

BETTER TOGETHER

Bản Tin Thành Viên OneCare | Mùa Thu 2024



Chọn lựa Mới của Chương trình OneCare trong năm 2025

Xem những phúc lợi của chọn lựa chương trình OneCare mới.
Xem Trang 6-7.



OneCare
CalOptima Health

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan

Lời Nhắn Từ Javier



Xin chào, Tôi là Javier Sanchez, và tôi dẫn dắt cho nhóm OneCare tại CalOptima Health.

Chúng tôi muốn cảm ơn quý vị đã cho phép chúng tôi chăm sóc cho sức khỏe của quý vị. Đây là điều quan trọng nhất với chúng tôi. Chúng tôi đã thiết lập các phúc lợi OneCare để đáp ứng các nhu cầu của quý vị và biến OneCare trở thành chương trình phù hợp với quý vị.

Nếu quý vị hài lòng với dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình và muốn giữ nguyên các phúc lợi trong năm tới, tôi có tin vui cho quý vị! Quý vị không cần phải điền vào bất cứ mẫu đơn mới nào để tiếp tục là thành viên của OneCare trong năm 2025. CalOptima Health cũng rất vui khi đem đến một chọn lựa

chương trình OneCare mới trong năm 2025. Xin xem trang 6-7 để tìm hiểu liệu chương trình có phù hợp với quý vị!

Chúng tôi muốn lắng nghe ý kiến của quý vị! Xin gọi cho chúng tôi ở số miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)** 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần và cho chúng tôi biết làm cách nào để có thể phục vụ cho quý vị tốt hơn. Chúng tôi muốn lắng nghe ý kiến của quý vị.

Javier Sanchez

Giám Đốc Điều Hành các Chương Trình Medicare tại CalOptima Health



Cẩm Nang Thành Viên OneCare

Cẩm Nang Thành Viên mới nhất của OneCare hiện có trên trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/vi-VN/ForMembers/OneCare/MemberDocuments và theo yêu cầu. Để nhận cẩm nang thành viên gửi qua đường bưu điện, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare.



Tài Liệu bằng Những Ngôn Ngữ hoặc Hình Thức Khác

Thông tin và tài liệu có sẵn bằng chữ in khổ lớn và những hình thức và ngôn ngữ khác. Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare và cho chúng tôi biết ngôn ngữ quý vị muốn sử dụng để nói và viết, và nếu quý vị cần những thông tin hoặc tài liệu bằng hình thức khác.

Thành Viên Mới Bắt Đầu Tại Đây

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

- Bản Tóm tắt các Phúc lợi
- Thẻ ID Thành viên OneCare
- Thông tin về cách để xem Cẩm Nang Thành Viên của quý vị
- Những thông tin quan trọng khác

Xin mở ngay tập tài liệu ra và thực hiện việc này trước tiên:



1. Đọc Cẩm Nang Thành Viên OneCare

Cẩm Nang Thành Viên có thông tin về các chương trình và dịch vụ của OneCare. Xin xem cẩm nang này để biết chúng tôi đài thọ những gì, cách thay đổi nhóm y tế hoặc bác sĩ gia đình (primary care provider, PCP) của quý vị và những thông tin khác. Để xem Cẩm Nang Thành Viên trên mạng, xin vào trang mạng www.caloptima.org/vi-VN/ForMembers/OneCare/MemberDocuments.

Nếu quý vị muốn nhận quyền cẩm nang qua đường bưu điện, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.



2. Làm hẹn cho buổi khám sức khỏe đầu tiên

Xin gọi cho bác sĩ gia đình của quý vị để làm hẹn cho buổi khám sức khỏe đầu tiên trong vòng 90 ngày (3 tháng) sau khi tham gia vào chương trình OneCare. Chúng tôi tin rằng chăm sóc phòng ngừa là cách tốt nhất để quý vị và gia đình của quý vị giữ gìn sức khỏe. Bác sĩ gia đình của quý vị có thể sớm tìm ra các vấn đề về sức khỏe trước khi các vấn đề trở nên nghiêm trọng. Sau đó, xin quý vị nhớ làm hẹn cho Buổi Khám Sức Khỏe Tổng Quát Hàng Năm mỗi 12 tháng, buổi khám này miễn phí cho quý vị. Bác sĩ gia đình sẽ trao đổi với quý vị về sức khỏe của quý vị, làm thế nào để đạt được các mục tiêu về sức khỏe và các khám nghiệm tầm soát sức khỏe cần thiết.



