



MÙA ĐÔNG 2011-2012

Để Quý Vị Được Khỏe Mạnh

CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG NGỪA VÀ CHỮA TRỊ CHỨNG BÉO PHÌ Ở TRẺ EM

Chương Trình Phòng Ngừa và Chữa Trị Chứng Béo Phì ở Trẻ Em là một chương trình miễn phí kéo dài từ 6-8 tuần lễ dành cho thành viên CalOptima từ 0 đến 20 tuổi đang có cân nặng cơ thể không lành mạnh. Chương trình này dành cho trẻ em có Chỉ Số Trọng Lượng Cơ Thể (Body Mass Index viết tắt là BMI) ở mức 85 phần trăm hoặc cao hơn. Chương trình này dạy cho trẻ em và phụ huynh về sự chọn lựa những thức ăn lành mạnh, cho những ý kiến về cách hoạt động tích cực, và hướng dẫn cách thực hiện và giữ những sự thay đổi về đời sống lành mạnh. Nếu quý vị nghĩ là con của quý vị cần chương trình này, hãy hỏi bác sĩ của cháu.

Trong bản tin này:

T2

Tránh Bệnh Cúm,
Che Miệng Khi Ho

T3

Khi Nào Đi Phòng Cấp
Cứu

T4

Nói Chuyện với Con về
Việc Sử Dụng Thuốc Bất
Hợp Pháp

Để Quý Vị Được Khỏe Mạnh



TRÁNH BỆNH CÚM, CHE MIỆNG KHI HO

Với mùa cúm đang đến, quý vị phải đề phòng để tránh lan truyền vi trùng có thể làm quý vị, con em và những người khác mắc bệnh. Vi trùng có thể lan truyền khi một người chạm vào một vật có vi trùng và sau đó sờ vào mắt, mũi hoặc miệng. Một vài điều dễ dàng sau đây con em quý vị có thể làm để tránh bị bệnh do vi trùng:

- Tránh tiếp xúc gần với những người đang bị bệnh.
- Rửa tay thường xuyên với xà bông và nước ấm trong khoảng 20 giây.
- Dùng chất rửa tay có cồn lúc không có nước và xà bông.
- Tránh sờ mặt, chủ yếu là mắt, mũi và miệng.
- Ở nhà khi bị bệnh.

Con em của quý vị nên luôn luôn che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt xì. Khi không có khăn giấy, con em của quý vị nên ho hoặc hắt xì trực tiếp vào phía trong cùi chỏ tay hoặc phần tay áo phía trên, không dùng bàn tay để che miệng. Nếu con em quý vị bị bệnh, cháu có thể cần phải mang khẩu trang để tránh lây bệnh cho người khác.

Những thói quen lành mạnh khác như là được ngủ và tập thể dục nhiều, giữ sự căng thẳng ở mức độ thấp, uống nhiều nước, và ăn một chế độ ăn kiêng lành mạnh, sẽ giúp con em khỏe mạnh trong mùa đông và cả năm. Để biết thêm về những cách thức phòng ngừa như thuốc chích ngừa cúm, hãy nói chuyện với bác sĩ của con em.

KHI NÀO ĐI PHÒNG CẤP CỨU

Quý vị có biết phần lớn những nhu cầu về sức khỏe của con em quý vị không phải là sự cấp cứu? Đôi khi khó nhận biết cấp cứu y khoa là như thế nào. Hầu hết các bác sĩ đồng ý rằng một trường hợp cấp cứu là một sự chấn thương hoặc bệnh tật mà nếu không chữa trị ngay tức khắc, có thể gây ra hậu quả thiệt hại trầm trọng đến sức khỏe của con em quý vị hoặc làm cho cuộc sống của em bị nguy hại. Một vài trường hợp cấp cứu là:

- Tai nạn xe cộ hoặc tổn thương lớn ở trường học hoặc tại nhà
- Đau nhức trầm trọng có biết hoặc không có biết lý do
- Đau ngực
- Khó thở
- Chảy máu trầm trọng

Chăm sóc cấp cứu được thực hiện tại một bệnh viện khi sự chăm sóc y khoa là cần thiết ngay tức khắc. Phòng cấp cứu không thể giải quyết những nhu cầu chăm sóc sức khỏe thông thường. Nếu quý vị nghĩ rằng con của quý vị có cấp cứu về y khoa, gọi 911 hoặc đi đến phòng cấp cứu gần nhất. Nếu quý vị gọi 911, giải thích những triệu chứng của sự cấp cứu và làm theo hướng dẫn. Trong trường hợp cấp cứu mỗi giây phút có thể tạo một sự khác biệt lớn lao. Để biết thêm về khi nào đi phòng cấp cứu, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị.

