

Santa Clara Valley Medical Center

Sách Hướng Dẫn Các Nguồn Hỗ Trợ Bệnh Nhân

(Patient Resource Guide - Vietnamese)



Hạt Santa Clara, California 2015



Better Health for All



Giới Thiệu về Sách Hướng Dẫn

Sách Hướng Dẫn Các Nguồn Hỗ Trợ Bệnh Nhân này do Health Empowerment Association (Hiệp Hội Tăng Cường Sức Khỏe) soạn thảo. Chúng tôi là một hiệp hội bệnh nhân độc lập, đại diện cho các bệnh nhân của Santa Clara Valley Medical Center, và chúng tôi sẽ:

- Tổ chức, ghi danh bệnh nhân vào chương trình, và điều hành các nhóm hỗ trợ, chẳng hạn như Chương Trình Sống Lành Mạnh Hơn (Healthier Living Program).
- Tìm hiểu và liên hệ với các nguồn hỗ trợ y tế của cộng đồng và các chương trình phúc lợi của chính phủ, để chúng tôi có khả năng tốt hơn trong việc chăm sóc sức khỏe cho bản thân và những người khác.
- Trợ giúp bệnh nhân xem thông tin sức khỏe cá nhân và xử dụng hệ thống bệnh viện.
- Có tiếng nói trong việc thiết lập các chính sách và đưa ra các quyết định có ảnh hưởng đến việc chăm sóc sức khỏe.
- Đóng góp ý kiến cho bệnh viện về cách cải tiến các dịch vụ cho bệnh nhân.

Health Empowerment Association (Hiệp Hội Tăng Cường Sức Khỏe) luôn chào đón các bệnh nhân tham gia. Giờ làm việc tình nguyện chỉ mất 4 giờ một tuần.

Giúp hướng dẫn, hỗ trợ bản thân và cộng đồng bệnh nhân!

Gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ: contacthealthresources@gmail.com

Viếng trang mạng của chúng tôi tại: www.healthempowerment.info

Tải Sách Hướng Dẫn tại:

<http://healthempowerment.info/downloads/VietnamesePatientResourceGuidePublish2015.pdf>

Cách Xử Dụng Sách Hướng Dẫn

Bắt đầu tìm kiếm nguồn hỗ trợ trong lãnh vực mà quý vị có nhu cầu, được liệt kê trong mục lục. Trong một số phần của sách hướng dẫn, quý vị sẽ tìm thấy danh sách các mục liên hệ.

Các địa chỉ, số điện thoại và trang web trong danh sách đã được kiểm tra trong thời điểm in sách. Xin lưu ý rằng, thông tin này có thể thay đổi. Chúng tôi đề nghị quý vị nên xác nhận lại số điện thoại, giờ làm việc và địa chỉ trước khi làm hẹn hoặc đến nơi đó. Nếu cần máy điện toán để xác nhận thông tin trên Internet, quý vị có thể đến thư viện tại địa phương.

Các nguồn hỗ trợ khác cũng có thể có trong sách này. Việc đưa các nguồn hỗ trợ vào sách hướng dẫn không có nghĩa là Health Empowerment Association, Santa Clara Valley Medical Center, hoặc các nhân viên SCVMC xác nhận phẩm chất tốt của những nơi này. Chúng tôi rất cảm ơn sự thông báo của quý vị nếu có thông tin nào không chính xác hoặc gặp khó khăn khi xử dụng sách này, xin quý vị vui lòng gọi số 408 885 2486 hoặc gửi email cho chúng tôi tại guidehealthresources@gmail.com.

Cảm Tạ

Ban biên tập cảm ơn Kathleen Lynch về những ý kiến, xác định và cố vấn, và sự đóng góp quan trọng của: Charlie Eckhaus, Trivan Lovings, Darlene Miller, CJ OBrien, John Pozniak, Harold Tran và Marquis Valentine.

Sách Hướng Dẫn Nguồn Hỗ Trợ Bệnh Nhân, Santa Clara Valley Medical Center 2015 được phát hành bởi Santa Clara Valley Medical Center, 751 S. Bascom Avenue, San José, CA 95128. Sách được soạn thảo bởi Health Empowerment Association, một tổ chức độc lập của các bệnh nhân SCVMC.

Mục Lục

Giới Thiệu Sách Hướng Dẫn	1
Cách Xử Dụng Sách Hướng Dẫn	1
Lớp Hướng Dẫn Miễn Phí Lối Sống Lành Mạnh	3
Thông Tin và Trợ Giúp	4
Thực Phẩm, Phiếu Thực Phẩm và Bữa Ăn	5
Thu Nhập và Tiền	9
Trợ Cấp Bệnh Tật, An Sinh Xã Hội Và Nghỉ Phép Vì Lý Do Gia Đình	10
Tín Dụng, Dịch Vụ về Nợ và Phá Sản	11
Phương Tiện Di Chuyển	12
Gia Cư, Tạm Trú, Tịch Thu Nhà Và Đuổi Khỏi Nhà	14
Việc Làm, Huấn Luyện Và Khoa Phục Hồi Cơ Năng	17
Điều Trị Nghiện Rượu Và Lạm Dụng Ma Túy	20
Sức Khỏe Tâm Trí Và Cổ Vấn	21
Chết, Mất Người Thân Và Mai Táng	22
Bảo Hiểm Sức Khỏe Và Nha Khoa	23
Santa Clara Valley Medical Center	26
Nguồn Hỗ Trợ Bỏ Hút Thuốc	27
Người Cao Niên, Bệnh Tật, Cựu Chiến Binh và Người Chăm Sóc	28
Phân Biệt Đối Xử, Hỗ Trợ Pháp Lý Và Tòa Án	31
Bạo Hành Gia Đình Và Cường Hiếp	33
Di Dân	34
Trẻ Em, Cha Mẹ và Giữ Trẻ	36
Đường Dây Nóng Báo Cáo Ngược Đãi Và Khủng Hoảng	38
Giảm Cân Và Phòng Ngừa Béo Phì	39
Giáo Dục	41
Thông Tin Sức Khỏe và Y Khoa Tổng Quát	43
Trợ Giúp Tiện Ích và Điện Thoại	45
Trợ Giúp Cấp Cứu và Khẩn Cấp	46
Các Y Viện Cộng Đồng	47

Lớp Hướng Dẫn MIỄN PHÍ Sống Lành Mạnh Hơn

Tất cả bệnh nhân của SCVMC bị bất kỳ chứng bệnh mãn tính nào đều được mời tham gia lớp học MIỄN PHÍ hướng dẫn tự chăm sóc bệnh mãn tính, là Lớp Hội Thảo Lối Sống Lành Mạnh Hơn. Đây là một chương trình 6 tuần do viện Đại Học Stanford tổ chức. Bệnh nhân có chứng chỉ, sẽ dạy các bệnh nhân khác những cách chăm sóc các bệnh trạng mãn tính. Các đề tài thảo luận bao gồm dinh dưỡng, hoạt động thể chất, xử dụng thuốc, giảm căng thẳng trong đời sống và nhiều đề tài khác.

Trong lớp hội thảo, quý vị sẽ được phát sách và CD về thư giãn miễn phí. Đây là một nơi rất tốt để gặp những người cũng đang đối diện với những thách thức về sức khỏe, giống như quý vị. Hiện tại, các lớp được hướng dẫn bằng Anh Ngữ, Hindi, Tây Ban Nha và tiếng Việt. Các Địa điểm có lớp là Trung Tâm Chuyên Khoa (VSC), East Valley Clinic và Tully Clinic.

Trong 5 năm qua, Bệnh viện Stanford đã mở cuộc nghiên cứu với hơn 1.000 người bị nhiều chứng bệnh mãn tính khác nhau - một nửa trong số đó tham gia các lớp hướng dẫn, một nửa không tham gia. Những người tham gia lớp hướng dẫn đã:

- Có lối sống lành mạnh hơn, như tăng hoạt động thể chất, giảm triệu chứng, thích nghi, và truyền đạt tốt hơn với bác sĩ.
- Không cảm thấy mệt mỏi như lúc trước khi tham gia lớp hướng dẫn.
- Có khả năng sinh hoạt bình thường.
- Giảm bớt những ngày nằm viện và số lần đến Khoa Cấp Cứu.
- Cảm thấy có thêm khả năng để chăm sóc bệnh trạng của họ.

Ghi danh các lớp hướng dẫn:

Liên lạc chúng tôi qua số điện thoại:

Chương Trình Sống Lành Mạnh Hơn: 408-885-2486

Số Điện Thoại Của Người Điều Hợp Chương Trình: 408-885-6121

Gửi email cho chúng tôi tại:

HealthyLiving.Program@hhs.sccgov.org

Hoặc đến văn phòng chúng tôi, Thứ Hai đến Thứ Sáu:

Valley Specialty Center

Tầng 2, Khu 210, Phòng 2Q203

751 S. Bascom Ave.

San José, CA 95128

Thông Tin và Trợ Giúp

Trong Trường Hợp Khẩn Cấp Về Sức Khỏe hay về Tâm Trí, Gọi 911

Đường Dây Nóng Về Tự Tử Và Khủng Hoảng ☎ 855-278-4204 miễn phí 24 giờ
Nếu không thể gọi Đường Dây Nóng Về Tự Tử, hãy gọi 911.

Đường Dây Thông Tin United Way ☎ 211 hoặc 866- 390-6845
www.211scc.org

Hãy gọi số 211 nếu quý vị không tìm thấy thông tin cần thiết trong danh sách này, có câu hỏi hoặc nếu không liên lạc được các dịch vụ trong danh sách. Hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày một tuần, dành cho tất cả mọi người, mọi ngôn ngữ. Có thông tin về Community Disaster Services và Health and Human Services.

Sourcewise Information and Assistance Line ☎ 408-350-3200
www.mysourcewise.com email: community@mysourcewise.com

Nguồn hỗ trợ cho những người cao niên, người bệnh tật và người chăm sóc, có nhiều ngôn ngữ khác nhau. Các chuyên viên có thể trả lời các câu hỏi và hướng dẫn quý vị đến các nguồn hỗ trợ và dịch vụ.

CalWORKsResource Guide

www.gavilan.edu/eops/calworks/documents/CalWORKs_SCC_Resource_Guide.pdf
Tài liệu chỉ dẫn nguồn hỗ trợ dài 40 trang, được cung cấp bởi CalWORKs.

South County Collaborative Resource Guide

www.gavilan.edu/counseling/documents/RESOURCE_Guide_Basic_Services_9-27-11.pdf
Các nguồn hỗ trợ căn bản cho những gia đình có mức thu nhập thấp.

Thực Phẩm, Phiếu Thực Phẩm Và Các Bữa Ăn

Food Connection

☎ 800-984-3663

🌐 www.2ndharvest.net

Mở cửa Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:30 sáng đến 4:00 chiều. Đường dây nóng này dành cho người cần thực phẩm. Người nào có nhu cầu về thực phẩm đều nhận được thực phẩm một cách dễ dàng. Chỉ cần cho biết tên, địa chỉ, ngày sinh của quý vị, và tổng số người lớn và trẻ em đang sống trong nhà quý vị. Quý vị sẽ được thông báo địa điểm và cách thức lấy thực phẩm. Thực phẩm được cung cấp bao gồm các túi thực phẩm miễn phí và bữa ăn nấu sẵn miễn phí cho cá nhân và gia đình. Food Connection có thể giải thích về định mức thu nhập được cấp phiếu thực phẩm để xem quý vị có đủ điều kiện hay không, và sẽ nhận đơn xin phiếu thực phẩm sơ khởi qua điện thoại.

Địa Điểm Cung Cấp Bữa Ăn Nóng Miễn Phí Hạt Santa Clara 🌐 www.shfb.org/hotmealsscc

Nơi đây có danh sách các địa điểm cung cấp bữa ăn nóng miễn phí khắp Hạt Santa Clara.

CalFresh: Phiếu Thực Phẩm

☎ 877-96-BENEFITS hoặc 877-962-3633

🌐 www.sccgov.org/portal/site/ssa

Từ trang web này, ở cột bên trái, nhấn vào "Department of Employment & Benefit Services", sau đó nhấn vào "Food Assistance". CalFresh là một chương trình của chính quyền được thực hiện qua Sở Dịch Vụ Xã Hội của Quận Hạt. Chương trình cung cấp phiếu thực phẩm miễn phí cho người thu nhập thấp hội đủ điều kiện, kể cả người đang đi làm nhưng có lương thấp. Nộp đơn xin tại số 850 S. Bascom, San José hoặc tại các văn phòng Quận Hạt được liệt kê dưới đây. Nộp đơn xin Medi-Cal và CalWORKs (như trợ cấp an sinh xã hội) tại các địa điểm này. Khi nộp đơn, phải mang theo hóa đơn tiền thuê nhà, thẻ an sinh xã hội, giấy khai sinh, bằng chứng về thu nhập, thẻ căn cước có ảnh của người lớn, giấy kết toán ngân hàng, hôn thú, giấy đăng bộ xe và hóa đơn điện, nước.

- ☎ 408-758-3800 - 1867 Senter Rd., San José, CA 95112
- ☎ 408-758-3450 - 379 Tompkins Ct., Gilroy, CA 95020
- ☎ 408-278-2402 - 100 Moffett Boulevard, Mountain View, CA 94043

Meals on Wheels (Sourcewise of Silicon Valley) ☎ 408-350-3200 or 800-510-2020

🌐 www.mysourcewise.com/community-resources

Giao bữa ăn hàng tuần cho những người từ 60 tuổi trở lên, không thể ra khỏi nhà. Chi phí là 1,80\$ một ngày, giao mỗi tuần một lần, 7 bữa ăn tối đông lạnh và 7 bữa ăn sáng đông lạnh, cộng với bánh mì và thức ăn vặt..

Meals on Wheels (Health Trust)

☎ 408-961-9870

🌐 www.healthtrust.org/services/mow.php

Không giới hạn về tuổi hoặc thu nhập. Bữa ăn nóng được giao cho những người không thể ra khỏi nhà. \$7,75 cho các bữa ăn nóng được cung cấp mỗi ngày, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Bữa trưa đóng hộp cho các ngày cuối tuần. Giá là \$5,75 cho một bữa trưa, giao vào thứ Sáu. Tối thiểu phải đặt 3 bữa ăn nóng trong một tuần. Bảng trượt giá chi phí có thể được áp dụng.

Các Dịch Vụ và Dinh Dưỡng Người Cao Niên Hạt Santa Clara

☎ 408-975-4860

www.sccgov.org/portal/site/ssa

Trang web này có địa chỉ của những chương trình cung cấp bữa ăn cho người cao niên trong khắp quận hạt. Tìm ở cột bên phải, nhấn vào “Senior Meal Locations”. Chuyên cung cấp cho những người từ 60 tuổi trở lên, một bữa ăn nóng và một buổi họp mặt vào buổi trưa, mỗi ngày tại trung tâm cộng đồng người cao niên ở địa phương. Yêu cầu quyền góp \$2,50/bữa ăn, nhưng không người cao niên nào sẽ bị từ chối vì lý do không có tiền.

