

Sách Hướng Dẫn Cư Dân Về Nguồn Trợ Giúp

Bản in lần thứ tư



Sách hướng dẫn quý vị tìm dịch vụ y tế, giáo dục, và xã hội ở tiểu bang California

Xin lưu ý về các trang web: Ở nơi nào có thể thì các trang web ghi trong sách hướng dẫn này là dành cho tiếng Việt. Đối với những trang mạng khác, Google Chrome cho quý vị lựa chọn phiên dịch các trang web.

Hướng dẫn:

1. Dùng trình duyệt Google Chrome và mở một trang web trên máy điện toán của quý vị
2. Nhấp chuột phải vào bất cứ nơi nào trong trang mạng mà quý vị muốn dịch
3. Chọn “Translate to ...” (dịch sang ...) trong lệnh đơn
4. Trong ô tự bật lên, nhấp chuột vào ba dấu chấm dọc và chọn “Choose another language” (chọn ngôn ngữ khác)
5. Nhấp chuột vào hộp thả xuống và chọn Vietnamese (tiếng Việt)
6. Nhấp chuột vào “Translate” (dịch)

Mục Lục

 Điều này giúp ghi nhớ các chương trình do chính phủ điều hành

<input type="checkbox"/>	Tìm Dịch Vụ	2
<input type="checkbox"/>	Phiếu Thực Phẩm (CalFresh hoặc WIC)	3
<input type="checkbox"/>	Ngân Hàng Thực Phẩm	4
<input type="checkbox"/>	Tìm Nơi Trú Ẩn	5
<input type="checkbox"/>	Nhà Ở Giá Cả Phải Chăng 	6
<input type="checkbox"/>	Làm Cách Nào Để Khiến Quản Lý Nhà Ở Của Tôi Vui Vẻ	7
<input type="checkbox"/>	CalWORKS (TANF) 	8
<input type="checkbox"/>	Bảo Hiểm Y Tế Giá Cả Phải Chăng (Covered California) 	9
<input type="checkbox"/>	Bảo Hiểm Y Tế Giá Cả Phải Chăng Tiếp Tục (MediCare) 	10
<input type="checkbox"/>	Phòng Khám Cộng Đồng	11
<input type="checkbox"/>	Điện Thoại Di Động Miễn Phí	12
<input type="checkbox"/>	Giảm Giá Dịch Vụ Internet Tại Nhà	13
<input type="checkbox"/>	Giáo Dục 	14
<input type="checkbox"/>	Quyền Lợi Thất Nghiệp 	15
<input type="checkbox"/>	Tìm Việc Làm 	16
<input type="checkbox"/>	Di Trú Và Quốc Tịch Mỹ 	17
<input type="checkbox"/>	Bản Tường Trình Về Tín Dụng Miễn Phí	18
<input type="checkbox"/>	Bảng Tính Lập Ngân Sách Cá Nhân	19-22
<input type="checkbox"/>	Thông Tin Mượn Tiền Mua Xe	23
<input type="checkbox"/>	Trợ Giúp Với IHSS và CAPI 	24
<input type="checkbox"/>	Quyền Lợi Dành Cho Người Khuyết Tật (SSI) 	25
<input type="checkbox"/>	Dịch Vụ Dành Cho Cựu Chiến Binh 	26
<input type="checkbox"/>	Chuẩn Bị Tờ Khai Thuế Miễn Phí	27
<input type="checkbox"/>	Trợ Giúp Pháp Lý	28
<input type="checkbox"/>	Giảm Hóa Đơn Điện Của Quý Vị 	29
<input type="checkbox"/>	Bí Quyết Tiết Kiệm Điện Năng	30
<input type="checkbox"/>	Dịch Vụ Chăm Sóc Trẻ Em Giá Cả Phải Chăng 	31
<input type="checkbox"/>	Dịch Vụ Chăm Sóc Người Già Giá Cả Phải Chăng	32
<input type="checkbox"/>	Lập Kế Hoạch Trước Cùng Với Sự Hỗ Trợ Chăm Sóc Y Tế Cho Tương Lai	33
<input type="checkbox"/>	Bí Quyết Làm Sạch Có Chi Phí Thấp	34
<input type="checkbox"/>	Dinh Dưỡng	35
<input type="checkbox"/>	Quen Biết Những Người Hàng Xóm Của Quý Vị	36
<input type="checkbox"/>	PHỤ LỤC	40

Tìm Dịch Vụ

Quý vị cần tìm sự giúp đỡ? Gọi số **2-1-1** hoặc truy cập trang [211ca.org](http://www.211ca.org)

Gọi số **2-1-1** để tìm hiểu thông tin và giới thiệu dịch vụ miễn phí 24/24 bằng nhiều ngôn ngữ để giúp quý vị tìm nguồn trợ giúp trong vùng của quý vị. Để tìm nguồn trợ giúp trên mạng, hãy truy cập trang <http://www.211ca.org> và nhập tên thành phố hoặc mã bưu điện để được hướng dẫn đến các dịch vụ địa phương.

- **Các Nhu Cầu Cơ Bản Của Con Người:** Ngân hàng thực phẩm, quần áo, nơi trú ẩn khẩn cấp, giúp đỡ với tiền thuê nhà, ga, điện, nước.
- **Sức Khỏe Tâm Thần Và Thể Chất:** Thông tin y tế, dịch vụ can thiệp khi có khủng hoảng, các nhóm hỗ trợ, tư vấn, cắt cơn nghiện ma túy và rượu và cai nghiện, chương trình bảo hiểm y tế, Medicaid và Medicare, sức khỏe bà mẹ, chương trình bảo hiểm y tế dành cho trẻ em.
- **Việc Làm:** Quyền lợi thất nghiệp, giúp đỡ về mặt tài chính, dạy nghề, trợ giúp với phương tiện đi lại, chương trình giáo dục.
- **Trợ Giúp Người Mỹ Lớn Tuổi Và Người Khuyết Tật:** Chăm sóc sức khỏe tại gia, chăm sóc người lớn vào ban ngày, bữa ăn dành cho nhóm, bữa ăn giao đến nhà (Meals on Wheels), chăm sóc trong thời gian nghỉ ngơi, dịch vụ đưa đón, và dịch vụ nấu ăn và giúp việc nhà.
- **Trợ Giúp Trẻ Em, Thanh Thiếu Niên Và Gia Đình:** Chăm sóc trẻ em, chương trình Success By 6 (thành công đến lúc 6 tuổi), chương trình sau giờ học, chương trình Head Start (giáo dục mầm non), trung tâm nguồn trợ giúp gia đình, trại Hè và chương trình giải trí, cố vấn, dạy kèm, dịch vụ bảo vệ, hỗ trợ phát triển và hành vi.

Lời khuyên về việc nộp đơn xin trợ giúp:

- ✓ Hiểu các điều kiện của chương trình
 - Cần giấy tờ nào hoặc tài liệu nào để nộp đơn xin trợ giúp?
- ✓ Hiểu chương trình cung cấp điều gì:
 - Chương trình dành cho người nào và quý vị có đáp ứng điều kiện cơ bản hay không?
- ✓ Tiếp theo:
 - Sau khi nộp đơn, quý vị cần lưu giữ hồ sơ nào, và quá trình cho giai đoạn tiếp theo là gì?
- ✓ Thông tin liên lạc:
 - Cách tốt nhất để liên lạc cơ quan là gì?

Lấy Phiếu Thực Phẩm

Để tìm hiểu thông tin về CalFresh, gọi số **1-877-847-FOOD (3663)**

Lấy phiếu thực phẩm từ:

1. CalFresh, còn được gọi là **SNAP** (Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung) cung cấp tiền trợ cấp hàng tháng qua điện tử. Quý vị có thể sử dụng tiền trợ cấp này để mua hầu hết thực phẩm tại chợ bán thực phẩm tham gia chương trình.

Để hội đủ điều kiện, quý vị phải tham gia một số chương trình trợ cấp của chính phủ hoặc đáp ứng các điều kiện về mức thu nhập gia đình. Để biết thêm thông tin, truy cập trang www.cdss.ca.gov/calfresh

2. WIC (Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh, Và Trẻ Em) là dành cho phụ nữ mang thai và trẻ em 0-5 tuổi (bao gồm thai nhi) và cung cấp phiếu giảm giá thực phẩm hàng tháng, giáo dục về dinh dưỡng, trợ giúp với việc nuôi con bằng sữa mẹ, và giới thiệu dịch vụ y tế và xã hội ở cộng đồng.

