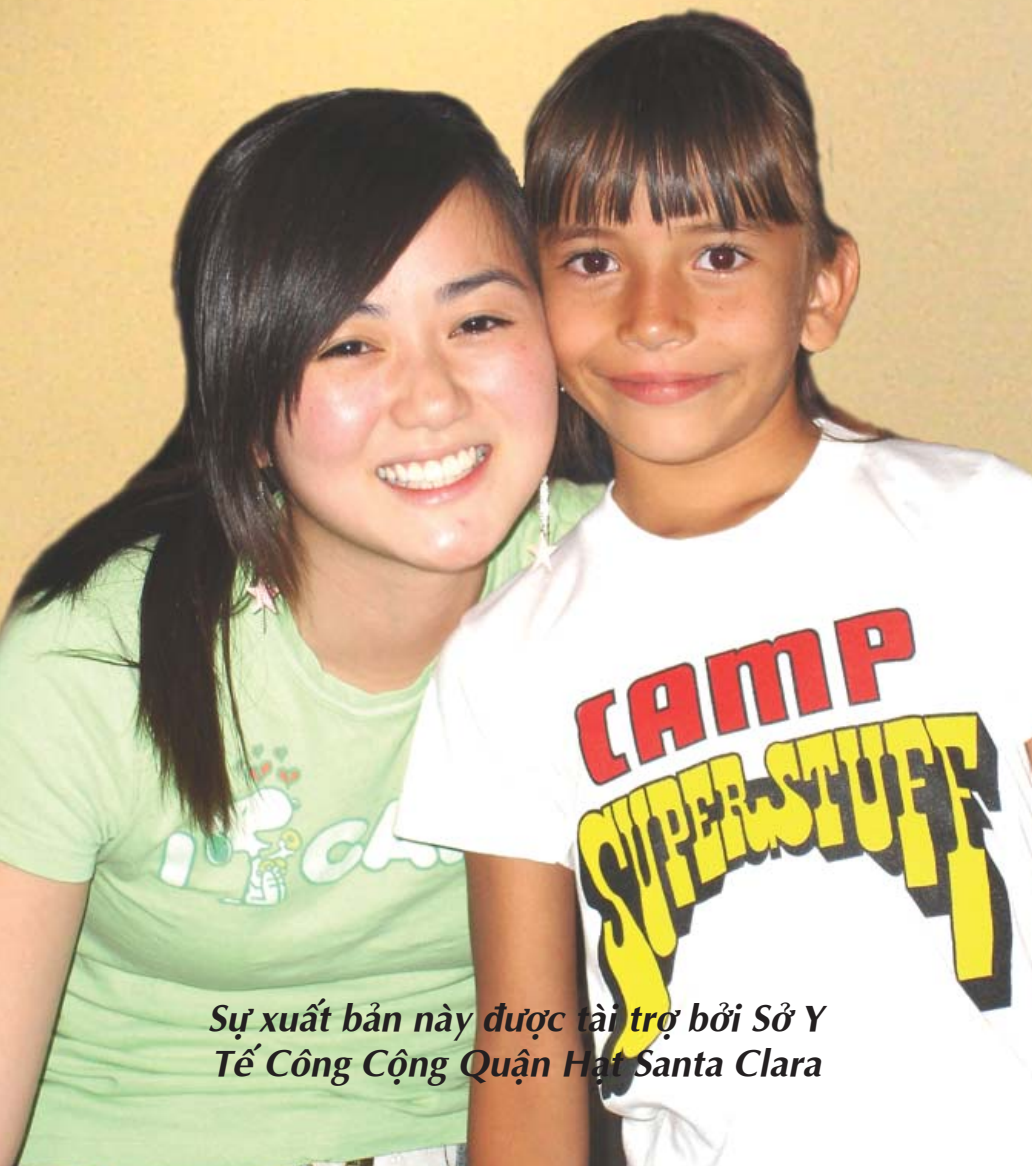




BREATHE
CALIFORNIA

Cẩm Nang Hướng Dẫn Về Bệnh Suyễn Cho Quận Hạt Santa Clara



*Sự xuất bản này được tài trợ bởi Sở Y
Tế Công Cộng Quận Hạt Santa Clara*

Lời Dẫn Đầu

Một tiếng ho nào động đánh thức sự yên tĩnh trong đêm khuya

Một em đứa trẻ không thể tự thở sau khi chơi trong giờ ăn

Những cha mẹ hoảng sợ khi nhìn thấy con mình thở hổn hển

Trong khi chúng ta rất khó nắm lấy sự hoảng sợ và lo ngại của những hoàn cảnh này, mỗi ngày một nhiều hơn, người Mỹ trải qua nhiều sự khủng khiếp của bệnh suyễn. Bệnh suyễn là một bệnh kinh niên phổi có thể gây ra hơi thở ngắn, đau ngực, ho dai và thậm chí sẽ chết. Bệnh này đang lan tràn như một chứng dịch hơn 20 năm qua. Bệnh này đang làm khổ sở hơn 20 triệu người Mỹ, và theo một thống kê gần đây, đã ảnh hưởng 1 trong 5 trẻ em California. Hơn nữa, bệnh suyễn là nguyên nhân của nửa triệu hoàn cảnh phải nhập viện, 12 triệu lần bệnh nhân thăm viếng bác sĩ và \$16 triệu tổn phí sức khỏe trong nước Mỹ hàng năm.

Hơn nữa, mặc dù bệnh suyễn gây ảnh hưởng kinh hoàng cho con cái và người thân, chúng ta đang có nhiều tiến bộ để đỡ gánh nặng của bệnh. Nghiên cứu bao quát đã dẫn các y khoa chuyên nghiệp hiểu rộng hơn về bệnh suyễn. Nhiều phương cách điều trị khá hơn đã được phát triển và các bác sĩ có thể cho đơn thuốc với nhiều hiệu lực và kế hoạch quản lý cũng được hữu hiệu hơn. Rất nhiều cơ sở địa phương và hội đoàn cam kết để giúp đỡ những người đau đớn vì bệnh suyễn chiến đấu bệnh tật. Chúng tôi có biện pháp để kiểm chế ảnh hưởng của bệnh suyễn tại Quận Hạt Santa Clara.



Lời Mở Đầu

Trong cuốn sách này, chúng tôi nối tiếp với quý vị những tài liệu để giúp đỡ những người bị bệnh suyễn sống một đời sống thoải mái. Được xấp sếp trong chín chương, sách này liệt kê những tài liệu được dùng thường ngày cho gia đình và những người phải đối đầu thường xuyên với bệnh này. Những tài liệu này liệt kê những chương trình của cơ quan Breathe California cũng như là của những cơ quan khác, những nhà cung cấp dịch vụ y tế, cá nhân, lớp học và những sự giúp đỡ khác cho bệnh nhân có nơi nương tựa.

Trong khi sách này có những báo cáo thông dụng nhất khi được xuất bản, những chương trình mới mẻ và tiến bộ hơn luôn được cung cấp cho cộng đồng. Tôi gọi mời quý vị gọi điện thoại cho chúng tôi ở số (408) 998-5865, hoặc là xem qua mạng lưới www.lungsrus.org để tìm tài liệu mới nhất của tổ chức Breathe California và những tổ chức khác đang giúp đỡ những người bệnh suyễn và gia đình họ. Là một thành phần của chương trình địa phương, Không Khí Sạch Sẻ và Người Có Phổi Khỏe Mạnh, chúng tôi tiếp tục tận tụy chống tất cả mọi loại bệnh phổi và tôi mong rằng những thông tin trong sách này sẽ giúp bạn thở dễ dàng và sống một đời sống mạnh khỏe hơn.



A handwritten signature in black ink, which reads "Julla". The signature is fluid and cursive, written on a light-colored background.

Sulochina “Jyothi” Lulla, MD
Chuyên về Bệnh Suyễn và Dị Ứng
Kaiser Permanente - Santa Clara

Chủ Tịch Ban Giám Đốc
Breathe California of the Bay Area



Mục Lục

1. Bác Sĩ Chuyên Về Bệnh Suyễn	1
Nhóm Bác Sĩ/Phòng Khám	2
Phòng Mạch Tư Nhân	6
2. Y Viện Cộng Đồng	8
3. Dụng Cụ Hô Hấp	11
4. Sự Giúp Đỡ Về Tài Chánh	14
Bảo Hiểm Sức Khỏe Với Giá Thấp Hoặc Miễn Phí	15
Những Trợ Giúp Tài Chánh Khác	19
Trợ Giúp Mua Thuốc	21
5. Hướng Dẫn Về Bệnh Suyễn	24
6. Dịch Vụ Tham Vấn & Các Nhóm Hỗ Trợ	28
7. Kiểm Soát Môi Trường Trong Nhà	31
8. Các Nguồn Thông Tin Về Cai Thuốc Lá	34
9. Sự Nghiên Cứu Về Bệnh Suyễn	39
10. Chăm Sóc Trẻ Em Bị Bệnh	42
11. Giới Thiệu và Nguồn Trợ Giúp	45
12. Những Sự Giúp Đỡ ở Ngoài Quận Hạt Santa Clara	49



Bác Sĩ Chuyên Về Bệnh Suyễn

Bác sĩ chuyên khoa là một nhân vật chính để chẩn đoán bệnh suyễn, cho toa thuốc và hướng dẫn bệnh nhân cách để kiểm chế bệnh này. Họ cũng là người cho sự giúp đỡ rất cần ki khi một bệnh nhân trải qua nhiều khó khăn do căn bệnh của họ gây ra.

Trong 20 năm qua số người mắc bệnh suyễn đã lên, một số bác sĩ đã chuyển qua chuyên khoa về suyễn, dị ứng và bệnh về phổi. Những bác sĩ này sẽ cho bệnh nhân biết về suyễn và những sự liên quan vì họ rất thành thạo về căn bệnh này. Những nhà chuyên khoa về bệnh suyễn có sẵn dụng cụ y tế cần thiết để săn sóc và điều trị những căn bệnh suyễn rất nghiêm trọng.

Chong chương này, bác sĩ chuyên khoa về suyễn được chia ra hai nhóm:

1) những người làm cho bệnh viện với nhóm hoặc là phòng khám chuyên khoa; và 2) bác sĩ tư nhân.