3. Tìm hiểu về chương trình Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe dành cho Thành viên

CalOptima Health cung cấp các Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe dành cho Thành viên miễn phí cho các thành viên hội đủ điều kiện vì đã chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của họ! Xin tìm hiểu thêm tại www.caloptima.org/vi-VN/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.



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. Không thể chữa khỏi bệnh tiểu đường, 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 và bị thừa cân.

Mức Thử nghiệm bệnh Tiểu đường

Lượng đường trong máu khi Nhịn ăn		A1C
Bình thường	99mg/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



Đi tiểu thường xuyên



Đau 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 OneCare ở số **1-877-412-2734 (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.

Xin Đừng Chờ Đợi, Hãy Chích Ngừa!

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 1 liều
Vi-rút hợp bào hô hấp (RSV)	Từ 60 tuổi trở lên	1 liều
Bệnh viêm phổi	Từ 65 tuổi trở lên	1 liều

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 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.

Để biết thêm thông tin về việc chích ngừa, xin vào trang mạng của CalOptima Health tại www.caloptima.org/HealthAndWellness/Immunizations.

Các Phúc lợi Nổi bật trong năm 2025

Chọn Chương trình OneCare tốt nhất

Bắt đầu từ ngày 1 tháng 1 năm 2025, các thành viên của CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, sẽ có nhiều lựa chọn hơn. Quý vị có thể chọn giữa 2 chương trình OneCare tùy theo nhu cầu của mình. Hãy xem xét các chương trình dưới đây để tìm hiểu thêm về những phúc lợi mà mỗi chương trình cung cấp. Chương trình hiện tại của quý vị, là OneCare, sẽ có tên gọi mới, là CalOptima Health OneCare Complete trong năm 2025. Nếu quý vị hài lòng với các phúc lợi hiện có của mình, quý vị không phải điền bất kỳ mẫu đơn nào hay ghi danh lại. Quý vị sẽ tiếp tục ở trong chương trình CalOptima Health OneCare Complete. Nếu quý vị quan tâm đến chương trình CalOptima Health OneCare Flex Plus, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số điện thoại miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)** 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.



Các Phúc lợi của Chương trình OneCare

CalOptima Health OneCare Complete

Chương trình gốc của chúng tôi, với tiền phụ phí là \$0 cho các dịch vụ y tế và bệnh viện và toàn bộ các loại thuốc theo toa được đài thọ. Với nhiều phúc lợi bổ sung như phúc lợi tập thể dục, nha khoa toàn diện, chăm sóc nhãn khoa, thẻ linh hoạt để mua các vật dụng không cần toa và thực phẩm, và nhiều hơn nữa!

CalOptima Health OneCare Flex Plus

Chương trình mới của chúng tôi với mức chi phí thấp được thiết kế để đem lại sự linh hoạt, cung cấp buổi khám với bác sĩ và việc nằm viện với chi phí là \$0. Với những phúc lợi bổ sung đầy đủ như thẻ linh hoạt với khoản trợ cấp nhiều hơn để mua các vật dụng không cần toa, chăm sóc nhãn khoa, nha khoa toàn diện, phúc lợi tập thể dục và nhiều hơn nữa!

** Phúc lợi thực phẩm của CalOptima Health OneCare Flex Plus là một phần của chương trình bổ sung đặc biệt dành cho bệnh mãn tính. Không phải tất cả các thành viên đều đủ tiêu chuẩn. Để sử dụng phúc lợi thực phẩm, các thành viên CalOptima Health OneCare Flex Plus phải bị một hoặc nhiều bệnh mãn tính đi kèm và phức tạp về mặt y tế, có thể đe dọa đến tính mạng hoặc hạn chế đáng kể sức khỏe hoặc chức năng tổng thể của người ghi danh. Những tình trạng đủ điều kiện bao gồm nhưng không giới hạn ở rối loạn tim mạch, bệnh tiểu đường, suy tim mãn tính, bệnh phổi mãn tính, hoặc bệnh thận giai đoạn cuối. Ngay cả khi thành viên bị bệnh mãn tính thì thành viên cũng chưa chắc sẽ nhận được phúc lợi thực phẩm. Việc nhận phúc lợi thực phẩm tùy thuộc vào việc thành viên có nguy cơ cao phải nhập viện hoặc có kết quả không tốt khác về sức khỏe và có nhu cầu điều chỉnh y tế chuyên sâu hay không.*

