

TIN TỨC QUAN TRỌNG

Những loại Vắc-xin Giúp Quý vị và Gia đình của Quý vị Khỏe mạnh



Nhận Tiền để Mua
Thực phẩm Thông qua
Chương trình CalFresh

2

Giữ Cho Trái Tim Khỏe
Mạnh

5

Hiểu Về Bệnh Trầm
Cảm

6

Những Cách để Kiểm
Soát Bệnh Tiểu Đường

12

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ HUYẾT ÁP

Quý vị có biết liệu huyết áp của mình có được kiểm soát hay không? Nếu không biết, xin hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc kiểm tra huyết áp của quý vị. Quý vị nên có một máy đo huyết áp tại nhà để kiểm tra huyết áp của mình mỗi ngày. Chỉ số thấp hơn 120/80 có nghĩa là huyết áp của quý vị đang được kiểm soát.

Hai số huyết áp có nghĩa là gì?

Số đầu tiên được gọi là tâm thu (systolic), và là chỉ số đo áp suất trong các động mạch khi tim đập. Số thứ hai được gọi là tâm trương (diastolic). Tâm trương đo áp suất trong các động mạch khi tim của quý vị nghỉ giữa các nhịp đập.

(TIẾP TỤC Ở TRANG 3)



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.

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.



Hướng dẫn Ghi danh cho chương trình CalFresh:

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

Trên mạng: www.GetCalFresh.org

Điện thoại: Trung tâm Dịch vụ của Sở Xã Hội (SSA) ở số **1-800-281-9799**

Điện thoại: Văn phòng Dịch Vụ CalOptima ở số **1-888-587-8088**



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ HUYẾT ÁP (TIẾP TỤC TỪ TRANG BÌA)

Tăng huyết áp

Cao huyết áp, còn gọi là tăng huyết áp, là huyết áp cao hơn mức bình thường. Huyết áp của quý vị thay đổi trong ngày tùy thuộc vào những hoạt động của quý vị. Chỉ số đo huyết áp thường xuyên ở trên mức bình thường có thể dẫn đến chẩn đoán bệnh tăng huyết áp.

Mức huyết áp của quý vị càng cao, quý vị càng có nhiều nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe khác, như bệnh tim, bệnh nhồi máu cơ tim và đột quỵ.

Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa hoặc kiểm soát bệnh tăng huyết áp?

- ▶ Hoạt động thể chất ít nhất 150 phút mỗi tuần (khoảng 30 phút một ngày, 5 ngày một tuần).
- ▶ Không hút thuốc.
- ▶ Ăn uống lành mạnh, giảm lượng muối (sodium) và bia rượu.
- ▶ Duy trì mức cân nặng khỏe mạnh.
- ▶ Hạn chế căng thẳng (stress).
- ▶ Uống thuốc điều trị bệnh tăng huyết áp theo hướng dẫn của bác sĩ của quý vị.

Thuốc cho bệnh Tăng huyết áp

Nhiều người bị bệnh tăng huyết áp cần phải sử dụng thuốc. Việc này giúp giữ huyết áp của họ ở mức ổn định. Có thể quý vị cần phải dùng nhiều hơn một loại thuốc để kiểm soát huyết áp của quý vị.

Cách tốt nhất để sử dụng thuốc tăng huyết áp là gì?

- ▶ Theo dõi huyết áp của quý vị tại nhà mỗi ngày.
- ▶ Sử dụng hộp đựng thuốc để theo dõi các loại thuốc của quý vị.
- ▶ Đặt báo thức để nhắc quý vị đến giờ uống thuốc.
- ▶ Hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá của quý vị về những loại thuốc quý vị đang dùng.
- ▶ Không nên ngưng dùng thuốc huyết áp mà không trao đổi với bác sĩ của quý vị trước.



CHƯƠNG TRÌNH TẶNG THƯỞNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA CALOPTIMA TRONG NĂM 2022

CalOptima cung cấp những tặng thưởng miễn phí 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 và in những mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe hiện có.

Để tìm hiểu thêm, xin gọi cho văn phòng Chăm sóc Sức khỏe của CalOptima ở số 1-714-246-8895 (TTY 711). Chúng tôi có mặt để trợ giúp cho 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.



