OneCare CONNECTIONS

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

Chích Ngừa cho Người Lớn



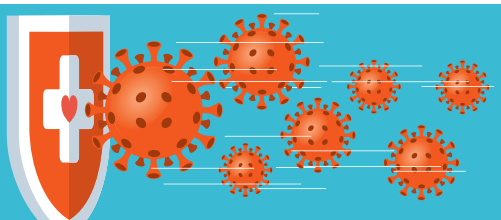
CHƯƠNG TRÌNH TẶNG THƯỞNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO THÀNH VIÊN CHÍCH NGỪA COVID-19

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 chi tiết về vắc-xin ngừa COVID-19 và các chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe khác, xin vào trang mạng www.caloptima.org/healthrewards.

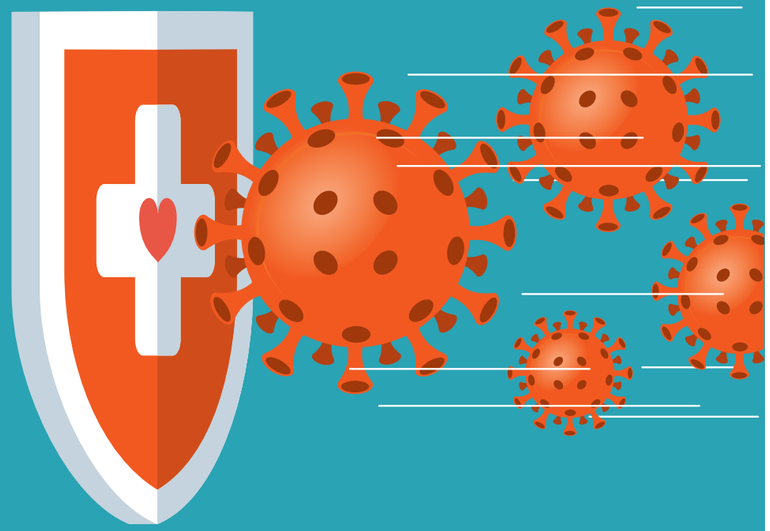


Để làm hẹn chích ngừa trên ứng dụng Othena, xin ghi danh tại www.othena.com.

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 OneCare Connect và OneCare 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.

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 Ngăn Ngừa Ung Thư Đại Trực Tràng

Phần thưởng Không tốn phí
Thẻ quà tặng $50

Tiêu chuẩn để Hội đủ điều kiện
Các thành viên từ 50 đến 75 tuổi hoàn tất việc nội soi đại tràng hoặc nội soi đại tràng sigma

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. OneCare (HMO SNP) 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 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 và 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.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM, XIN VÀO TRANG MẠNG

www.caloptima.org/healthrewards

STATIN LÀ GÌ VÀ STATIN CÓ PHÙ HỢP VỚI QUÝ VỊ?

Statin là một loại thuốc có thể giúp làm giảm lượng mỡ "xấu" trong máu (cholesterol) trong cơ thể của quý vị. Theo thời gian, lượng cholesterol "xấu" cao trong cơ thể quý vị có thể gây ra bệnh tim. Bệnh tim có thể dẫn tới nhồi máu cơ tim hoặc bị đột quỵ. Có nhiều loại thuốc khác có thể giúp điều trị lượng mỡ trong máu cao, nhưng các loại thuốc statin đã được chứng minh là có thể làm giảm nguy cơ bị bệnh tim của quý vị. Các loại thuốc statin bao gồm:

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

Những người bị bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim có thể được hưởng lợi từ việc uống thuốc statin. Bệnh tiểu đường là chứng bệnh làm ảnh hưởng đến cách cơ thể của quý vị sử dụng glucose hoặc lượng đường trong máu. Bệnh tiểu đường có thể gây ra bệnh cao huyết áp, mù lòa và tổn thương dây thần kinh. Bệnh cũng có thể làm tăng nguy cơ quý vị bị bệnh tim.