Bác Sĩ Chuyên Về Bệnh Suyễn

NHÓM BÁC SĨ/PHÒNG KHÁM

Allergy & Asthma Associates of Northern California

www.allergycare.com

4050 Moorpark Ave.

San Jose, CA 95117

408-243-2700

393 Blossom Hill Rd., Suite 315

San Jose, CA 95123

408-281-7400

285 South Dr., Suite 1

Mountain View, CA 94040

650-210-9292

9360 No Name Uno, Suite 140

Gilroy, CA 95020

408-848-1800

Chuyên Khoa: Arthur Biedermann, MD; Alan Goldsobel, MD;
Jeffery L. Kishivama, MD; Toby Levenson, MD;
Robert Tarrano, MD; James Wolfe, MD

Camino Medical Group

201 Old San Francisco Rd.

Sunnyvale, CA 94086

408-739-6000

www.caminomedicalgroup.org

Chuyên Khoa: Alan Chausow, MD; Apruva Marfatia, MD;
Micheal J. Mulligan, MD; Steven Rubinstein, MD

Forest Ave. Medical Group

2100 Forest Ave., Suite 104,

San Jose, CA 95128

408-292-2552

Chuyên Khoa: Thomas J. Maguire, MD



Bác Sĩ Chuyên Về Bệnh Suyễn

Kaiser Permanente – Santa Clara

(Chỉ cho bệnh nhân thuộc về Kaiser)

710 Lawrence Expwy
Santa Clara, CA 95051
408-851-1000

Chuyên Khoa: Jyothi Lulla, MD; Priti Singh, MD; David Goya, MD;
Thomas M. Dailey, MD; Bich Phuong Nguyen, MD

Cũng phục vụ:

Kaiser Milpitas Offices

770 East Calaveras Blvd.
Milpitas, CA 95035
408-945-2650

Kaiser Mountain View Offices

555 Castro St.
Mountain View, CA 94041
650-903-3000

Kaiser Permanente - Santa Teresa

(Chỉ cho bệnh nhân thuộc về Kaiser)

260 International Circle
San Jose, CA 95119
408-972-3380

Chuyên Khoa: James Orłowski, MD; Laura Butcher, MD;
Aleksandra Bokszczanin-Knosala, MD
Edita G. Bacal, MD;

Cũng phục vụ:

Kaiser Gilroy Offices

7520 Arroyo Circle
Gilroy, CA 95020
408-848-4095



Bác Sĩ Chuyên Về Bệnh Suyễn

Palo Alto Medical Foundation

795 El Camino Real
Palo Alto, CA 94301
650-321-4121

Chuyên Khoa: Robert Bocian, MD; David Fisher, MD;
Peter Maguire, MD

San Jose Medical Group

625 Lincoln Ave.
San Jose, CA 95126
408-278-3600

Chuyên Khoa: Clayton Feldman, MD; Hailen Mak, MD

South Bay Allergy and Asthma Group

2505 Samaritan Dr. #407 Hospital Dr., Building 10
San Jose, CA 95124 Mountain View, CA 94040
408-358-1771 650-966-8201
www.wheezeandsneeze.com

Chuyên Khoa: Theodore Chu, MD; Anlin Xu, MD;
John Kellogg, MD

South Bay Children's Medical Center

15495 Los Gatos Blvd., Suite #F
Los Gatos, CA 95032
408-356-8412
www.sbcmc.com

Chuyên Khoa: Richard Fox, MD



Bác Sĩ Chuyên Về Bệnh Suyễn

South Bay Respiratory Associates

65 N. 14th St
San Jose, CA 95112
408-279-1400

Chuyên Khoa: Sydney C. Choslovsky, MD; Donald Wroblewski, MD

Valley Health Center at Bascom

750 S. Bascom Ave., Suite 200D
San Jose, CA 95128
408-885-5445

Chuyên Khoa: Rami Keisari, MD; Jacqueline O'Leary, MD;
Emily Chu, MD; Maria Villanueva, NP; Leila Lim, RN

Cũng phục vụ:

Tully Clinic
500 Tully Rd.
San Jose, CA 95111

San Martin Clinic
90 Highland Ave.
San Martin, CA 95046

Welch Peter Allergy Group

1101 Welch Rd., Suite A2
Palo Alto, CA 94304
650-322-3847

Chuyên Khoa: Anita Carmen Choy, MD; Irene T McPherrin, MD



Bác Sĩ Chuyên Về Bệnh Suyễn

PHÒNG MACH TƯ NHÂN

Robert Ang, MD J Joann Blessing-Moore, MD

500 E. Remington Dr. #18
Sunnyvale, CA 94087
408-730-5858

780 Welch Rd., # 204
Palo Alto, CA 94304
650-688-8480

Emiro Burbano, MD

2112 McKee Rd., Suite B
San Jose, CA 95116
408-258-5864

Donald W. Burt, MD

9360 No Name Uno, #120
Gilroy, CA 95020
408-374-2878

Tony Chen, MD

10430 De Anza Blvd. #220
Cupertino, CA 95014
408-257-8860

Deborah Freehling, MD

2204 Grant Rd. #102
Mountain View, CA 94040
650-969-2270

George Green, MD

9460 No Name Uno, # 110
Gilroy, CA 95020
408-842-4466

Desmond Gunatilaka, MD

393 Blossom Hill Rd. #260-B
San Jose, CA 95123
408-281-0900

Alan Heller, MD

2039 Forest Ave. #204
San Jose, CA 95128
408-297-6030

Felicidad Lao-Domingo, MD

700 W. 6th St., #1
Gilroy, CA 95020
831-636-1211



Bác Sĩ Chuyên Về Bệnh Suyễn

Andrew Lozano, MD

2680 S. White Rd., #270
San Jose, CA 95148
408-238-4477

2505 Samaritan Dr., #606
San Jose, CA 95124
408-358-3774

9460 No Name Uno, #110
Gilroy, CA 95020
408-842-6373

16130 Juan Hernandez Dr., #110
Morgan Hill, CA 95037
408-778-3113

Neema Malhotra, MD

1113 S. Park Victoria Dr.
Milpitas, CA 95035
408-945-0300

Fred Mansubi, MD

2577 Samaritan Dr. #860
San Jose, CA 95124
408-358-2627

William McKee, MD

300 Homer Ave.
Palo Alto, CA 94301
650-321-4121

Harish Murthy, MD

9460 No Name Uno
Gilroy, CA 95020
408-848-8794

Richard J. Trevino, MD

280 N. Jackson Ave. #C
San Jose, CA 95116
408-926-5300

Sheldon Zitman, MD

20555 Prospect Rd.
Cupertino, CA 95014
408-996-9339



Y Viện Cộng Đồng

Vì sự nguy cơ của bệnh suyễn, những người bị bệnh này nên có một nơi để ngừa bệnh. Nhưng vì dịch vụ sức khỏe càng ngày càng tăng giá, điều đó đã gây nhiều khó khăn cho những người trú ngụ địa phương (nhất là những gia đình và những người ở lớp thu nhập thấp) nhận được sự chăm sóc về sức khỏe cần thiết cho họ.

May mắn thay quận hạt Santa Clara có cả hai: y viện cộng đồng và bệnh viện tư để giúp đỡ những gia đình và những người thuộc về lớp thu nhập thấp.

Những y này có y tá và bác sĩ để giúp đỡ quý vị về những dịch vụ sức khỏe cần thiết, như bệnh

suyễn. Những bệnh viện trong chương này căn cứ lệ phí vào hoàn cảnh tài chánh của bệnh nhân. Tóm lại, những bệnh viện này giúp đỡ những người bị bệnh suyễn, bất kể hoàn cảnh tài chánh của họ như thế nào, và những người này sẽ được những phục vụ mà không phải lo lắng về vấn đề tài chánh.



Y Viện Cộng Đồng

Asian Americans for Community Involvement Clinic

2400 Moorpark Ave., Suite 300

San Jose, CA 95128

408-975-2730

<http://www.aaci.org>

Gardner Family Health Network, Inc.

55 E. Julian St.

San Jose, CA 95112

408-918-2600

Chương Trình Sức Khỏe Gia Đình Gardner là một hội bất vụ lợi phục vụ quận Santa Clara qua sáu trung tâm cộng đồng sức khỏe. Mỗi chỗ có phòng mạch, nha, mắt, dược, dinh dưỡng, giáo dục về sức khỏe, lập kế hoạch gia đình và dịch vụ trước khi sinh.

Alviso Health Center

1621 Gold St.

Alviso, CA 95002

408-935-3900

CompreCare Health Center

3030 Alum Rock Ave.

San Jose, CA 95127

408-259-2972

Gardner Health Center

195 E. Virginia St.

San Jose, CA 95112

408-998-2264

Gardner South County Health

700 W. 6th St., #F

Gilroy, CA 95020

408-846-6755

Healthcare for Homeless

1621 Gold St.

Alviso, CA 95002

408-935-3900

St. James Health Center

55 E. Julian St.

San Jose, CA 95112

408-278-7790

Y Viện Cộng Đồng

Foothill Family Community Clinic

2448 Story Rd.

San Jose, CA 95122

408-729-4282

Indian Health Center of Santa Clara Valley

1333 Meridian Ave.

San Jose, CA 95125

408-445-3400

<http://www.indianhealthsanjose.org/>

Santa Clara County Health & Hospital System Clinics

408-885-5000

Trung Tâm Sức Khỏe Santa Clara cung cấp dịch vụ sức khỏe cho cộng đồng qua một chương trình có chín trung tâm sức khỏe gần nhau.

Trung tâm sức khỏe Valley cung cấp dịch vụ sức khỏe đầu tiên gồm có bác sĩ gia đình, lão khoa, bác sĩ về cơ thể, bác sĩ phụ khoa, bác sĩ trẻ em, chụp quang tuyến, tiệm bán thuốc, hướng dẫn về sức khỏe, dinh dưỡng và dịch vụ về xã hội.

Bascom

750 S. Bascom Ave.

San Jose, CA 95128

Chaboya

2410 Senter Rd.

San Jose, CA 95111

East Valley

1993 McKee Rd.

San Jose, CA 95116

Fair Oaks

660 S. Faire Oaks Ave.

Sunnyvale, CA 94086

Lenzen

976 Lenzen Ave. 1880

San Jose, CA 95126

Moorpark

2400 Moorpark Ave.

San Jose, CA 95128

San Martin

90 Highland Ave.

San Martin, CA 95046

Silver Creek

1620 E Capitol Expwy.

San Jose, CA 95121

Tully

500 Tully Rd.

San Jose, CA 95111



Dụng Cụ Hô Hấp

Mặc dù có nhiều cách điều trị mới, bệnh suyễn có thể gây nên nhiều khó khăn cho thân thể. Những dụng cụ y tế có thể giúp đỡ bệnh nhân chịu đựng và khôi phục khi bị trở cơn suyễn nặng.

