

BETTER TOGETHER

Bản Tin Thành Viên | Mùa Thu 2024



Nhắc nhở:

Hãy làm hẹn cho buổi khám sức khỏe đầu tiên của quý vị với bác sĩ trong vòng 3 tháng sau khi trở thành thành viên, sau đó là khám hàng năm để giữ gìn sức khỏe.



CalOptima Health

Giúp Cho Con Của Quý Vị Khỏe Mạnh và Phát Triển Tốt

Theo dõi các cột mốc tăng trưởng và phát triển của con quý vị là điều rất quan trọng. Buổi khám tổng quát cho trẻ là một cách tuyệt vời để giúp ngăn ngừa bệnh và giữ gìn sức khỏe cho con của quý vị. Nên thực hiện những buổi khám tổng quát định kỳ này cho đến khi trẻ 3 tuổi, và sau đó là hàng năm khi trẻ từ 3 đến 21 tuổi. Các buổi khám tổng quát cho trẻ hoàn toàn miễn phí cho các thành viên CalOptima Health!

Điều gì sẽ xảy ra trong các buổi khám:

- Tại tất cả các buổi khám, bác sĩ sẽ đặt các câu hỏi về sự phát triển cũng như các quan ngại về hành vi, xã hội, và cảm xúc của con quý vị. Nên thực hiện khám theo dõi sự phát triển khi trẻ được 9, 18, và 30 tháng tuổi.
- Bác sĩ sẽ khám thể chất để kiểm tra sự phát triển của con quý vị.
- Cũng có thể chích những mũi chích ngừa được đề nghị trong những buổi khám này.

Xin đừng quên sức khỏe răng miệng

Răng chắc khỏe là một phần quan trọng của sức khỏe thể chất. Xin chắc chắn rằng con của quý vị thực hiện buổi khám nha khoa đầu tiên trước sinh nhật 1 tuổi của trẻ. Hãy làm hẹn cho các buổi khám nha khoa định kỳ ít nhất 6 tháng một lần. Khám răng sớm và thường xuyên có thể giúp ngăn ngừa sâu răng và những vấn đề sức khỏe răng miệng khác.

- Con của quý vị nên được điều trị bôi fluoride lên bề mặt răng ít nhất hai lần một năm để ngăn ngừa sâu răng.
- Các buổi khám nha khoa được Medi-Cal đài thọ.
- Nếu con của quý vị không có nha sĩ, xin gọi cho Smile, California ở số **1-800-322-6384** (TTY **1-800-735-2922**) hoặc vào trang mạng smilecalifornia.org để tìm một nha sĩ gần nơi ở của quý vị.

Quý vị có biết rằng? Bác sĩ sẽ thực hiện khám theo dõi về sự phát triển để xem xét sự phát triển của con quý vị và xác định bất kỳ sự chậm trễ nào về sự phát triển và hiểu biết của con quý vị. Bác sĩ sẽ đặt các câu hỏi về ngôn ngữ, vận động, hành vi và cảm xúc của con quý vị.



Xin Đừng Bỏ Lỡ Cơ Hội Nhận các Thẻ Quà Tặng Của Quý Vị!

CalOptima Health cung cấp các tặng thưởng chăm sóc sức khỏe cho các thành viên hội đủ điều kiện vì đã chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của họ. Xin xem phần “Các Thành viên Có thể đủ Điều kiện để Nhận những Tặng thưởng Mới Khi Chăm sóc Sức khỏe Hành Vi” ở **Trang 9** để tìm hiểu về 2 tặng thưởng mới. Để biết thêm thông tin và nhận các mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe, xin vào trang mạng www.caloptima.org/vi-VN/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.



Chương trình Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe của Medi-Cal	Các Tặng thưởng Miễn phí	Tiêu chuẩn để Hội đủ Điều kiện
Khám Tổng Quát Hàng Năm	Thẻ quà tặng trị giá \$50	Các thành viên từ 45 tuổi trở lên hoàn tất Buổi Khám Tổng Quát Hàng Năm trong năm 2024 (không cần mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe)
Khám nghiệm Truy tìm Ung thư vú	Thẻ quà tặng trị giá \$25	Các thành viên từ 50 đến 74 tuổi hoàn tất chụp quang tuyến truy tìm ung thư vú trong năm 2024
Kiểm tra Ngăn ngừa Ung thư cổ tử cung	Thẻ quà tặng trị giá \$25	Các thành viên từ 21 đến 64 tuổi hoàn tất khám nghiệm truy tìm ung thư cổ tử cung trong năm 2024
Khám nghiệm Truy tìm Ung thư Đại tràng	Thẻ quà tặng trị giá \$50	Các thành viên từ 45 đến 75 tuổi hoàn tất nội soi đại tràng trong năm 2024
Xét nghiệm A1C cho Bệnh tiểu đường	Thẻ quà tặng trị giá \$25	Các thành viên từ 18 đến 75 tuổi được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường và hoàn tất khám nghiệm A1C trong năm 2024
Khám Mắt cho người bị bệnh Tiểu đường	Thẻ quà tặng trị giá \$25	Các thành viên từ 18 đến 75 tuổi được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường, đã đến hạn khám mắt và hoàn tất việc khám mắt bằng cách làm giãn nở hoặc khám võng mạc cho người bị bệnh tiểu đường trong năm 2024
Kiểm tra Sức khỏe sau khi Sinh	Thẻ quà tặng trị giá \$50	Các thành viên thực hiện kiểm tra sức khỏe sau khi sinh trong khoảng thời gian từ 1 đến 12 tuần sau khi sinh
Kiểm tra Chì trong Máu khi được 12 tháng tuổi	Thẻ quà tặng trị giá \$25	Các thành viên từ 12 đến 23 tháng tuổi hoàn tất kiểm tra chì trong máu trong năm 2024
Kiểm tra Chì trong Máu khi được 24 tháng tuổi	Thẻ quà tặng trị giá \$25	Các thành viên từ 24 đến 35 tháng tuổi hoàn tất kiểm tra chì trong máu trong năm 2024

