Better TOGETHER

BẢN TIN THÀNH VIÊN

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

MÙA XUÂN 2021

TIN TỨC QUAN TRỌNG

Giữ Gìn Sức Khỏe Trong Đại Dịch COVID-19

Chương Trình Tặng Thưởng Chăm Sóc Sức Khỏe của CalOptima

Hãy Cảnh Giác với Nhiễm Độc Chì

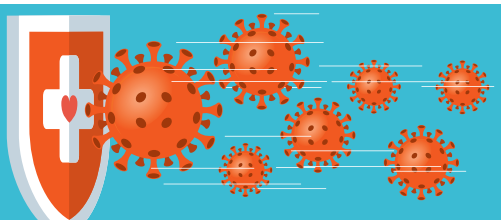
CHƯƠNG TRÌNH TẶNG THƯỞNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO THÀNH VIÊN CHÍCH NGỪA COVID-19

CalOptima đang làm việc với Quận Cam để biết khi nào thì quý vị hội đủ điều kiện để chích ngừa COVID-19. Quý vị có thể nghe thông tin về việc này trước khi chúng tôi có thể thông báo cho quý vị. Các loại vắc-xin sẽ được cung cấp cho quý vị miễn phí.

Chích ngừa sẽ giúp bảo vệ quý vị và các thành viên trong gia đình của quý vị không bị nhiễm COVID-19. Vắc-xin của Pfizer và Moderna cần 2 mũi chích, nhưng những loại vắc-xin khác đang được phát triển có thể chỉ cần 1 mũi chích. Tất cả các loại vắc-xin đều hiệu quả và sẽ giúp bảo vệ quý vị khỏi COVID-19.

Các thành viên CalOptima hội đủ điều kiện từ 16 tuổi trở lên có thể nhận một thẻ quà tặng trị giá $25 cho mỗi liều vắc-xin ngừa COVID-19 đã nhận hoặc một thẻ quà tặng trị giá $25 nếu quý vị chích vắc-xin loại một liều. Các thẻ quà tặng không tốn phí này sẽ được cung cấp cho các thành viên dưới 16 tuổi khi vắc-xin được chấp thuận cho trẻ em từ 15 tuổi trở xuống.

Thẻ quà tặng sẽ được gửi qua đường bưu điện sau khi CalOptima xác nhận thông qua hệ thống dữ liệu Ghi danh Chích ngừa của California (California Immunization Registry) là quý vị đã chích ngừa COVID-19. Để biết thêm thông tin cập nhật về vắc-xin ngừa COVID-19 và các chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe khác dành cho thành viên, xin vào trang mạng www.caloptima.org/healthrewards.

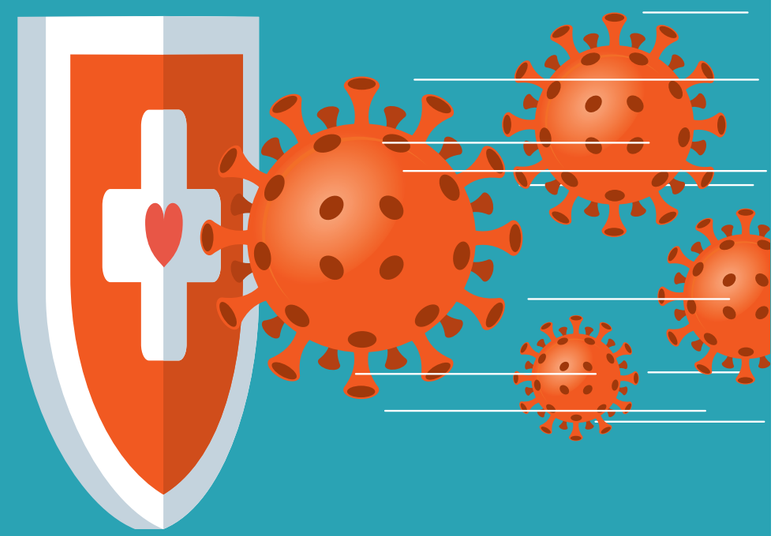


Để làm hẹn chích ngừa trên ứng dụng Othena, xin ghi danh tại www.othena.com.

Để biết thêm chi tiết, xin vào trang mạng **covidvaccinefacts.com**.