CHĂM SÓC NỤ CƯỜI

Chăm sóc nha khoa là một phần quan trọng về vệ sinh cá nhân của con em quý vị. Vệ sinh nha khoa tốt bảo vệ răng của con em khỏi bị sâu răng và những nhiễm trùng khác trong miệng, và tránh hơi thở hôi. Tại Hoa Kỳ, sâu răng ảnh hưởng đến trẻ em nhiều hơn các loại nhiễm trùng khác. Nếu không được chữa trị, sâu răng có thể gây đau nhức, nhiễm trùng và các trở ngại về ăn uống, nói chuyện và ngay cả việc học hành. Dạy cho con em thói quen vệ sinh răng miệng tốt khi các em còn nhỏ để tránh sâu răng và những vấn đề khác về răng miệng.

Nhu cầu chăm sóc răng khác nhau tùy theo lứa tuổi. Nướu răng của em bé sơ sinh nên được lau bằng một miếng vải sạch, ẩm ướt sau mỗi lần cho bé ăn. Trẻ em từ 1 đến 2 tuổi, phụ huynh nên đánh răng cho bé mỗi ngày hai lần, sau khi ăn sáng và trước khi đi ngủ. Sau khi bé 2 tuổi, dạy cho bé tự đánh răng và chắc chắn là bé đánh răng ít nhất hai lần mỗi ngày. Dùng kem đánh răng có chất fluoride để ngăn ngừa sâu răng, và dạy cho các em xia răng bằng chỉ mỗi ngày. Trẻ em 2 tuổi trở lên nên đi nha sĩ ít nhất một lần mỗi năm.

Ăn kiêng cũng là một phần chủ yếu của việc chăm sóc nha khoa. Giữa mỗi bữa ăn, trẻ em chỉ nên uống sữa hoặc nước và ăn những thức ăn vật lạnh mạnh, như trái cây hoặc rau quả. Giới hạn hoặc tránh những nước uống có đường như nước trái cây và nước ngọt, cũng như kẹo hoặc thức ăn vặt dính kẹo. Cho bác sĩ biết bất cứ mối quan tâm về sức khỏe răng miệng của con em mà quý vị thắc mắc và làm theo hướng dẫn của bác sĩ.



NÓI CHUYỆN VỚI CON VỀ VIỆC SỬ DỤNG THUỐC BẤT HỢP PHÁP

Việc nói chuyện với con em về sự lạm dụng thuốc bất hợp pháp dường như là một nhiệm vụ đáng sợ, nhưng nếu quý vị không nói chuyện với các em về việc này, các em có thể tìm kiếm những câu trả lời từ một người khác. Cách duy nhất để bảo đảm rằng trẻ em được những câu trả lời tốt về những thắc mắc về thuốc bất hợp pháp chính quý vị là người cho các em những câu trả lời.

Lạm dụng thuốc ở trẻ em và thiếu niên bao gồm thuốc bất hợp pháp, uống rượu, và thuốc theo toa cũng như thuốc mua ngoài quầy. Lạm dụng thuốc có thể dẫn đến sự nghiện ngập và nhiều vấn đề về sức khỏe khác. Hãy nói chuyện với con em về sự nghiện thuốc và những gì có thể gây ra cho cơ thể.

