

THÔNG TIN HỖ TRỢ TIẾP CẬN Y TẾ

HAMKAE CENTER: CHƯƠNG TRÌNH DỊCH VỤ HỖ TRỢ TIẾP CẬN Y TẾ

Tất cả các dịch vụ đều miễn phí và chỉ dành cho cư dân tiểu bang Virginia. Đội ngũ điều phối viên y tế được cấp chứng nhận của chúng tôi cung cấp sự hỗ trợ khách quan về:

- Sàng lọc điều kiện đủ tư cách tham gia bảo hiểm y tế
- Nộp đơn đăng ký ACA / Obamacare (Marketplace)
- Nộp đơn đăng ký Medicaid & FAMIS
- Giới thiệu đến các phòng khám nha khoa & chăm sóc sức khỏe ban đầu với chi phí thấp

Dịch vụ được cung cấp bằng các ngôn ngữ: **Tiếng Anh, Tiếng Hàn**

Để đặt lịch hẹn với chúng tôi, vui lòng liên hệ với các Điều phối viên Dịch vụ Y tế của chúng tôi để cập nhật những thay đổi sắp tới liên quan đến bảo hiểm y tế (services@hamkaecenter.org / 703-256-2208 TTY 711),

hoặc điền vào biểu mẫu yêu cầu.



Bỏ phiếu về Tu chính án về Tự do Sinh sản (Virginia)

Vào tháng 11 năm 2026, các cử tri tại Virginia sẽ bỏ phiếu cho một đề xuất tu chính hiến pháp liên quan đến quyền tự do sinh sản.

Tu chính án này sẽ bổ sung một điều khoản mới vào Hiến pháp Virginia, thiết lập quyền cơ bản của mỗi cá nhân trong việc tự đưa ra các quyết định về sức khỏe sinh sản và cơ thể của chính mình.

Quyền này bao gồm các dịch vụ chăm sóc liên quan đến:

- Biện pháp tránh thai
- Phá thai
- Thai kỳ và sinh nở
- Sảy thai
- Khả năng sinh sản



Kỳ Đăng ký tiếp theo sẽ bắt đầu vào ngày 1 tháng 11 năm 2026



Đơn đăng ký Medicaid/FAMIS luôn có sẵn quanh năm.



ĐỪNG QUÊN: Người thụ hưởng Medicaid phải gia hạn bảo hiểm hàng năm, nếu không sẽ có nguy cơ bị mất quyền lợi bảo hiểm y tế. Hãy tham khảo mục Câu hỏi Thường gặp (FAQs) của chúng tôi để biết thêm thông tin.

Nếu được thông qua, tu chính án này sẽ giới hạn phạm vi can thiệp của chính quyền đối với các quyết định nêu trên, đồng thời bao gồm các biện pháp bảo vệ nhằm ngăn chặn việc áp dụng hình phạt đối với cả bệnh nhân lẫn các nhà cung cấp dịch vụ y tế liên quan đến các kết quả của thai kỳ.

Tu chính án này là thành quả của hơn hai năm tổ chức và vận động không ngừng nghỉ từ các nhóm cộng đồng, các nhà cung cấp dịch vụ y tế, và các nhóm hoạt động vì công bằng sinh sản trên khắp tiểu bang Virginia.

Do sẽ trở thành một phần của hiến pháp tiểu bang, tu chính án này sẽ tạo ra những cơ chế bảo vệ dài hạn và vững chắc hơn—vốn khó bị thay đổi hơn so với các đạo luật thông thường khác.

Thông tin Thú vị về Sức khỏe của người AANHPI

Hôm nay bạn đã chọn bao nhiêu đường cho ly trà sữa trân châu?

- Bạn có biết rằng người Mỹ gốc Á gặp nhiều khó khăn hơn trong việc tiêu hóa và chuyển hóa đường so với các nhóm dân cư khác, và họ cũng có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao hơn không?
- Mức độ ngọt 100% trong một ly đồ uống thông thường tại các tiệm trà sữa trân châu tương đương với khoảng 50g đường—trọng lượng này xấp xỉ bằng trọng lượng của một quả trứng đấy!

Những điểm thông tin thú vị về sức khỏe

- Chúng ta có xu hướng tin tưởng vào y học hơn các nhóm dân khác.
- Chúng ta có tuổi thọ trung bình cao nhất.
- Chúng ta có nguy cơ mắc bệnh ung thư thấp hơn.

