

MÙA XUÂN 2019

Better TOGETHER

Cùng Nhau Tốt Hơn. Bản Tin Medi-Cal của CalOptima



Bright Steps: Chương Trình Sức Khỏe Thai Sản của CalOptima

Trợ giúp Trẻ em bị ADHD

Công Cụ Sức Khỏe
Trên Mạng MỚI



A Public Agency

Medi-Cal
CalOptima
Better. Together.

Shape Your Life

Một Chương Trình của  CalOptima
A Public Agency Better. Together.

Có Những Quan Tâm về Cân Nặng của Con Em Quý Vị?

Con em của quý vị có thể học cách sống khỏe mạnh. CalOptima đang cung cấp cho các thành viên hội đủ điều kiện từ 5 đến 18 tuổi và gia đình của các em cơ hội tham gia các lớp học hướng dẫn sức khỏe Shape Your Life mà không tốn chi phí.

Hãy đưa con em của quý vị đi cùng và đến lớp học về cách ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất và những cách khác để cải thiện sức khỏe của con em quý vị.

Hãy Tham Gia với Chúng Tôi:

- 6 lớp học nhóm
- Các trò chơi và hoạt động vui để mọi người vận động

Để biết nếu con em của quý vị có hội đủ điều kiện hay không hoặc để biết thêm thông tin, hãy đến gặp bác sĩ của quý vị hoặc gọi văn phòng Chăm Sóc Sức Khỏe của CalOptima ở số:

1-714-246-8895

Những thành viên hội đủ điều kiện có thể nhận một thẻ quà tặng một lần trị giá \$50 miễn phí khi tham gia 6 lớp học nhóm Shape Your Life và khám theo dõi với bác sĩ gia đình của họ.

Hoặc gọi văn phòng Dịch Vụ của CalOptima ở đường dây miễn phí số **1-888-587-8088** và yêu cầu để nói chuyện với văn phòng Chăm Sóc Sức Khỏe (Health Management department). Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi đường dây miễn phí ở số **1-800-735-2929**. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Chúng tôi có mặt để giúp quý vị từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Quý vị cũng có thể vào thăm trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healtheducation.

Giữ Tim Của Quý Vị Khỏe Mạnh Sau Một CƠ NHỒI MÁU CƠ TIM

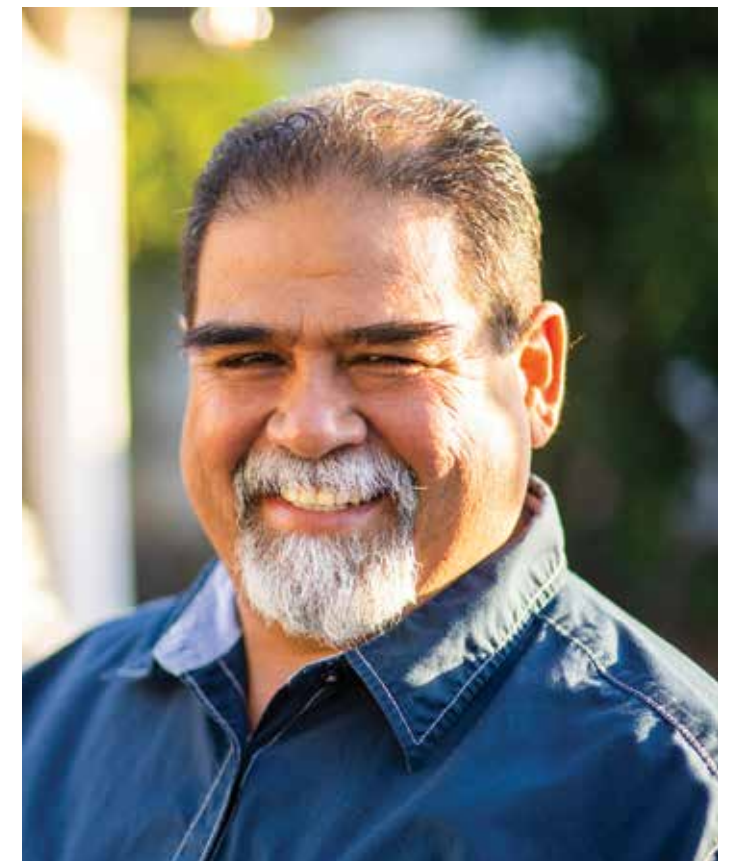
Nhồi máu cơ tim xảy ra khi lượng máu mang ô-xy đến tim bị nghẽn. Thực hiện những thay đổi trong cuộc sống của quý vị và dùng thuốc cho tim có thể giúp ngăn ngừa, làm giảm nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc hồi phục lại sau một cơn nhồi máu cơ tim của quý vị; và cũng có thể làm giảm nguy cơ quý vị bị tử vong do bệnh tim.

