OneCare CONNECTIONS

BẢN TIN THÀNH VIÊN

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

MÙA HÈ 2021



TIN TỨC QUAN TRỌNG

Ngăn ngừa bệnh Cúm trong Đại dịch COVID-19

Hỗ Trợ Thực Phẩm và Tiền Mặt 2

Giữ Gìn Sức Khỏe Khi Bị Bệnh Tiểu Đường 5

Hiểu Về Bệnh Trầm Cảm 6

Chương trình Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe cho Thành viên Chích ngừa COVID-19 12

TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19, LIỆU CÓ AN TOÀN ĐỂ KHÁM SỨC KHỎE TỔNG QUÁT KHÔNG?

Việc gặp bác sĩ gia đình (primary care provider, PCP) để thực hiện các buổi khám sức khỏe tổng quát được đề nghị của quý vị là rất quan trọng. Quý vị có thể nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe một cách an toàn tại văn phòng của bác sĩ gia đình trong thời gian diễn ra đại dịch COVID-19, vì văn phòng của họ:

- Kiểm tra nhân viên văn phòng và thành viên nếu có các triệu chứng và phơi nhiễm với COVID-19
- Lau chùi các bề mặt suốt cả ngày
- Sắp xếp lịch hẹn tốt hơn để thực hiện giữ khoảng cách giữa các thành viên
- Yêu cầu che mặt

Quý vị có thể kiểm soát sức khỏe của mình bằng việc khám sức khỏe tổng quát, khám nghiệm sàng lọc và chích ngừa đầy đủ.



Lời Khuyên về 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.

Quý Vị Cần Giúp Mua Thực Phẩm hoặc Nhận Hỗ Trợ Bằng Tiền Mặt?

Quý vị có biết là các thành viên Medi-Cal của CalOptima cũng có thể hội đủ điều kiện cho chương trình CalFresh, CalWORKs hoặc WIC không? Hãy tìm hiểu xem chương trình nào có thể giúp quý vị và gia đình của quý vị, và cách để ghi danh.

CalFresh là gì?

CalFresh (trước đây là chương trình phiếu mua thực phẩm) là một chương trình hỗ trợ dinh dưỡng của liên bang giúp các cá nhân và gia đình hội đủ điều kiện mua các loại thực phẩm bổ dưỡng. Các hộ gia đình hội đủ điều kiện sẽ nhận được một thẻ chuyển phúc lợi điện tử (electronic benefit transfer, EBT), giống như thẻ ATM, để mua thực phẩm tại các cửa hàng tạp hóa và chợ nông sản có nhận thẻ EBT.

CalWORKs là gì?

Cơ hội Việc làm và Trách nhiệm với Trẻ em tại California (California Work Opportunity and Responsibility to Kids, CalWORKs) là một chương trình trợ giúp công cộng hỗ trợ tiền mặt và cung cấp các dịch vụ cho các gia đình hội đủ điều kiện có một hoặc nhiều con nhỏ ở nhà. CalWORKs có thể giúp chi trả chi phí nhà ở, thực phẩm và các chi phí khác.

Hướng dẫn Ghi danh cho chương trình CalFresh và CalWORKs:

Để giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 và tránh thời gian phải trực tiếp chờ đợi kéo dài, xin ghi danh trên mạng, qua điện thoại hoặc fax. Quý vị có thể tìm hiểu xem liệu quý vị có hội đủ điều kiện và ghi danh thông qua Sở Xã Hội (Social Services Agency, SSA) của Quận Cam.

- Trên mạng: www.MyBenefitsCalWIN.org hoặc www.GetCalFresh.org (chỉ dành cho CalFresh)
- Điện thoại: Trung tâm Dịch vụ của Sở Xã Hội (SSA) ở số 1-800-281-9799
- Fax: 1-714-645-3489 (chỉ dành cho CalFresh)
- Ghi danh trực tiếp tại Văn phòng Khu vực của Sở Xã Hội; để tìm các địa điểm, xin vào trang mạng www.ssa.ocgov.com/about/locations/office_location_list

WIC là gì?

Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh & Trẻ em (Women, Infants & Children, WIC) cung cấp hướng dẫn về dinh dưỡng, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, các phúc lợi về thực phẩm lành mạnh, và giới thiệu đến các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và dịch vụ cộng đồng khác. Phải đáp ứng các hướng dẫn về sự hội đủ điều kiện và thu nhập để hội đủ điều kiện cho chương trình WIC.

Hướng dẫn Ghi danh cho chương trình WIC

WIC có các văn phòng trên khắp Quận Cam. Xin gọi để làm hẹn tại văn phòng gần nơi ở của quý vị.

- Gọi số: 1-888-WIC-WORKS hoặc 1-888-942-9675
- Trên mạng: https://myfamily.wic.ca.gov



CalOptima A Public Agency Better. Together. CalFresh CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN OCSSA

NHỮNG LỜI KHUYÊN ĐỂ NGĂN NGỪA BỆNH CÚM TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19

Xin đừng chờ đợi, hãy chích ngừa!

Bệnh cảm cúm — còn được gọi là bệnh cúm — là một bệnh nghiêm trọng. Một số triệu chứng của bệnh cúm và COVID-19 tương tự nhau, nên khó có thể phân biệt hai loại bệnh nếu chỉ dựa vào các triệu chứng. Các thành viên CalOptima có thể chích ngừa cúm mà không tốn phí. Xin hỏi bác sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc gì về việc chích ngừa cúm và chích ngừa COVID-19.

Hiện nay, việc chích ngừa cúm càng trở nên quan trọng hơn bao giờ hết để làm giảm nguy cơ mắc bệnh cúm cho quý vị, gia đình và cộng đồng của quý vị. Những người mắc các bệnh mãn tính có nguy cơ cao gặp phải các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng do cúm. Chích ngừa cúm có thể giúp quý vị không bị bệnh nặng. Chích ngừa cúm không thể làm cho ai đó bị bệnh cúm và việc chích ngừa được xem là an toàn. Việc chích ngừa cúm và chích ngừa COVID-19 đã cho thấy có thể làm giảm nguy cơ nhập viện.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Ngăn Ngừa Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), **quý vị không nên chích ngừa COVID-19 và chích ngừa cúm cùng một lúc**. Chỉ nên chích các loại vắc-xin ngừa COVID-19 ít nhất 14 ngày trước hoặc sau khi quý vị nhận bất kỳ loại thuốc chích ngừa nào khác, chẳng hạn như chích ngừa cúm.

Các hướng dẫn hiện hành nêu rõ rằng tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên nên chích ngừa cúm. Bác sĩ của quý vị có thể hướng dẫn cho quý vị và trao đổi về những quan ngại của quý vị.

Xin đừng chờ đợi, hãy chích ngừa! Quý vị có thể giúp làm chậm lại sự lây lan của bệnh cúm và COVID-19. Các mũi chích ngừa cúm hiện có tại các văn phòng bác sĩ hoặc nhà thuốc địa phương.

Dưới đây là những lời khuyên về những thói quen lành mạnh để giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh cúm và COVID-19:

- ▷ Tiếp tục thực hiện việc giữ khoảng cách khi giao tiếp xã hội, đeo khẩu trang và tránh tiếp xúc với người bị bệnh kể cả sau khi quý vị đã chích ngừa COVID-19.
- ▷ Nếu quý vị bị bệnh, hạn chế tiếp xúc với những người khác càng nhiều càng tốt để tránh lây nhiễm cho họ.
- ▷ Thường xuyên rửa tay của quý vị với xà phòng và nước. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước rửa tay có chứa cồn.
- ▷ Che miệng và mũi của quý vị bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Bỏ khăn giấy vào thùng rác sau khi sử dụng và rửa tay của quý vị.
- ▷ Vệ sinh và khử trùng các bề mặt và vật dụng thường xuyên chạm vào như tay nắm cửa, mặt bàn, và các thiết bị điện tử.
- ▷ Báo cáo ngay bất kỳ triệu chứng mới hoặc triệu chứng đang trầm trọng hơn cho bác sĩ của quý vị như: sốt, đau họng, ho, đau nhức người, đau đầu, buồn nôn, ói mửa, ớn lạnh và mệt mỏi.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM, XIN VÀO TRANG MẠNG

www.caloptima.org/vaccine

TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19, QUÝ VỊ CÓ NÊN THỰC HIỆN CÁC KHÁM NGHIỆM UNG THƯ ĐỊNH KỲ?