Trong chương này, chúng tôi liệt kê một số công ty và tổ chức có thể giúp đỡ quý vị lãnh được những dụng cụ y tế, như là dụng cụ bơm thuốc đến cho bộ phận hô hấp của cơ thể. Qua chương trình cho dụng cụ hô hấp miễn phí của tổ chức Breathe California, chúng tôi liệt kê tên của một số công ty cung cấp dụng cụ hô hấp. Những công ty này có bán, cho thuê, và gắn sẵn dụng cụ và mang đến tận nhà.



Dụng Cụ Hô Hấp

AAYS Rental and Sales

598 E. Santa Clara Ave. #100
San Jose, CA 95112
408-295-1309

AAYS đã phục vụ quận hạt Santa Clara County 30 năm qua. Tiệm này bán và mang dụng cụ bơm thuốc đến cho bộ phận hô hấp đến tận nhà cũng như là cho thuê những dụng cụ y tế khác. Tiệm này nhận bảo hiểm Medicare và Medi-Cal.

AdvantaCare

3273 Mathilda Ave.
Sunnyvale, CA 94086
1-800-481-4662

AdvantaCare đã phục vụ vùng này từ năm 1973. Họ cho thuê, bán, và mang đến tận nhà một số bộ phận của dụng cụ. Khách hàng có thể gọi một người kỹ thuật viên, bác sĩ chuyên khoa về hô hấp hoặc là dược sĩ 24 tiếng đồng hồ trong ngày. Họ nhận bảo hiểm Medicare, Medi-cal và những bảo hiểm tư.

Apria Healthcare

2040 Corporate Ct.
San Jose, CA 95131
408-383-4400

Apria Healthcare bán và gửi một số dụng cụ y tế cho bệnh nhân ở gần địa phương. Apria nhận bảo hiểm tư, Medicare và Medi-Cal.



Dụng Cụ Hô Hấp

Benton Medical

2601 Garcia Ave.
Mountain View, CA 94043
650-813-9300

Benton Medical là một công ty được điều hành từ một gia đình và cho thuê và bán rất nhiều loại dụng cụ hô hấp. Tiệm này nhận nhiều loại bảo hiểm, và mỗi khi giao hàng sẽ có một kỹ thuật viên về y khoa để bảo đảm sự xấp đặt của những dụng cụ y khoa của bệnh nhân.

Bischoff's Medical Supplies

225 N. Bascom Ave.
San Jose, CA 95128
408-486-6651

Bischoff's bán một số loại dụng cụ y tế, có dụng cụ bơm thuốc đến cho bộ phận hô hấp. Công ty này đã phục vụ vùng này từ năm 1931, nên họ có dịch vụ bảo quản cho những dụng cụ trong tiệm. Bischoff nhận một số bảo hiểm.

Breathe California of the Bay Area

1469 Park Ave.
San Jose, CA 95126
408-998-5865
www.lungsrus.org

Chương trình cung cấp dụng cụ của tổ chức Breathe California cung cấp dụng cụ hô hấp miễn phí cho những người ở quận hạt Santa Clara. Bệnh nhân có thể gọi đến văn phòng để thăm hỏi về dụng cụ họ cần. Khi văn phòng nhận được dụng cụ hợp với tiêu chuẩn của bệnh nhân, nhân viên sẽ liên lạc và hẹn giờ để bệnh nhân đến nhận dụng cụ. Bệnh nhân phải có đơn của bác sĩ khi đến nhận dụng cụ.

Sự Giúp Đỡ Về Tài Chính

Suyễn không những gây thiệt hại về thể chất mà còn cả về tài chính cho người bệnh. Những người không có bảo hiểm sức khỏe luôn phải trả chi phí rất cao để chỉ được chăm sóc mức căn bản. Ngay cả người có bảo hiểm sức khỏe cũng dễ bị hao tổn vì những chi phí y tế như trường hợp cần phải nhập viện khi bệnh trở nặng. Nói chung, bệnh nhân suyễn và gia đình họ có thể luôn đối diện khó khăn về tài chính.



May mắn thay có một số tổ chức tài trợ giúp bệnh nhân đáp ứng với nhu cầu chăm sóc sức khỏe khi cần thiết. Những tổ chức này chăm sóc y tế tổng quát với lệ phí thấp hoặc miễn phí để bệnh nhân được có những sự chăm sóc cần thiết để họ kiểm soát bệnh suyễn của mình. Vì không có cửa hàng giảm giá thuốc địa phương, chúng tôi đã liệt kê ra một số chương trình quốc gia với các hãng bào chế thuốc hiện hành cho cư dân Hạt Santa Clara.

Sự Giúp Đỡ Về Tài Chánh

BẢO HIỂM SỨC KHỎE VỚI GIÁ THẤP HOẶC MIỄN PHÍ

Children's Health Initiative

770 South Bascom Ave.
San Jose, CA 95128
1-888-248-5222

Children's Health Initiative trợ giúp cho những người xin bảo hiểm sức khỏe qua Medi-Cal, Healthy Family hoặc Chương trình Healthy Kids (xem danh sách kế tiếp). Children's Health Initiative còn có đường dây để chúng ta gọi cho biết thêm về những Chương trình này và xin sự giúp đỡ trong quá trình làm đơn. Ngoài ra, Children's Health Initiative giúp thực hiện nhiều địa điểm chuyên hướng dẫn làm đơn để mỗi người được sự giúp đỡ trực tiếp với nhân viên. Dưới đây là các địa điểm hướng dẫn làm đơn của Children's Health Initiative. Quý vị nên liên lạc trước với Children's Health Initiative hoặc các địa điểm này để biết giờ làm việc và xác định họ vẫn còn lo về dịch vụ này.

CompreCare Health Center

3030 Alum Rock Ave.
San Jose, CA 95127
408-259-8400

Franklin McKinley Clinic

646 Wool Creek Dr.
San Jose, CA 95112
408-283-6051

Gardner Health Center

195 East Virginia St.
San Jose, CA 95110
408-998-2264

Gardner South County

700 West 6th St.
Gilroy, CA 95020
408-846-6755

Health Trust Programs Office

1701-A South Bascom Ave.
San Jose, CA 95008
408-961-9896

Indian Health Center

1333 Meridian Ave.
San Jose, CA 95125
408-445-3400

Xin xem trang kế tiếp



Sự Giúp Đỡ Về Tài Chính

Children's Health Initiative...

Tiếp theo từ trang trước

Santa Clara Family Health Plan Family Resource Center

1775 S. Story Rd. # 130
San Jose, CA 95122
408-254-5980

Santa Clara County Health & Hospital System Valley Health Centers

408-885-5000

Những tư vấn viên tài chính, cũng là những người trợ giúp làm đơn có bằng hành nghề, hiện có tại các địa điểm thuộc hệ thống y tế vùng thung lũng sau đây:

Bascom

750 S Bascom Ave.
San Jose, CA 95128

East Valley

1993 McKee Rd.
San Jose, CA 95116

Fair Oaks

660 S Fair Oaks Ave.
Sunnyvale, CA 94086

Lenzen

976 Lenzen Ave.
San Jose, CA 95126

Moorpark

2400 Moorpark Ave.
San Jose, CA 95128

San Martin

90 Highland Ave.
San Martin, CA 95046

Silver Creek

1620 East Capitol Exwy.
San Jose, CA 95121

Children's Health Initiative còn có nhiều nơi hướng dẫn làm đơn trên khắp Hạt này. Để tìm địa điểm gần nhà của quý vị nhất, xin gọi Children's Health Initiative ở số: 1-888-248-5222.



Sự Giúp Đỡ Về Tài Chính

Healthy Families Program

PO Box 138005

Sacramento, CA 95813

1-800-880-5305

<http://www.healthyfamilies.ca.gov>

Mon - Fri, 8 am to 8 pm; Sat, 8 am to 5 pm

Healthy Families Program là bảo hiểm có lệ phí thấp cho trẻ em nhỏ cho đến 19 tuổi không xin được Medi-Cal. Chương trình này trợ giúp về y tế, răng và mắt cho trẻ em chưa đủ điều kiện xin Medi-Cal. Để biết thêm chi tiết hoặc để ghi danh vào chương trình này, xin quý vị gọi một trong những số điện thoại miễn phí ở trên. Quý vị cũng có thể nhận được sự trợ giúp bằng cách liên lạc với những nơi hướng dẫn điền đơn đã được *Children's Health Initiative* ủy nhiệm (xem danh sách nói trên hoặc gọi số 1-888-747-1222).

Healthy Kids Program

Santa Clara Family Health Plan

210 E Hacienda Ave.

Campbell, CA 95008

408-376-2000

1-800-260-2055

www.scfhp.com

Healthy Kids Program là bảo hiểm về y tế, răng và mắt cho trẻ em dưới 19 tuổi chưa có bảo hiểm ở Hạt Santa Clara. Điều kiện để có được bảo hiểm này là trẻ em chưa có Medi-Cal hoặc Healthy Families và thu nhập gia đình theo mức quy định. Chương trình này không xét đến tình trạng di trú của người nộp đơn. Gia đình có thể nộp đơn bằng cách gọi số miễn phí của Family Health Plan. Quý vị cũng có thể nộp đơn bằng cách liên lạc với các địa điểm hướng dẫn điền đơn ủy nhiệm bởi *Children's Health Initiative* hoặc gọi số 1-800-260-2055.



Sự Giúp Đỡ Về Tài Chính

Medi-Cal and CalWORKs

Santa Clara County Social Services Agency

Nơi được ủy nhiệm hướng dẫn làm đơn

1919 Senter Rd.

San Jose, CA 95112

408-271-5500

Văn phòng miền Bắc của Quận Hạt

100 Moffett Blvd.

Mountain View, CA 94043

650-988-6100

Văn phòng miền Nam của Quận Hạt

190 Leavsley Rd

Gilroy, CA 95020

408-846-3900

Medi-Cal

Medi-Cal là chương trình của tiểu bang và liên bang cung cấp bảo hiểm sức khỏe miễn phí hoặc giá thấp cho phụ huynh thu nhập thấp, trẻ em hoặc phụ nữ mang thai. Medi-Cal là bảo hiểm lo về dịch vụ chăm sóc y tế căn bản, tai, mắt, răng, sức khỏe tâm thần và các loại cai nghiện. Một số di dân hợp pháp có thể hội đủ điều kiện để xin chương trình này.