Khám nghiệm Truy tìm Ung thư vú

Tặng thưởng Miễn phí

Thẻ quà tặng trị giá \$25

Thành viên Hội đủ Điều kiện

Những thành viên đến hạn thực hiện khám nghiệm và hoàn tất việc chụp quang tuyến truy tìm ung thư vú



Khám nghiệm Ngăn ngừa Ung thư Đại trực tràng

Tặng thưởng Miễn phí

Thẻ quà tặng trị giá \$50

Thành viên Hội đủ Điều kiện

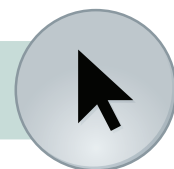
Những thành viên hoàn tất xét nghiệm nội soi đại tràng hoặc nội soi đại tràng sigma

Xin lưu ý: 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 hoặc cho mỗi trường hợp hội đủ tiêu chuẩn. Thẻ quà tặng được cung cấp với số lượng có hạn. Các chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe có thể chấm dứt bất cứ lúc nào mà không cần thông báo.

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.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM, XIN VÀO TRANG MẠNG

www.caloptima.org/healthrewards



GIỮ TIM CỦA QUÝ VỊ KHỎE MẠNH SAU MỘT CƠN NHỒI MÁU CƠ TIM

Nhồi máu cơ tim xảy ra khi lượng máu mang ô-xy đến tim bị nghẽn. Thực hiện những thay đổi trong cuộc sống của quý vị và dùng thuốc cho tim có thể giúp ngăn ngừa, làm giảm nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc hồi phục lại sau một cơn nhồi máu cơ tim và cũng có thể làm giảm nguy cơ quý vị bị tử vong do bệnh tim.

Những thay đổi nào quý vị có thể thực hiện?

- **Cai thuốc lá nếu quý vị hút thuốc.** Tạo ra một kế hoạch để cai thuốc lá, nhận sự giúp đỡ từ người tư vấn, và hỏi bác sĩ của quý vị về những sản phẩm có thể giúp quý vị cai thuốc lá như miếng dán nicotine, kẹo nhai (gum), thuốc viên ngậm tan trong miệng (lozenges) hoặc thuốc xịt mũi.
- **Tập thể dục.** Tập thể dục ít nhất 40 phút như là đi bộ, chạy bộ hoặc bơi lội ít nhất từ 3 đến 4 ngày mỗi tuần. Sử dụng tạ hoặc dây co giãn (resistance band) có thể giúp làm cho cơ bắp của quý vị chắc khỏe hơn.
- **Cải thiện chế độ ăn uống của quý vị.** Ăn uống lành mạnh, những bữa ăn ít chất béo với ít muối và ít thêm đường. Ăn trái cây, rau quả và thực phẩm có chất xơ có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim và tai biến.
- **Duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Bị thừa cân làm cho tim của quý vị làm việc mệt nhọc hơn. Ăn khẩu phần ăn nhỏ lại hoặc ít calorie hơn có thể giúp quý vị duy trì một cân nặng khỏe mạnh. Một số lời khuyên cho cân nặng khỏe mạnh bao gồm uống nhiều nước, ngủ đủ giấc và hạn chế sự căng thẳng.

Quý vị có thể cần dùng thuốc nào?

- **Để ngăn ngừa cơn nhồi máu cơ tim khác:** Những thuốc được gọi là beta blocker giúp tim đập chậm lại, làm giảm huyết áp, và giảm lượng máu bơm vào tim. Beta blockers bao gồm metoprolol và atenolol.
- **Để làm giảm huyết áp:** Cao huyết áp gây hại các thành mạch máu. Một số người có thể cần dùng nhiều hơn một loại thuốc để giúp làm giảm huyết áp của họ. Những loại thuốc này bao gồm hydrochlorothiazide, lisinopril và amlodipine.
- **Để ngăn ngừa máu đông cục:** Thuốc thông thường để ngăn ngừa máu đông cục bao gồm aspirin hoặc clopidogrel.
- **Statins:** Statins ngăn ngừa sự tích tụ mỡ hình thành, lan rộng hoặc vỡ ra làm nghẽn mạch máu. Những loại statins bao gồm atorvastatin và rosuvastatin.

Thực hiện những thay đổi trong cuộc sống của quý vị và chọn lựa những thực phẩm lành mạnh là chìa khóa để giúp ngăn ngừa cơn nhồi máu cơ tim. Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về chế độ ăn uống, kế hoạch tập thể dục và thuốc của quý vị mà có thể là tốt nhất để giúp giữ cho tim của quý vị khỏe mạnh.





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**.

QUÝ VỊ KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI DUY NHẤT CẢM THẤY CÔ ĐƠN!

