

BETTER TOGETHER

Bản Tin Thành Viên | Mùa Thu 2023



Lời Khuyến về Sức Khỏe:

Khám sức khỏe tổng quát miễn phí dành cho các thành viên ở tất cả mọi độ tuổi. Xin làm hẹn với bác sĩ của quý vị ngay hôm nay.



CalOptima Health

Hãy Cho Con Của Quý Vị Một Khởi Đầu Khỏe Mạnh với Chương Trình Medi-Cal

Việc bảo đảm rằng quý vị và em bé của quý vị nhận được các phúc lợi Medi-Cal là rất quan trọng đối với việc chăm sóc trước khi sinh và sau khi sinh (sau sinh) của quý vị và đối với sức khỏe của trẻ sơ sinh.

Quý vị có biết rằng?

Em bé sơ sinh của quý vị có thể nhận dịch vụ chăm sóc trong tháng mà bé chào đời và tháng sau đó bằng thẻ Medi-Cal của quý vị.

Xin đừng trì hoãn.

Là người mới làm cha mẹ, điều quan trọng là phải SỚM ghi danh cho con của quý vị vào chương trình Medi-Cal. Bằng cách đó, con của quý vị không bị mất sự đài thọ và sẽ không có sự chậm trễ trong việc khám sức khỏe tổng quát cho con em của quý vị. Những buổi khám này giúp em bé của quý vị khỏe mạnh và phát triển tốt.

Xin thực hiện những bước sau để giữ các phúc lợi Medi-Cal của quý vị:

Việc Cần Thực Hiện	Hoàn Tất Từng Bước Theo Một Trong Những Cách Sau Đây:
Báo cáo những thay đổi mới về tên, địa chỉ nhận thư, địa chỉ email và số điện thoại của người mẹ.	Xin gọi cho Sở Xã Hội (SSA) ở số 1-800-281-9799
Báo cáo với Sở Xã Hội của Quận Cam (County of Orange Social Services Agency, SSA) về việc mang thai của quý vị.	- Xin gọi cho Sở Xã Hội (SSA) ở số 1-800-281-9799 - Trực tiếp đến văn phòng của Sở Xã Hội tại địa phương - Fax đến số 1-714-645-3482 - Vào trang mạng tại BenefitsCal.com
Cập nhật với Sở Xã Hội khi em bé của quý vị chào đời. Cung cấp tên họ, ngày sinh và giới tính của em bé mới chào đời của quý vị.	- Xin gọi cho Sở Xã Hội (SSA) ở số 1-800-281-9799 - Trực tiếp đến văn phòng của Sở Xã Hội tại địa phương - Fax đến số 1-714-645-3482 - Vào trang mạng tại BenefitsCal.com
Nộp đơn xin thẻ An Sinh Xã Hội cho em bé của quý vị.	- Xin gọi cho Sở An Sinh Xã Hội ở số 1-800-772-1213 - Vào trang mạng tại www.ssa.gov - Đến văn phòng Sở An Sinh Xã Hội tại địa phương
Thêm em bé vào hồ sơ Medi-Cal của quý vị.	- Xin gọi cho Sở Xã Hội (SSA) ở số 1-800-281-9799 - Trực tiếp đến văn phòng của Sở Xã Hội tại địa phương - Vào trang mạng tại BenefitsCal.com - Hoàn tất Mẫu Đơn Giới Thiệu Trẻ Sơ Sinh MC330 và nộp đơn bằng cách: - Fax đến số: 1-714-645-3482 hoặc - Gửi thư đến: Social Services Agency, P.O. Box 70003, Anaheim, CA 92825-9922

Hãy Hoàn Tất Buổi Khám Tổng Quát Hàng Năm với Bác Sĩ Của Quý V

Buổi Khám Tổng Quát Hàng Năm là một buổi kiểm tra với bác sĩ của quý vị, chú trọng vào việc nâng cao sức khỏe và chăm sóc phòng ngừa. Buổi khám này không giống như buổi khám với bác sĩ khi quý vị bị bệnh. Là một thành viên Medi-Cal của CalOptima Health, quý vị được Khám Tổng Quát Hàng Năm miễn phí.

