

## Mga Programa at Materyales para sa Kalusugan ng Katawan at Pag-iisip



**Form sa Kahilingan ng Miyembro** – Nagbibigay ang Alameda Alliance for Health (Alliance) ng edukasyong pangkalusugan nang libre. Gusto naming ikaw ang mamahala sa iyong kalusugan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng pinakabagong impormasyon, hangga't posible. Piliin ang mga paksang gusto mong ipadala namin sa iyo. Puwede mo ring hingin ang mga handout sa ibang format. Maraming handout sa [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).



### MGA REFERRAL SA MGA KLASE AT PROGRAMA

- Hika
- Suporta sa Pagpapasuso
- CPR/First Aid
- Diabetes
- Programa para sa Pag-iwas sa Diabetes (*prediabetes*)
- Mainam na Pagkain, Pag-eehersisyo, at Timbang
- Kalusugan ng Puso
- Pagiging Magulang
- Pagbubuntis at Panganganak
- Paghinto sa Paninigarilyo (*hilingin sa Kick It California na tawagan ako*)



### MEDICAL ID

- Pumili ng isa:  Pulseras  Kuwintas
- Hika
    - Bata
    - Nasa Hustong Gulang
  - Diabetes
    - Bata
    - Nasa Hustong Gulang



### MGA NAKASULAT NA MATERYALES

- Paunang Direktiba (*medikal na power of attorney*)
- Pag-inom ng Alak at Paggamit ng Iba Pang Substance
- Hika
- Pananakit ng Likod
- Pagkontrol sa Pagbubuntis
- Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
- Diabetes
- Karahasan sa Bahay
- Mainam na Pagkain, Pag-eehersisyo, at Timbang
  - Bata
  - Nasa Hustong Gulang
- Kalusugan ng Puso
- Pagiging Magulang
- Pagbubuntis
- Pangangalagang Pang-iwas sa Sakit
- Paghinto sa Paninigarilyo
- Kaligtasan
  - Bata
  - Nasa Hustong Gulang
- Sekswal na Kalusugan
- Stress at Depresyon
  - Bata
  - Nasa Hustong Gulang

Pangalan (sarili): \_\_\_\_\_

Ginagamit na Wika sa Pagsulat: \_\_\_\_\_

Numero ng ID ng Miyembro ng Alliance: \_\_\_\_\_

Ginagamit na Wika sa Pagsasalita: \_\_\_\_\_

Pangalan ng Bata (kung naaangkop): \_\_\_\_\_

**Ipadala sa iyo ang mga hiniling na materyales. Paano makikipag-ugnayan sa iyo ang Alliance?**

Numero ng ID ng Miyembro ng Bata: \_\_\_\_\_

Lagyan ng check ang lahat ng naaangkop:

Edad ng Bata: \_\_\_\_\_

Telepono: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Lungsod: \_\_\_\_\_ Zip Code: \_\_\_\_\_

Text: \_\_\_\_\_



**Para mag-order, sagutan ang form na ito sa portal para sa miyembro sa [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org) o ipadala ang form na ito sa:**

**Alliance Health Programs** • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577** • **Toll-Free: 1.855.891.9169**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**