- **Asian Americans for Community Involvement - AACI** ☎ 408- 975-2730 ext. 177
2400 Moorpark Avenue, San José, CA 95128
Ngày phục vụ: Thứ Ba, Thứ Tư, Thứ Năm và Thứ Sáu Giờ: 11:30 sáng
- **Alma Senior Center** ☎ 408-288-8758
136 W. Alma Avenue, San José, CA 95110
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Almaden Community Center**
6445 Camden Avenue, San José, CA 95125
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Alviso Community Center** ☎ 408-928-5917
5050 N. First Street, San José, CA 95002
Ngày phục vụ: Thứ Hai & Thứ Tư. Giờ: 12:00 trưa
- **Berryessa Community Center** ☎ 408-251-4581
3050 Berryessa Road, San José, CA 95132
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Billy De Frank LGBT Community Center** ☎ 408-293-3040
938 The Alameda, San José, CA 95126
Ngày phục vụ: Thứ Tư. Giờ: 11:30 sáng
- **Campbell Senior Center** ☎ 408-866-2146
1 W. Campbell Avenue, Campbell, CA 95008
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:45 sáng
- **Camden Community Center** ☎ 408-559-8553
3369 Union Avenue, San José, CA 95124
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Cubberley Community Center** ☎ 650-329-2418
4000 Middlefield Rd., Palo Alto, CA 94306
Ngày phục vụ: Thứ Tư. Giờ: 11:30 sáng
- **Cypress Senior Center** ☎ 408-244-1353
403 S. Cypress Avenue, San José, CA, 95117
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:30 sáng
- **Eastside Neighborhood Center** ☎ 408-251-0215
2150 Alum Rock Avenue, San José, CA 95111
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:15 sáng
- **Evergreen Community Center** ☎ 408-270-2220
4860 San Felipe Road, San José, CA 95135
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa

- **Gardner Community Center** ☎408-279-1498
520 W. Virginia Street, San José, CA 95125
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:30 sáng
- **Gilroy Community Center** ☎408-846-0428
7371 Hanna Street, Gilroy, CA 95020
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:30 sáng
- **HOPE Rehabilitation Services** ☎408-282-0449
1555 Parkmoor Avenue, San José, CA 95128
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:45 sáng
- **India Community Center** ☎408-934-1130
525 Los Coches Street, Milpitas, CA 95035
Ngày phục vụ: Thứ Hai, T.Ba, T.Năm, T.Sáu Giờ: 1:15 chiều
- **John XXIII Multi-Service Center** ☎408-282-8607
195 E. San Fernando Street, San José, CA 95112
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Korean-American Community Services** ☎408-920-9734
1800-B Fruitdale Avenue, San José, CA 95128
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:30 sáng
- **La Comida de California** ☎650-322-3742
450 Bryant Street, Palo Alto, CA 94301
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:30 sáng
- **Live Oak Senior Nutrition & Service Center** ☎408-354-0707
111 Church Street, Los Gatos, CA 95030
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Mayfair Community Center** ☎408-794-1060
2039 Kammerer Avenue, San José, CA 95116
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Milpitas Senior Center** ☎408-586-3400 hoặc TDD: 408-586-3425
40 N. Milpitas Blvd., Milpitas, CA 95035
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Morgan Hill Senior Café** ☎408-762-6020
Centennial Recreation Center, 171 W. Edmundson Avenue, Morgan Hill, CA 95037
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Mountain View Senior Center** ☎650-964-6586
266 Escuela Avenue, Mountain View CA 94040
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:45 sáng
- **Northside Community Center** ☎408-343-7711
488 N. 6th Street, San José, CA 95110
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu, Giờ: 12:00 trưa
- **Portuguese Organization for Social Services and Opportunities** ☎408-293-0877
1115 E. Santa Clara Street, San José, CA 95116
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa

- **Roosevelt Community Center**, 901 E. Santa Clara Street, San José, CA 95116
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **The Salvation Army** ☎ **408-282-1165 x3209**
359 N. 4th Street, San José, CA 95112
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Santa Clara Senior Center** ☎ **408-615-3170 x3174**
1303 Fremont Street, Santa Clara, 95050
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:30 sáng
- **Santa Clara Valley Blind Center** ☎ **408-295-4016 x 204**
101 N. Bascom Avenue, San José, CA 95128
Ngày phục vụ: Thứ Tư Giờ: 12:00 trưa
- **Self Help for Elderly** ☎ **408-873-1183**
940 S. Stelling Road, Cupertino, CA 95014
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:30 sáng
- **Seven Trees Community Center** ☎ **408-794-1690 x1693**
3597 Cas Drive, San José, CA 95111
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Năm/Giờ: 12:00 trưa Thứ Sáu/Giờ: 11:45 sáng
- **Stevenson House** ☎ **650-494-1944 x 19**
455 E. Charleston Road, Palo Alto, CA 94306
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:30 sáng
- **Southside Senior Center** ☎ **408-629-9606**
5585 Cottle Road, San José, CA 95123
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Sunnyvale Senior Center, First United Methodist Church of Sunnyvale**
535 Old San Francisco Road, Sunnyvale, CA 94086 ☎ **408-739- 0833**
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 11:15 sáng
- **Willow Glen Senior Center** ☎ **408-265-0915**
2175 Lincoln Avenue, San José, CA 95125
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa
- **Yu Ai Kai** ☎ **408-297-4979**
588 N. 4th Street, San José, CA 95112
Ngày phục vụ: Thứ Hai – Thứ Sáu Giờ: 12:00 trưa

Women, Infants, and Children (WIC) ☎ **888-942-9675** 🌐 www.wicworks.ca.gov
WIC là một chương trình của chính phủ dành cho phụ nữ mang thai, phụ nữ mới làm mẹ, trẻ sơ sinh và trẻ em nhỏ. Chương trình cung cấp phiếu thực phẩm và sữa công thức. Gọi để biết địa điểm văn phòng ở gần nhà của quý vị.

Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara: ☎ **408-792-5101**

Hạt Phía Nam: ☎ **408-847-0454** - 1234 First Street, Gilroy, CA 95021

Hạt Phía Bắc: ☎ **408-792-5101** – 660 South Fair Oaks Street, Sunnyvale, CA 94086

Indian Health Center: ☎ **408-445-3400 ext. 210** 🌐 www.indianhealthcenter.org
1642 E Capitol Expressway, San José, CA 95121.

Nguồn Hỗ Trợ Trồng Thực Phẩm/Làm Vườn

Master Gardeners of Santa Clara County

<http://mastergardeners.org/scc.html>

Trang mạng trên cung cấp nhiều thông tin về việc trồng rau làm thực phẩm.

San José Community Gardens Program

☎ 408-793-4165

www.sjcommunitygardens.org

Đây là một trang mạng của chính phủ liệt kê những khu vườn cộng đồng mà quý vị có thể tự trồng rau cho bản thân.

La Mesa Verde, Sacred Heart Community Services

☎ 408-278-2160

www.sacredheartcs.org/our-programs/self-sufficiency/la-mesa-verde

Trợ giúp cư dân San Jose, những người có thu nhập thấp, người nghèo và người thất nghiệp dài hạn tự trồng rau hữu cơ ở sân sau nhà.

Veggielution Community Farm

☎ 408-634-3276

www.veggielution.org

King Road, San José CA 95116

Là một nông trại cộng đồng bất vụ lợi rộng 6 acre, hoạt động để xây dựng một hệ thống thực phẩm bền vững tại San José.

Community Alliance with Family Farmers - CAFF

☎ 408-337-5644

www.caff.org

22 Martin Street, Gilroy, CA 95020

Có tài liệu dài 40 trang Hướng Dẫn về Ẩm Thực, Thực Phẩm Địa Phương, Central Coast Edition:

caff.org/wp-content/uploads/2010/07/CCguide.pdf

Cấp thông tin về các chợ của nông dân địa phương, nông sản do cộng đồng tài trợ, v.v... Có thể xử dụng phiếu thực phẩm (Cal Fresh) tại các chợ của nông dân.

Thu Nhập và Tiền

General Assistance

☎ 877-96-BENEFITS

www.sccgov.org/portal/site/ssa

☎ 408-758-3106 - 1919 Senter Road, San José, CA 95112

☎ 408-758-6450 - 379 Tompkins Court, Gilroy, CA 95020

Tại trang mạng, ở phía bên trái, nhấn vào “Dept. of Employment & Adult Services”, nhấn tiếp vào “Financial Assistance” và nhấn vào “Adults”. Đây là chương trình trợ giúp của chính phủ, cho vay tiền mặt cho người lớn không có thu nhập. Tiền cho vay từ \$147 đến \$337 một tháng, cho một người, tùy theo chi phí của người đó. Chương trình GA có thể cho vay đến \$929 một tháng cho State Licensed Borad và Care Home. Trực tiếp nộp đơn tại một trong hai địa chỉ trên.

Cash Assistance Program for Immigrants (CAPI)

☎ 877-96-BENEFITS

🌐 www.sccgov.org/portal/site/ssa

☎ 408-758-3106 - 1919 Senter Road, San José, CA 95112

☎ 408-758-3450 - 379 Tompkins Court, Gilroy, CA 95020

Tại trang mạng, ở phía bên trái, nhấn vào “Dept. of Employment & Adult Services”, nhấn vào “Financial Assistance” và nhấn vào “Immigrants”. Đây là một chương trình của chính phủ, trợ giúp tiền mặt, khoảng \$700 một tháng, dành cho một số cư dân hợp pháp chưa nhập quốc tịch, tuổi từ 65 trở lên, hoặc cư dân hợp pháp chưa nhập quốc tịch, ở bất cứ tuổi nào, bị mù hoặc tàn tật. Người nộp đơn xin hưởng trợ cấp này phải là người đã bị từ chối Supplemental Security Income/ State Supplementary Payment vì lý do tình trạng nhập cư. Nộp đơn xin hưởng loại trợ cấp này tại địa chỉ trên đây..

CalWORKs (California Work Opportunity & Responsibility to Kids)

☎ 877-96-BENEFITS 🌐 www.sccgov.org/portal/site/ssa

Nộp đơn tại County Assistance Application Centers:

☎ 408-758-3106 - 1919 Senter Road, San José, CA 95112

☎ 408-758-3450 - 379 Tompkins Court, Gilroy, CA 95020

☎ 650-988-6100 - 100 Moffett Blvd., Mountain View, CA 94043

Tại trang mạng, ở phía bên trái, nhấn vào “Dept. of Employment & Adult Services”, nhấn vào “Financial Assistance” và nhấn vào “Families”. CalWORKs là cơ quan tại tiểu bang California thuộc chương trình phúc lợi liên bang TANF (Temporary Aid for Needy Families). Chương trình này trợ giúp tiền tạm thời và dịch vụ tìm việc làm để giúp các gia đình có đời sống tự lập.

Trợ Cấp Thất Nghiệp

☎ 800-300-5616

🌐 www.edd.ca.gov

297 W. Hedding Street, San José, CA 95110

Là chương trình của tiểu bang California, cấp chi phiếu hàng tháng cho người mới bị thất nghiệp trong thời gian gần đây và hội đủ điều kiện.

How to Survive an Economic Crisis: A Resource Guide

☎ 408-255-8033

🌐 www.scvlp.com/Resources/How_to_Survive_Economic_Crisis_FINAL.pdf

Là một nguồn thông tin do các cơ quan Dịch Vụ Cộng Đồng West Valley cung cấp, hướng dẫn một cuộc sống ổn định trong hoàn cảnh kinh tế khó khăn.

Trợ Cấp Bệnh Tật, An Sinh Xã Hội Và Nghỉ Phép vì Lý Do Gia Đình

Family Medical Leave Act – FMLA

☎ 866-487-9243

🌐 www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs28.htm

Xem tài liệu thông tin về Family Medical Leave Act – FMLA (Đạo Luật Nghỉ Phép Lý Do Y Khoa Gia Đình) để biết người nào được FMLA tài trợ, người nào đủ điều kiện và chương trình hoạt động như thế nào. Chương trình liên bang này bảo vệ việc làm của quý vị trong thời gian quý vị chăm sóc cho thân nhân trong gia đình.

Paid Family Leave Benefits - PFL

☎ 877-BE-THERE / 877-238-4373)

☎ TTY: 800-877-8973 ☎ Tiếng Tây Ban Nha: 877-379-3819

🌐 www.edd.ca.gov/Disability/Paid_Family_Leave.htm

Thực hiện qua California Employment Development Department, cung cấp tiền lương cho những người đi làm hội đủ điều kiện, bị mất toàn bộ hay một phần tiền lương vì lý do nghỉ làm để chăm sóc cho thân nhân trong gia đình bị bệnh nặng hoặc chăm sóc con mới sinh.

State Disability Insurance - SDI

☎ 800-480-3287

☎ TTY: 800- 877-8973 ☎ Tiếng Tây Ban Nha: 866-658-8846 🌐 www.edd.ca.gov

Cấp chi phiếu hàng tháng cho những người đi làm hội đủ điều kiện, bị mất năng lực làm việc không phải do việc làm gây ra. Có mẫu đơn Anh Ngữ và Tây Ban Nha ở trang mạng này.

Trợ Cấp Xã Hội, Thu Nhập, Trợ Cấp Tiền Bệnh và Tiền Nghỉ Hưu, và Medicare

☎ 800-772-1213 ☎ TTY: 800-325-0778 🌐 www.ssa.gov

🌐 Nhiều ngôn ngữ: www.ssa.gov/multilanguage

Đơn xin SSI: www.ssa.gov/pgm/links_ssi.htm

Chương trình này cung cấp tiền liên tục cho người đi làm và gia đình sau khi người này nghỉ hưu, mất năng lực làm việc hoặc chết. Chương trình này cấp Medicare cho người từ 65 tuổi trở lên và người dưới 65 tuổi mất năng lực làm việc. Chương trình cũng cung cấp Supplement Security Income (SSI) cho người 65 tuổi trở lên có nhu cầu về tài chánh hoặc người bị mù hay bệnh tật. Chương trình này cấp thẻ Social Security. Gọi điện thoại để biết thêm chi tiết..

Các Văn Phòng Social Security Địa Phương:

Campbell: 770 W. Hamilton Avenue, Campbell, CA 95008

Downtown San José: 280 S. 1st Street, Room 244, San José, CA 95113

East San José: 2500 Fontaine Road, San José, CA 95121

South San José: 6140 Cottle Road, San José, CA 95123

Mountain View: 700 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040

Gilroy: 1059 1st Street, Gilroy, CA 95020

Disability Advocates

Mel Irvin ☎ 408-247-7538 🌐 melirvin.com

Chuyên giúp những người xin trợ cấp bệnh tật SSI

Các Luật Sư về Social Security:

Angelina Valle, Esq. ☎ 408-881-0200

Terry LaPorte, Esq. ☎ 408-293-8810

Nancy McCombs ☎ 800-511-2355

Cynthia Starkey Esq. ☎ 408-247-3454

Dan Qui Do, Esq. ☎ 408-292-5505

Tín Dụng, Dịch Vụ về Nợ Và Phá Sản

Debtor's Rights Legal Clinics (Quyền Pháp Lý của Người Mặc Nợ)

Pro-Bono Project ☎ 408-998-5298 🌐 www.probonoproject.org

Katherine & George Alexander Community Law Center ☎ 408-288-7030

law.scu.edu/kgaclc

Annual Credit Report Request Service

www.annualcreditreport.com

PO Box 105283 Atlanta, GA 30348-5283

Quý vị có thể yêu cầu báo cáo tín dụng miễn phí đến 3 lần mỗi năm.

Credit Karma

www.creditkarma.com

Một công ty tư nhân cung cấp miễn phí trên mạng điểm tín dụng, báo cáo tín dụng và theo dõi hồ sơ tín dụng.

SurePath Financial Solutions

877-615-7873

www.surepath.org

1190 S. Bascom Avenue, Suite 208, San José, CA 95128.

Một cơ quan bất vụ lợi, cung cấp cố vấn miễn phí hoặc giá thấp về tín dụng, xem xét lại báo cáo tín dụng, cung cấp giải pháp về tịch thu nhà, Chương Trình Giải Quyết Nợ, cố vấn về phá sản, cố vấn về đảo ngược thế chấp vay ngân hàng v.v....

Move Your Money Project

www.moveyourmoneyproject.org

Dự án này tìm các ngân hàng và hiệp hội tín dụng địa phương. Gửi tiền vào ngân hàng và hiệp hội tín dụng địa phương để có ngân sách tạo việc làm và các dự án về gia cư.

Phương Tiện Di Chuyển

Outreach for Santa Clara Valley

408-436-2865

☎ Điện thoại gọi xe 408-436-4860 www.outreach1.org

Dịch vụ cấp phương tiện di chuyển bằng xe hơi cho những người có bệnh tật. Cung cấp phương tiện di chuyển đưa đón tận nhà, đưa khách hàng đến các cuộc hẹn khám sức khỏe hay nha khoa. Chi phí là \$3,50 một chuyến đi một chiều, và \$7 cho hai chuyến chuyển khứ hồi. Sau khi được Outreach chấp thuận, quý vị sẽ nhận được vé di chuyển miễn phí của VTA để tiếp tục sử dụng.

Phương Tiện Di Chuyển cho Người Cao Niên

www.outreach1.org/seniors

Dịch vụ cấp phương tiện di chuyển đưa đón tận nhà của Outreach, cho những người cao niên từ 65 tuổi trở lên, có thu nhập thấp, Dịch vụ cung cấp 40 chuyến đi một chiều, hoặc 20 chuyến đi khứ hồi hai chiều trong một năm. Đóng góp tự nguyện được yêu cầu là \$3,50 một chuyến đi. Người nào không thể đóng góp tiền cũng sẽ không bị từ chối cung cấp phương tiện di chuyển. Phải nộp đơn tái ghi danh mỗi năm. Dịch vụ cũng trợ cấp tiền vé cho những người sử dụng các phương tiện di chuyển VTA và phương tiện di chuyển công cộng. Muốn biết thêm chi tiết, quý vị có thể lấy tài liệu Hướng Dẫn Di Chuyển cho Người Cao Niên (Senior Mobility Guide) tại:

www.outreach1.org/public/MobilityGuide_SCCSMC_Aug2012_v2.pdf

VTA: Santa Clara County Transit District

☎408-321-2300

www.vta.org

2 North First Street, San José, CA 95112

Trang web này giúp lập kế hoạch hành trình của VTA. Gọi VTA để biết tuyến xe bus và để xin:

Thẻ Di Chuyển Giảm Giá Cho Người Có Bệnh Tật (Disabled Discount Transit Card) hoặc Thẻ Di Chuyển Giảm Giá Cho Người Cao Niên (Senior Discount Transit Card):

Những người có vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hoặc từ 65 tuổi trở lên có thể đủ điều kiện được cấp thẻ này. Thẻ giảm giá sẽ cho phép trả \$1 mỗi chuyến đi hoặc \$2,50 cho vé đi suốt ngày, hoặc \$25 một tháng cho vé đi mỗi tháng. Muốn xin thẻ giảm giá, đến văn phòng VTA Transit. Chi phí làm thẻ là \$3. Trong thời gian chưa có thẻ giảm giá, quý vị sẽ được giảm giá cho người cao niên khi đi xe bus bằng cách xuất trình thẻ căn cước California hoặc thẻ thông hành kèm với thẻ Medicare của quý vị.