Những thay đổi nào quý vị có thể thực hiện?

- **Cai thuốc lá nếu quý vị hút thuốc.** Tạo ra một kế hoạch để cai thuốc lá, nhận sự giúp đỡ từ người tư vấn, và hỏi bác sĩ của quý vị về những sản phẩm có thể giúp quý vị cai thuốc lá như miếng dán nicotine, kẹo nhai (gum), thuốc viên ngậm tan trong miệng (lozenges) hoặc thuốc xịt mũi.
- **Tập thể dục.** Tập thể dục ít nhất 40 phút như là đi bộ, chạy bộ hoặc bơi lội ít nhất từ 3 đến 4 ngày mỗi tuần. Sử dụng tạ hoặc dây co giãn (resistance band) có thể giúp làm cho cơ bắp của quý vị chắc khỏe hơn.
- **Cải thiện chế độ ăn uống của quý vị.** Ăn uống lành mạnh, những bữa ăn ít chất béo với ít muối và ít thêm đường. Ăn trái cây, rau quả và thực phẩm có chất xơ có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim và tai biến.
- **Duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Bị thừa cân làm cho tim của quý vị làm việc mệt nhọc hơn. Ăn khẩu phần ăn nhỏ lại hoặc ít calorie hơn có thể giúp quý vị duy trì một cân nặng khỏe mạnh. Một số lời khuyên cho cân nặng khỏe mạnh bao gồm uống nhiều nước, ngủ đủ giấc và kiểm soát sự căng thẳng.

Quý vị có thể cần dùng thuốc nào?

- **Để ngăn ngừa cơn nhồi máu cơ tim khác:** Những thuốc được gọi là beta blocker giúp tim đập chậm lại, làm giảm huyết áp, và giảm lượng máu bơm vào tim. Beta blockers bao gồm metoprolol và atenolol.



- **Để làm giảm huyết áp:** Cao huyết áp gây hại các thành mạch máu. Một số người có thể cần dùng nhiều hơn một loại thuốc để giúp làm giảm huyết áp của họ. Những loại thuốc này bao gồm hydrochlorothiazide, lisinopril và amlodipine.
- **Để ngăn ngừa máu đông cục:** Thuốc thông thường để ngăn ngừa máu đông cục bao gồm aspirin hoặc clopidogrel.
- **Statins:** Statins ngăn ngừa sự tích tụ mỡ hình thành, lan rộng hoặc vỡ ra làm nghẽn mạch máu. Những loại statins bao gồm atorvastatin và rosuvastatin.

Thực hiện những thay đổi trong cuộc sống của quý vị và chọn lựa những thực phẩm lành mạnh là chìa khóa để giúp ngăn ngừa cơn nhồi máu cơ tim. Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về chế độ ăn uống, kế hoạch tập thể dục và thuốc của quý vị mà có thể là tốt nhất để giúp giữ cho tim của quý vị khỏe mạnh.



Chương Trình Sức Khỏe Thai Sản của CalOptima

Quý vị có đang mang thai không? Quý vị có đang cố gắng có con hay không? Chương trình Bright Steps của CalOptima có thể giúp quý vị trong suốt thai kỳ và sau khi sinh em bé. Chương trình Bright Steps giúp quý vị có một thai kỳ và em bé khỏe mạnh. Chương trình hướng dẫn cho quý vị về cách ăn uống lành mạnh, nhận xét nghiệm của quý vị vào đúng thời điểm và cung cấp các nguồn trợ giúp. Chương trình Bright Steps làm việc để tăng những ca sinh con khỏe mạnh và đủ tháng. Tất cả các dịch vụ của Chương trình Bright Steps được cung cấp mà không tốn chi phí cho các thành viên CalOptima.

