

5 Các Loại Thuốc Có Thể Làm Tăng
Nguy Cơ Té Ngã Của Quý Vị

6 Các Câu Hỏi Thường
Gặp Về COVID-19

11 Những Chương Trình Phần
Thưởng cho Sức Khỏe

OneCare

Bản Tin Liên Lạc



OneCare Connect
CalOptima
Better. Together.

Mùa hè 2020

BUỔI THĂM KHÁM BẰNG TELEHEALTH TRONG MÙA DỊCH COVID-19

Telehealth là gì?

Một buổi thăm khám bằng telehealth (dịch vụ y tế thông qua hệ thống viễn thông) là khi quý vị khám với bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc y tế của mình để trao đổi về các quan ngại y tế qua điện thoại, ứng dụng video, tin nhắn hoặc thư điện tử (email). Một buổi khám bằng telehealth cho phép quý vị trao đổi với bác sĩ của mình qua điện thoại hoặc âm thanh (audio) và video qua mạng internet. Bác sĩ của quý vị có thể sử dụng các ứng dụng như Apple FaceTime, trò chuyện qua video trên Facebook Messenger, video qua Google Hangouts hoặc Skype.

Bác sĩ của quý vị sẽ quyết định liệu buổi khám của quý vị có thể được thực hiện bằng hình thức telehealth qua điện thoại hoặc bằng cách trò chuyện qua video hay không, hoặc liệu quý vị phải đến khám trực tiếp. Quý vị có thể cần chuẩn bị sẵn những thông tin sau đây trước buổi khám bằng telehealth:

- Chiều cao của quý vị
- Cân nặng gần đây nhất của quý vị
- Huyết áp
- Danh sách các loại thuốc

Những người được liệt kê dưới đây không nên trì hoãn tìm kiếm dịch vụ chăm sóc:

- Phụ nữ có thai cần dịch vụ chăm sóc trước khi sinh
- Trẻ em cần chích ngừa
- Bệnh nhân cần được điều trị hoặc các buổi khám theo dõi

Xin gọi cho văn phòng bác sĩ của quý vị để biết liệu họ có cung cấp các buổi khám bằng telehealth. Văn phòng bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị làm hẹn cho một buổi khám bằng telehealth và sẽ cho quý vị biết cần sử dụng ứng dụng nào cho buổi khám.

Nếu quý vị cần lời khuyên về sức khỏe, xin gọi cho bác sĩ hoặc nhóm y tế của quý vị trước. Nếu quý vị không thể liên lạc với bác sĩ hoặc nhóm y tế của mình, quý vị có thể nói chuyện với một trong những y tá của chúng tôi 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Xin gọi cho Đường dây Tư vấn với Y tá của CalOptima 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Các y tá của chúng tôi có thể giúp hướng dẫn quý vị nhận dịch vụ chăm sóc tại văn phòng bác sĩ, trung tâm chăm sóc khẩn cấp hoặc phòng cấp cứu. Xin gọi Đường dây Tư vấn với Y tá miễn phí ở số **1-844-447-8441**. Thành viên sử dụng máy TTY có thể gọi số miễn phí **1-844-514-3774**.

Xin gọi 911, nếu quý vị nghĩ rằng quý vị đang có tình trạng cấp cứu về y tế hoặc tâm thần hoặc đi đến bệnh viện gần nhất.

Xin liên lạc đường dây miễn phí của văn phòng Dịch Vụ OneCare Connect ở số **1-855-705-8823**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Thành viên sử dụng máy TTY có thể gọi số miễn phí **1-800-735-2929**. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại **www.caloptima.org**.



CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

Nhận Biết các Dấu Hiệu của Việc Dùng Quá Liều Thuốc Giảm Đau Opioid và Cách Xử Lý



Quý vị có biết rằng các loại thuốc giảm đau cực mạnh - được gọi là opioids - có thể gây nguy cơ quá liều cho quý vị hay không? Opioids đôi khi có thể ảnh hưởng đến sự hô hấp hoặc thậm chí gây tử vong. Các thí dụ về một số loại thuốc giảm đau opioids theo toa bao gồm hydrocodone-acetaminophen (Norco, Vicodin), oxycodone-acetaminophen (Percocet), methadone (Dolophine) và fentanyl (Duragesic).