Vé Xe Bus Tháng cho Trẻ Em: \$45 một tháng cho trẻ em từ 5-17 tuổi.

Vé Xe Bus Tháng cho Người Lớn: \$70 một tháng cho tất cả những người lớn không đủ tiêu chuẩn được giảm giá cho người Cao Niên và Bệnh Tật.

Phương Tiện Di Chuyển do Người Tình Nguyện Trong Cộng Đồng Cung Cấp

Heart of the Valley, Services for Seniors, Inc.

☎408-241-1571

www.servicesforseniors.org

Phương tiện di chuyển và người trợ giúp, cho người từ 59 tuổi trở lên, do những người tình nguyện cung cấp khi họ có thời gian. Đề nghị đóng góp \$2.50, cộng thêm \$.25 mỗi mile.

Love In The Name of Christ (Love INC)

☎408-723-9223

www.loveincsantaclaracounty.org

Những người tình nguyện của nhà thờ sẽ chở quý vị đến các cuộc hẹn với bác sĩ (khi họ có thời gian). Nên gửi yêu cầu ít nhất 8 ngày trước ngày có hẹn.

Phương Tiện Di Chuyển Đến Các Cuộc Hẹn Y Khoa Được Medi-Cal Tài Trợ

Nếu có Medi-Cal, quý vị có thể đủ điều kiện được chở miễn phí đến các cuộc hẹn với bác sĩ, với cố vấn và đến các lớp học của chương trình Lối Sống Lành Mạnh. Muốn được di chuyển miễn phí, quý vị phải gọi số điện thoại trên thẻ Medi-Cal của Santa Clara Family Health Plan hoặc của Blue Cross. Nếu có thẻ Medi-Cal màu xanh hoặc trắng, quý vị có thể gọi cho một trong những nơi cung cấp phương tiện di chuyển được liệt kê dưới đây.

Quý vị phải yêu cầu phương tiện di chuyển miễn phí trước ít nhất là 1 tuần. Điều kiện được cấp phương tiện di chuyển miễn phí là mất năng lực, có bệnh hoặc không có phương tiện di chuyển nào khác. Nếu bị từ chối phương tiện di chuyển miễn phí, quý vị phải hỏi thủ tục khiếu nại và tiến hành thủ tục khiếu nại quyết định đó. Đôi khi, quý vị sẽ được yêu cầu có giấy của bác sĩ chứng nhận quý vị có bệnh gì, có khi không cần giấy bác sĩ. Quý vị nên hỏi có mẫu đơn nào cần bác sĩ chứng nhận, hoặc chỉ cần bác sĩ viết giấy xác nhận.

Care Trans ☎ 408-392-9007 🌐 www.caretransofsanjose.com
Boundless Transport ☎ 408-832-8395 🌐 www.boundlesscare.org/transportation
Ken Transportation ☎ 408-267-4459 🌐 www.kentransport.com
S & P Medical Transport ☎ 408-829-8648 🌐 www.sandpmedtrans.com
V + B Transportation ☎ 408-937-6135 🌐 www.vbtransport.com
UBF Transport Services ☎ 408-263-1234 🌐 <http://www.ubftransport.com/>
Outreach Transportation ☎ 408-436-2865 🌐 www.outreach1.org
Green Cab ☎ 408-452-8888 🌐 www.sjgreencab.com

Gia Cư, Tạm Trú, Tịch Thu Nhà, và Đuổi Khỏi Nhà

Craigslist

🌐 sfbay.craigslist.org/sby/hhh

Trang mạng có danh sách , phòng, chung cư và nhà cho thuê, được cập nhật mỗi ngày. Ai cũng có thể đăng cho thuê, hoặc cần thuê nhà, miễn phí. Địa chỉ trang mạng này là ở vùng South Bay Area, nhưng khi đã vào trang mạng này, quý vị cũng có thể tìm các vùng khác.

SCC Housing

🌐 www.scchousingsearch.org

Có toàn bộ dữ liệu trên mạng về các phòng cho thuê giá thấp (được trợ cấp) trong hạt Santa Clara. Tại trang web này, có thể tìm theo số phòng ngủ, giá tiền thuê, lối vào nhà cho người có bệnh tật v.v... Tốt nhất là ghi danh vào 5 đến 10 danh sách chờ. KHÔNG cần chứng từ Section 8 (chương trình gia cư giá thấp của liên bang) khi ghi danh. Quý vị nên gọi người quản lý khu chung cư để hỏi họ có đang nhận ghi danh vào danh sách chờ hay không, vì trang mạng không có thông tin cập nhật về việc này.

Mid-Peninsula Housing

☎ 650-356-2900

🌐 www.midpen-housing

Có thể tìm được dữ liệu trên mạng về các phòng cho thuê giá thấp.

Charities Housing

☎ 408-550-8300

🌐 www.charitieshousing.org

Có thể tìm được dữ liệu trên mạng về các phòng cho thuê giá thấp.

Housing Authority

☎ 408-275-8770

🌐 www.hacsc.org

505 W. Julian Street, San José, CA 95110-2300

Đây là một cơ quan của chính quyền, cung cấp chứng từ Section 8 cho các gia đình có thu nhập thấp, những người cao niên và những người có bệnh tật. Danh sách chờ Section 8 thường bị đóng sỏ. Cơ quan này có thông tin về các chung cư cho thuê phòng giá thấp.

Đường Dây Nóng Nhà Tạm Trú Hạt Santa Clara

☎ 800 774-3583

Có thông tin ghi âm bằng tiếng Anh và Tây Ban Nha về chỗ tạm trú cho đàn ông và phụ nữ độc thân, cho gia đình, và người trẻ tuổi, cùng với những nơi tạm trú khi thời tiết lạnh.

HomeFirst, Boccardo Reception Center

☎ 408-294-2100 or 408-539-2170

www.homefirstscc.org

2011 Little Orchard Blvd., San José, CA (located on Bus Line 26)

Trước đây có tên là EHC Lifebuilders, HomeFirst cung cấp chỗ trú ngụ cho hững người vô gia cư, qua các nhà tạm trú khẩn cấp, nhà ở chuyển tiếp và các chương trình khác. Chỗ tạm trú điều dưỡng y khoa cho những người vô gia cư mới xuất viện cũng được cung cấp.

Hướng Dẫn Thông Tin Cho Người Vô Gia Cư của Thành Phố San José

<http://ca-sanjose.civicplus.com/DocumentCenter/View/11171>

Thông Tin cho Người Vô Gia Cư tiếng Tây Ban Nha:

<http://www.sanjoseca.gov/DocumentCenter/View/1133>

Sách nhỏ có danh sách những nơi tạm trú, giúp thuê nhà, các chương trình tâm trí và phục hồi, các dịch vụ về cựu chiến binh và giới trẻ, và nhà ở cho gia đình và cá nhân.

San Jose Citywide Homeless Outreach and Engagement Services

☎ 408-510-7600

<http://www.sanjoseca.gov/index.aspx?NID=3653>

Các Nguồn Hỗ Trợ Người Bị Đuối Khởi Nhà

Dự án Pro Bono

☎ 408-998-5298

<http://www.probonoproject.org/services-provided/other-services>

Dự án Pro Bono cung cấp dịch vụ pháp lý cho những người có thu nhập thấp.

Luật Sư Tại Thư Viện (do Dự án Pro Bono cung cấp)

☎ 408-808-2382

<http://www.sjpl.org/event/lawyers-library>

150 E. San Fernando Street, San José, CA 95112

Tham vấn pháp lý tại các địa điểm cộng đồng. Muốn tham vấn với một luật sư tình nguyện, quý vị nên gọi điện thoại các ngày Thứ Hai, từ 10 giờ sáng đến 11 giờ sáng để làm hẹn.

Nguồn Hỗ Trợ Ngăn Ngừa Tịch Thu Nhà

Keep Your Home California

☎ 888-954-KEEP hoặc 888-954-5337

Keepyourhomecalifornia.org

Neighborhood Housing Services of Silicon Valley

☎ 408-279-2600 ext.1210

www.nhsnow.org

Foreclosure Help

☎ 408-293-6000

www.foreclosurehelpscc.org

SurePath Financial Solutions

☎ 877-615-7873

www.surepath.org

Project Sentinel Santa Clara Office

☎ 888-324-7468 hoặc 408-720-4888

www.housing

San José Fair Housing Consortium

☎ 408-287-4663

Alliance of Californians for Community Empowerment

☎ 415-335-7033

www.calorganize.org

Các Nguồn Hỗ Trợ Mua Nhà cho Người Có Thu Nhập Thấp

Neighborhood Housing Services of Silicon Valley

☎ 408-279-2600

www.nhssv.org

San José Housing

www.sjhousing.org/program/homebuyer.html

Tổ chức các lớp hội thảo miễn phí về quyền sở hữu nhà cho những người có thu nhập thấp.

County of Santa Clara Office of Affordable Housing

☎ 408-299-5765

www.sccgov.org/portal/site/oah/

Housing Trust of Santa Clara County

☎ 408-436-3450

www.housingtrustscc.org/

California Housing Finance Agency

☎ 877-922-5432

www.calhfa.ca.gov/

Cung cấp Chỗ Ở và Chăm Sóc (Các Cơ Sở Trú Ngụ và Chăm Sóc)

www.cclid.ca.gov/docs/cclid_search/cclid_search.aspx

Trên trang web, Câu hỏi 1: “Select the Facility Type to Locate”, chọn “Adult Residential Facility”.
Câu hỏi 2: Chọn thành phố hoặc zip code của địa phương mà quý vị muốn tìm. Trang web này sẽ giúp quý vị tìm nhiều loại trung tâm có giấy phép hành nghề, chẳng hạn như nhà ở và chăm sóc cho người cao niên, nhà ở và chăm sóc cho người cho người có bệnh mãn tính, trung tâm chăm sóc trẻ em, nhà ở nhóm v.v....

Community Voicemail Service

☎ 408-437-9165

Community Voicemail giúp những người vô gia cư có nguy cơ có phương tiện xử dụng 24 giờ nhắn tin cá nhân và để xử dụng.

Xem thêm: Sức Khỏe Tâm Trí Và Cổ Vấn; Tín Dụng, Dịch Vụ về Nợ và Phá Sản

Việc Làm, Huấn Luyện, và Phục Hồi Cơ Năng

Craigslist

sfbay.craigslist.org/sby/jjj

Có danh sách các việc làm mỗi ngày. Quý vị có thể đăng miễn phí tìm việc làm. Trang mạng này có thông tin vùng South Bay Area, nhưng khi đã vào trang mạng này, quý vị cũng có thể tìm các vùng khác.

Phục Hồi Cơ Năng Tiểu Bang California

☎ 408-277-1355

www.dor.ca.gov

100 Paseo de San Antonio, Phòng 324, San José, CA 95113

Cung cấp dịch vụ chẩn đoán và xét nghiệm, huấn luyện, tìm việc, và các dịch vụ hỗ trợ những người mất năng lực làm việc vì bệnh tật, vấn đề tâm trí và cảm xúc. Người nào muốn nộp đơn tại văn phòng Paseo de San Antonio phải tham dự buổi thuyết trình hướng dẫn vào ngày Thứ Tư, lúc 10 giờ sáng. Quý vị có thể gọi điện thoại ghi danh tại các văn phòng khác:

☎ 408-848-1345 - 8060 Santa Teresa Blvd., Suite 200, Gilroy, CA 95020

☎ 408-254-5750 - 1333 Piedmont Road, Suite 106, San José, CA 95132

Project HIRED

www.projecthired.org

Cấp giấy giới thiệu việc làm và hướng dẫn những người mất năng lực

- 1270 Franklin Mall, Santa Clara, CA 95050
- 1401 Parkmoor Avenue, Suite 125, San José, CA 95126

Các Nguồn Thông Tin Hỗ Trợ Tìm Việc Làm cho Người Mất Năng Lực More:

www.novaworks.org/JobSeekerServices/ServicesDescription/ServicesforIndividualswithDisabilities.aspx .

Trung Tâm Việc Làm Và Thông Tin

Work 2 Future One Stop Career Center

www.work2future.biz

Các trung tâm giới thiệu việc làm do chính quyền điều hành với những người đại diện của các chương trình huấn luyện khác của chính phủ và tư nhân. Nơi đây cung cấp các nguồn hỗ trợ về việc làm và huấn luyện cho tất cả mọi lứa tuổi. Gọi hoặc đến nơi để yêu cầu một người quản lý sự vụ cá nhân giúp quý vị tìm việc làm.

One-Stop Job Centers:

San Jose ☎ **408-794-1100** 1601 Foxworthy Avenue, San José, CA 95125

North San Jose ☎ **408-216-6200** 1901 Zanker Road, San Jose, CA 95134

Youth Training Center ☎ **408-794-1234** 2072 Lucretia Ave., San Jose, CA 95122

Gilroy: ☎ **408-846-1480** - 7800 Arroyo Circle, Suite A, Gilroy, CA 95020

Morgan Hill ☎ **408-776-8248** 17666 Crest Ave, Morgan Hill, CA 95037

Sunnyvale: ☎ **408-730-7232** - 505 West Olive Avenue, Suite 550, Sunnyvale, CA 94086

Partner Affiliate: Center for Training and Careers

☎ 408-213-0961

749 Story Road. #10, San José, CA 95122

Santa Clara County Re-Entry Resource Center

☎ 408 535-4236 or 535-4280

<http://www.sccgov.org/sites/reentry/resourcecenter/Pages/Resource-Center.aspx>

151 West Mission St., San Jose, CA 95110

Một trung tâm chuyên giúp những người ở tù hoặc đã ở tù trước đây, trở về với xã hội và hội nhập trở lại với cộng đồng một cách thành công, bằng cách cấp giấy giới thiệu và các dịch vụ cần thiết. Muốn biết các Nguồn Hỗ Trợ Tái Hội Nhập của Hạt Santa Clara, xem trang mạng:

<http://www.sccgov.org/sites/reentry/ResourcesDirectory/Pages/Resources-Directory.aspx>

Học Nghề và Cách Tìm Chỗ Học Nghề

Học nghề là học một nghề mới, như sửa ống nước hoặc làm cửa sổ, và được trả tiền lương trong thời gian học nghề. Người học nghề được huấn luyện nghề nghiệp và học lý thuyết, đồng thời được trả tiền lương. Tìm chỗ học nghề trên mạng của Department of Industrial Services. Trang mạng này có danh sách cập nhật của nhiều nơi dạy nghề.

Trước hết, đến: www.dir.ca.gov/databases/das/aigstart.asp

Kế đến, nhấn vào “All counties” và chọn “Santa Clara”. Kế tiếp, nhấn nút [\[search\]](#).

Ascent Employment Program

☎ 408-257-8302 Fax 408-257-4600

www.ascent-jobs.org

4911 Moorpark Avenue, San José, CA 95129

Giúp những người lớn trong Hạt Santa Clara tìm việc làm. Chương trình này trợ giúp những người cần việc làm, nhất là những người trong hoàn cảnh không tốt. Những người làm việc tình nguyện sẽ trợ giúp một cách thực tiễn và huấn luyện.

Employment Connection Center

☎ 408-758-3797

www.ecstaffing.com

1879 Senter Road, San José, CA 95112

Employment Connection Center cung cấp các nguồn hỗ trợ tìm việc làm cho những người có con dưới 18 tuổi, đang nhận trợ cấp tiền mặt. Điều kiện: có giấy giới thiệu của CalWORKs.

Fremont High School District – Adult and Community Education

☎ 408-522-2700

<http://ace.fuhisd.org>

591 W Fremont Avenue, Sunnyvale, CA 94087

Institute for Career Development (Goodwill)

☎ 408-998-5774

1080 N Seventh Street, San José, CA 95112

Job Corps

☎ 408-254-5627

www.sanjose.jobcorps.gov

3485 East Hills Drive, San José, CA 95127

Cung cấp miễn phí chương trình giáo dục và huấn luyện kỹ thuật chuyên nghiệp.

Joblink Employment Program and Asset Building for Independence ☎ 408-278-2160

🌐 www.sacredheartcs.org/our-programs/self-sufficiency/job-link

1381 South First Street, San José, CA 95110

Chương trình được điều hành bởi Sacred Heart Community Service.

