

စီအီးအိုနှင့် ဥက္ကဋ္ဌ၏အမှာစကား 2025

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့အား ယုံကြည်အားထားသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးအာမခံ အကာအကွယ်ပေးခြင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများစွာကို ကျွန်ုပ်တို့ရင်ဆိုင်နေရသောကြောင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးရခြင်းမှာ အမြဲမလွယ်ကူကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိနားလည်ပါသည်။ ဤလူ့နာသတင်းလွှာတွင် Medi-Cal၊ Medicare နှင့် Covered California ဝန်းကျင်တွင် နောင်ဖြစ်လာမည့် အပြောင်းအလဲများနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။

ဤအပြောင်းအလဲများကို ရင်ဆိုင်နေစဉ် သင်တစ်ဦးတည်းမဟုတ်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ သိထားပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ Member Services အဖွဲ့သည် စာရင်းသွင်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်စာရင်းသွင်းခြင်းအတွက် သင့်အား ကူညီပေးရန် အသင့်ရှိနေပါသည်။ အပြောင်းအလဲတစ်ခုခုပြုလုပ်ရန် မစဉ်းစားမီ ကျေးဇူးပြု၍ ဖုန်းနံပါတ် 510-986-6880 ကို ခေါ်ဆို၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ Member Services သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

Medicare ရှိသည့်လူနာများအတွက် မတူညီသော Medicare အစီအစဉ်များအကြောင်း အချက်အလက်များစွာကို သင်တွေ့မြင်နေရပေမည်။ ဤအစီအစဉ်တွင် ပြောင်းလဲမှုများပြုလုပ်ခြင်းသည် သင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးသူအဖြစ် Asian Health Services ကို ဆက်လက်ရရှိနိုင်၊ ဆက်လက်မရရှိနိုင်သည့် အခြေအနေအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင်ပြုသင်တန်း သော အထူးကုများနှင့် မည်သည့်ဆေးဝါးများကို အစီအစဉ်ဖြင့် အာမခံအကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်ဆိုသည့် အပေါ်တွင်လည်း သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင်မေးစရာများရှိပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဖုန်းနံပါတ် (510)986-6880 ကို ခေါ်ဆို၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ Member Services သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ AHS ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ဥပဒေများနှင့်အညီ အကြံပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားများ၊ တစ်ခါသောက်ဆေးပမာဏနှင့် သောက်သုံးရန်အကြိမ် နှင့် ကာကွယ် ဆေးထိုးရမည့်အချိန်များအတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများပေးပါသည်။ ယခု အချိန်တွင် မီဒီယာများတွင် ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအမျိုးမျိုးထွက်ကြွင်းကြောင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးစေနိုင်သော်လည်း Asian Health Services ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံပြုချက်များနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၊ ကလေးများနှင့် မိသားစုများအား ကာကွယ်ဆေးများထိုးပေးခြင်းသည် မပြောင်းလဲဘဲ အရင်အတိုင်းရှိနေပါသည်။

နှစ် 50 ကျော်ကြာသည်တိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့၏ပန်းတိုင်မှာ မေတ္တာဂရုဏာတရားကြီးမားသော၊ အရည်အသွေးမြင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို သင်ရရှိကြောင်း သေချာစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ အပြောင်းအလဲများစွာ နှင့် မရေရာမသေချာမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိနားလည်သော်လည်း သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲရှိနေပါသည်။ ဆေးစစ်ခြင်းအတွက်ဖြစ်စေ၊ သွားနှင့်ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဖြစ်စေ၊ အပြုအမူဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပံ့ပိုးမှုအတွက်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အစားအသောက်၊ အိမ်ရာ သို့မဟုတ် ဥပဒေရေးရာပံ့ပိုးမှုသို့ ချိတ်ဆက်ခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီများ အတွက်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့ အဖွဲ့သည် သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် အမြဲရှိနေပါသည်။

သင့်ကျန်းမာရေးပိုကောင်းလာစေရန်အတွက် သင် ဦးတည်သွားနေသည့်လမ်းကြောင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အား အတူပါဝင်ခွင့်ပေးသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ နှင့် ဝန်ထမ်းပေါင်း 600 ကျော် ကိုယ်စား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူတိုင်းအတွက် ပို၍ခိုင်မာအားကောင်းသော မိသားစုများနှင့် ပို၍ကောင်းမွန်သောလူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာစေရန် အတူတကွ တည်ဆောက် လျက်ရှိပါသည်။