Nguy cơ sử dụng quá liều opioid có thể cao hơn khi opioid:

- Được dùng với chất có cồn
- Được dùng với liều lượng cao
- Được dùng bởi người mắc một số tình trạng y tế nhất định, chẳng hạn như các vấn đề về gan hoặc phổi
- Được dùng bởi người từ 65 tuổi trở lên
- Được dùng với các loại thuốc khác có thể gây chậm nhịp thở, chẳng hạn như các loại thuốc trị bệnh lo lắng, thí dụ alprazolam (Xanax) và diazepam (Valium), hoặc các loại thuốc giãn cơ, như methocarbamol (Robaxin) và carisoprodol (Soma).

Các dấu hiệu của việc dùng quá liều opioid có thể bao gồm:

- Con người nhỏ hơn bình thường (Con người là vòng tròn tối ở trung tâm của mắt.)
- Mất nhận thức
- Thở chậm hoặc ngừng thở hoặc ngừng nhịp tim
- Tiếng nghẹn hoặc âm thanh sủi bọt
- Da nhợt nhạt, lạnh hoặc xanh xao

Naloxone là thuốc có thể đảo ngược tác động của việc dùng quá liều opioid và phục hồi nhịp thở lại bình thường. Naloxone có thể được tiêm vào cơ hoặc được hít dưới dạng xịt mũi. Có thể phải cần nhiều hơn một liều để giúp người bệnh bắt đầu thở trở lại. Xin vui lòng nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về naloxone. Hãy tạo một kế hoạch hành động và cho người khác biết nơi quý vị cất giữ cũng như cách sử dụng naloxone trong trường hợp khẩn cấp.

Nếu quý vị thấy ai đó bị quá liều:

1. Hãy kiểm tra xem liệu người đó có còn tỉnh và còn đang thở hay không
2. Nếu người đó không phản ứng, hãy gọi 9-1-1 ngay lập tức
3. Hãy cho người đó sử dụng naloxone, nếu có sẵn
4. Hãy đặt người đó nằm nghiêng một bên để họ không bị nghẹt thở
5. Hãy ở lại với người đó cho đến khi các nhân viên cấp cứu đến

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để tìm hiểu những lợi ích cũng như rủi ro của các loại thuốc giảm đau opioids theo toa để nhận được sự chăm sóc an toàn, hiệu quả và phù hợp với quý vị.



HÃY VƯỢT QUA NHỮNG ĐỊNH KIẾN VỀ BẢN THÂN



Bệnh tâm thần phổ biến hơn
quý vị nghĩ. Hãy thảo luận
với bác sĩ của quý vị về
các phương pháp điều trị.

Để yêu cầu buổi thăm
khám bằng telehealth
(dịch vụ y tế qua hệ
thống viễn thông) tại
nhà, xin gọi bác sĩ
của quý vị.

Tìm hiểu thêm tại
caloptima.org



CalOptima
Better. Together.

Chương Trình Medi-Cal
Xếp Hạng Hàng Đầu
về Phẩm Chất tại California
*Xếp Hạng Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế
Medicaid của NCQA năm 2019–2020*

Các Loại Thuốc Có Thể Làm Tăng Nguy Cơ Té Ngã Của Quý Vị

Một số loại thuốc có thể làm tăng nguy cơ té ngã và không nên dùng nếu quý vị đã bị ngã trong quá khứ. Những loại thuốc này có thể làm quý vị buồn ngủ hoặc chóng mặt. Chúng cũng có thể làm giảm sự tỉnh táo tinh thần của quý vị.

Việc té ngã có thể dẫn đến việc phải đến bệnh viện nhiều lần hơn và có thể làm tăng các chi phí y tế. Một số loại thuốc phổ biến có thể làm tăng nguy cơ té ngã của quý vị bao gồm:

Thuốc cho bệnh Động kinh:

- carbamazepine (Tegretol)
- divalproex (Depakote)
- gabapentin (Neurontin)
- lamotrigine (Lamictal)
- levetiracetam (Keppra)
- pregabalin (Lyrica)
- topiramate (Topamax)

Thuốc cho bệnh Trầm cảm:

- amitriptyline (Elavil)
- citalopram (Celexa)
- desvenlafaxine (Pristiq)
- duloxetine (Cymbalta)
- escitalopram (Lexapro)
- fluoxetine (Prozac)
- nortriptyline (Pamelor)
- paroxetine (Paxil)
- sertraline (Zoloft)
- venlafaxine (Effexor)

Thuốc Ổn định Tâm trạng:

- aripiprazole (Abilify)
- olanzapine (Zyprexa)
- quetiapine (Seroquel)
- risperidone (Risperdal)

Thuốc cho bệnh Lo lắng:

- alprazolam (Xanax)
- clonazepam (Klonopin)
- diazepam (Valium)
- lorazepam (Ativan)

Thuốc Ngủ:

- eszopiclone (Lunesta)
- temazepam (Restoril)
- zaleplon (Sonata)
- zolpidem (Ambien)

Nếu quý vị đã bị ngã trong quá khứ và đang dùng một trong những loại thuốc này, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những gì quý vị có thể làm để giảm nguy cơ té ngã trong tương lai. Nếu quý vị có bất kỳ tác dụng phụ nào, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc thay đổi thuốc của quý vị.