Các Phúc lợi của Chương trình OneCare	CalOptima Health OneCare Complete	CalOptima Health OneCare Flex Plus
Thẻ Linh Hoạt (Vật dụng không cần toa/thực phẩm)	\$135 mỗi quý Những khoản tiền nào chưa sử dụng sẽ không được chuyển sang quý tiếp theo. Cung cấp các vật dụng không cần toa và thực phẩm cho tất cả các thành viên.	\$245 mỗi quý Những khoản tiền nào chưa sử dụng sẽ không được chuyển sang quý tiếp theo. Cung cấp các vật dụng không cần toa cho tất cả các thành viên. (Thực phẩm chỉ dành cho các thành viên bị những tình trạng mãn tính đủ tiêu chuẩn để nhận Phúc lợi Bổ sung Đặc biệt cho bệnh Mãn tính (Special Supplemental Benefits for Chronically Ill, SSBCI)*. Xin gọi số 1-877-412-2734 (TTY 711) để biết liệu quý vị có đủ điều kiện hay không).
Thuốc Theo Toa (Đài thọ Phần D)	Không có tiền phụ phí cho tất cả các loại thuốc theo toa <ul style="list-style-type: none"> Thuốc tương đương: \$0 Thuốc chính hiệu: \$0 	Các mức phụ phí Tiêu chuẩn của Phần D dựa trên tình trạng thu nhập <ul style="list-style-type: none"> Thuốc tương đương: \$0-\$4.90 Thuốc chính hiệu: \$0-\$12.15 Chi phí tự trả tối đa: \$2,000
Chăm Sóc Nhãn Khoa	Khám hàng năm và tối đa \$300 để làm kính mắt hoặc kính sát trùng mỗi năm.	
Máy Trợ Thính	Khoản trợ cấp \$1,000 trên mức giới hạn \$1,510 mỗi năm của Medi-Cal.	
Nha Khoa Toàn Diện	Kiểm tra răng miệng, chụp quang tuyến x chẩn đoán, dịch vụ nha chu, dịch vụ nội nha, phục hình răng, giải phẫu miệng và hàm mặt và các dịch vụ nha khoa tổng quát khác có giới hạn. Những gì chúng tôi không đài thọ sẽ được cung cấp thông qua chương trình Nha khoa Medi-Cal.	
Phúc Lợi Tập Thể Dục	Được đài thọ	
Chuyên Chở	<ul style="list-style-type: none"> Các chuyến đi không giới hạn để đi đến và đi về từ phòng tập thể dục (trong bán kính 10 dặm) 100 chuyến đi một chiều đến các cửa hàng tạp hóa (trong bán kính 10 dặm) 	<ul style="list-style-type: none"> Các chuyến đi không giới hạn để đi đến và đi về từ phòng tập thể dục (trong bán kính 10 dặm)
Đài Thọ Dịch Vụ Cấp Cứu Trên Toàn Cầu	Mức đài thọ \$100,000 mỗi năm	
Khám Thể Chất Hàng Năm	Một lần mỗi 12 tháng	
Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Nhà — Chăm Sóc Đồng Hành	Tối đa 90 giờ mỗi năm	Không được đài thọ
Thuốc Điều Trị Rối Loạn Cương Cứng	Không đài thọ	4 viên mỗi tháng

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

Dưới Đây Là Các Chương Trình Tặng Thưởng Cho Thành Viên Của CalOptima Health Trong Năm 2024

CalOptima Health cung cấp các tặng thưởng chăm sóc sức khỏe cho các thành viên OneCare hội đủ điều kiện vì đã chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của họ. Để biết thêm thông tin và xem các mẫu đơn nhận thưởng chăm sóc sức khỏe, xin vào trang mạng www.caloptima.org/vi-VN/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.