Để có người giúp trực tiếp, xin gọi **800-852-5770**. Để nộp đơn trên mạng, xin ghé vào <https://myfamily.wic.ca.gov/Home/Anniversary> và trượt xuống Tôi có đủ tiêu chuẩn hưởng WIC không? Để tìm văn phòng WIC, xin bấm vào Tìm văn phòng WIC.

Đã NỘP ĐƠN:

_____ Đã nộp đơn xin _____
Ngày _____ SNAP

Đã NỘP ĐƠN:

_____ Đã nộp đơn xin _____
Ngày _____ WIC

GHI CHÚ:

Nhận Thực Phẩm Miễn Phí Từ Ngân Hàng Thực Phẩm

Quý vị có biết ngân hàng thực phẩm cung cấp thực phẩm miễn phí không?

Hãy liên lạc **ngân hàng thực phẩm địa phương** để xem liệu quý vị có hội đủ điều kiện nhận thực phẩm miễn phí hay không.

Để tìm ngân hàng thực phẩm gần quý vị và tìm hiểu xem liệu quý vị có đủ điều kiện hay không, hãy gọi số **2-1-1** hoặc truy cập trang <https://www.cafoodbanks.org/> và nhấp chuột vào “Find a Food Bank” (tìm ngân hàng thực phẩm). Quý vị cũng có thể thử đến trung tâm nguồn trợ giúp gia đình và/hoặc người cao niên địa phương, nhà thờ, v.v., để tìm các chương trình thực phẩm.

(Các) Ngân hàng thực phẩm địa phương của tôi tọa lạc ở đâu?

1. _____
Ngân Hàng Thực Phẩm Điện thoại Địa chỉ
2. _____
Ngân Hàng Thực Phẩm Điện thoại Địa chỉ

GHI CHÚ:

Tìm Nơi Trú Ẩn

Quý vị cần tìm nơi trú ẩn hoặc biết người cần tìm nơi trú ẩn?

Trên điện thoại của quý vị, gọi số **2-1-1** hoặc nhấn số điện thoại **99000**.
Rồi nhập chữ **SHELTER** và **MÃ BƯU ĐIỆN** của quý vị để lấy danh sách địa điểm trú ẩn gần quý vị.

Xin lưu ý, quý vị có thể gửi tin nhắn như sau:

- Nhấn chữ SHELTER**: Tìm nơi trú ẩn gần Mã Bưu Điện vừa mới nhập.
- Nhấn chữ ABUSED**: Nơi trú ẩn dành cho phụ nữ và trẻ em trong mối quan hệ bạo ngược.
- Nhấn chữ SOBER**: Để tìm nơi trú ẩn tinh tảo với chi phí thấp hoặc miễn phí.

Bất kể quý vị ở đâu, có nguồn trợ giúp gần quý vị.

Quý vị không có điện thoại di động để gửi tin nhắn? Hãy dùng điện thoại cố định hoặc điện thoại công cộng để gọi số 2-1-1 để tìm nơi trú ẩn phù hợp nhất với hoàn cảnh của quý vị.

GHI CHÚ:

Tìm Nhà Ở Giá Cả Phải Chăng

*Lời khuyên: Liên lạc với **Cố Vấn Gia Cư** để được trợ giúp tìm nhà ở. Gọi số **1-800-569-4287**.*

Có sẵn các lựa chọn nhà ở giá cả phải chăng, chẳng hạn như sau:

1. Phiếu Lựa Chọn Nhà Ở (Mục 8)

Tìm một căn phòng cho riêng quý vị và chủ nhà chấp nhận Phiếu Nhà Ở Mục 8 để trả toàn bộ hoặc một phần tiền thuê nhà của quý vị. Một khi quý vị hội đủ điều kiện và nhận được phiếu nhà ở, phiếu này sẽ theo quý vị đến nơi quý vị ở. (Nếu quý vị dự định dọn nhà, hãy nhớ xin ý kiến phê duyệt của cơ quan quản lý gia cư của quý vị.)

Tôi Nộp Đơn Xin Lựa Chọn Giá Cả Phải Chăng Ngày Bằng Cách Nào?

Liên lạc **Cơ Quan Quản Lý Gia Cư** địa phương để nộp đơn xin nhà ở giá cả phải chăng dành cho gia đình có thu nhập thấp, người cao niên, và người khuyết tật. Lưu ý: Có nhiều ứng viên hơn số lượng phiếu có sẵn cho nên thời gian chờ đợi một căn phòng có thể khá lâu.

Để tìm Cơ Quan Quản Lý Gia Cư địa phương và lấy đơn xin, hãy đến trang https://hud.gov/sites/dfiles/PIH/documents/PHA_Contact_Report_CA.pdf

Quý vị cũng có thể gọi Sở Gia Cư Công Cộng Và Thổ Dân theo số **1-800-955-2232** để tìm hiểu thêm thông tin.

2. Căn Phòng Mục 8/Nhà Ở Khác Do Chính Phủ Tài Trợ

Đây là nhà ở được chỉ định do chính phủ tài trợ cho phép chủ sở hữu khu chung cư đề nghị giảm tiền thuê bằng cách cung cấp cho những người chủ này tiền trợ cấp theo hợp đồng.

Tôi Nộp Đơn Xin Lựa Chọn Giá Cả Phải Chăng Ngày Bằng Cách Nào?

Quý vị phải nộp đơn trực tiếp với văn phòng quản lý gia cư để hội đủ điều kiện thuê một trong những căn phòng này. Để xem danh sách nhà ở, hãy đến trang www.hud.gov/apps/section8/ và chọn “Find Affordable Housing Opportunities Near Me” (tìm nhà ở giá cả phải chăng gần tôi) hoặc “Find Affordable Elderly and Special Needs Housing” (tìm nhà ở giá cả phải chăng dành cho người già và người có nhu cầu đặc biệt).

Làm Cách Nào Để Khiến Quản Lý Nhà Ở Của Tôi Vui Vẻ

Lời khuyên: Tuân theo các quy tắc trong hợp đồng thuê nhà của quý vị!

Vài bí quyết để sống vui vẻ hơn và lành mạnh hơn trong một căn nhà, và cách làm cho quản lý khu chung cư của quý vị vui vẻ!

1. Thường xuyên mở cửa sổ để không khí lưu thông trong nhà.
2. Giảm tiếng ồn đến tối đa.
3. Báo cho ban quản lý địa ốc ngay lập tức khi vòi nước và vòi sen rò rỉ.
4. Mỗi tháng dọn dẹp nhà cửa với những người sống trong nhà. Kiểm tra những đồ đạc và giữ lại những thứ quý vị cần và tái chế, tặng hoặc vứt bỏ những thứ quý vị không muốn nữa.
5. Thường xuyên sắp xếp căn phòng, lau chùi bụi bẩn trên các bề mặt bằng cách sử dụng sản phẩm làm sạch thân thiện với môi trường.
6. Đọc các tấm bảng được niêm yết xung quanh cộng đồng của quý vị và tuân theo các quy tắc.

Trợ Giúp Tiền Mặt Tạm Thời: CalWORKS

Lời khuyên: Quý vị cần nhà ở, thực phẩm, tiện ích, quần áo, hoặc bảo hiểm y tế? Quý vị có thể hội đủ điều kiện nhận được trợ giúp tiền mặt ngắn hạn ngay lập tức!

CalWORKs (còn được gọi là TANF) là chương trình trợ cấp tiền mặt và cung cấp dịch vụ cho các gia đình nghèo túng hội đủ điều kiện ở California. Ứng viên có thể hội đủ điều kiện nhận tiền mỗi tháng để giúp trả tiền nhà, mua thực phẩm, và các chi phí cần thiết khác.

Để hội đủ điều kiện, quý vị phải là cư dân của tiểu bang California, hoặc đang mang thai hoặc có trách nhiệm nuôi dưỡng con dưới 19 tuổi, cư dân nguyên trung thành với nước Mỹ, công dân Mỹ, ngoại kiều hợp pháp, hoặc thường trú nhân, có mức thu nhập thấp hoặc rất thấp, và hoặc là người không đủ việc làm (làm việc với lương rất thấp), thất nghiệp, hoặc sắp thất nghiệp.