Julia Liou, MPH
စီအီးအို



Thu Quach, PhD, MPH
ဥက္ကဋ္ဌ





ASIAN HEALTH SERVICES

2025 ခုနှစ် ဆောင်းဦးရာသီအတွက် လူနာသတင်းလွှာ



ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအပ်ဒိတ်-

Medi-Cal ဆိုင်ရာအရေးကြီးသောပြောင်းလဲမှုများသည် ဇန်နဝါရီ 1 ရက်၊ 2026 ရက်နေ့မှစ၍ အကျိုးဝင်မည်ဖြစ်သည်

လာမည့်နှစ်နှစ်အတွင်း Medi-Cal ဆိုင်ရာအရေးကြီးသောပြောင်းလဲမှုများရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျေးဇူး ပြု၍ သတိပြုပါ။ ပထမဆုံးအရေးကြီးသောပြောင်းလဲမှုမှာ ဇန်နဝါရီလ 1 ရက်၊ 2026 ရက်နေ့မှစတင်၍ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေအချို့ကြောင့် နေထိုင်သူများ၏ စာရင်းသွင်းမှုကိုပိတ်သိမ်းခြင်း (သို့မဟုတ် နေထိုင်သူအသစ်များစာရင်းမသွင်းနိုင်တော့ခြင်း) ဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်တွင် သင့်တွင် Medi-Cal ရှိပြီးသားဖြစ်ပါက ဤပြောင်းလဲမှုသည် သင့်အား လောလောဆယ်ထိခိုက်စေမည် မဟုတ်ပါ။ သင်၏ Medi-Cal ကို သင် နှစ်စဉ်သက်တမ်းတိုးနေသရွေ့ သင်သည် သင်၏ Medi-Cal ကို ဆက်လက်ရရှိ နိုင်ပါသည်။ သင်၏ Medi-Cal သက်တမ်းကုန်ဆုံးပြီးသုံးလအတွင်း သင့် Medi-Cal ကို သက်တမ်း မတိုးပါက သင်သည် Medi-Cal ကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်တော့မည်မဟုတ်သောကြောင့် ကျေးဇူးပြု၍ သင့် Medi-Cal ကို အချိန်မီ သက်တမ်းတိုးထားကြောင်း သေချာပါစေ။ AHS Member Services သည် သင်၏ Medi-Cal သက်တမ်းတိုးခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

Medi-Cal ကို လျှောက်ထားရန် စိတ်ပါဝင်စားပါက ကျေးဇူးပြု၍ AHS Member Services ဝန်ထမ်း များထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မှသာ သင်သည် Medi-Cal အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း ရှိ၊ မရှိ သင့်အား အသိပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အရည်အချင်းမပြည့်မီပါက အခြားကျန်းမာရေးပရိုဂရမ်တစ်ခု အတွက် လျှောက်ထားနိုင်အောင် သင့်အား အကူအညီပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယအရေးကြီးသောပြောင်းလဲမှုမှာ အောက်ပါအခြေအနေနှစ်ခုလုံးသည် သင်နှင့် သက်ဆိုင်ပါက သင်သည် Medi-Cal အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမဟုတ်ပါ -

- အကယ်၍ သင်သည် အသက် 65 နှစ်အထက်ဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသူဖြစ်ပါက နှင့်
- အကယ်၍ သင်သည် တစ်ကိုယ်တည်းသမားဖြစ်ပြီး သင့်တွင် ပိုင်ဆိုင်မှု ဒေါ်လာ 130,000 ကျော် ရှိပါက သို့မဟုတ် သင့်တွင် အိမ်ထောင်ဖက်ရှိပြီး သင့်တွင် ပိုင်ဆိုင်မှု ဒေါ်လာ 195,000 ရှိပါက။

သင်သည် Medi-Cal အတွက် အရည်အချင်းမပြည့်မီလျှင်တောင်မှပင် သင်သည် အခြားပရိုဂရမ်များ အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါသည်။ ဖယ်ဒရယ် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုအဆင့်၏ 200% အောက် ဝင်ငွေရှိသူများအတွက် နှင့် Alameda County တွင် နေထိုင်သူများအတွက် သင်သည် Alameda County (HealthPAC) ၏ ကျန်းမာရေးပရိုဂရမ်အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါသည်။