Chương trình Tặng thưởng của OneCare	Tặng thưởng Miễn phí	Tiêu chuẩn để Hội đủ điều kiện
Khám Tổng quát Hàng năm	Tặng thưởng \$50	Các thành viên hoàn tất Buổi Khám Tổng Quát Hàng Năm trong năm 2024 (không cần mẫu đơn nhận thưởng chăm sóc sức khỏe)
Khám Tầm soát Ung thư Vú	Tặng thưởng \$25	Các thành viên hoàn tất việc chụp quang tuyến truy tìm ung thư vú trong năm 2024
Kiểm tra Ngăn ngừa Ung thư Đại trực tràng	Tặng thưởng \$50	Các thành viên hoàn tất việc nội soi đại tràng trong năm 2024
Xét nghiệm A1C cho Bệnh tiểu đường	Tặng thưởng \$25	Các thành viên được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường và hoàn tất khám nghiệm A1C trong năm 2024
Khám mắt cho Người bị Bệnh Tiểu đường	Tặng thưởng \$25	Các thành viên được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường và hoàn tất việc khám mắt bằng cách làm giãn con ngươi hoặc khám võng mạc trong năm 2024
Khám Tầm soát Bệnh Loãng xương	Tặng thưởng \$25	Thành viên đã thực hiện kiểm tra đo mật độ khoáng trong xương trong năm 2024
Thẩm định Rủi ro Sức khỏe	Tặng thưởng \$25	Các thành viên đã đến hạn và hoàn tất bản Thẩm định Rủi ro Sức khỏe trong năm 2024 (không cần mẫu đơn nhận thưởng chăm sóc sức khỏe)

Yêu cầu phải hoàn tất mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe cho mỗi tặng thưởng, ngoại trừ chương trình Khám Tổng Quát Hàng Năm và Thẩm Định Rủi Ro Sức Khỏe. Quý vị phải đáp ứng tất cả các yêu cầu hội đủ điều kiện cho việc nhận thưởng chăm sóc sức khỏe để có thể nhận thẻ quà tặng miễn phí. 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. Các thẻ quà tặng được cung cấp với số lượng có hạn. Những chương trình này có thể thay đổi hoặc chấm dứt bất cứ lúc nào mà không cần thông báo.

Tìm Hiểu về Chứng Cao Huyết Áp và Sức Khỏe Tim Mạch

Huyết áp là gì?

Huyết áp là lực đẩy vào thành mạch máu. Khi tim của quý vị đập, tim bơm máu vào các động mạch.

Bệnh cao huyết áp thường không có các triệu chứng. Nếu không được chữa trị, huyết áp cao có thể dẫn đến bệnh thận, nhồi máu cơ tim, đột quỵ hoặc vấn đề về trí nhớ được gọi là bệnh suy giảm trí tuệ do mạch máu não.

Các triệu chứng của bệnh cao huyết áp

- Chóng mặt
- Nhức đầu
- Cảm thấy rất mệt mỏi
- Các vấn đề về thị lực



Huyết Áp	Chỉ số Huyết áp Tâm thu (số nằm ở trên)		Chỉ số Huyết áp Tâm trương (số nằm ở dưới)
Bình thường	Dưới 120	và	Dưới 80
Cao	Từ 120 đến 129	và	Dưới 80
Cao huyết áp Giai đoạn 1 (không có những yếu tố khác dẫn đến nguy cơ bị bệnh tim)	Từ 130 đến 139	hoặc	Từ 80 đến 89
Cao huyết áp Giai đoạn 2 (với những yếu tố khác dẫn đến nguy cơ bị bệnh tim)	Từ 140 trở lên	hoặc	Từ 90 trở lên
Huyết áp cao Một cách Nguy hiểm — cần được chăm sóc y tế ngay lập tức	Cao hơn 180	và/hoặc	Cao hơn 120

Huyết áp cao có thể khiến thành tim dày lên và to ra, làm tăng nguy cơ bị nhồi máu cơ tim và suy tim. Quý vị có thể giúp làm hạ huyết áp bằng cách kiểm tra huyết áp thường xuyên, đi bộ hàng ngày, uống nhiều nước hơn và ăn nhiều trái cây và rau củ.

Xin trao đổi với bác sĩ nếu quý vị có thắc mắc về chứng cao huyết áp.

Hãy Sử Dụng Thuốc Kháng Sinh Đúng Cách.