Ở tuổi mẫu giáo, hầu hết trẻ em đã nhìn thấy những người lớn hút thuốc, uống rượu, và thuốc theo toa hoặc mua ngoài quầy. Trẻ em và thiếu niên có thể nhìn thấy thuốc ở trường, tại nhà hoặc nơi các em chơi đùa. Trong khi để có thuốc bất hợp pháp có thể khó khăn, thuốc theo toa và thuốc mua ngoài quầy chỉ cần một bước đi ngắn đến tủ thuốc tại nhà.

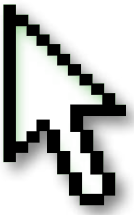
Với trẻ em dưới 18, hút thuốc lá là lạm dụng và bất hợp pháp. Với các em dưới 21 tuổi, uống rượu cũng là lạm dụng và bất hợp pháp. Dùng bất cứ thuốc bất hợp pháp là lạm dụng. Dùng thuốc theo toa của người khác cũng là bất hợp pháp. Và khi trẻ em dùng chính thuốc theo toa của các em theo cách thức sai lầm hoặc sai liều cũng là lạm dụng thuốc. Thuốc theo toa và thuốc ngoài quầy khi sử dụng sai cách cũng không an toàn hơn bất cứ thuốc bất hợp pháp, và thuốc chỉ nên được sử dụng lúc nào và theo cách bác sĩ viết toa.



Cách duy nhất để bảo đảm rằng trẻ em được những câu trả lời tốt về những thắc mắc về thuốc bất hợp pháp chính quý vị là người cho các em những câu trả lời.

Để nhận bản tin này bằng e-mail, xin vui lòng gọi cho chúng tôi ở số điện thoại miễn phí 1-800-530-2899

CHƯƠNG TRÌNH HEALTHY FAMILIES ĐẸ NHƯ TRÊN NHỮNG ĐẦU NGÓN TAY CỦA QUÝ VỊ



Trang mạng của CalOptima có đầy đủ những thông tin hữu ích. Quý vị có thể tìm thấy dễ dàng những mẫu đơn, thông tin về những phúc lợi và những bản hướng dẫn cho sức khỏe. Thêm vào đó, quý vị còn xem được những trang này với 3 ngôn ngữ.

Vào trang mạng bất cứ lúc nào tại **www.caloptima.org**. Chúng tôi mời quý vị tìm hiểu thêm những chủ đề có sẵn như hướng dẫn cho sức khỏe và phòng ngừa bệnh. Bấm mũi tên vào ô màu xanh lá cây “Chương Trình Healthy Families”, sau đó bấm vào “Hướng Dẫn Quý Vị Để Có Một Sức Khỏe Tốt”.

GIỮ CHO CON QUÝ VỊ ĐƯỢC ĐÀI THỌ

Mỗi năm, quý vị cần điền một mẫu đơn để đảm bảo việc con em quý vị vẫn giữ được đài thọ về chăm sóc sức khỏe. Mẫu đơn này được gọi là Mẫu Đơn Duyệt Xét về Tình Trạng Hội Đủ Điều Kiện Hàng Năm (Annual Eligibility Review viết tắt là AER). Mẫu AER sẽ được gửi đến quý vị qua đường bưu điện. Trong mẫu này sẽ có những câu hỏi về số người trong gia đình và mức lợi tức. Hãy chắc chắn là quý vị điền mẫu đơn này và gửi lại cùng với những giấy tờ cần thiết trước ngày hết hạn.

Một điều quan trọng nữa là quý vị phải gửi tiền lệ phí đúng hạn. Con của quý vị có thể mất đài thọ về chăm sóc sức khỏe nếu quý vị không trả tiền lệ phí đúng hạn. Nếu con em quý vị mất đài thọ của Chương Trình Healthy Families, các em có thể sẽ không được trở lại chương trình này ngay tức thì. Quý vị có thể cần điền một đơn xin gia nhập khác.

Nếu quý vị cần được giúp đỡ để điền đơn hoặc có bất cứ thắc mắc nào, hãy gọi Văn Phòng Dịch Vụ CalOptima ở số điện thoại miễn phí **1-800-530-2899**. Đường dây điện thoại này làm việc từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều.