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim, xin hỏi bác sĩ của quý vị liệu việc thêm statin vào điều trị có phù hợp với quý vị hay không. Các thuốc statin có thể tương tác với một số loại thức ăn nhất định và những thuốc khác. Các thuốc statin cũng có thể gây ra các tác dụng phụ như tiêu chảy, đau nhức cơ bắp và đau khớp, đau đầu, cảm thấy yếu ớt và sưng mũi và cổ họng.

! Một điều cũng quan trọng là quý vị luôn giữ một danh sách các loại thuốc quý vị hiện đang sử dụng.



TRAO ĐỔI VỚI BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ

Xin hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về những loại thuốc quý vị đang sử dụng và cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị đã bị bất kỳ tác dụng phụ nào do sử dụng thuốc statin. Bác sĩ của quý vị có thể thay đổi thuốc của quý vị sang một loại thuốc statin khác.



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.

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!

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)

Nếu quý vị có bất cứ câu hỏi gì, vui lòng liên hệ Văn Phòng Chăm Sóc 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.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM, XIN VÀO TRANG MẠNG

www.caloptima.org/HealthEducation

GIẤC NGỦ CẢI THIỆN SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ!

Giấc ngủ đóng một vai trò quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe. Lối sống lành mạnh bao gồm việc ăn những bữa ăn cân bằng, tích cực vận động và ngủ đủ giấc. Việc thiếu ngủ có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe. Nếu quý vị khó ngủ, quý vị có thể muốn trao đổi với bác sĩ của mình.

Những ích lợi

- Não của quý vị hoạt động tốt hơn
- Có thêm năng lượng suốt cả ngày
- Giúp tim của quý vị có thời gian để nghỉ ngơi
- Hỗ trợ hệ miễn dịch khỏe mạnh
- Giúp quý vị học tập và ghi nhớ
- Cải thiện khả năng tập trung và kỹ năng đưa ra quyết định của quý vị

Những nguy cơ

- Khó học tập, tập trung hoặc phản ứng
- Có thể khiến quý vị đưa ra những chọn lựa sai lầm
- Khó kiểm soát hành vi hoặc cảm xúc
- Có thể gây ra chứng trầm cảm hoặc thiếu động lực
- Nhiều khả năng gặp phải những vấn đề về sức khỏe như bệnh béo phì, bệnh tim, bệnh thận, cao huyết áp, tiểu đường hoặc đột quỵ

Những lời khuyên để có giấc ngủ ngon

- Thức dậy và đi ngủ cùng một giờ mỗi ngày, kể cả vào dịp cuối tuần.
- Chỉ tiêu thụ caffein từ buổi sáng cho đến trưa.
- Người lớn nên hạn chế ngủ trưa (20 phút hoặc ít hơn).
- Tránh bia rượu và chất nicotin.
- Vận động, nhưng không quá sát giờ đi ngủ của quý vị.
- Tránh ăn hoặc uống no gần giờ đi ngủ.
- Giữ cho chỗ ngủ của quý vị được yên tĩnh và tối.
- Loại bỏ những yếu tố gây xao nhãng 1 giờ trước khi đi ngủ như thiết bị có màn hình, ánh sáng và tiếng ồn.
- Thư giãn bằng cách đọc sách, mở nhạc êm dịu hoặc tắm bằng nước ấm.

Quý vị nên ngủ trung bình bao nhiêu giờ?

Độ tuổi	Tổng số Giờ ngủ Mỗi ngày
Trẻ sơ sinh từ 4 đến 12 tháng	Từ 12 đến 16 giờ, bao gồm giấc ngủ trưa
Từ 1 đến 2 tuổi	Từ 11 đến 14 giờ, bao gồm giấc ngủ trưa
Từ 3 đến 5 tuổi	Từ 10 đến 13 giờ, bao gồm giấc ngủ trưa
Từ 6 đến 12 tuổi	Từ 9 đến 12 giờ
Từ 13 đến 18 tuổi	Từ 8 đến 10 giờ
18 tuổi trở lên	Từ 7 đến 8 giờ

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 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.

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.



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: **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 (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: **1-800-438-4560**
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 tại www.SilverandFit.com
Số điện thoại miễn phí: **1-877-427-4788**
TTY: **1-877-710-2746**

**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.*



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.

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

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

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-040-166 V (04/21)