Kháng sinh là những loại thuốc cứu mạng người được sử dụng để điều trị các bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn gây ra. Việc không dùng các loại thuốc kháng sinh đúng theo chỉ định hoặc sử dụng thuốc khi không cần thiết có thể dẫn đến tình trạng kháng lại thuốc kháng sinh. Kháng lại thuốc kháng sinh nghĩa là những bệnh nhiễm trùng này có thể trở nên khó điều trị hơn vì kháng sinh không thể tiêu diệt vi khuẩn gây ra bệnh nhiễm trùng được nữa.

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về thời điểm và cách sử dụng các loại thuốc kháng sinh đúng cách.



Hiểu các thông tin

Thuốc kháng sinh **CHỈ** điều trị được một số bệnh nhiễm trùng nhất định do vi khuẩn gây ra, chẳng hạn như viêm họng do liên cầu khuẩn (bệnh viêm họng), bệnh ho gà và nhiễm trùng đường tiết niệu (UTI). Kháng sinh thường bị lạm dụng để điều trị các bệnh trạng về đường hô hấp, như viêm phế quản do vi-rút gây ra.

Thuốc kháng sinh **KHÔNG** điều trị các căn bệnh do vi-rút gây ra hoặc các căn bệnh thường tự khỏi, chẳng hạn như:

- Hầu hết các bệnh viêm họng (ngoại trừ các trường hợp đã được xác nhận là bệnh viêm họng do liên cầu khuẩn)
- Hầu hết các trường hợp bị viêm phế quản hoặc viêm tiểu phế quản
- Bệnh cúm hoặc cảm lạnh

Hãy thực hiện theo các lời khuyên hữu ích sau đây

- Chỉ dùng các loại thuốc kháng sinh khi cần thiết.
- Dùng tất cả các loại thuốc, bao gồm kháng sinh, chính xác theo chỉ dẫn của bác sĩ.
- Không được để dành thuốc kháng sinh để dùng sau.
- Không được chia sẻ thuốc kháng sinh hoặc các loại thuốc khác cho bạn bè hoặc gia đình của quý vị.
- Hỏi bác sĩ về các cách để giúp quý vị có thể cảm thấy khỏe hơn mà không cần dùng đến thuốc kháng sinh.

Các Bệnh Nhiễm Trùng Đường Hô Hấp Thường Gặp	Có Cần Dùng Thuốc Kháng Sinh Không?
Bệnh cảm lạnh/sổ mũi thường gặp	Không
Đau cổ họng	Không
COVID-19	Không
Viêm phế quản (lạnh ngực)	Không
Cúm	Không
Viêm họng do liên cầu khuẩn	Có
Ho gà	Có

Sớm Tìm sự Trợ giúp nếu Quý vị Lo lắng 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 nếu 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.”

Cần làm những gì nếu quý vị nghĩ rằng mình bị mất trí nhớ?

- **Trò chuyện** — Trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu quý vị lo ngại về việc bị lạc đường hoặc quên mất thời gian. Xin nhắc đến những thay đổi trong cách quý vị suy nghĩ, hành động và nói chuyện.
- **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 chia sẻ những mong muốn của quý vị với gia đình, nhóm chăm sóc, và nhân viên pháp lý.
- **Viết** — Để tìm hiểu về việc viết ra những mong muốn trong bản chỉ thị trước, xin vào trang mạng www.caloptima.org/HealthAndWellness.



Hãy sắp xếp:

- **Lập danh sách** — Liệt kê những hoạt động hàng ngày, những người quan trọng cần liên lạc và những loại thuốc mà quý vị dùng.
- **Yêu cầu sự trợ giúp** — Bạn bè và gia đình có thể giúp quý vị sắp xếp, mua sắm, nấu ăn và những việc khác.
- **Chuẩn bị sẵn sàng** — Những người bị mất trí nhớ có thể bắt đầu đi lạc khi bệnh tiến triển nặng hơn. Hãy luôn mang theo điện thoại di động và bản sao địa chỉ và số điện thoại của quý vị.

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.

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 **1-855-877-3885 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.



