

2 Hãy Thực Hiện các Xét Nghiệm tại Phòng Thí Nghiệm

4 Chích Ngừa cho Người Lớn

6 Những Chương Trình Phần Thưởng cho Sức Khỏe

OneCare

Bản Tin Liên Lạc



OneCare Connect
CalOptima
Better. Together.

Mùa Xuân 2020

Hãy Thực Hiện các Xét Nghiệm tại Phòng Thí Nghiệm!

Các xét nghiệm tại phòng thí nghiệm — còn được gọi là xét nghiệm máu hoặc kiểm tra máu — là một phần chính trong việc chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Quý vị cần thực hiện xét nghiệm máu thường xuyên nếu quý vị đang dùng thuốc điều trị bệnh tiểu đường, bệnh tim hoặc huyết áp. Các xét nghiệm tại phòng thí nghiệm có thể cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết cơ thể của quý vị đang hoạt động tốt như thế nào. Các xét nghiệm cũng cho bác sĩ của quý vị biết các loại thuốc đang giúp kiểm soát tình trạng sức khỏe của quý vị như thế nào.

Các Xét Nghiệm Chính tại Phòng Thí Nghiệm cho Người Mắc Bệnh Tiểu Đường:

- **Huyết cầu tố A1C (Hemoglobin A1C):** Còn được gọi là xét nghiệm A1C, nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, quý vị cần thực hiện xét nghiệm máu này ít nhất mỗi 6 tháng. Xét nghiệm này sẽ cho bác sĩ của quý vị biết bệnh tiểu đường của quý vị được kiểm soát như thế nào.
- **Mỡ trong máu (Cholesterol):** Cần thực hiện xét nghiệm máu này ít nhất mỗi năm. Xin chắc chắn kiểm tra các mức độ lipoprotein mật độ thấp (Low-Density Lipoprotein, LDL) của quý vị. LDL còn được gọi là mỡ trong máu (cholesterol) “xấu”. Xin hỏi bác sĩ của quý vị xem mục tiêu của quý vị nên ở mức bao nhiêu.
- **Xét Nghiệm Chức Năng Thận:** Đây có thể là xét nghiệm nước tiểu hoặc xét nghiệm máu và nên thực hiện xét nghiệm này ít nhất mỗi năm. Kết quả sẽ giúp cho thấy thận của quý vị đang hoạt động tốt như thế nào.

Các Xét Nghiệm Chính tại Phòng Thí Nghiệm Nếu Quý Vị Dùng Thuốc cho bệnh Tim hoặc bệnh Huyết Áp:

Nếu quý vị dùng bất kỳ loại thuốc nào được liệt kê dưới đây, quý vị cần thực hiện xét nghiệm máu để đo nồng độ kali và creatinin trong cơ thể của quý vị. Xét nghiệm này sẽ cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết thận của quý vị đang hoạt động tốt như thế nào.

- **Thuốc Ức Chế Men Enzyme Chuyển Angiotensin (Angiotensin-Converting Enzyme, ACE Inhibitors):** như lisinopril (Zestril, Prinivil), enalapril (Vasotec) và benazepril (Lotensin).
- **Thuốc Ức Chế Thụ Thể Angiotensin II (Angiotensin II Receptor Blockers, ARBs):** như losartan (Cozaar), valsartan (Diovan), telmisartan (Micardis) và irbesartan (Avapro).
- **Thuốc Lợi Tiểu:** như furosemide (Lasix), hydrochlorothiazide (Microzide) và spironolactone (Aldactone).

Điều quan trọng là quý vị phải thực hiện các xét nghiệm tại phòng thí nghiệm để quý vị có thể cải thiện sức khỏe của mình. Quý vị nên tìm hiểu xem các mức chỉ số của quý vị có ý nghĩa như thế nào. Hãy **luôn** yêu cầu nhóm chăm sóc sức khỏe giải thích các con số trên bảng kết quả của quý vị.



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.

Cách bảo vệ quý vị khỏi những căn bệnh nghiêm trọng

Chích Ngừa cho Người Lớn

Là người lớn, quý vị có thể rất bận rộn với gia đình, công việc và nhiều trách nhiệm khác. Điều quan trọng là quý vị cũng cần chăm sóc bản thân và duy trì sức khỏe! Chích ngừa — hay chích vắc-xin — có thể giúp quý vị duy trì sức khỏe và bảo vệ bản thân khỏi những căn bệnh nghiêm trọng, như cúm và viêm phổi. Chích ngừa theo khuyến cáo của bác sĩ của quý vị vào đúng thời điểm sẽ giúp quý vị bảo vệ sức khỏe một cách tốt nhất.