Jobtrain

☎ 650-330-6429

🌐 www.jobtrainworks.org

1200 O'Brien Drive, Menlo Park, CA 94025

Metropolitan Education District

☎ 408-723-6400

760 Hillsdale Avenue, San José, CA 95136

Mission College Career Transfer Center

☎ 408-855-5115

🌐 www.missioncollege.org

3000 Mission College, phòng số 1-20, Santa Clara, CA 95054

NOVA Conectó

☎ 408-730-7232

🌐 www.Novaworks.org

505 W. Olive Avenue, Suite 550, Sunnyvale, CA 94086

NOVA Youth Employment Office

☎ 408-730-7640

🌐 www.youthatwork.org

505 W. Olive Avenue, Suite 630, Sunnyvale, CA 94086

San José State University Career Center

☎ 408-924-6031

<http://www.sjsu.edu/careercenter/>

1 Washington Square, Building F, San José, CA 95192

Small Business Assistance

☎ 877-880-1222

🌐 www.businessownerspace.com

Là nguồn hỗ trợ toàn bộ, dễ tìm, và hữu ích giúp việc thành lập và phát triển doanh nghiệp tại các vùng đô thị tốt của San José.

West Valley College Career Programs Center

☎ 408-741-2098

🌐 www.westvalley.edu/careers

14000 Fruitvale Ave., AAS 35, Saratoga, CA 95070

Xem thêm: Thu Nhập và Tiền, Bảo Hiểm Sức Khỏe và Nha Khoa

Điều Trị Nghiện Rượu Và Ma Túy

Bảo Hiểm Y Tế

Nếu quý vị có bảo hiểm y tế, hãy gọi chương trình bảo hiểm để biết các dịch vụ cai nghiện rượu/ma túy nào được tài trợ trong chương trình bảo hiểm của quý vị.

Gateway Assessment Center

☎ 800-488-9919

🌐 www.sccgov.org/sites/dads/

Đây là một chương trình của Dịch Vụ Cai Nghiện Rượu và Ma túy của Quận Hạt, cung cấp thông tin và giấy giới thiệu đến các chương trình điều trị và cai nghiện rượu và ma túy, bao gồm các chương trình cai nghiện nội trú và ngoại trú.

Alcoholics Anonymous - AA

☎ 408 374-8511 - 24 Hours

🌐 <http://aasanjose.org/meetings>

525 West Alma Avenue, San José, CA 95125

Là một nhóm hỗ trợ cho những người muốn được giúp đỡ về vấn đề nghiện rượu. Liên lạc để biết lịch trình các buổi họp nhóm tại địa phương.

AI-Anon

☎ 408-379-1051

🌐 www.scv-afg.org

Hỗ trợ về mặt tinh thần cho người thân và bạn bè của người nghiện rượu. Liên lạc để biết lịch trình các buổi họp nhóm tại địa phương.

Spanish Alcoholics Anonymous - AA

☎ 408-295-0920 - 24 Hours

🌐 www.aaespanolsanjose.org

Là một nhóm hỗ trợ những người nói tiếng Tây Ban Nha, muốn được giúp đỡ về vấn đề nghiện rượu. Liên lạc để biết lịch trình các buổi họp nhóm tại địa phương.

Narcotics Anonymous

☎ 408-998-4200 - 24 Hours

🌐 www.sjna.org

Là một nhóm hỗ trợ cho những người muốn được giúp đỡ về vấn đề nghiện ma túy. Liên lạc để biết lịch trình các buổi họp nhóm tại địa phương.

Các Chương Trình và Cơ Sở Cai Nghiện Rượu Và Ma Túy Nội Trú

🌐 http://www.adp.ca.gov/licensing/pdf/Status_Report.pdf

Chương Trình Cai Nghiện Rượu và Ma Túy (DADS) cung cấp một danh sách đầy đủ các nguồn hỗ trợ cho những người cần sự trợ giúp cai nghiện. Muốn biết danh sách các cơ sở điều trị nội trú và chương trình cai nghiện rượu, ma túy có giấy phép, hãy viếng trang mạng trên đây.

Smart Recovery Groups

☎ 408-850-3595 or 831-462-5470

🌐 www.smartrecovery.org

Tổ chức những buổi họp cho những người nghiện tự lực, không –niềm tin, như là một phương pháp khác thay thế 12 bước A.A.

Sức Khỏe Tâm Trí Và Cố Vấn

Bảo Hiểm Y Tế

Nếu quý vị có bảo hiểm y tế, hãy gọi chương trình bảo hiểm để biết các dịch vụ Y Tế Tâm Trí/Cố Vấn nào được tài trợ trong chương trình bảo hiểm của quý vị..

Dịch Vụ Y Tế Tâm Trí Quận Hạt (County Mental Health) ☎ 800-704-0900 - 24 Giờ

www.sccgov.org/portal/site/mhd/

Cấp giấy giới thiệu đến các dịch vụ y tế tâm trí cộng đồng và y tế tâm trí trực tiếp cho những người có Medi-Cal và những người không có bảo hiểm y tế.

Y Viện Y Tế Tâm Trí Khẩn Cấp của Quận Hạt

☎ 408-885-7855

871 Enborg Court, San José, CA 95128 (bên cạnh Santa Clara Valley Medical Center)

Bệnh nhân đến không cần làm hẹn trước, 7 ngày trong tuần, dù có bảo hiểm hay không. Đây là cửa ngõ của Dịch Vụ Cấp Cứu về Tâm Trí (EPS) (xem dưới đây).

Dịch Vụ Cấp Cứu về Tâm Trí (EPS)

☎ 408-885-6100 - 24 Giờ

871 Enborg Court, San José 95128 (bên cạnh Santa Clara Valley Medical Center)

Community-Based Counseling/Therapy (Y phí tùy theo mức thu nhập)

<http://www.sccgov.org/sites/mhd/Services/Pages/OutpatientSupportServices.aspx>

Trang web này có các danh sách những nơi cung cấp dịch vụ cố vấn và tâm lý trị liệu, và các Văn Phòng Y Tế Tâm Trí của Quận Hạt. Nhiều cơ sở áp dụng bảng trượt giá y phí cho những người không có tài trợ của bảo hiểm sức khỏe.

National Alliance on Mental Illness - NAMI

☎ 408-453-0400

www.namisanclara.org

1150 S. Bascom Avenue, Suite 24, San José, CA 95128

Cung cấp dịch vụ giáo dục và hỗ trợ, kể cả nhóm hỗ trợ, dành cho người bệnh tâm trí và thân nhân trong gia đình.

Santa Clara County Network of Care for Behavioral Health

santaclara.networkofcare.org/mh/home

Nguồn hỗ trợ người cao niên: santaclara.networkofcare.org/aging

Là nguồn hỗ trợ trên mạng cho những cá nhân, gia đình và các cơ quan có quan ngại về sức khỏe hành vi. Cung cấp thông tin về dịch vụ sức khỏe hành vi, các đạo luật, các tin tức liên hệ, cũng như các phương tiện truyền đạt và nhiều mục khác.

Đường Dây Nóng Về Tự Tử

☎ 855-278-4204 miễn phí, 24 giờ

- Nói tiếng Tây Ban Nha (các ngày trong tuần, từ 1g. chiều tới 9g. tối) ☎ 800-303-7432
Nếu không thể gọi Đường Dây Nóng về Tự Tử, hãy gọi 911.

Nguồn Hỗ Trợ Cố Vấn Thanh Thiếu Niên và Những Người Trẻ Tuổi

EMQ Families First

☎ 408-379-3790

🌐 www.emqff.org

251 Llewellyn Avenue, Campbell, CA 95008

Dịch vụ di động can thiệp khủng hoảng 24 giờ, dành cho tất cả trẻ em và thanh thiếu niên dưới 18 tuổi trong Hạt Santa Clara, đang bị khủng hoảng tâm lý cấp tính.

EMQ Child and Adolescent Mobile Crisis Program ☎ 408-379-9085 or 877-41-CRISIS

🌐 www.emqff.org

251 Llewellyn Avenue, Campbell, CA 95008

Cung cấp sự điều trị bệnh tâm trí, chỗ tạm trú, và dịch vụ xã hội để giúp các gia đình bị tổn thương tâm lý, ngược đãi và nghiện.

Alum Rock Counseling Center ☎ 408-294-0500 ☎ Crisis Hotline: 408-294-0579

🌐 alumrockcc.org

1245 East Santa Clara Street, San José, CA 95116

Billy DeFrank LGBT Community Center

☎ 408-293-2429

🌐 www.defrank.org

Cung cấp xét nghiệm HIV, các nhóm hỗ trợ và giới thiệu đến các dịch vụ cộng đồng cho cá nhân LGBT (Đồng Tính Luyến Ái, Lưỡng Tính hoặc Chuyển Giới Tính).

Bill Wilson Center

☎ 408-243-0222 ☎ Crisis Line: 408-850-6125

🌐 www.billwilsoncenter.org/services

3490 The Alameda, Santa Clara, CA 95050

Transition Aged Youth (TAY) Ages 16 – 25 Resources

www.sccgov.org/sites/mhd/Resources/Pages/TransitionalAgeYouth.aspx

Vào trang này, dưới "Program Description", nhấn vào "Transitional Aged Youth (TAY) Mental Health Resources in Santa Clara County Handout." . Xem thêm "TAY Related Links" ở cột bên phải.

Chết, Mất Người Thân Và Mai Táng

Các Cơ Sở Chăm Sóc Cuối Đời (Hospice Agencies)

Các cơ quan này chăm sóc bệnh nhân Hạt Santa Clara, bị bệnh ở giai đoạn cuối, bằng sự trợ giúp các nhu cầu về y khoa, tinh thần và tâm linh cho bệnh nhân và gia đình. Muốn nhận dịch vụ này, phải yêu cầu bác sĩ đề nghị chương trình chăm sóc cuối đời, hoặc gọi bảo hiểm y tế.

Asian Network Pacific Home Care & Hospice

☎ 408-272-8882

McKee Road, Suite 55, San José, CA 95127

Heartland Home Health Care & Hospice

☎ 408-450-7850

2005 De La Cruz Blvd., Suite 271, Santa Clara, CA 95050

Hospice of the Valley

☎ 408-559-5600

🌐 www.hospicevalley.org - 850 Union Avenue, San José CA 95124

Odyssey Health Care & Hospice of Northern California

1500 Hamilton Avenue, Suite 212, Campbell, CA 95008

☎ 408-626-4868

Optimal Hospice Care

3375 Scott Blvd, Suite 310, Santa Clara, CA 95054

☎ 408-207-9222

Pathways Home Health & Hospice)

201 San Antonio Circle, Suite 135, Mountain View, CA 940400

☎ 650-949-3029

Vitas Innovative Hospice Care

☎ www.Vitas.com - 201 San Antonio Circle, Suite 135, Mountain View, CA 94040

☎ 866-418-4827

Cung cấp dịch vụ chăm sóc cuối đời cho trẻ em và người lớn bị bệnh giai đoạn cuối.

Center for Living with Dying

☎ 408-243-0222 – 24 giờ ☎ www.billwilsoncenter.org

3490 The Alameda, Santa Clara, CA 95050

Hỗ trợ tinh thần những cá nhân hoặc nhóm nhỏ để an ủi những người lớn, trẻ em và các gia đình có bệnh đe dọa tính mạng hoặc đau buồn vì cái chết của người thân. Trung tâm có dịch vụ can thiệp khủng hoảng và chương trình hỗ trợ những người đau buồn và mất người thân.

Funeral Consumers Alliance

☎ 650-321-2109

☎ www.fcapeninsula.org

Đây là một tổ chức bất vụ lợi, có thể giúp quý vị chuẩn bị hậu sự một cách trang trọng, ý nghĩa, phù hợp với khả năng tài chính của mình. Tổ chức này không có liên hệ đến ngành mai táng hay bất kỳ tổ chức tôn giáo nào.

Muslim Community Association Funerals

☎ 408-839-9313

☎ www.mcabayarea.org/islamic-services/funeral

Hướng dẫn 24/7 cho các gia đình Muslim về việc liên lạc tổ chức tang lễ cho thân nhân.

Santa Clara County Indigent Cremation Program

☎ 408-793-1900

850 Thornton Way, San José, California 95128

Người nào muốn ghi danh chương trình phải liên lạc Santa Clara County Medical Examiner-Coroner's Office để biết thông tin và sự hướng dẫn. Nếu người chết là người nghèo, không có sự chuẩn bị chôn cất trước, thân nhân gần nhất không có khả năng trả tiền thì Quận Hạt sẽ tài trợ thiêu và rải tro cốt một cách thận trọng.

Bảo Hiểm Sức Khỏe Và Nha Khoa

Đường Dây Nha Khoa

☎ 408-808-6102

Cung cấp dịch vụ nha khoa cấp cứu cho bệnh nhân thu nhập thấp và người có Medi-Cal. Cho biết các địa điểm trong Hạt Santa Clara cho những người có chương trình Denti-Cal, các vấn đề nha khoa khẩn cấp, hoặc hướng dẫn đến các y viện kha khoa lưu động. Quý vị cũng có thể liên lạc Nha Khoa tại Valley Health Center Tully, số điện thoại (408) 817-1480.

Denti-Cal

☎ 800-322-6384 ☎ TTY: 800-735-2922

🌐 www.denti-cal.ca.gov/provreferral/SantaClara.pdf

Giới thiệu bệnh nhân đến các nha sĩ nhận Medi-Cal trong Hạt Santa Clara.

Covered California

www.coveredca.com/

☎ 800-300-1506

Trang mạng của California để ghi danh bảo hiểm y tế giá thấp

SCVMC Health Coverage Office (Patient Access Department: Financial Counselors)

☎ 866-967-4677 🌐 www.scvmed.org/patients/financial/pages/apply.aspx

770 S. Bascom Avenue, San José, CA 95128 (đối diện SCVMC & cạnh Wendy's Restaurant).
Văn phòng này ghi danh bệnh nhân vào chương trình tài trợ y tế qua Santa Clara Valley Medical Center, Covered California, etc.

- **Trực tiếp đến:** không cần làm hẹn, xin trợ giúp tài chánh trả tiền hóa đơn y phí tại SCVMC.
- **Qua điện thoại:** Gọi Patient Access Line để làm hẹn tham gia cuộc họp nhóm giải thích về các chương trình tài trợ.

Thông Tin Bảo Hiểm Y Tế cho Trẻ Em

🌐 www.chikids.org

Cung cấp thông tin nộp đơn tham gia chương trình Healthy Kids và Medi-Cal cho trẻ em.

Medicare

☎ 800-772-1213

🌐 www.ssa.gov

Đây là chương trình bảo hiểm y tế liên bang dành cho người từ 65 tuổi trở lên và một số người trẻ hơn có bệnh tật. Người cao niên phải nộp đơn ghi danh 3 tháng trước ngày sinh nhật thứ 65 tại văn phòng Social Security Administration (SSA) địa phương. Làm hẹn trên mạng hoặc qua điện thoại.

Cố Vấn & Thông Tin về Medicare

🌐 www.cahealthadvocates.org

California Health Advocates cung cấp toàn bộ thông tin về Medicare cho công dân tiểu bang California. Cố vấn miễn phí về Medicare tại địa phương và giúp đỡ các vấn đề chăm sóc sức khỏe khác. Hãy tìm hiểu về Health Insurance Counseling and Advocacy Program - HICAP).

Centers for Medicare and Medicaid Services

☎ 800-MEDICARE /800-633-4227

☎ Số điện thoại TTY: 877-486-2048 🌐 www.medicare.gov

Đây là trang mạng chính thức của Chính Phủ Mỹ dành cho những người có Medicare. Tìm hiểu mọi lãnh vực về Medicare, bao gồm so sánh các chương trình Medicare Part D (thuốc theo toa). Hãy liên lạc nếu có câu hỏi hoặc sự việc gì liên quan đến sự tài trợ y tế của Medicare.

Santa Clara Family Health Plan

☎ 408-376-2000

www.scfhp.com

Đây là một cơ quan công cộng do Ủy Ban Giám Sát của Hạt Santa Clara thành lập, cung cấp bảo hiểm y tế, bao gồm Medi-Cal và Healthy Kids.

- Dịch Vụ Hội Viên ☎ 800-260-2055
- Family Resource Center ☎ 408-874-1888

Medi-Cal Eligibility Bureau at SCVMC

☎ 408-758-3000

650 S. Bascom Avenue, San José, CA 95128.

Giúp quý vị những việc liên quan đến Medi-Cal. Mang theo thẻ căn cước có dán ảnh và Thẻ An Sinh Xã Hội.

Chương Trình Trợ Giúp Dược Phẩm của SCVMC

☎ 408-793-6473

2400 Moorpark Avenue, Suite 201, San José CA 95128

Bệnh nhân không có bảo hiểm tài trợ thuốc cấp theo toa, có thể đủ điều kiện để được SCVMC trợ giúp để giảm bớt chi phí các loại thuốc.

Valley Health Plan - VHP

☎ 408-885-4760 or 888-421-8444

www.valleyhealthplan.org

Đây là một chương trình bảo hiểm y tế cho các nhân viên của Hạt Santa Clara, nhân viên IHSS và nhiều cơ quan khác.

Medi-Cal County Social Services Assistance Application Center

☎ 408-758-3800 hoặc 877-96-BENEFITS / 877-962-3633

www.mybenefitscalwin.org

Muốn xin Medi-Cal, hãy điền mẫu đơn trên mạng điện tử hoặc yêu cầu gửi mẫu đơn đến nhà.

