

Better TOGETHER

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

**Xin Đừng Quên
Chích Ngừa**

**Cách Bỏ Thuốc
An Toàn**

Phúc Lợi Nhãn Khoa

Ghi Danh vào Trang Thông
Tin Cho Thành Viên Của
Chúng Tôi



A Public Agency

Medi-Cal
CalOptima

Better. Together.

Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi của CalOptima

1-855-877-3885

Số điện thoại này làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi số **1-800-735-2929**.

Quý vị có biết rằng?

CalOptima đài thọ các dịch vụ sức khỏe hành vi bao gồm:

Dịch vụ
thẩm định

Trị liệu cá
nhân và
theo nhóm

Trợ giúp
với các loại
thuốc cho
sức khỏe
tâm thần

Các thành viên có thể tìm hiểu thêm bằng cách gọi đến Văn Phòng Sức Khỏe Hành Vi của CalOptima ở số **1-855-877-3885**.



Medi-Cal
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

Thành Viên Mới Bắt Đầu Tại Đây

Quý vị cần thực hiện 4 điều sau đây



Là một thành viên CalOptima mới, quý vị sẽ nhận được một tập tài liệu “Chào mừng đến với CalOptima” qua đường bưu điện. Xin quý vị vui lòng mở tập tài liệu ngay và thực hiện 4 điều sau:

1. Chọn một bác sĩ gia đình (PCP) và một nhóm y tế

Tập tài liệu sẽ có một cuốn sách lớn gọi là Danh Sách Nhóm Y Tế và Nhà Cung Cấp Dịch Vụ. Xin chọn một bác sĩ gia đình (PCP) và nhóm y tế từ danh sách. Quý vị phải chọn một bác sĩ gia đình thuộc nhóm y tế mà quý vị chọn.

2. Điền mẫu đơn chọn nhóm y tế

Mẫu đơn chọn nhóm y tế có trong tập tài liệu dành cho thành viên mới của quý vị. Quý vị cần liệt kê chọn lựa về nhóm y tế và bác sĩ gia đình của quý vị, ký mẫu đơn, và gửi đơn lại cho CalOptima sớm nhất có thể.

3. 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 thành viên của quý vị để tìm hiểu về những gì chúng tôi đài thọ, cách thay đổi nhóm y tế của quý vị, cách thay đổi bác sĩ gia đình và nhiều chi tiết khác.

4. Làm hẹn buổi khám sức khỏe đầu tiên của quý vị

Làm hẹn buổi khám sức khỏe đầu tiên trong vòng 90 ngày (3 tháng) sau khi tham gia CalOptima. Chúng tôi tin rằng chăm sóc phòng ngừa là cách tốt nhất để giữ sức khỏe cho quý vị và gia đình của quý vị. Điều đó có nghĩa là khám bác sĩ lần đầu tiên, ngay cả khi quý vị không cảm thấy mình bị bệnh. Bác sĩ của quý vị có thể tìm thấy các vấn đề sức khỏe sớm, trước khi chúng trở nên nghiêm trọng.

Quý vị có thai?

Cần làm gì nếu quý vị đang dự định mang thai

Các dịch vụ kế hoạch hóa gia đình được nhóm y tế của quý vị hoặc CalOptima đài thọ. Các dịch vụ bao gồm tư vấn, thử thai và các phương pháp tránh thai. Xin vui lòng gọi văn phòng Dịch Vụ CalOptima.

Cần làm gì nếu quý vị mang thai

Quý vị cần khám bác sĩ ngay khi quý vị nghĩ rằng quý vị đang mang thai để bắt đầu sự chăm sóc trước khi sinh. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về Dịch Vụ Hỗ Trợ Trước và Sau Khi Sinh (tiếng Anh là Perinatal Support Services). Đây là chương trình cung cấp cho quý vị thêm thông tin trong lúc quý vị đang mang thai và trong hai tháng sau khi quý vị sinh em bé.

Cách Tốt Nhất Để Xử Lý Thuốc Là Gì?

Thuốc phải được sử dụng theo toa mà bác sĩ đã kê cho quý vị. Chỉ một mình quý vị được sử dụng thuốc theo toa của quý vị. Nếu quý vị cất giữ thuốc không sử dụng, hoặc thuốc hết hạn tại nhà thì có nguy cơ những người khác có thể dùng sai thuốc hoặc lấy và lạm dụng thuốc. Việc này có thể dẫn đến những ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng.