Tại buổi khám này, bác sĩ của quý vị sẽ:

- Xem xét lại Bản Thăm Định Rủi Ro Sức Khỏe và xem xét bất kỳ yếu tố xã hội nào có ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị bằng Bản Thăm Định Các Yếu Tố Xã Hội Ảnh Hưởng Đến Sức Khỏe
- Xem xét bệnh sử và tiền sử gia đình của quý vị
- Xem xét các loại thuốc quý vị hiện đang sử dụng
- Kiểm tra các chỉ số như chiều cao, cân nặng, chỉ số khối cơ thể (BMI) và huyết áp
- Thăm định tình trạng suy giảm nhận thức để khám tầm soát bệnh Alzheimer và chứng mất trí nhớ nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên
- Trao đổi về các yếu tố nguy cơ của bệnh trầm cảm
- Thảo luận về khả năng hoạt động, nguy cơ bị té ngã, và mức độ an toàn phù hợp với độ tuổi của quý vị
- Xem xét các yếu tố nguy cơ và đưa ra các đề nghị để cải thiện tình trạng sức khỏe
- Đề nghị lịch hẹn cho các khám nghiệm sức khỏe phòng ngừa trong 5 đến 10 năm tới
- Xem xét lại lời khuyên về sức khỏe dành riêng cho quý vị và giới thiệu đến các dịch vụ hướng dẫn về sức khỏe hoặc tư vấn phòng ngừa



Quý vị có biết rằng CalOptima Health cung cấp cho các thành viên Medi-Cal hội đủ điều kiện từ 45 tuổi trở lên một thẻ quà tặng chăm sóc sức khỏe trị giá **\$50** miễn phí khi hoàn tất buổi Khám Tổng Quát Hàng Năm không? Để hội đủ điều kiện cho thẻ quà tặng, xin quý vị thực hiện Khám Tổng Quát Hàng Năm (bao gồm việc Thăm Định Yếu Tố Xã Hội Ảnh Hưởng Đến Sức Khỏe) trong khoảng thời gian từ **ngày 1 tháng 4 năm 2023** đến **ngày 31 tháng 12 năm 2023**. CalOptima Health sẽ thực hiện phần còn lại. Quý vị không cần phải nộp đơn.



Con Em Của Quý Vị Có Tiếp Xúc Với Chất Chì Không? Hãy Tìm Hiểu Bằng Cách Thực Hiện Xét Nghiệm Chì Trong Máu Miễn Phí.

Chì là kim loại có thể gây ra ngộ độc chì và các vấn đề nghiêm trọng khác về sức khỏe ở trẻ em. Chì có thể xâm nhập vào trong máu và khiến con em của quý vị gặp khó khăn trong việc học tập, chú ý hoặc cư xử. Trẻ em không phải lúc nào cũng có các dấu hiệu của việc nhiễm chì trong máu. Điều quan trọng là trẻ em phải được kiểm tra chất chì trong độ tuổi từ 12 đến 24 tháng tuổi.

Chất chì có thể được tìm thấy trong:

- Sơn bong tróc — bên trong và bên ngoài những ngôi nhà cũ
- Bụi bẩn — đặc biệt nếu quý vị sống gần con đường đông xe, sân bay hoặc khu tái chế kim loại
- Các vật dụng trong nhà — một số loại đồ chơi, chén đĩa, đồ gốm, bánh kẹo và các loại gia vị
- Công việc — các công việc như xây dựng hoặc thợ sơn do sử dụng các sản phẩm có chứa chì
- Các đường ống nước — các thiết bị ống nước như vòi nước

Quý vị có thể làm gì để bảo vệ con em của mình khỏi bị nhiễm chì?