Nhiều người đã ngừng đi ra ngoài để mua sắm, vui chơi hoặc gặp gỡ những người khác vì COVID-19. Để bảo vệ sức khỏe của bản thân, quý vị có thể cảm thấy cô đơn vì không được gặp bạn bè và những người thân yêu. Người lớn tuổi là một trong những nhóm có nguy cơ cao và được khuyến nên ở nhà và hạn chế tiếp xúc với những người khác khi đi ra ngoài. Ngay cả những người được chích ngừa đầy đủ trong nhóm này vẫn được khuyến nên tuân thủ các biện pháp an toàn, như đeo khẩu trang và giữ khoảng cách an toàn với những người khác. Đối với người lớn tuổi, việc tìm ra những cách thức mới để kết nối với người khác có thể là một việc không dễ dàng. Điều này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị.

Cảm giác cô đơn có thể dẫn đến:

- ▷ Huyết áp cao
- ▷ Bệnh tim
- ▷ Các vấn đề về sức khỏe tâm thần, như bệnh trầm cảm, lo lắng hoặc tự tử
- ▷ Các vấn đề về trí nhớ
- ▷ Các thói quen không lành mạnh, như hút thuốc, không vận động và ăn uống không lành mạnh
- ▷ Chết sớm

Quý vị có thể gặp rủi ro nếu quý vị:

- ▷ Sống một mình hoặc không thể rời khỏi nhà
- ▷ Cảm thấy cô đơn hoặc xa rời những người khác
- ▷ Đối mặt với một mất mát hoặc thay đổi lớn
- ▷ Thiếu mục đích sống
- ▷ Là một người chăm sóc

Duy trì sự kết nối với mọi người:

- ▷ **Tìm những thú vui hoặc học một điều gì đó mới.** Bắt đầu một dự án thú vị, như tô màu trong sách tô màu dành cho người lớn.
- ▷ **Luôn hoạt động!** Tập thể dục giúp cải thiện tâm trạng của quý vị. Tập thể dục tại nhà hoặc đi bộ xung quanh khu phố của quý vị.
- ▷ **Giữ liên lạc** với gia đình và bạn bè bằng cách gặp trực tiếp, qua trang mạng hoặc qua điện thoại.
- ▷ **Gửi thư viết tay** hoặc gọi điện để trò chuyện bằng video.
- ▷ **Nhận nuôi hoặc thăm thú cưng.** Động vật là những người bạn tuyệt vời và cũng có thể làm giảm căng thẳng.

Để tìm hiểu thêm, xin gọi cho văn phòng Chăm Sóc Sức Khỏe của CalOptima ở số **714-246-8895 (TTY 711)**.



Những Lời Khuyên Giúp Ngăn Ngừa Té Ngã để Giữ An Toàn

Có rất nhiều người cao niên bị té ngã mỗi năm. Nhiều người trong số đó bị thương nặng hoặc bị tàn tật do té ngã. Hầu hết những trường hợp bị té ngã này xảy ra tại nhà và rất dễ để phòng tránh. Sau đây là những việc quý vị có thể thực hiện tại nhà để làm giảm nguy cơ bị té ngã:

- ▷ Giữ cho không gian sống được đầy đủ ánh sáng. Để đèn pin gần giường và ghế của quý vị.
- ▷ Không để đồ vật trên sàn nhà. Dán các miếng băng chống trượt có màu ở những vị trí thay đổi độ cao trên sàn nhà.
- ▷ Giữ những vật dụng quan trọng trong tầm với. Không bao giờ leo lên ghế để lấy một vật gì.
- ▷ Cố định những miếng thảm, để phần mép thảm không bị vênh. Không sử dụng những miếng thảm nhỏ và nhẹ.
- ▷ Chiếu sáng đầy đủ các cầu thang. Vịn chặt phân tay cầm ở hai bên cầu thang. Đi lên và đi xuống cầu thang chậm rãi.

Quý vị có thể thực hiện những việc khác để ngăn ngừa té ngã. Cải thiện khả năng giữ thăng bằng của quý vị và tăng sức mạnh của đôi chân bằng những bài tập thể dục mà nhà cung cấp dịch vụ của quý vị đề nghị. Kiểm tra thị lực và thính lực của quý vị ít nhất mỗi năm một lần và thay đổi kính mắt nếu cần. Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ của quý vị xem xét tất cả các loại thuốc quý vị sử dụng, kể cả những loại thuốc mua ngoài quầy. Việc này rất quan trọng vì một số loại thuốc có thể làm cho quý vị chóng mặt hoặc buồn ngủ.