Hãy chắc chắn rằng quý vị trao đổi với bác sĩ của quý vị về những mũi chích ngừa sau:

- Bệnh cúm theo mùa (Cúm)
- Bệnh giời leo (Zoster)
- Phế cầu khuẩn (Viêm phổi)
- Ho gà (Chứng ho gà)
- Bệnh uốn ván và Bạch hầu (Td)
- Viêm gan A
- Vi-rút gây u nhú ở người (Human Papillomavirus, HPV)

Quý vị có thể đã nhận được một số mũi chích ngừa này khi còn nhỏ. Tác dụng của các mũi chích ngừa này có thể giảm dần theo thời gian, vì vậy, điều quan trọng là quý vị nên trao đổi với bác sĩ của quý vị về những mũi chích ngừa mà quý vị cần cho một người lớn. Quý vị cũng có thể cần cùng một loại chích ngừa nhiều hơn một lần trong đời. Làm theo lời khuyên của bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị duy trì sức khỏe trong nhiều năm sắp tới!

Nếu quý vị có bất cứ câu hỏi gì, vui lòng liên hệ Văn Phòng Quản lý Sức Khỏe của CalOptima ở số **1-714-246-8895**. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 chiều. Người dùng TTY có thể gọi qua đường dây miễn phí ở số **1-800-735-2929**. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vui lòng truy cập trang mạng của chúng tôi tại **www.caloptima.org/healtheducation**.



Tìm Hiểu về Ống Hít Điều Trị Bệnh Suyễn

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



Hãy làm việc với bác sĩ của quý vị để lập Kế Hoạch Hành Động cho Bệnh Suyễn để quý vị biết những sử dụng thuốc. Hầu hết mọi người đều sử dụng nhiều hơn một loại thuốc để kiểm soát bệnh suyễn. Có hai loại thuốc chính điều trị bệnh suyễn. Mỗi loại hoạt động theo những cách khác nhau.

1. Những thuốc có tác dụng lâu dài (corticosteroid dạng hít)

- Giúp những đường thở trong phổi không bị sưng và viêm.
- Phải sử dụng hàng ngày để phòng ngừa những cơn và triệu chứng của bệnh suyễn.
- Quan trọng là quý vị phải súc miệng sau mỗi lần sử dụng để tránh bị nhiễm trùng.
- Những loại thuốc này tác dụng chậm. Thuốc có thể phải mất tới 2 tuần mới bắt đầu tác dụng.
- Vẫn sử dụng thuốc ngay cả khi những triệu chứng không còn để bệnh suyễn có thể được kiểm soát.
- Bác sĩ sẽ cho quý vị biết khi nào bệnh suyễn đạt đến mức kiểm soát mong muốn.

2. Những thuốc tác dụng ngắn hạn (thuốc giải cứu)

- Những loại thuốc này có tác dụng mở đường thở ngay khi quý vị xuất hiện những triệu chứng của bệnh suyễn hoặc lên cơn suyễn.
- Chỉ sử dụng nếu quý vị đang thở khò khè, khó thở hoặc nặng ngực.
- Những loại thuốc này không làm giảm sưng hoặc dị ứng.
- Không nên sử dụng những loại thuốc này hàng ngày.
- Nếu quý vị cần sử dụng thuốc giải cứu nhiều hơn 2 ngày một tuần, bệnh suyễn của quý vị có thể chưa được kiểm soát tốt. Hãy yêu cầu bác sĩ xem xét xem nhu cầu sử dụng thuốc kiểm soát bệnh suyễn của quý vị.

Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị hôm nay nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi về việc chăm sóc bệnh suyễn của quý vị.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ: www.caloptima.org/healtheducation.

HÃY NHỚ:

Hãy nhớ sử dụng thuốc kiểm soát bệnh suyễn hàng ngày:

1. Sử dụng thuốc vào cùng thời điểm mỗi ngày. Đặt báo giờ!
2. Để một ghi chú trên tấm kiếng trong phòng tắm cho bản thân của quý vị
3. Để ống hít tại nơi quý vị nhìn thấy mỗi ngày!