HÃY BẢO VỆ CHO BẢN THÂN ĐỂ KHÔNG BỊ NHIỄM

COVID-19



Chích ngừa thì **AN TOÀN** và **HIỆU QUẢ**

Nếu quý vị sống hoặc làm việc tại Quận Cam, quý vị có thể ghi danh tại **othena.com** để được thông báo khi quý vị hội đủ điều kiện để ghi danh chích ngừa COVID-19.

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

caloptima.org
@caloptima

GIỮ GÌN SỨC KHỎE TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19

Khi quá tập trung chú ý vào COVID-19, quý vị và gia đình của quý vị rất dễ quên việc chăm sóc sức khỏe định kỳ. Hãy giữ gìn sức khỏe bằng cách làm hẹn và nhận các dịch vụ khám sức khỏe và chăm sóc sức khỏe định kỳ.

Xin gọi trước cho bác sĩ của quý vị để nhận lời khuyên liệu đã đến lúc quý vị cần khám bệnh hoặc cần các dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác không. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết liệu quý vị có cần một buổi khám với bác sĩ an toàn tránh lây nhiễm COVID-19.

Bác sĩ của quý vị có thể không muốn quý vị trì hoãn thực hiện một số xét nghiệm và kiểm tra sau đây:

Khám và Kiểm Tra Sức Khỏe Tổng Quát cho Người lớn và Trẻ em
- Kiểm tra huyết áp
- Khám thể chất
- Khám trước khi sinh
- Kiểm tra sau khi sinh
- Kiểm tra sau khi phẫu thuật

Khám Sàng Lọc Ung Thư
- Khám sàng lọc ung thư vú: chụp quang tuyến vú
- Khám sàng lọc ung thư cổ tử cung: xét nghiệm Pap
- Khám sàng lọc ung thư đại trực tràng: nội soi đại tràng

Xét Nghiệm và Khám Bệnh
- Xét nghiệm A1C
- Khám mắt cho bệnh tiểu đường
- Kiểm tra Mỡ trong máu (Cholesterol)

Lấy thêm Thuốc với toa thuốc cho 90 ngày cho:
- Thuốc huyết áp
- Thuốc cholesterol
- Thuốc kiểm soát bệnh suyễn

Chích Ngừa
- Chích ngừa cúm
- Chích ngừa viêm phổi
- Chích ngừa COVID-19 (nếu hội đủ điều kiện)

Chúng tôi hy vọng rằng quý vị sẽ chủ động trong việc giữ gìn sức khỏe! Việc nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe quý vị cần vào đúng thời điểm có thể giúp quý vị có nhiều cơ hội sống khỏe mạnh hơn.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM, XIN VÀO TRANG MẠNG

www.caloptima.org/en/HealthAndWellness.aspx

TWITTER, TWEET, RETWEET và logo Chim Twitter là các thương hiệu của Công ty Twitter, Inc. và các chi nhánh của công ty. MCAL MM 21-1518 Deemed Approved 01.19.21 Content Ads COVID-19 Vaccine (Othena)

CHƯƠNG TRÌNH TẶNG THƯỞNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA CALOPTIMA NĂM 2021

CalOptima cung cấp những phần thưởng chăm sóc sức khỏe cho các thành viên Medi-Cal hội đủ điều kiện vì đã chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của mình.

Xin vào trang mạng **www.caloptima.org/healthrewards** để xem hoặc in những mẫu đơn nhận thưởng hiện hành.

Để tìm hiểu thêm, xin gọi cho văn phòng Chăm Sóc Sức Khỏe của CalOptima 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. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị.

Quan trọng: Các thành viên của Kaiser không được tham gia tất cả các chương trình tặng thưởng và khuyến khích chăm sóc sức khỏe của CalOptima. Những chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe này có thể chấm dứt bất cứ lúc nào.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM, XIN VÀO TRANG MẠNG

www.caloptima.org/healthrewards

Chương trình Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe cho Người lớn và Trẻ em

Chụp Quang Tuyến Truy Tìm Ung Thư Vú

Phần thưởng Không tốn phí
Thẻ quà tặng $25

Tiêu chuẩn để Hội đủ điều kiện
Các thành viên từ 50 đến 74 tuổi đến hạn chụp quang tuyến và hoàn tất việc chụp quang tuyến truy tìm ung thư vú

Khám Nghiệm Truy Tìm Ung Thư Cổ Tử Cung

Phần thưởng Không tốn phí
Thẻ quà tặng $25

Tiêu chuẩn để Hội đủ điều kiện
Các thành viên từ 21 đến 64 tuổi đến hạn khám nghiệm và hoàn tất khám nghiệm truy tìm ung thư cổ tử cung

