

BETTER TOGETHER

Bản Tin Thành Viên OneCare | Mùa Xuân 2024



Lời Khuyên về Sức Khỏe:

Khám sức khỏe tổng quát miễn phí dành cho các thành viên ở tất cả các độ tuổi. Xin làm hẹn với bác sĩ của quý vị ngay hôm nay.



OneCare
CalOptima Health

Lời Khuyên để Giúp Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường

Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, lượng đường trong máu cao theo thời gian có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe, gây tổn thương đến bàn chân, mắt, tim và các cơ quan khác của quý vị. Sau đây là một số lời khuyên giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường:



1. Trao đổi với bác sĩ về tần suất quý vị thực hiện các thử nghiệm này. Khuyến nghị của bác sĩ có thể khác với hướng dẫn này.

- Thử nghiệm A1C khoảng từ 3 đến 6 tháng một lần (theo chỉ dẫn)
- Đo huyết áp (mỗi buổi thăm khám tại văn phòng)
- Khám võng mạc mắt (hàng năm)
- Khám thận (hàng năm)
- Đo Cholesterol (hàng năm)
- Khám bàn chân (hàng năm)



2. Dùng thuốc theo cách mà bác sĩ của quý vị kê toa để có kết quả tốt nhất:

- Luôn có trong tay danh sách được cập nhật mới nhất.
- Sử dụng hộp đựng thuốc để sắp xếp thuốc ngăn nắp.
- Đặt báo thức để nhắc nhở quý vị dùng thuốc của mình.
- Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị thông tin về lượng thuốc đủ dùng trong 90 ngày.
- Tránh để hết thuốc. Ghi danh để được tự động lấy thêm thuốc tại nhà thuốc của quý vị.



3. Chế độ ăn uống lành mạnh là một yếu tố quan trọng:

- Ngũ cốc nguyên hạt
- Trái Cây
- Rau Củ
- Chất đạm
- Sản Phẩm Bơ Sữa

Cố gắng không bỏ bất kỳ bữa ăn nào và ăn theo các phần chia nhỏ. Cố gắng ăn ít nhất 3 bữa một ngày và ăn vào cùng thời điểm mỗi ngày để tránh lượng đường trong máu bị cao và thấp.



4. Năng vận động:

Năng vận động cũng là một cách quan trọng khác để giúp kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Cơ bắp của quý vị sử dụng lượng đường trong máu (glucose) để tiếp năng lượng cho quý vị tập thể dục. Việc này có thể giúp quý vị giảm lượng đường trong máu. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị xem hình thức tập thể dục nào phù hợp với quý vị.

Hoàn Tất Buổi Khám Sức Khỏe Tổng Quát Hàng Năm Với Bác Sĩ Của Quý Vị

Buổi Khám Sức Khỏe Tổng Quát Hàng Năm (Annual Wellness Visit, AWW) là buổi kiểm tra với bác sĩ của quý vị mỗi 12 tháng để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe. Buổi khám này không giống như buổi khám với bác sĩ khi quý vị bị bệnh. Là một thành viên OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, của CalOptima Health, quý vị được khám sức khỏe tổng quát hàng năm miễn phí.