Nộp đơn đã điền đầy đủ tại một trong các văn phòng An Sinh Xã Hội:

- 1867 Senter Road, San José, CA 95112 **☎ 408-758-3106**
- 379 Tompkins Court, Gilroy, CA 95020 **☎ 408-758-3450**
- 100 Moffett Blvd., Mountain View, CA 94043 **☎ 408-278-2402**

*Gọi để hỏi tình trạng đơn xin Medi-Cal của quý vị.

Medi-Cal (Tiểu Bang California)

☎ 916-445-4171

www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/default.aspx

Đây là trang mạng đầy đủ về Medi-Cal của Dịch Vụ Y Tế California. Trang mạng có mẫu đơn trong 11 ngôn ngữ khác nhau và quý vị có thể điền đơn, in ra và gửi đi.

Santa Clara Valley Medical Center

Santa Clara Valley Medical Center - SCVMC

☎ 408-885-5000

🌐 www.scvmc.org

751 S. Bascom Avenue, San José, CA 95128

Đường dây điện thoại chính của tổng đài SCVMC. Trang mạng có thông tin về địa điểm các y viện, bản đồ, chỉ dẫn đường đi và tuyến xe bus.

Primary Care Access Center (trước đây là Valley Connection)

☎ 888-334-1000

Gọi số điện thoại này để làm hẹn, hủy bỏ hẹn tại bất cứ địa điểm Valley Health Center nào.

SCVMC Patient Business Services

☎ 408-885-7470

2325 Enborg Lane, Suite 1H-101, San José, CA 95128

Gọi hoặc đến Phòng Thương Vụ Bệnh Nhân – PBS, nếu có câu hỏi về các hóa đơn y phí hoặc xin chương trình Ability To Pay hoặc các chương trình khác.

County Department of Revenue

☎ 408-282-3200

🌐 www.sccgov.org/portal/site/dor/

Gọi nếu có câu hỏi về các hóa đơn y phí của Quận Hạt, hoặc xin trả góp hàng tháng.

SCVMC Medical Records Office

☎ 408-885-5125 Fax 408-885-5170

Healthier Living Classes

☎ 408-885-2486

🌐 healthempowerment.info

Các lớp miễn phí của Santa Clara Valley Medical Center. Quý vị có thể ghi danh tham gia lớp hội thảo tự chăm sóc bệnh mãn tính 6-tuần để học về cách chăm sóc bệnh mãn tính: tiểu đường, COPD, bệnh tim mạch, Crohn's Disease, hư thận, AIDS, trầm cảm, và các bệnh khác. Lớp học được tổ chức tại một số y viện thuộc Santa Clara County Health & Hospital System.

SCVMC Patient Access Department (Cố Vấn Tài Chánh)

☎ 866-967-4677

🌐 www.scvmed.org/patients/financial/pages/apply.aspx

770 S. Bascom Avenue, San José, CA 95128 (Bên kia đường đối diện SCVMC, cạnh Wendy's).

- **Đến ghi danh:** Đến văn phòng, không cần hẹn trước, để được trợ giúp thanh toán các hóa đơn y phí tại SCVMC.
- **Ghi danh qua điện thoại:** Gọi Patient Access Line, làm hẹn tham dự một cuộc họp nhóm để nghe giải thích về các chương trình.
- **Muốn kiểm tra tình trạng đơn/hội viên:** Gọi số điện thoại hoặc đến địa chỉ trên đây.

Dịch Vụ Khách Hàng SCVMC

☎ 408-885-4826 or 800-351-1818

Email customer.service@hhs.sccgov.org

Dịch Vụ Khách Hàng SCVMC (Customer Service) tiếp nhận và giải quyết những sự than phiền/quan tâm. Văn phòng tọa lạc tại SCVMC Hospital Old Main.

- Nếu quý vị có điều gì quan tâm, có câu hỏi, than phiền, hoặc lời khen, chúng tôi rất muốn nghe ý kiến của quý vị. Ý kiến của quý vị sẽ giúp chúng tôi tiếp tục chăm sóc bệnh nhân tốt hơn và tuyên dương việc làm tốt của các nhân viên xuất sắc. Sự đóng góp ý kiến của quý vị rất quý, và chúng tôi có thể sẽ liên lạc với quý vị qua điện thoại để có thể biết thêm chi tiết về sự chăm sóc sức khỏe mà quý vị nhận được tại bệnh viện hoặc tại một trong những y viện của chúng tôi. Xin cảm ơn trước về những ý kiến thành thật của quý vị.

Quý vị có thể liên lạc một trong các cơ quan sau đây để giúp giải quyết những điều quan tâm:

Sở Y Tế Tiểu Bang California (Văn Phòng tại San José)

☎ 408-277-1784 hoặc 1 800-554-0348

🌐 www.dhs.ca.gov

100 Paseo de San Antonio, Suite 235, San José, CA 95113

Medical Board of California

☎ 800-633-2322

🌐 www.medbd.ca.gov

Central Complaint Unit, 2005 Evergreen Street, Suite 1200, Sacramento, CA 95815

Joint Commission (Office of Quality Monitoring)

☎ 800-994-6610

🌐 www.jointcommission.org

One Renaissance Blvd. Oakbrook Terrace, IL 60181

Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 5 chiều, Central Time.

Nguồn Hỗ Trợ Bỏ Hút Thuốc

California Smokers' Helpline

☎ Anh Ngữ 800-NO BUTTS /800-662 8887 ☎ Spanish 800-45 NO FUME / 800-456-6386

☎ Việt Ngữ 800-778 8440 ☎ Phổ Thông 800-838-8917 ☎ Đại Hàn 800-556-5564

🌐 www.californiasmokershelpline.org

Giới thiệu đến các nguồn hỗ trợ để giúp bỏ hút thuốc.

Nicotine Anonymous

☎ 408-236-2196

🌐 www.nicotine

Chương trình 12 bước. Gọi để biết các địa điểm, thời khóa biểu và ghi danh tham dự.

Tobacco Prevention and Education Program

☎ 408-793-2740

🌐 www.sccphd.org/tobacco

Lớp học 2 buổi, miễn phí, do Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara tổ chức, sẽ cấp Chứng Chỉ Hoàn Tất để giúp quý vị yêu cầu liệu pháp thay thế nicotine (thuốc điều trị).

Người Cao Niên, Bệnh Tật, Cựu Chiến Binh và Người Chăm Sóc

In Home Supportive Services - IHSS

☎ 408-792-1600 hoặc 408-975-4899

Yêu cầu dịch vụ IHSS qua máy Fax: 408-792-1601

🌐 www.sccgov.org/ssa

Một chương trình của chính phủ nhằm cung cấp dịch vụ chăm sóc tại gia cho những người bệnh tật hoặc già yếu có thu nhập thấp, để giúp dọn dẹp trong nhà, nấu ăn, tắm giặt, làm việc vặt, v.v... Người nộp đơn phải có Medi-Cal mới đủ điều kiện. Thông thường, phải mất 3-4 tháng mới được cấp dịch vụ, nhưng quý vị sẽ được trả tiền từ ngày quý vị nộp đơn.

Lưu ý: Khi quý vị gọi IHSS, có thể phải mất một giờ hoặc hơn mới có người trả lời. Trong lần gọi đầu tiên, quý vị sẽ được cho biết sẽ có một nhân viên quản lý sự vụ gọi lại quý vị trong vài ngày sau. Nếu không có người gọi lại trong vòng vài ngày sau đó, quý vị phải gọi trở lại IHSS.

Muốn làm việc và có tên trong danh sách những người chăm sóc của IHSS, hoặc chăm sóc cho thân nhân, một người bạn hoặc một người thụ hưởng dịch vụ IHSS, quý vị có thể gọi IHSS, số 408-350 3252 hoặc ghi danh trên mạng, tại www.IHSS.pascc.org

California Advocates for Nursing Home Reform

☎ 800-474-1116 hoặc 415-974-5171

🌐 www.canhr.org

Giúp các cá nhân/gia đình cần sự chăm sóc dài hạn trong nhà điều dưỡng. Rất hiểu biết các điều luật về chăm sóc dài hạn của Medi-Cal. Muốn tìm nhà điều dưỡng theo nhu cầu cá nhân đặc biệt, hãy đến www.nursinghomeguide.org, nhấn vào “start your search”, và trong mục “City”, đánh tên của thành phố muốn tìm và nhấn “next” để xem danh sách liệt kê tất cả các cơ sở “Skilled Nursing Facilities” cùng với địa chỉ và số điện thoại của các cơ sở đó.

Sourcewise Community Resource Solutions

☎ 408-350-3200

🌐 www.mysourcewise.com

Email: community@mysourcewise.com

Trước đây có tên là Silicon Valley Council on Aging, cung cấp các dịch vụ chăm sóc, trợ giúp tại nhà, việc làm cho người cao niên, cho những người bệnh tật và những người trên 50 tuổi. Các chương trình bao gồm Linkages và các chương trình quản lý sự vụ MSSP, cũng như các chương trình tình nguyện, dinh dưỡng, giải trí, vận chuyển, giáo dục và tham vấn sức khỏe.

Department of Motor Vehicles - DMV

☎ 800-777-0133

☎ TTY 800-368-4327 cho người khiếm thính 🌐 www.dmv.ca.gov

Những người có bệnh tật nặng có thể được cấp bằng số/thẻ đậu xe cho người tàn tật. Người có bằng số/thẻ này có quyền đậu xe ở chỗ đậu xe (màu xanh) đặc biệt cho người tàn tật. Ngoài ra, DMV cũng làm hẹn gọi nhân viên đến gặp những người nằm liệt giường tại nhà hoặc trong bệnh viện để giúp họ làm đơn xin thẻ căn cước California.

- **Muốn xin Giấy Phép Đậu Xe Cho Người Tàn Tật** (bằng số hoặc thẻ):

Nộp đơn trên mạng tại www.dmv.ca.gov/pubs/brochures/fast_facts/ffvr07.htm hoặc gọi DMV của California theo số điện thoại ghi trên để làm hẹn.

Family Caregiver Alliance

☎ 800-445-8106

🌐 www.caregiver.org

Cung cấp qua điện thoại những thông tin, giải đáp các câu hỏi về những bệnh trạng gây mất năng lực kể cả rối loạn về nhận thức, cố vấn về các phương cách chăm sóc và các chương trình trong cộng đồng, và sự trợ giúp giảm sự căng thẳng tinh thần mà việc chăm sóc người bệnh có thể gây ra.

San Andreas Regional Center ☎ 408-374-9960

🌐 www.sarc.org

300 Orchard City Drive, #170, Campbell, CA 95008

Trung tâm bắt vụ lợi được cấp tài khoản của Tiểu Bang California, chuyên điều hợp các dịch vụ cho các em bé, người lớn và người cao niên có bệnh như tự kỷ, bại não, động kinh, Hội Chứng Down, chậm phát triển trí tuệ và các chứng chậm phát triển khác, phát bệnh trước 18 tuổi.

Silicon Valley Independent Living Center

🌐 www.svilc.org

Giúp những người có bệnh tật, cung cấp thông tin về các quyền lợi và cấp giấy giới thiệu, và các quyền lợi và dịch vụ toàn diện khác.

San José ☎ 408-894-9041 ☎ TTY: 408-894-9012

2202 N. First Street, San José, CA 95131

Gilroy ☎ 408-846-1480 ☎ TTY: 408-842-2591

7800 Arroyo Circle, Suite A Gilroy, CA

Public Guardian

☎ 408-577-2500

🌐 www.sccgov.org/sites/ssa

333 W Julian Street, 4th Floor, San José, CA 95110.

Tại trang web trên, chọn Public Guardian trong Department of Aging & Adult Services ở phía bên trái.

Đảm bảo đời sống an sinh về thể chất và tài chánh cho những cá nhân yếu, không đủ sức cung ứng các nhu cầu cho bản thân về sức khỏe, thực phẩm, quần áo, và/hoặc chỗ ở.

Capacity Declaration-Conservatorship

<http://www.courts.ca.gov/documents/gc335.pdf>

Trang mạng trên có mẫu đơn mà quý vị có thể dùng để yêu cầu sự bảo hộ một cá nhân.

Các Trung Tâm Chăm Sóc Người Lớn Ban Ngày do Medi-Cal Tài Trợ

☎ 650-964-1964

Golden Castle Adult Day Health Center

Cung cấp dịch vụ chăm sóc người lớn, ban ngày, bao gồm 2 bữa ăn, nhân viên y tế, chuyên viên vật lý trị liệu và huấn luyện trị liệu, và các sinh hoạt. Phải hội đủ điều kiện cần thiết về y khoa. Người xin dịch vụ này phải đủ điều kiện hưởng Medi-Cal.

Grace Adult Day Health Center

☎ 408-731-8686

Cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe người lớn, ban ngày, với dịch vụ điều dưỡng, vật lý trị liệu, huấn luyện trị liệu, tâm lý trị liệu và ngôn ngữ trị liệu. Quý vị phải hội đủ điều kiện về các tiêu chuẩn Medi-Cal ADHC, nếu các dịch vụ được Medi-Cal tài trợ.

Prestige Adult Day Health Care Center

☎ 408-586-9000

Giữ gìn sức khỏe tốt, phục hồi chức năng cho người cao niên và người có bệnh tật. Các dịch vụ bao gồm: điều dưỡng chuyên khoa, duy trì huấn luyện trị liệu và vật lý trị liệu, dịch vụ xã hội và dinh dưỡng, nếu cần. Cung cấp phương tiện di chuyển. Người nộp đơn phải hội đủ điều kiện hưởng Medi-Cal.

Các Nguồn Hỗ Trợ Người Có Bệnh Tật

Able People Foundation

☎ 408-263-8000

🌐 www.ableproject.org

552A Valley Way, Milpitas, CA 95035

Đây là một tổ chức bất vụ lợi, tặng xe lăn và khung tập đi miễn phí cho cư dân vùng South Bay, không có khả năng mua. Điều kiện được trợ cấp là (1) là người có bệnh tật, (2) không được bảo hiểm tài trợ, và (3) có thu nhập dưới \$1.700/tháng.

Stumps R Us

🌐 www.stumps.org

2109 Skycrest Drive #1, Walnut Creek, CA 94595

Một nhóm hỗ trợ của những người tàn phế. Liên lạc Dan Sorkin tại DanSorkin@gmail.com để biết thêm chi tiết.

Vista Center for the Blind and Visually Impaired

🌐 www.vistacenter.org

☎ (650) 858-0202 Email: info@vistacenter.org

2470 El Camino Real, Suite 107, Palo Alto, CA 94306

Toàn bộ các dịch vụ hỗ trợ người có thị lực quá yếu hoặc mù. Sự hỗ trợ bao gồm các lớp học, nhóm hỗ trợ, và một tiệm bán các dụng cụ cho người bị hư hại thị lực. Những người ở vùng mã số điện thoại 408 có thể gọi Trung Tâm Vista, số miễn phí (800) 660-2009.

Santa Clara Valley Blind Center

🌐 www.visionbeyondsight.org

☎ (408) 295-4016

101 N. Bascom Ave., San Jose, CA 95128

Toàn bộ các dịch vụ cho những người có thị lực quá yếu hoặc mù.

Phòng Cựu Chiến Binh, Hạt Santa Clara

☎ 408-553 6000

www.sccgov.org/portal/site/va

68 N. Winchester Blvd., Santa Clara, CA 95050.

Thông Tin Và Trợ Giúp Về Quyền Lợi Cựu Chiến Binh ☎ **800-827-1000** www.va.gov

Trung Tâm Y Tế Cựu Chiến Binh ☎ **650-493-5000**

Trung Tâm Liên Lạc về Y Tế Cựu Chiến Binh: ☎ **877-222 8387**

Viếng www1.va.gov/health để được giúp xin dịch vụ y tế cho cựu chiến binh.

VA Outpatient Clinic ☎ **408-363-3000**

80 Great Oaks Blvd., San José, CA 95119

San José Vet Center (Readjustment Services) ☎ **408-993-0729**

278 N. Second Street, San José 95112

Deaf, Counselling, Advocacy and Referral Agency - DCARA)

☎ 408-899-5088

TTY: 408-260-1973 www.dcara.org

650 N. Winchester Blvd, Suite # 3, San José. DCARA cung cấp dịch vụ cố vấn, bệnh vực, và giới thiệu nguồn hỗ trợ.

Xem thêm: Phương Tiện Di Chuyển, Thu Nhập và Tiền

Phân Biệt Đối Xử, Hỗ Trợ Pháp Lý Và Tòa Án

Các Địa Điểm Trợ Giúp Pháp Lý Miễn Phí Hoặc Giá Thấp

☎ 211

Giúp người thu nhập thấp tìm được cơ sở trợ giúp pháp lý miễn phí hoặc giá thấp.