Liên hệ với văn phòng Dịch Vụ của OneCare Connect miễn phí theo số **1-855-705-8823**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói ngôn ngữ của quý vị. Người dùng TTY có thể gọi miễn phí theo số **1-800-735-2929**. Xin truy cập trang mạng của chúng tôi tại **www.caloptima.org**.



BỆNH VI-RÚT CORONA NĂM 2019

Các Câu Hỏi Thường Gặp

Quý vị có thể gọi cho ai để nhận được những lời khuyên về sức khỏe?

Nếu quý vị cần lời khuyên về sức khỏe, trước tiên nên gọi cho bác sĩ hoặc nhóm y tế của quý vị. Nếu quý vị không liên lạc được với bác sĩ của mình, quý vị có thể nói chuyện với một y tá qua điện thoại để nhận được câu trả lời cho các câu hỏi về COVID-19 của quý vị. Xin gọi cho Đường Dây Tư Vấn Với Y Tá miễn phí của CalOptima ở số **1-844-447-8441** để trợ giúp quý vị. Thành viên sử dụng máy TTY có thể gọi đường dây miễn phí tại **1-844-514-3774**. Đường Dây Tư Vấn Với Y Tá làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần mà không tốn chi phí cho các thành viên CalOptima.

Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ của quý vị qua điện thoại hoặc có buổi khám telehealth không?

Nếu quý vị bị bệnh, xin gọi cho bác sĩ của quý vị để biết liệu họ có cung cấp các buổi khám telehealth (dịch vụ y tế thông qua hệ thống viễn thông) bằng điện thoại, ứng dụng video, tin nhắn hoặc thư điện tử (email). Thay vì phải đến văn phòng bác sĩ, một buổi khám telehealth cho phép quý vị nói chuyện với bác sĩ của mình qua điện thoại hoặc âm thanh (audio) và video qua mạng internet. Bác sĩ của quý vị có thể sử dụng các ứng dụng như Apple FaceTime, trò chuyện qua video trên Facebook Messenger, video qua Google Hangouts hoặc Skype.

Quý vị có đang cảm thấy chán nản và cô đơn trong thời gian này không? Các dịch vụ sức khỏe tâm thần có được cung cấp sẵn không?

Tại CalOptima, chúng tôi hiểu rằng đây có thể là khoảng thời gian khó khăn cho quý vị và gia đình của quý vị. Chúng tôi có mặt để trợ giúp quý vị. Để biết thêm thông tin về bệnh trầm cảm hoặc để nhận các dịch vụ sức khỏe tâm thần, xin gọi cho đường

dây Sức Khỏe Hành Vi của CalOptima ở số **1-855-877-3885**. Đường dây này hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Thành viên sử dụng máy TTY có thể gọi số **1-800-735-2929**. Các nguồn trợ giúp sức khỏe tâm thần cũng có trên mạng tại Be Well OC: www.bewelloc.org.

Quý vị có đủ thuốc dùng cho những tình trạng khác không?

CalOptima đã thay đổi các quy định để quý vị có thể dễ dàng nhận (các) loại thuốc cho các tình trạng mãn tính của quý vị. **Quý vị có thể yêu cầu được lấy thêm thuốc sớm và lượng thuốc dùng trong 90 ngày.** Xin hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị để nhận một toa thuốc mới.

Làm thế nào để quý vị được xét nghiệm COVID-19?

Xét nghiệm COVID-19 đôi khi có thể bị giới hạn chỉ dành cho các nhóm có mức độ ưu tiên cao, được xác định bởi Cơ Quan Y Tế Cộng Đồng của California hoặc Cơ Quan Y Tế Cộng Đồng của Quận Cam.