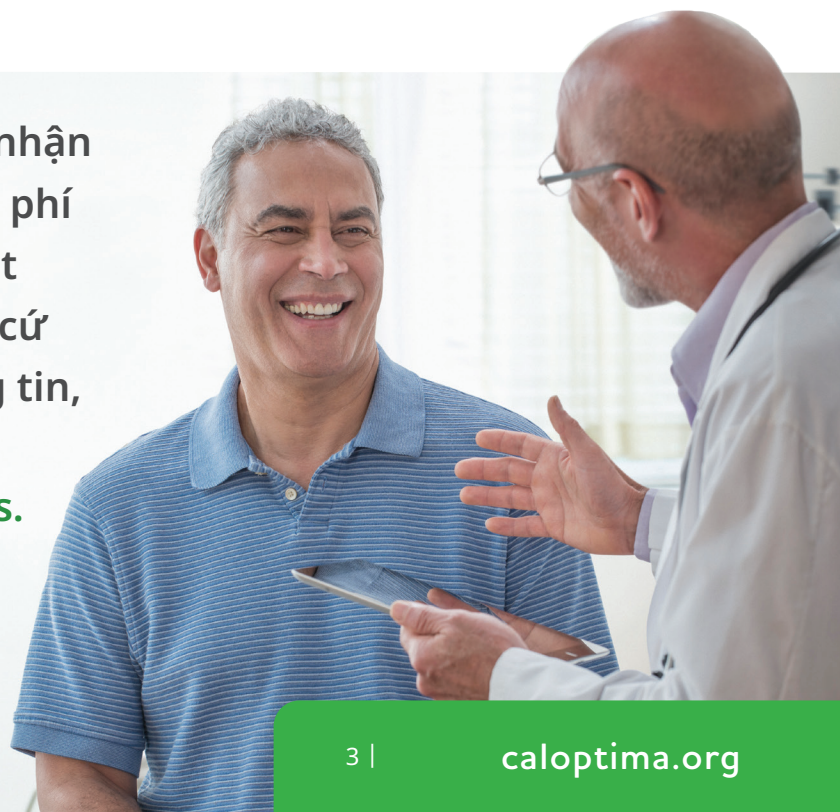
Tại buổi khám này, bác sĩ sẽ:

- Kiểm tra các yếu tố rủi ro có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị
- Kiểm tra các vấn đề về sức khỏe sớm trước khi chúng trở nên nghiêm trọng
- Xem xét bệnh sử của quý vị để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe
- Xem xét những loại thuốc của quý vị để chắc chắn quý vị có tất cả những loại thuốc quý vị cần
- Thực hiện đúng lúc các xét nghiệm tầm soát phù hợp với độ tuổi
- Trao đổi về việc giữ an toàn và vận động và tránh té ngã
- Gợi ý những việc quý vị có thể thực hiện để có sức khỏe tốt hơn
- Lập kế hoạch cho các khám nghiệm sức khỏe quan trọng trong tương lai
- Tư vấn cho quý vị cách để nhận các dịch vụ khác hiện có cho quý vị

Chúng tôi hy vọng quý vị sẽ luôn chủ động trong việc giữ gìn sức khỏe! Nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe quý vị cần vào đúng thời điểm có thể giúp quý vị có cuộc sống khỏe mạnh hơn.

Để tìm hiểu thêm, xin vào trang mạng: www.caloptima.org/healthandwellness.

Quý vị có thể hội đủ điều kiện để nhận một thẻ quà tặng trị giá \$50 miễn phí khi hoàn tất Buổi Khám Tổng Quát Hàng Năm! Quý vị không cần bất cứ mẫu đơn nào. Để biết thêm thông tin, xin vào trang mạng: www.caloptima.org/healthrewards.



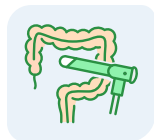
Tiếp Tục Thực Hiện Các Buổi Xét Nghiệm Tầm Soát Bệnh Ung Thư

Xét nghiệm bệnh ung thư sớm có thể giúp quý vị tìm thấy các tế bào ung thư trước khi chúng phát triển hoặc lan ra khắp cơ thể. Tiếp tục thực hiện các xét nghiệm tầm soát có thể giúp quý vị phát hiện bệnh sớm và tránh sự chậm trễ trong việc điều trị. Dưới đây là 2 xét nghiệm quý vị không nên trì hoãn:



Khám tầm soát bệnh ung thư vú

Ai cũng có thể mắc bệnh ung thư vú, bất kể giới tính nào. Xin trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc thực hiện chụp quang tuyến vú. Chụp quang tuyến vú sẽ chụp hình ảnh quang tuyến X từng bên vú để kiểm tra bệnh ung thư, là căn bệnh thường khởi phát ở độ tuổi 40. Nếu có bất kỳ phát hiện nào, quý vị sẽ được liên lạc để được xét nghiệm thêm.



Khám tầm soát bệnh ung thư đại trực tràng

Khi quý vị 45 tuổi, hãy trao đổi với bác sĩ về việc thử nghiệm bệnh ung thư đại trực tràng. Nguy cơ mắc bệnh ung thư đại trực tràng thường tăng theo độ tuổi của quý vị.