CalWORKs

CalWORKs là chương trình trợ giúp những gia đình có con trẻ được tự lập qua tài trợ tạm thời, giúp tìm việc làm và giữ việc. Là thành phần của Trợ giúp Tạm thời của liên bang đối với Chương trình Nhu Cầu Gia Đình (Needy Families (TANF) program), CalWORKs cung cấp một số dịch vụ cho những gia đình hội đủ điều kiện, bao gồm trợ giúp tiền mặt, chăm sóc trẻ em và hướng dẫn tìm việc làm. Khi nhận được trợ giúp của CalWORKs, gia đình cũng nhận được Medi-Cal và có thể hội đủ điều kiện để nhận phiếu thực phẩm (Food Stamps).

Sự Giúp Đỡ Về Tài Chính

NHỮNG TRỢ GIÚP TÀI CHÍNH KHÁC

**California Department of Social Services
Santa Clara County General Assistance (GA) Program**
591 N. King Rd.
San Jose, CA 95133
408-928-3650

Mỗi hạt tại California đều có những chương trình giúp cho cư dân có thu nhập thấp mà chưa đủ điều kiện để được trợ giúp tiền mặt của tiểu bang hoặc liên bang. Chương trình Trợ Giúp Tổng quát của Hạt Santa Clara (Santa Clara County's General Assistance Program) cấp tiền mặt hàng tháng (được xem như tiền nợ) cho những người hội đủ điều kiện mà không có những nguồn trợ giúp nào khác.

**Council on Aging of Santa Clara County
Health Insurance Counseling and Advocacy Program**
2115 The Alameda
San Jose, CA 95126
408-296-8290
www.careaccess.org
Mon - Fri, 8:30 am to 5:00 pm

Hội đồng Cao niên (Council on Aging) tìm cách để cải thiện cuộc sống của những người lớn tuổi và người tàn tật trong hạt và giúp họ duy trì được nơi sinh sống của họ. Cũng nằm trong nỗ lực đó, trợ giúp quản lý nhóm cộng đồng và các chương trình dịch vụ xã hội bao gồm Medi-Cal hoặc phiếu thực phẩm (Food Stamps) cho người lớn tuổi hội đủ điều kiện. Đặc biệt, chương trình HICAP giúp người lớn tuổi hiểu biết và chọn đúng các loại bảo hiểm.

Sự Giúp Đỡ Về Tài Chánh

Salvation Army of Santa Clara County

359 North Fourth St.
San Jose, CA 95112
408-282-1165

3090 Homestead Rd. (English)
Santa Clara, CA 95051
408-247-4588

1161 S. Bernardo Avenue
Sunnyvale, CA 94087
408-720-0420

3090 Homestead Rd. (Korean)
Santa Clara, CA 95051
408-244-3411

Đội Cứu Tế (Salvation Army) là những tổ chức dịch vụ xã hội và tôn giáo tự nguyện giúp đỡ những ai cần. Với 4 địa điểm trong Hạt, các tổ chức này cung cấp những dịch vụ, trợ giúp tài chính khẩn cấp, thực phẩm, thuê mượn, trú ẩn, tư vấn gia đình, nhà ở chuyển tiếp.

Social Security Administration - Văn phòng địa phương

280 S. First St. #244
San Jose, CA 95113
408-292-8900

1214 Oakmead Pkwy. #B
Sunnyvale, CA 94086
408-291-5600

8120 Westwood Dr.
Gilroy, CA 95020
408-842-5676

400 Cambridge Ave.
Palo Alto, CA 94306
408-325-4318

2726 Aborn Rd.
San Jose, CA 95121
408-291-4197

5750 Santa Teresa Blvd.
San Jose, CA 95123
408-629-7900

Sở An Sinh Xã Hội (The Social Security Administration) có trách nhiệm phân phối các hình thức trợ giúp liên bang gồm có Medicare, chương trình bảo hiểm y tế của liên bang cho người trên 65 tuổi. Cơ quan cũng quản lý phúc lợi hưu trí của liên bang cũng như các chương trình khác phân phối tài trợ cho người khuyết tật hoặc người khó khăn về tài chánh. Để tìm hiểu điều kiện được chấp thuận hoặc để nộp đơn, hãy liên lạc với một trong các văn phòng kể trên.



Sự Giúp Đỡ Về Tài Chính

Veterans Administration

Santa Clara County Veterans Services Office

1650-A Los Plumas Ave.

San Jose, CA 95133

408-928-3838

Mon - Thurs, 1 pm to 4 pm; Fri 9 am to Noon

Hội Cựu Quân nhân (Veterans Administrations) cung cấp một số dịch vụ cho những người đã phục vụ trong quân đội bao gồm chăm sóc y tế miễn phí, trợ giúp tài chính, và tư vấn. Thành viên trong gia đình của họ cũng có thể được hưởng các dịch vụ này.

TRỢ GIÚP MUA THUỐC

AstraZeneca Foundation

1-800-236-9933,

Mon - Fri, 5 am to 4 pm

www.azprivacystatement.com

Chương trình trợ giúp bệnh nhân của Quỹ AstraZeneca được sáng lập năm 1978 để cung cấp thuốc của AstraZeneca miễn phí cho các bệnh nhân có thu nhập thấp mà không được bảo hiểm về thuốc, không hội đủ điều kiện để được các chương trình tài trợ của chính phủ và không có khả năng trả tiền thuốc men. Bệnh nhân có thể ghi danh vào chương trình này hàng năm, và nếu được chấp thuận sẽ được cấp thuốc miễn phí đến tận nhà. Bệnh nhân ở mọi lứa tuổi, không có bảo hiểm, là công dân Mỹ có thu nhập hàng năm dưới \$18,000/độc thân hoặc \$24,000/vợ chồng là hội đủ điều kiện vào chương trình này.



Sự Giúp Đỡ Về Tài Chánh

GlaxoSmithKline

Bridges to Access

PO Box 29038

Phoenix, AZ 85038

1-866-728-4368 (*Để ghi danh và đặt câu hỏi đặc biệt cho bệnh nhân.*)

1-888-825-5249 (*Cho tất cả các câu hỏi khác.*)

Mon - Fri, 5 am to 5 pm

Chương trình Bridges to Access tìm cách giúp đỡ bệnh nhân tiếp nhận được chương trình y khoa đột phá mà GlaxoSmithkline giúp phát triển. Chương trình này cung cấp thuốc ngoại chuẩn giảm giá cho những bệnh nhân thu nhập thấp. Để nộp đơn cho chương trình này, quý vị phải cư ngụ tại Hoa Kỳ và hiện không có bảo hiểm mua thuốc.

PhRMA

Partnership for Prescription Assistance

1100 Fifteenth St., NW

Washington, DC 20005

1-888-477-2669 (1-888-4PPA-NOW)

www.pparx.org

Partnership for Prescription Assistance giúp đỡ bệnh nhân hội đủ điều kiện mà không có bảo hiểm thuốc để mua được thuốc cần thiết qua chương trình tư nhân hay chính phủ. Nhiều bệnh nhân nhận thuốc miễn phí hay gần như miễn phí. Qua chương trình này, PhRMA cung cấp một điểm duy nhất để tiếp cận cho hơn 475 chương trình công hoặc tư, giúp đỡ bệnh nhân bao gồm hơn 2,500 loại thuốc, gồm có nhiều loại thuốc thương hiệu tổng quát. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về chương trình trợ giúp thuốc này qua điện thoại miễn phí hoặc vào trang mạng nói trên.



Sự Giúp Đỡ Về Tài Chính

United Health Care Insurance Company

AARP Prescription Discount Card

PO Box 40011

Roanoke, VA 24022

1-800-456-2277 (English)

1-877-231-1510 (Spanish)

<http://www.aarppharmacy.com/aarpNet/>

United HealthCare bảo trợ một thẻ giảm giá mua thuốc được Medicare chấp thuận thông qua chương trình AARP Pharmacy Services. Mỗi thành viên hội đủ điều kiện sẽ nhận được một thẻ giảm giá thuốc giúp họ tiết kiệm trung bình 19% cho thuốc kê toa và có thể lên đến 47% đối với những thuốc kê toa đang bán chạy nhất. Để xin vào chương trình này, quý vị phải là thành viên của Medicare và không có bảo hiểm mua thuốc kê toa ngoại chuẩn dưới chương trình trợ giúp Y tế (Medical Assistance Program) hoặc Medicaid tiểu bang. Quý vị không cần phải là thành viên của AARP khi xin vào chương trình này.

Universal RX

710 3rd St., SW

Roanoke, VA 24016

1-540-777-7179

www.universalrx.net

Universal RX cung cấp thẻ mua thuốc kê toa miễn phí cho toàn bộ gia đình để mua thuốc giảm giá tại hơn 25,000 tiệm thuốc bao gồm Rite Aid, Wal-Mart, Safeway và nhiều nơi khác. Universal RX không tính tiền lệ phí gia nhập hoặc lệ phí hàng tháng và không hạn chế tham gia.

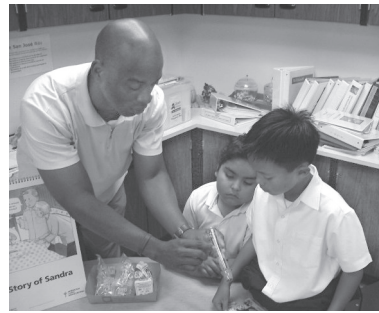


Hướng Dẫn Về Bệnh Suyễn

Hiểu biết về bệnh suyễn là phương cách để giảm thiểu ảnh hưởng của bệnh suyễn trong cuộc sống của quý vị. Các lớp hướng dẫn về bệnh suyễn sẽ giúp quý vị biết thêm về căn bệnh, về những điều có thể làm để tránh các giai đoạn bệnh và cần làm gì khi cơn suyễn xảy ra. Những biện pháp phòng ngừa này có thể giúp ngăn chặn các cơn suyễn trước khi bệnh trở cơn.