Yêu cầu phải có mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe được điền đầy đủ cho mỗi chương trình tặng thưởng, ngoại trừ chương trình tặng thưởng khi Khám Tổng Quát Hàng Năm. 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 Health 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 mỗi tặng thưởng chăm sóc sức khỏe. Thẻ quà tặng được cung cấp với số lượng có hạn. Những chương trình này có thể chấm dứt bất cứ lúc nào mà không cần thông báo.

Kiểm soát bệnh Tiểu đường để Bảo vệ Sức khỏe của Quý vị

Bệnh tiểu đường là bệnh trạng có thể làm tăng lượng đường trong máu (glucose) của quý vị. Bệnh tiểu đường không thể chữa khỏi, nhưng có những bước quý vị có thể thực hiện để kiểm soát bệnh.

Quý vị có nhiều khả năng sẽ bị bệnh tiểu đường Loại 2 nếu quý vị không hoạt động thể chất hoặc bị thừa cân.

Mức Thử nghiệm bệnh Tiểu đường

	Lượng đường trong máu khi Nhịn ăn	A1C
Bình thường	99 mg/dL hoặc thấp hơn	Dưới 5.7%
Tiền tiểu đường	Từ 100 đến 125 mg/dL	Từ 5.7% đến 6.4%
Tiểu đường	126 mg/dL hoặc cao hơn	6.5% trở lên

Những dấu hiệu của bệnh tiểu đường



Cực kỳ khát nước



Thường xuyên đi tiểu



Nhức đầu



Mờ mắt



Buồn nôn

Làm cách nào để biết quý vị bị bệnh tiểu đường?

Xét nghiệm A1C là xét nghiệm máu để đo lượng glucose trung bình trong máu của quý vị trong 3 tháng qua. Xét nghiệm này giúp chẩn đoán và điều trị bệnh tiểu đường.

Hãy thực hiện những lời khuyên sau đây để chăm sóc cho bệnh tiểu đường:

- Tập thể dục hàng ngày.
- Thường xuyên kiểm tra lượng đường trong máu tại nhà.
- Thực hiện xét nghiệm A1C ít nhất hai lần một năm.
- Hoàn tất buổi khám mắt cho người bị bệnh tiểu đường mỗi năm.
- Sử dụng các loại thuốc tiểu đường theo toa của bác sĩ.
- Kiểm tra bàn chân của quý vị hàng ngày. Để ý đến những vết cắt, thay đổi về màu sắc, hoặc bị sưng tấy.
- Ăn uống lành mạnh. Ăn những khẩu phần nhỏ vào cùng thời điểm mỗi ngày.



Nếu quý vị có thắc mắc về bệnh tiểu đường, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở số miễn phí **1-888-587-8088** (TTY **711**). Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness.

Kiểm Soát Bệnh Hen Suyễn

Bệnh hen suyễn là gì?

Hen suyễn là một bệnh về phổi làm cho đường thở co thắt, gây ra khó thở. Không thể chữa được bệnh hen suyễn, nhưng có thể kiểm soát được bệnh.

Các triệu chứng thường gặp của bệnh hen suyễn:

- Khó thở
- Ho, thở khò khè hoặc khó thở
- Tức ngực hoặc đau ngực

Quý vị có thể lên cơn hen suyễn khi tiếp xúc với các tác nhân gây bệnh suyễn (những thứ gây ra bệnh hen suyễn):

- Khói bụi
- Tập thể dục
- Nước hoa
- Bụi và nấm mốc
- Phấn hoa, hoa và cây cối
- Thú nuôi và động vật



Hãy tự hỏi bản thân 3 câu hỏi để biết liệu bệnh hen suyễn của quý vị có được kiểm soát tốt không:

1. Tôi có các triệu chứng hen suyễn hoặc sử dụng ống hít tác dụng nhanh nhiều hơn 2 lần một tuần không?
2. Tôi có thức dậy nhiều hơn 2 lần trong một tháng vì các triệu chứng của bệnh hen suyễn không?
3. Tôi có cần lấy thêm thuốc hít tác dụng nhanh nhiều hơn 2 lần một năm không?