Hiện đang có nhiều hình thức xét nghiệm bệnh ung thư đại trực tràng, bao gồm:

- **Thử nghiệm phân** (Thử Nghiệm Phát Hiện Máu Ẩn Trong Phân (Fecal Occult Blood Test, FOBT) hoặc Thử Nghiệm Hóa Miễn Dịch Trong Phân (Fecal Immunochemical Test, FIT)) — Là một thử nghiệm được thực hiện tại nhà, sử dụng bộ thử nghiệm mà quý vị nhận được từ bác sĩ để thu thập mẫu phân
- **Nội soi đại tràng** — Thử nghiệm này tương tự như nội soi đại tràng sigma, ngoại trừ việc bác sĩ có thể xem toàn bộ đại tràng để kiểm tra polyp và một số bệnh ung thư
- **Nội Soi Đại Tràng Sigma Linh Hoạt** — Đây là thử nghiệm sử dụng một ống linh hoạt để xem phần dưới của đại tràng và trực tràng bằng một chiếc máy quay nhỏ nhằm kiểm tra mọi vấn đề, polyp hoặc dấu hiệu sớm của bệnh ung thư
- **Chụp hình Đại Tràng Bằng Chụp Cắt Lớp Vi Tính** (Computed Tomography, CT) (nội soi ruột) — Khám nghiệm này dùng quang tuyến X để chụp hình ảnh toàn bộ đại tràng để bác sĩ xem xét

Xin trao đổi với bác sĩ để biết thử nghiệm nào phù hợp nhất với quý vị và tần suất quý vị nên thực hiện thử nghiệm. Để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe, việc phát hiện bệnh ung thư sớm là rất quan trọng để quý vị có thể được điều trị ngay lập tức.

Để tìm hiểu thêm, xin vào trang mạng: www.caloptima.org/CancerScreening.

CalFresh Có Thể Giúp Quý Vị Nhận Được Tiền Để Mua Thực Phẩm



Quý vị không phải chọn lựa giữa việc mua các loại thực phẩm bổ dưỡng hay để tiền chi trả cho các hóa đơn, như tiền thuê nhà. Xin nộp đơn cho chương trình CalFresh để nhận tối đa **\$973*** mỗi tháng cho một gia đình gồm 4 người hoặc tối đa **\$291*** mỗi tháng cho mỗi cá nhân. Chương trình cung cấp các phúc lợi dưới dạng thẻ debit (thẻ ghi nợ) có thể sử dụng tại các cửa hàng tạp hóa, chợ nông sản và trên mạng. Xin ghi danh ngay hôm nay tại GetCalFresh.org hoặc gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở số **1-888-587-8088 (TTY 711)**.

**CalFresh không phải là một chương trình của Medi-Cal, và chương trình CalFresh sẽ không thay đổi các phúc lợi Medi-Cal của quý vị. Không có gì bảo đảm rằng quý vị sẽ hội đủ điều kiện nếu nộp đơn cho chương trình, và số tiền phúc lợi có thể khác nhau.*

Xin Đừng Bỏ Lỡ Cơ Hội Nhận Thẻ Quà Tặng Của Quý Vị!

Dưới Đây Là Các Chương Trình Tặng Thưởng Cho Thành Viên Của CalOptima Health Trong Năm 2024

CalOptima Health cung cấp các tặng thưởng chăm sóc sức khỏe cho các thành viên OneCare hội đủ điều kiện vì đã chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của họ. Để biết thêm thông tin và nhận các mẫu đơn nhận thưởng chăm sóc sức khỏe, xin vào trang mạng www.caloptima.org/healthrewards.



| Chương trình Tặng thưởng của OneCare | Tặng thưởng Miễn phí | Tiêu chuẩn để Hội đủ điều kiện |
|--|---------------------------|--|
| Khám Tổng quát Hàng năm | Thẻ quà tặng trị giá \$50 | Các thành viên hoàn tất Buổi Khám Tổng Quát Hàng Năm trong năm 2024 (không cần mẫu đơn nhận thưởng chăm sóc sức khỏe) |
| Khám nghiệm Truy tìm Ung thư vú | Thẻ quà tặng trị giá \$25 | Các thành viên hoàn tất việc chụp quang tuyến truy tìm ung thư vú trong năm 2024 |
| Khám nghiệm Ngăn ngừa Ung thư Đại trực tràng | Thẻ quà tặng trị giá \$50 | Các thành viên hoàn tất xét nghiệm nội soi đại tràng trong năm 2024 |
| Kiểm tra Tiểu đường A1C | Thẻ quà tặng trị giá \$25 | Các thành viên được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường và hoàn tất khám nghiệm A1C trong năm 2024 |
| Khám mắt cho Người bị Bệnh Tiểu đường | Thẻ quà tặng trị giá \$25 | Các thành viên được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường và hoàn tất việc khám mắt bằng cách làm giãn nở hoặc khám võng mạc trong năm 2024 |
| Khám Tầm soát Bệnh Loãng xương | Thẻ quà tặng trị giá \$25 | Thành viên đã thực hiện kiểm tra đo mật độ khoáng trong xương trong năm 2024 |