Ăn Uống Lành Mạnh

Ăn uống lành mạnh là quan trọng hơn trong lúc này! Chọn thực phẩm có nhiều chất xơ và ít đường, chất béo đặc và muối. Mặc dù quý vị đang ăn cho hai người nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị nên ăn gấp đôi. Hướng dẫn chung cho các khẩu phần thức ăn là:

- 1/2 đĩa của quý vị là rau và trái cây
- Khoảng 1/4 ngũ cốc (grains)
- 1/4 chất đạm
- 1 nguồn sản phẩm bơ sữa loại tốt, như phô mai hoặc sữa trong mỗi bữa ăn.

Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về thực phẩm quý vị đang ăn và bài tập thể dục nào là tốt nhất cho sức khỏe của quý vị trong thai kỳ.

Các Xét Nghiệm Trong Thai Kỳ

Trong khi mang thai, bác sĩ của quý vị có thể đề nghị nhiều loại xét nghiệm phòng ngừa. Một số kiểm tra được khuyên cho tất cả phụ nữ, ví dụ như xét nghiệm truy tìm bệnh tiểu đường lúc thai kỳ, xét nghiệm di truyền và HIV. Nhiều xét nghiệm có thể được đề nghị dựa vào lứa tuổi, tiền sử sức khỏe và

sắc tộc của quý vị. Điều rất quan trọng là phải thực hiện các xét nghiệm này ngay khi bác sĩ cho quý vị biết. Các xét nghiệm có thể phát hiện ra nguy cơ các vấn đề sức khỏe mà quý vị hoặc em bé của quý vị có thể có.

Quý vị đã sinh một em bé khác trước 37 tuần (sinh sớm) hay không?

Nếu có, xin hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về các chọn lựa có thể giúp giảm nguy cơ quý vị sinh sớm một lần nữa. Nếu quý vị lo lắng về việc sinh sớm một lần nữa, xin quý vị gọi cho Văn Phòng Chăm Sóc Sức Khỏe của CalOptima ở số **1-714-246-8895**.

Buổi Khám Bác Sĩ

Hãy chắc chắn khám với bác sĩ thường xuyên trong khi quý vị đang mang thai và sau khi sinh con. Nên thực hiện buổi kiểm tra sau khi sinh trong khoảng từ 3 đến 8 tuần sau khi em bé chào đời. Điều quan trọng là cho bác sĩ biết về cảm giác của quý vị trong buổi khám này, đặc biệt là nếu quý vị đang cảm thấy tâm trạng ủ rũ (baby blues) hoặc trầm cảm. Nếu quý vị sinh mổ (C-section), quý vị sẽ có thêm một buổi hẹn khác vào khoảng 2 tuần sau khi quý vị sinh như là một buổi khám với bác sĩ sau phẫu thuật. Buổi khám này không phải là buổi khám sau khi sinh của quý vị, vì vậy hãy chắc chắn rằng quý vị đến cả hai buổi khám.

Để tìm hiểu thêm về những dịch vụ không tốn chi phí này của Chương Trình Bright Steps, xin quý vị vui lòng gọi cho Văn Phòng Chăm Sóc Sức Khỏe của CalOptima ở số **1-714-246-8895**. Chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Hoặc gọi đường dây miễn phí của Văn Phòng Dịch Vụ CalOptima ở số **1-888-587-8088** và yêu cầu được nói chuyện với Văn Phòng Chăm Sóc Sức Khỏe. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi số miễn phí **1-800-735-2929**. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ www.caloptima.org/healtheducation.

Giữ Gìn Sức Khỏe Thông Qua Việc Khám Bác Sĩ Và Chích Ngừa

Có trách nhiệm với sức khỏe của con em quý vị bằng cách luôn cập nhật vào các buổi khám bác sĩ và chích ngừa. Khám bác sĩ định kỳ là một phần quan trọng cho sự phát triển của trẻ em. Những lần khám này còn cần thiết hơn cho trẻ từ 0 đến 15 tháng tuổi. Đây là lúc bác sĩ kiểm tra những dấu hiệu phát triển. Bác sĩ cũng sẽ chích ngừa cho con em của quý vị vào đúng thời điểm. Trong mỗi buổi khám, xin quý vị chắc chắn hỏi về sự phát triển của con em mình và việc cháu nên ăn những thức ăn nào.

Chích ngừa là an toàn và có thể bảo vệ con em của quý vị khỏi nhiều bệnh tật. Khi quý vị cho con em của mình những mũi chích ngừa cần thiết, quý vị giúp cháu được an toàn. Xin hỏi bác sĩ, nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào.