Self-Service Centers and Courtmobile (Tòa Thượng Thẩm California – Hạt Santa Clara)

www.scsselfservice.org

Được thành lập để giúp cư dân hiểu biết về hệ thống tòa án. Sự trợ giúp trong các lãnh vực về pháp lý, bao gồm luật dân sự, gia đình, đòi bồi thường nhỏ, luật hình sự, lệnh cấm, luật giao thông, thiếu niên phạm pháp, quyền giám hộ và quản chế. Trung tâm này có nhiều mẫu đơn cần thiết để lập hồ sơ ly hôn, ly thân hợp pháp và các vấn đề liên quan đến tòa án. Tất cả các mẫu đơn pháp lý này đều có tại trang web của trung tâm. Tòa án lưu động làm việc tại nhiều địa điểm và thời gian khác nhau trong Hạt Santa Clara, kể cả Gilroy và Morgan Hill. Muốn biết thời khóa biểu mới nhất, xem trang web.

- **San José:** ☎ **408-882-2900 x 2926** - 99 Notre Dame Ave., San José, CA 95113
Đến sớm để được tiếp sớm theo thứ tự.
- **South County:** ☎ **408-695-5000 x 2926** - 301 Diana Ave., Morgan Hill, CA 95037
Chỉ tiếp khách theo thứ tự.
- **Restraining Order Help Center (Trung Tâm Trợ Giúp về Lệnh Cấm Đến Gần):**
☎ **408-534-5600** - 170 Park Center Plaza, San José, CA 95113
Dịch vụ này cũng có tại Courtmobile và South County Self-Service Center.

Law Foundation of Silicon Valley ☎ 408-293-4790 🌐 www.lawfoundation.org
152 North Third Street, 3rd Floor, San José, CA 95112

Đây là một công ty luật về công ích, có các dự án sau:

- **Mental Health Advocacy Project** ☎ 408-294-9730
- **AIDS Legal Services** ☎ 408-293-3135
- **Fair Housing Law Project** ☎ 408-280-2435
- **LACYS - Legal Advocates for Children and Youth** ☎ 408-280-2416
- **Public Interest Law Firm** ☎ 408-293-4790
- **Diabetes Lawyers** ☎ 408-280-2476

Katherine & George Alexander Community Law Center ☎ 408-288-7030

🌐 www.scu.edu/law/kgaclc

1030 The Alameda, San José, CA 95126

Cơ sở trợ giúp pháp lý miễn phí này là một dự án của Luật Khoa Đại Học Santa Clara.

Hiệp Hội Trợ Giúp Pháp Lý Hạt Santa Clara ☎ 408-998-5200 🌐 www.legalaidsociety.org

Cung cấp dịch vụ pháp lý miễn phí cho người có thu nhập thấp không thể giải quyết các vấn đề tư pháp bằng phương tiện nào khác. Có thông dịch viên tiếng Việt, Trung Hoa và Tây Ban Nha.

Trợ Giúp Pháp Lý Người Cao Niên - SALA ☎ 408-295-5991 🌐 www.sala.org/

160 E. Virginia Street, #260, San José, CA 95112

- **South County:** (408) 847-7252
- **North County:** (650) 969 8656

Victim Witness Assistance Center ☎ 408-295-2656 🌐 www.victim.org/

777 N. First Street, Suite 220, San José, CA 95112

Nộp đơn tại đây để tham gia chương trình Bồi Thường Nạn Nhân California (State of California Victim Compensation program), bao gồm chi phí di chuyển và chi phí cố vấn. Quý vị có thể lấy mẫu đơn tại 🌐 www.vcgcb.ca.gov/

Trợ Giúp Pháp Lý Vùng Bay ☎ 408-850-7066

🌐 www.baylegal.org

Cung cấp dịch vụ pháp lý miễn phí cho người có thu nhập thấp không thể giải quyết các vấn đề tư pháp bằng phương tiện nào khác. Có thông dịch viên tiếng Việt, Trung Hoa và Tây Ban Nha.

U.S. Equal Opportunity Housing Commission (Văn Phòng Địa Phương San José)

☎ 800-669-4000 🌐 www.eeoc.gov

96 N. Third St., Suite 250, San José, CA 95112

Gọi điện thoại trước để biết thêm thông tin hoặc làm hẹn.

Department of Fair Employment and Housing (Bay Area Regional Office)

☎ 800-884-1684 ☎ 510-789-1085 🌐 www.dfeh.ca.gov

39141 Civic Center Drive, Suite 250, Fremont, CA 94538

Bạo Hành Gia Đình Và Cường Hiếp **Trong tình trạng nguy hiểm khẩn cấp, Gọi 911.**

National Domestic Violence Hotline ☎ 800-779-SAFE hoặc 800-779-7233
(Đường Dây Nóng về Bạo Hành Gia Đình)

Family Violence Center ☎ 408-277-3700 www.sjpd.org/BOI/fvc
1671 The Alameda, Suite 100, San José, CA 95126

Chương trình này của Sở Cảnh Sát San José trợ giúp các nạn nhân bị bạo hành gia đình. Có thám tử cảnh sát chuyên về bạo hành gia đình và các luật sư của Next Door.

YWCA of Silicon Valley Rape Crisis 24 Hour Hotline (Đường Dây Nóng về Cường Hiếp)
☎ 408-287-3000 hoặc 650-493-7273 ywca-sv.org/programs/rape

Next Door Solutions to Domestic Violence, San José ☎ 408-279-2962 24 Giờ
www.nextdoor.org

Đây là một chương trình lớn về bạo lực gia đình, cung cấp chỗ tạm trú, cố vấn và hỗ trợ pháp lý. Nói các ngôn ngữ: Anh, Hindi, Đại Hàn, Punjabi, Tây Ban Nha, Tagalog và tiếng Việt.

Chương Trình Bạo Hành Gia Đình của Asian Americans for Community Involvement - AACI
☎ 408-975-2730 dv.aaci.org

Cung cấp chỗ trú ngụ (Asian Women's Home), cố vấn và hỗ trợ pháp lý. Nói các ngôn ngữ Á Châu.

Community Solutions Domestic Violence Program
☎ Đường Dây Trợ Giúp Khủng Hoảng: 408-683-4118

☎ Gilroy 408-842-7138

☎ Morgan Hill 408-779-2113

☎ Hollister 431-637-1094

www.communitysolutions.org

Đây là chương trình toàn diện về bạo hành gia đình phía Nam Hạt, cung cấp chỗ tạm trú (La Isla Pacifica Women's Shelter), cố vấn và hỗ trợ pháp lý. Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha.

Maitri ☎ 888-8-MAITRI /888-862-4874 www.maitri.org

234 East Gish Road, Suite #200, San José, CA 95112

Các dịch vụ về bạo hành gia đình cho phụ nữ Nam Á. Nói nhiều ngôn ngữ Nam Á Châu.

Mạng Lưới Hỗ Trợ Phụ Nữ Bị Đánh Đập (Sunnyvale) ☎ 800-572-2782 24 Giờ
<http://ywca-sv.org/programs/SN/>

Đây là chương trình toàn diện về bạo hành gia đình, cung cấp chỗ tạm trú, cố vấn và hỗ trợ pháp lý. Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha.

North-American Islamic Shelter for the Abused ☎ 888-275-6472 www.asknisa.org

Cung cấp chỗ tạm trú khẩn cấp, dịch vụ hỗ trợ, cố vấn và cấp giấy giới thiệu cho phụ nữ Muslim bị bạo hành trong gia đình. Có dịch vụ thông dịch tiếng Arabic, Farsi, Hindi, Pushtu và Urdu.

Di Dân

Center for Employment Training – CET (Immigrant & Citizenship Program)

☎ 408-534-5451 🌐 www.cetweb.org/immigration/

701 Vine Street, Room 112, San José, CA 95110

Cung cấp các dịch vụ rất tốt về di trú và nhập tịch, khuyến khích và tăng cường sự hội nhập xã hội của cộng đồng di dân. Trung tâm cũng huấn nghệ và tìm việc làm, và có Trung Tâm Giữ Trẻ 4C's. Nói tiếng Anh, Tây Ban Nha và tiếng Việt.

Day Worker Center of Mountain View

☎ 650-903-4102

🌐 Dayworkercentermv.org

113 Escuela Avenue, Mountain View, CA 94040, ở giữa đường Crisanto & California.

Liên kết những di dân làm việc ban ngày với các chủ nhân trong môi trường an toàn và hỗ trợ; và tăng cường khả năng làm việc để cải thiện điều kiện kinh tế-xã hội qua việc làm công bằng, giáo dục và huấn luyện kỹ thuật nghề nghiệp.

St. Joseph Day Worker Center

☎ 408-993-0837

749 Story Road, San José, CA 95112 (tại Tòa Án Remillard)

St. Joseph Day Worker Center là một chương trình của St. Vincent de Paul Society. Mục đích của trung tâm này là kết hợp các chủ nhân và các di dân tìm việc làm. Day Worker Center còn cung cấp dịch vụ khám sức khỏe cho những di dân có ít phương tiện chăm sóc sức khỏe.

Immigrant Relations and Integration Services

🌐 www.ImmigrantInfo.org

2310 N. First Street, Suite 104, San José, CA 95131

Đây là trang web của Phòng Quan Hệ Nhân Sự Hạt Santa Clara, có các nguồn hỗ trợ địa phương, tiểu bang và quốc gia cho di dân. Có cơ sở dữ liệu tương tác của các lớp dạy Anh Ngữ (ESL).

Department of Homeland Security U.S. Citizenship and Immigration Services - CIS

☎ 800-375- 5283 ☎ TTY: 800-767-1833 🌐 www.uscis.gov

Cung cấp dịch vụ nhập cư và nhập tịch; cấp quyền công dân và tình trạng thường trú nhân, nhận ngoại kiều, đoàn tụ gia đình và thực thi nhiều đạo luật liên hệ.

International Rescue Committee – IRC

☎ 408-277-0255

🌐 www.rescue.org/us-program/us-northern-california-ca

1210 S. Bascom Avenue, Suite 227, San José, CA 95118

Cung cấp dịch vụ nhập cư và nhập tịch giảm giá cho các di dân và người tị nạn. Board of Immigration Appeals Accredited. Nói tiếng Anh, Ả rập, Bosnian, Farsi, Lào, Somali, Tây Ban Nha và tiếng Việt.

Các Nhóm Hỗ Trợ Pháp Lý Về Di Trú

Immigration Legal Services of Catholic Charities)

☎ 408-325-5244

☎ Gilroy Citizenship Line* (408) 914-8337

🌐 www.catholiccharitiesscc.org/services/immigration_refugee/immigration.html

2625 Zanker Road, Suite 201, San José, CA 95134 (ngã ba: đường Trimble)

Được cấp chứng thư của Federal Board of Immigration Appeals để cung cấp tham vấn về pháp lý, và toàn bộ dịch vụ pháp lý về di trú cho người thu nhập thấp. Chi phí cố vấn từ \$50 tới \$75. Nói tiếng Anh, Hoa, Farsi, Ý, Illocano, Tây Ban Nha, Tagalog và tiếng Việt.

*Văn phòng tại Gilroy: chỉ có tiếng Anh và Tây Ban Nha.

Asian Law Alliance - ALA

☎ 408-287-9710

🌐 <http://asianlawalliance.org>

184 E. Jackson Street, San José, CA 95112

Hỗ trợ cộng đồng châu Á/Đảo Thái Bình Dương trong Hạt Santa Clara. Cung cấp cả dịch vụ pháp lý và chương trình giáo dục cộng đồng nhằm ngăn ngừa khủng hoảng về pháp lý.

SIREN

☎ 408-453-3003

🌐 <http://www.siren-bayarea.org>

1425 1611 Circle Street, Suite 109, San José, CA 95112

Cung cấp dịch vụ pháp lý về di trú và nhập tịch cho di dân trong Hạt Santa Clara.

Email: Zelica@Siren-BayArea.org

Centro de Ayuda Legal para Inmigrantes - CALI

☎ 650-938-4041

🌐 <http://www.cali-immigration.org>

2286 Mora Drive, Suite # 1, Mountain View, CA 94040

Cung cấp dịch vụ cố vấn pháp lý, giáo dục, và các dịch vụ khác cho tất cả di dân, kể cả nạn nhân của tội phạm.

Katherine and George Alexander Community Law Center

☎ 408-288-7030

🌐 law.scu.edu/kgac/c/immigration-law.cfm

1030 The Alameda, San José CA 95126

Cung cấp dịch vụ pháp lý miễn phí cho người thu nhập thấp, cần được giúp đỡ các vấn đề liên quan đến việc di trú. .

Xem thêm: Thu Nhập Và Tiền

Trẻ Em, Cha Mẹ và Giữ Trẻ

Danh Sách Các Nhà Giữ Trẻ Hội Đủ Tiêu Chuẩn (CEL)

☎ 877-235-0095

🌐 www.4c.org/parent/needng_help/cel_application.html

2515 N. 1st Street, San José, CA 95131

Lấy mẫu đơn tại trang web để có thể liên lạc với hơn 170 địa điểm chăm sóc trẻ trong Hạt Santa Clara. Một số địa điểm được liệt kê dưới đây:

- **Community Child Care Council - 4Cs** ☎ 408-487-0747 🌐 www.4c.org
Cấp giấy giới thiệu đến các nhà giữ trẻ và trợ cấp chi phí giữ trẻ.
- **Choices for Children** ☎ 408-297-3295 🌐 www.choices4children.org
Trợ cấp chăm sóc trẻ cho người đã tham gia chương trình an sinh xã hội trong vòng 2 năm qua.
- **Head Start Preschool** ☎ 800-820-8182 🌐 <http://my.headstart.org>
Đây là một chương trình mầm non miễn phí do chính phủ tài trợ.
- **San Juan Bautista Sick Child Care** ☎ 408-293-1168
701 Vine Street, San José, CA 95110
Cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ bị ốm nhẹ.
- **YWCA Child Care Centers** ☎ 408-295 4011 ext. 215
🌐 www.ywca-scv.org/programs/childcare_centers.php

Các Trung Tâm Hỗ Trợ Gia Đình & First 5

☎ 408-260-3700 🌐 www.first5kids.org

4000 Moorpark Avenue, Suite 200, San José, CA 95117

First 5 cấp ngân quỹ và tài trợ các chương trình và dịch vụ thiết yếu cho trẻ em nhỏ và gia đình của các em. First 5 có 11 trung tâm hỗ trợ gia đình trên khắp hạt Santa Clara, gồm có:

- **Mexican American Community Services Agency - MACSA**
385 I.O.O.F. Avenue, Trung tâm nguồn lực gia đình, Bldg. K-1, Gilroy, CA 95020
- **Captain Jason Dahl Family Resource Center, Bldg. P-1** ☎ 408-361-4281
3200 Water Street, San José, CA 95112
- **Sacred Heart Community Service** ☎ 408 278-2176
1381 South 1st Street, San José, CA 95110
- **Somos Mayfair** ☎ 408-251-6900
370-B South King Road, San José, CA 95116
- **Santee Family Resource Center, Phòng 23** ☎ 408-420-1932
131 Audubon Way, San José, CA 95122
- **Indian Health Center – IHC** ☎ 408-445-3400
25 North 1^{4th} Street, Suite 140, San José, CA 95112
- **SJB Northwood Family Resource Center** ☎ 408-684-4785
2760 đường East Trimble, Bldg. 700, San José, CA 95132

- **The Health Trust Family Resource Center** ☎ **408-380-8600**
46 Race Street, San José, CA 95126
- **Catholic Charities Family Resource Center** ☎ **408-380-8600**
4 Wabash Avenue, San José, CA 95128
- **Mercy St. Family Resource Center** ☎ **650-967-4813**
748 Mercy Street, Mountain View, CA 94041
- **Fairwood Family Resource Center** ☎ **408-684-4785**
1110 Fairwood Avenue, Sunnyvale, CA 94089

Trẻ Em Khuyết Tật/Có Nhu Cầu Đặc Biệt

Parents Helping Parents- the Sobrato Center for Non-Profits-San José

☎ **408-727-5775** hoặc **855-727-5775** www.php.org

1400 Parkmoor Avenue, Suite 100, San José, CA 95129

Trợ giúp nâng cao phẩm chất đời sống của trẻ em có nhu cầu đặc biệt bất kỳ lứa tuổi nào, qua các dịch vụ giáo dục, hỗ trợ và huấn luyện cho những người chăm sóc chính của trẻ em.

California Children Services - CCS

☎ **408-793-6200**

Cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế đặc biệt cho trẻ em dưới 21 tuổi, hội đủ điều kiện.

Trung Tâm Học Vấn và Thành Đạt

☎ **408-793-5959**

Cung cấp toàn bộ dịch vụ đánh giá về y tế, tâm lý-xã hội và học vấn cho trẻ dưới 18 tuổi nghi ngờ có bệnh chậm phát triển về học vấn và thể chất.

Trung Tâm KidScope

☎ **408-793-5959**

Đây là một Trung Tâm Nhi Khoa Đa Ngành tại SCVMC. Trung tâm này phát giác và định bệnh sớm cho trẻ em bị các vấn đề khác nhau về chậm phát triển.