ဤအပြောင်းအလဲများထဲမှ တစ်ခုခုသည် သင့်အပေါ်သက်ရောက်မှုရှိမရှိ သတ်မှတ်ရန်အတွက် သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ကူညီပေးနိုင်ရန် ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ Member Services သို့ ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် ဖုန်းနံပါတ် 510-986-6880 ကိုခေါ်ဆို၍ AHS Member Services သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်သည့်အရာများကို သင် နားလည်အောင် ကူညီပေးနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် Medi-Cal 2026 အရည်အချင်းပြည့်မီမှု ဇယားကို အောက်တွင် ပုံစံပေးထားပါသည်။

ကျေးဇူးပြုသော လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး အခြေအနေ (SIS)	မကျေးဇူးပြုသော လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး အခြေအနေ (UIS)
အကြမ်းဖက်ခံရသူ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ (VAWA) မဟုတ်သော။ ကင်းလွတ်ခွင့် ရရှိ/ 5-နှစ် စောင့်ဆိုင်းကာလ ပြည့်မီ	အလုပ်လုပ်ခွင့် ခွင့်ပြုချက် ပါရှိသော ခိုလှုံခွင့် လျှောက်ထားသူ
ပိုက်ဆံရှိနည်းစား မာရယ်ကျွန်းများ သို့မဟုတ် ပလောင်း	အကြမ်းဖက်ခံရသူ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ (VAWA) မဟုတ်သော။ ကင်းလွတ်ခွင့် မ
လွတ်လပ်သော အသင်းအဖွဲ့၏ သဘောတူညီချက် (COFA)	ကလေးဘဝ ရောက်ရှိလာမှုအတွက် ဆိုင်းငံ့အရေးယူမှု (DACA) လက်ခံရရှိသူများ
ကျူးတား/ဟေတီ ဝင်ရောက်ခွင့်ရရှိသူများ	ပြဋ္ဌာန်းထားသော ထွက်ခွာခြင်းကို ဆိုင်းငံ့ထားသူ
Green Card ကိုင်ဆောင်သူများ (ကင်းလွတ်ခွင့် ရရှိ/ 5-နှစ်	ပြဋ္ဌာန်းထားသော ထွက်ခွာခြင်းကို ဆိုင်းငံ့ထားသူ
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ တစ်နှစ်ကျော် စိစစ်ခွင့်ပြုချက်	Green Card ကိုင်ဆောင်သူများ (ကင်းလွတ်ခွင့် မရရှိ/ 5-နှစ် စောင့်ဆိုင်းကာလ မ
ဒုက္ခသည်များနှင့် ခိုလှုံခွင့်ရရှိသူများ	အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုသို့ တစ်နှစ်ကျော် စိစစ်ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ဝင်ရောက်လာ
U ဝီဇာ ကိုင်ဆောင်သူ (ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ခံရသူ)	အထူး ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ လူငယ် အခြေအနေကို ဆိုင်းငံ့ထားဆဲ
အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု နိုင်ငံသားများ သို့မဟုတ်	ယာယီ ကာကွယ်ထားသည့် အခြေအနေ ကိုင်ဆောင်သူများ
အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု တိုက်ဖျက်ရေး	U ဝီဇာ လျှောက်ထားသူများ
	စာရွက်စာတမ်း မပြည့်စုံသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ (19 နှစ်အထက်)။ ကိုယ်ဝန်မရှိ
	စာရွက်စာတမ်း မပြည့်စုံသော လူငယ်များ (19 နှစ်အောက်) သို့မဟုတ်
	ညှော်သည်/ကျောင်းသား/အလုပ် ဝီဇာ ကိုင်ဆောင်သူ

Satisfactory Immigration Status (SIS)ဆိုသည်မှာ Medi-Cal ကဲ့သို့သော အစိုးရ အကျိုး ခံစားခွင့်အချို့ကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းကိုအရည်အချင်းပြည့်မီအောင်လုပ်ပေးသည့် တရားဝင်လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးအခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။

** ယခုအချိန်တွင် သင့်တွင် Medi-Cal ရှိပြီးသားဖြစ်ပါက၊ သင်သည် SIS မဟုတ်လျှင်တောင်မှပင် ဇန်နဝါရီ 1 ရက်၊ 2026 ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် သင်၏ Medi-Cal ကို ဆက်လက် သက်တမ်းတိုးနိုင်ပါ သေးသည်။

သင့်မိသားစုအား အာမခံအကာအကွယ်ဆက်လက်ရရှိနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ- Medi-Cal ကို အချိန်မီ ပြန်လည်သက်တမ်းတိုးလိုက်ပါ။