Quý vị phải đáp ứng tất cả các yêu cầu hội đủ điều kiện cho việc nhận thưởng chăm sóc sức khỏe để có thể nhận thẻ quà tặng. 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. Yêu cầu phải có mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe cho mỗi tặng thưởng, ngoại trừ chương trình Khám Tổng Quát Hàng Năm. 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 Health 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. Các thẻ quà tặng được cung cấp với số lượng có hạn. Những chương trình này có thể chấm dứt bất cứ lúc nào mà không cần thông báo.



CalOptima Health là Chương Trình Medi-Cal Hàng Đầu tại California

CalOptima Health là Chương trình Medi-Cal được xếp hạng hàng đầu tại California, đạt được 4 trên 5 sao theo Bảng Xếp Hạng Chương Trình Y Tế Medicaid của Ủy Ban Quốc Gia Về Bảo Đảm Phẩm Chất (National Committee for Quality Assurance, NCQA) năm 2023. Tại California, Medicaid được gọi là Medi-Cal. Đây là năm thứ chín liên tiếp CalOptima Health nằm trong số những chương trình y tế hàng đầu của tiểu bang và không có chương trình Medi-Cal nào khác trong tiểu bang đạt được xếp hạng cao hơn. CalOptima Health cung cấp bảo hiểm y tế cho gần 1 trong 3 cư dân của Quận Cam.

Khám Theo Dõi Với Bác Sĩ Của Quý Vị Sau Khi Vào Phòng Cấp Cứu hoặc Nhập Viện

Sau khi quý vị rời phòng cấp cứu hoặc khi quý vị về nhà sau khi nhập viện, có thể phải mất một thời gian để bệnh viện gửi các hồ sơ y tế của quý vị cho bác sĩ của quý vị. Để bảo đảm rằng quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc tốt nhất, điều quan trọng là quý vị cần làm hẹn khám theo dõi với bác sĩ trong vòng 7 ngày.

Tại buổi khám theo dõi, bác sĩ của quý vị sẽ xem xét bất kỳ loại thuốc mới nào có thể đã được kê toa, và kiểm tra những lý do vì sao quý vị đã cần được chăm sóc cấp cứu hoặc nhập viện. Buổi khám theo dõi có thể ngăn ngừa việc phải nhập viện lần nữa hoặc các vấn đề khác. Các buổi khám theo dõi có thể được thực hiện trực tiếp tại văn phòng hoặc thông qua hệ thống viễn thông (telehealth).

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào hoặc cần trợ giúp để làm hẹn khám theo dõi với bác sĩ của quý vị, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)**.





Gia hạn Chương trình Medi-Cal — Hãy Thực hiện các Bước để Giữ chương trình Medi-Cal của Quý vị

Giờ đây, khi đại dịch đã chấm dứt, Sở Xã Hội Quận Cam (SSA) đã khởi động lại tiến trình gia hạn chương trình Medi-Cal hàng năm. Xin đừng để sự đòi hỏi của quý vị bị gián đoạn. Xin chắc chắn là quý vị báo cáo bất kỳ thay đổi nào về tên, địa chỉ nhận thư, địa chỉ email và số điện thoại, để SSA có thể liên lạc với quý vị.

Quý vị sẽ nhận được một lá thư thông báo quý vị đã được tự động gia hạn hoặc một mẫu đơn gia hạn trong phong bì màu vàng. Nếu quý vị nhận được mẫu đơn gia hạn, xin gửi thông tin của quý vị trong vòng 60 ngày qua trang mạng, qua điện thoại, đến gặp trực tiếp hoặc qua đường bưu điện. Thư gia hạn của quý vị sẽ được gửi dựa trên tháng đầu tiên mà quý vị được ghi danh vào chương trình Medi-Cal.