Nếu quý vị cảm thấy bệnh hen suyễn của mình không được kiểm soát tốt, xin làm hẹn với bác sĩ của quý vị.

Hãy hỏi bác sĩ của quý vị:

- Tôi có cần kiểm tra chức năng phổi không?
- Tôi có cần thuốc kiểm soát bệnh hen suyễn không?
- Tôi có cần máy đo lưu lượng đỉnh không?
 - ☑ Nếu có, tôi sử dụng máy khi nào và như thế nào?
- Bác sĩ có thể điền vào Kế hoạch Chăm sóc Bệnh hen suyễn của tôi được không?
- Khi nào thì tôi cần buổi hẹn để tái khám?

Các loại thuốc cho bệnh hen suyễn

- Thuốc kiểm soát bệnh suyễn (ống hít kiểm soát)
 - ☑ Dùng mỗi ngày
 - ☑ Giúp giảm tình trạng sưng, co thắt và chất nhầy
 - ☑ Có thể mất đến 2 tuần để thuốc bắt đầu phát huy tác dụng
- Thuốc có tác dụng nhanh (ống hít cứu nguy)
 - ☑ Không nên dùng thường xuyên
 - ☑ Mở đường thở nhanh để ngăn chặn cơn hen suyễn
 - ☑ Có thể dùng trước khi tập thể dục hoặc nếu quý vị tiếp xúc với các tác nhân gây bệnh hen suyễn

Lời khuyên:

- Lập Kế hoạch Chăm sóc Bệnh hen suyễn để giúp quý vị biết những việc cần làm khi lên cơn hen suyễn.
- Trao đổi với bác sĩ để tìm hiểu loại thuốc nào là tốt nhất cho quý vị.

Xin Đừng Chờ Đợi, Hãy Chích Ngừa!

Hệ miễn dịch của chúng ta trở nên yếu hơn khi chúng ta lớn tuổi, điều này khiến chúng ta có nguy cơ cao hơn bị mắc một số bệnh. Chích ngừa là một trong những cách dễ dàng và an toàn nhất để phòng ngừa những bệnh này.

Chích ngừa giúp bảo vệ ai?

- Bản thân quý vị
- Người thân của quý vị
- Cộng đồng

Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ hoặc dược sĩ của quý vị ngay hôm nay về những loại vắc-xin mà quý vị cần. Những loại vắc-xin này được cung cấp miễn phí cho các thành viên CalOptima Health.

Quý vị nên chích những loại vắc-xin nào?

Vắc-xin	Độ tuổi	Liều lượng
Bệnh Uốn ván, Bạch hầu, Ho gà (Tdap)	Có thể chích từ lúc 2 tháng tuổi	1 liều vắc-xin mỗi lần mang thai 1 liều tăng cường mỗi 10 năm
COVID-19	Từ 6 tháng tuổi trở lên	1 liều hàng năm
Cảm cúm (bệnh cúm)	Từ 6 tháng tuổi trở lên	1 liều hàng năm
Bệnh zona (giời leo)	Từ 50 tuổi trở lên	2 liều cách nhau từ 2 đến 6 tháng
Vi-rút hợp bào hô hấp (RSV)	Từ 60 tuổi trở lên	1 liều
Phế cầu khuẩn	Từ 65 tuổi trở lên	1 liều

Để biết thêm thông tin về những loại vắc-xin, xin vào trang mạng của CalOptima Health tại www.caloptima.org/en/HealthAndWellness/Immunizations.

Hiện Đang Cung Cấp Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi Telehealth

CalOptima Health hiện đang cung cấp cho các thành viên dịch vụ telehealth (dịch vụ y tế thông qua hệ thống viễn thông) để chăm sóc sức khỏe hành vi thông qua cơ quan cộng tác của chúng tôi, là TeleMed2U. Dịch vụ bắt đầu vào ngày 1 tháng 4 để cung cấp thêm các chọn lựa cho quý vị và cải thiện việc nhận dịch vụ chăm sóc cho các dịch vụ ngoại chẩn về sức khỏe hành vi định kỳ. Các nhà cung cấp dịch vụ của TeleMed2U điều trị các tình trạng từ nhẹ đến trung bình. Họ có thể cung cấp dịch vụ thẩm định sức khỏe tâm thần ngoại chẩn, quản lý các loại thuốc dùng cho sức khỏe tâm thần của quý vị và cung cấp việc trị liệu. Quý vị có thể yêu cầu các dịch vụ telehealth bằng cách gọi trực tiếp cho TeleMed2U ở số **1-562-268-0955**. Để biết thêm thông tin về chương trình này và các dịch vụ sức khỏe hành vi khác, xin gọi cho Đường dây miễn phí của văn phòng Sức Khỏe Hành Vi của CalOptima Health ở số miễn phí **1-855-877-3885 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Hãy Bàn Về Sức Khỏe Tâm Thần Khi Mang Thai

Nội tiết tố trong quá trình mang thai và khi sinh con có thể gây ra những thay đổi về sức khỏe tâm thần cho quý vị. Những người mới làm cha mẹ thường trải qua những biến đổi về tâm trạng, nhưng cứ 5 người thì sẽ có 1 người gặp các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe tâm thần.