Thực hiện đầy đủ các khám nghiệm ung thư định kỳ là một phần quan trọng cho sức khỏe tổng quát của quý vị.

Trong đại dịch COVID-19, quý vị có thể cảm thấy lo lắng về việc đến phòng khám để khám nghiệm ung thư. Các văn phòng nhà cung cấp dịch vụ đã thực hiện nhiều bước để cung cấp dịch vụ chăm sóc một cách an toàn trong đại dịch COVID-19:

- ▷ Kiểm tra nhân viên văn phòng và bệnh nhân nếu có các triệu chứng và phơi nhiễm với COVID-19
- ▷ Lau chùi các bề mặt suốt cả ngày
- ▷ Sắp xếp lịch hẹn tốt hơn để thực hiện giữ khoảng cách giữa các bệnh nhân
- ▷ Yêu cầu che mặt

Khám nghiệm ung thư sớm có thể giúp phát hiện các tế bào ung thư trước khi chúng lây lan đến các phần khác trong cơ thể. Thực hiện đầy đủ các khám nghiệm của quý vị có thể giúp phát hiện sớm và tránh chậm trễ trong việc điều trị.

Có nhiều chọn lựa để khám nghiệm ung thư. Bác sĩ có thể giúp quý vị tìm ra loại khám nghiệm nào là tốt nhất cho quý vị, và quý vị nên thực hiện khám nghiệm khi nào. Để giúp quý vị khỏe mạnh, việc phát hiện sớm bệnh ung thư để quý vị có thể được điều trị ngay là rất quan trọng.

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 liên lạc văn phòng Dịch Vụ OneCare Connect ở số miễn phí **1-855-705-8823** (TTY **711**), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Sau đây là một số khám nghiệm không nên trì hoãn:

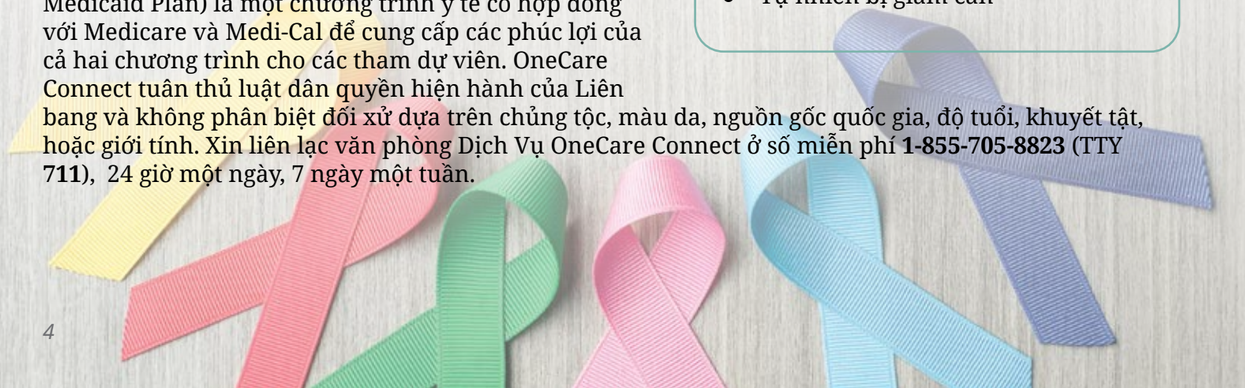
Khám Nghiệm Ung Thư Vú

Bắt đầu từ tuổi 40, xin trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc quý vị nên chụp quang tuyến vú (mammogram) khi nào và thường xuyên như thế nào. Thủ thuật chụp quang tuyến vú sẽ chụp lại hình ảnh quang tuyến X của mỗi bên ngực để kiểm tra bệnh ung thư. Nếu phát hiện bất kỳ điều gì, quý vị sẽ được thông báo để thực hiện thêm các thử nghiệm.

