

Muaj lus nug? Hu rau Alliance Tus Xov Tooj Pab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv ntawm 800-700-3874, ext. 5580. Yog koj xav tau kev pab txhais lus, peb muaj ib tug xov tooj uas yuav pab nrhiav ib tug kws pab txhais lus uas hais koj hom lus yam tsis tas them nqi. Rau Tus Xov Tooj Pab Cuam Cov Neeg Uas Tsis Hnov Lus lossis Hais Lus Tsis Tau, hu rau **800-735-2929 (TTY: Ntaus 711).**

Xov xwm tseem ceeb txog ntawm txhua yam txiaj ntsig pab ntawm tuam txhab Alliance:

- Koj yuav tsum yog ib tug tswvcuab ntawm Alliance nyob rau lub sijhawm uas tau txais kev pab cuam thiaj li yuav tsim nyog tau txais qhov txiaj ntsig pab. Cov khoom plig yog txhawm rau cov tswvcuab uas muaj Alliance thiaj li yog lawv qhov kev pab them nqi pab kho mob nkaus xwb. Cov uas muaj lwm qhov chaw pab them nqi kho mob yuav tsis tsim nyog tau txais.
- Tus tswvcuab yuav tsum ua kom tiav txhua qhov kev nqis tes ua uas xav tau txhawm kom tau txais qhov khoom plig.
- Koj daim npav khoom plig mus rau lus khw Target yuav siv sijhawm xa tuaj yam tsis pub dhau 3 lub hlis tom qab lub hnub tim uas peb tau pom zoo rau. Thov ua zoo xyuas kom lub Alliance tau koj qhov chaw nyob thiab koj tus xov tooj uas thwj.
- Yuav tsis tuaj yeem muab cov npav khoom plig coj los mus siv yuav phom, cawv lossis luam yeeb.
- Yog tua muab daim npav khoom plig ua poob lawm ces yuav muab tsis tau ib daim ntxiv.



**Txoj Kev Pab Cuam
Txiaj Ntsig Pab Rau
Kev Noj Qab Haus Huv**



**Txoj Kev Pab Cuam Txiaj Ntsig Pab
Rau Kev Noj Qab Haus Huv**

Lub Alliance qhov Txoj Kev Pab Cuam Txiaj Ntsig Pab Rau Kev Noj Qab Haus Huv (Health Rewards Program) yuav muaj txiaj ntsig rau koj thiab koj tsev neeg txog ntawm kev nqis tes ua uas yuav txhawb nqa koj qhov kev noj qab haus huv!

Peb muaj cov txiaj ntsig pab kom tau txais kev saib xyuas txhua hnub, kev tswj tuav txog qhov uas tus mob tsis tu qab seb zoo li cas lawm, kev muab tej cwj pwm uas nyob tsis muaj mob coj los siv thiab lwm yam ntxiv.

**TIBNEEG MUAJ KEV NOJ QAB HAUS HUV.
NEEG ZEJ ZOG MUAJ KEV NOJ QAB HAUS HUV.**

www.thealliance.health



Ntawm no yog ib co kev uas kojyuav tau txais ib qho nqi zog rau koj thiab koj tsev neeg:

**Qhov koom
plig yog txhawm
rau leej twg?**

**Qhov koom plig
yog dab tsi?**

**Peb yuav tau ua li cas
txhawm kom tau txais
qhov koom plig?**

Noob Nyoog 7-24
Lub Hlis

**Xaiv daim npav koom plig
\$100 mus rau lub khw Target**

Tau txais ob koob tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thusaum Lub Cuaj Hlis Ntuj thiab Lub Tsib Hlis Ntuj.

Noob nyoog qis
dua 15 lub hlis

**Daim npav koom plig \$50
mus rau lub khw Target**

Yuav tsum muaj kev kuaj mob txog 6 zaus nrog nws tus kws kho mob ua ntejyuav muaj noob nyoog 15 lub hlis.

Noob nyoog
15-30 lub hlis

**Daim npav koom plig \$25
mus rau lub khw Target**

Yuav tsum muaj kev kuaj mob txog 2 zaug nrog nws tus kws kho mob thaum txog lossis ua ntej thaumyuav txog 30 lub hlis.

2 xyoos

**Daim npav koom plig \$100
mus rau lub khw Target**

Tuav tsum tau txais cov tshuaj tiv thaiv kab mob uas xav tau los ntawm nws tus kws kho mob tsis dhau lub hnub yug thib 2.

13 xyoos

**Daim npav koom plig \$50
mus rau lub khw Target**

Kuaj mob 1 zaug tsis paus dhau 12 lub hlis thiab tau txais tag nrho cov tshuaj tiv thaiv kab mob uas xav tau tsis paus dhau lawv lub hnub yug thib 13.

Noob nyoog 18-21
xyoos

**Daim npav koom plig \$25
mus rau lub khw Target**

Kuaj mob 1 zaug nrog lawv tus kws kho mob nyob rau hauv ib lus xyoo daim ntawv qhia hnub.

Cov pojnaim cev
xeebtub

**Xaiv daim npav koom plig
\$50 mus rau lub khw Target**

Mus ntsib koj tus kws kho mob hauv thawj 13 lub hlis ntawm cev xeebtub lossis 6 lub hlis piam ntawm kev koom nrog Alliance.