Bắt đầu nộp đơn **CalWORKs** trên mạng tại <https://benefitscal.com>

Để tìm hỗ trợ từ văn phòng quận của quý vị, xin ghé vào <https://benefitscal.com/Help/find-an-office/HCCOL?lang=vi>

Đã NỘP ĐƠN:

_____ Đã nộp đơn xin _____
Ngày _____ CalWorks

GHI CHÚ:

Bảo Hiểm Y Tế Giá Cả Phải Chăng

Lời khuyên: Nộp đơn thông qua Covered California để có khả năng hội đủ điều kiện được Chính Phủ Liên Bang trợ cấp phí bảo hiểm hàng tháng của quý vị.

Đạo Luật Chăm Sóc Sức Khỏe Giá Cả Phải Chăng, hay còn gọi là Obamacare, là gì?

Covered California là trung tâm giao dịch bảo hiểm của tiểu bang. Covered California trình bày một loạt quyền lợi tiêu chuẩn nhằm đơn giản hóa quá trình mua bảo hiểm bằng cách so sánh các kế hoạch khác nhau và cũng cho phép quý vị hội đủ điều kiện hưởng tiền trợ cấp liên bang để giúp quý vị trả phí bảo hiểm của mình. Ghi danh mua bảo hiểm mới tại <http://www.coveredca.com> hoặc gọi số **1-800-300-1506** để tìm hiểu thêm thông tin. Hoặc, tìm địa điểm ghi danh được chứng nhận để gặp mặt trực tiếp và giúp đỡ quý vị điền đơn.

Nộp đơn xin Medi-CAL (còn được gọi là “Medicaid”)

Medi-Cal là chương trình bảo hiểm y tế Medicaid của California. Chương trình này trả tiền cho nhiều dịch vụ y tế dành cho trẻ em và người lớn bị hạn chế về thu nhập và nguồn trợ giúp. Để tìm hiểu thêm thông tin, hãy truy cập trang www.dhcs.ca.gov hoặc gọi số **1-800-541-5555**. Để nộp đơn xin Medi-Cal, hãy đến văn phòng An Sinh Xã Hội dành cho quận của quý vị hoặc nộp đơn trên mạng tại trang <https://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/pages/applyformedi-cal.aspx>

Thông tin về bảo hiểm y tế tiếp tục ở trang tiếp theo...

MediCare: Bảo hiểm cho người 65 trở lên

Nộp đơn xin **Medicare** nếu quý vị 65 tuổi trở lên

Medicare là bảo hiểm y tế dành cho người tàn tật về phương diện pháp lý hoặc 65 tuổi trở lên, bất kể mức thu nhập. Có khả năng quý vị có thể hội đủ điều kiện hưởng cả hai chương trình. Điều này gọi là Medi-Medi, bởi vì người thụ hưởng chương trình trên 65 tuổi và hội đủ điều kiện cho Medi-Cal theo mức thu nhập.

Để tìm hiểu thêm và nộp đơn trên mạng, truy cập trang <http://www.medicare.gov> hoặc gọi số **1-800-633-4227**.

** Hãy nhớ: Giữ một danh sách bác sĩ và số điện thoại của họ để theo dõi hồ sơ y tế của quý vị.*

- ✓ **Bác sĩ của tôi là người nào và họ có chấp nhận Medi-Cal và/hoặc Medicare không?**

Medi-Cal Medicare Tên và số điện thoại của bác sĩ

Tìm Dịch Vụ Y Tế Tại Phòng Khám Cộng Đồng

Đối với bệnh thường gặp, đừng đi khám ở Phòng Cấp Cứu! Hãy đi khám ở phòng khám cộng đồng trước.

Có những tổ chức chính phủ và tư nhân cung cấp dịch vụ y tế cho quý vị và gia đình với chi phí **thấp** hoặc **miễn phí** chẳng hạn như:

- Y tế
- Nha khoa
- Sức khỏe tâm thần

Gọi số 2-1-1 để tìm dịch vụ y tế giá cả phải chăng gần quý vị.

Gọi số 9-1-1 chỉ khi nào có tình huống khẩn cấp thôi!

Hoặc truy cập trang <http://findahealthcenter.hrsa.gov/> để tìm nhà cung cấp dịch vụ y tế có chi phí thấp hoặc miễn phí gần quý vị.

Đây là những phòng khám gần tôi nhất:

Tên	Điện thoại	Địa chỉ
Tên	Điện thoại	Địa chỉ
Tên	Điện thoại	Địa chỉ

GHI CHÚ:

Lấy Điện Thoại Di Động Miễn Phí

Nói chuyện và nhắn tin không giới hạn và dữ liệu tối đa 5 GB

Chương Trình California Lifeline là chương trình được trợ cấp bởi chính phủ. Chương trình này cung cấp điện thoại di động miễn phí và kế hoạch điện thoại di động giảm giá cho người Mỹ hội đủ điều kiện. Danh sách hãng điện thoại tham gia chương trình thay đổi tùy theo nơi quý vị sinh sống.

Truy cập trang <https://californialifeline.com/vi> để xem các hướng dẫn của chương trình và tìm xem hãng điện thoại nào tham gia chương trình ở vùng của quý vị. Nhập mã bưu điện của quý vị và so sánh các kế hoạch. Gọi số **1-866-272-0349** nếu có thắc mắc.

Để hội đủ điều kiện, quý vị phải tham gia một số chương trình trợ cấp của chính phủ hoặc đáp ứng các điều kiện về mức thu nhập gia đình. Quý vị phải chuẩn bị xuất trình bằng chứng quý vị tham gia các chương trình này.

Đã NỘP ĐƠN:

_____ Đã nộp đơn xin _____
Ngày _____ Tên hãng điện thoại di động _____

GHI CHÚ:

Giảm Giá Dịch Vụ Internet Tại Nhà

Tìm dịch vụ Internet giá cả phải chăng

Nếu quý vị không sử dụng quyền lợi Lifeline dành cho kế hoạch điện thoại di động, quý vị có thể có khả năng dùng quyền lợi đó để giảm chi phí dịch vụ Internet ở nhà của quý vị. Hoặc, nhà cung cấp dịch vụ Internet (hoặc ISP) có thể cung cấp chương trình hỗ trợ của riêng họ dành cho khách hàng hội đủ điều kiện. Liên lạc với ISP hiện tại của quý vị để tìm hiểu xem liệu họ có tham gia vào chương trình Lifeline hoặc có chương trình của riêng họ hay không.

EveryoneOn là chương trình kết nối chương trình dịch vụ Internet có chi phí thấp với những người và gia đình hội đủ điều kiện. Để tìm nhà cung cấp dịch vụ Internet trong vùng của quý vị có cung cấp chương trình hỗ trợ, hãy truy cập trang <https://www.everyoneon.org/find-offers>.

Đã NỘP ĐƠN:

_____ Đã nộp đơn xin _____
Ngày _____ Tên ISP _____

GHI CHÚ:

Tiếp Tục Học Tập

Hãy Đến Thư Viện!

- Dùng máy điện toán miễn phí
- Lớp học miễn phí (Anh ngữ, kỹ năng máy điện toán, lập ngân sách, v.v.)
- Sách, DVD, âm nhạc miễn phí
- Kể chuyện cho trẻ em miễn phí
- Các lớp học chuẩn bị cho bài kiểm tra SAT/ACT miễn phí

Để tìm thư viện gần quý vị, truy cập trang <https://www.worldcat.org/libraries>

Thư viện địa phương của tôi ở đâu? _____

Quý vị muốn học xong trung học?

✓ Lấy bài kiểm tra **GED** và nhận Giấy Chứng Nhận Tương Đương Với Trung Học California.

Bài kiểm tra GED dành cho người lớn không có bằng tốt nghiệp trung học. Giới chủ coi Giấy Chứng Nhận Tương Đương Với Trung Học California giống như bằng tốt nghiệp trung học. Nếu quý vị cần bằng tốt nghiệp để xin việc làm hoặc đi học trở lại, hãy tìm trường dành cho học sinh người lớn hoặc trung tâm kiểm thử để ghi danh lấy bài thi GED. Để biết thêm thông tin, truy cập www.ged.com , <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/gd/> hoặc gọi số **1-916-445-9438**.

Học Trường Đại Học Cộng Đồng!

Trường đại học cộng đồng có trợ giúp tài chính để quý vị có thể đi học bán thời gian hoặc toàn thời gian.