- Hãy hỏi bác sĩ của con em quý vị về việc xét nghiệm chì trong độ tuổi từ 12 đến 24 tháng tuổi và về các kết quả kiểm tra chất chì trong máu.
- Giữ cho con em của quý vị tránh xa các lớp sơn đã cũ hoặc bong tróc.
- Thường xuyên quét bụi bẩn trong nhà và lau ướn các khu vực như bệ cửa sổ và sàn nhà.
- Cởi giày hoặc thay quần áo làm việc trước khi đi vào nhà.
- Rửa tay cho con em của quý vị trước khi các em ăn uống, ngủ nghỉ và sau khi vui chơi.
- Cho con em của quý vị ăn các loại thực phẩm bổ dưỡng. Một chế độ ăn uống bổ dưỡng có thể giúp ngăn ngừa chất chì hấp thụ vào máu của trẻ.

Có thể phát hiện chì trong máu lúc con em của quý vị 24 tháng tuổi, kể cả khi không phát hiện được chất chì trong xét nghiệm máu khi thực hiện lúc 12 tháng tuổi. Xin chắc chắn là con em của quý vị hoàn tất các xét nghiệm chì ở cả hai độ tuổi là 12 và 24 tháng tuổi. Xin hỏi bác sĩ của quý vị về việc thực hiện bổ sung xét nghiệm chì trong máu nếu con em của quý vị bỏ lỡ việc xét nghiệm.



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 thọt 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.



3. Kiểm tra thư từ xem quý vị có nhận được mẫu đơn gia hạn trong phong bì màu vàng.



2. Tạo hoặc kiểm tra tài khoản của quý vị trên mạng tại BenefitsCal.com.



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!

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 **\$939*** mỗi tháng cho một gia đình gồm 4 người hoặc tối đa **\$281*** 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.



Hướng Dẫn Nhanh: Bệnh Cảm lạnh, Cảm cúm và COVID-19

Cảm lạnh, cảm cúm (cúm) và COVID-19 đều là những loại vi-rút. Dưới đây là cách để phân biệt sự khác nhau:

Các Dấu hiệu và Triệu chứng	Cảm lạnh	Cảm cúm	COVID-19
Triệu chứng khởi phát*	Từ từ	Đột ngột (từ 1 đến 4 ngày sau khi nhiễm bệnh)	Từ từ (từ 2 đến 14 ngày sau khi nhiễm bệnh)
Sốt	Hiếm gặp	Thường gặp*	Phổ biến
Đau đầu	Không phổ biến	Phổ biến	Phổ biến
Đau nhức	Nhẹ	Thường gặp; thường nghiêm trọng	Phổ biến
Ớn lạnh	Ít phổ biến	Khá phổ biến	Phổ biến
Mệt mỏi, Yếu ớt	Thỉnh thoảng gặp	Thường gặp; có thể kéo dài đến 3 tuần	Phổ biến
Cực kỳ Kiệt sức	Không bao giờ	Thường gặp; lúc bắt đầu bị bệnh	Phổ biến
Nghẹt mũi, Chảy nước mũi	Phổ biến	Thỉnh thoảng gặp	Phổ biến
Hắt hơi	Thường gặp	Thỉnh thoảng gặp	Hiếm gặp
Đau họng	Phổ biến	Thỉnh thoảng gặp	Phổ biến
Ho	Phổ biến	Phổ biến; có thể trở nên nghiêm trọng	Phổ biến, ho khan
Khó chịu ở Ngực	Từ nhẹ đến trung bình	Phổ biến	Phổ biến; cần tìm sự trợ giúp về y tế nếu bị khó thở hoặc liên tục bị đau hoặc tức ngực
Mất Vị giác hoặc Khứu giác	Hiếm gặp	Hiếm gặp	Phổ biến

Đây là một danh sách chung và danh sách này không thay thế cho lời khuyên từ bác sĩ của quý vị.

