Xyoo 2015 Nthuav Qhia kev mob Hawb Pob thiab COPD

Ua Pa Yooj Yim nrog Molina® thiab Kab Mob Txhaws Hlab Ntsws

Tswj Koj Tus Mob Hawb Pob

Mob hawb pob yog dab tsi?
Mob hawb pob yog ib hom mob ntev uas muaj kev cuam tshuam rau kev ua pa thiab lub ntsws. Thaum koj muaj tus mob hawb pob, koj txoj hlab ua pa o. Qhov no ua rau nws ua pa nyuab.

Mob hawb pob muaj tus tso mob zoo li cas?

- Hnoos
- Muaj suab hawb pob
- Ua pa nyuab
- Mob lossis ceev hauv siab

Mob hawb pob yuav xeeb li cas?
Tus kab mob hawb pob ua rau koj txoj hlab pas o. Saib cov npe uas mob hawb pob muaj tus tsos mob:

- ☐ Tawm dag zog
- ☐ Mob, hnoos
- ☐ Plua av
- ☐ Paj ntoos
- ☐ Npau taws
- ☐ Kab/Kab phaj nyaj
- ☐ Tsw ntxhiab tsiaj
- ☐ Ib txhia khoom noj: _____
- ☐ Pa taws lossis pa luam yeeb
- ☐ Tsw phem
- ☐ Lwm yam: _____

Cov neeg feem coob lawv yuav tau noj tshuaj pab. Nws yuav pab tswj tus tsos mob hawb pob. Koj yuav tau noj nws txhua hnub. Muaj ib hom tshuaj kho uas pab tus mob hawb pob tus tsos mob ntaug tam siv. Tham nrog koj qhov chaw kho mob txhua yam tshuaj uas koj noj thiab cov tshuaj yuav pab koj tau li cas.

Nyob rau tsab xov xwm no

Tswj Koj Tus Mob Hawb Pob... 1

Tawm Dag Zog Nyab Xeeb uas Mob COPD..... 2

Tiv thaiv Kab Mob Hnoos..... 3

Tsab ntawv xov xwm no yog ib feem ntawm Tes Dej Num Tuav Tswm Kev Kho Mob.
Yog tias koj tsis xav yog ib feem ntawm Tes Dej Num no, thov qhia peb paub. Hu xov tooj rau peb tau dawb ntawm (866) 891-2320.

Tag nrho cov ntaub ntawv hauv tsab ntawv xov xwm tsuas yog qhia paub xwb.
Nws yuav tsis hloov koj qhov chaw kho mob tsab ntawv coj coj qhia.

Tsab ntawv xov xwm nyob hauv peb lub tsev vas sab ntawm www.MolinaHealthcare.com.

Yog koj xav tau cov ntaub ntawv no uas yog hais ua koj hom lus thiab yog muab ua yam uas siv tau, thov hu rau Pab Cuam Tub Koom Xeeb. Cov naj npawb xov tooj sau tseg nyob sab nrob qaum ntawm koj daim yuaj ID.

MOLINA® HEALTHCARE
Your Extended Family.

Tawm Dag Zog Nyab Xeeb uas Mob COPD

Yog koj mob Tus Kab Mob Ntsws (COPD) kev tawm dag zog yuav pab tau kom koj lub cev tau siv oxygen zoo dua qub tuaj.

Maj mam tawm dag zog raws li cov kev tawm dag zog yam tsawg peb zaug nyob rau ib lim tiam:

- **Tawm dag zog Aerobic** nws zoo heev rau lub cev feem ntau. Nws zoo heev rau koj lub plawv thiab lub ntsws. Tawm dag zog aerobic yuav ua rau koj lub plawv dhia ceev dua qub thiab yuav ua rau koj ua pa hlob. Piv txwv qhov kev tawm dag zog no muaj xws li:
  - Nce roob
  - Chaij tsheb kauj vab
  - Dhia seev cev
  - Ua luam dej
- **Ziv zog rub ib ce** muaj nqa tej yam nyhav thiab tawm dag zog nqa khoom. Nqa tej yam nyhav yog ua kom koj cov nqaij leeg muaj zog dua qub. Tawm dag zog nqa khoom yuav ua rau sab ceg muaj zog thiab tiv thaiv tsis pub lub zog poob.
- **Ncab ib ce** tuaj yeem pab koj kom txhob ntxhov siab thiab hnov yooj yim. Ncab ua ntej thiab tom qab tawm dag zog.

Tham nrog koj qhov chaw kho mob ua ntej koj yuav pib txoj kev tawm dag zog. Koj tus kws kho mob yuav kom koj siv koj lub tshuaj nqus ua ntej tawm dag zog.

Tiv thaiv Kab Mob Hnoos

Tib **txoj hau kev uas zoo tshaj paws rau kev tiv thaiv kab mob hnoos tsuas yog hno tshuaj tiv thaiv hmoos** txhua xyoo. Yog tias yog Molina Healthcare cov tub koom xeeb, koj tuaj yeem tau txais kev hno tshuaj tiv thaiv kab mob hnoos dawb. Muaj ntau lub chaw muag tshuaj muaj tshuaj tiv thaiv hnoos rau cov tub koom xeeb laus. Koj kuj tuaj yeem nug koj tus kws kho mob.

Mob khaub thuas kheev hom pib thaum lub Kaum Hli. Ua raws tus cwj cwm muaj lub dag zog zoo. Pab txwv tsis pub tus kab mob tsis pub kis xws li kab mob hnoos.

1. Zam txhob mus nyob ze tus neeg uas muaj mob.
2. Nyob twj ywm hauv tsev thaum koj muaj mob.
3. Npog qhov ncauj thiab qhov ntswg thaum koj hnoos lossis txham.
4. Siv xum npum thiab dej ntshiab ntxuav koj ob sab tes tas li.
5. Zam tsis txhob kov koj ob lub qhov muag, qhov ntswg lossis qhov ncauj.
6. Xyaum lwm yam kev txuag lub dag zog zoo. Pw kom ntau, noj tej yam khoom noj zoo, thiab tswj tsis txhob muaj kev nyuab siab.

MolinaHealthcare.com

MOLINA HEALTHCARE

Rooj Tsav Xwm QI
200 Oceangate, Suite 100
Long Beach, CA 90802

Lus nug Txog koj Lub Dag Zog?

Tus Xov Tooj Neeg Tu Mob Hu tau 24 Teev!

Lus Askiv: **(888) 275-8750**
Lus Khej: **(866) 648-3537**

Koj lub dag zog yog peb thawj txoj hauj lwm!

Cov lag ntseg lossis hnov lus tsis zoo, thov hu uas siv TTY (Lus Askiv thiab Lus Khej): **711**

MolinaHealthcare.com

MOLINA HEALTHCARE
Your Extended Family.