ရပ်ရွာဘေးကင်းလုံခြုံရေးသတိပေးချက်

Asian Health Services တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆေးခန်းများတွင်သာမက Oakland ရပ်ရွာအနှံ့တွင်လည်း ပံ့ပိုးကူညီရန် ကတိကဝတ်ပြုပါသည်။ ဤသည်မှာ သင်နှင့် သင့်ချစ်ရသူများ ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် ကူညီနိုင်မည့် အကြံပြုချက်အချို့ ဖြစ်သည် -

- နီးနီးကြားကြားနေပါ- လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း သို့မဟုတ် အများသုံးယာဉ်စီးရာတွင် စာတိုပေးပို့ခြင်း သို့မဟုတ် နားကြပ်နှစ်ဖက် စလုံးကို အသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်အာရုံထွေ ပြားစေမှုများကို လျော့ချကန့်သတ်ပါ။
- အလင်းရောင်ကောင်းစွာရသောနေရာများတွင်သာ သွားလာပါ- အထူးသဖြင့် မှောင်နေသည့် အခါ လူပြတ်သည့်နေရာများသို့ သွားလာခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အခြားသူများနှင့် အတူတူသွားပါ- ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း လမ်းလျှောက်ပါ သို့မဟုတ် အခြား သူများနှင့် အတူတူသွားပါ။
- သင့်အလိုလိုသိစိတ်ကို ယုံကြည်ပါ- လုံခြုံမှုမရှိဟု ခံစားရသော အခြေအနေများကို အထူး ဂရု ပြုပါ။
- 911 သို့ခေါ်ဆိုပါ- ရဲ့၊ မီးသတ် သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီလိုအပ်သည့် အရေးပေါ် အခြေအနေများအတွက်။



နည်းပညာရုံးချိန်များ

မိုးဘိုင်းစက်ပစ္စည်းပံ့ပိုးမှု - ရုံးချိန်

ဆက်တင်များ၊ စာတိုပေးပို့ခြင်း၊ အက်ပ်များ၊ အင်တာနက် အသုံးပြုမှု၊ Google အက်ပ်များ၊ MyChart နှင့် အခြားအရာများ (iPhone နှင့် Samsung) အပါအဝင် သင့်စမတ်ဖုန်းဖြင့် အခမဲ့ 1-on-1 အကူအညီကို ရယူလိုက်ပါ။

📍 310 8th Street, Suite 300, Oakland, CA 94607
 📅 1st & 4th Thursdays | 🕒 9:30 AM – 12:30 PM
 ☎️ (510) 735-3222 or (510) 917-0483

လမ်းလျှောက်ဝင်ရောက်မှုကို ကြိုဆိုပါတယ်။ ချိန်းဆိုမှုပြုလုပ်ရန် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် QR ကုဒ်ကို စကင်ဖတ်ပါ။



တုပ်ကွေ

ကျွန်ုပ်တို့၏ AHS ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် လမ်းညွှန် ချက်များနှင့် ဥပဒေများနှင့် အညီ အကြံပြုထားသော ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားများ၊ တစ်ခါသောက် ဆေးပမာဏနှင့် သောက်သုံးရန်အကြံနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်အချိန်များအတိုင်း ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများပေးပါသည်။
 ယခုဆောင်းဦးရာသီတွင် Flu နှင့် COVID ကာကွယ်ဆေးများ ကို AHS တည်ရှိရာနေရာပေါင်းများစွာ တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

DATES & TIMES:

Rolland & Kathryn Lowe Medical Center

- Dec 6 • 9:00 AM–12:00 PM

Chenming & Margaret Hu Medical Center

- Nov 15 • 9:00 AM–12:30 PM

- Dec 13 • 9:00 AM–12:00 PM

Asian Resource Center

- Nov 24 & Dec 22 • 10:00 AM–3:00 PM

Adults 19+

🔗 အွန်လိုင်းမှတဆင့်ရက်ချိန်းယူပါ- asianhealthservices.org/flu-vaccine-clinics သို့မဟုတ် QR ကုဒ်ကို စကင်ဖတ်ပါ။

☎️ မေးခွန်းများ/ရက်ချိန်းများ- 510-986-6828။



စစ်တမ်း

သင့်အမြင်က ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

သင့်ရဲ့ မကြာသေးမီက အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်း မေးမြန်းတဲ့ The Crossroads Group, Inc. မှ နောက်ဆက်တွဲ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတစ်ခုကို သင်လက်ခံရရှိနိုင်ပါတယ်။