Xét Nghiệm Chỉ Số Tiểu Đường A1C

Phần thưởng Không tốn phí
Thẻ quà tặng $25

Tiêu chuẩn để Hội đủ điều kiện
Các thành viên từ 18 đến 64 tuổi được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường hoàn tất xét nghiệm chỉ số A1C

Khám Mắt cho Người Bị Bệnh Tiểu Đường

Phần thưởng Không tốn phí
Thẻ quà tặng $25

Tiêu chuẩn để Hội đủ điều kiện
Các thành viên từ 18 đến 64 tuổi được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường đến hạn khám mắt và hoàn tất buổi khám mắt cho người bị bệnh tiểu đường

Khám Sức Khỏe Sau Khi Sinh

Phần thưởng Không tốn phí
Thẻ quà tặng $50

Tiêu chuẩn để Hội đủ điều kiện
Các thành viên thực hiện buổi khám sức khỏe sau khi sinh trong vòng từ 1 đến 12 tuần sau khi sinh.

Chương trình Shape Your Life (SYL)

Phần thưởng Không tốn phí
Thẻ quà tặng $50

Tiêu chuẩn để Hội đủ điều kiện
Các thành viên từ 5 đến 18 tuổi có chỉ số khối cơ thể (body mass index, BMI) nằm trong bách phân vị từ 85 trở lên có tham gia ít nhất 6 lớp học Shape Your Life và hoàn tất buổi khám theo dõi với bác sĩ

Minh Định: Quý vị phải đáp ứng **tất cả** các yêu cầu về việc hội đủ điều kiện cho chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe để đủ điều kiện nhận thẻ quà tặng. Các thành viên của Kaiser không được tham gia chương trình này. Sau khi chúng tôi nhận được mẫu đơn đã hoàn tất, cần ít nhất 8 tuần để tiến hành thẻ quà tặng của quý vị. Thẻ quà tặng không thể dùng để mua bia rượu, thuốc lá hoặc vũ khí. Thẻ quà tặng không có giá trị tiền mặt, và CalOptima không chịu trách nhiệm nếu thẻ bị mất hoặc bị đánh cắp. Quý vị chỉ có thể nhận **1** thẻ quà tặng cho mỗi năm theo lịch cho chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe này. Thẻ quà tặng được cung cấp với số lượng có hạn. Chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe này có thể chấm dứt bất cứ lúc nào mà không cần thông báo.

HÃY CẢNH GIÁC VỚI
NHIỄM ĐỘC CHÌ

Tại Sao Phải Lo Lắng về Nhiễm Độc Chì?

- Chì có thể gây hại cho não, sự phát triển, thính giác hoặc khả năng ngôn ngữ của trẻ em.
- Các triệu chứng không phải lúc nào cũng rõ ràng mà được phát triển theo thời gian.

Những Ai Phải Khám Sàng Lọc Nhiễm Độc Chì?

- Trẻ em dưới 6 tuổi
- Phụ nữ đang mang thai

Quý vị có thể làm gì để bảo vệ gia đình mình?

- Kiểm tra lượng chì trong nhà của quý vị.
- Thường xuyên dọn dẹp nhà cửa.
- Hướng dẫn cho con em của quý vị rửa tay.
- Thường xuyên rửa sạch đồ chơi, bình sữa và núm vú giả.
- Không cho trẻ em lại gần cửa sổ cũ và bất kỳ lớp sơn nào đang bong tróc.

Quý vị nên làm gì tiếp theo?

- Trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc khám sàng lọc nhiễm độc chì.

Tìm hiểu thêm tại **www.cdc.gov/lead** hoặc gọi văn phòng Chăm sóc Sức khỏe của CalOptima ở số **1-714-246-8895 (TTY 711)**.

Bright Steps

A Program of CalOptima, A Public Agency

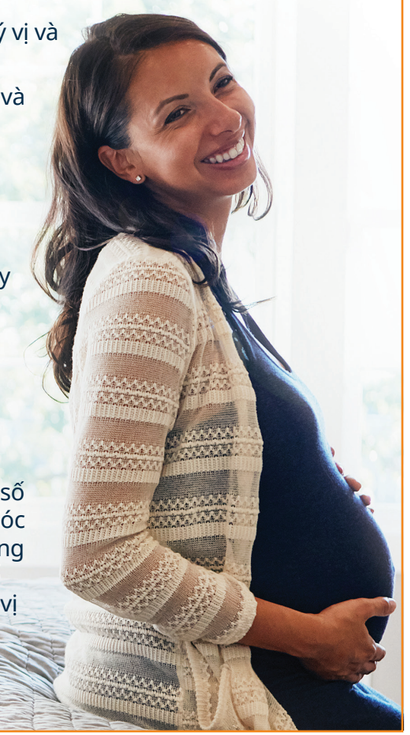
Chương Trình Thai Sản *Bright Steps* của CalOptima