TeleMed2U

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](https://www.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

County of Orange Social Services Agency (SSA) xem xét sự hội đủ điều kiện cho tất cả các thành viên Medi-Cal hàng năm. Xin đừng để sự dài thọa 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 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 để giữ chương trình Medi-Cal của quý vị:

-  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 hay không.
-  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 tại 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!



Các Xét Nghiệm Sàng Lọc Quan Trọng dành cho Các Thành Viên Được Chẩn Đoán Bị Bệnh Tâm Thần Phân Liệt hoặc Rối Loạn Lưỡng Cực

Bệnh tim mạch và bệnh tiểu đường là hai trong số 10 nguyên nhân gây tử vong hàng đầu tại Hoa Kỳ. Những người được chẩn đoán bị bệnh tâm thần phân liệt hoặc rối loạn lưỡng cực, đang dùng một số loại thuốc nhất định để điều trị bệnh tâm thần có nguy cơ cao hơn bị mắc bệnh tim mạch và bệnh tiểu đường. Những thành viên này có thể được khám sàng lọc và theo dõi cho những bệnh trạng này miễn phí. Những thành viên bị những bệnh trạng này nên khám sức khỏe thường xuyên với bác sĩ.

Xin trao đổi với bác sĩ của quý vị về những nhu cầu sức khỏe thể chất và nhận dịch vụ chăm sóc để cải thiện sức khỏe và giúp quý vị có thêm cơ hội để sống khỏe mạnh hơn. Xin gọi cho bác sĩ nếu quý vị có thắc mắc về các loại thuốc của mình hoặc muốn làm hẹn khám để hỏi về những khám nghiệm sàng lọc quan trọng này.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần trợ giúp liên lạc với bác sĩ của quý vị, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.



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 OneCare

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Số điện thoại miễn phí: **1-877-412-2734**
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

Trợ giúp với các tài liệu về sức khỏe và sống khỏe để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Số điện thoại miễn phí: **1-877-412-2734**
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 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 hội đủ điều kiện cho các dịch vụ chăm sóc nhãn khoa hay không. Các số điện thoại này là cho VSP.
Số điện thoại miễn phí: **1-800-877-7195**
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: **711**



CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, là một chương trình Medicare Advantage có hợp đồng với Medicare và Medi-Cal. Việc ghi danh gia nhập CalOptima Health OneCare tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng. CalOptima Health OneCare 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 với văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/vi-VN/ForMembers/OneCare.



THÔNG BÁO KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là trái với pháp luật. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan tuân thủ luật dân quyền của Tiểu bang và Liên bang. OneCare 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.

OneCare cung cấp:

- Sự hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho những người 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 OneCare, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, bằng cách gọi số **1-877-412-2734**. Nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi máy 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:

OneCare
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-877-412-2734 (TTY 711)

CÁCH NỘP ĐƠN THAN PHIỀN

Nếu quý vị tin rằng OneCare 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 văn phòng Giải quyết Than phiền & Khiếu nại của OneCare. 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 OneCare, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, bằng cách gọi số **1-877-412-2734**. Hoặc, nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi máy TTY ở số **711**.

- **Bảng 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 OneCare và nói rằng quý vị muốn nộp đơn than phiền.
- **Qua trang mạng:** Vào trang mạng của CalOptima Health tại www.caloptima.org/OneCare.

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:

- **Bảng 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)**.
- **Bảng 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 http://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:

- **Bảng điện thoại:** Xin gọi số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi máy TTY **1-800-537-7697**.
- **Bảng văn bản:** Xin 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 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- **Qua trang mạng:** Xin vào Trang mạng để nộp Than phiền của Văn phòng Dân quyền (Office for Civil Rights Complaint Portal) tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan là một chương trình Medicare Advantage có Hợp đồng với Medicare. Việc ghi danh gia nhập OneCare tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng. Xin liên lạc đường dây miễn phí của văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

TAGLINES

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربيل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴԴՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ប្រាសាទខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می شوند.

हिंदी टैगलाइनी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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。 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic 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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ | ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ |

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия ТTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия ТTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734 (TTY 711)**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Libre ang mga serbisyonang ito.

ແທ້ກໄລພາສາໄທ (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734 (TTY 711)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734 (TTY 711)** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Các dịch vụ này đều miễn phí.



CalOptima Health, A Public Agency
P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

www.caloptima.org



OneCare
CalOptima Health