Việc chăm sóc liên tục có thể giúp quý vị và con của quý vị khỏe mạnh và giúp bác sĩ phát hiện những vấn đề tiềm ẩn trong và sau khi mang thai.

Sức khỏe tâm thần của quý vị rất quan trọng

Dưới đây là một số cách để tập trung chăm sóc cho sức khỏe tâm thần của quý vị:



Lập kế hoạch với bác sĩ của quý vị để duy trì một thai kỳ khỏe mạnh trong suốt quá trình sinh nở và sau khi sinh.



Khám tầm soát bệnh trầm cảm ít nhất một lần trong khi mang thai và một lần nữa sau khi sinh.

- Trầm cảm là một tình trạng sức khỏe tâm thần có thể bao gồm cảm giác cực kỳ buồn bã và khiến cho quý vị khó có thể chăm sóc cho bản thân và cho con của mình.



Hãy hoàn tất buổi kiểm tra sau khi sinh với bác sĩ sản phụ khoa (OB-GYN) hoặc bác sĩ gia đình của quý vị trong từ 1 cho đến 12 tuần sau khi sinh.

- Việc chăm sóc cho bản thân khi cơ thể của quý vị đang hồi phục và trong lúc quý vị đang chăm sóc cho đứa con mới chào đời của mình có thể không dễ dàng để thực hiện. Điều quan trọng là cần thực hiện đầy đủ các buổi hẹn khám cho quý vị và con của quý vị, ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe.



Hãy cho con của quý vị một khởi đầu khỏe mạnh bằng cách tham gia vào chương trình thai sản Bright Steps của CalOptima Health. Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ ở số miễn phí **1-888-587-8088** (TTY **711**).

- Một điều phối viên chăm sóc cá nhân sẽ cung cấp kiến thức, nhắc nhở những việc quan trọng và những nguồn trợ giúp để quý vị có một thai kỳ khỏe mạnh.



Quý vị có biết rằng? Quý vị có thể nhận được tặng thưởng chăm sóc sức khỏe trị giá \$50 miễn phí khi hoàn tất buổi khám sức khỏe sau khi sinh. Xin đọc **Trang 3** để biết thêm thông tin.

Để được trợ giúp về sức khỏe tâm thần, xin gọi Đường dây Sức khỏe Hành vi của CalOptima Health ở số miễn phí **1-855-877-3885** (TTY **711**), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị.

Sớm Tìm sự Trợ giúp cho các Vấn đề về Trí nhớ

Bác sĩ Shilpa Jindani, Giám đốc Y tế của CalOptima Health, trình bày về chứng mất trí nhớ và tầm quan trọng của việc trao đổi sớm với bác sĩ của quý vị ngay khi quý vị có các quan ngại về trí nhớ. Bác sĩ đưa ra hướng dẫn về những dấu hiệu cần lưu ý và những việc cần làm.

“Là bác sĩ, tôi gặp những bệnh nhân có dấu hiệu sớm của chứng mất trí nhớ. Bà Robinson đến khám cùng với con gái, con gái bà lo lắng về việc mẹ của mình bị suy giảm trí nhớ. Bà Robinson không nghĩ rằng đây là một vấn đề nghiêm trọng nhưng khi chúng tôi trò chuyện và thực hiện các bài kiểm tra, rõ ràng là bà ấy gặp vấn đề về trí nhớ và tìm các từ ngữ. Sau khi giới thiệu bà đến bác sĩ chuyên khoa, bà ấy được chẩn đoán bị bệnh Alzheimer giai đoạn đầu.

“Chúng tôi đã trao đổi về những cách để duy trì và làm chậm sự tiến triển của bệnh thông qua việc tập thể dục thường xuyên, chế độ ăn uống lành mạnh, các bài tập về trí nhớ và các chọn lựa về thuốc. Chúng tôi đã cung cấp cho bà Robinson và gia đình của bà thông tin rõ ràng về tình trạng, sự tiến triển và cách điều trị bệnh.”