Xin làm theo những bước sau:

-  1. Cập nhật thông tin liên lạc của quý vị với SSA.
-  2. Tạo hoặc kiểm tra tài khoản của quý vị trên mạng tại **BenefitsCal.com**.
-  3. Kiểm tra thư từ xem quý vị có nhận được mẫu đơn gia hạn trong phong bì màu vàng.
-  4. Nếu quý vị nhận được mẫu đơn gia hạn, xin điền đầy đủ thông tin vào mẫu đơn.



Xin vào tài khoản Medi-Cal của quý vị trên trang mạng **BenefitsCal.com** hoặc gọi cho SSA ở số **1-800-281-9799**. Xin thực hiện các bước để giữ chương trình Medi-Cal của quý vị!



Cẩm Nang Thành Viên OneCare

Cẩm Nang Thành Viên mới nhất của OneCare hiện có trên trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/OneCare và theo yêu cầu. Để nhận cẩm nang thành viên gửi qua đường bưu điện, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare.



Những Ngôn Ngữ hoặc Hình Thức Khác

Thông tin và tài liệu có sẵn bằng chữ in khổ lớn và những hình thức và ngôn ngữ khác. Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare và cho chúng tôi biết ngôn ngữ quý vị muốn sử dụng để nói và viết, và nếu quý vị cần những thông tin và tài liệu bằng hình thức khác.

Hiểu Về Sự Đòi Thỏ Thuốc Medi-Cal Rx Của Quý Vị

Là một thành viên OneCare của CalOptima Health, các loại thuốc của quý vị được đòi thỏ theo một số phúc lợi: Medicare Phần D, khoản trợ cấp cho sản phẩm không cần toa (OTC) và Medi-Cal Rx. OneCare là nhà cung cấp dịch vụ cho chương trình nhà thuốc Medicare Phần D và phúc lợi không cần toa (OTC) của quý vị. Medi-Cal Rx (phúc lợi nhà thuốc Medi-Cal) được tiểu bang California đòi thỏ. Medicare Phần D và Medi-Cal Rx không thể cùng đòi thỏ cho các loại thuốc theo toa.

Chương trình nhà thuốc Medicare Phần D của OneCare đòi thỏ hầu hết các loại thuốc theo toa của quý vị. Một số loại thuốc theo toa **không** được Phần D của quý vị đòi thỏ sẽ được Medi-Cal Rx đòi thỏ. Một số loại thuốc này cũng sẽ được cung cấp trong phúc lợi danh mục không cần toa (OTC) của OneCare.

Một số loại thuốc được Medi-Cal Rx đòi thỏ:

- Các loại thuốc không cần toa (OTC)
- Các loại vitamin và khoáng chất
- Các loại thuốc ho và thuốc cảm
- Các loại thuốc dùng để giảm cân

Nếu nhà thuốc thông báo với quý vị là một loại thuốc theo toa không được đòi thỏ, hãy hỏi liệu Medi-Cal Rx có đòi thỏ cho loại thuốc này không.



Nếu quý vị gặp khó khăn hoặc có quan ngại về việc nhận các loại thuốc của mình, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)**.

Làm Cách Nào Để Đặt Mua Những Sản Phẩm Không Cần Toa Miễn Phí

Là một thành viên của OneCare, quý vị có khoản trợ cấp cho phúc lợi không cần toa (over-the-counter, OTC). Hãy nói về cách để nhận những vật dụng miễn phí này gửi đến tận nhà cho quý vị!

Phúc lợi không cần toa của tôi là gì?

Phúc lợi chăm sóc y tế này giúp quý vị có thể đặt mua những vật dụng không cần toa giúp chăm sóc sức khỏe và thể chất mà không phải trả thêm phí.

Sau đây là những gì quý vị cần biết về phúc lợi không cần toa của mình:

- Mỗi quý, quý vị có \$100 để sử dụng cho những sản phẩm không cần toa
- Xin sử dụng toàn bộ số tiền trợ cấp của quý vị trong mỗi quý, nếu không khoản trợ cấp sẽ hết hạn
- Vào đầu mỗi quý, quý vị sẽ nhận được khoản trợ cấp vào các ngày: ngày 1 tháng 1, ngày 1 tháng 4, ngày 1 tháng 7, ngày 1 tháng 10

Tôi sẽ sử dụng phúc lợi không cần toa như thế nào?