Lạm Dụng Thuốc Kháng Sinh

Thuốc kháng sinh là gì?

Thuốc kháng sinh là những loại thuốc được dùng để điều trị một sự nhiễm khuẩn như là bệnh viêm họng và ho gà.

Khi bị bệnh, chúng ta muốn được khỏe lại và đi khám với các bác sĩ của mình. Một số người yêu cầu bác sĩ điều trị cho họ bằng thuốc kháng sinh. Quý vị có biết rằng thuốc kháng sinh chỉ có tác dụng đối với sự nhiễm khuẩn? Điều này có nghĩa là thuốc kháng sinh không chữa được sự nhiễm vi rút như là bệnh cảm thông thường. Xin hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị nếu quý vị có thắc mắc về bất kỳ loại thuốc nào. Xem thêm về các loại bệnh nhiễm trùng ở bảng bên dưới.

Nhiễm Khuẩn	Nhiễm Vi Rút
Viêm họng	Cảm thông thường/chảy nước mũi
Ho gà	Đau họng (ngoại trừ viêm họng)
Nhiễm trùng đường tiểu	Cúm
Nên dùng kháng sinh? CÓ	Nên dùng kháng sinh? KHÔNG

Dùng thuốc kháng sinh khi không cần thiết, như khi quý vị bị cảm, thì không tốt. Việc này có thể làm cho cơ thể không còn phản ứng với thuốc. Việc này cũng có nghĩa là loại thuốc kháng sinh đã từng có hiệu quả trước đây có thể không còn hiệu quả cho cùng một chứng bệnh. Xin hãy thực hiện đúng các bước để tránh việc này xảy ra với quý vị. Xin hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị khi quý vị bị bệnh và hỏi về loại thuốc phù hợp cho quý vị.

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CÓ THỂ GIÚP Trẻ Với Bệnh ADHD

Nếu con em của quý vị bị Chứng Rối Loạn Tăng Động Giảm Chú Ý (tiếng Anh là Attention Deficit Hyperactivity Disorder, viết tắt là ADHD), bắt đầu việc điều trị sớm có thể giúp ích. ADHD là một bệnh tâm thần với những triệu chứng như là gặp khó khăn để giữ yên và rất hiếu động.

Những dấu hiệu của Chứng Rối Loạn Tăng Động Giảm Chú Ý là:

- Gặp khó khăn để tập trung
- Tăng động
- Làm những việc không suy nghĩ, bốc đồng
- Có các vấn đề về chức năng hoặc học hỏi

Khám với bác sĩ là điều quan trọng nếu quý vị nghĩ rằng con em của quý vị mắc Chứng Rối Loạn Tăng Động Giảm Chú Ý. Phát hiện bệnh sớm có thể đem lại kết quả tốt hơn. Đối với những trẻ mắc Chứng Rối Loạn Tăng Động Giảm Chú Ý, có thêm căng thẳng về tình trạng sức khỏe của mình có thể làm cho việc sinh hoạt ở nhà hoặc ở trường thêm khó khăn. Nếu đây là trường hợp của con em của quý vị, xin hãy thảo luận với bác sĩ của con em của quý vị.

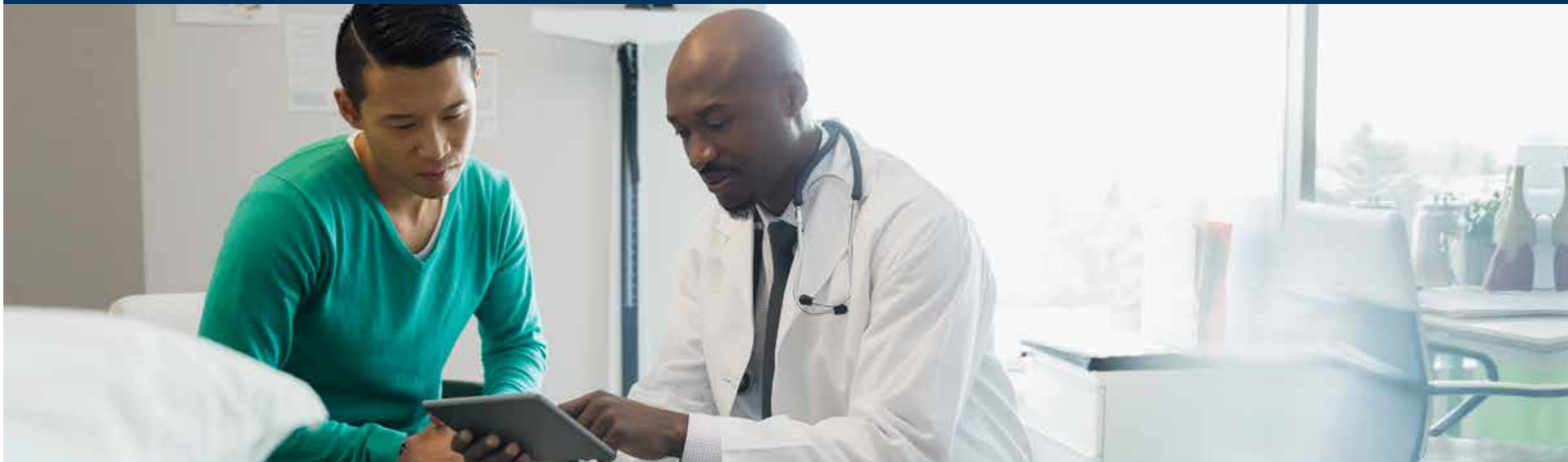
Phương pháp điều trị có thể bao gồm:

- Trị liệu hành vi
- Giáo dục
- Thuốc men
- Trị liệu bằng cách nói chuyện

Thuốc men có thể giúp các triệu chứng của Chứng Rối Loạn Tăng Động Giảm Chú Ý. Một đứa trẻ mới được chẩn đoán bị Chứng Rối Loạn Tăng Động Giảm Chú Ý phải gặp bác sĩ trong vòng 30 ngày đầu tiên sau khi dùng một loại thuốc mới. Con em của quý vị cũng sẽ cần khám với bác sĩ ít nhất thêm 2 lần trong 10 tháng tới. Khám với bác sĩ thường xuyên giúp bảo đảm thuốc có tác dụng cho con em của quý vị.



Quý Vị Là Thành Viên Mới Của CalOptima?



Làm Cách Nào Để Hợp Tác Với Bác Sĩ Gia Đình của Quý Vị

Để giúp bác sĩ gia đình của quý vị:

- Gọi cho bác sĩ gia đình khi quý vị bị bệnh.
- Lập một danh sách các câu hỏi để hỏi bác sĩ gia đình của quý vị trước khi đến khám.
- Trình (các) thẻ ID thành viên CalOptima của quý vị tại tất cả các buổi khám sức khỏe.
- Hãy phụ giúp và thảo luận về các nhu cầu và vấn đề của việc chăm sóc sức khỏe của quý vị với bác sĩ gia đình của quý vị.
- Yêu cầu bác sĩ gia đình của quý vị giải thích nếu quý vị không hiểu.
- Uống thuốc của quý vị theo chỉ dẫn của bác sĩ gia đình.
- Hủy bỏ buổi hẹn của quý vị ít nhất 24 tiếng trước giờ hẹn nếu quý vị không thể đến được.

Bác sĩ gia đình của quý vị sẽ:

- Cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tổng quát, lời khuyên y tế và các chọn lựa điều trị.
- Giúp quý vị nhận được các dịch vụ y tế phòng ngừa, chích ngừa và những dịch vụ y tế tổng quát.
- Viết toa thuốc cho quý vị.
- Giới thiệu quý vị đến các bác sĩ chuyên khoa.

Tư Vấn Sau Giờ Làm Việc:

- Nếu quý vị cần tư vấn về y tế sau giờ làm việc, xin gọi văn phòng bác sĩ gia đình của quý vị hoặc số điện thoại ở phía sau thẻ của nhóm y tế hoặc tổ hợp y tế của quý vị.

Cấp Cứu Y Tế:

- Xin bấm số 9-1-1 hoặc đi đến phòng cấp cứu gần nhất cho trường hợp đúng là cấp cứu y tế.

Là một thành viên mới của CalOptima, quý vị sẽ cần:

Chọn Một Bác Sĩ Gia Đình (tiếng Anh là Primary Care Provider, viết tắt là PCP)

Hãy chọn một bác sĩ gia đình từ Danh Sách Nhóm Y Tế và Nhà Cung Cấp Dịch Vụ. Quý vị phải chọn một bác sĩ gia đình có hợp đồng với nhóm y tế quý vị chọn. Quý vị có thể chọn một bác sĩ gia đình khác trong cùng một nhóm y tế cho mỗi thành viên hội đủ điều kiện trong gia đình của quý vị. Quý vị có thể thay đổi bác sĩ gia đình của mình mỗi 30 ngày.