Một số loại thuốc giảm đau được biết đến là rất có hại hoặc gây tử vong khi dùng mà không được kê toa. Những loại thuốc này gồm thuốc chứa chất gây nghiện (opioids) như hydrocodone (Vicodin, Norco) và oxycodone (Percocet, OxyContin). Các thuốc này nên được bỏ đi một cách an toàn khỏi nhà quý vị càng sớm càng tốt khi quý vị không cần thuốc đó nữa. Cơ Quan Kiểm Soát Thực Phẩm và Dược Phẩm của Hoa Kỳ (U.S. Food & Drug Administration) khuyên nên ngay lập tức đội thuốc giảm đau xuống bồn cầu nếu không có những chọn lựa được liệt kê dưới đây:

Cách Bỏ Thuốc Không Sử Dụng Hoặc Thuốc Đã Hết Hạn

- **Túi bỏ thuốc (DisposeRx packets):** Một số nhà thuốc địa phương cung cấp Túi bỏ thuốc. Túi có chứa một loại bột làm hòa tan và làm những thuốc chứa chất gây nghiện (opioids) chuyển thành dạng sệt (gel) khi được trộn với nước. Hỗn hợp gel này có thể được bỏ trong thùng rác của gia đình.
- **Những nơi bỏ cố định:** Một số nhà thuốc bán lẻ, nhà thuốc của bệnh viện hoặc nhà thuốc của phòng khám, và sở cảnh sát có thùng bỏ thuốc cố định. Các nhà thuốc địa phương có những thùng bỏ thuốc để quý vị bỏ thuốc của mình một cách an toàn vào bất cứ thời gian nào trong năm. Quý vị có thể bỏ các thuốc theo toa và thuốc không cần toa mà không bị tính phí kể cả nếu những loại thuốc đó được mua tại những nơi khác. Không cho phép bỏ vào thùng các chất gây nghiện, kim tiêm và ống tiêm, ống thuốc hít (inhaler), và các loại chất lỏng. Xin hãy kiểm tra với các nhà thuốc địa phương của quý vị hoặc trang mạng <https://apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch> để tìm một nơi bỏ gần với quý vị nhất.
- **Những Ngày Thuê Lại Thuốc trên Toàn Quốc (National Drug Take Back Days):** Chính phủ tổ chức Ngày Thuê Lại Thuốc hai lần một năm vào tháng 4 và tháng 10. Có hơn 5,000 chỗ được lập ra trên toàn quốc để thu lại những loại thuốc không sử dụng của quý vị. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về ngày và những địa điểm tại trang mạng: https://www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback/index.html

Xin quý vị chắc chắn kiểm tra thường xuyên tất cả các loại thuốc của mình với bác sĩ của quý vị và bỏ càng sớm càng tốt những loại thuốc quý vị không còn cần nữa.



Hầu hết các loại thuốc có thể được bỏ tại các sự kiện thu lại thuốc hoặc bỏ trong những thùng thuốc được nói đến ở trên. Khi không có những chọn lựa đó, thuốc có thể được bỏ vào thùng rác gia đình bằng cách làm theo những bước sau:

Lấy thuốc ra khỏi hộp đựng ban đầu.

Trộn thuốc với chất không thể ăn được, như bã cà phê đã dùng rồi hoặc cát vệ sinh cho mèo (cat litter).

Cho hỗn hợp vào một túi được đóng kín.

Vứt túi đã được đóng kín vào thùng rác.

Xóa tất cả thông tin cá nhân trên nhãn dán toa thuốc của hộp thuốc rỗng.

CÁC CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE DÀNH CHO QUÝ VỊ KHÔNG TỐN PHÍ

Phòng ngừa là chìa khóa để có sức khỏe tốt.
Sức khỏe tốt nên bắt đầu từ sớm.



Có Một Thai Kỳ và Em Bé Khỏe Mạnh

Cho con của quý vị một khởi đầu tốt nhất bằng cách tham gia chương trình Bright Steps sớm ngay khi quý vị biết rằng mình đang mang thai.