Xin mở quyển danh mục đã được gửi cho quý vị hoặc vào trang mạng www.caloptima.org/OneCareOTC để xem những sản phẩm đủ điều kiện được mua.

1. Các sản phẩm được sắp xếp theo danh mục để giúp quý vị nhanh chóng tìm thấy những món hàng quý vị cần.
2. Khi xem trên mạng, quý vị có thể sàng lọc những sản phẩm theo giá và những vật dụng phù hợp với khoản tiền có trong tài khoản phúc lợi không cần toa của quý vị.

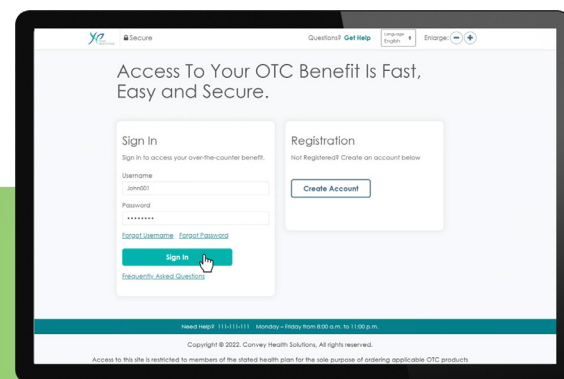
Đặt mua theo cách phù hợp nhất với quý vị:

- Qua trang mạng hoặc sử dụng ứng dụng di động OTC-Anywhere
- Số điện thoại: **1-855-299-5410**
- Qua đường bưu điện: xin điền vào mẫu đơn đặt hàng được đính kèm trong quyển danh mục của quý vị hoặc mẫu đơn có trong gói hàng gần đây nhất của quý vị

Có thể cần tối đa 7 ngày làm việc để giao đơn hàng của quý vị.

Để biết thêm thông tin, xin vào trang mạng của chúng tôi tại

www.caloptima.org/OneCareOTC.



Để xem video tổng hợp về trang mạng, xin quét mã QR này bằng điện thoại thông minh của quý vị.

Hãy Nói Về Tương Lai

Nếu quý vị bị bệnh hoặc bị thương tật và không thể tự mình đưa ra ý kiến, quý vị có biết bản thân mình muốn được chăm sóc như thế nào không? Lập kế hoạch chăm sóc trước (advance care planning, ACP) là một cách tuyệt vời để bắt đầu suy nghĩ về việc chăm sóc y tế trong tương lai của quý vị. Lập kế hoạch chăm sóc trước cũng cho phép quý vị chọn một người mà quý vị tin tưởng, là người có thể bảo đảm rằng quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc mà quý vị muốn.

Chúng tôi biết rằng việc lập kế hoạch chăm sóc trước có thể không dễ dàng, vì vậy dưới đây là 5 lời khuyên để quý vị bắt đầu:

1. **Nghĩ về những gì mà quý vị trân trọng nhất.** Thí dụ, quý vị có muốn không phải chịu đau đớn không? Quý vị có muốn ở cùng với gia đình hay không?
2. **Đặt ra các câu hỏi cho bác sĩ của quý vị.** Quý vị càng biết nhiều về những chọn lựa của mình thì càng dễ dàng để đưa ra các quyết định.
3. **Chọn một người mà quý vị tin tưởng để đưa ra các chọn lựa về chăm sóc y tế cho quý vị nếu quý vị không thể đưa ra quyết định trong tương lai.**
4. **Chia sẻ về những mong muốn của quý vị với những người thân.** Nếu cần, quý vị có thể thử trò chuyện với một người bạn hoặc viết ra những mong muốn của mình trên giấy. **Nếu cần, quý vị có thể tạm dừng,** và tiếp tục trao đổi về vấn đề này vào một ngày khác.
5. **Xin hỏi bác sĩ của quý vị hoặc gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số 1-877-412-2734 (TTY 711) để nhận mẫu bản chỉ thị trước.** Quý vị có thể tìm thông tin trợ giúp để lập kế hoạch chăm sóc trước tại www.caloptima.org/healthandwellness. Sử dụng mẫu đơn để ghi lại những mong muốn của quý vị, và đưa một bản sao cho bác sĩ và những người thân của quý vị.