Nyuam qhuav
muaj menuyam

**Daim npav koom plig \$25
mus rau lub khw Target**

Mus ntsib koj tus kws kho mob 1-12 lub hlis tom qab muaj koj tus menuyam.

Noob Nyoog 2-18

**Daim npav koom plig mus
txog rau \$100 mus rau lub
khw Target**

Ua kom tiav 10 lub vij rau Txoj Kev Pab Cuam Cia Lub Cev Hnyav Kom Haum Yuav Pab Tau Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Mus Tag Tiam.

Neeg Laus

**Daim npav koom plig mus
txog rau \$50 mus rau lub
khw Target**

Ua kom tiav 6 lub vij rau Txoj Kev Pab Cuam Kom Noj Qab Haus Huv.

Neeg Laus

**Daim npav koom plig mus
txog rau \$50 mus rau lub
khw Target**

Ua kom tiav 6 lub vij rau Txoj Kev Pab Cuam Ua Lub Neej Zoo nrog Kev Mob Ntshav Qab Zib

Txhua tus
Tswvcuab

**Xaiv daim npav koom plig
\$50 mus rau lub khw Target**

Hu rau Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob yog tais koj muab lus nug.



**Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob
Khaub Thuas Rau Menyuam
Mos Txais Tau Koom Plig**

Cov menuyam yaus uas kis tau tus mob khaub thusaum muaj teeb meem kev noj qab haus huv, tshwj xeeb tshaj yog lawv muaj noob nyoog qis dua 2 xyooos. Kev txhaj tshuaj tiv thaiv tus kab mob khaub thusaum yog qhov zoo tshaj plaws los tiv thaiv koj tus menuyam los ntawm kev mob khaub thusaum.

Kev Pib Noj Qab Haus Huv

Cov tswvcuab tuaj yeem tau txais koom plig rau kev pib noj qab haus huv hauv lub neej.

Tau txais cov npav koom plig rau lub khw Target los ntawm kev ua kom paub meej hais tias koj tus menuyam tau txais tshuaj tiv thaiv kab mob thiab kev kuaj mob raws sijhawm.

** Cov Koom Plig Noj Qab Haus Huv tsuas yog rau cov tswvcuab noob nyoog 0-15 lub hlis, 15-30 lub hlis, 2-xyoos, 13-xyoos thiab 18-21-xyoos.

**Txoj Kev Pab Cuam Kom Cov
Leej Niam thiab Menyuam
Mosliab Noj Qab Haus Huv
(Healthy Moms and Healthy
Babies Program)**

Puas yog koj ib ce tab tom xeebtub lossis nyuam qhuav yug ib tus menuyam mosliab? Nrog rau Txoj Kev Pab Cuam Kom Cov Leej Niam thiab Menyuam Mosliab Noj Qab Haus Huv, koj yuav kawm paub txog tias koj thiab koj tus menuyam mosliab yuav muaj kev noj qab haus huv li cas. Koj tuaj yeem txais tau ib qho nqi zog thaum koj mus ntsib koj tus kws kho mob.

**Txoj Kev Pab Cuam Cia Lub
Cev Hnyav Kom Haum Yuav
Pab Tau Muaj Kev Noj Qab
Haus Huv Mus Tag Tiam
(Healthy Weight for Life
Program)**

Pab koj tus menuyam uas muaj noob nyoog 2 mus rau 18 xyoos pab kom

lawy muaj qhov hnyav uas haum kom nyob noj qab haus huv, nrog Txoj Kev Pab Cuam Cia Lub Cev Hnyav Kom Haum Yuav Pab Tau Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Mus Tag Tiam. Tuaj koom cov hoob kawm uas yuav siv sijhawm 10-vij los kawm kom paub txog cov lus pab qhia thiab cov tswvyim pab uas koj yuav tsum tau los pab kom koj tus menuyam muaj txoj kev noj qab haus huv.

**Qhov Kev Pab Cuam Kom
Muaj Kev Noj Qab Haus Huv
(Healthier Living Program)**

Yog tias koj xav kawm paub txog kev pab tswj koj tus mob uas yuav mob mus ntev ces Qhov Kev Pab Cuam Kom Muaj Kev Noj Qab Haus Huv yuav yog ib qho kev pab zoo rau koj. Tuaj koom peb cov hoob kawm uas yuav siv sijhawm 6-vij los txais cov lus pab qhia thiab cov tswvyim pab kom koj muaj kev noj qab haus huv.

**Txoj Kev Pab Cuam Ua Lub
Neej Zoo nrog Kev Mob
Ntshav Qab Zib (Live Better
with Diabetes Program)**

Koj puas xav kawm txog kev tiv thaiv lossis tswj koj cov ntshav qab zib? Tuaj koom peb cov hoob kawm uas yuav siv sijhawm 6-vij los txais cov lus pab qhia thiab cov tswvyim pab kom koj muaj kev noj qab haus huv.

**Tus Xov Tooj Nug Kev Pab
Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg
Mob (Nurse Advice Line;
NAL; raws li sau haus lus
Askiv)**

844-971-8907 (TTY: Ntaus 711)

Yog koj muaj lus nug txog kev noj qab haus huv, lub Alliance Tus Xov Tooj Nug Kev Pab Los Ntawm Tus Kws Tu Neeg Mob yog ib qho chaw zoo los pib. Ib tus kws fu neeg mob yuav pab koj txiav txim tias koj yuav ua dabtsi mus ntxiv. Koj hu tau 24 teev txhua hnub, 7 hnub rau ib vij!