Chọn Một Nhóm Y Tế

Một nhóm y tế là một nhóm các bác sĩ và bệnh viện cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Những nhóm y tế của CalOptima được liệt kê trong Danh Sách Nhóm Y Tế và Nhà Cung Cấp Dịch Vụ, danh sách này được gửi đến tất cả các thành viên mới của CalOptima.

Quý vị có thể chọn cùng một nhóm y tế cho quý vị và các thành viên hội đủ điều kiện trong gia đình của quý vị. Nếu quý vị muốn chọn một nhóm y tế khác cho mỗi thành viên trong gia đình, xin gọi Văn Phòng Dịch Vụ của CalOptima ở số 1-714-246-8500 hoặc đường dây miễn phí tại 1-888-587-8088. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi đường dây miễn phí tại 1-800-735-2929. Nếu quý vị không chọn một nhóm y tế trong vòng 30 ngày khi trở thành một thành viên, CalOptima sẽ chọn cho quý vị.

Điền Mẫu Đơn Chọn Nhóm Y Tế

Mẫu Đơn Chọn Nhóm Y Tế được bao gồm trong tài liệu thành viên mới của quý vị. Quý vị phải liệt kê nhóm y tế và bác sĩ gia đình mà quý vị chọn, ký tên vào mẫu đơn, và gửi lại cho CalOptima sớm nhất có thể.

Đọc và Giữ Cẩm Nang Thành Viên CalOptima Của Quý Vị

Cẩm Nang Thành Viên CalOptima của quý vị có thông tin quan trọng về các chương trình và dịch vụ của CalOptima. Xin tham khảo cẩm nang của quý vị để biết thêm về các phúc lợi nào được đài thọ, cách thay đổi nhóm y tế của quý vị, cách thay đổi bác sĩ gia đình của quý vị, và các thông tin khác về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Lấy Hẹn Cho Buổi Khám Sức Khỏe Đầu Tiên Của Quý Vị

Xin lấy hẹn cho buổi khám sức khỏe đầu tiên của quý vị và/hoặc cho những thành viên hội đủ điều kiện trong gia đình của quý vị trong vòng 90 ngày (3 tháng) khi trở thành một thành viên của CalOptima.



Thẩm Định Sức Khỏe Của Quý Vị Với Công Cụ Trên Mạng Mới Của Chúng Tôi!

CalOptima có một công cụ thẩm định sức khỏe trên mạng mới có thể giúp quý vị hiểu về cách quý vị có thể cải thiện sức khỏe và phẩm chất cuộc sống của quý vị. Sau khi quý vị bấm gửi những câu trả lời của quý vị, quý vị sẽ nhận được điểm số về sức khỏe cá nhân có thể là thấp, trung bình hoặc cao. Trong đó cũng sẽ bao gồm những lãnh vực cần được cải thiện, cũng như là các nguồn hỗ trợ để giúp hướng dẫn quý vị thực hiện những chọn lựa lành mạnh hơn.

Để được thẩm định sức khỏe qua trang điện tử, xin vui lòng vào trang mạng Sức Khỏe và Sống Khỏe tại www.caloptima.org/HealthEducation. Bấm vào “Thực Hiện Bài Kiểm Tra Của Chúng Tôi Để Biết” (tiếng Anh là “Take Our Quiz To Find Out”).

Nếu quý vị muốn nói chuyện với một chuyên viên hướng dẫn sức khỏe tại CalOptima, xin vui lòng gọi cho Nhóm Chăm Sóc Sức Khỏe ở số **1-714-246-8895**, chúng tôi có thể:

- Gửi bản in có chi tiết thẩm định sức khỏe cho quý vị qua đường bưu điện
- Giúp quý vị điền bản thẩm định qua điện thoại
- Thảo luận với quý vị về kết quả của quý vị

Tại CalOptima, chúng tôi tin vào tầm quan trọng của việc cung cấp các dịch vụ theo cách mà các thành viên của chúng tôi có thể dễ dàng hiểu được. Bản thẩm định sức khỏe có sẵn bằng những ngôn ngữ hoặc hình thức khác nhau, như là chữ nổi braille hoặc chữ in khổ lớn. Xin vui lòng gọi văn phòng Dịch vụ CalOptima ở số **1-714-246-8500** hoặc đường dây miễn phí tại **1-888-587-8088**. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi đường dây miễn phí ở số **1-800-735-2929**. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Bản thẩm định này dành cho những thành viên của CalOptima từ 18 tuổi trở lên.

NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG

CalOptima	Văn phòng Dịch Vụ, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.	Số điện thoại miễn phí: TDD/TTY:	1-888-587-8088 1-800-735-2929
	Văn phòng Sức Khỏe Hành Vi trợ giúp với các dịch vụ sức khỏe tâm thần ngoại chấn cho sự suy giảm từ nhẹ đến vừa phải do tình trạng sức khỏe tâm thần	Số điện thoại miễn phí: TDD/TTY:	1-855-877-3885 1-800-735-2929
	Văn phòng Hướng Dẫn Sức Khỏe trợ giúp với các tài liệu sức khỏe và sống khỏe để giúp quý vị luôn khỏe mạnh	Số điện thoại trong vùng: Số điện thoại miễn phí: TDD/TTY:	1-714-246-8895 1-888-587-8088 1-800-735-2929
Denti-Cal	Trợ giúp về các phúc lợi nha khoa	Số điện thoại miễn phí: TDD/TTY:	1-800-322-6384 1-800-735-2922
VSP (Chương Trình Dịch Vụ Nhãn Khoa)	Hãy gọi văn phòng Dịch Vụ của CalOptima để xem nếu quý vị hội đủ điều kiện cho các dịch vụ chăm sóc nhãn khoa. Các số điện thoại này là cho VSP.	Số điện thoại miễn phí: TDD/TTY:	1-800-438-4560 1-800-428-4833

Nhận Thông Tin bằng Ngôn Ngữ hoặc Hình Thức Khác

Các thông tin và tài liệu có sẵn bằng chữ in khổ lớn và các hình thức và ngôn ngữ khác. Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ và cho chúng tôi biết ngôn ngữ quý vị muốn nói và viết, và nếu quý vị cần thêm thông tin hoặc tài liệu bằng một hình thức khác.

Cẩm Nang Thành Viên CalOptima

Cẩm nang thành viên cập nhật nhất có sẵn trên trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org và theo yêu cầu. Để được gửi qua đường bưu điện, xin vui lòng gọi văn phòng Dịch Vụ của chúng tôi.

**Hình ảnh những người trong tài liệu này là người mẫu và được sử dụng chỉ nhằm mục đích minh họa.*



P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

Chương trình Chăm Sóc Sức Khỏe cho bệnh Suyễn, Tiểu Đường và Suy Tim Sung Huyết

CalOptima cung cấp các dịch vụ thêm mà KHÔNG TỐN CHI PHÍ cho các thành viên Medi-Cal của chúng tôi bị bệnh suyễn, tiểu đường và suy tim sung huyết. Quý vị không cần phải ghi danh. CalOptima sẽ đưa các thành viên hội đủ điều kiện vào chương trình bằng việc sử dụng hồ sơ sức khỏe hoặc nhận sự giới thiệu của bác sĩ. Quý vị có thể nhận thông tin từ CalOptima qua đường bưu điện hoặc nhận một cuộc gọi từ một trong những nhân viên của chúng tôi. Chúng tôi là một nhóm làm việc với quý vị để từng bước hướng đến sức khỏe tốt hơn.

Kiểm tra để xem nếu quý vị có đủ điều kiện:

Tên Chương trình	Thành viên Hội đủ điều kiện
Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Bệnh suyễn dành cho Trẻ Em	Từ 3 đến 18 tuổi bị bệnh suyễn
Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Bệnh suyễn dành cho Người lớn	Từ 19 tuổi trở lên bị bệnh suyễn
Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Bệnh tiểu đường	Từ 18 tuổi trở lên bị bệnh tiểu đường loại 2

Đôi lúc quý vị có thể nhận thư từ chúng tôi về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe dành cho quý vị. Nếu quý vị không còn muốn là một phần của chương trình sức khỏe và muốn ngưng nhận thư từ hoặc các cuộc gọi về tình trạng của quý vị, quý vị có thể gọi Chương trình Chăm sóc Sức khỏe của CalOptima ở số **1-714-246-8895**. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi đường dây miễn phí ở số **1-800-735-2929**. Chúng tôi mong được giúp quý vị cải thiện sức khỏe của mình!