Bright Steps là một chương trình không tốn phí cung cấp cho các thành viên CalOptima hội đủ điều kiện:

- Hỗ trợ quý vị trong và sau thai kỳ của mình
- Lời khuyên về dinh dưỡng và các thói quen lành mạnh cho quý vị và gia đình của quý vị
- Giới thiệu đến các nguồn trợ giúp cộng đồng để hỗ trợ một thai kỳ và em bé khỏe mạnh
- Thông tin về cách nhận máy bơm sữa

Các thành viên hội đủ điều kiện có thể nhận một thẻ quà tặng \$25 không tốn phí nếu thực hiện buổi khám sau khi sinh trong vòng từ 3 đến 8 tuần sau khi sinh em bé. Hãy gọi cho chúng tôi ngay hôm nay để tìm hiểu cách để nhận được thẻ!

Quan Ngại Về Cân Nặng Của Con Em Quý Vị?

Con em của quý vị có thể tìm hiểu cách để 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 không tốn phí.

Shape Your Life là một chương trình không tốn phí cung cấp cho các thành viên CalOptima hội đủ điều kiện:

- 6 lớp học nhóm
- Thông tin về việc ăn uống lành mạnh
- Các trò chơi và hoạt động vui nhộn để giúp mọi người vận động

Các thành viên hội đủ điều kiện có thể nhận một thẻ quà tặng \$50 một lần không tốn phí khi tham gia 6 lớp học nhóm Shape Your Life và có buổi khám theo dõi với bác sĩ gia đình.

Để biết về chương trình Shape Your Life, Bright Steps và các dịch vụ sức khỏe và sống khỏe khác của CalOptima, xin gọi số **1-714-246-8895**. Chúng tôi có mặt để giúp quý vị thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Hoặc gọi Văn Phòng Dịch Vụ CalOptima ở số miễn phí **1-888-587-8088** và hỏi về các dịch vụ sức khỏe và sống khỏe. Người sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi đường dây miễn phí tại **1-800-735-2929**. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healtheducation.

Bệnh Tiểu Đường: Lên Kế Hoạch cho Bữa Ăn Bằng Cách Sử Dụng Phương Pháp Đĩa Thức Ăn

Cho dù quý vị có bị bệnh tiểu đường hay không, phương pháp đĩa thức ăn là một cách đơn giản để kiểm soát khẩu phần ăn của quý vị.

Phương pháp này sẽ giúp quý vị lên kế hoạch ăn bao nhiêu, bằng cách tìm hiểu số lượng của mỗi nhóm thực phẩm mà quý vị nên ăn. Quý vị không cần đếm lượng calories. Phương pháp này có hiệu quả tốt nhất cho bữa ăn trưa và bữa ăn tối.

Hãy bắt đầu với những bước sau:

- 1 Sử dụng một cái đĩa 9 inch cho tất cả các bữa ăn của quý vị.
- 2 Cho rau củ không chứa tinh bột vào phân nửa đĩa của quý vị.
- 3 Trên phần còn lại của đĩa, cho thức ăn có chất đạm vào một phần tư của đĩa.
- 4 Cho ngũ cốc hoặc rau củ có chứa tinh bột vào một phần tư còn lại của đĩa.

Thêm một miếng trái cây nhỏ (½ cup) hoặc một khẩu phần sản phẩm từ sữa (8 oz) như sữa, ở bên cạnh.

Trái cây

Táo, trái việt quất (blueberry), dưa, bưởi, dâu, lê hoặc mận

Trái cây

Sản phẩm từ sữa

Sản phẩm từ sữa

- Sữa không béo hoặc ít béo (1%)
- Sữa đậu nành không đường
- Sữa chua không đường, không béo hoặc sữa chua ít đường

Rau Củ Không Chứa Chất Tinh Bột

Atisô, giá, bắp cải nhỏ, bông cải xanh, bắp cải, cà rốt, bông cải trắng, cà tím, rau xanh như cải xoăn, đậu ve, củ sắn, nấm, hành tây, ớt, rau xà lách (rau diếp, xà lách romaine, hoặc rau dền Mỹ), bí hoặc cà chua

Ngũ Cốc và Rau Củ Chứa Chất Tinh Bột

- Gạo lức, gạo hoang, mì ống nguyên cám (whole wheat), quinoa, bắp rang (rang không dùng dầu) và các loại ngũ cốc nguyên hạt khác như bulgur (lúa mì nứt), bột mì nguyên cám, lúa mạch đen nguyên cám, kiều mạch, yến mạch (được cán hoặc được cắt nhỏ), hoặc bánh mì nguyên hạt
- Đậu Hà Lan, khoai lang, bí đỏ, củ cải vàng, bí đỏ da xanh hoặc bí ngô hình chuông
- Đậu khô (đen, lima hoặc pinto), đậu lăng hoặc đậu nấu nghiền không béo