Nấu ăn tại nhà

- Việc tự nấu ăn tại nhà là một phần quan trọng trong đời sống của nhiều gia đình người Mỹ gốc Á; thói quen này gắn liền với chế độ dinh dưỡng tốt hơn và việc tiêu thụ thực phẩm chế biến sẵn ít hơn.
- Cùng nhau ăn bữa cơm gia đình giúp thắt chặt thêm các mối liên kết về mặt xã hội và cảm xúc.

Bạn có biết, Bánh quy may mắn (fortune cookies) thực ra không phải là món ăn phổ biến hay truyền thống tại Trung Quốc đâu nhé! Chúng có nguồn gốc từ Nhật Bản đấy!

- Những người nhập cư Nhật Bản chính là những người đầu tiên mang loại bánh này đến San Francisco vào đầu thế kỷ 20.
- Vào năm 1942, nhiều người nhập cư Nhật Bản đã bị đưa vào các trại tập trung và nhiều cơ sở kinh doanh của họ buộc phải đóng cửa; chính điều này đã tạo cơ hội cho những người nhập cư gốc Hoa tiếp nhận và phát triển món bánh quy may mắn như chúng ta thấy ngày nay.
- Ban đầu, bánh quy may mắn của người Nhật có kích thước lớn hơn và được làm từ hạt mè (vừng) cùng tương miso. Hương vị của chúng thiên về vị mặn (vị umami) hơn là vị ngọt!

Lẩu Nhật Bản đang trở thành một trào lưu!

- Shabu-Shabu—một loại lẩu Nhật—được đặt tên dựa trên âm thanh "shabu-shabu" (tựa như tiếng "xào xào" hay "soạt soạt") phát ra khi người ta khuấy và nhúng các nguyên liệu vào nồi lẩu.

Sức mạnh vượt trội của Matcha

- Matcha có thể chứa lượng chất chống oxy hóa nhiều hơn so với trà xanh thông thường, bởi lẽ khi uống matcha, bạn đang tiêu thụ trọn vẹn cả lá trà chứ không chỉ đơn thuần là uống nước cốt pha từ lá trà!

Lợi ích và những điều cần lưu ý

Lưu ý quan trọng (về bản quyền/thông tin): Hãy luôn tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia y tế trước khi bổ sung bất kỳ loại thực phẩm chức năng hay thảo dược nào vào chế độ ăn uống của bạn.

Trà Hoa cúc

- Theo Y học Cổ truyền Trung Hoa, trà hoa cúc có tác dụng hỗ trợ giảm viêm.
- Loại trà này không thích hợp để uống hàng ngày, cũng không phù hợp với phụ nữ đang mang thai hoặc những người đang gặp vấn đề về dạ dày. Việc uống quá nhiều trà hoa cúc có thể gây khó chịu cho dạ dày. Ở một số người, nó có thể gây ra các phản ứng dị ứng.
- Lời khuyên: Hãy cố gắng giới hạn việc sử dụng ở mức 3-5 lần mỗi tuần, đồng thời thêm mật ong để tăng hương vị và hỗ trợ tiêu hóa tốt hơn.

Trà Bạc hà

- Có tác dụng kháng viêm.
- Có thể giúp giảm chứng đầy hơi, táo bón (các vấn đề kích ứng đường tiêu hóa), buồn nôn và đau đầu.
- “Những bệnh nhân có tiền sử mắc sỏi mật, viêm túi mật, thoát vị hoành hoặc trào ngược dạ dày - thực quản nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng bạc hà.”

Trà Gừng

- Có thể giúp hỗ trợ tiêu hóa, điều trị chứng buồn nôn, nôn mửa và kích thích cảm giác thèm ăn.
- Trong Đông y, gừng được coi là thực phẩm có tính “nhiệt”; do đó, không khuyến khích sử dụng quá 2-3 lần mỗi tuần.

Trà Nhân sâm

- Tăng cường hệ miễn dịch, thể lực, và sức bền.

Chai Tea or Masala Chai

- Gừng & Quế → hỗ trợ tiêu hóa.
- Trà đen → chứa các chất chống oxy hóa.
- Các loại gia vị → có liên quan đến đặc tính kháng viêm.