Hiểu biết về bệnh suyễn không những quan trọng cho người bị vướng bệnh nhưng cũng là hết sức quan trọng cho những người thân.

Phụ huynh và các thành viên trong gia đình nên biết cách đối phó khi cơn suyễn của người thân mình xuất phát. Tuy nhiên, những người trông nom trẻ như giáo viên cũng nên tìm hiểu thêm về bệnh này để hướng dẫn và giúp đỡ các trẻ em bị bệnh suyễn. Những lớp học dưới đây sẽ hướng dẫn các cư dân biết cách để giúp mình và người thân khi cơn suyễn xuất phát.



Hướng Dẫn Về Bệnh Suyễn

Breathe California of the Bay Area

1469 Park Ave.

San Jose, CA 95126

408-998-5865

www.lungsrus.org

Lớp Hướng Dẫn Bệnh Suyễn ở Trẻ Em

Breathe California tổ chức nhiều lớp học về cách xử trí bệnh suyễn ở trẻ em để giúp cho các học sinh tiểu học và trung học hiểu được tình trạng sức khỏe của mình và học hỏi cách đối phó với cơn bệnh này. Các lớp (được hướng dẫn bởi các nhân viên đã được huấn luyện) sẽ trình bày các kinh nghiệm thực tế đặc biệt để tăng cường khả năng các học sinh trong việc kiểm soát bệnh suyễn. Chương trình giúp bệnh nhân học hỏi những cách để: sử dụng những dụng cụ bơm mũi có bộ phận đo lượng thuốc bơm và máy xông hơi mũi; nhận ra được những yếu tố làm bệnh suyễn phát ra; biết được thế nào là tình trạng cần cứu cấp; và nhiều điều hữu ích khác.

Hội Thảo Về Bệnh Suyễn Cho Phụ Huynh

Hội Breathe California tổ chức các buổi hội thảo hướng dẫn về bệnh suyễn để giúp cha mẹ biết cách hỗ trợ con mình trong trường hợp bị bệnh suyễn. Cha mẹ sẽ học về căn bệnh của con cái mình, thuốc men chữa bệnh suyễn, phương pháp đối phó với các triệu chứng và hiểu được bệnh suyễn ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm lý con cái họ ra sao. Những buổi hội thảo này được tổ chức tại nhiều nơi trong quận hạt Santa Clara. Các buổi hội thảo này được tổ chức tại nhiều địa điểm khác nhau trong cộng đồng. (Xin tham khảo phần Parents of Asthmatic Children Support Group và “Counseling/Support Groups”).

Chương Trình Rèn Luyện Người Chăm Sóc Cho Trẻ Em Bị Suyễn

Cơ quan Caregiver In-Service Training tổ chức các buổi huấn luyện dành cho những ai thường tiếp xúc với trẻ em. Các giáo viên, những người chăm sóc trẻ, những người lãnh đạo và các huấn luyện viên

Xin xem trang kế tiếp



Hướng Dẫn Về Bệnh Suyễn

Breathe California of the Bay Area...

Tiếp theo từ trang trước

thanh thiếu niên có thể học được những điều hữu ích về bệnh suyễn. Họ có thể biết được cách hỗ trợ các trẻ em bị bệnh suyễn đang ở dưới sự chăm sóc của họ. Cơ quan cũng tổ chức các lớp huấn luyện để duy trì kiến thức dành cho các nhân viên y tế với những đề tài liên quan đến căn bệnh này.

Diễn Đàn cho Bệnh Suyễn

Hàng năm, cơ Quan Breathe California thường tổ chức hàng loạt các diễn đàn cộng đồng để hỗ trợ những người mắc bệnh suyễn. Những hoạt động này được mở ra rộng rãi cho công chúng để cha mẹ và con cái bị bệnh suyễn đến nghe các thảo luận về các vấn đề nghiêm trọng của bệnh suyễn. Người tham dự sẽ có dịp đặt các câu hỏi và nói chuyện trực tiếp với bác sĩ, y tá và các nhân viên giáo dục sức khỏe. Những buổi diễn đàn này tạo ra một nơi chốn dễ dàng cho những ai muốn học hỏi thêm về bệnh suyễn và được tham vấn bởi những người chuyên môn về sức khỏe.

Camino Medical Group

201 Old San Francisco Rd.
Sunnyvale, CA 94086
408-523-3222
www.caminomedical.org

Văn phòng Phụ Trách Giáo Dục Sức Khỏe Camino Medical Group thường tổ chức lớp huấn luyện và các buổi hội thảo để giúp bệnh nhân bị bệnh suyễn và gia đình có thể sống an vui khỏe mạnh. Người tham dự sẽ học hỏi được các triệu chứng của bệnh suyễn, tác dụng của thuốc phương cách đối phó với bệnh suyễn trong khi chơi thể thao và các sinh hoạt khác, và cuối cùng là biết sử dụng đúng cách các loại thuốc bơm mũi và máy đo dung lượng hơi thở.



Hướng Dẫn Về Bệnh Suyễn

Kaiser Permanente

Santa Clara

710 Lawrence Expwy
Santa Clara, CA 95051
408-851-1000

Santa Teresa

Health Education Resource Center
276 International Circle, tầng 1.
San Jose, CA 95037
408-972-3340

Milpitas

770 East Calaveras Blvd.
Milpitas, CA 95035
408-945-2933

Campbell

200 E Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
408-871-6463

Gilroy

7520 Arroyo Ct.
Gilroy, CA 95020
(408) 848-4690

Kaiser Permanente thường tổ chức các lớp giáo dục sức khỏe để giúp bệnh nhân đối phó với những tình trạng sức khỏe của mình. Chương trình này bao gồm các lớp về bệnh suyễn dành cho người lớn, trẻ em và cha mẹ nhằm vào mục đích giúp đỡ họ giảm các ảnh hưởng của bệnh suyễn trong cuộc sống của họ. Kaiser cũng tổ chức những lớp huấn luyện về sức khỏe bằng tiếng Tây Ban Nha tại địa điểm Kaiser trên đường Santa Teresa.

Chỉ một số lớp được tổ chức rộng rãi cho công đồng. Những lớp khác được tổ chức cho hội viên Kaiser mà thôi. Xin gọi đến văn phòng Kaiser trực thuộc của mình để có thêm thông tin về các lớp sắp tới.

Dịch Vụ Tham Vấn & Các Nhóm Hỗ Trợ

Hỗ trợ là điều rất cần thiết để ngăn ngừa bệnh suyễn làm chi phối cuộc sống của quý vị. Người bị bệnh suyễn rất thường mang mặc cảm thua kém, thiếu tự tin hoặc chán chường. Để chống lại bệnh này, một số cơ quan cung cấp các dịch vụ tham vấn và lập ra các nhóm hỗ trợ để giúp đỡ các bệnh nhân bị bệnh mãn tính như bệnh suyễn.

Những dịch vụ này tạo cơ hội cho bệnh nhân và người thân trong gia đình nói lên những khó khăn liên quan tới tình trạng bệnh của họ. Chương trình này đã giúp những người tham gia bằng cách cho họ cơ hội bày tỏ các suy nghĩ và nỗi hoang mang của họ. Ngỡ hầu để họ vượt qua



các thử thách khó khăn và đạt được sự yên ổn tinh thần. Nói một cách khác, các nhóm hỗ trợ này tạo điều kiện cho những người thường bị suyễn có thể họp lại với nhau. Tại đó, người bệnh và thân nhân của họ có thể tìm thấy những điểm tương đồng và tìm cách để giải quyết các khó khăn và an hưởng chất lượng đời sống.

Dịch Vụ Tham Vấn & Các Nhóm Hỗ Trợ

A.C.T. for Mental Health

441 Park Ave.
San Jose, CA 95110
408-287-2640

A.C.T. for Mental Health cung cấp chương trình tham vấn cho những người mắc phải những ảnh hưởng cảm xúc tâm lý tinh thần bao gồm các trường hợp bị ảnh hưởng bởi các bệnh mãn tính như bệnh suyễn.

Breathe California of the Bay Area

1469 Park Ave.
San Jose, CA 95126
408-998-5865
www.lungsrus.org

Better Breathers Club (BBC)

Hội Better Breathers Club là nhóm hỗ trợ dành cho bệnh nhân (người lớn) mắc bệnh phổi mãn tính như bệnh suyễn và khí thủng phổi. Thân nhân người bệnh cũng có thể tham dự. Những người thuyết trình từ các cơ quan y tế sức khỏe đến để chia sẻ kinh nghiệm với bệnh nhân và cố gắng giúp cho họ thở được dễ dàng hơn và tiếp tục một cuộc sống có phẩm chất. Nhóm hỗ trợ cũng tổ chức một buổi hội thảo về các vấn đề thường gặp liên quan đến cách sống khi mang bệnh phổi. Hội BBC họp mặt mỗi tháng tại các thành phố Palo Alto và San Jose. Ngoài ra hội họp ba tháng một lần tại thành phố Gilroy.

Parents of Asthmatic Children (PAC) Support Group

PAC Support Group là một chương trình dành cho các gia đình có người bệnh suyễn. Tại mỗi cuộc họp, thuyết trình viên được mời đến để nói về các vấn đề liên quan đến bệnh suyễn ở trẻ em. Người tham dự sẽ có dịp chia sẻ các mối quan tâm lo ngại về tình trạng bệnh của con cái họ và sự ảnh hưởng đó trong cuộc sống gia đình. Nhóm hỗ trợ họp mỗi ba tháng một lần, thường là vào một buổi tối giữa tuần.

Dịch Vụ Tham Vấn & Các Nhóm Hỗ Trợ

Family & Children Services

950 W. Julian St.
San Jose, CA 95126
408-292-9353

375 Cambridge Ave.
Palo Alto, CA 94306
650-326-6576

One West Campbell Ave., Suite D40-41
Campbell, CA 95008
408-374-9220

www.fcservices.org

Mon - Thurs, 8 am to 8:30 pm; Fri, 8 am to 5 pm

Family & Children Services cung cấp các chương trình tham vấn để giúp tạo dựng các gia đình và cá nhân có một tinh thần vững mạnh. Cơ quan Family & Children Services có những dịch vụ để giúp đỡ các gia đình bị ảnh hưởng do những bệnh mãn tính, xung đột gia đình, tang chế, khủng hoảng tinh thần, và các tình trạng cảm xúc khác. Cơ quan cũng cung cấp tham vấn và giáo dục cho phụ huynh.