✓ Nếu quý vị cần tiền để học đại học, nộp đơn xin trợ cấp tài chính sẽ không tốn một xu nào.

Để xem danh sách trường đại học cộng đồng, hãy truy cập trang <https://www.cccco.edu>

Hoàn tất Đơn Xin Trợ Cấp Sinh Viên Liên Bang Miễn Phí (hoặc FAFSA) tại trang <https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa>

Quý Vị Cần Đề Đơn Xin Trợ Cấp Thất Nghiệp?

*Yêu cầu **quyền lợi EDD** trong khi quý vị đang tìm việc làm.*

Ai hội đủ điều kiện hưởng trợ cấp thất nghiệp?

- Một người bị sa thải và bị mất việc do không phải lỗi của họ.
- Một người nghỉ việc hoặc bị sa thải vì một trong sáu “lý do chính đáng” bao gồm dọn đi nơi khác với người phối ngẫu, chăm sóc cho người thân, làm việc khác, sức khỏe và an toàn, bạo hành trong gia đình, hoặc cho nghỉ việc vì tính cách xây dựng (điều kiện làm việc tồi tệ).

Các cá nhân phải đáp ứng các quy định để hội đủ điều kiện mỗi tuần họ yêu cầu quyền lợi thất nghiệp (chẳng hạn như tiếp tục tìm việc làm). Để biết thêm thông tin, truy cập trang www.edd.ca.gov/unemployment/eligibility.htm

Cá nhân đó có thể đệ đơn yêu cầu quyền lợi Bảo Hiểm Thất Nghiệp (hoặc UI) bằng cách truy cập trang https://www.edd.ca.gov/unemployment/Filing_a_claim.htm. Cuộn xuống tiêu đề chính “Apply Now” (nộp đơn ngay) gần cuối trang để nộp đơn xin bằng cách sử dụng một trong những phương pháp sau đây:

1. Để hoàn tất đơn **trên mạng**, nhấp chuột vào Online và chọn UI Online.
2. Liên hệ EDD qua **điện thoại** ở số **1-800-300-5616**. Quý vị sẽ nói chuyện với người đại diện Sở, người đó sẽ hỏi quý vị một số câu hỏi và sẽ thu âm câu trả lời.
3. Để hoàn tất đơn **giấy**, nhấp chuột vào By Fax or Mail và chọn đơn phù hợp nhất với tình trạng làm việc của quý vị. Quý vị có thể hoàn tất đơn trên mạng và in ra, hoặc quý vị có thể in ra mẫu đơn và điền bằng tay. Sau đó gửi đơn qua fax hoặc gửi qua đường bưu điện để một văn phòng EDD xử lý.

Tìm Việc Làm

Nguồn trợ giúp để giúp quý vị tìm việc làm.

Quý vị có thể tìm cơ hội làm việc và thông tin về thị trường lao động tại **CalJobs**. Để biết thêm thông tin, truy cập trang www.caljobs.ca.gov

Công Cụ Tìm Việc Làm

Truy cập trang <https://www.edd.ca.gov/jobs.htm> để tìm nguồn trợ giúp tìm việc làm sau đây:

- CalJOBS
- Hội chợ việc làm và hội thảo
- Hướng dẫn nghề nghiệp
- Tài nguyên đào tạo cho người tìm việc
- Dịch vụ Đào tạo và Tìm kiếm Việc làm

GHI CHÚ:

Di Trú Và Quốc Tịch Mỹ

Có vài cách để trở thành công dân Mỹ.

1. Trở thành công dân khi mới sinh ra:
 - Quý vị phải được sinh ra ở Mỹ hoặc có cha hoặc mẹ hoặc cả hai cha mẹ là công dân lúc quý vị mới ra đời.
2. Để trở thành công dân sau khi sinh ra:
 - Quý vị phải nộp đơn xin quốc tịch theo dạng “derived” (người trở thành công dân khi cha mẹ họ trở thành công dân) hoặc “acquired” (người trở thành công dân do cha mẹ họ đã là công dân) thông qua cha mẹ của quý vị (họ phải có quốc tịch Mỹ) trước khi quý vị 18 tuổi, hoặc
 - Quý vị phải nộp đơn xin nhập tịch (xem ở dưới).

10 Bước Để Nhập Tịch

1. Xác định xem quý vị đã là công dân Mỹ hay chưa.
2. Xác định khả năng hội đủ điều kiện của quý vị để trở thành công dân Mỹ.
3. *Chuẩn bị Mẫu N-400 Đơn Xin Nhập Tịch.*
4. *Nộp Mẫu N-400 Đơn Xin Nhập Tịch.*
5. Đến chỗ hẹn sinh trắc học cắt lớp phân mẩu, nếu phù hợp.
6. Hoàn tất phần phỏng vấn.
7. Nhận quyết định từ USCIS về Mẫu N-400 của quý vị.
8. Nhận giấy thông báo Tuyên Thệ Trung Thành.
9. Tuyên Thệ Trung Thành với nước Mỹ.
10. Hiểu rõ về quốc tịch Mỹ.

Nguồn Trợ Giúp Về Quốc Tịch Mỹ: www.uscis.gov/citizenship

Nộp Đơn Xin Nhập Tịch: www.uscis.gov/n-400

Dịch Vụ Di Trú Bất Vụ Lợi:

Trung Tâm Di Trú Dành Cho Phụ Nữ Và Trẻ Em (**hoặc ICWC**)

<http://icwclaw.org/>

Trẻ Em Cần Bảo Vệ (Kids In Need of Defense, hoặc KIND)-

<https://supportkind.org/>

Lấy Bản Tường Trình Về Tín Dụng Miễn Phí

Bản tường trình về tín dụng miễn phí được ủy quyền bởi luật pháp liên bang

Luật pháp liên bang cho phép quý vị xem bản tường trình về tín dụng của quý vị miễn phí mỗi 12 tháng một lần của mỗi hãng báo cáo tín dụng. Để biết thêm thông tin, truy cập trang <http://www.annualcreditreport.com>. Đây là trang mạng duy nhất được chỉ thị bởi luật pháp để cung cấp bản tường trình về tín dụng miễn phí cho quý vị.

Vì sao phải kiểm tra tín dụng của quý vị?

Kiểm tra bản tường trình về tín dụng của quý vị là việc quan trọng để quý vị có thể báo cho hãng báo cáo tín dụng về những sai sót hoặc có dấu hiệu danh tánh của quý vị bị trộm cắp. Bản tường trình về tín dụng của quý vị có thể ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh khác nhau trong đời sống của quý vị bao gồm:

- Thuê căn phòng
- Được phê chuẩn cấp thẻ tín dụng
- Mượn tiền mua xe
- Được thuê làm một công việc mới

GHI CHÚ:

BẢNG TÍNH LẬP NGÂN SÁCH CÁ NHÂN

Dành cho tháng: _____

Thu nhập (liệt kê tiền thu nhập của tất cả thành viên gia đình)

Tổng tiền lương #1 (cho một tháng)*	_____
Tổng tiền lương #2 (cho một tháng)* Hồ trợ tiền thuê nhà (Nguồn: _____)	_____
An sinh xã hội	_____
Tàn tật	_____
Thất nghiệp	_____
Cal Fresh	_____
Thu nhập khác (_____)	_____
Tổng thu nhập	\$ _____

Chi phí

Nhà ở

Tiền thuê nhà Điện	_____
Tiện ích khí đốt	_____
Nước và thoát nước thải	_____
Cable và Internet	_____
Điện thoại di động	_____

Phương tiện đi lại

Trả tiền cho xe hơi	_____
Bảo hiểm xe hơi	_____
Xăng	_____
Phương tiện giao thông công cộng	_____

Bảo hiểm

Bảo hiểm y tế	_____
Bảo hiểm thuê nhà	_____

Thực phẩm và chăm sóc cá nhân

Hàng tạp hóa và thực phẩm	_____
Quần áo	_____

Giải trí

Tiền cho vay

Thẻ tín dụng	_____
--------------	-------

Thứ khác

Phí trả trễ	_____
Chi phí khác (_____)	_____

Tổng chi phí

THU NHẬP RÒNG (tiền thu nhập trừ các chi phí) \$ _____

Nếu quý vị có thu nhập ròng, quý vị làm gì với những khoản tiết kiệm này?