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

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

- Sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ và sau khi sinh em bé
- Lời khuyên về dinh dưỡng và các thói quen lành mạnh cho quý vị và gia đình quý vị
- Giới thiệu đến các nguồn trợ giúp cộng đồng để hỗ trợ 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 $50 không tốn phí nếu thực hiện kiểm tra sau khi sinh trong vòng từ 1 đến 12 tuần sau khi em bé chào đời. Hãy gọi cho chúng tôi hôm nay và tìm hiểu cách để nhận được thẻ!



ĐỂ TÌM HIỂU THÊM, XIN GỌI

1-714-246-8895

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. Người sử dụng máy TTY có thể gọi số miễn phí **711**. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Chúng tôi có mặt để giúp quý vị thứ Hai đến thứ Sáu từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Quý vị cũng có thể vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/brightsteps.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ BỆNH TIM MẠCH

Những người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ phát triển những vấn đề sức khỏe khác, như là bệnh tim.

Xét nghiệm A1c cho biết lượng đường trung bình trong máu của quý vị trong 3 tháng qua. Mức A1C của quý vị càng cao thì lượng đường trong máu của quý vị càng ít được kiểm soát. Mức A1c cao làm cho quý vị có nguy cơ gặp những vấn đề về sức khỏe liên quan đến bệnh tiểu đường. Hãy làm hẹn cho buổi xét nghiệm A1c tiếp theo để bác sĩ của quý vị có thể xem xét lượng đường trong máu của quý vị trong vòng vài tháng vừa qua.

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, quý vị cũng có thể có mức mỡ trong máu (cholesterol) "xấu" cao trong cơ thể. Theo thời gian, mức cholesterol "xấu" cao trong máu có thể gây ra bệnh tim. Bệnh tim có thể làm tăng nguy cơ quý vị bị nhồi máu cơ tim hay tai biến mạch máu não.

Statin là một loại thuốc có thể ngăn ngừa những cơn nhồi máu cơ tim hay tai biến mạch máu não bằng cách làm giảm lượng cholesterol "xấu" trong cơ thể của quý vị. Một số thí dụ về thuốc statin gồm:

- Atorvastatin (Lipitor)
- Lovastatin (Mevacor)
- Pravastatin (Pravachol)
- Rosuvastatin (Crestor)
- Simvastatin (Zocor)

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường hay bệnh tim, hãy hỏi bác sĩ của quý vị liệu việc thêm thuốc statin vào điều trị có phù hợp với quý vị hay không.

Những thuốc statin có thể tương tác với một số loại thức ăn nhất định và những thuốc khác. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những tác dụng phụ và tương tác có thể xảy ra. Hãy cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị đã uống thuốc statin trước đây và đã bị bất cứ tác dụng phụ nào. Bác sĩ của quý vị có thể thay đổi thuốc của quý vị sang một loại thuốc statin khác. Hãy chắc chắn luôn mang theo danh sách các loại thuốc quý vị hiện đang sử dụng.

HIỂU VỀ THUỐC HÍT CHO BỆNH SUYỄN

Nếu bệnh suyễn được kiểm soát tốt, quý vị có thể sống khỏe mạnh và năng động hơn!

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị để lập một Kế Hoạch Hành Động cho Bệnh Suyễn để quý vị biết cách dùng các loại thuốc của mình. 2 loại thuốc chính dùng cho bệnh suyễn là:

1. Thuốc kiểm soát có tác dụng kéo dài (corticosteroid dạng hít)

- Giữ cho đường thở trong phổi không bị sưng
- Dùng hàng ngày để ngăn ngừa các triệu chứng của bệnh suyễn
- Súc miệng sau mỗi lần sử dụng để tránh nhiễm trùng.
- Những loại thuốc này có tác dụng chậm. Có thể cần đến 2 tuần để thuốc bắt đầu phát huy tác dụng.
- Tiếp tục sử dụng ngay cả khi các triệu chứng không còn nữa.