Những người bị chứng mất trí nhớ có thể gặp phải những vấn đề sau:

- Trí nhớ
- Khả năng chú ý
- Giao tiếp
- Suy luận, phán đoán, và giải quyết vấn đề
- Các vấn đề về thị lực



Những dấu hiệu của bệnh mất trí nhớ:

- Bị lạc trong khu phố mà trước đây biết rất rõ
- Quên tên của thành viên gia đình hoặc bạn bè thân thiết
- Quên những kỷ niệm cũ
- Không thể thực hiện các công việc một cách độc lập



Những việc cần làm nếu người quen của quý vị có thể bị chứng mất trí nhớ:

- **Trò chuyện** — Trao đổi về việc làm hẹn với nhà cung cấp dịch vụ để chia sẻ về những thay đổi hoặc lo ngại để nhận thấy như bị lạc đường hoặc quên mất thời gian.
- **Khám tầm soát** — Hãy hỏi về việc khám tầm soát chứng mất trí nhớ trong Buổi khám Sức khỏe Tổng quát Hàng năm.
- **Lập kế hoạch** — Lập kế hoạch chăm sóc để người bị chứng mất trí nhớ có thể chia sẻ những mong muốn của họ với gia đình, nhóm chăm sóc, và nhân viên pháp lý.
- **Viết ra những mong muốn** — Để tìm hiểu về việc viết ra những mong muốn trong bản chỉ thị trước, xin vào trang mạng www.caloptima.org/en/HealthAndWellness

Những gì bà Robinson đã trải qua cho thấy giá trị của việc sớm tìm kiếm sự trợ giúp về y tế khi có những quan ngại về trí nhớ. Việc trao đổi với bác sĩ của quý vị có thể giúp chẩn đoán bệnh kịp thời và có phẩm chất cuộc sống tốt hơn.

Để biết thêm thông tin và về các nguồn trợ giúp, xin vào trang mạng của Alzheimer's Orange County tại www.alzoc.org.



Các Thành viên Có thể đủ Điều kiện để Nhận những Tặng thưởng Mới Khi Chăm sóc Sức khỏe Hành Vi



\$ Chăm sóc Theo dõi cho Trẻ được kê toa thuốc Rối loạn Tăng động/Giảm Chú ý (ADHD)

CalOptima Health có một chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe mới dành cho những thành viên hội đủ điều kiện từ 6 đến 12 tuổi được chẩn đoán bị rối loạn tăng động/giảm chú ý (ADHD). Các thành viên hội đủ điều kiện có thể nhận một thẻ quà tặng trị giá \$25 miễn phí bằng cách hoàn tất 3 buổi khám theo dõi trong vòng 5 tháng sau khi được kê toa thuốc điều trị chứng rối loạn tăng động/giảm chú ý. Xin điền vào mẫu đơn nhận tặng thưởng này trên trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/vi-VN/HealthAndWellness/MemberHealthRewards và gửi lại mẫu đơn cho CalOptima Health trước ngày 31 tháng 1 năm 2025, để nhận thẻ quà tặng trị giá \$25 miễn phí của quý vị.



\$ Khám Sàng lọc bệnh Tiểu đường cho Người bị Bệnh Tâm thần Phân liệt hoặc Rối loạn Lưỡng cực hiện Đang Sử dụng các loại Thuốc Điều trị Rối loạn Tâm thần

Việc khám sàng lọc cho bệnh tiểu đường là rất quan trọng cho sức khỏe của quý vị. Là một thành viên Medi-Cal của CalOptima Health, quý vị có thể khám sàng lọc bệnh tiểu đường miễn phí. Trong buổi khám với bác sĩ, quý vị sẽ nhận được phiếu xét nghiệm để khám sàng lọc bệnh tiểu đường. Nếu không nhận được, quý vị nên yêu cầu phiếu xét nghiệm. Các thành viên hội đủ điều kiện từ 18 đến 64 tuổi có thể nhận một thẻ quà tặng trị giá \$25 miễn phí bằng cách hoàn tất khám sàng lọc bệnh tiểu đường trong khoảng thời gian từ ngày 1 tháng 1 năm 2024, đến ngày 31 tháng 12 năm 2024. CalOptima Health sẽ thực hiện phần còn lại. Quý vị không cần gửi mẫu đơn nào.

Các thành viên phải chưa được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường. Các thành viên cũng phải được kê toa ít nhất 1 loại thuốc điều trị rối loạn tâm thần được liệt kê trong tờ rơi của chương trình tặng thưởng tại kết nối mạng bên dưới.

Nếu quý vị có thắc mắc, xin gọi cho Đường Dây Sức Khỏe Hành Vi ở số miễn phí **1-855-877-3885** (TTY **711**). Để biết thêm thông tin về các chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe dành cho thành viên, xin vào trang mạng www.caloptima.org/vi-VN/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.