Hãy nhớ lấy thêm ống hít của quý vị:

1. Ghi chữ “lấy thêm ống hít” vào lịch một tuần trước khi thuốc hết.
2. Hãy bảo đảm quý vị có đủ thuốc để sử dụng cho đến buổi thăm khám tiếp theo với bác sĩ.
3. Yêu cầu nhà thuốc nhắc nhở quý vị lấy thêm thuốc.



NHỮNG CHƯƠNG TRÌNH CHO SỨC KHỎE CỦA CALO

Kiểm tra sức khỏe thường xuyên với bác sĩ của quý vị là một phần quan trọng để luôn khỏe mạnh!

Ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe, việc khám bác sĩ để kiểm tra sức khỏe hàng năm vẫn rất quan trọng. Kiểm tra sức khỏe hàng năm có thể giúp ngăn ngừa những vấn đề về sức khỏe trước khi chúng bắt đầu.

Chúng tôi hy vọng rằng quý vị sẽ chủ động trong việc duy trì sức khỏe của mình! Bằng cách nhận sự chăm sóc mà quý vị cần đúng lúc, quý vị cải thiện cơ hội để có một cuộc sống khỏe mạnh hơn. Xin làm hẹn để kiểm tra sức khỏe hàng năm với bác sĩ của quý vị.

Quan trọng là thảo luận với bác sĩ của quý vị về việc quý vị nên hoàn tất các kiểm tra sức khỏe của quý vị khi nào và thường xuyên như thế nào. Mỗi người thì mỗi khác và việc thảo luận với bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị thực hiện các xét nghiệm và kiểm tra phù hợp với quý vị!

Để tìm hiểu thêm, hãy gọi điện thoại cho văn phòng Điều Hợp Y Tế của Caloptima ở số **1-714-246-8895**. Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị từ Thứ Hai tới Thứ Sáu từ 8 giờ sáng tới 5 giờ chiều. Chúng tôi có nhân viên nói ngôn ngữ của quý vị.

Hãy chắc chắn thảo luận về những vấn đề sau với bác sĩ của quý vị:

- Cao huyết áp và mỡ trong máu (cholesterol)
- Cân nặng và chỉ số khối cơ thể
- Bệnh trầm cảm và lo âu
- Ngăn ngừa té ngã
- Bệnh tiểu đường và đường huyết
- Mất và sức khỏe thị lực
- Chích ngừa bệnh cúm và viêm phổi
- Tập thể dục và tích cực vận động
- Thuốc và vitamin
- Sức khỏe của xương



PHẦN THƯỞNG OPTIMA

Nhận Một Thẻ Quà
Tặng khi Thực Hiện
các Kiểm Tra Sức
Khỏe!

CalOptima tặng những phần thưởng cho sức khỏe cho những thành viên của OneCare Connect và OneCare hội đủ điều kiện trong việc đóng một vai trò tích cực trong sức khỏe của họ! Hãy truy cập trang mạng www.caloptima.org/healthrewards để xem hay in những mẫu đơn tặng thưởng hiện hành.

Chương Trình Phần Thưởng Cho Sức Khỏe Dành Cho Người Lớn	Phần Thưởng Miễn Phí	Những Tiêu Chuẩn Yêu Cầu
Khám Nghiệm Truy Tầm Ung Thư Vú	phiếu quà tặng \$25	Những thành viên tuổi từ 50–74 đến kỳ hạn và hoàn tất một xét nghiệm chụp quang tuyến vú truy tầm ung thư vú
Khám Nghiệm Truy Tầm Ung Thư Đại Tràng	phiếu quà tặng \$50	Những thành viên tuổi từ 50–75 hoàn tất một xét nghiệm nội soi đại tràng hay nội soi đại tràng sigma

Vui lòng lưu ý rằng những thành viên của Kaiser không đủ điều kiện cho những phần thưởng cho sức khỏe. Thành viên phải hội đủ tất cả những điều kiện của chương trình ưu đãi để nhận được phiếu quà tặng miễn phí. Những đơn tặng thưởng phải được gửi đến CalOptima như hướng dẫn trên mỗi đơn. Có thể mất từ 6 đến 8 tuần để quý vị nhận được phần thưởng sau khi chúng tôi nhận được đơn hoàn chỉnh của quý vị. Những phần thưởng được phát với số lượng có hạn. Phiếu quà tặng không thể dùng để mua rượu, thuốc lá, hay vũ khí. Phiếu quà tặng không có giá trị tiền mặt, và CalOptima không chịu trách nhiệm nếu phiếu bị mất hay bị lấy cắp. Thành viên có thể chỉ nhận được một phần thưởng cho mỗi chương trình tặng thưởng cho mỗi năm hay sự kiện hội đủ điều kiện.

OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) là một chương trình cho sức khỏe có hợp đồng với cả Medicare và Medi-Cal để cung cấp những phúc lợi của cả hai chương trình cho những thành viên. OneCare Connect tuân thủ những luật dân quyền hiện hành của Liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên cơ sở chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính.

Đã Có Thuốc Để Điều Trị Bệnh Trầm Cảm

Hãy Thảo Luận với Bác Sĩ của Quý Vị

Đôi khi cảm thấy buồn là điều bình thường trong cuộc sống. Nhưng khi cảm xúc buồn bã kéo dài trong hơn vài tuần và những hoạt động hằng ngày trở nên khó thực hiện, quý vị có thể bị trầm cảm. Bệnh trầm cảm là một căn bệnh phổ biến có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ, tâm trạng, sức khỏe và các hoạt động thường ngày của quý vị.

Mỗi người thì khác nhau và có các triệu chứng cũng khác nhau, có thể bao gồm:

- Cảm thấy buồn
- Không còn hứng thú với các hoạt động
- Giảm cân hoặc tăng cân
- Ngủ quá nhiều hoặc quá ít
- Không có sức lực hoặc thiếu sức lực
- Cảm thấy đau yếu với nguyên nhân không phải về sức khỏe
- Gặp khó khăn trong suy nghĩ hoặc thực hiện quyết định
- Cảm thấy không muốn sống
- Cảm thấy vô dụng

Quý vị có thể được chữa trị cho bệnh trầm cảm. Bước đầu tiên là nói chuyện với bác sĩ của quý vị và/hoặc một chuyên viên về sức khỏe hành vi. Việc chữa trị có thể bao gồm thuốc và trị liệu bằng cách nói chuyện. Nếu quý vị sử dụng thuốc, điều quan trọng là quý vị nên làm theo những hướng dẫn của bác sĩ về cách, thời gian, và số lượng thuốc nên sử dụng. Hãy tiếp tục sử dụng thuốc trừ khi bác sĩ của quý vị nói quý vị ngừng. Bệnh trầm cảm có thể chữa trị được, và quý vị có thể cảm thấy tốt hơn nếu quý vị gặp bác sĩ của mình và/hoặc một chuyên viên về sức khỏe hành vi thường xuyên và nói chuyện về kế hoạch chăm sóc của quý vị.

Dịch vụ sức khỏe hành vi luôn sẵn sàng cho các thành viên CalOptima. Các thành viên của CalOptima có thể gọi Sức Khỏe Hành Vi CalOptima ở đường dây miễn phí số **1-855-877-3885** để nhận các dịch vụ sức khỏe này. Thành viên sử dụng máy TTY có thể gọi đường dây miễn phí số **1-800-735-2929**.



Thành Viên Mới Bắt Đầu Tại Đây

Quý vị cần thực hiện 2 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 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 Trợ Giúp 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.

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: 1-855-705-8823 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 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 TTY: 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: 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 (Chương Trình Dịch Vụ Thị Giác)	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: 1-800-877-7195 TTY: 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: 1-877-427-4788 TTY: 1-877-710-2746

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.

Cắm Nang Thành Viên OneCare Connect

Cắm nang thành viên OneCare Connect mới nhất có trên trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org và theo yêu cầu. Để có một cắm nang gửi đến cho quý vị, xin gọi văn phòng Dịch Vụ của OneCare Connect.

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

BỆNH VI-RÚT CORONA NĂM 2019

Những Câu Hỏi Thường Gặp

1. Tôi có thể gọi cho ai để được tư vấn sức khỏe?

Nếu quý vị cần tư vấn về sức khỏe, trước tiên hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhóm y tế của quý vị. Nếu quý vị không thể liên lạc được bác sĩ của quý vị, quý vị có thể nói chuyện với một y tá qua điện thoại để trả lời các câu hỏi của quý vị về COVID-19. Hãy gọi cho Đường Dây Y Tá Tư Vấn của CalOptima theo số điện thoại miễn phí **1-844-447-8441** để được giúp đỡ. Người dùng TTY có thể gọi miễn phí theo số **1-844-514-3774**. Đường Dây Y Tá Tư Vấn hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần hoàn toàn miễn phí cho các thành viên của CalOptima.