**Các triệu chứng có thể khác nhau tùy từng người.*

Xin thực hiện những việc sau đây:

- Chích ngừa cúm hàng năm. CalOptima Health cung cấp các mũi chích ngừa cúm miễn phí dành cho các thành viên.
- Hãy hỏi bác sĩ liệu quý vị nên chích loại vắc-xin ngừa COVID-19 hoặc mũi chích tăng cường nào.
- Không dùng tay chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Hắt hơi hoặc ho vào khăn giấy hoặc khuỷu tay của quý vị.
- Thường xuyên rửa tay của quý vị với xà phòng và nước.
- Nghỉ làm hoặc không đến trường nếu quý vị có những triệu chứng.

Xin gọi cho bác sĩ nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ một cách nhanh chóng hoặc kéo dài hơn 1 tuần sau khi điều trị tại nhà.

Tìm Hiểu Về Bệnh Trầm Cảm

Các Triệu Chứng của Bệnh Trầm Cảm Là Gì?

- Cảm thấy buồn bã, suy sụp hoặc trống rỗng gần như cả ngày, hầu như mỗi ngày, trong 2 tuần hoặc lâu hơn
- Mất hứng thú hoặc niềm vui trong công việc, học tập và các hoạt động
- Sụt cân hoặc tăng cân
- Khó ngủ vào ban đêm và khó giữ tinh thần tỉnh táo vào ban ngày
- Thiếu năng lượng và không có động lực
- Cảm thấy cáu kỉnh hoặc dễ bị kích động hầu như mọi lúc
- Khó suy nghĩ hoặc đưa ra quyết định
- Cảm thấy tuyệt vọng, không có giá trị hoặc bất lực
- Có suy nghĩ hoặc nói về việc không muốn sống



Quý Vị Có Thể Làm Gì?

Nếu quý vị tin rằng quý vị có các dấu hiệu của bệnh trầm cảm, hãy yêu cầu bác sĩ để quý vị được khám thẩm định cho bệnh trầm cảm. Bác sĩ của quý vị sẽ hỏi những câu hỏi về cách quý vị cảm nhận và thẩm định các triệu chứng của quý vị. Trầm cảm là một tình trạng rất phổ biến và có khả năng điều trị được cao. Hiện đang có rất nhiều chọn lựa về phương pháp điều trị và nguồn trợ giúp. Một vài chọn lựa về phương pháp điều trị phổ biến bao gồm:

- Các loại 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, theo thời gian quý vị có thể hết bị trầm cảm. Việc điều trị có thể giúp quý vị bắt đầu kiểm soát các triệu chứng của mình và cảm thấy tốt hơn. Nếu quý vị đã được kê toa thuốc cho chứng trầm cảm, xin hãy dùng các loại thuốc hiện tại của quý vị trong một thời gian để thuốc phát huy tác dụng. Hãy kiên nhẫn. Việc điều trị cần có thời gian và kiên trì thực hiện. Đừng ngưng việc điều trị hay các loại thuốc mà không trao đổi trước với bác sĩ của quý vị. Làm như vậy có thể khiến quý vị bị trầm cảm trở lại. Việc ngưng thuốc đột ngột cũng có thể gây ra các triệu chứng khác.

Càng sớm nhận được sự trợ giúp thì quý vị càng mau chóng cảm thấy tốt hơn.

Để tìm hiểu thêm về các Dịch vụ Sức khỏe Hành vi và Rối loạn Sử dụng Chất gây nghiện, xin gọi 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. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại **www.caloptima.org**.



Xin Nhớ Làm Hẹn Khám Truy Tìm bệnh Ung Thư Định Kỳ

Thực hiện đầy đủ các khám nghiệm truy tìm bệnh ung thư định kỳ là một phần quan trọng trong việc chăm sóc sức khỏe tổng quát của quý vị.

Việc khám truy tìm bệnh ung thư sớm có thể giúp phát hiện các tế bào ung thư trước khi chúng phát triển hoặc lan đến các vùng khác của cơ thể. Thực hiện những khám nghiệm truy tìm có thể giúp phát hiện sớm và tránh sự chậm trễ trong việc điều trị. Sau đây là một số khám nghiệm không nên trì hoãn:

Kiểm tra Ngăn ngừa Ung thư Cổ tử cung

Ở độ tuổi 21, quý vị nên bắt đầu thực hiện xét nghiệm Pap. Xét nghiệm Pap giúp phát hiện những thay đổi ở cổ tử cung có thể dẫn đến bệnh ung thư cổ tử cung. Nếu xét nghiệm cho thấy tế bào không bình thường, bác sĩ sẽ liên lạc với quý vị để theo dõi.