Kiểm Tra Ngăn Ngừa Ung Thư Đại Trực Tràng

Ở tuổi 45, xin trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc quý vị nên khám nghiệm ung thư đại trực tràng khi nào. Nguy cơ quý vị bị ung thư đại trực tràng tăng lên theo tuổi tác. Một số người không có triệu chứng, nhưng những người có các triệu chứng có thể là:

- Máu trong phân hoặc chảy máu trực tràng
- Thay đổi trong phân hoặc thói quen đi vệ sinh như thường bị tiêu chảy hoặc táo bón
- Đau dạ dày
- Tự nhiên bị giảm cân



GIỮ GÌN SỨC KHỎE TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19 KHI BỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

COVID-19 là một loại vi-rút có thể gây ra bệnh về đường hô hấp. Vi-rút lây truyền từ người sang người. Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, quý vị có thể có nhiều nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng do COVID-19.

Trong thời gian diễn ra đại dịch, điều quan trọng là duy trì lối sống lành mạnh để kiểm soát lượng đường trong máu và giảm nguy cơ quý vị bị nhiễm COVID-19.

1 Những lời khuyên về việc chăm sóc cho bệnh tiểu đường:

- ▷ Tập thể dục hàng ngày. Đeo khẩu trang khi đi bộ hoặc sử dụng các video tập thể dục trên mạng.
- ▷ Kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị.
- ▷ Thực hiện xét nghiệm A1C và khám mắt cho người bị bệnh tiểu đường.
- ▷ Sử dụng insulin hoặc các loại thuốc cho bệnh tiểu đường của quý vị.
- ▷ Tìm sự hỗ trợ nếu quý vị cảm thấy căng thẳng, lo lắng và trầm cảm.
- ▷ Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh với các loại ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau. Ăn khẩu phần nhỏ vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tránh lượng đường trong máu lên cao và xuống thấp.

2 Để giúp giảm nguy cơ quý vị bị nhiễm COVID-19:

- ▷ Đeo khẩu trang và giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác. Rửa tay và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào.
- ▷ Vì quý vị bị bệnh tiểu đường, xin trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị trước về việc chích ngừa COVID-19. Làm hẹn chích ngừa tại www.othena.com.

3 Các triệu chứng nhiễm COVID-19 cần theo dõi:

- ▷ Sốt hoặc ớn lạnh, ho, hụt hơi hoặc khó thở, mệt mỏi, đau nhức cơ bắp hoặc cơ thể, nhức đầu, tình trạng mất vị giác hoặc khứu giác mới xuất hiện, đau họng, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn hoặc ói mửa, hoặc bị tiêu chảy.
  - › Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ của quý vị nếu có bất kỳ triệu chứng nào khác làm quý vị lo ngại.

4 Gọi 911 nếu quý vị bị:

- ▷ Khó thở, đau hoặc tức dai dẳng ở ngực, mới bị lú lẫn, không thể thức dậy hoặc không tỉnh táo, môi hoặc mặt bị tái xanh.

! Xin trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị về bất kỳ thay đổi nào trong việc chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị.





HIỂU VỀ BỆNH TRẦM CẢM

Những Triệu Chứng của Bệnh Trầm Cảm Là Gì?

- ▷ Cảm thấy buồn, xuống tinh thần hoặc trống rỗng hầu như cả ngày, hầu như mỗi ngày trong 2 tuần hoặc lâu hơn
- ▷ Mất hứng thú hoặc mất niềm vui trong công việc, học tập và các hoạt động
- ▷ Sụt cân hoặc tăng cân
- ▷ Khó ngủ vào ban đêm, và khó giữ tỉnh táo vào ban ngày
- ▷ Thiếu năng lượng và không có động lực
- ▷ Luôn cảm thấy cáu kỉnh hoặc dễ kích động
- ▷ Gặp khó khăn trong việc suy nghĩ hoặc đưa ra quyết định
- ▷ Cảm thấy tuyệt vọng, vô dụng hoặc bất lực
- ▷ Có suy nghĩ hoặc nói về việc không muốn sống nữa

Quý Vị Có Thể Làm Gì?

