အချင်းပြည့်မီသောမဲဆန္ဒရှင်အားလုံး မဲပေးပါက သိသာထင်ရှားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

နိုဝင်ဘာ 5 ရက် အထွေထွေရွေးကောက်ပွဲအတွက်-

- သင်၏ ခရိုင်ရွေးကောက်ပွဲရုံးသည် 2024 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ 7 ရက်နေ့ထက် နောက်မကျစေဘဲ မဲများပေးပို့မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ဤအထွေထွေရွေးကောက်ပွဲအတွက် မဲပေးရန် စာရင်းသွင်းရမည့် နောက်ဆုံးရက်မှာ 2024 ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ 21 ရက်ဖြစ်သည်။
- ချောစာဖြင့်လျှို့ဝှက်ဆန္ဒမဲ အစားထိုးတောင်းဆိုချက် နောက်ဆုံးရက်မှာ 204 ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ 29 ရက်ဖြစ်သည်။

မဲပေးရန်အတွက် မှတ်ပုံတင်ရန် အရည်အချင်းများ

ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် မဲပေးရန်အတွက် မှတ်ပုံတင်ရန် သင်သည်-

- အမေရိကန် နိုင်ငံသားနှင့် ကယ်လီဖိုးနီးယားတွင် နေထိုင်သူ ဖြစ်ရမည် *(QR code #1)*
- ရွေးကောက်ပွဲနေ့တွင် အသက် 18 နှစ်နှင့်အထက် ရှိရမည်၊
- သင်လက်ရှိနေထိုင်သည့်နေရာတွင် မှတ်ပုံတင်ထားရမည်၊
- ရာဇဝတ်မှုဖြင့် ပြစ်မှုထင်ရှားစီရင်ခြင်းအတွက် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ်ထောင်ဒဏ်ကို လက်ရှိတွင် ကျခံနေရခြင်း မဟုတ်ရ *(QR code #2)*
- တရားရုံးက မဲပေးရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းမရှိဟု လက်ရှိတွင် စီရင်ဆုံးဖြတ်ထားခြင်း မဖြစ်ရ *(QR code #3)*

ကယ်လီဖိုးနီးယား အွန်လိုင်းမဲဆန္ဒရှင် မှတ်ပုံတင်ခြင်း *(QR code #4)*

SCAN ME #1 | SCAN ME #2 | SCAN ME #3 | SCAN ME #4

အွန်လိုင်းမဲဆန္ဒရှင် မှတ်ပုံတင်ခြင်းတွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားအပြင် - တရုတ်၊ ဟိန္ဒီ၊ ဂျပန်၊ ခမာ၊ ကိုးရီးယား၊ စပိန်၊ တဂါလော့၊ ထိုင်းနှင့် ဗီယက်နမ် ဘာသာစကား ၉ မျိုး ပေးထားသည်။

အွန်လိုင်းတွင် မှတ်ပုံတင်ရန် သင်သည် အောက်ပါတို့ လိုအပ်ပါသည် -

- သင်၏ ကယ်လီဖိုးနီးယားယာဉ်မောင်းလိုင်စင် သို့မဟုတ် ကယ်လီဖိုးနီးယား သက်သေခံကတ် နံပါတ်၊
- သင်၏ လူမှုဖူလုံရေးနံပါတ်၏ နောက်ဆုံးဂဏန်းလေးလုံး၊ နှင့်
- သင်၏ မွေးသက္ကရာဇ်

မေးခွန်းများ ရှိပါသလား သို့မဟုတ် လိမ်လည်မှုကို တိုင်ကြားလိုပါသလား။

ပြည်နယ်အတွင်းရေးမှူး၏ မဲဆန္ဒရှင် ဟော့လိုင်း (800) 345-VOTE (8683) သို့မဟုတ် **https://www.sos.ca.gov/elections/voting-resources/county-elections-offices** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ASIAN HEALTH SERVICES လူနာအထွေထွေအစည်းအဝေး 2024

2024 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ 30 ရက် မနက် 9 နာရီ မှ 12 နာရီ အထိ
Oakland Asian Cultural Center (388 9th St Ste 290, Oakland, CA 94607)
ပါဝင်လိုပါက (510) 735-3222 သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။