Tìm hiểu thêm về cách để ngăn ngừa té ngã tại www.caloptima.org/HealthAndWellness

TÌM HIỂU THÔNG TIN. HÃY CHÍCH NGỪA COVID-19!

Vắc-xin ngừa COVID-19 sẽ giúp quý vị không bị bệnh nặng. COVID-19 rất dễ lây lan. Vi-rút có thể lây lan khi mọi người ho, hắt hơi, trò chuyện hoặc ngay cả khi họ hát.

An toàn và Hiệu quả

- Đây là một cách an toàn để bảo vệ chống lại vi-rút COVID-19.
- Vắc-xin vẫn đạt được hiệu quả cao, ngay cả với những biến thể mới.
- Vắc-xin có thể giúp ngăn ngừa bệnh nặng, phải nhập viện và tử vong do COVID-19.

Những Lý do cần Chích ngừa

- Các loại vắc-xin ngừa COVID-19 không làm cho quý vị bị nhiễm COVID-19.
- Vắc-xin có thể giúp ngăn ngừa để những biến thể mới không xuất hiện và lây lan trong cộng đồng.
- Nếu quý vị đã bị nhiễm COVID-19, quý vị vẫn nên chích ngừa, vì thuốc chích ngừa có khả năng bảo vệ lâu hơn và mạnh hơn.

Những Nhóm người Đặc biệt

- Con của quý vị từ 5 tuổi trở lên có thể chích ngừa COVID-19 cùng thời điểm với khi nhận những mũi chích ngừa thông thường mà trẻ cần để đi học.
- Thuốc chích ngừa không gây ra những vấn đề về khả năng sinh sản ở nam giới hoặc phụ nữ muốn có con trong tương lai.
- Thuốc chích ngừa an toàn cho:
 - ▷ Phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú
 - ▷ Người bị bệnh dị ứng
 - ▷ Người bị khuyết tật

Những Tác dụng Phụ

- Một số người không gặp phải tác dụng phụ nào sau khi chích ngừa.
- Những người khác có thể gặp phải một số tác dụng phụ sau khi chích ngừa.
- Các tác dụng phụ là bình thường và sẽ biến mất sau một vài ngày.
- Xin trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu quý vị có quan ngại về những tác dụng phụ của mình.



ĐỂ ĐƯỢC BẢO VỆ KHỎI COVID-19, HÃY CHÍCH MŨI TĂNG CƯỜNG!

Các loại vắc-xin ngừa COVID-19 vẫn rất hiệu quả trong việc ngăn ngừa bệnh nặng, phải nằm viện và tử vong. Theo thời gian, khả năng bảo vệ của các loại vắc-xin có thể trở nên ít hiệu quả hơn, đặc biệt là đối với những người từ 65 tuổi trở lên. Đây là lý do vì sao quý vị được khuyên nên chích các mũi tăng cường để tăng khả năng bảo vệ.



Ai có thể chích liều tăng cường?

Hướng dẫn có thể thay đổi mà không cần thông báo, vì vậy hãy kiểm tra với bác sĩ của quý vị trước nếu quý vị không chắc chắn.

- Người lớn từ 18 tuổi trở lên nên chích liều tăng cường.
- Trẻ vị thành niên từ 12 đến 17 tuổi chỉ được chấp thuận để chích liều tăng cường của Pfizer.



Khi nào thì quý vị nên chích liều tăng cường?

- Những người đã chích vắc-xin của Moderna hoặc Pfizer như là vắc-xin ngừa COVID-19 chính thì nên chích liều tăng cường 5 tháng sau khi đã chích đầy đủ các liều chính.
- Những người đã chích vắc-xin loại một liều của J&J như là vắc-xin ngừa COVID-19 chính thì nên chích liều tăng cường 2 tháng sau khi chích liều đầu tiên.
- Một số người có thể chích liều tăng cường thứ hai 4 tháng sau khi chích liều tăng cường thứ nhất.



Quý vị có thể chích loại vắc-xin tăng cường nào?

- Trẻ vị thành niên từ 12 đến 17 tuổi chỉ có thể chích liều tăng cường của Pfizer.
- Người lớn từ 18 tuổi trở lên có thể chích liều tăng cường của Pfizer hoặc Moderna.
- Nếu liều vắc-xin đầu tiên của quý vị là J&J, quý vị nên chích liều tăng cường của Pfizer hoặc Moderna.