Nếu quý vị tin rằng mình có dấu hiệu bị trầm cảm, xin hỏi bác sĩ của quý vị về việc khám sàng lọc bệnh trầm cảm. Bác sĩ của quý vị sẽ hỏi về cảm giác của quý vị và thẩm định các triệu chứng của quý vị. Bệnh trầm cảm rất phổ biến và là một bệnh trạng có khả năng cao có thể điều trị được. Có nhiều chọn lựa phương pháp điều trị và nguồn trợ giúp. Một số chọn lựa điều trị phổ biến bao gồm:

- Thuốc (Điều trị bằng thuốc chống trầm cảm)
- Liệu pháp Trò chuyện (Tư vấn cho cá nhân hoặc theo nhóm)

Với phương pháp điều trị phù hợp, quý vị có thể khỏi bệnh trầm cảm theo thời gian. Việc tham gia điều trị có thể giúp quý vị bước đầu kiểm soát các triệu chứng và bắt đầu cảm thấy đỡ hơn. Nếu quý vị đã được kê toa thuốc chống trầm cảm, xin chờ để các loại thuốc hiện đang sử dụng có thời gian để phát huy tác dụng. Xin hãy kiên nhẫn. Việc điều trị cần thời gian và cam kết. Không bao giờ ngưng việc điều trị hoặc ngưng dùng thuốc mà không trao đổi trước với bác sĩ của quý vị. Làm như vậy có thể khiến bệnh trầm cảm quay trở lại. Việc ngưng sử dụng thuốc đột ngột cũng có thể gây ra các triệu chứng khác.

Càng được hỗ trợ sớm thì quý vị càng sớm có thể bắt đầu cảm thấy đỡ hơn.

Để tìm hiểu thêm về các dịch vụ sức khỏe hành vi, xin gọi đường dây miễn phí của văn phòng Sức khỏe Hành vi của CalOptima ở số **1-855-877-3885** (TTY **711**) hoặc vào trang mạng của chúng tôi tại **www.caloptima.org**.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CÁC LOẠI THUỐC CỦA QUÝ VỊ

Quý vị càng hiểu rõ vì sao quý vị phải dùng các loại thuốc của mình thì càng dễ ngăn ngừa những vấn đề. Sau đây là một số lời khuyên để giúp quý vị:

- ▷ Hỏi bác sĩ của quý vị nếu quý vị không chắc chắn về cách dùng các loại thuốc của mình.
- ▷ Hỏi bác sĩ của quý vị về việc quý vị cần dùng thuốc trong bao lâu và liệu quý vị có cần ăn trước khi sử dụng thuốc.
- ▷ Tìm hiểu lý do vì sao quý vị đang sử dụng từng loại thuốc.
- ▷ Biết rõ liệu quý vị có cần dùng thuốc vào cùng một thời điểm mỗi ngày không.
- ▷ Biết rõ những tác dụng phụ có thể xảy ra của từng loại thuốc.
- ▷ Biết rõ cách bảo quản thuốc.
- ▷ Lập một danh sách các loại thuốc được kê toa và thuốc không cần toa của quý vị.
- ▷ Ghi lại số lượng thuốc dùng mỗi lần và thời điểm dùng thuốc mỗi ngày.



Lời Khuyên: Cách Kiểm Soát Các Loại Thuốc của Quý Vị

- ☐ **Lấy thêm các loại thuốc của quý vị kịp thời để không bị hết thuốc.**
- ☐ Trao đổi với dược sĩ của quý vị về việc ghi danh để tự động lấy thêm thuốc.
- ☐ Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về việc lấy số lượng thuốc dùng trong 90 ngày cho các loại thuốc của quý vị.
- ☐ Sử dụng các loại thuốc của quý vị theo toa của bác sĩ.
- ☐ Không dừng, bỏ liều hoặc cắt giảm các loại thuốc của quý vị nếu không trao đổi trước với bác sĩ.
- ☐ Loại bỏ các loại thuốc đã hết hạn hoặc không sử dụng. Xin vào trang mạng takebackday.dea.gov
- ☐ Mua thuốc tại một nhà thuốc để lưu giữ đầy đủ danh sách thuốc của quý vị trong hồ sơ.

Bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị nên xem xét các loại thuốc với quý vị ít nhất một lần mỗi năm. Trong một số trường hợp, có thể cần xem xét các loại thuốc thường xuyên hơn.

Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc gì, xin liên lạc với văn phòng Dịch Vụ CalOptima ở số miễn phí **1-888-587-8088** (TTY **711**), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM, XIN VÀO TRANG MẠNG

www.caloptima.org



Các Gợi Ý Khi Ăn Ở Ngoài

Dữ kiện

- Hầu hết các gia đình ăn 1 trong mỗi 4 bữa ăn ở ngoài.
- Điều này dẫn đến việc ăn quá nhiều calories và làm tăng kích thước vòng eo của quý vị.
- Các gia đình hay ra ngoài ăn, thường có lượng mỡ trong cơ thể cao hơn so với những gia đình thường ăn ở nhà.
- Ngày nay, hầu hết khẩu phần ăn của các nhà hàng thì nhiều đủ cho 2 người.
- Cố gắng nấu và ăn thêm nhiều bữa ăn tại nhà.

Nếu quý vị ăn ở ngoài nhiều hơn 2 lần một tuần, hãy sử dụng những lời khuyên này:

- ▷ Chọn các thức ăn lành mạnh cho mỗi bữa ăn. Chọn thức ăn tươi hoặc nướng lò thay vì chiên.
- ▷ Tránh ăn no với bánh mì và bơ. Hãy yêu cầu người phục vụ bỏ qua món này hoặc đem ra chung với món ăn chính của quý vị.
- ▷ Chọn một món khai vị như là món ăn chính và thêm một phần súp hoặc rau trộn (salad).
- ▷ Kiểm soát lượng calories của quý vị bằng cách yêu cầu để nước chấm hoặc nước xốt riêng.
- ▷ Gọi rau củ hoặc rau trộn thay vì cơm, bánh mì hoặc khoai tây chiên.
- ▷ Ăn từ từ và thưởng thức bữa ăn. Quý vị thường ăn ít hơn nếu quý vị ăn từ từ.
- ▷ Uống vài ngụm nước trong khi ăn.
- ▷ Chia ra hoặc giữ lại một nửa phần ăn để ăn sau.
- ▷ Nếu quý vị muốn ăn ngọt sau bữa ăn, hãy ăn chung món tráng miệng với người khác. Hoặc thử ăn trái cây.
- ▷ Chỉ gọi những thứ quý vị thật sự cần, tránh ăn quá nhiều.
- ▷ Tránh uống nhiều nước uống có đường.



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.**

CÁC GỢI Ý ĐỂ TĂNG SỐ BƯỚC ĐI BỘ CỦA QUÝ VỊ

Mỗi bước đi đều quan trọng!

Đi bộ là một cách hay để giữ cho cơ thể của quý vị được cân đối. Đây có thể là một cách vui để quý vị và gia đình cải thiện hoặc giữ một cân nặng lành mạnh. Hãy đặt ra mục tiêu và tăng dần các bước đi. Nếu quý vị không năng động nhưng có thể, hãy đặt ra mục tiêu đi được 10,000 bước. Thêm 200–300 bước một ngày cho đến khi quý vị đạt đến mục tiêu của mình. Hãy thử các gợi ý sau để tăng số bước đi bộ của quý vị:

Ở Nhà:

- ▷ Đi bộ qua nhà hàng xóm hoặc bạn bè thay vì gọi điện thoại.
- ▷ Không dùng đồ điều khiển tivi từ xa và hãy ngồi dậy để chuyển đài tivi.
- ▷ Đi qua đi lại khi tivi có chương trình quảng cáo.
- ▷ Dẫn chó của quý vị hoặc của hàng xóm đi dạo.
- ▷ Đi nhiều hơn một lần để chuyển hàng hóa mua ở chợ từ xe vào nhà.
- ▷ Hãy đi 5,000 bước đi đầu tiên trước buổi trưa mỗi ngày.
- ▷ Đi bộ quanh khu nhà sau khi ăn tối.
- ▷ Đi bộ một vòng trước khi lấy thư.
- ▷ Rửa và đánh bóng (wax) xe của quý vị.
- ▷ Lau rửa cửa sổ.
- ▷ Cắt cỏ.

Khi Ở Ngoài Đường:



- ▷ Đậu xe xa chợ hoặc khi đi công việc lặt vặt.
- ▷ Mang trả lại xe đẩy cho cửa hàng sau khi đã để hết đồ lên xe.
- ▷ Không đi thang máy — hãy đi thang bộ.
- ▷ Bước đi trên thang cuốn — đừng chỉ đứng yên một chỗ.
- ▷ Mang theo giỏ đi chợ thay vì sử dụng xe đẩy.