Chương Trình Điều Trị Bệnh Suyễn của SCVMC

☎ **408-793-2064**

www.scvmc

Đây là một chương trình hướng dẫn về bệnh suyễn cho trẻ em và phụ huynh.

Trung Tâm Lối Sống Lành Mạnh của Trẻ Em SCVMC

☎ **408-957-8601**

Chuyên giúp các bệnh nhân có nguy cơ bị bệnh tiểu đường cải thiện lối sống và duy trì sức khỏe tốt. Gọi làm hẹn tham dự lớp giới thiệu chương trình.

Early Start

☎ **800-404-5900**

Cung cấp dịch vụ cho các em bé dưới 3 tuổi, hoặc các em có nguy cơ bị chậm phát triển.

Đường Dây Nóng Báo Cáo Ngược Đãi và Khủng Hoảng

Nếu quý vị đang ở trong tình trạng nguy hiểm khẩn cấp, hãy gọi 911.

Đường Dây Báo Cáo Của Dịch Vụ Bảo Vệ Người Lớn

☎ 800-414-2002 24 Giờ

www.dss.cahwnet.gov/Forms/English/SOC341.pdf

Trang web trên có mẫu đơn để báo cáo trường hợp người cao niên/lệ thuộc bị ngược đãi.

Báo Cáo Trẻ Em Bị Ngược Đãi

San José:

☎ 408-299-2071 hoạt động 24/24 giờ

Vùng Palo Alto:

☎ 650-493-1186 24 hoạt động 24/24 giờ

Gilroy/Morgan Hill:

☎ 408-683-0601 24 hoạt động 24/24 giờ

http://ag.ca.gov/childabuse/pdf/ss_8572.pdf

Trang web trên có mẫu đơn để báo cáo trường hợp trẻ em bị ngược đãi.

CONTACT Cares

Báo Cáo Khủng Hoảng (Crisis Line):

☎ 408-850-6125 24 giờ

Báo Cáo Chống Thù Ghét (Anti-Hate Line):

☎ 408-279-0111 24 giờ

Đường dây nóng về HIV/AIDS (HIV/AIDS Hotline):

☎ 408-850-6179 24 giờ

Đường dây trợ giúp bảo mật cho cư dân ở mọi lứa tuổi của Hạt Santa Clara. Người gọi sẽ được lắng nghe, cố vấn, can thiệp cơn khủng hoảng và cấp giấy giới thiệu.

Giảm Cân Và Phòng Ngừa Béo Phì

Calorie King – MIỄN PHÍ

www.calorieking.com

Trang web này giúp quý vị có khả năng kiểm soát các thói quen về ăn uống cũng như các thông tin cần bản về dinh dưỡng và thể dục. Ngoài ra, có một quyển sách: The Calorie King Calorie, Fat, & Carbohydrate Counter (2013) mà quý vị có thể mua tại Amazon.com với giá dưới \$10.

Calorie Lab – MIỄN PHÍ

www.CalorieLab.com

Có chương trình miễn phí giúp tìm số lượng calorie trong các loại thực phẩm của Mỹ, bao gồm các thực đơn với số lượng calorie của các nhà hàng được nhiều người biết đến.

Chose My Plate – MIỄN PHÍ

www.choosemyplate.gov

Đây là trang web của chính phủ liên bang nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của người Mỹ. Trang web chú trọng hướng dẫn về dinh dưỡng và ăn uống lành mạnh không đắt tiền.

Hiệp Hội Tiểu Đường Mỹ – MIỄN PHÍ

www.diabetes

Cung cấp nguồn thông tin về dinh dưỡng, lập thực đơn và nấu ăn, tập thể dục.

The Daniel Plan

www.danielplan.com

Đây là một kế hoạch giảm cân của đạo Công giáo, tập trung vào 6 bước giúp giảm cân.

Obesity Help

www.obesityhelp.com

Hướng dẫn, tạo năng lực và hỗ trợ tất cả những người bị chứng béo phì. Đối phó các vấn đề về phẫu thuật nối tắt dạ dày, lợi và hại; liên lạc các nhóm hỗ trợ. Ngoài ra, còn có hướng dẫn về đếm calorie, dinh dưỡng, kế hoạch thể dục.

My Fitness Pal – MIỄN PHÍ

www.myfitnesspal.com

Đây là một cộng đồng ăn kiêng và tập thể dục với một trang web và nhiều ứng dụng điện thoại hướng dẫn và hỗ trợ quý vị đạt được mục tiêu giảm cân.

The Weight of a Nation

theweightofthenation.hbo.com

The Weight of a Nation là một bộ phim tài liệu của HBO, nói về những vấn đề lên cân ở Mỹ.. Chương trình này được xem miễn phí bằng tiếng Anh trên mạng. Có DVD tiếng Tây Ban Nha.

Weight Watchers

☎ 800-651-6000

www.weightwatchers.com

Weight Watchers là một chương trình giảm cân, chú trọng về dinh dưỡng tốt, ăn uống và thể dục. Weight Watchers tổ chức những cuộc họp mặt, nói tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. Gọi để biết lịch trình các buổi họp mặt tại khu vực của quý vị.

Chi phí: Thẻ Vào Cửa: \$42.95/tháng hoặc chỉ Online: \$18.95/tháng.

Overeaters Anonymous – MIỄN PHÍ

☎ 505-891-2664

🌐 www.overeatersanonymous.org

Overeater's Anonymous là một chương trình giảm cân gồm 12 bước. Các cuộc họp:

- **Holy Family Church**
4848 Pearl Avenue, San José, CA 95125
Các ngày thứ Sáu, 6:30 chiều. Ngôn ngữ: tiếng Anh. **Liên lạc: Laura** ☎ 408-348-4793
- **Christ the Good Shepherd**
1550 Meridian Avenue, San José, CA 95125
Các ngày thứ Sáu, 10:00 sáng, Ngôn ngữ: tiếng Anh. **Liên lạc: Rick** ☎ 408-225-9780
- **St Leo the Great Church**
88 Race Street, San José, CA 95126-3126
Các ngày thứ Ba, 7:00 tối. Ngôn ngữ: Tây Ban Nha. **Liên lạc: Juan** ☎ 408-460-3468
- **La Trinidad United Methodist Church**
307 B South King Rd., San José, CA 95116
Các thứ Bảy, 10:00 sáng. Ngôn ngữ: Tây Ban Nha. **Liên lạc: Martha** ☎ 408-729-9086

SparkPeople – MIỄN PHÍ

🌐 www.sparkpeople.com

Đây là một chương trình giảm cân trên mạng, hướng dẫn mọi người ngưng ăn kiêng và chuyển sang lối sống lành mạnh, lâu dài. Xem www.SparkTeens.com để biết các nhu cầu về dinh dưỡng và thể dục cho thanh thiếu niên.

Let's Move – MIỄN PHÍ

🌐 www.letsmove.gov

Đây là chương trình do Đệ Nhất Phu Nhân Michelle Obama khởi xướng, cung cấp thông tin giúp trẻ em sống lành mạnh.

The President's Challenge – MIỄN PHÍ

🌐 www.presidentschallenge.org/challenge/active/index.shtml

Đây là một chương trình do tổng thống Mỹ khởi xướng nhằm giúp đỡ người trưởng thành và trẻ em xây dựng lối sống lành mạnh.

Your Child's Weight

🌐 www.bcm.edu/cnrc/consumer/archives/childweight1.html

Đây là trang web của Trung Tâm Nghiên Cứu Dinh Dưỡng Trẻ Em USDA/ARS thuộc Đại Học Y Khoa Baylor. Trang web có hàng trăm bài viết về các đề tài, từ giúp đỡ trẻ em phát triển thói quen ăn uống lành mạnh đến sự dinh dưỡng cho trẻ em ăn chay. Trang web có nhiều đường dẫn liên kết các trang web về dinh dưỡng cho trẻ em và phụ huynh. Tiếng Anh, Tây Ban Nha.

Giáo Dục

Các Chương Trình Giáo Dục Cho Người Lớn

Các địa điểm sau đây có các lớp dạy tiếng Anh (ESL), các lớp học lấy bằng tốt nghiệp trung học/GED, các lớp dạy điện toán, các khoá huấn luyện, và nhiều lớp học khác cho tất cả mọi người với chi phí rất thấp.

Thông Tin Cho Di Dân (về học vấn) <http://www.immigrantinfo.org>

East Side Adult Education <http://aenet.esuhd.org/frame-3.html>

Các Lớp Dạy anh Ngữ - ESL <http://www.immigrantinfo.org/esl/>

Metropolitan Adult Education Center ☎ 408-723-6450 www.metroed.net
760 Hillsdale Avenue, Room 1, San José, CA 95136

Independence Adult Center ☎ 408-928-9300
625 Educational Park Drive, San José, CA 95133

Andrew Hill High School – Adult Education ☎ 408-347-4171
3200 Senter Road, San José, CA 95111

Overfelt Adult Center ☎ 408-254-8100
1901 Cunningham Avenue, San José, CA 95122

Campbell Adult & Community Education ☎ 408-626-3402 www.cace.cuhd.org
1224 Del Mar Avenue, San José, CA 95128

Milpitas Adult Education Programs ☎ 408-635-2692 <https://adulted.musd.org/>
1331 đại lộ E. Calaveras, Milpitas, CA 95035

Morgan Hill Adult Education ☎ 408-201-6520 <http://www.cas.mhu.k12.ca.us/>
80 West Central Avenue, Morgan Hill, CA 95037

Palo Alto Adult Education ☎ 650-329-3752 www.paadultschool.org
50 Embarcadero Road, Tower Building, phòng 8, Palo Alto, CA, 94301

Mountain View/Los Altos Adult Education ☎ 650-940-1333 www.mvlaae.net
333 Moffett Blvd., Mountain View, CA 94043
Email: adulted@mvla.net

Santa Clara Adult Education ☎ 408-423-3500 www.santaclaraadulted.org
1840 Benton Street, Santa Clara, CA 95050

Sunnyvale-Cupertino Adult Education ☎ 408-522-2700 www.ace.fuhd.org
589 West Fremont Avenue, Sunnyvale, CA 94087

Các Trường Đại Học Cộng Đồng Tại Địa Phương

- **San José City College** ☎ 408-298-2181 <http://www.sjcc.edu>
2100 Moorpark Avenue, San José, CA 95128
- **Evergreen Valley College** ☎ 408-274-7900 <http://www.evc.edu>
3095 Yerba Buena Road, San José, CA

- **Mission College** ☎ 408-988-2200 🌐 www.missioncollege.org
3000 Mission College Blvd., Santa Clara, CA
- **Foothill College** ☎ 650-949-7777 🌐 www.foothill.edu
12345 El Monte Road, Los Altos Hills, CA 94002
- **Gavilan College** ☎ 408-848-4800 🌐 www.gavilan.edu/noncredit
5055 Santa Teresa Blvd., Gilroy, CA 95020
- **West Valley College** ☎ 408-867-2200 🌐 www.westvalley.edu
14000 Fruitvale Avenue, Saratoga, CA 95070
- **De Anza College** ☎ 408-864-5300 🌐 www.deanza.edu
21250 Stevens Creek Avenue, Cupertino, CA 95014

Financial Aid for Education (Trợ Cấp Học Vấn)

Federal Student Aid - FAFSA ☎ 800-433-3243 🌐 www.fafsa.ed.gov

Xin trợ cấp “Federal Student Aid”, bằng cách điền mẫu đơn FAFSA: Nộp đơn miễn phí. Nếu không có máy điện toán, quý vị có thể đến phòng trợ giúp tài chính của trường đại học cộng đồng tại địa phương và xin một bản sao mẫu đơn FAFSA.

Hạn Chót Nộp Đơn FAFSA: Tốt nhất là nộp đơn trước ngày 2 tháng 3 (đối với trợ cấp của tiểu bang) và trước ngày 30 tháng 6 (đối với Trợ Cấp Liên Bang Tiểu Bang) hàng năm. Có thể sửa lại đơn đã nộp cho đến ngày 21 tháng 9.

Một Số Điều Kiện Cần Thiết : Có quốc tịch Mỹ, hoặc là cư dân đủ điều kiện, có số An Sinh Xã Hội (SSN) có hiệu lực. (Nếu không có hai điều kiện trên, thì nộp đơn xin trợ cấp “Dream Act Financial aid”), Và, quý vị phải có bằng trung học hoặc chứng chỉ General Education Development - GED, hoàn tất chương trình học tại nhà, hoặc thi đậu “ability to benefit”.

Board of Governor’s Fee Waiver 🌐 www.cccapply.org/bog_waiver

Có thể nộp đơn xin miễn lệ phí ghi danh trường đại học cộng đồng.

Educational Opportunity Programs and Services - EOP&S

Trợ cấp dưới hình thức các phiếu cấp cho học sinh để mua sách học (số lượng có hạn). Sinh viên có thể mượn sách hoặc mượn sách qua chương trình này. Chương trình cũng cung cấp miễn phí sự cố vấn và hỗ trợ việc học, theo dõi sự tiến bộ, dạy kèm, chuyển tiếp sang chương trình đại học 4 năm, chương trình cho mượn tiền mua máy điện toán, và các lớp hội thảo. Có thể đến phòng trợ cấp tài chính tại trường đại học cộng đồng địa phương để biết thêm chi tiết.

The Dream Act (Trợ Cấp Tài Chính cho sinh viên không có giấy tờ hợp lệ và sinh viên không phải là cư dân)

☎ 888-224-7268 🌐 www.csac.ca.gov/dream_act.asp

Theo các điều kiện nhận trợ cấp tài chính California qua Dream Act, sinh viên phải:

- Đã theo học trung học tại California trong ít nhất là 3 năm hoặc đầy đủ ba năm, từ lớp 9 đến lớp 12. Không nhất thiết phải là các năm liên tục.

- Đã tốt nghiệp trung học tại trường trung học California, có bằng tương đương, G.E.D., đã đủ điểm đậu California High School Proficiency Exam – CHSPE, hoặc đang học để lấy bằng tốt nghiệp trung học tại một trường trung học California.
- Ghi danh hoặc đang là sinh viên tại một cơ chế giáo dục CA cao cấp, có tín chỉ.
- Không có non-immigrant visa hợp lệ theo các tiêu chuẩn F, J, H, L, A, B, E, v.v...
- Cần trợ giúp tài chính và hội đủ các điều kiện khác của chương trình.

Đơn xin trợ giúp tài chính qua Dream Act có tại địa chỉ dream.csac.ca.gov

I Can Afford College (College Resource Help Site)

icanaffordcollege.com

Muốn biết thông tin về ghi danh vào đại học và trợ cấp tài chính, hãy xem trang mạng này.

Thông Tin Y Tế Và Sức Khỏe Tổng Quát

Plane Tree Health Information Center (tại thư viện Cupertino)

☎ 408-446-1677 www.planetree-sccl.org

10800 đại lộ Torre, Cupertino, CA, 95014-3254

PlaneTree cung cấp dịch vụ thông tin y tế và sức khỏe, tùy theo nhu cầu cụ thể của mỗi cá nhân. Các dịch vụ được cung cấp miễn phí và cho mọi người. Nhân viên thư viện và các chuyên viên làm việc thiện nguyện sẽ giúp quý vị tìm các nguồn thông tin y học và sức khỏe khả tín mà quý vị cần.

For Those in Pain

www.forthoseinpain.org

Đây là một tổ chức bất vụ lợi chuyên cung cấp các dịch vụ miễn phí hoặc giá thấp để điều trị giảm đau mà không dùng thuốc.

Preguntas (chỉ có tiếng Tây Ban Nha)

www.ahrq.gov/preguntas

Cung cấp các nguồn thông tin hữu ích nhằm khuyến khích những người Latinos tham gia nhiều hơn trong việc chăm sóc sức khỏe và nói chuyện với bác sĩ. Dịch vụ này được cung cấp bởi Agency for Healthcare Research and Quality.

Đường Dây Giới Thiệu Chăm Sóc Thai

☎ 800-310-2332

Đường dây của Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara giúp các phụ nữ tìm sự chăm sóc lúc mang thai, lúc sanh và sau khi sanh.

Hội Hội Alzheimer's

☎ 800-272-3900

www.alz.org

Cung cấp thông tin và các lời khuyên liên quan đến bệnh lẫn, Alzheimer, với hơn 170 ngôn ngữ, cũng như cung cấp sự hỗ trợ liên tục và cấp giấy giới thiệu đến các chương trình và các dịch vụ cộng đồng.

Hội Hội Ung Thư Mỹ

☎ 408-871-1062

www.cancer.org

Có các nhóm hỗ trợ bệnh nhân ung thư.

Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường

☎ 800-342-2383 www.diabetes

1165 Lincoln Avenue, San José, CA 95125

Cung cấp sự cố vấn hỗ trợ cho người bệnh tiểu đường.

Hiệp Hội Tim Mạch Mỹ

☎ 800-242-8721 www.americanheart.org

Cung cấp thông tin về sức khỏe tim mạch với các điểm kết nối với American Stroke Association. Tiếng Anh, Tây Ban Nha.