BẢNG TÍNH LẬP NGÂN SÁCH CÁ NHÂN

Dành cho tháng: _____

Thu nhập (liệt kê tiền thu nhập của tất cả thành viên gia đình)

Tổng tiền lương #1 (cho một tháng)*	_____
Tổng tiền lương #2 (cho một tháng)* Hồ trợ tiền thuê nhà (Nguồn: _____)	_____
An sinh xã hội	_____
Tàn tật	_____
Thất nghiệp	_____
Cal Fresh	_____
Thu nhập khác (_____)	_____
Tổng thu nhập	\$ _____

Chi phí

Nhà ở

Tiền thuê nhà Điện	_____
Tiện ích khí đốt	_____
Nước và thoát nước thải	_____
Cable và Internet	_____
Điện thoại di động	_____

Phương tiện đi lại

Trả tiền cho xe hơi	_____
Bảo hiểm xe hơi	_____
Xăng	_____
Phương tiện giao thông công cộng	_____

Bảo hiểm

Bảo hiểm y tế	_____
Bảo hiểm thuê nhà	_____

Thực phẩm và chăm sóc cá nhân

Hàng tạp hóa và thực phẩm	_____
Quần áo	_____

Giải trí

Tiền cho vay

Thẻ tín dụng	_____
--------------	-------

Thứ khác

Phí trả trễ	_____
Chi phí khác (_____)	_____

Tổng chi phí

THU NHẬP RÒNG (tiền thu nhập trừ các chi phí) \$ _____

Nếu quý vị có thu nhập ròng, quý vị làm gì với những khoản tiết kiệm này?

BẢNG TÍNH LẬP NGÂN SÁCH CÁ NHÂN

Dành cho tháng: _____

Thu nhập (liệt kê tiền thu nhập của tất cả thành viên gia đình)

Tổng tiền lương #1 (cho một tháng)*	_____
Tổng tiền lương #2 (cho một tháng)* Hồ trợ tiền thuê nhà (Nguồn: _____)	_____
An sinh xã hội	_____
Tàn tật	_____
Thất nghiệp	_____
Cal Fresh	_____
Thu nhập khác (_____)	_____
Tổng thu nhập	\$ _____

Chi phí

Nhà ở

Tiền thuê nhà Điện	_____
Tiện ích khí đốt	_____
Nước và thoát nước thải	_____
Cable và Internet	_____
Điện thoại di động	_____

Phương tiện đi lại

Trả tiền cho xe hơi	_____
Bảo hiểm xe hơi	_____
Xăng	_____
Phương tiện giao thông công cộng	_____

Bảo hiểm

Bảo hiểm y tế	_____
Bảo hiểm thuê nhà	_____

Thực phẩm và chăm sóc cá nhân

Hàng tạp hóa và thực phẩm	_____
Quần áo	_____

Giải trí

Tiền cho vay	_____
Thẻ tín dụng	_____

Thứ khác

Phí trả trễ	_____
Chi phí khác (_____)	_____

Tổng chi phí

THU NHẬP RÒNG (tiền thu nhập trừ các chi phí) \$ _____

Nếu quý vị có thu nhập ròng, quý vị làm gì với những khoản tiết kiệm này?

BẢNG TÍNH LẬP NGÂN SÁCH CÁ NHÂN

Dành cho tháng: _____

Thu nhập (liệt kê tiền thu nhập của tất cả thành viên gia đình)

Tổng tiền lương #1 (cho một tháng)*	_____
Tổng tiền lương #2 (cho một tháng)* Hồ trợ tiền thuê nhà (Nguồn: _____)	_____
An sinh xã hội	_____
Tàn tật	_____
Thất nghiệp	_____
Cal Fresh	_____
Thu nhập khác (_____)	_____
Tổng thu nhập	\$ _____

Chi phí

Nhà ở

Tiền thuê nhà Điện	_____
Tiện ích khí đốt	_____
Nước và thoát nước thải	_____
Cable và Internet	_____
Điện thoại di động	_____

Phương tiện đi lại

Trả tiền cho xe hơi	_____
Bảo hiểm xe hơi	_____
Xăng	_____
Phương tiện giao thông công cộng	_____

Bảo hiểm

Bảo hiểm y tế	_____
Bảo hiểm thuê nhà	_____

Thực phẩm và chăm sóc cá nhân

Hàng tạp hóa và thực phẩm	_____
Quần áo	_____

Giải trí

Tiền cho vay	_____
Thẻ tín dụng	_____

Thứ khác

Phí trả trễ	_____
Chi phí khác (_____)	_____

Tổng chi phí

THU NHẬP RÒNG (tiền thu nhập trừ các chi phí) \$ _____

Nếu quý vị có thu nhập ròng, quý vị làm gì với những khoản tiết kiệm này?

Hiểu Khoản Nợ Mua Xe Của Quý Vị

*Trước khi quý vị mua một chiếc xe, hãy kiểm tra kỹ lại **APR (lãi suất hằng năm)**!*

Khi quý vị mượn tiền mua xe, **chủ nợ** cho quý vị mượn tiền để mua xe. Chủ nợ có thể là cửa hàng bày bán xe (dealer), ngân hàng, hoặc hiệp hội tín dụng. Một trong những nhân tố quyết định lãi suất là điểm tín dụng.

Lời khuyên: *Dò hỏi và so sánh nhiều chủ nợ.*

Khi mượn tiền, quý vị đồng ý trả lại khoản nợ cộng **lãi suất** trong một **thời gian** cụ thể (thời hạn).

- **Lãi suất** cộng với phí của chủ nợ được gọi là lãi suất hằng năm (hoặc APR). Điểm tín dụng có thể ảnh hưởng trực tiếp đến mức APR của quý vị.
- Khoảng thời gian quý vị phải trả lại khoản nợ được gọi là **thời hạn**. Nếu thời hạn của quý vị là 72 tháng, điều này có nghĩa là quý vị sẽ trả tiền hàng tháng trong thời gian sáu năm.

Nguồn: Bank of America – Thông Tin Cơ Bản Về Khoản Nợ Mua Xe <https://www.bankofamerica.com/auto-loans/financing-car/>

Ở dưới là một ví dụ cho thấy mức APR có thể thay đổi tổng chi phí của một chiếc xe trị giá \$15,000 khi quý vị trả hết khoản nợ của mình.

VÍ DỤ VỀ KHOẢN NỢ MUA XE CÓ APR TỆ:

Giá của chiếc xe (bao gồm thuế): \$15,000

Tiền trả trước: \$500

APR: **22.75%**

Thời hạn: 72 tháng

Tiền trả hàng tháng: \$370.81

Tổng số tiền trả sau 72 tháng: **\$26,698.32**

Tổng lãi suất sau 72 tháng: \$12,198.32

VÍ DỤ VỀ KHOẢN NỢ MUA XE CÓ APR TỐT:

Giá của chiếc xe (bao gồm thuế): \$15,000

Tiền trả trước: \$500

APR: **4.00%**

Thời hạn: 72 tháng

Tiền trả hàng tháng: \$226.86

Tổng số tiền trả sau 72 tháng: **\$16,333.92**

Tổng lãi suất sau 72 tháng: \$1,833.92

Trợ Giúp Về Mặt Tài Chính Cho Người Chăm Sóc

Quý vị đang chăm sóc cho người bệnh hoặc người già tại nhà? Quý vị có thể hội đủ điều kiện được trợ giúp tiền mặt.

Sở Dịch Vụ Xã Hội California có dịch vụ trợ giúp người tàn tật và người chăm sóc cho họ.

Chương Trình Dịch Vụ Trợ Giúp Tại Gia (hoặc IHSS)

Chương Trình IHSS hỗ trợ cư dân California bằng cách trợ giúp thanh toán dịch vụ chăm sóc tại gia cho những người trên 65 tuổi, người tàn tật, hoặc người khiếm thị.

Để nộp đơn tham gia chương trình, truy cập trang <http://www.cdss.ca.gov/In-Home-Supportive-Services> để tìm Văn Phòng IHSS quận địa phương.