Jewish Family Services of Silicon Valley

14855 Oka Rd., Suite 202
Los Gatos, CA 95032
408-556-0600
<http://www.jfssv.org>

Hội Jewish Family Services cung cấp các chương trình tham vấn và nhóm hỗ trợ. Chương trình bao gồm các buổi chữa trị riêng rẽ để giúp những trẻ em, người lớn và cả người cao niên đang mắc phải tình trạng rối loạn tinh thần do cảm xúc, bao gồm các trường hợp do những bệnh mãn tính gây ra. Cơ quan cũng tổ chức các nhóm hỗ trợ gồm có những người chăm sóc bệnh nhân và phụ huynh. Các buổi tham khảo ý kiến và những hội thảo để giúp đỡ mọi người có thể giải quyết những vấn đề đã ảnh hưởng cuộc sống gia đình họ.



Kiểm Soát Môi Trường Trong Nhà

Các nghiên cứu không ngừng cho thấy rằng các yếu tố môi trường có vai trò rất quan trọng trong việc làm phát khởi các cơn suyễn một cách trầm trọng hơn. Điều này không chỉ bao gồm sự ô nhiễm không khí ngoài trời mà còn luôn cả các chất gây ô nhiễm đang có trong nhà nữa. Tuy nhiên, bảo đảm cho môi trường trong nhà ở mức tốt là một việc rất khó khăn.

Với biết bao chất nguy hại vẫn còn tiềm ẩn, chưa được khai thác, hoặc khó thay đổi hiện đang có thì người ta cần được giúp đỡ để có thể duy trì một môi trường sống lành mạnh. Phần này sẽ liệt kê ra một số quan có thể giúp quý vị trong mục đích này. Các cơ quan này sẽ thẩm định về các chất gây ô nhiễm có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ cư dân trong những khu gia cư tại địa phương. Nhiều chương trình bảo vệ môi



trường có thể giúp bạn thiết lập kế hoạch loại bỏ các loại độc chất nguy hiểm này, bằng cách kiến tạo một chỗ ở trong lành để quý vị có thể giảm nguy cơ của bệnh suyễn.

Kiểm Soát Môi Trường Trong Nhà

Benchmark Property Inspections

3732 Charter Park Dr. # A

San Jose, CA 95136

408-448-7594

Benchmark Property Inspections đã phục vụ trong vùng từ năm 1994. Công ty chuyên kiểm tra nhà cư dân để tìm các chất độc hại, bao gồm: nấm mốc, khoáng chất, và chất chì. Nếu có yêu cầu thêm, họ cũng có thể làm các kiểm tra về những chất gây dị ứng.

Breathe California of the Bay Area

1469 Park Avenue

San Jose, CA 95126

408-998-5865

www.lungsrus.org

Chương trình MHE program có mục đích loại bỏ các chất gây ô nhiễm trong nhà. Phần miễn phí của chương trình là nhân viên kiểm tra sẽ đến nhà bạn để truy tìm các yếu tố có nguy hại cho môi trường không khí trong nhà. Nhân viên kiểm tra sẽ giúp người cư ngụ thiết lập một kế hoạch làm việc để loại bỏ các chất độc hại và ngăn ngừa sự xuất hiện của chất này trong tương lai.

EcoQuest International

4030 Colmery Ct.

San Jose, CA 95118

408-266-1313

Hãng EcoQuest International chuyên lắp gắn và bảo trì các hệ thống thanh lọc không khí trong nhà. Nhân viên tại địa phương sẽ kiểm định chất lượng không khí bên trong nhà và giới thiệu một số sản phẩm thích hợp cho cư dân.



Kiểm Soát Môi Trường Trong Nhà

Environmentally Safe Products and Procedures (ESP)

434 Roberson Dr.
San Jose, CA 95112
408-436-0470

ESP là công ty chuyên sử dụng các sản phẩm vô hại cho môi trường như là gạch ngói, đá lát cẩm thạch và xi măng trám gạch trong nhà. Từng là kiểm định viên xây dựng nhà cửa, chủ nhân, ông David Bonasera, có đủ tiêu chuẩn để thảo luận nhiều vấn đề về môi trường và sự ảnh hưởng đến nhà của bạn. Hiểu biết thông thạo vấn đề môi trường sẽ giúp bạn thực hiện các tái tạo vững chắc cũng như các sửa chữa tu bổ có thể giúp bảo vệ chống mốc và tạo điều kiện cho một môi trường sống mạnh khỏe.

Indoor Air Diagnostics

2245 Fortune Dr.
San Jose, CA
408-954-9088
www.iaqinfo.com

Indoor Air Diagnostics đã phục vụ trong vùng hơn 15 năm. Công ty có nhiều chuyên viên kinh nghiệm về vệ sinh công nghiệp có thể làm thử nghiệm truy tìm mốc và các chất nhiễm độc không khí khác.



Các Nguồn Thông Tin Về Cai Thuốc Lá

Một trong những điều gây độc hại cho môi trường trong nhà mà chúng ta có thể kiểm soát được đó là việc hít ngửi khói thuốc lá do người khác hút. Chất khói thuốc độc hại này có thể gây ảnh hưởng nguy hiểm cho những người trong nhà như là trẻ em và những người bị bệnh suyễn. Khi những người này tiếp xúc với khói thuốc lá độc hại họ có thể bị ảnh hưởng nặng nề đến sức khỏe, mặc dù điều thuốc đã được tắt đi rất lâu.

Điều quan trọng cần biết để giữ gìn sự an vui khỏe mạnh cho những ai bị bệnh suyễn trong gia đình là người thân trong nhà nên tránh hút thuốc gần họ hoặc bỏ hẳn hút thuốc càng tốt. Vì hút thuốc là một thói quen khó bỏ nên chúng tôi có liệt kê ra đây các nguồn thông tin để có thể hỗ trợ những ai đang muốn bỏ hút thuốc lá. Bạn có thể học hỏi làm sao giữ gìn sức khỏe cho người thân của mình bằng cách tham gia các nhóm học với nhau, các buổi tham vấn riêng cho cá nhân hoặc dùng các tài liệu tự học.



Các Nguồn Thông Tin Về Cai Thuốc Lá

American Cancer Society

7 Camden Ave.

Campbell, CA 95008

408-871-1062, 1-800-662-8887 (Quit Line)

Hội Ung Thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) cung cấp nhiều loại tài liệu, kể cả tài liệu tự học, để giúp đỡ những ai đang muốn bỏ hút thuốc lá.

Breathe California of the Bay Area

1469 Park Ave.

San Jose, CA 95126

408-998-5865

www.lungsrus.org

Lớp học của Chương Trình Cai Thuốc Lá Ash Kickers

Breathe California tổ chức các lớp học dài 6 tuần dành cho người lớn muốn bỏ thuốc lá. Chương trình học áp dụng phương pháp thay đổi thói quen để giúp học viên bỏ hút thuốc và giữ vững tình trạng cai thuốc. Lớp được hướng dẫn bởi chuyên viên kinh nghiệm với lệ phí \$70. Tuy nhiên chương trình có dịch vụ trợ giúp cho những người khó khăn về tài chính. Xin gọi Breathe California để biết ngày giờ và địa điểm lớp học.

Đường Giây Giúp Đỡ Những Người Bị Ảnh Hưởng Của Khói Thuốc Lá: (408) 999-0500

Đây là chương trình miễn phí để giúp cho cư dân trong quận Santa Clara đang gặp phải tình trạng hít người khói thuốc lá do người khác hút. Đường điện thoại này sẽ giúp hướng dẫn cách bảo vệ cho những ai đang trong tình trạng tiếp xúc với khói thuốc lá do người khác hút,

Xin xem trang kế tiếp

Các Nguồn Thông Tin Về Cai Thuốc Lá

Breathe California of the Bay Area

Tiếp theo từ trang trước

cũng như các quyền của mình trong những tình huống đặc biệt. Nhân viên trên đường dây này có thể can thiệp giúp đỡ và giữ ẩn danh người gọi báo để giữ an toàn cho người gọi vào. Đường dây làm việc từ 9 am đến 5 pm các ngày trong tuần. Trong những giờ khác người gọi có thể nhắn tin lại để nhân viên có thể liên lạc sau.

Tài Liệu Tự Học

Breathe California cũng cung cấp một số tài liệu như sách và băng video, về cách bỏ thuốc lá cho những ai đang muốn ngưng hút thuốc.

California Smokers' Helpline

1-800-662-8887 (English) 1-800-456-6386 (Spanish)

1-800-778-8440 (Vietnamese) 1-800-556-5564 (Korean)

1-800-838-8917 (Mandarin & Cantonese)

1-800-933-4833 (TDD/TTY)

1-800-844-2439 (Chewing Tobacco)

Mon - Fri, 9 am to 9 pm; Sat 9 am to 1 pm

Chương trình California Smokers Helpline cung cấp đường dây điện thoại miễn phí để giúp những người đang cố gắng bỏ hút thuốc lá. Các nhân viên tham vấn chuyên nghiệp sẽ giúp đỡ khi bạn gọi vào. Chương trình có nhiều dịch vụ hỗ trợ khác nhau bao gồm các tham vấn cá nhân riêng rẽ, cung cấp tài liệu để tự học, và giới thiệu đến các chương trình khác tại địa phương. Đường dây điện thoại này có nhân viên tiếp chuyện bằng 6 ngôn ngữ khác nhau và có thể phục vụ cho người bị lằng tai.



Các Nguồn Thông Tin Về Cai Thuốc Lá

Foothill College

12345 El Monte Rd.
Los Altos Hills, CA 94022
650-949-7243
www.foothillcollege.org/smokescreen

Foothill College cung cấp các buổi tham vấn cá nhân riêng rẽ và các dụng cụ trợ giúp việc bỏ hút thuốc (như là băng dán để cai thuốc, kẹo cao su nhai giúp người bỏ thuốc, tài liệu về cai thuốc lá) cho các học sinh để hỗ trợ trong việc bỏ thói quen này. Học sinh phải đang ở trong thời gian bỏ hút thuốc để nhận các băng keo dán và kẹo cao su.