Mayo Clinic

☎ 480-301-8000 www.mayoclinic.com

Cung cấp thông tin và các phương tiện hỗ trợ về sức khỏe, máy tính Body Mass Index (BMI) và máy tính calorie.

Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) **☎ 800-232-4636** www.cdc.gov

Cung cấp thông tin về sự điều trị và phòng ngừa dịch bệnh.

National Multiple Sclerosis Society

☎ 800-344-4867 ☎ 408-988-7557

www.nmss.org

Silicon Chgapter: 2589 Scott Blvd., Santa Clara, CA 95050

Ngoài việc cung cấp sự cố vấn về việc làm, chương trình gia đình và cơ hội tình nguyện, chương trình này còn duy trì một thư viện gồm các sách giới thiệu, truyền tin trên mạng, video, và sách.

Positive Connections Program

☎ 408-792-5080

976 Lenzen Avenue, Suite 1800, San José, CA 95126

Giúp lập kế hoạch và điều hợp các dịch vụ cho những cá nhân mới được chẩn bệnh nhiễm HIV, hoặc hiện không được chăm sóc trong Hạt Santa Clara. Có các nhóm hỗ trợ và cố vấn.

Trợ Giúp Tiện Ích Và Điện Thoại

California Alternate Rates for Energy - CARE

☎ 866-PGE-CARE /866-743-2273

🌐 www.pge.com/care

Khách hàng có thu nhập thấp có thể được giảm 20% hóa đơn PG&E hàng tháng. Hãy hỏi về Chương Trình Trợ Giúp Tiền Điện (FERA). PG&E's Energy Partners Program cung cấp dịch vụ giúp giảm tiền điện, tủ lạnh và máy điều hòa miễn phí. Xem thêm thông tin trên mạng, ở cột bên trái, dưới "Financial Assistance".

Low Income Home Energy Assistance Program - LIHEAP

☎ 408-920-3953

🌐 www.caasm.org

Do Community Action Agency tiến hành trong Hạt Santa Clara; LIHEAP là một chương trình do chính phủ liên bang tài trợ, nhằm trợ giúp các gia đình có thu nhập thấp trong việc trả tiền các hóa đơn điện và chi phí sửa chữa để giảm mức tiêu thụ điện.

PG&E Medical Baseline Program

☎ Tiếng Anh 800-743-5000

☎ Tiếng Tây Ban Nha 800-660-6789 ☎ Tiếng Hoa 800-893-9555

🌐 www.pge.com/myhome/customerservice/financialassistance/medicalbaseline

Giảm giá cho những khách hàng có bệnh nghiêm trọng: dùng máy trợ sinh, liệt hai chân, liệt nửa người, liệt tứ chi, đa xơ cứng, cứng da, các bệnh nguy hiểm đến tính mạng hoặc làm suy yếu hệ miễn dịch, v.v...

REACH (Relief for Energy Assistance through Community Help)

☎ 800-933-9677

🌐 www.pge.com/reach

Reach là chương trình trợ giúp năng lượng, được tài trợ bởi PG&E và do Salvation Army thực hiện. Nếu bị khó khăn hoặc có hóa đơn PG&E quá hạn trả tiền, quý vị có thể được giúp giảm tiền điện, đến \$200.

SBC/ATT California Universal Lifeline Telephone ☎ 800-288-2020 hoặc 866-999-6181

☎ Tiếng Tây Ban Nha 800-870-5855 ☎ Các ngôn ngữ khác: 800-203-8600

🌐 www.att.com/gen/general?pid=10278

Giảm giá 50% dịch vụ điện thoại địa phương không giới hạn cho khách hàng có thu nhập thấp, với giá chỉ \$11/tháng.

Assurance Wireless (Chương trình điện thoại di động miễn phí)

☎ 888- 898-4888

🌐 <http://www.assurancewireless.com/public/MorePrograms.aspx>

Đây là một chương trình do chính phủ tài trợ, cấp điện thoại miễn phí cho người có thu nhập thấp, và có các chương trình với giá thấp đến \$5 một tháng, nếu quý vị hội đủ điều kiện.

Trợ Giúp Cấp Cứu và Khẩn Cấp

Trong trường hợp cần cấp cứu, gọi 911.

Các dịch vụ cho gia đình có nhu cầu cần thiết trong hạt Santa Clara:

- Giúp tài chánh ngắn hạn cho trường hợp khẩn cấp (như hóa đơn tiện ích, chi phí dọn nhà hoặc bị đuổi ra khỏi nhà).
- Trợ giúp thêm thực phẩm hàng tháng
- Trợ giúp học chữ
- Và các dịch vụ khác

Mạng Lưới Các Cơ Quan Trợ Giúp Cấp Cứu cung cấp dịch vụ cho các gia đình sống ở các ZIP codes sau đây:

- **Community Services Agency of Mountain View & Los Altos** ☎ 650-968-0836
www.csacares.org
Sterling Road, Mountain View, CA 94043
ZIP Codes: 94022, 94024, 94035, 94040, 94041, 94043
- **InnVision Georgia Travis Center** ☎ 408-453-3124
297 Commercial Street, San José, CA 95112
ZIP Codes: 95002, 95050, 95051, 95035, 95053, 95054, 95112, 95116, 95131, 95133, 95134
- **InnVision Opportunity Services Center** ☎ 650-853-8672 www.innvision.org
33 Encina Avenue, Palo Alto, CA 94301
ZIP Codes: 94301, 94303, 94304, 94305, 94306
- **Sacred Heart Community Services** ☎ 408-278-2160 www.sacredheartcs.org
1381 S. First Street, San José, CA 95110
ZIP Codes: 95008, 95110, 95111, 95113, 95117, 95118, 95124, 95125, 95126, 95128, 95136
- **Salvation Army** ☎ 408-282-1165 www.salvationarmysiliconvalley.org
359 N. 4th Street, San José, CA 95112
ZIP Codes: 95013, 95037, 95119, 95120, 95121, 95122, 95123, 95127, 95132, 95135, 95137, 95138, 95139, 95141, 95148, 95192, 95193
- **St. Joseph's Family Center** ☎ 408-842-6662 <http://stjosephsgilroy.org>
7950 A-Church Street, Suite A, Gilroy, CA 95020
ZIP Codes: 95020, 95046
- **Sunnyvale Community Services** ☎ 408-738-4321
www.svcommunityservices.org
725 Kifer Road, Sunnyvale, CA 94086
ZIP Codes: 94085, 94086, 94087, 94089
- **West Valley Community Services** ☎ 408-255-8033
www.ivsn.org/get-help/santa-clara-county/
10104 Vista Drive, Cupertino, CA 95014
ZIP Codes: 95014, 95030, 95032, 95033, 95044, 95070, 95129, 95130

Các Y Viện của Community Health Partnership

Các y viện trong danh sách dưới đây có Bác Sĩ Chính. (Santa Clara Valley Medical Center cũng có các Bác Sĩ Chính). Các y viện này thuộc Community Health Partnership, và là các y viện cộng tác với Santa Clara Valley Medical Center (SCVMC). Các bác sĩ tại các y viện này có thể giới thiệu bệnh nhân đến các chuyên khoa tại SCVMC.

Nếu không có bác sĩ chính, tức là PCP, quý vị có thể liên lạc chương trình bảo hiểm để biết cách thức chọn một Bác Sĩ Chính (PCP) cho quý vị. Nếu không có bảo hiểm sức khỏe, quý vị có thể gọi SCVMC Patient Access Department, số 1.866.967.4677, hoặc đến văn phòng tại 770 South Bascom Avenue, San Jose, CA 95128. Muốn làm hẹn với một Bác Sĩ Chính (PCP) tại SCVMC, gọi Valley Connection, số 888-334-1000.

Asian Americans for Community Involvement

2400 Moorpark Avenue, Suite 319, San Jose 95128 (408) 975-2763
Thứ Hai-Thứ Sáu 8:30sáng - 5:30chiều
Tây Ban Nha, Việt, Nhật, Đại Hàn, Quan Thoại

Gardner Family Health Network

Alviso Health Center

1621 Gold St, Alviso 95002 (408) 935-3900
Thứ Hai-Thứ Sáu 8:30sáng - 5:00chiều
Tây Ban Nha, Hindi, dịch qua điện thoại.

CompreCare Health Center

3030 Alum Rock Avenue, San Jose 95127 (408) 272-6300 *Nha Khoa:* (408) 272-6360
Thứ Hai-Thứ Sáu 8:30sáng - 5:30chiều;
Thứ Bảy 8:00 sáng- 4:30 chiều. Tây Ban Nha

Gardner Health Center

195 East Virginia Street, San Jose 95112 (408) 918-5500
Thứ Hai-T.Sáu 8:30sáng - 5:00chiều. Spanish

Gardner South County Health Center

7526 Monterey Street, Gilroy 95020 (408) 848-9400 *Nha Khoa:* Tầng 2 (408) 848-9436
Thứ Hai-Thứ Bảy 8:00sáng - 5:00chiều
Tây Ban Nha, Việt Ngữ

St. James Health Center

55 East Julian Street, San Jose, 95112 (408) 918-2600 *Nha Khoa:* (408) 918-2626
Thứ Hai-T.Sáu 8:30sáng - 5:30chiều. Spanish

Gardner Downtown Health Center

725 East Santa Clara Street, San Jose 95112 (408) 794-0500
Thứ Hai-Thứ Sáu 8:30sáng - 5:00chiều
Tây Ban Nha, Bulgarian, dịch qua điện thoại.

Indian Health Center of Santa Clara Valley Indian Health Center – Meridian

1333 Meridian Avenue, San Jose 95125 (408) 445-3400.
Thứ Hai-Thứ Sáu 8:30sáng - 5:00chiều.
T. Bảy 8 sáng - 12 trưa. (T.Bảy có hẹn trước)
Việt Ngữ, Spanish, Hindi, dịch qua điện thoại.

Indian Health Center -O'Connor

455 O'Connor Dr., Suite 200, San Jose 95128 (408) 283-7676
Thứ Hai-T.Sáu 8:30sáng - 5:00chiều Spanish

Indian Health Center - Silver Creek

1642 East Capitol Expressway, San Jose 95121 (408) 445-3431
Thứ Hai, Ba, Năm & Sáu 8sáng - 5chiều.
Thứ Tư 8sáng - 7tối. Tây Ban Nha

Mar Monte Community Center

2470 Alvin Avenue, Suite 60, San Jose 95121
(877) 855-7526

Thứ Hai, Ba, Năm & Sáu 8:40 sáng - 5chiều.
T. Tư 8:40sáng - 6chiều; T.Bảy 9sáng-1 chiều
Có thông dịch viên hầu hết các ngôn ngữ.

Các Trung Tâm Y Tế Công Đồng MayView

MayView - Columbia Neighborhood Center

785 Morse Avenue, Sunnyvale 94085
(408) 746-0455

Thứ Hai, T. Tư-Sáu 8:30sáng - 5chiều;
T. Ba 1chiều - 4chiều
(Các ngày Thứ Ba- chỉ chủng ngừa)
Spanish, Hindi, Farsi, Tagalog

MayView - Mountain View

900 Miramonte Avenue, 2nd Floor, Mountain
View 94040 (650) 965-3323

Thứ Hai, Tư, Sáu 8:15sáng - 5chiều;
Thứ Ba, &T.Năm 8:30sáng - 8:30tối;
Thứ Bảy 9sáng - 4chiều (mỗi hai tuần)
Spanish, Hindi, Farsi, Tagalog

MayView - Palo Alto

270 Grant Avenue, Palo Alto 94306
(650) 327-8717

Thứ Hai, 8:30sáng - 8:30tối;
Thứ Ba- Thứ Sáu 8:30sáng - 5chiều
Spanish, Hindi, Farsi, Tagalog

Các Dịch Vụ Y Tế Vùng Đông Bắc

San Jose Clinic

1715 Lundy Avenue, Suite 108-116,
San Jose 95131 (408) 573-9686
Thứ Hai – Thứ Bảy 8:30sáng - 5chiều;
nói tiếng Việt, Quảng Đông, Quan Thoại

San Jose Clinic

1870 Lundy Avenue, San Jose 95131
(408) 573-9686
Thứ Hai – Thứ Sáu 8:30sáng - 5chiều;
nói tiếng Việt, Quảng Đông, Quan Thoại

Planned Parenthood Mar Monte

Blossom Hill

5440 Thornwood Drive, Suite G, San Jose
95123 (877) 855-7526

Thứ Hai – Thứ Tư 8:30sáng - 6:30chiều;
Thứ Năm – Thứ Sáu 8:30sáng - 5chiều;
Mỗi hai Thứ Bảy 9sáng - 3chiều
Có thông dịch viên hầu hết các ngôn ngữ.

Eastside

3131 Alum Rock Avenue, San Jose 95127
(877) 855-7526

Thứ Hai – Thứ Năm 8:30sáng - 7 tối;
Thứ Ba- Tư, Sáu 8:30sáng - 5chiều
Có thông dịch viên hầu hết các ngôn ngữ.

Foothill College (Dành riêng cho sinh viên và nhân viên của trường Foothill)

12345 El Monte Road, Los Altos 94022
(877) 855-7526

Thứ Hai- Thứ Sáu 8:30sáng - 4:30chiều
Đóng cửa mỗi Thứ Hai, thứ 4 trong tháng, lúc 3 giờ chiều; Đóng cửa Thứ Sáu trong mùa hè.
Đóng cửa hai tuần cuối tháng 8 và tháng 12.
Có thông dịch viên hầu hết các ngôn ngữ.

Gilroy

760 Renz Lane, Gilroy 95020 (877) 855-7526

T. Hai &T. Tư 9:15sáng - 5:30chiều;
Các Thứ Ba 11sáng - 7tối;
T.Năm & T.Sáu 8:45sáng - 5chiều;
Thứ.Bảy 8:45sáng - 2chiều
Có thông dịch viên hầu hết các ngôn ngữ.

Mountain View

225 San Antonio Road, Mountain View 94040
(877) 855-7526

Thứ Hai ,Tư, & T.Sáu - 5chiều;
T. Ba&T.Năm 8:30sáng - 7tối;
Thứ Tư đầu tiên mỗi tháng 11:30sáng-5chiều
Có thông dịch viên hầu hết các ngôn ngữ.

Planned Parenthood Mar Monte (tiếp theo) San Jose

1691 The Alameda, San Jose 95126 (877) 855-7526 Thứ Hai & T.Tư 8:30sáng - 5chiều;
T.Ba & T.Năm 8:30sáng – 7tối, T.Sáu 7:30sáng - 5chiều; Thứ Bảy – giờ làm việc thay đổi; nên
gọi trước để xác nhận
Có thông dịch viên hầu hết các ngôn ngữ.

RotaCare Bay Area, Inc.

Gilroy/Morgan Hill Clinic (Phía sau South Valley Middle School)

7861 Murray Avenue, Gilroy 95020 (408) 676-3030 T.Ba 5chiều – 8tối. Spanish

Mountain View Clinic - El Camino Hospital

2400 Grant Road, Park Pavillion Building, Ground Level, Mountain View 94040 (650) 988-8202
Thứ Hai 1chiều - 9tối; T.Ba&T.Sáu 9sáng - 5chiều; T.Tư 9sáng - 9tối, T.Năm 12chiều-8tối
Spanish

San Jose Clinic-Washington School

100 Oak Street, San Jose 95110 (408) 715-3088 T.Tư 5chiều-9tối. Spanish

School Health Clinics of Santa Clara County

Franklin McKinley Neighborhood Health Clinic

645 Wool Creek Drive, San Jose 95112 (408) 283-6051. Thứ Hai-T.Sáu 8sáng-4:30chiều
Spanish

Gilroy Neighborhood Health Clinic

7861 Murray Avenue, Gilroy 95020 (408) 842-1017 Thứ Hai-T.Sáu 8sáng - 4chiều
Tây Ban Nha, Việt, Nhật, Đại Hàn, Quan Thoại

Overfelt Neighborhood Health Clinic

1835 Cunningham Avenue, San Jose 95122 (408) 347-5988 Thứ Hai-T.Sáu 8sáng-4:30chiều
Tây Ban Nha, Việt, Nhật, Đại Hàn, Quan Thoại

San Jose High Neighborhood Health Clinic

1149 East Julian Street, Building H, San Jose 95116 (408) 535-6001
Thứ Hai-T.Sáu 8sáng - 4:30chiều
Tây Ban Nha, Việt, Nhật, Đại Hàn, Quan Thoại

Washington Neighborhood Health Clinic

100 Oak Street, San Jose 95110 (408) 295-0980 Thứ Hai-T.Sáu 8sáng - 4:30chiều
Tây Ban Nha, Việt, Nhật, Đại Hàn, Quan Thoại

Community Health Partnership, Inc., A consortium of community health centers. 1401

Parkmoor Avenue, Suite 200, San Jose, CA 95126(408) 556-6605 | Fax (408) 556-6617 |
info@chpscc.org | www.chpscc.org