2. Tôi có thể nói chuyện với bác sĩ của tôi bằng cách khám bệnh qua điện thoại hoặc telehealth (dịch vụ y tế thông qua hệ thống viễn thông) hay không?

Nếu quý vị bị bệnh, xin vui lòng gọi cho bác sĩ của quý vị để xem liệu họ có cung cấp các dịch vụ khám sức khỏe qua điện thoại hoặc telehealth hay không. Thay vì đến văn phòng bác sĩ của quý vị, một buổi khám telehealth cho phép quý vị nói chuyện với bác sĩ của quý vị thông qua việc thu âm và video trên mạng. Để cung cấp telehealth (dịch vụ y tế qua hệ thống viễn thông), bác sĩ của quý vị có thể sử dụng những ứng dụng cho phép các cuộc trò chuyện bằng video, chẳng hạn như Apple FaceTime, Facebook Messenger video chat, Google Hangouts video or Skype.

3. Làm thế nào tôi có thể nhận được thuốc của mình?

CalOptima đã thay đổi quy định của chúng tôi để quý vị có thể dễ dàng lấy thuốc hơn cho các tình trạng mãn tính của quý vị. Bây giờ quý vị có thể yêu cầu lấy thêm thuốc sớm hơn và một lượng thuốc dùng cho 90 ngày. Hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị để lấy một toa thuốc mới.

4. Làm thế nào tôi có thể liên hệ với CalOptima?

Văn phòng Dịch Vụ của CalOptima vẫn sẵn sàng đáp ứng nhu cầu của quý vị. Vui lòng gọi cho văn phòng Dịch Vụ từ sự an toàn tại nhà của quý vị. Hãy gọi Đường dây miễn phí OneCare Connect: **1-855-705-8823**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Người dùng TTY có thể gọi miễn phí theo số **1-800-735-2929**. Chúng tôi có nhân viên nói ngôn ngữ của quý vị.

5. Tôi có thể đến văn phòng của CalOptima hay không?

Chúng tôi vẫn tiếp tục phục vụ các thành viên của mình thông qua các đường dây điện thoại của văn phòng Dịch Vụ của chúng tôi, vì chúng tôi tuân thủ những nguyên tắc nhằm hạn chế khả năng lây lan.

Do đó, các tòa nhà của chúng tôi **hiện đóng cửa đối với khách đến thăm**:

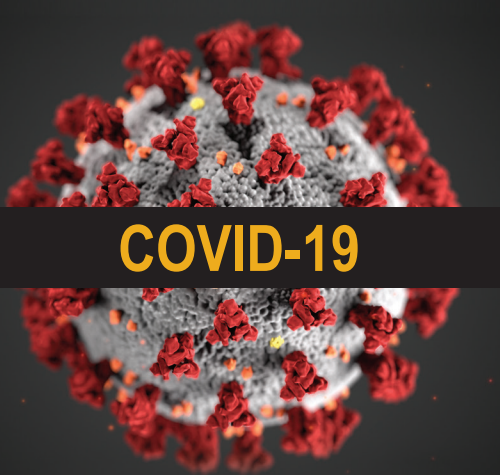
- CalOptima
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- County Community Service Center
15496 Magnolia St., Suite 111
Westminster, CA 92683

6. Tôi có thể biết thêm chi tiết về COVID-19 ở đâu?

Đối với những cập nhật cụ thể của CalOptima về COVID-19, vui lòng truy cập trang mạng của chúng tôi tại **www.caloptima.org**.

Để tìm hiểu thêm về COVID-19, vui lòng truy cập trang mạng của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention) tại **www.coronavirus.gov** và trang mạng của Cơ Quan Chăm Sóc Sức Khỏe Quận Cam (Orange County Health Care Agency) tại **www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus**.





COVID-19

Trong khi chúng tôi tiếp tục theo dõi tình hình thay đổi nhanh chóng xung quanh Bệnh Vi-rút Corona Năm 2019 (COVID-19), CalOptima vẫn sẵn sàng đáp ứng các nhu cầu cho thành viên của chúng tôi.

Tiếp tục tại trang 11



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

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

Hãy chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Xin ghi danh hôm nay tại
<https://member.caloptima.org>

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



*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.*