CalFresh Có Thể Giúp Quý Vị Nhận Được Tiền Để Mua Thực Phẩm



Quý vị không phải chọn lựa giữa việc mua các loại thực phẩm bổ dưỡng hay để tiền chi trả cho các hóa đơn, như tiền thuê nhà. Xin nộp đơn cho chương trình CalFresh để nhận tối đa **\$973*** mỗi tháng cho một gia đình gồm 4 người hoặc tối đa **\$291*** mỗi tháng cho mỗi cá nhân. Chương trình cung cấp các phúc lợi dưới dạng thẻ debit (thẻ ghi nợ) có thể sử dụng tại các cửa hàng tạp hóa, chợ nông sản và trên mạng. Xin ghi danh ngay hôm nay tại GetCalFresh.org hoặc gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở số **1-888-587-8088** (TTY **711**).





** CalFresh không phải là một chương trình của Medi-Cal, và chương trình CalFresh sẽ không thay đổi các phúc lợi Medi-Cal của quý vị. Không có gì bảo đảm rằng quý vị sẽ hội đủ điều kiện nếu nộp đơn cho chương trình, và số tiền phúc lợi có thể khác nhau.*

Gia hạn Chương trình Medi-Cal — Hãy Thực hiện các Bước để Giữ chương trình Medi-Cal của Quý vị

Giờ đây, khi đại dịch đã chấm dứt, Sở Xã Hội Quận Cam (SSA) đã khởi động lại tiến trình gia hạn chương trình Medi-Cal hàng năm. Xin đừng để sự dài thọ của quý vị bị gián đoạn. Xin chắc chắn là quý vị báo cáo bất kỳ thay đổi nào về tên, địa chỉ nhận thư, địa chỉ email và số điện thoại, để SSA có thể liên lạc với quý vị.

Quý vị sẽ nhận được một lá thư thông báo quý vị đã được tự động gia hạn hoặc một mẫu đơn gia hạn trong phong bì màu vàng. Nếu quý vị nhận được mẫu đơn gia hạn, xin gửi thông tin của quý vị trong vòng 60 ngày qua trang mạng, qua điện thoại, đến gặp trực tiếp hoặc qua đường bưu điện. Thư gia hạn của quý vị sẽ được gửi dựa trên tháng đầu tiên mà quý vị được ghi danh vào chương trình Medi-Cal.

Xin làm theo những bước sau:

-  1. Cập nhật thông tin liên lạc của quý vị với SSA.
-  2. Tạo hoặc kiểm tra tài khoản của quý vị trên mạng tại **BenefitsCal.com**.
-  3. Kiểm tra thư từ xem quý vị có nhận được mẫu đơn gia hạn trong phong bì màu vàng.
-  4. Nếu quý vị nhận được mẫu đơn gia hạn, xin điền đầy đủ thông tin vào mẫu đơn.



Xin vào tài khoản Medi-Cal của quý vị trên trang mạng **BenefitsCal.com** hoặc gọi cho SSA ở số **1-800-281-9799**. Xin thực hiện các bước để giữ chương trình Medi-Cal của quý vị!



Cẩm Nang Thành Viên CalOptima Health

Cẩm nang thành viên cập nhật nhất có sẵn trên trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/vi-VN/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments và theo yêu cầu. Để được gửi qua đường bưu điện, xin vui lòng gọi văn phòng Dịch Vụ.



Tài Liệu Bằng Các 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 thông tin hoặc tài liệu bằng một hình thức khác.

Thành Viên Mới Bắt Đầu Tại Đây

Là một thành viên mới của CalOptima Health, quý vị sẽ nhận được một tập tài liệu “Chào mừng đến với CalOptima Health” qua đường bưu điện. Tập tài liệu gồm có:

- Bản Tóm Tắt Các Phúc Lợi
- Thông tin về cách để xem Cẩm Nang Thành Viên của quý vị
- Thẻ ID Thành Viên CalOptima Health
- Mẫu đơn chọn nhóm y tế và hướng dẫn điền mẫu đơn chọn nhóm y tế
- Những thông tin quan trọng khác

Xin quý vị vui lòng mở tập tài liệu ngay và thực hiện những điều này trước:



1. Chọn một bác sĩ gia đình (PCP) và một nhóm y tế

Tập tài liệu này có hướng dẫn về cách để xem Danh Sách Nhà Cung Cấp Dịch Vụ và Nhóm Y Tế trên trang mạng của CalOptima Health tại www.caloptima.org/vi-VN/ForMembers/Medi-Cal/FindAProvider. Xin chọn một bác sĩ gia đình (nhà cung cấp dịch vụ sẽ giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần) là người có hợp đồng với nhóm y tế mà quý vị đã chọn. Nếu quý vị không chọn một bác sĩ gia đình trong vòng 45 ngày sau khi tham gia CalOptima Health, chúng tôi sẽ chọn một bác sĩ gia đình cho quý vị.