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

Các thành viên của CalOptima từ 5 tuổi trở lên hội đủ điều kiện để nhận tối đa hai thẻ quà tặng trị giá \$25 cho vắc-xin ngừa COVID-19 loại hai liều hoặc một thẻ quà tặng trị giá \$25 cho vắc-xin loại một liều. Các thành viên của CalOptima cũng sẽ nhận được một thẻ quà tặng trị giá \$25 khi chích liều tăng cường. 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 hoặc Chương trình Chăm sóc Toàn Diện cho Người Cao Niên (Program of All-Inclusive Care, PACE) 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. Thẻ quà tặng sẽ được gửi đến địa chỉ nhận thư có trong hồ sơ của quý vị với Sở Xã Hội Quận Cam (SSA). Nếu quý vị chưa nhận được thẻ quà tặng, xin xác nhận địa chỉ của quý vị với Sở Xã Hội ở số 1-800-281-9799 hoặc với văn phòng Dịch Vụ CalOptima ở số miễn phí 1-888-587-8088 (TTY 711).

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.



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 chương trình 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.

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.



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: **1-855-705-8823** | TTY: **711**

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: **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**

Chương trình Nha khoa của Medi-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 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: **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.

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.*

QUÝ VỊ

CÓ BIẾT?

Quý Vị Có Thể 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.



CalOptima
A Public Agency

Better. Together.

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

Những Cách để Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường

Thực hiện Xét nghiệm A1C

Xét nghiệm Hemoglobin A1C kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị và cho quý vị biết liệu bệnh tiểu đường có đang được kiểm soát hay không. Xét nghiệm cũng có thể xác định tiền tiểu đường, là tình trạng làm tăng nguy cơ quý vị bị bệnh tiểu đường. Kiểm tra này giúp cho việc chẩn đoán và điều trị bệnh tiểu đường.

Khi xét nghiệm, mức A1C càng thấp thì quý vị càng có ít nguy cơ. Số 7 có nghĩa là bệnh tiểu đường đang được kiểm soát. Mức A1C cao có thể dẫn tới các vấn đề về bệnh tiểu đường. Một số biến chứng của bệnh tiểu đường có thể làm tổn thương bàn chân, mắt, dây thần kinh, tim hoặc những cơ quan khác trong cơ thể của quý vị. Kiểm soát lượng đường trong máu là cách tốt nhất để giữ cho bàn chân, mắt và những cơ quan trong cơ thể của quý vị khỏe mạnh. Xét nghiệm A1C sẽ giúp quý vị lập kế hoạch kiểm soát bệnh tiểu đường. Nếu không làm xét nghiệm A1C, sẽ khó để kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị. Xin hỏi bác sĩ của quý vị về cách tốt nhất để kiểm soát bệnh tiểu đường.

Xin đừng chờ đợi. Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị để được xét nghiệm A1C ngay lập tức!

Hoàn Tất Việc Khám Mắt Cho Bệnh Tiểu Đường

Việc khám mắt cho bệnh tiểu đường hàng năm hoặc theo đề nghị của bác sĩ của quý vị cũng rất quan trọng. Bệnh tiểu đường không được kiểm soát có thể làm tổn hại mắt của quý vị theo thời gian. Bệnh cũng có thể gây mất thị lực, thậm chí là mù lòa. Việc kiểm soát bệnh tiểu đường và khám mắt cho bệnh tiểu đường có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề về thị giác hoặc làm cho các vấn đề không trở nên tồi tệ hơn.

Xin trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc khám mắt cho bệnh tiểu đường.

Thực Hành Việc Ăn Uống Lành Mạnh

Việc kiểm soát và ổn định lượng đường trong máu là cách tốt nhất để giữ cho mắt, bàn chân và cơ thể của quý vị khỏe mạnh. Việc ăn các loại thực phẩm lành mạnh sẽ giúp quý vị kiểm soát lượng đường trong máu. Xin chắc chắn rằng quý vị ăn các loại thực phẩm lành mạnh với một lượng thích hợp và vào đúng thời điểm sẽ giúp giữ cho lượng đường trong máu của quý vị trong mức cho phép.

Quý vị cần một kế hoạch ăn uống lành mạnh? Xin yêu cầu chuyên gia của chúng tôi trợ giúp quý vị ngay hôm nay!

GIỮ LIÊN LẠC VỚI CHÚNG TÔI

CalOptima.org

   @caloptima