

Mùa Thu 2019

OneCare

Bản Tin Liên Lạc

Chụp Quang Tuyến Vú Không Tốn Phí

Cách Bỏ Thuốc
An Toàn

Phúc Lợi Chăm Sóc Nhân
Khoa

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



OneCare Connect
CalOptima
Better. Together.

Các Dịch Vụ Sức Khỏe HÀNH VI

Xin vui lòng gọi đường dây miễn phí của Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi CalOptima ở số **1-855-877-3885** để được khám nghiệm và giới thiệu. Số điện thoại này làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi đường dây miễn phí ở số **1-800-735-2929**.

OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) là một chương trình y tế có hợp đồng với Medicare và Medi-Cal để cung cấp các phúc lợi của cả hai chương trình cho các tham dự viên. OneCare Connect 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 vui lòng liên lạc Văn Phòng Dịch Vụ của chúng tôi ở số **1-855-705-8823**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi số **1-800-735-2929**.

CalOptima đài thọ các dịch vụ sức khỏe hành vi cho các thành viên OneCare Connect, bao gồm:



Dịch vụ thăm định



Trị liệu cá nhân và theo nhóm



Trợ giúp với các loại thuốc cho sức khỏe tâm thần



Các dịch vụ nội chẩn cho sức khỏe tâm thần



Nằm viện bán phần hoặc dịch vụ chăm sóc ngoại chẩn chuyên sâu cho sức khỏe tâm thần

Thành Viên Mới Bắt Đầu Tại Đây

Quý vị cần thực hiện 2 việc sau



Là một thành viên OneCare Connect mới, quý vị sẽ nhận được một tập tài liệu “Chào Mừng đến với OneCare Connect” qua đường bưu điện. Xin quý vị vui lòng mở tập tài liệu ngay và thực hiện 2 điều sau:

1. Đọc và giữ cẩm nang thành viên OneCare Connect của quý vị

Cẩm nang thành viên OneCare Connect của quý vị có thông tin quan trọng về các chương trình và dịch vụ của OneCare Connect. 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.

2. 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 OneCare Connect. 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 Thâu Lại Thuốc trên Toàn Quốc (National Drug Take Back Days):** Chính phủ tổ chức Ngày Thâu Lại Thuốc hai lần một năm vào tháng 4 và tháng 10. Có hơn 5,000 chỗ được lập ra trên toàn quốc để thâu 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 thâu 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.**

Y TÁ ĐIỀU PHỐI Y TẾ: TRỢ GIÚP QUÝ VỊ NHẬN DỊCH VỤ CHĂM SÓC



Quý vị có biết rằng điều phối viên y tế (case manager) của CalOptima là một y tá được cấp bằng (registered nurse), là người có thể giúp sắp xếp dịch vụ chăm sóc với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị? Khi quý vị cần trợ giúp với những quan ngại về y tế, họ là những người tư vấn cho quý vị và gia đình của quý vị. Các y tá điều phối y tế có kinh nghiệm của chúng tôi có thể giúp quý vị tìm hiểu về các tình trạng y tế mãn tính, nghiêm trọng. Họ cũng có thể giảm bớt sự phức tạp của hệ thống và làm việc với các nhà cung cấp dịch vụ y tế khác cho quý vị.

CalOptima cung cấp dịch vụ điều phối y tế không tốn phí cho quý vị. Dịch vụ này có thể cung cấp thêm sự hỗ trợ để giúp quý vị đạt được các mục tiêu chăm sóc sức khỏe của mình.

Quý vị có thể nhận dịch vụ điều phối y tế nếu:

- Bác sĩ của quý vị giới thiệu quý vị
- Chúng tôi liên lạc với quý vị để hoàn tất một bản thăm dò về sức khỏe
- Quý vị gọi Văn Phòng Dịch Vụ và yêu cầu dịch vụ điều phối y tế

Khi quý vị được giới thiệu, y tá điều phối y tế của quý vị sẽ gọi cho quý vị. Họ sẽ cho quý vị biết về những sự hỗ trợ mà họ có thể cung cấp cho quý vị.