Quý vị cần phải làm theo những bước sau, theo thứ tự dưới đây. **Quý vị phải làm hẹn trước khi đến.**

1. Gọi cho bác sĩ gia đình của quý vị để làm hẹn cho một buổi khám qua điện thoại hoặc qua hệ thống viễn thông (telehealth). **Bác sĩ gia đình của quý vị sẽ quyết định liệu quý vị có đáp ứng được các tiêu chuẩn hiện hành để được xét nghiệm hay không.**
2. Nếu quý vị đáp ứng được các tiêu chuẩn và bác sĩ gia đình của quý vị cung cấp dịch vụ xét nghiệm tại văn phòng của họ, quý vị cần phải làm hẹn để được xét nghiệm tại đó.
3. Nếu quý vị đáp ứng các tiêu chuẩn và bác sĩ gia đình của quý vị **không** cung cấp dịch vụ xét nghiệm, quý vị cần gọi cho nhóm y tế của quý vị để làm hẹn tại địa điểm cung cấp dịch vụ xét nghiệm của nhóm y tế của quý vị.



California Giới Thiệu Chương Trình Thăm Định Nhận Biết về ACEs (ACEs Aware Screening)

Những Trải Nghiệm Bất Lợi Thời Thơ Ấu (Adverse Childhood Experiences, ACEs) là những sự kiện căng thẳng hoặc gây chấn thương về tâm lý xảy ra trước tuổi 18. ACEs có thể bao gồm việc chứng kiến bạo lực trong gia đình hoặc trong cộng đồng, lớn lên trong một gia đình lạm dụng chất gây nghiện hoặc một gia đình không bình ổn do sự chia ly của cha mẹ.

Để hạn chế những tác động của ACEs, Tổng Y Sĩ của California (California's Surgeon General) cùng Bộ Y Tế California (California Department of Health Care Services, DHCS), đã thực hiện một nỗ lực trên toàn tiểu bang để thăm định ACEs. Việc này sẽ giúp xác định những người có thể được hưởng lợi ích từ các dịch vụ và sự chăm sóc thăm dò chấn thương tâm lý.

ACEs xảy ra phổ biến hơn quý vị nghĩ. Ở California, khoảng 3 trong 5 người từng trải qua ít nhất 1 sự kiện ACE trong thời thơ ấu. Gần 1 trong 5 người từng trải qua 4 ACEs hoặc nhiều hơn. ACEs có thể gây ra những ảnh hưởng tiêu cực và lâu dài đến sức khỏe cũng như tinh thần của quý vị. ACEs có liên quan đến các vấn đề sức khỏe, bệnh tâm thần và sự lạm dụng chất gây nghiện ở tuổi trưởng thành. ACEs cũng có thể có tác động tiêu cực đến các cơ hội học tập và làm việc.

“Chăm sóc thăm dò chấn thương tâm lý” là một mô hình nhận biết và hồi đáp các dấu hiệu, triệu chứng và nguy cơ chấn thương tâm lý để trợ giúp tốt hơn cho các nhu cầu sức khỏe của những bệnh nhân đã trải qua ACEs và những căng thẳng có hại. Chăm sóc thăm dò chấn thương tâm lý có thể giúp cải thiện sức khỏe của bệnh nhân, trợ giúp tốt hơn cho sức khỏe tổng quát của bệnh nhân và gia đình của họ cũng như giảm các chi phí chăm sóc sức khỏe.



Phương pháp điều trị cho những bệnh nhân đã trải qua ACEs có thể bao gồm các phương pháp kiểm soát phản ứng của họ khi căng thẳng, chẳng hạn như:

- Những mối quan hệ an toàn và tương trợ lẫn nhau
- Tập thể dục thường xuyên
- Giấc ngủ sâu
- Chế độ dinh dưỡng lành mạnh
- Thực hành chánh niệm
- Điều trị sức khỏe tâm thần

Để tìm hiểu thêm về chương trình Thăm Định Nhận Biết ACEs (ACEs Awareness Screening), hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị hoặc truy cập trang mạng của DHCS tại www.dhcs.ca.gov.

Thành Viên Mới Bắt Đầu Tại Đây

Quý vị cần thực hiện 2 điều sau đây



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 OneCare Connect 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 OneCare Connect.

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: 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 vừa phải do tình trạng sức khỏe tâm thần	Số điện thoại miễn phí: 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 trong vùng: Số điện thoại miễn phí: TTY:	1-714-246-8895 1-888-587-8088 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: TTY:	1-844-447-8441 1-844-514-3774
Denti-Cal	Trợ giúp về các phúc lợi nha khoa	Số điện thoại miễn phí: TTY:	1-800-322-6384 1-800-735-2922
VSP (Chương Trình Dịch Vụ Thị Giác)	Hãy gọi văn phòng Dịch Vụ của OneCare Connect 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: TTY:	1-800-877-7195 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 tại www.SilverandFit.com	Số điện thoại miễn phí: 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 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 OneCare Connect