သင်မျှဝေပေးသည့် မည်သည့်တုံ့ပြန်ချက်မဆို ကျွန်ုပ်တို့ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်၏တုံ့ပြန်ချက်ကို အလွန်အလေးအနက်ထားပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏အသိုင်းအဝိုင်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် တိုးတက်မှုများပြုလုပ်ရန် အသုံးပြုမည်ဖြစ်သောကြောင့် လျှို့ဝှက်ဖုန်းစစ်တမ်းကို သင်ဖြည့်စွက်ပေးလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။



HIPAA နှင့် ကိုက်ညီပြီး လျှို့ဝှက်စစ်တမ်းများကို The Crossroads Group, Inc. မှ ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

Ped ဆေးခန်းလက်ကမ်းကြော်ငြာ နှင့် ဆောင်းပါး

ယခုအခါ လူနာအသစ်များကို လက်ခံနေပါပြီ။

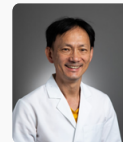
ကလေးလူနာများ (အသက် 0 မှ 21 နှစ်) နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကို လှိုက်လှ ပျူငြာစွာ ကြိုဆိုပါ သည်။

☎️ ဆက်သွယ်ရန် - (510) 986-6828

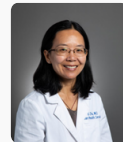
ကလေးအထူးကုဆေးခန်းတည်နေရာများ-

- Chenming & Margaret Hu Medical Center – 818 Webster St., Oakland
- Rolland & Kathryn Lowe Medical Center – 835 Webster St., Oakland
- Frank Kiang Medical Center – 250 E. 18th St., 2nd Fl., Oakland
- AHS Pediatrics San Leandro – 101 Callan Ave., Suite 105, San Leandro

Meet Our Providers



Dr. Sai Liang
AHS Pediatric Head
Language: Mandarin



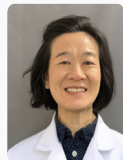
Dr. Li Zhu
Language: Mandarin, Cantonese



Dr. Natsuko Takakuwa
Language: Japanese



Dr. Minh-Thy Nguyen
Language: Vietnamese



Dr. Joanna Mimi Choi
Language: Mandarin



Dr. Hien Nguyen
Language: Vietnamese

ရပ်ရွာကျန်းမာရေးနှင့် ချမ်းသာရေး

ရပ်ရွာဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကုစားခြင်းကို တည်ဆောက်ခြင်း

ယခုနှစ်အစောပိုင်းတွင် Asian Health Services သည် ရပ်ရွာဘေးကင်းရေးနှင့် ကုစားရေးဆိုင်ရာ အဓိကထားသည့်ကွင်းဆင်းလေ့လာရေးခရီးစဉ်များ ဆက်တိုက် ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် လူနာများနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့ဝင်များ ပါဝင်လာစေရန် Asian Pacific Environmental Network (APEN) နှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ပါဝင်သူများ သည် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့၏ Chinatown၊ West Oakland နှင့် San Quentin ပြည်နယ်အကျဉ်းထောင်များသို့ သွားရောက်စူးစမ်းခဲ့ကြပြီး အာရှအမေရိကန်နိုင်ငံရေး လှုပ်ရှားပြောင်းလဲရေးဝါဒီ၊ ရပ်ရွာများအကြား စည်းလုံးညီညွတ်မှုတို့ကို လေ့လာခဲ့ကြပြီး အကျဉ်းကျ နေသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုများတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။

ပါဝင်သူတစ်ဦးက “အစစ်အမှန် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုတာ နံရံတွေနဲ့ သော့ခလောက်တွေကနေ မရနိုင်ပါဘူး။ နားလည်မှု၊ ပညာပေးမှုနဲ့ တရားမျှတတဲ့အခွင့်အလမ်းတွေကနေရနိုင်တာပါ။” လို့ ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဤအတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာရေး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် သာယာဝပြောရေးကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စုပေါင်းအသံများက မည်သို့ပုံဖော်သည်ဆိုသည့် အကြောင်းကို ပါဝင်သူ များ သင်ယူနိုင်ခဲ့ကြသည်။ လူတော်တော်များများသည် ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာများတွင် ခေါင်းဆောင်များ အဖြစ် ပေါ်ထွက်လာပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးပံ့ပိုးမှုကို အထောက်အကူပြုခြင်း၊ လူငယ်များအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၊ အတည်တကျဖြစ်သောအိမ်ရာ၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် Medicaid ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း စသည့် အကျိုးပြုလုပ်ဆောင်မှုများကို ဦးဆောင်လာခဲ့ကြသည်။