Rau Củ Không Chứa Chất Tinh Bột

Ngũ Cốc & Rau Củ Chứa Chất Tinh Bột

Chất đạm






Chất đạm

- Thịt gà hoặc thịt gà Tây không da
- Thịt bò hoặc thịt heo nạc
- Cá và hải sản như cá ngừ, cá hồi nước ngọt, cá hồi, cá rô phi, cua, tôm, con hào hoặc tôm hùm
- Đậu hũ, phô mai ít béo, phô mai làm từ sữa đã gạn kem (cottage cheese) hoặc lòng trắng trứng

Đĩa thức ăn 9 inch của quý vị nên gồm:

- ½ đĩa là rau củ.
- ¼ đĩa là 3 ounce chất đạm.
- ¼ đĩa là ngũ cốc hoặc thức ăn chứa chất tinh bột.

Dùng bàn tay của quý vị để định lượng khẩu phần ăn.

Số lượng					
	1 nắm tay = 1 cup	1 ngón cái = 1 ounce	1 nắm = 1 ounce đồ ăn vặt	1 lòng bàn tay = 3 ounces	1 đầu ngón cái = 1 muỗng cà phê
Thứ	1 khẩu phần ăn trái cây hoặc rau củ	1 muỗng canh bơ đậu phộng	Một nắm hạt	Một khẩu phần thịt đã được nấu chín	Một khẩu phần bơ

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để xem liệu phương pháp đĩa thức ăn này có hiệu quả với quý vị hay không. Để tìm hiểu thêm về phương pháp đĩa thức ăn và lập kế hoạch bữa ăn cho bệnh tiểu đường, xin vui lòng gọi Văn Phòng Chăm Sóc Sức Khỏe của CalOptima tại **1-714-246-8895**.

Nguồn: Viện Tiểu Đường và các Bệnh Tiêu Hóa và Thận Quốc Gia (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases); Văn Phòng Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services); các Viện Y Tế Quốc Gia (National Institutes of Health).

Bệnh Tiểu Đường và Khám Mắt Hàng Năm



Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, việc khám mắt bằng cách làm giãn con ngươi (dilated eye exam) mỗi 12 tháng là rất quan trọng. Điều này là vì quý vị có nguy cơ mắc bệnh võng mạc do tiểu đường (diabetic

retinopathy), một căn bệnh gây hại cho các mạch máu nhỏ trong mắt. Bệnh có thể dẫn đến việc mất thị lực và bị mù, chủ yếu ở những người từ 20 đến 74 tuổi. Khám mắt có thể giúp quý vị nhận sự chăm sóc kịp thời. CalOptima đài thọ việc khám mắt bằng cách làm giãn con ngươi mỗi 12 tháng thông qua Chương Trình Dịch Vụ Nhân Khoa (Vision Service Plan, VSP).

Dấu hiệu của bệnh võng mạc do tiểu đường có thể bao gồm nhưng không giới hạn:

- Mờ mắt và giảm thị lực từ từ theo thời gian
- Bị đom đóm hoặc chấm đen (floaters) trong mắt
- Bóng hoặc các vùng bị che làm thiếu tầm nhìn
- Gặp khó khăn khi nhìn trong đêm tối

Còn thêm gì nữa?

Nhiều người bị bệnh võng mạc không thấy bất kỳ dấu hiệu nào, cho đến khi tổn thương trở nên nghiêm trọng hoặc trước khi bị chảy máu ở mắt. Xin giữ lượng đường trong máu, huyết áp và mỡ trong máu (cholesterol) ở mức lành mạnh để phòng ngừa bệnh võng mạc do tiểu đường. Hãy làm theo lời khuyên của bác sĩ mắt để bảo vệ thị lực của quý vị.

CalOptima có thể chi trả cho việc khám mắt không?

Có, CalOptima chi trả cho việc khám mắt bằng cách làm giãn con ngươi mỗi 12 tháng thông qua Chương Trình Dịch Vụ Nhân Khoa (VSP). Bác sĩ mắt sẽ cho quý vị biết bao lâu quý vị nên kiểm tra mắt của mình một lần. Xin gọi Văn Phòng Dịch Vụ CalOptima để biết nếu quý vị có hội đủ điều kiện cho dịch vụ chăm sóc nhân khoa!