Chương Trình Trợ Giúp Tiền Mặt Dành Cho Người Nhập Cư (hoặc CAPI)

CAPI trợ cấp tiền mặt cho người già, người khiếm thị, và người tàn tật ngoại kiều và không hội đủ điều kiện để tham gia những chương trình khác. Để tìm hiểu xem quý vị có đủ điều kiện hưởng phúc lợi này hay không, hãy truy cập trang <http://www.cdss.ca.gov/CAPI>

Nguồn: <https://www.cdss.ca.gov>

Đã NỘP ĐƠN:

_____ Đã nộp đơn xin _____
Ngày IHSS

Đã NỘP ĐƠN:

_____ Đã nộp đơn xin _____
Ngày CAPI

Cách Thức Nộp Đơn Xin Quyền Lợi Khuyết Tật

Quý vị muốn nộp đơn xin **SSDI**? Gọi số **1-800-772-1213**

Sở An Sinh Xã Hội trợ cấp **quyền lợi khuyết tật** cho quý vị và một số thành viên gia đình của quý vị nếu quý vị đóng góp cho hệ thống đủ lâu và có tình trạng sức khỏe khiến quý vị không thể đi làm hoặc dự định sẽ khiến quý vị không thể đi làm ít nhất 12 tháng hoặc đến khi quý vị qua đời. Quý vị nên nộp đơn xin quyền lợi dành cho người khuyết tật ngay khi quý vị bị tàn tật. Có hai cách để quý vị xin hưởng quyền lợi dành cho người khuyết tật, như sau đây:

1. Gọi số **1-800-772-1213** (TTY 800-325-0778) để lấy hẹn để đơn xin quyền lợi khuyết tật tại văn phòng An Sinh Xã Hội địa phương, hoàn tất đơn xin trên mạng hoặc sắp xếp cuộc hẹn để có một người lấy lời khai của quý vị qua điện thoại. Nếu quý vị sắp xếp một cuộc hẹn, họ sẽ gửi cho quý vị Bộ Tài Liệu Dành Cho Người Mới Bắt Đầu Xin Quyền Lợi Khuyết Tật (Disability Starter Kit) để giúp quý vị chuẩn bị cho cuộc phỏng vấn về yêu cầu xin quyền lợi khuyết tật. Quý vị cũng có thể tìm thấy bộ tài liệu này như sau đây:

Bộ Tài Liệu Bắt Đầu Xin Quyền Lợi Dành Cho Người Lớn:

https://www.ssa.gov/disability/disability_starter_kits_adult_eng.htm

Bộ Tài Liệu Bắt Đầu Xin Quyền Lợi Dành Cho Con:

https://www.ssa.gov/disability/disability_starter_kits_child_eng.htm

Để liên lạc hoặc tìm văn phòng **An Sinh Xã Hội địa phương**, truy cập trang

<https://www.ssa.gov/locator>

2. . Hoặc quý vị có thể bắt đầu đơn xin quyền lợi khuyết tật ngay lập tức trên mạng tại trang <https://www.ssa.gov/benefits/disability/>

Quý Vị Là Cựu Chiến Binh Nghèo Túng?

Gọi Đường Dây Ưu Tiên Khủng Hoảng Cựu Chiến Binh ở số **1-800-273-8255**.

Khả năng hội đủ điều kiện hưởng đa số quyền lợi **Sự Vụ Cựu Chiến Binh** đều dựa trên lý do giải ngũ trong lúc đang tại ngũ ngoài hành vi đáng hổ thẹn. Đang tại ngũ có nghĩa là phục vụ toàn thời gian trong Quân Đội, Hải Quân, Không Quân, lực lượng Lính Thủy Đánh Bộ, Đội Bảo Vệ Duyên Hải, hoặc viên chức chính thức thuộc Sở Dịch Vụ Sức Khỏe Công Cộng, Cục Quản Lý Dịch Vụ Môi Trường, hoặc Cục Quản Lý Đại Dương Và Khí Quyển Quốc Gia.

Quý vị có thể hội đủ điều kiện hưởng một số quyền lợi, chẳng hạn như bảo đảm cho mượn tiền mua nhà và giáo dục, nếu quý vị đáp ứng thời gian phục vụ và các tiêu chí khác.

Kết nối với các quyền lợi quý vị đã kiếm được, chẳng hạn như:

- Quyền lợi tiểu bang
- Giáo dục/đào tạo, việc làm, và nhà ở
- Bảo hiểm y tế, dịch vụ đưa đón
- Trợ giúp tài chính và pháp lý
- Các yêu cầu về chất độc màu da cam, DDO-214
- Miễn học phí đại học dành cho người phụ thuộc
- Chấn thương sọ não/Chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lý
- Cựu chiến binh thiếu số và còn nhiều quyền lợi nữa

Các cựu chiến binh và người thân của họ muốn liên lạc với Bộ Cựu Chiến Binh liên quan đến một yêu cầu, quyền lợi, hoặc dịch vụ có thể gọi Bộ Cựu Chiến Binh ở số **1-800-827-1000** (TDD gọi số 7-1-1), hoặc truy cập trang www.va.gov

Cựu chiến binh cũng có thể đăng ký với Bộ Cựu Chiến Binh Vụ của California tại trang <https://www.calvet.ca.gov/> và người đại diện Dịch Vụ Cựu Chiến Binh sẽ liên lạc với quý vị để trả lời những câu hỏi của quý vị, và kết nối quý vị với những nhà cung ứng dịch vụ phù hợp.

Để tìm chuyên gia bệnh vực cựu chiến binh, hãy liên lạc văn phòng dịch vụ cựu chiến binh thuộc Hiệp Hội Nhân Viên Phục Vụ Cựu Chiến Binh Quận California (hoặc CACVSO) gần quý vị. Truy cập trang <http://www.cacvso.org> để biết thêm thông tin.

Chuẩn Bị Tờ Khai Thuế Miễn Phí

Quý vị cần giúp đỡ chuẩn bị tờ khai thuế?

Mỗi năm thời hạn trả thuế là giữa tháng Tư. Chương trình Hỗ Trợ Khai Thuế Thu Nhập Tự Nguyện (Volunteer Income Tax Assistance, hoặc **VITA**) của Sở Thuế Vụ và Chương Trình Tư Vấn Thuế Dành Cho Người Già (Tax Counseling for the Elderly, hoặc **TCE**) giúp người hội đủ điều kiện chuẩn bị tờ khai thuế miễn phí.

Để tìm hiểu thêm và tìm địa điểm thuế gần quý vị, gọi số 2-1-1 hoặc truy cập trang <http://irs.treasury.gov/freetaxprep/> hoặc gọi số **1-800-906-9887**.

Hoặc đến trang www.myfreetaxes.com để tìm hiểu thông tin về việc chuẩn bị khai thuế tiểu bang và liên bang miễn phí.

Đối với những người 60 tuổi trở lên, quý vị có thể gọi Chương Trình Thuế Của Hiệp Hội Người Mỹ Về Hưu (hoặc AARP) ở số **1-888-227-7669**.

Địa điểm thuế địa phương của tôi ở đâu?

Tên	Điện thoại	Địa chỉ
Tên	Điện thoại	Địa chỉ

Trợ Giúp Pháp Lý Miễn Phí

Quý vị gặp rắc rối về pháp lý? Cần giúp đỡ với vấn đề pháp lý liên quan đến gia đình của quý vị?

Có những tổ chức **trợ giúp về pháp lý miễn phí và/hoặc giảm chi phí** đối với những người hội đủ điều kiện.

Để tìm một đoàn thể cung cấp dịch vụ trợ giúp pháp lý trong vùng của quý vị, hãy gọi số **2-1-1** hoặc truy cập trang <http://www.lawhelpca.org/vi>

Nếu quý vị là cha mẹ đơn thân cần người giúp đỡ con mình và cần thông tin về biện pháp tìm được sự giúp đỡ, hãy gọi văn phòng của Cơ **Quan Hỗ Trợ Trẻ Địa Phương** (hoặc LCSA) theo số **1-866-901-3212** để tìm cơ quan gần quý vị nhất. Quý vị cũng có thể truy cập trang <https://childsupport.ca.gov/apply-for-child-support/> và dễ dàng nộp đơn xin dịch vụ trợ giúp trẻ trên mạng dành cho toàn tiểu bang một cách an toàn.

Tổ chức trợ giúp pháp lý miễn phí hoặc với chi phí thấp của tôi ở đâu?

_____	_____	_____
Tên	Điện thoại	Địa chỉ
_____	_____	_____
Tên	Điện thoại	Địa chỉ

GHI CHÚ:

Hội Đủ Điều Kiện Được Giảm Giá Hóa Đơn Điện Của Quý Vị

Lời khuyên: Quý vị có thể hội đủ điều kiện hưởng các khoản tiết kiệm trong hóa đơn điện và ga hàng tháng!

