



# Cia los ua kom Oregon zoo zog rau txhua leej.

Thoob plaws peb lub xeev, muaj ntau leej neeg nyob rau hauv Oregon ntsib cov teeb meem txog kev muaj kev noj qab haus huv zoo. Zej tsoom cov cai uas tau tsim los ntawm kev sib cais thiab kev ntxub ntxaug tau tsim ua rau muaj ntau cov zej zog ntsib teeb meem rau kev noj qab haus huv. Cov teeb meem no kuj pom muaj nyob rau hauv qhov ua tau zoo nyob rau fab kev kawm thiab kev saib xyuas kev noj qab haus huv; peb cov hauj lwm; tej zej zog uas peb nyob; txawm tias tej chaw peb mus so ncig ua si xwb los puav leej muaj feem cuam tshuam tsis zoo tib si li. Thiab txawm li cas los kev noj qab haus huv ntawm txhua tus neeg nyob rau hauv Oregon yeej yuav zoo xwb thaum cov txheej teg kev ua hauj thoob plaws xeev muaj kev hloov kho los daws cov teeb meem no ncaj nraim.

## Healthier Together Oregon, HTO (Phiaj Xwm Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Ua Ke Nyob Rau Hauv Oregon) yog Oregon lub phiaj xwm xyoo 2020–2024 los txhim kho xeev li kev muaj vaj huam sib luag fab kev noj qab haus huv.

HTO yog peb lub Xeev Lub Phiaj Xwm Txhim Kho Kev Noj Qab Haus Huv uas txheeb xyuas 5 yam tseem ceeb fab kev noj qab haus huv thiab 62 lub tswv yim los pab txhawb kev noj qab haus huv ntawm txhua leej neeg nyob rau hauv Oregon. Tej tus neeg twg los sis pab pawg neeg twg tau cog lus los txhim kho lub zej zog kom muaj kev noj qab haus huv tuaj yeem siv tau nws.





## Cov zej zog uas ua hauj lwm ua ke tuaj yeem tsim tau qhov kev sib txawv.

Kev tawm suab thiab kev txhim kho qhov xis nyob ntawm Oregon cov zej zog yuav tsim cov kev txhim kho uas coj peb mus cuag peb lub zeem muag: lub xeev muaj yeej fab kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo thoob plaws lub neej txoj sia rau cov neeg ntawm txhua haiv neeg, tsav neeg, cov kev xiam oob qhab, poj niam txiv neeg, kev nyiam poj niam txiv neej, qib kev ua lag luam, xam xaj thiab cov chaw nyob toj roob hauv pes.

## Peb ua kom pom txog pab pawg li kev rau siab

Lub Oregon Health Authority muab lub phiaj xwm qhov kev pab txhawb tseem ceeb los ntawm kev ua hauj lwm nrog rau ntau cov khub thiab cov neeg ua hauj lwm sib koom tes:

- Saib xyuas mob nkeeg
- Cov nom tswv uas tau xaiv tsa
- Cov tswv hauj lwm
- Chaw muab kev sib pab sib txhawb
- Kev thauj mus los
- Kev siv thaj av thiab tawm phiaj xwm
- Chaw saib xyuas zej tsoom kev noj qab haus huv ntawm xeev, pab pawg neeg thiab hauv zos
- Kev ncaj ncees fab kev cai thiab chaw yuam siv kev cai lij choj
- Cov koom haum saib raws li zej zog
- Cov koom haum saib raws li kev ntseeg
- Cov neeg pab muab kev pab cuam chaw nyob thiab kev pab cuam tib neeg
- Kev kawm

## Peb tuaj yeem yog tau ib qhov cuab yeej rau tej lub khoom haum los sis lub zej zog twg siv ua hauj lwm los txhim kho cov neeg nyob rau hauv Oregon li kev noj qab haus huv.

Lub phiaj xwm yog tau npaj rau:

- Ceeb toom qhia cov phiaj xwm txhim kho kev noj qab haus huv ntawm zej zog uas raug siv los ntawm lub chaws saib xyuas zej tsoom li kev noj qab haus huv hauv zos, Coordinated Care Organizations (Cov Koom Haum Saib Xyuas Uas Muaj Kev Sib Koom Tes) thiab cov tsev kho mob uas tsis vam nyiaj paj tshaj
- Ceeb toom qhia cov cai, cov kev ua khub thiab cov kev nqis peev
- Muab lub hwm tсам los ua hauj lwm ua ke txog lub zeem muag uas muaj kev sib koom rau kev noj qab haus huv
- Muab qhov chaw rau kev ua hauj lwm sib koom tes thiab kev sib txuas thoob plaws lub xeev los tshawb fawb tej yam uas tab tom ua hauj lwm los tsim kho kev muaj vaj huam sib luag

*Thaum uas OHA koom tes txhawb nqa rau HTO, pab pawg thawj coj saib xyuas zej zog uas tau hu ua PartnerSHIP yuav muab kev saib xyuas, kev taw qhia, kev siv thiab ua kev txiav txim. Rau kev paub ntxiv ntxog PartnerSHIP, mus rau [healthoregon.org/ship](http://healthoregon.org/ship).*

## Peb tab tom nrhiav kev sib txuas nrog rau lwm tus uas tau cog lus yuav los tsim kho kev muaj vaj huam sib luag fab kev noj qab haus huv nyob rau hauv Oregon.

Rau ntaub ntawv kev paub ntxiv los sis txuas lus rau peb, mus saib [healthiertogetheroregon.org](http://healthiertogetheroregon.org) los sis email [publichealth.policy@state.or.us](mailto:publichealth.policy@state.or.us). Peb vam tias yuav hnov lus teb los ntawm koj. Saib peb nyob rau hauv YouTube: <https://bit.ly/3jvkuAE>