Việc lập kế hoạch chăm sóc trước giúp quý vị kiểm soát dịch vụ chăm sóc y tế của quý vị trong tương lai và giúp cho người thân của quý vị dễ dàng đưa ra các quyết định cho quý vị hơn.



Thành Viên Mới Bắt Đầu Tại Đây

Là thành viên mới của OneCare, quý vị sẽ nhận được tập tài liệu “Chào mừng đến với OneCare” qua đường bưu điện. Tập tài liệu gồm có:

- Bản Tóm tắt các Phúc lợi
- Thẻ ID Thành viên OneCare
- Thông tin về cách để xem Cẩm Nang Thành Viên của quý vị
- Những thông tin quan trọng khác

Xin mở ngay tập tài liệu ra và thực hiện việc này trước tiên:



1. Đọc Cẩm Nang Thành Viên OneCare

Cẩm Nang Thành Viên có thông tin về các chương trình và dịch vụ của OneCare. Xin xem cẩm nang này để biết chúng tôi đài thọ những gì, cách thay đổi nhóm y tế hoặc bác sĩ gia đình (primary care provider, PCP) của quý vị và những thông tin khác. Để xem Cẩm Nang Thành Viên trên mạng, xin vào trang mạng www.caloptima.org/ForMembers/OneCare/MemberDocuments. Nếu quý vị muốn nhận quyển cẩm nang qua đường bưu điện, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.



2. Làm hẹn cho buổi khám sức khỏe đầu tiên

Xin gọi cho bác sĩ gia đình của quý vị để làm hẹn cho buổi khám sức khỏe đầu tiên trong vòng 90 ngày (3 tháng) sau khi tham gia vào chương trình OneCare. Chúng tôi tin rằng chăm sóc phòng ngừa là cách tốt nhất để quý vị và gia đình của quý vị giữ gìn sức khỏe. Bác sĩ gia đình của quý vị có thể sớm tìm ra các vấn đề về sức khỏe trước khi các vấn đề trở nên nghiêm trọng. Sau đó, xin quý vị nhớ làm hẹn cho Buổi Khám Sức Khỏe Tổng Quát Hàng Năm mỗi 12 tháng, buổi khám này miễn phí cho quý vị. Bác sĩ gia đình sẽ trao đổi với quý vị về sức khỏe của quý vị, làm thế nào để đạt được các mục tiêu về sức khỏe và các khám nghiệm tầm soát sức khỏe cần thiết.



3. Tìm hiểu về chương trình Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe dành cho Thành viên

CalOptima Health cung cấp các Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe dành cho Thành viên miễn phí cho các thành viên hội đủ điều kiện vì đã chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của họ! Xin tìm hiểu thêm tại www.caloptima.org/healthrewards.

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, là một chương trình Medicare Advantage có hợp đồng với Medicare. Việc ghi danh gia nhập vào OneCare tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng. OneCare tuân thủ luật dân quyền hiện hành của liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật hoặc giới tính. Xin liên lạc đường dây miễn phí của văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/OneCare.

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 **911** hoặc đi đến phòng cấp cứu gần nhất cho trường hợp đúng là cấp cứu y tế.

Văn phòng Dịch Vụ OneCare

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Số điện thoại miễn phí: **1-877-412-2734**
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.
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Số điện thoại miễn phí: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

Văn phòng Hướng Dẫn Sức Khỏe

Trợ giúp với các tài liệu về sức khỏe và sống khỏe để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Số điện thoại miễn phí: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

Đường Dây Tư Vấn với Y Tá

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.
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Số điện thoại miễn phí: **1-844-447-8441**
TTY: **1-844-514-3774**

Chương trình Nha khoa Medi-Cal

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

VSP (Chương trình Dịch vụ Nhãn Khoa)

Hãy gọi văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health 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: **1-800-877-7195**
TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit

Để giúp tiếp cận một hệ thống rộng khắp gồm các cơ sở hoặc trung tâm tập thể dục mà không phải trả chi phí.
www.SilverandFit.com
Số điện thoại miễn phí: **1-877-427-4788** | TTY: **711**