2. Điền mẫu đơn chọn nhóm y tế

Quý vị cần liệt kê nhóm y tế và bác sĩ gia đình mà quý vị đã chọn, ký tên vào mẫu đơn và gửi lại cho CalOptima Health sớm nhất có thể. Quý vị cũng có thể thực hiện việc chọn lựa trên Trang Thông Tin dành cho Thành Viên tại www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal.



3. Đọc Cẩm Nang Thành Viên CalOptima Health của quý vị

Cẩm nang của quý vị có thông tin về các chương trình và dịch vụ của CalOptima Health. Hãy tham khảo cẩm nang của quý vị để biết những gì chúng tôi đài thọ, cách thay đổi nhóm y tế hoặc bác sĩ gia đình của quý vị và những thông tin chi tiết khác. Cẩm Nang Thành Viên có trên trang mạng tại www.caloptima.org/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments. Nếu quý vị muốn nhận quyển cẩm nang gửi qua đường bưu điện, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ.



4. Làm hẹn cho buổi khám sức khỏe đầu tiên của quý vị trong vòng 3 tháng

Xin khám với bác sĩ gia đình của quý vị trong vòng 3 tháng đầu sau khi tham gia CalOptima Health. Buổi khám đầu tiên giúp quý vị giữ gìn sức khỏe bằng cách làm việc ngay với bác sĩ của quý vị.



5. Tìm hiểu về Chương Trình Tặng Thưởng Chăm Sóc Sức Khỏe Dành Cho Thành Viên

CalOptima Health cung cấp miễn phí các chương trình Tặng Thưởng Chăm Sóc Sức Khỏe Dành Cho Thành Viên cho các thành viên hội đủ điều kiện vì đã chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của họ! Tìm hiểu thêm tại www.caloptima.org/vi-VN/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.

Nếu quý vị cần trợ giúp, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở số miễn phí **1-888-587-8088 (TTY 711)**, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị.

THÔNG BÁO KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là trái với pháp luật. CalOptima Health tuân thủ luật dân quyền của Tiểu bang và Liên bang. CalOptima Health không phân biệt đối xử, loại trừ mọi người một cách không hợp pháp, hoặc đối xử với họ khác nhau vì giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, khuyết tật về tâm thần, khuyết tật về thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới tính, hoặc xu hướng tính dục.

CalOptima Health cung cấp:

- Sự hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho những người bị khuyết tật để giúp họ giao tiếp một cách hiệu quả, như:
 - ✓ Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu hội đủ tiêu chuẩn
 - ✓ Thông tin bằng văn bản bằng các hình thức khác (chữ in khổ lớn, đĩa thu âm, các định dạng điện tử có thể truy cập, các hình thức khác)
- Các dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, như:
 - ✓ Thông dịch viên hội đủ tiêu chuẩn
 - ✓ Thông tin bằng văn bản được trình bày bằng các ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, xin liên lạc với CalOptima Health từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều, thứ Hai đến thứ Sáu, bằng cách gọi số **1-714-246-8500** hoặc số miễn phí **1-888-587-8088**. Nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi TTY ở số **711**. Khi được yêu cầu, tài liệu này có thể được cung cấp cho quý vị bằng chữ nổi braille, chữ in khổ lớn, băng thu âm, hoặc hình thức điện tử. Để nhận bản sao bằng một trong những hình thức khác này, xin gọi điện thoại hoặc gửi thư đến:

CalOptima Health
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-714-246-8500 (TTY 711)

CÁCH NỘP ĐƠN THAN PHIỀN

Nếu quý vị tin rằng CalOptima Health đã không cung cấp những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử một cách không hợp pháp theo cách khác trên cơ sở giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, khuyết tật về tâm thần, khuyết tật về thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới tính, hoặc xu hướng tính dục, quý vị có thể nộp đơn than phiền với CalOptima Health. Quý vị có thể nộp đơn than phiền bằng điện thoại, bằng văn bản, đến nộp trực tiếp, hoặc qua trang mạng:

- **Bằng điện thoại:** Xin liên lạc với CalOptima Health từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều, thứ Hai đến thứ Sáu, bằng cách gọi số miễn phí **1-714-246-8500** hoặc **1-888-587-8088**. Hoặc, nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi TTY ở số **711**.
- **Bằng văn bản:** Xin điền vào mẫu đơn than phiền hoặc viết thư và gửi đến:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- **Nộp trực tiếp:** Xin đến văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc CalOptima Health và nói rằng quý vị muốn nộp đơn than phiền.
- **Qua trang mạng:** Xin vào trang mạng của CalOptima Health tại **www.caloptima.org**.