Khám nghiệm Truy tìm Ung thư vú

Từ độ tuổi 40, xin hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về thời gian khi nào và bao lâu thì quý vị nên chụp quang tuyến vú một lần. Chụp quang tuyến vú là chụp ảnh X-quang mỗi bên vú để kiểm tra bệnh ung thư. Nếu phát hiện bất cứ điều gì, quý vị sẽ được thông báo nếu cần làm thêm xét nghiệm.

Kiểm tra Ngăn ngừa Ung thư Đại trực tràng

Ở độ tuổi 45, xin hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về thời gian khi nào thì quý vị nên kiểm tra ngăn ngừa ung thư đại trực tràng. Nguy cơ quý vị bị ung thư đại trực tràng tăng lên theo tuổi tác. Một số người không có triệu chứng, nhưng những người có các triệu chứng có thể là:

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

Khám Tầm soát Ung thư phổi

Ở độ tuổi 50, nếu quý vị hiện đang hút thuốc hoặc đã cai thuốc lá trong vòng 15 năm qua, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về nguy cơ bị bệnh ung thư phổi và ích lợi của việc khám tầm soát. Hãy khám tầm soát ung thư phổi hàng năm bằng cách chụp cắt lớp vi tính liều thấp.



Hiện có rất nhiều chọn lựa để khám truy tìm bệnh ung thư. Bác sĩ có thể giúp quý vị tìm ra loại khám nghiệm nào phù hợp nhất với quý vị, và khi nào thì quý vị nên thực hiện khám nghiệm. Để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe, điều quan trọng là phải phát hiện bệnh ung thư sớm để quý vị có thể được điều trị ngay lập tức.

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

Dưới đây là những Tặng Thưởng Chăm Sóc Sức Khỏe cho Thành Viên Medi-Cal của CalOptima Health trong năm 2023

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. Để biết thêm thông tin và nhận các mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe, xin vào trang mạng www.caloptima.org/healthrewards.



Chương trình Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe cho Thành viên	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 2023 (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 2023
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 2023
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 2023
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 2023
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

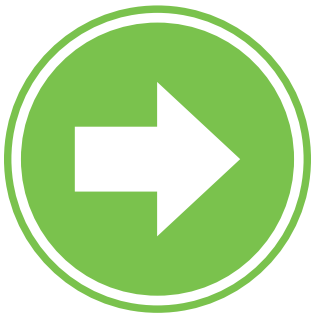
*Xin lưu ý: Các thành viên Kaiser Permanente có thể không được tham gia vào chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe này. Quý vị phải đáp ứng tất cả các yêu cầu về việc hội đủ điều kiện cho chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe để đủ điều kiện nhận thẻ quà tặng. *Yêu cầu phải có mẫu đơn tặng thưởng 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 chương trình 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.*

Hãy luôn Chích ngừa Đầy đủ

Tiêm chủng, hoặc chích ngừa, là một phần quan trọng đối với sức khỏe của trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn. Chích ngừa có thể bảo vệ quý vị và con em của quý vị khỏi những loại vi-rút và vi khuẩn mà quý vị tiếp xúc mỗi ngày. Những người chưa chích ngừa có khả năng mang các mầm bệnh có thể đe dọa đến sức khỏe của những người xung quanh họ. Tất cả các mũi chích ngừa đều được cung cấp miễn phí cho các thành viên của CalOptima Health.