Có những chương trình tiểu bang trợ giúp khách hàng có thu nhập thấp trả hóa đơn tiện ích cư dân, trợ giúp khẩn cấp khi có khủng hoảng liên quan đến điện năng dành cho cư dân và sửa chữa nhà để chống hao mòn do thời tiết. Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với Sở Dịch Vụ Cộng Đồng California và Chương Trình Phát Triển Trợ Giúp Điện Năng Gia Cư theo số **1-866-675-6623** hoặc truy cập trang <https://www.csd.ca.gov/programs>

Để hội đủ điều kiện, quý vị phải là cư dân California, chịu trách nhiệm trả hóa đơn điện, và có thu nhập thấp dựa trên hướng dẫn về khả năng đủ điều kiện. Để nộp đơn, quý vị phải liên lạc trực tiếp với Nhà Cung Ứng Trợ Giúp Điện Năng Và Sửa Chữa Nhà Để Chống Hao Mòn Do Thời Tiết. Để tìm nhà cung ứng trong vùng của quý vị, truy cập trang <https://www.csd.ca.gov/Pages/FindServicesInYourArea.aspx>

Ai là nhà cung ứng điện năng của tôi?

Tên	Điện thoại	Trang mạng
Tên	Điện thoại	Trang mạng

Đã NỘP ĐƠN

_____ Đã nộp đơn xin _____
Ngày _____ Công Ty Điện Năng

_____ Đã nộp đơn xin _____
Ngày _____ Công Ty Điện Năng

Bí Quyết Tiết Kiệm Điện Năng

Lời khuyên: Tiết kiệm tiền trong hóa đơn tiện ích bằng cách tiết kiệm điện năng

- ✓ Dùng máy rửa chén, bếp điện, và bàn ủi sau 8 giờ tối để giảm hóa đơn tiện ích.
- ✓ Chỉnh máy điều nhiệt ở 78° vào những ngày nóng bức, và 84° vào những ngày trên 100°. Dùng quạt máy trong phòng để cảm thấy mát hơn.
- ✓ Nếu bồn rửa chén hoặc vòi sen bị rò rỉ, hãy liên lạc với ban quản lý địa ốc ngay lập tức để sửa chữa nếu không quý vị có thể phải chịu trách nhiệm.
- ✓ Giảm hóa đơn chiếu sáng bằng cách chuyển sang bóng đèn và đồ chiếu sáng huỳnh quang tốn ít điện năng và tiết kiệm điện.
- ✓ Dùng rèm cửa sổ, tấm vải bạt, hoặc rèm chắn nắng trên cửa sổ và kéo rèm vào những ngày ấm áp.
- ✓ Tham khảo trang mạng của công ty tiện ích để tìm những biện pháp tiết kiệm tiền trong hóa đơn tiện ích của quý vị.

GHI CHÚ:

Dịch Vụ Chăm Sóc Trẻ Em Giá Cả Phải Chăng

Tìm người giúp đỡ chăm sóc trẻ em khi quý vị đang ở sở làm hoặc ở trường học.

Vài gia đình California có thể hội đủ điều kiện được chính phủ trợ cấp để giúp chi trả cho dịch vụ chăm sóc trẻ em. Nguồn **Trợ Giúp Chăm Sóc Trẻ và chương trình Giới Thiệu Dịch Vụ** có thể cho quý vị biết liệu quý vị có đủ điều kiện hay không. Quý vị sẽ cần cung cấp bằng chứng về thu nhập và việc làm.

Gọi đường dây Giáo Dục Người Tiêu Dùng miễn phí theo số **1-800-543-7793** hoặc truy cập trang <https://rrnetwork.org/family-services/find-child-care> để tìm chương trình gần quý vị nhất.

Chương trình chăm sóc trẻ giá cả phải chăng địa phương của tôi ở đâu?

Tên	Điện thoại	Địa chỉ
Tên	Điện thoại	Địa chỉ

GHI CHÚ:

Dịch Vụ Chăm Sóc Người Già Giá Cả Phải Chăng

Dịch Vụ Dành Cho Người Lớn Khi Về Già

Dù là một người lớn tuổi (65 tuổi trở lên) cần giúp đỡ đáp ứng các nhu cầu cơ bản (thực phẩm, quần áo, nơi trú ẩn), sinh hoạt hằng ngày (nấu ăn, dọn dẹp, tắm rửa) hoặc đưa đón, hoặc người chăm sóc cần được đào tạo, giáo dục, hoặc xứng đáng được nghỉ ngơi, **Công Cụ Tìm Dịch Vụ Chăm Sóc Người Già** (Eldercare Locator) là dịch vụ công cộng của Bộ Y Tế Và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ và có thể cung cấp thông tin cho quý vị. Truy cập trang <https://eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx> trên mạng hoặc gọi Dịch Vụ Chăm Sóc Người Già theo số **1-800-677-1116**.

Chương trình chăm sóc người già giá cả phải chăng ở địa phương của tôi ở đâu?

Tên	Điện thoại	Địa chỉ

GHI CHÚ:

Lập Kế Hoạch Trước Cùng Với Sự Hỗ Trợ Chăm Sóc Y Tế Cho Tương Lai

Tìm nguồn trợ giúp để hỗ trợ gia đình của quý vị khi một người thân yêu qua đời hoặc ở giai đoạn cuối đời.

Săn Sóc Ở Giai Đoạn Cuối Đời

Tổ Chức Săn Sóc Ở Giai Đoạn Cuối Đời Và Săn Sóc Để Giảm Thiểu Đau Đớn Quốc Gia (National Hospice and Palliative Care Organization) cung cấp dịch vụ săn sóc cuối đời và mở rộng khả năng tiếp cận dịch vụ săn sóc ở giai đoạn cuối đời. Mục tiêu của tổ chức là nâng cao chất lượng đời sống đến cực độ và chăm lo cho nhu cầu về cảm xúc và tinh thần của người sắp qua đời và người thân yêu của họ. Liên hệ với họ để tìm hiểu thêm và các lựa chọn săn sóc ở giai đoạn cuối đời tại trang <https://www.nhpco.org/>

Hỗ Trợ Về Mặt Tinh Thần

Đối với những người đang đối mặt với bệnh hiểm nghèo, thay đổi lối sống thiết yếu hoặc chăm sóc cho một người mắc bệnh nặng, việc tìm kiếm sự hỗ trợ về thể chất, cảm xúc, và tinh thần để được chữa lành là một điều quan trọng.

- The Heart Way cung cấp sự giúp đỡ, giáo dục, nguồn trợ giúp, và sự hỗ trợ tại chỗ thông qua những cơ hội gặp mặt trực tiếp, qua điện thoại, và qua mạng. Liên lạc với họ tại www.theheartway.org để tìm hiểu thêm thông tin.
- Compassion & Choices có dịch vụ tư vấn, nguồn trợ giúp hoạch định, giới thiệu và hướng dẫn để bảo vệ và mở rộng các lựa chọn ở giai đoạn cuối đời. Họ cũng giúp giảm sự đau đớn của một cá nhân và cho cá nhân đó một phần quyền kiểm soát những ngày cuối cùng trong đời của họ. Liên lạc với họ ở số **1-800-247-7421** hoặc truy cập trang <https://www.compassionandchoices.org/>.

Bản Chỉ Thị Trước

Bản chỉ thị trước là văn bản quy phạm pháp luật cho phép người dân truyền đạt ý muốn của mình về chăm sóc y tế cho gia đình, bạn bè, và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe trong trường hợp họ không thể nào tự đưa ra những quyết định đó; ví dụ do bị bất tỉnh hoặc bị hôn mê. Hai loại chỉ thị trước là Di TrúC Sinh Thời và Quyền Ủy Nhiệm Y Tế. Những trang mạng sau đây sẽ cung cấp cho quý vị và gia đình thông tin quý giá về cách thức lập bản chỉ thị trước, di trúC sinh thời, và những nguồn trợ giúp cần thiết khác cho việc hoạch định các quyết định của quý vị trong khi bị bệnh, giải phẫu, và ở giai đoạn cuối đời.

www.patientsrightscouncil.org/site/advance-directives-definitions/

www.nlm.nih.gov/medlineplus/advancedirectives.html

<https://www.caringinfo.org/planning/advance-directives/by-state/>

Bí Quyết Làm Sạch Có Chi Phí Thấp

Pha chế dung dịch làm sạch có chi phí thấp tại nhà.