Cẩm 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 cẩm 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.*



Kiểm Tra Ngăn Ngừa Ung Thư Đại Trực Tràng Không Tốn Phí cho Người Trên 50 Tuổi

CalOptima và các bác sĩ của quý vị quan tâm đến sức khỏe của quý vị. Thực hiện những kiểm tra sức khỏe quý vị cần vào đúng thời điểm là một cách tuyệt vời để giữ gìn sức khỏe! Thí dụ như, kiểm tra ngăn ngừa ung thư đại trực tràng là một loại xét nghiệm có thể giúp phát hiện ung thư đại trực tràng sớm khi bệnh vẫn còn nhẹ và dễ dàng hơn cho bác sĩ của quý vị điều trị. “Đại trực tràng” được dùng để chỉ ruột kết và trực tràng, cùng tạo nên ruột già (đại tràng). Ung thư đại trực tràng thường bắt đầu với một bướu nhỏ (tiếng Anh là polyp) phát triển trong ruột kết hoặc trực tràng, và bướu không nên có ở đó.

Các chọn lựa quý vị thực hiện mỗi ngày có thể giúp quý vị giảm nguy cơ bị ung thư đại trực tràng. Tích cực hoạt động, duy trì mức cân nặng khỏe mạnh, bỏ hút thuốc, ăn nhiều trái cây và rau hơn và ăn ít thịt đỏ và thịt được xử lý là một số cách để quý vị có thể khỏe mạnh và giữ gìn sức khỏe.

Ung thư đại trực tràng phổ biến ở phụ nữ cũng như ở đàn ông. Nguy cơ bị ung thư đại trực tràng tăng lên cùng với tuổi tác. Điều quan trọng cần biết là ở một số người, bệnh ung thư đại trực tràng bắt đầu mà không có triệu chứng nào. Ở những người khác, các triệu chứng như phân có sự thay đổi, chảy máu trực tràng, đau bụng và tự nhiên bị giảm cân có thể là những dấu hiệu của ung thư đại trực tràng.

Hãy chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của quý vị, và hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về bệnh ung thư đại trực tràng. Có một số các chọn lựa kiểm tra ngăn ngừa có sẵn cho quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể làm việc với quý vị để tìm ra loại kiểm tra ngăn ngừa nào là tốt nhất cho quý vị và khi nào thì quý vị nên thực hiện việc kiểm tra. Hãy ưu tiên cho sức khỏe của quý vị và truy tầm bệnh sớm!

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 theo lịch 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.

Những Chương Trình Phần Thưởng cho Sức Khỏe của CalOptima Năm 2020



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.

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.

Khám Nghiệm Truy Tầm Ung Thư Đại Tr 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

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

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.



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

Giữ Kết Nối với CalOptima

Trang mạng: caloptima.org

LinkedIn: CalOptima

Facebook: CalOptima

Twitter: @caloptima

Instagram: @caloptima

Trẻ em thường dành thời gian với ông bà trong suốt mùa hè



Thực hành giữ an toàn dưới nước.

- Luôn giám sát trẻ em khi trẻ chơi dưới nước hoặc gần nước. Phải luôn có một người lớn trông chừng các trẻ nhỏ.
- Lắp đặt hàng rào quanh bể bơi hoặc bồn nước nóng ở nhà.



Giữ cơ thể mát mẻ trong những ngày nóng bức.

- Giữ cơ thể không bị mất nước bằng cách uống nhiều nước.
- Không bao giờ được để trẻ sơ sinh, trẻ em hoặc thú nuôi trong xe hơi đang đậu, ngay cả khi các cửa sổ mở hé.

Sử dụng kem chống nắng và thuốc chống côn trùng.

- Nếu quý vị sử dụng cả kem chống nắng và thuốc chống côn trùng thì hãy thoa kem chống nắng trước.
- Luôn thoa kem chống nắng có chỉ số chống nắng (Sun Protection Factor, SPF) tối thiểu là 15 khi quý vị ở ngoài trời.
- Sử dụng thuốc chống côn trùng và mặc áo tay dài và quần dài để tránh côn trùng và muỗi đốt.



Ngăn ngừa chấn thương.

- Cần bảo đảm rằng trẻ em và các em thiếu niên mặc đồ bảo hộ phù hợp khi chơi thể thao hoặc khi đạp xe, trượt ván hoặc trượt giày.
- Kiểm tra để chắc chắn rằng bề mặt sân chơi không quá nóng, và thiết bị thì an toàn và được bảo trì tốt.