Ở Chỗ Làm



- ▷ Đi bộ trong giờ nghỉ giải lao.
- ▷ Đi đường dài hơn để vào văn phòng.
- ▷ Thực hiện các buổi “đi bộ” với các đồng nghiệp khác trong văn phòng.
- ▷ Sử dụng máy in hoặc nhà vệ sinh xa bàn làm việc của quý vị nhất.
- ▷ Đi đến bàn làm việc của đồng nghiệp thay vì gửi email.
- ▷ Đậu xe xa hơn trong bãi đậu xe.
- ▷ Đứng dậy để đi lại một lần mỗi 30 phút.

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**

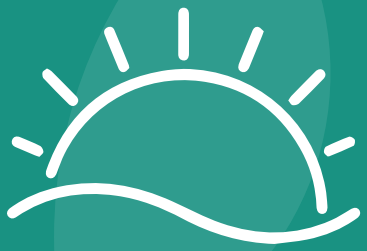
Đường Dây Tư Vấn với Y Tá
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Để được trợ giúp tìm hiểu nếu quý vị cần sự chăm sóc tại văn phòng bác sĩ, chăm sóc khẩn cấp hoặc phòng cấp cứu.
Số điện thoại miễn phí: **1-844-447-8441**
TTY: **1-844-514-3774**

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.*



Thực Hiện A.W.A.R.E khi Trời Nắng!

Việc bảo vệ làn da của quý vị khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời trong cả năm là rất quan trọng.

A Tránh (avoid) tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Tia cực tím (UV) mạnh nhất trong khoảng từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

W Mặc (wear) quần áo chống nắng: áo dài tay, mũ rộng vành và kính mát.

A Bôi (apply) kem chống nắng có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên.

R Thường xuyên (routinely) kiểm tra da để tìm những đốm mới trên da khiến quý vị nghi ngờ.

E Hướng dẫn (educate) gia đình, bạn bè và cộng đồng của quý vị.

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

Chương trình Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe cho Thành viên Chích ngừa COVID-19

Các thành viên CalOptima từ 12 tuổi trở lên hội đủ điều kiện để 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 thành viên dưới 12 tuổi có thể tham gia sau khi vắc-xin được chấp thuận cho trẻ em từ 11 tuổi trở xuống. Xin lưu ý rằng quý vị phải hội đủ điều kiện vào ngày nhận dịch vụ để được nhận (các) thẻ quà tặng. **Các thành viên trong chương trình chăm sóc dài hạn (Long-term Care, LTC), Chương Trình Chăm Sóc Toàn Diện cho Người Cao Niên (Program of All-Inclusive Care, PACE) hoặc các thành viên của Kaiser không hội đủ điều kiện cho chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe cho thành viên chích ngừa COVID-19.**

Các thành viên không cần phải nộp bất cứ thứ gì cho CalOptima. Các thẻ quà tặng sẽ được gửi sau khi CalOptima xác nhận thông qua hệ thống dữ liệu Ghi danh Chích ngừa của California (California Immunization Registry) là quý vị đã được chích ngừa COVID-19. Chúng tôi sẽ gửi thẻ quà tặng của quý vị đến địa chỉ nhận thư mà CalOptima có trong hồ sơ của quý vị. Để bảo đảm chúng tôi có địa chỉ chính xác trong hồ sơ, xin đăng nhập vào Trang Thông Tin cho Thành viên CalOptima hoặc tạo một tài khoản. Quý vị cũng có thể gọi cho văn phòng Dịch Vụ để cập nhật địa chỉ nhận thư của quý vị.

Nếu quý vị đã chích vắc-xin ngừa COVID-19, xin quý vị kiên nhẫn vì có thể có sự chậm trễ trong việc xác nhận quý vị đã chích ngừa và gửi (các) thẻ quà tặng của quý vị qua đường bưu điện cho Chương trình Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe cho Thành viên Chích ngừa COVID-19. Nếu quý vị đã chích vắc-xin loại yêu cầu 2 mũi chích, quý vị có thể nhận thẻ quà tặng cho liều thứ 1 và liều thứ 2 vào những thời điểm khác nhau. Cảm ơn sự kiên nhẫn của quý vị.