VĂN PHÒNG DÂN QUYỀN - VĂN PHÒNG DỊCH VỤ CHĂM SÓC Y TẾ CỦA CALIFORNIA

Quý vị cũng có thể nộp đơn than phiền về quyền dân sự với Văn phòng Dịch vụ Chăm sóc Y tế của California, Văn phòng Dân quyền bằng điện thoại, bằng văn bản, hoặc qua trang mạng:

- **Bằng điện thoại:** Xin gọi số **916-440-7370**. Nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi số **711 (Dịch vụ Tiếp âm Viễn thông)**.
- **Bằng văn bản:** Điền vào mẫu đơn than phiền hoặc gửi thư đến:

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

Các mẫu đơn than phiền hiện có trên trang mạng tại www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- **Qua trang mạng:** Gửi thư điện tử (email) đến CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

VĂN PHÒNG DÂN QUYỀN - BỘ DỊCH VỤ Y TẾ VÀ NHÂN SINH HOA KỲ

Nếu quý vị tin rằng quý vị đã bị phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính, quý vị cũng có thể nộp đơn than phiền về quyền dân sự với Bộ Dịch vụ Y tế và Nhân sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services), Văn phòng Dân quyền (Office for Civil Rights) bằng điện thoại, bằng văn bản, hoặc qua trang mạng:

- **Bằng điện thoại:** Xin gọi số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi TTY/TDD ở số **1-800-537-7697**.
- **Bằng văn bản:** Điền vào mẫu đơn than phiền hoặc gửi thư đến:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Các mẫu đơn than phiền hiện có trên trang mạng tại www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

- **Qua trang mạng:** Xin vào Trang mạng để nộp Than phiền của Văn phòng Dân quyền tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-587-8088** (TTY **711**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-587-8088** (TTY **711**). These services are free of charge.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرَجَى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-587-8088** (TTY **711**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير اتصل بـ **1-888-587-8088** (TTY **711**). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-587-8088** (TTY **711**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-888-587-8088** (TTY **711**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

បុលសមុគ្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បម្រើនក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទទួលខេ **1-888-587-8088** (TTY **711**) ។ ជំនួយ និង សំនែងមួយ សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជា អក្ខរសរសេរ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជា អក្ខរសរសេរព័ត៌មាន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទទួលខេ **1-888-587-8088** (TTY **711**) ។ សំនែងមួយទាំងនេះមិន គិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 **1-888-587-8088** (TTY **711**)。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如盲文和大字体阅读, 提供您方便取用。请致电 **1-888-587-8088** (TTY **711**)。这些服务都是免费的。

繁體中文標語 (Traditional Chinese)

注意: 如果您需要以您的語言獲得幫助, 請致電 **1-888-587-8088** (TTY **711**)。為殘障人士也提供幫助和服務, 例如盲文和大字體的文件。致電 **1-888-587-8088** (TTY **711**)。這些服務是免費的。

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-587-8088** (TTY **711**) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-587-8088** (TTY **711**) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

ગુજરાતી ટેગ લાઇન (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: **1-888-587-8088** (TTY **711**). વક્રિલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવા ઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટ માં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-888-587-8088** (TTY **711**). આ સેવા વનિમૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે.

हिंदी टैगलाइनी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-587-8088** (TTY **711**) पर कॉल करें। अशकलता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे बरेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-587-8088** (TTY **711**) पर कॉल करें। ये सेवाएं नः शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-587-8088** (TTY **711**). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-888-587-8088** (TTY **711**). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-888-587-8088** (TTY **711**) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-888-587-8088** (TTY **711**) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-888-587-8088** (TTY **711**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-587-8088** (TTY **711**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທງໂລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088** (TTY **711**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນ ເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088** (TTY **711**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-587-8088** (TTY **711**). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo waaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-587-8088** (TTY **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

Frase em português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braille ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Esses serviços são gratuitos.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Titlu în limba română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-587-8088** (TTY **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-587-8088** (TTY **711**). Libre ang mga serbisyonang ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-888-587-8088** (TTY **711**) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-888-587-8088** (TTY **711**). Bu hizmetler ücretsizdir.

Примітка українською (Ukrainian)

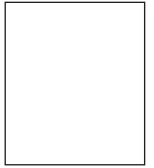
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Ці послуги безкоштовні.

(Urdu) اردو ٹیگ لائن

توجہ: اگر آپکو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-587-8088** (TTY **711**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-587-8088** (TTY **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.



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 **911** hoặc đi đến phòng cấp cứu gần nhất cho trường hợp đúng là cấp cứu y tế.

Văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health

Thứ Hai–Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều.

Số điện thoại miễn phí: **1-888-587-8088** | 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. 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Số điện thoại miễn phí: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

Văn phòng Hướng Dẫn Sức Khỏe

Có các tài liệu sức khỏe và sống khỏe để giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Thứ Hai–Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Số điện thoại miễn phí: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

Đường Dây Tư Vấn với Y Tá

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.

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

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 Nhãn Khoa)

Hãy gọi văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health để xem liệu quý vị có hội đủ điều kiện cho các dịch vụ chăm sóc thị giác. Các số điện thoại này là cho VSP.

Số điện thoại miễn phí: **1-800-877-7195**

TTY: **1-800-428-4833**