LOẠI BỎ DẦN HÓA CHẤT ĐỘC HẠI

Nhiều sản phẩm làm sạch để lại dư lượng hóa chất độc hại. Thay vào đó, khi nào có thể thì hãy sử dụng sản phẩm làm sạch rẻ tiền tự làm ở nhà.

DÙNG CÁC THÀNH PHẦN CƠ BẢN NÀY

Đối với việc làm sạch đơn giản quý vị chỉ cần nước thôi.

Dùng nước **LẠNH** để lau những chỗ bị đổ đồ, dùng nước **ẤM** để lau sàn, và dùng nước **NÓNG** để làm sạch bồn nước.

✓ Để Làm Sạch Các Bề Mặt

DÙNG BỘT NỞ VÀ NƯỚC

Rắc bột nở trên các bề mặt phòng vệ sinh, sau đó dùng miếng xốp hoặc giẻ ẩm để chùi sạch. Nếu có bẩn khó lau hơn, quý vị cũng có thể dùng MUỐI.

✓ Để Tẩy Vết Mỡ, Nấm Mốc Và Chất Béo

DÙNG NƯỚC CHANH HOẶC GIẤM

Xịt nước chanh hoặc giấm lên bề mặt, đợi vài phút, sau đó dùng cọ cứng để chà sạch.

LƯU THÔNG KHÔNG KHÍ TRONG CĂN PHÒNG

Để không khí trong lành lưu thông trong nhà sẽ khiến nhà của quý vị trở nên sạch sẽ và lành mạnh hơn. Đặt máy quạt dành cho cửa sổ trên ngưỡng cửa sổ để làm mát phòng. Như vậy quý vị sẽ cảm thấy thoải mái hơn và tiết kiệm điện vì không sử dụng máy lạnh.

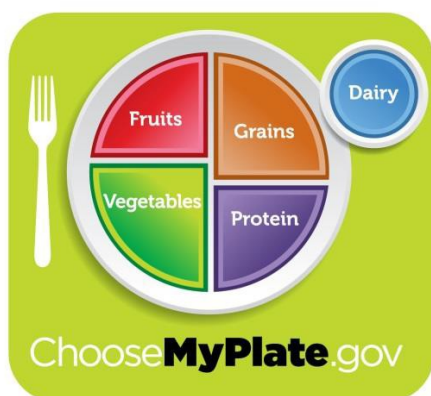
Cải Thiện Dinh Dưỡng Của Quý Vị

Lời khuyên: Lập danh sách mua thực phẩm lành mạnh trước khi quý vị đi chợ.

Lập kế hoạch cho bữa ăn lành mạnh

Trước khi quý vị ăn cơm, hãy suy nghĩ về thức ăn quý vị sẽ đặt vào đĩa, cốc hoặc tô chén. Thức ăn như rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, sản phẩm làm từ sữa ít chất béo, và nguồn protein ít chất béo có các chất dinh dưỡng quý vị cần. Hãy thử vài lựa chọn này:

- ✓ Trái cây và rau củ nên chiếm một nửa đĩa của quý vị.
- ✓ Đổi sang sữa không béo hoặc sữa 1%.
- ✓ Chọn bánh mì làm từ bột mì nguyên cám hoặc ngũ cốc nguyên hạt thay vì bánh mì trắng.
- ✓ Ăn thêm thịt có ít chất béo (gà tây, gà) và bớt ăn thịt đỏ.
- ✓ Giữ cho thực phẩm an toàn để ăn - tìm hiểu thêm tại trang www.FoodSafety.gov



Nguồn: Trung tâm Xúc tiến và Chính sách Dinh dưỡng của USDA 13/08

Lời khuyên: Xem tờ truyền đơn và quảng cáo gửi qua đường bưu điện để tìm nông sản tươi có giá rẻ nhất ở chợ địa phương.

Quen Biết Những Người Hàng Xóm Của Quý Vị

Làm quen với người hàng xóm để xây dựng tình bạn và trong lúc cần giúp đỡ.

Người hàng xóm của quý vị có thể là nguồn tài nguyên rất hữu ích để tìm hiểu thông tin về sự kiện cộng đồng, việc làm, và những dịch vụ khác. Cần sửa đèn pha và quý vị không biết phải làm sao? Người hàng xóm của quý vị thể giúp đỡ. Tiết kiệm tiền và thời gian bằng cách tham gia vào hoạt động của cộng đồng, ngay bên ngoài nhà quý vị. Quý vị đâu biết được quý vị có thể giúp đỡ người hàng xóm của quý vị như thế nào hoặc họ có thể giúp đỡ quý vị như thế nào cho đến khi quý vị làm quen với họ.

Người hàng xóm của tôi là ai?

1. _____
Các tên

Điện thoại

Địa chỉ

2. _____
Các tên

Điện thoại

Địa chỉ

3. _____
Các tên

Điện thoại

Địa chỉ

PHỤ LỤC

Số điện thoại và trang mạng trong Sách Hướng Dẫn Về Nguồn Trợ Giúp được sắp đặt theo thứ tự ABC

- Bài thi GED.....1-916-445-9438
- Bản tường trình về tín dụng miễn phí..<http://www.annualcreditreport.com>
- CalJobs.....www.caljobs.ca.gov
- CalWORKS (TANF)..... www.cdss.ca.gov
- CAPI www.cdss.ca.gov
- Chăm sóc người lớn khi về già (Chăm sóc người già)..... 1-800-677-1116
- Chuẩn bị tờ khai thuế dành cho người cao niên (AARP).....1-888-227-7669
- Chuẩn bị tờ khai thuế miễn phí..... 1-800-906-9887
- Chương trình trợ giúp điện năng gia cư..... 1-866-675-6623
- Cơ quan hỗ trợ trẻ địa phương..... 1-866-901-3212
- Covered CA (bảo hiểm y tế giá cả phải chăng)..... 1-800-300-1506
- Điện thoại di động miễn phí.....<https://www.californialifeline.com/vi>
- Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm..... www.FoodSafety.gov
- Di trú và quốc tịch Mỹ..... www.uscis.gov/citizenship
- Đường dây ưu tiên khủng hoảng cựu chiến binh..... 1-800-273-8255 (Press 1)
- EDD (quyền lợi thất nghiệp).....1-800-300-5616
- IHSS www.cdss.ca.gov
- Khoản nợ mua xe..<https://www.bankofamerica.com/auto-loans/financing-car/>
- Lập kế hoạch trước cùng với sự hỗ trợ chăm sóc y tế cho tương lai 1-800-247-7421
- Medi-CAL1-800-541-5555
- Medi-CAL dành cho gia đình..... 1 800-880-5305
- Medicare800-633-4227 / <http://www.medicare.gov>
- Ngân hàng thực phẩm..... www.cafoodbanks.org
- Nguồn trợ giúp và giới thiệu dịch vụ chăm sóc trẻ..... 1-800-543-7793
- Nhà ở giá cả phải chăng.....1-800-569-4287
- Nơi trú ẩn..... Text SHELTER to 99000 or Dial 2-1-1
- Phiếu thực phẩm (CalFresh hoặc WIC)..... 1-877-847-3663
- Quyền lợi dành cho người khuyết tật..... 1-800-772-1213
- Sự vụ cựu chiến binh..... 1-800-827-1000
- Tìm dịch vụ..... 2-1-1
- Trợ giúp pháp lý.....<http://www.lawhelpca.org/vi>

Affordable Housing Access

(Tiếp cận được nhà ở giá cả phải chăng) Phiên bản đầu tiên của Sách Hướng Dẫn Cư Dân Về Nguồn Trợ Giúp được phát triển và xuất bản năm 2014. Tập sách nhỏ này được tạo ra để cung cấp danh bạ về các nguồn trợ giúp tiềm năng cho các cư dân ở các cộng đồng California. Giờ đây, trong lần in ấn thứ tư, Sách Hướng Dẫn Cư Dân Về Nguồn Trợ Giúp được chỉnh sửa thường xuyên để phản ánh những nguồn trợ giúp mới và/hoặc đã thay đổi. Bản cứng của sách này thỉnh thoảng được phân phát trực tiếp cho các cư dân và thông qua ban quản lý địa ốc.