အထူးစိတ်ကျန်းမာရေး ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထူးကာကွယ်ရေးအဖွဲ့သည် ယဉ်ကျေးမှုအလိုက် တုံ့ပြန်နိုင်သော ပညာပေးခြင်း နှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုမှတစ်ဆင့် ရပ်ရွာအား ပံ့ပိုးကူညီရန် စိတ်နှစ်ထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ YouTube ချန်နယ်တွင် ကန်တော်နီ၊ မန်ဒရင်နှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာတို့ဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုထားသည့် လက်တွေ့စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများပါဝင်ပြီး အကြောင်းအရာများတွင် လောင်းကစားဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း၊ Medi-Cal အခွင့်အရေးများနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များ၊ မိသားစုနှင့် ဇနီးမောင်နှံဆက်ဆံရေး၊ မိဘအုပ်ထိန်းမှု၊ စောင့်ရှောက်မှုရယူရာတွင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အတားအဆီးများနှင့် အခြားအကြောင်းအရာများကိုသို့သော် ခေါင်းစဉ်များပါဝင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးကိုမြှင့်တင်ရန်အတွက် စက်ဘီးစီးခရီးစဉ်များနှင့် ရာသီအလိုက် ပွဲများအပါအဝင် မိသားစုအတွက် သင့်တော်သော လှုပ်ရှားမှုများကိုလည်း မျှဝေထားပါသည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်လိုပါက သို့မဟုတ် စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ထံ အီးမေးလ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ YouTube ချန်နယ်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ASIAN HEALTH SERVICES
HEALTH CARE FOR ALL ADVOCACY FOR THE UNDERSERVED
SMH Prevention Program

Mental Health Services Act (MHSA)
Alameda County Behavioral Health

- Community Outreach Events and Workshops
- Client and Community Leaders Consultation
- Preventative Counseling
- Support Groups

YouTube
 Website

E-mail: SMHPrevention@ahschc.org
 AHS ACCESS Contact: (510) 735-3939

MYCHART

သင် သို့မဟုတ် သင့်အားစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် MyChart အကောင့်ဖွင့်ထားပြီးသားဖြစ်ပါသလား။

MyChart သည် သင့်ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲရန် သို့မဟုတ် ချစ်ရသူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကိုပံ့ပိုးရန် ကူညီပေးသည့် လုံခြုံသော အခမဲ့ ပေါ်တယ်ဖြစ်သည်။ ပရောက်စီအသုံးပြုခွင့်ဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် အချက်အလက်ရရှိနေခြင်း၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်နေခြင်း တို့ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်သည်-

- သင့်စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ထံသို့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့်မသက်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ ပေးပို့နိုင်ခြင်း
- ဆေးစာများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး ပြန်ဖြည့်နိုင်ခြင်း
- ရက်ချိန်းများကို တောင်းဆိုနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပယ်ဖျက်နိုင်ခြင်း
- စမ်းသပ်မှုရလဒ်များနှင့် ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းကို ကြည့်ရှုနိုင်ခြင်း
- ရောဂါစစ်ဆေးမှုများနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းများကို အချိန်နှင့်တပြေးညီသိရှိအောင်လုပ်နိုင်ခြင်း

စတင်လိုက်ပါ-

လူနာများသည် အွန်လိုင်းမှ စာရင်းသွင်းနိုင်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် စာရင်းသွင်းခြင်း မပြုမီ အကောင့်ဖွင့်ကုဒ်ကို ရယူရန်အတွက် ဆေးခန်းဝန်ထမ်းများထံသို့ ဆက်သွယ်ရပါမည်။ MyChart ဝဘ်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် သင့်အကောင့်ဖွင့်ရန် အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။

ASIAN HEALTH SERVICES

MyChart Patient Portal

- Secure 24/7 access from your computer, phone or tablet
- View your health record
- Send non-clinical messages to the clinic
- View lab and test results online
- Request non-urgent appointments
- Request prescription refills

SIGN UP TODAY !!

To enroll, stop by the front desk and speak to any of our staff

MyChart- ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူနိုင်ရန်အတွက် ရိုးရှင်းလုံခြုံသော ချိတ်ဆက်မှု။

Contact info: 510-735-3222

<https://asianhealthservices.org>