Các y tá điều phối y tế của chúng tôi có thể:

- Trả lời các câu hỏi về việc chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Là người hướng dẫn về việc chăm sóc sức khỏe
- Xem xét thuốc của quý vị
- Kết nối quý vị với những dịch vụ sức khỏe tâm thần hoặc dịch vụ khác
- Cung cấp cho quý vị một danh sách các nguồn trợ giúp về nhà ở, thực phẩm và thêm nữa

Trong lần đầu tiên nói chuyện qua điện thoại, quý vị sẽ được hỏi nhiều câu hỏi. Những câu trả lời của quý vị sẽ cho chúng tôi biết phần nào quý vị có thể sử dụng sự trợ giúp. Quý vị cũng sẽ được hỏi điều gì là quan trọng với sức khỏe của quý vị. Đây là cách để chúng tôi tìm hiểu nhiều hơn về quý vị, các nhu cầu và mục tiêu của quý vị! Sau cuộc gọi, quý vị sẽ được yêu cầu làm việc với điều phối viên y tế của mình để lập một kế hoạch nhằm đạt được những mục tiêu sức khỏe của quý vị. Y tá điều phối y tế của quý vị sẽ thường xuyên nói chuyện với quý vị, và làm việc với quý vị về kế hoạch. Nếu có thay đổi, kế hoạch của quý vị sẽ được cập nhật. Xin gọi hôm nay để biết liệu các y tá điều phối y tế của CalOptima có thể giúp quý vị đạt được các mục tiêu chăm sóc sức khỏe của quý vị!

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

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

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

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 hàu hoặc tôm hùm
- Đậu hũ, phô mai ít béo, phô mai làm từ sữa đã gạn kem (cottage cheese) hoặc lòng trắng trứng

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

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
Thử	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. OneCare Connect đài thọ việc khám mắt bằng cách làm giãn con ngươi mỗi 12 tháng thông qua Chương Trình Dịch Vụ Nhãn 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.

OneCare Connect có thể chi trả cho việc khám mắt không?

Có, OneCare Connect chi trả cho việc khám mắt bằng cách làm giãn con ngươi mỗi 12 tháng thông qua Chương Trình Dịch Vụ Nhãn 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 OneCare Connect để tìm hiểu thêm về các phúc lợi từ Chương Trình Dịch Vụ Nhãn Khoa của quý vị.

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 OneCare Connect 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 Người lớn
Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Bệnh Suy tim Xung huyết
Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Bệnh tiểu đường
Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Thai sản Bright Steps

** 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.*

CHỤP QUANG TUYẾN VÚ KHÔNG TỐN PHÍ

Khám Nghiệm Truy Tìm Ung Thư Vú cho Phụ Nữ từ 40 Tuổi Trở Lên



CalOptima và các bác sĩ quan tâm đến sức khỏe của quý vị. Nhận những kiểm tra sức khỏe quý vị cần vào đúng thời điểm là một cách tuyệt vời để giữ gìn sức khỏe! Việc này bao gồm chụp quang tuyến vú (mammogram), là kiểm tra có thể giúp tìm ra bệnh ung thư vú sớm khi có thể dễ dàng điều trị bệnh hơn.

Những điều cần làm:

Bệnh ung thư vú là một trong những bệnh ung thư phổ biến nhất được tìm thấy ở phụ nữ sống tại Hoa Kỳ. Những chọn lựa quý vị thực hiện mỗi ngày có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú của quý vị. Tích cực hoạt động, duy trì mức cân nặng khỏe mạnh, bỏ thuốc lá, hạn chế hoặc không uống bia rượu, và ăn nhiều trái cây và rau quả hơn là những chọn lựa tốt mà quý vị có thể thực hiện để có và giữ gìn sức khỏe.