Kaiser Permanente

Mountain View Medical Offices
555 Castro St.
Mountain View, CA 94041
650-903-2636

Santa Teresa Medical Offices
276 International Circle
San Jose, CA 95037
(408) 972-3340

Kaiser Permanente cung cấp nhiều hỗ trợ cho việc cai bỏ thuốc lá. Thí dụ như chương trình Ngưng Hút Thuốc gồm 7 buổi họp để hỗ trợ những ai muốn bỏ hút thuốc. Kaiser cũng có chương trình hội thảo Bỏ Thuốc Lá kéo dài 1 buổi để hướng dẫn cách bỏ thuốc lá. Cơ quan này cung cấp các thuốc men và tài liệu cho những ai muốn tự cai thuốc.

Có vài lớp miễn phí trong công đồng, trong khi các lớp khác chỉ dành cho thành viên của Kaiser mà thôi. Xin liên lạc với Kaiser gần nhà quý vị để biết thêm chi tiết.

Các Nguồn Thông Tin Về Cai Thuốc Lá

Palo Alto Center for Pulmonary Disease Prevention

145 N. California St
Palo Alto, CA 94301
650-833-7999

Trung tâm Palo Alto Center for Pulmonary Disease Prevention tổ chức các buổi tham vấn cá nhân riêng rẽ để giúp người hút bỏ thuốc lá. Các nhân viên y tế sẽ thăm định mức độ nghiện thuốc để lập ra phương cách giúp bạn thay đổi thói quen này.

San Jose State University

1 Washington Square
San Jose, CA 95112
408-924-6117

Trường Đại Học San Jose State University cung cấp cho các sinh viên của trường các thông tin và nguồn trợ giúp về việc bỏ thuốc lá. Các hoạt động gồm có tham vấn cá nhân, các lớp học nhóm, và tài liệu tự thực hành. Các sinh viên còn có thể được giới thiệu đến y viện tại trường để nhận các băng dán hoặc kẹo cao su.

Santa Clara County Public Health Department

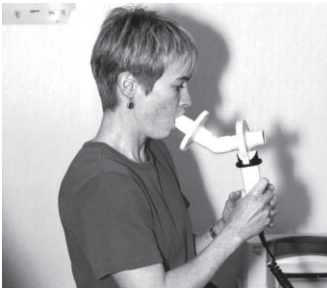
770 S Bascom Ave.
San Jose, CA 95128
408-494-7836

Sở Y Tế Santa Clara County Public Health Department tổ chức các lớp cai thuốc lá và cung cấp các tài liệu tự thực hành cho các cư dân trong quận này. Quận cũng giúp các cư dân được lãnh nhận các băng dán, và kẹo cao su cai thuốc từ các bệnh viện và văn phòng bác sĩ. Sở Y Tế cũng tổ chức các lớp học bằng tiếng Việt, tiếng Tây Ban Nha, và tiếng Anh.



Sự Nghiên Cứu Về Bệnh Suyễn

Qua nhiều năm, những nghiên cứu là lý do đưa đến nhiều sự cải tiến mà chúng ta đã hiểu thêm và cách chống bệnh suyễn. Qua những công trình này, chúng ta đã tìm ra cách điều trị mới và cách quản lý. Những điều này đã giúp đỡ vô số bệnh nhân để họ sống một đời sống mạnh khỏe.



Tuy nhiên, chúng ta vẫn còn nhiều thắc mắc chưa được giải đáp về bệnh này và sẽ tiếp tục tìm hiểu thêm về cách điều trị tốt hơn và luôn mong tìm được cách để chữa khỏi bệnh này. Để làm được việc này, nhiều sự học tập và nghiên cứu đang được điều hành ở nhiều nơi và một trong những nơi đó là ở quận Santa Clara. Những sự học tập này sẽ giúp đỡ những

ai bị bệnh suyễn trong tương lai và thường khích lệ cho bệnh nhân tham gia vào khóa trình học tập này. Sau đây là danh sách của các nhóm ở trong địa phương đang học tập và nghiên cứu về bệnh suyễn.

Sự Nghiên Cứu Về Bệnh Suyễn

Allergy & Asthma Associates of Santa Clara Valley

4050 Moorpark Ave.

San Jose, CA 95117

408-553-0709

www.asthmaresearch.com

Nhóm Dị Ứng Và Suyễn đã điều hành và nghiên cứu về bệnh phổi trong 25 năm. Rất nhiều báo chí đã được xuất bản và nhóm đã nhận được nhiều sự tài trợ trong khóa trình nghiên cứu. Các nhân viên trong nhóm này đã được chứng thực cho bệnh dị ứng sức đề kháng, bệnh về phổi, bệnh về trẻ em và nội khoa. Nhóm này luôn tuyển các trẻ em và người lớn để tham gia vào những chương trình nghiên cứu. Những chương trình học tập này là miễn phí. Những giờ hẹn của học tập nghiên cứu có thể được sắp xếp theo thời gian thuận tiện cho người tham gia. Những ai tham gia trong chương trình sẽ được đền bù cho thời gian họ trao ra.

Lucile Packard Children's Hospital Center for Asthma and Allergic Diseases

725 Welch Rd.

Palo Alto, CA 94304

650-723-5227

Trung Tâm về Bệnh Suyễn và Dị Ứng có một chương trình nghiên cứu để khai thác cách mới để điều trị cho bệnh suyễn, dị ứng và những bệnh về sức đề kháng. Những chương trình này được sự trợ giúp của hội U.S. National Institute of Health. Chương trình đã xuất bản nhiều sách và báo. Trung tâm này tập trung về sự phát triển của bệnh suyễn và dị ứng để tìm ra phương cách mới và tốt hơn để điều trị.



Sự Nghiên Cứu Về Bệnh Suyễn

Palo Alto Medical Foundation

Department of Health Services Research

795 El Camino Real
Palo Alto, CA 94301
650-326-8120

Tiêu điểm chính yếu của sở nghiên cứu dịch vụ sức khỏe là sự cải thiện của hậu quả của bệnh suyễn bằng những phương diện giáo dục bệnh nhân cho mọi lứa tuổi. Sự bù đắp và điều kiện sẽ tùy vào công trình nghiên cứu.

San Jose Clinical Research, Inc.

Alan Heller, MD

2039 Forest Ave., Suite 203
San Jose, CA 95128
408-297-6030

Phòng mạch này truy tìm và nghiên cứu phương cách điều trị tốt hơn cho những người bị bệnh suyễn và dị ứng. Dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ Heller, tổ chức này điều hành những sự học tập để tìm thêm cách mới để sự dụng thuốc của bệnh suyễn. Nhóm này luôn tuyển trẻ em và người lớn cho việc học tập và nghiên cứu. Những người tham gia sẽ nhận được thuốc và dịch vụ sức khỏe miễn phí. Họ cũng được đền bù cho thời gian và phí tổn di chuyển.



Chăm Sóc Trẻ Em Bị Bệnh

Trẻ em bị bệnh đặt nhiều thách thức quan trọng cho cha mẹ. Sự việc này đặc biệt đúng về trẻ em bị bệnh suyễn, khi chịu đựng triệu chứng, không thể đi học hoặc hoạt động. Tìm kiếm cho con mình có một nơi giữ trẻ chu đáo có thể dẫn dắt cha mẹ phải bỏ nhiều ngày làm hoặc tìm kiếm một nơi trông nom khác. Cả hai có thể tăng thêm phí tổn.

Trung tâm chăm sóc trẻ bị bệnh cung cấp cho cha mẹ một phương diện thực tế để giảm bớt số ngày mất việc vì con em đau yếu. Nhân viên chăm sóc trẻ bị bệnh đã được huấn luyện để lo cho những trẻ đau yếu và nhận ra dấu hiệu khi trạng thái của trẻ em trở nên tệ hơn. Khi phụ huynh tranh thủ và nắm lấy cách dịch vụ này, họ có thể yên tâm rằng con mình sẽ được an toàn và được tận tình chăm sóc trong ngày.



Chăm Sóc Trẻ Em Bị Bệnh

Choices for Children

307 Orchard City Dr., Suite 107
Campbell, CA 95008
408-374-2232
<http://www.choices4children.org>

Chọn Lọc Cho Trẻ Em có rất nhiều dịch vụ chăm sóc trẻ em trong Quận Hạt Santa Clara bao gồm cả Chương Trình Chọn Lọc Dự Phòng. Chương trình này có dịch vụ chăm sóc trẻ em bị bệnh tại nhà cho những cha mẹ phải đi làm. Dịch vụ này dành cho những ai có con bị bệnh nhẹ hoặc con em không có khả năng đi đến nơi chăm sóc trẻ em thường lệ hoặc là nơi nhà trường đã sắp xếp. Chủ làm sẽ phụ cấp một phần lệ phí của người săn sóc và nhân viên sẽ trả chung lệ phí căn cứ vào tiền lương. Chọn Lọc Cho Trẻ Em cũng có hoạt động trung tâm chăm sóc trẻ em truyền thống.

Community Child Care Council of Santa Clara County

111 E Gish Rd.
San Jose, CA 95112
408-487-0749
www.4c.org

Hội Đồng Chăm Sóc Trẻ Em Xã Hội (4C) Của Quận Hạt Santa Clara phục vụ theo tính cách là qua mối liên lạc giữa gia đình và những người chăm sóc trẻ em chuyên nghiệp đang sống và đi làm ở Quận Hạt Santa Clara. 4C giữ một danh sách bao quát của những nơi săn sóc cho trẻ em để giới thiệu các gia đình đến trung tâm thích hợp với điều kiện của con cái. Thêm nữa, 4C có lớp hướng dẫn và tài liệu cho người chăm sóc trẻ em, phụ huynh và trẻ em.



Chăm Sóc Trẻ Em Bị Bệnh

San Juan Bautista Child Development Center, Inc

701 Vine St.

San Jose CA 95110

408-293-1168

www.sjbcdc.org

Mon – Fri, 6:30 am to 6 pm

Nằm ở phía Đông San Jose, Trung Tâm Phát Triển Trẻ Em San Juan Bautista cung cấp một chương trình thêm với dịch vụ chăm sóc trẻ em thường lệ. Cơ sở này là một trong những trung tâm có giấy phép để Săn Sóc Người Bệnh và phụ trợ cho gia đình có lương bổng thấp. Các trẻ em bị bệnh nhẹ ở Trung Tâm Chăm Sóc Trẻ Em Bị Bệnh có thể hồi phục trong một môi trường an toàn có một bữa ăn nóng và uống thuốc theo kê đơn. Ở đó có phòng riêng cho trẻ sơ sinh và phòng tối để ngủ.