Các Chương trình Chăm sóc Sức khỏe

CalOptima cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà KHÔNG TỐN PHÍ cho các thành viên của chúng tôi. Chúng tôi đưa các thành viên hội đủ điều kiện vào những chương trình đã chọn dựa vào hồ sơ sức khỏe của họ hoặc sự giới thiệu của bác sĩ. Các thành viên hội đủ điều kiện cũng có thể chọn chương trình để ghi danh. Khi được ghi danh vào một chương trình, các thành viên 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 có mặt để giúp quý vị cải thiện sức khỏe của mình.

Nếu quý vị không còn muốn là một phần của chương trình chăm sóc sức khỏe và muốn ngưng* nhận các thư từ hoặc cuộc gọi về tình trạng của quý vị, xin gọi cho chúng tôi ở số **1-714-246-8895**. Chúng tôi có mặt để giúp quý vị thứ Hai đến thứ Sáu từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. 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!

Tên Chương trình

Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Bệnh suyễn dành cho Trẻ em

Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Bệnh suyễn dành cho Người lớn

Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Bệnh tiểu đường

Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Thai sản Bright Steps

Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Bệnh béo phì ở Trẻ em Shape Your Life

* Yêu cầu ngưng nhận thông tin từ chúng tôi sẽ chỉ áp dụng đối với các thư từ về Chăm sóc Sức khỏe. Quý vị sẽ vẫn nhận các tài liệu mà CalOptima được yêu cầu gửi qua đường bưu điện cho quý vị.

XIN ĐỪNG QUÊN CHÍCH NGỪA NHẬN CÁC MŨI CHÍCH NGỪA KHÔNG TỐN PHÍ



Bệnh sởi?

Bệnh sởi — một bệnh nguy hiểm đã được loại trừ tại Hoa Kỳ vào năm 2000 — đã quay trở lại! Đây là một loại vi-rút (virus) rất có hại, dễ lây lan, bệnh có thể bắt đầu với việc bị sốt, đau cổ họng, ho, sổ mũi, mắt đỏ và chảy nước mắt. Bệnh có thể dễ dàng lan truyền từ người sang người. Bệnh sởi có thể gây mù mắt, tiêu chảy trầm trọng, nhiễm trùng tai, viêm phổi, sưng não và tử vong. Đáng buồn là, những trường hợp nhiễm bệnh sởi đang gia tăng trong những năm gần đây vì tỉ lệ chích ngừa thấp. Tính riêng từ ngày 1 tháng 1 đến ngày 1 tháng 8 năm 2019, đã có 1,172 trường hợp nhiễm bệnh sởi được báo cáo tại Hoa Kỳ. Việc chích ngừa bảo vệ quý vị và con em của quý vị khỏi bị bệnh sởi. CalOptima chi trả cho tất cả các mũi chích ngừa của thành viên, vì vậy quý vị có thể nhận các mũi chích ngừa mà không tốn phí. Xin chắc chắn rằng tất cả các hồ sơ chích ngừa của gia đình quý vị được cập nhật đầy đủ.

Các buổi khám sức khỏe tổng quát

Hãy sắp xếp một buổi khám sức khỏe tổng quát với bác sĩ của con em quý vị, đặc biệt là trước khi các em bắt đầu hoặc quay trở lại trường học. Trẻ đi học phải đưa ra bằng chứng rằng trẻ đã nhận được tất cả các mũi chích ngừa cần thiết tại buổi khám sức khỏe tổng quát. Bác sĩ chắc chắn rằng con em của quý vị có tất cả các mũi chích ngừa cần thiết. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng các mũi chích ngừa là an toàn và phòng ngừa bệnh. Việc con em quý vị nhận nhiều hơn 1 mũi chích ngừa tại buổi khám bác sĩ của các em là an toàn. Nếu con em của quý vị thiếu một mũi chích ngừa, chỉ cần quay lại bác sĩ của con em quý vị để được chích. Quý vị không cần phải bắt đầu lại tất cả các mũi chích ngừa.