NĂM MỚI, ĐỊA ĐIỂM MỚI

CalOptima đang di chuyển đến một địa điểm mới ở thành phố Orange vào Tháng 3 Năm 2012. Chúng tôi sẽ gửi cho quý vị một thư thông báo khi nào địa điểm mới này bắt đầu mở. Số điện thoại của chúng tôi sẽ không thay đổi. Nếu quý vị có thắc mắc về y tế của con quý vị hoặc Chương Trình Healthy Families, xin gọi cho chúng tôi ở số điện thoại miễn phí **1-800-530-2899**. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị.

NÓI CHUYỆN VỚI BÁC SĨ BẰNG CHÍNH NGÔN NGỮ CỦA QUÝ VỊ

Quý vị có cần được giúp đỡ để nói chuyện với bác sĩ hoặc các nhà cung cấp dịch vụ y tế khác bằng chính ngôn ngữ của quý vị không? Quý vị không cần nhờ bạn bè hoặc gia đình giúp. Quý vị có thể nhận dịch vụ thông dịch miễn phí, kể cả ngôn ngữ diễn tả bằng dấu hiệu. Quý vị chỉ cần gọi nhóm y tế hoặc CalOptima. Quý vị nên gọi để yêu cầu thông dịch viên hoặc thông dịch bằng ngôn ngữ diễn tả bằng dấu hiệu ít nhất 5 ngày làm việc trước ngày hẹn với bác sĩ. Hoặc là quý vị có thể gọi nhóm y tế hay CalOptima cùng lúc khi quý vị làm hẹn với bác sĩ. Nếu quý vị cần thông dịch viên ở bệnh viện, hãy nói cho nhân viên biết.

XIN CHO CHÚNG TÔI BIẾT NẾU QUÝ VỊ GẶP VẤN ĐỀ RẮC RỐI

CalOptima muốn nghe từ quý vị nếu quý vị không hài lòng với dịch vụ chăm sóc sức khỏe quý vị nhận được hoặc những sự quyết định đài thọ các dịch vụ y tế của chúng tôi. Nếu quý vị có vấn đề với một bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế khác, hãy gọi nhóm y tế trước để được giải quyết. Nếu vấn đề không được giải quyết thỏa đáng, quý vị có quyền than phiền hoặc khiếu nại với CalOptima. Quý vị cũng có thể khiếu nại với CalOptima khi một dịch vụ bị từ chối, chấm dứt hoặc thay đổi.

Để than phiền hoặc khiếu nại, xin sử dụng một trong những cách sau:

- Gọi cho chúng tôi ở số **1-800-530-2899**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi đường dây TDD/TTY ở số **1-714-246-8523**.
- Vào trang nhà của CalOptima tại địa chỉ **www.caloptima.org** và điền Mẫu Đơn Khiếu Nại của Thành Viên (Member Grievance Form) trên mạng.
- Viết thư gửi cho chúng tôi ở địa chỉ CalOptima Healthy Families, 1120 West La Veta Ave., Orange, CA 92868.
- Gửi thư khiếu nại của quý vị qua fax số **1-714-246-8562**.
- Đến thẳng văn phòng chúng tôi tại số 1120 West La Veta Avenue, Orange, California.

Sau khi than phiền hoặc khiếu nại, quý vị sẽ nhận được thư của chúng tôi trong vòng 5 ngày tính theo lịch kể từ ngày chúng tôi nhận được than phiền hoặc khiếu nại. Thư này sẽ cho quý vị biết là chúng tôi đã nhận được than phiền của quý vị. Trong thư cũng sẽ cho quý vị biết tên của nhân viên quý vị có thể gọi nếu quý vị có bất cứ câu hỏi nào.

CHÚNG TÔI NÓI CÙNG NGÔN NGỮ CỦA QUÝ VỊ

Chúng tôi muốn quý vị nhận được thông tin y tế cần thiết bằng ngôn ngữ quý vị thường dùng nhất. Nếu thông tin này không phải là ngôn ngữ quý vị thường sử dụng, xin vui lòng cho chúng tôi biết. Xin gọi cho chúng tôi ở số miễn phí **1-800-530-2899**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều, và cho chúng tôi biết ngôn ngữ nói và viết mà quý vị thường dùng.