Giới Thiệu và Nguồn Trợ Giúp

Số lượng tin tức chúng ta tìm kiếm về bệnh suyễn tiếp tục khai triển. Mỗi ngày chúng ta học hỏi nhiều hơn về bệnh tật kinh niên phổ biến và các phương pháp để ngăn ngừa để khỏi bị ảnh hưởng xấu cho đời sống chúng ta. Đôi khi có quá nhiều tin tức có thể gây khó khăn cho những



ai thiết tha tìm kiếm tài liệu mới. Những tin tức sẵn đôn có thể loại trừ miêu tả cơ bản của bệnh suyễn cho đến lời khuyên như để chế ngự triệu chứng đến điều trị sáng kiến mới nhất và những phép chữa bệnh.

May mắn thay, Quận Hạt Santa Clara là địa phương của một số tổ chức và nhóm sưu tầm tin tức này. Nhiều tổ chức này có trung tâm tin tức, với những nhân viên có năng lực và thẩm quyền để nói chuyện về những vấn đề này, trả lời các câu hỏi, và cung cấp tài liệu. Những người khác có thể chỉ dẫn quý vị đúng phương hướng hoặc chỉ dẫn quý vị đến nhóm trợ giúp, và chương trình khác.

Giới Thiệu và Nguồn Trợ Giúp

Breathe California of the Bay Area

1469 Park Ave.

San Jose, CA 95126

408-998-5865

www.lungsrus.org

Mon - Fri, 9 am to 5 pm

Breathe California có dịch vụ trợ giúp trực tiếp để giúp người gọi và khách đến văn phòng tìm tất cả tin tức họ cần về bệnh tật kinh niên phổi. Nhân viên được huấn luyện và những người tình nguyện sẽ giúp bệnh nhân tìm kiếm tin tức, trả lời câu hỏi, và nói chuyện về những chương trình bệnh phổi của cơ sở. Cơ sở cũng có dịch vụ hướng dẫn qua đường giây điện thoại, và có thể hướng dẫn khách/người gọi với tài liệu, chương trình, và nguồn tin tức đang có ở trong vùng. Văn phòng này có một thư viện bao quát với tài liệu để giúp quý vị tìm hiểu tất cả những gì mong biết về bệnh phổi.

Lucile Packard Children's Hospital Parent Information & Referral Center

725 Welch Rd.

Palo Alto, CA 94306

1-800-690-2282

www.packardchildrenshospital.org

Tin Tức Cha Mẹ & Trung Tâm Chỉ Dẫn (PIRC) là đường giây liên lạc miễn phí cho cha mẹ và người chăm sóc để hỏi về trường hợp y khoa cần thiết của trẻ em. Nhân viên PIRC là những y tá nhi đồng có giấy phép và có thể trả lời các quan tâm của cha mẹ về nhiều vấn đề bao quanh bệnh suyễn của con họ. Trung tâm có thể chỉ dẫn người gọi đến nhiều phương sách địa phương giúp trẻ em bệnh suyễn hưởng một cuộc sống có phẩm chất cao hơn.



Giới Thiệu và Nguồn Trợ Giúp

Palo Alto Medical Foundation

Community Health Resource Center

795 El Camino Real, 2nd Floor (Jamplis Building)

Palo Alto, CA 94301

650-614-3200

Mon – Fri, 9 am to 4:30 pm

Có cho lấy hẹn cá nhân

Trung Tâm Phương Sách Sức Khỏe Địa Phương của Tổ Chức Y Khoa Palo Alto cung cấp tin tức và trợ giúp các bệnh nhân và thành viên địa phương mong muốn có sự quyết định chu toàn về sức khỏe của họ. Nhân viên của trung tâm có y tá và những người tình nguyện được đào tạo để sẵn sàng giúp đỡ quý vị thu được tin tức mà bạn cần. Bác sĩ ở PAMF sẽ cẩn thận duyệt lại sự chính xác của tài liệu của trung tâm. Tại trung tâm, quý vị có thể nhận sách giới thiệu, báo sách mỏng, băng truyền hình và nhiều tài liệu giáo dục khác.

PlaneTree Health Library

15891 Los Gatos-Almaden Rd.

Los Gatos, CA 95032

408-358-5667

Giờ làm việc tùy ngày; xin gọi để biết thêm chi tiết

Thư Viện Sức Khỏe PlaneTree, một dịch vụ địa phương của Nhà Thương Good Samaritan, là một thư viện bao hàm sức khỏe người tiêu thụ và y khoa, miễn phí và mở cửa cho công đồng. Thư viện cung cấp nhiều tài liệu cho khách để họ có thể quyết định chu toàn về sức khỏe. Thư viện gồm có tin tức hiện hành và hữu dụng, có thể phân loại từ tài liệu dễ hiểu cho đến chuyên môn. Những dịch vụ máy điện toán của họ đặc điểm có mạng lưới, bao gồm trang sức khỏe không có trong công đồng, và giúp đỡ khách tìm kiếm tài liệu trên mạng. Nơi này cũng có nhiều sách, bài báo, và băng truyền hình bằng tiếng Tây Ban Nha và Tiếng Việt.



Giới Thiệu và Nguồn Trợ Giúp

Santa Clara County Public Health Department

3003 Moorpark Ave.
San Jose, CA 95128
408-423-0700

Sở Sức Khỏe Công Đồng Của Quận Hạt Santa Clara làm việc để đề cao sức khỏe của nhân dân tại quận. Cơ sở có thể trao tin tức của một số bệnh tật ảnh hưởng nhân dân địa phương cộng với nhiều chương trình để chiến đấu chúng. Cơ sở sức khỏe cũng giới thiệu cho nhân dân tài liệu sức khỏe trong quận hạt.

Santa Clara Family Health Plan

Family Resource Center

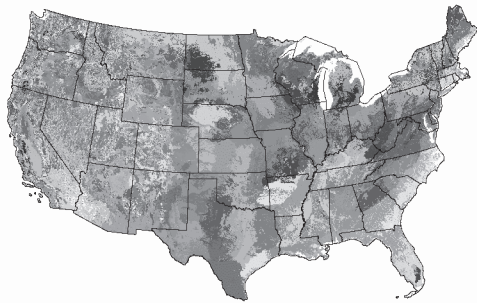
1775 S. Story Rd. # 130
San Jose, CA 95122
408-254-5980
Mon – Sat, 8 am to 7 pm
Có cho lấy hẹn cá nhân

Trung Tâm Hướng Dẫn Gia Đình cung cấp tin tức tường tận cho cha mẹ và con cái về nhiều vấn đề sức khỏe, bao gồm bệnh suyễn. Khách đến với văn phòng có thể lãnh nhận tài liệu về sức khỏe, ghi danh cho lớp học, và tìm hiểu về những tài liệu trong vùng.



Những Sự Giúp Đỡ ở Ngoài Quận Hạt Santa Clara

Ngoài những nguồn lực tốt trong địa phương, chúng ta còn có rất nhiều cơ quan ủng hộ chanh đấu cho căn bệnh suyễn trong tiểu bang và nước Mỹ. Qua trang mạng của họ, những cơ quan này có thể mang đến những tài liệu có phẩm chất đến cho quý vị. Quý vị có thể tìm những tài liệu để mở rộng kiến thức và phương cách thực hành. Khi quý vị đã thành thạo về các tài liệu này, quý vị sẽ có khả năng đương đầu với bệnh phổi kinh niên.



Những Sự Giúp Đỡ ở Ngoài Quận Hạt Santa Clara

Allies Against Asthma

<http://www.asthma.umich.edu/>

Allergy & Asthma Network/Mothers of Asthmatics

<http://www.aanma.org/>

American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology

<http://www.aaaai.org>

American Academy of Pediatrics

<http://www.aap.org>

American Association for Respiratory Care

<http://www.aarc.org>

American College of Allergy, Asthma, & Immunology

<http://www.allergy.mcg.edu>

American Lung Association

<http://www.lungusa.org>

Asthma and Allergy Foundation of America

<http://www.aafa.org>

Asthma and Schools

<http://www.asthmaandschools.org/>



Những Sự Giúp Đỡ ở Ngoài Quận Hạt Santa Clara

Asthma Education & Resource Council

<http://www.asthmacouncil.org>

California Action to Fight Asthma

<http://www.calasthma.org>

California Air Resources Board

<http://www.arb.ca.gov/research/indoor/indoor.htm>

California Department of Health Services

<http://www.dhs.ca.gov>

California Primary Care Association

<http://www.cpga.org>

California Public Health Initiative

<http://www.caasthma.org>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

<http://www.cdc.gov/nceh/airpollution/asthma/default.htm>

Children's Environmental Health Network

<http://www.cehn.org>

Council of Community Clinics

<http://www.ccc-sd.org/>



Những Sự Giúp Đỡ ở Ngoài Quận Hạt Santa Clara

Environmental Protection Agency

<http://www.epa.gov/iaq/schools/asthma/>

Global Initiative for Asthma

<http://www.ginasthma.com/>

Latino Issues Forum

<http://www.lif.org/>

Medcape

<http://www.medscape.com>

National Asthma Education & Prevention Program

<http://www.nhlbi.nih.gov/>

Regional Asthma Management Prevention Initiative

<http://www.rampasthma.org>

Yes We Can Community Health Works, SFSU

<http://www.communityhealthworks.org/yeswecan/>



**Cẩm Nang Hướng Dẫn về Bệnh Suyễn của quận
hạt Santa Clara được soạn thảo và được xuất
bản bởi tổ chức Breathe California:**



1469 Park Avenue
San Jose, CA 95126
Phone: (408) 998-5865
Fax: (408) 998-0578
www.lungsrus.org

Cuốn sách này được xuất bản với sự hợp tác của Hội Sức Khỏe Công Cộng của quận hạt Santa Clara qua chương trình Steps to a Healthier Santa Clara County Project.



www.sccphd.org/steps

Breathe California chân thành cảm ơn sự cộng tác của Hưng Phạm, M.D, Hiệp Đoàn, M.D., Phương Vũ, Huy-Ngọc Trương, Thiên-Kim Nguyễn, và Santa Clara Family Health Plan đã tích cực góp phần vào sự phiên dịch và xuất bản cuốn sách này.