Luật tiểu bang California yêu cầu trẻ em phải có những mũi chích ngừa này:

	Các Mũi Chích Ngừa	Số lượng
Trước khi Bắt đầu Lớp mẫu giáo	Bệnh Bại Liệt (Polio)	4 liều
	Bệnh Bạch Hạch, Uốn Ván, và Ho Gà (DTaP)	5 liều
	Bệnh Sởi, Quai Bị, Sởi Đức (MMR)	2 liều
	Bệnh Viêm gan B (Hep B)	3 liều
	Bệnh Thủy Đậu/Trái Rạ (Chickenpox)	2 liều

	Các Mũi Chích Ngừa	Số lượng
Trước khi Bắt đầu Lớp 7	Bệnh Uốn Ván, Bạch Hạch, và Ho Gà (Tdap)	1 liều
	Bệnh Thủy Đậu/Trái Rạ (Chickenpox)	2 liều

Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị để chắc chắn rằng con em của quý vị đã cập nhật đầy đủ tất cả các mũi chích ngừa cần thiết.

Những Số Điện Thoại Quan Trọng



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.

CalOptima	Văn phòng Dịch Vụ, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.	Số điện thoại miễn phí: 1-888-587-8088 TDD/TTY: 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: 1-855-877-3885 TDD/TTY: 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: 1-714-246-8895 Số điện thoại miễn phí: 1-888-587-8088 TDD/TTY: 1-800-735-2929
Denti-Cal	Trợ giúp về các phúc lợi nha khoa	Số điện thoại miễn phí: 1-800-322-6384 TDD/TTY: 1-800-735-2922
VSP (Chương Trình Dịch Vụ Nhân Khoa)	Hãy gọi văn phòng Dịch Vụ của CalOptima để xem liệu quý vị hội đủ điều kiện cho các dịch vụ chăm sóc nhân khoa. Các số điện thoại này là cho VSP.	Số điện thoại miễn phí: 1-800-438-4560 TDD/TTY: 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.*

CHO TRẺ CƠ HỘI CHÍCH NGỪA TỐT NHẤT



Chích ngừa có thể giúp con em của quý vị khỏe mạnh. Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị ngay hôm nay để lấy hẹn.

Tìm hiểu thêm tại caloptima.org



Chương trình Medi-Cal **Xếp Hạng Hàng Đầu** tại California

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2018-2019



CalOptima

A Public Agency

Better. Together.

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

Đường Dây Tư Vấn với Y Tá

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Để được trợ giúp tìm hiểu nếu quý vị cần sự chăm sóc tại văn phòng bác sĩ, chăm sóc khẩn cấp hoặc phòng cấp cứu.

Số điện thoại miễn phí: **1-844-447-8441**
TDD/TTY: **1-844-514-3774**



Trang mạng của CalOptima có giao diện và trang thông tin cho thành viên tự phục vụ mới

Ghi Danh vào Trang Thông Tin Cho Thành Viên Của Chúng Tôi Ngay Hôm Nay! Hãy Tiếp Cận Với CalOptima Trên Mạng .

CalOptima vừa giới thiệu trang thông tin mới cho thành viên của chúng tôi. Trang thông tin cho thành viên là một trang mạng an toàn để tiếp cận thông tin y tế của quý vị 24 giờ một ngày.

Quý vị có thể vào trang thông tin mới cho thành viên của CalOptima trên máy tính, máy tính bảng hoặc thiết bị điện thoại thông minh (smart phone). Trang thông tin cho thành viên bằng các ngôn ngữ khác sẽ bắt đầu được giới thiệu vào mùa thu năm 2019.

Hãy chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của quý vị. Xin ghi danh tại <https://member.caloptima.org> hôm nay!

Để thực hiện những thay đổi trên mạng, xin vào trang thông tin cho thành viên tại www.caloptima.org.

Các chọn lựa tự phục vụ (self-service) mới giúp dễ dàng và nhanh chóng hơn cho quý vị khi:

- Cập nhật thông tin cá nhân của quý vị
- Yêu cầu thẻ ID thành viên mới
- In bản sao thẻ ID thành viên của quý vị
- Thay đổi nhóm y tế hoặc bác sĩ gia đình (primary care provider, PCP) của quý vị
- Đặt câu hỏi cho Văn Phòng Dịch Vụ CalOptima
- Xem hồ sơ trước đây và tình trạng các toa thuốc và giấy giới thiệu của quý vị (sẽ được giới thiệu vào giữa năm 2020)
- Hoàn tất Bản Thăm Dò Đánh Giá Sức Khỏe hàng năm của quý vị