Khám ngực (vú):

Điều quan trọng là phụ nữ nên biết ngực (vú) của mình thường trông và cảm giác như thế nào. Khi thực hiện việc tự kiểm tra hàng tháng của mình, những thay đổi đối với ngực (vú) của quý vị có thể được tìm thấy sớm. Các

triệu chứng của bệnh ung thư vú – như là bướu ở ngực (vú) – nên được chia sẻ với bác sĩ của quý vị ngay lập tức. Đối với một số phụ nữ, bệnh ung thư vú bắt đầu mà không có bất kỳ triệu chứng nào. Đó là lý do vì sao việc chụp quang tuyến vú lại quan trọng như vậy.

Đối với hầu hết phụ nữ, bắt đầu từ tuổi 40, việc thảo luận với bác sĩ của quý vị về việc chụp quang tuyến vú để truy tìm bệnh ung thư vú là quan trọng. Việc chụp quang tuyến vú không tốn phí là một dịch vụ chăm sóc phòng ngừa được OneCare Connect đài thọ. Xin xem Cẩm nang Thành viên OneCare Connect để biết thêm chi tiết hoặc vào trang mạng www.caloptima.org/onecareconnect.

Làm việc với bác sĩ của quý vị:

Hãy chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của quý vị và thảo luận với bác sĩ của quý vị về việc truy tìm bệnh ung thư vú. Bác sĩ của quý vị có thể làm việc với quý vị để tìm hiểu khi nào quý vị nên chụp quang tuyến vú, và bao lâu thì quý vị nên được kiểm tra một lần. Hãy ưu tiên cho sức khỏe của quý vị và tìm hiểu về việc này sớm!

Các Số Điện Thoại Của Văn Phòng Dịch Vụ		
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.	
OneCare Connect		
Văn phòng Dịch Vụ 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.	Số điện thoại miễn phí: TDD/TTY:	1-855-705-8823 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 nặng 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 miễn phí: TDD/TTY:	1-714-246-8895 1-855-705-8823 1-800-735-2929
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: TDD/TTY:	1-844-447-8441 1-844-514-3774
Denti-Cal		
Trợ giúp về phúc lợi nha khoa	Số điện thoại miễn phí: TDD/TTY:	1-800-322-6384 1-800-735-2922
VSP (Vision Service Plan)		
Trợ giúp về chương trình nhãn khoa OneCare Connect	Số điện thoại miễn phí: TDD/TTY:	1-800-877-7195 1-800-428-4833
Silver & Fit		
Để giúp tiếp cận một hệ thống rộng khắp gồm các cơ sở và trung tâm tập thể dục mà không phải trả chi phí tại www.SilverandFit.com	Số điện thoại miễn phí: TDD/TTY:	1-877-427-4788 1-877-710-2746

Nhận Thông Tin bằng Ngôn Ngữ hoặc Hình Thức Khác

Các thông tin và tài liệu có sẵn bằng khổ in chữ 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.

*OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) là một chương trình y tế có hợp đồng với Medicare và Medi-Cal để cung cấp các phúc lợi của cả hai chương trình cho các tham dự viên. OneCare Connect 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 gọi Văn Phòng Dịch Vụ của chúng tôi ở số **1-855-705-8823**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi số **1-800-735-2929**. Đây không phải là một danh sách hoàn chỉnh. Thông tin phúc lợi là một bản tóm tắt ngắn gọn, không phải là một bản mô tả hoàn chỉnh các phúc lợi. Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc với chương trình hoặc đọc Cẩm Nang Thành Viên OneCare Connect.*

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

TRUY TÌM BỆNH SỚM CÓ THỂ CỨU MẠNG SỐNG



Trong 8 phụ nữ thì có 1 người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú trong cuộc đời của họ. Hãy gọi bác sĩ của quý vị ngay hôm nay để lấy hẹn khám nghiệm.

Tìm hiểu thêm tại caloptima.org

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



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