2. Thuốc có tác dụng ngắn (ống hít khẩn cấp)

- Mở nhanh đường thở khi quý vị có các triệu chứng hen suyễn hoặc lên cơn suyễn
- Chỉ sử dụng nếu quý vị thở khò khè, khó thở hoặc cảm thấy tức ngực.
- Những loại thuốc này không làm giảm sưng hay chất nhầy.
- Không nên sử dụng những loại thuốc này hàng ngày.
- Nếu quý vị cần dùng ống hít khẩn cấp hơn 2 ngày một tuần, hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có cần thuốc kiểm soát hay không.

Gọi cho bác sĩ nếu quý vị có thắc mắc về việc chăm sóc bệnh suyễn.

Xin nhớ sử dụng thuốc kiểm soát mỗi ngày:

1. Sử dụng thuốc vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Hãy đặt đồng hồ để nhắc nhở.
2. Dán giấy ghi chú để nhắc nhở trên gương trong phòng tắm.
3. Để ống hít ở nơi quý vị sẽ nhìn thấy hàng ngày.

Xin nhớ lấy thêm ống hít của quý vị:

1. Ghi chú "lấy thêm ống hít" vào lịch của quý vị 2 tuần trước khi hết thuốc.
2. Tiếp tục lấy thêm ống hít để đủ dùng cho đến lần khám tiếp theo với bác sĩ.
3. Yêu cầu nhà thuốc của quý vị nhắc nhở quý vị lấy thêm các loại thuốc.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM, XIN VÀO TRANG MẠNG

www.caloptima.org/en/HealthAndWellness.aspx

BẮT ĐẦU TẠI ĐÂY!

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 hướng dẫn về cách để xem 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.

CÁC 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 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.

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** | TTY: **711**

Văn phòng Sức Khỏe Hành Vi
Trợ giúp với các dịch vụ sức khỏe tâm thần ngoại chẩn 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** | TTY: **711**

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** | TTY: **711**

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**
TTY: **1-844-514-3774**

Denti-Cal
Trợ giúp về các phúc lợi nha khoa
Số điện thoại miễn phí: **1-800-322-6384**
TTY: **1-800-735-2922**

VSP (Vision Service Plan)
Hãy gọi văn phòng Dịch Vụ của CalOptima để xem liệu quý vị hội đủ điều kiện cho các dịch vụ chăm sóc thị giác. Các số điện thoại này là cho VSP.
Số điện thoại miễn phí: **1-800-438-4560**
TTY: **1-800-428-4833**

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

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

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

Thuốc Lá Điện Tử Mang Đến Nhiều Rủi Ro

- Một đầu đốt của thuốc lá điện tử có thể chứa lượng nicotine nhiều tương đương với một bao thuốc lá.
- Khí phun từ thuốc lá điện tử có các chất hóa học nguy hại.
- Khí phun từ thuốc lá điện tử KHÔNG phải là "hơi nước" vô hại.
- Có hại tương đương với việc hít phải khói thuốc lá do người khác hút.
- Chất lỏng trong thuốc lá điện tử có thể gây ngộ độc cho trẻ em và người lớn.

Giúp Bỏ Thuốc

Xin gọi cho văn phòng Chăm Sóc Sức Khỏe của CalOptima để nhận Dịch Vụ Cai Thuốc Lá ở số **1-714-246-8895.**

GIỮ LIÊN LẠC VỚI CHÚNG TÔI

CalOptima.org

@caloptima

TWITTER, TWEET, RETWEET và logo Chim Twitter là các thương hiệu của Công ty Twitter, Inc. và các chi nhánh của công ty.

Trao đổi với Bác sĩ của Quý vị Về việc Xét nghiệm COVID-19

Nếu quý vị đã tiếp xúc với người nào đó được chẩn đoán bị nhiễm COVID-19, điều quan trọng là quý vị giữ khoảng cách với những người khác. Xin gọi cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào và bác sĩ sẽ quyết định liệu quý vị có nên được xét nghiệm.

Nếu bác sĩ của quý vị không cung cấp dịch vụ xét nghiệm, xin gọi cho nhóm y tế của quý vị. Quý vị cũng có thể được xét nghiệm thông qua Hệ thống Xét nghiệm COVID-19 của Quận Cam hoặc tại các Địa điểm Xét nghiệm Quy mô lớn. Để tìm hiểu thêm, xin vào trang mạng https://occovid19.ochealthinfo.com/covid-19-testing.

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc chích ngừa.

PRI-040-441 V (04/21)