Xin đến khám với bác sĩ của quý vị để chắc chắn rằng quý vị và con em của quý vị nhận được tất cả những mũi chích ngừa mà quý vị có thể cần. Quý vị có thể bổ sung những mũi chích ngừa mà quý vị hoặc con em của quý vị đã bỏ lỡ hoặc chích những loại vắc-xin mới hiện có. Dưới đây là danh sách các mũi chích ngừa định kỳ được đề nghị dựa theo độ tuổi. Để xem danh sách đầy đủ, xin vào trang mạng www.caloptima.org/en/HealthAndWellness/Immunizations.

Loại vắc-xin	Số lượng Liều Chích
Dành cho Mọi người	
Cảm cúm (bệnh cúm)	1 liều mỗi năm cho độ tuổi từ 6 tháng tuổi trở lên (trẻ em từ 6 tháng tuổi đến 8 tuổi phải chích 2 liều trước đó)
COVID-19	Số lượng liều chích được đề nghị tùy thuộc vào độ tuổi và loại vắc-xin ngừa COVID-19 được sử dụng
Trẻ em từ Sơ sinh cho đến 6 Tuổi	
Viêm gan B	3 liều
Vi-rút Rota	2 hoặc 3 liều
Bệnh Bạch hầu, Uốn ván và Ho gà (DTaP)	5 liều
Viêm màng não loại b	3 hoặc 4 liều
Bệnh phế cầu khuẩn	4 liều
Bệnh bại liệt (IPV)	4 liều
Bệnh sởi, quai bị và sởi Đức (MMR)	2 liều
Bệnh thủy đậu (trái rạ)	2 liều
Viêm gan A	2 liều
Trẻ em từ 7 đến 19 Tuổi	
Bệnh uốn ván, bạch hầu, ho gà (Tdap)	1 liều
Siêu vi papilon ở người (HPV)	2 hoặc 3 liều
Bệnh viêm màng não mô cầu	2 liều
Người lớn từ 19 Tuổi Trở lên	
Bệnh uốn ván, bạch hầu, ho gà (Tdap hoặc Td)	1 liều Tdap sau đó là liều Td hoặc liều Tdap mỗi 10 năm
Zo-na (giời leo)	2 liều
Phế cầu khuẩn	1 hoặc 2 liều cho người lớn từ 65 tuổi trở lên và trong độ tuổi từ 19 đến 64 khi có yếu tố gây rủi ro



Thành Viên Mới Bắt Đầu Tại Đây

Quý vị cần thực hiện 4 điều sau đây

Là một thành viên CalOptima Health mới, quý vị sẽ nhận được một tập tài liệu "Chào mừng đến với CalOptima Health" qua đường bưu điện. Xin quý vị vui lòng mở tập tài liệu ngay và thực hiện 4 điều sau:



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

Tập tài liệu sẽ có hướng dẫn về cách để xem Danh Sách Nhóm Y Tế và Nhà Cung Cấp Dịch Vụ. Xin chọn một bác sĩ gia đình (PCP) và nhóm y tế từ danh sách. Quý vị phải chọn một bác sĩ gia đình thuộc nhóm y tế mà quý vị chọn.



Điền mẫu đơn chọn nhóm y tế

Mẫu đơn chọn nhóm y tế có trong tập tài liệu dành cho thành viên mới của quý vị. Quý vị cần liệt kê chọn lựa về nhóm y tế và bác sĩ gia đình của quý vị, ký mẫu đơn, và gửi đơn lại cho CalOptima Health sớm nhất có thể.



Đọc và giữ cẩm nang thành viên CalOptima Health của quý vị

Tập tài liệu sẽ hướng dẫn về cách để xem Cẩm Nang Thành Viên CalOptima Health. Cẩm nang thành viên CalOptima Health của quý vị có thông tin quan trọng về các chương trình và dịch vụ của CalOptima Health. 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.



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 CalOptima Health. 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.



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.



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 và theo yêu cầu. Để được gửi qua đường bưu điện, xin vui lòng gọi văn phòng Dịch Vụ của chúng tôi.

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.

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

Trợ giúp với 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 của CalOptima Health 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: **1-800-877-7195**
TTY: **1-800-428-4833**