

BETTER TOGETHER

Bản Tin Thành Viên | Mùa xuân 2024



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

Danh sách Kiểm tra để Giúp Con của Quý vị Khỏe mạnh

Khám tổng quát định kỳ cho trẻ là một cách tuyệt vời để theo dõi sức khỏe cho con của quý vị. Xin sử dụng danh sách kiểm tra này để chắc chắn rằng con của quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe phòng ngừa mà trẻ cần trong những buổi khám này. Xin hỏi bác sĩ của quý vị khi nào thì nên làm hẹn cho buổi khám tổng quát kế tiếp của trẻ.

Bác sĩ Gia đình: _____ Số điện thoại: _____

Các khám nghiệm và kiểm tra cần thực hiện trong buổi khám tổng quát định kỳ cho trẻ:	Đã hoàn tất chưa? (xin đánh dấu vào ô vuông)
Khám tổng quát định kỳ cho trẻ. Trẻ em từ 3 đến 21 tuổi nên khám bác sĩ hàng năm.	☐
Khám thăm định sự phát triển (hành vi, xã hội, cảm xúc) ▪ 9 tháng ▪ 18 tháng ▪ 30 tháng	☐ ☐ ☐
Xét nghiệm chì trong máu ▪ 12 tháng ▪ 24 tháng	☐ ☐
Khám tầm soát rối loạn phổ tự kỷ ▪ 18 tháng ▪ 24 tháng	☐ ☐
Trao đổi về những chủ đề quan trọng về sức khỏe: sự phát triển, học tập, dinh dưỡng, giấc ngủ, sự an toàn và phòng ngừa chấn thương.	☐

Chích những loại vắc-xin này trước 4-6 tuổi:	Số lượng liều:	Đã hoàn tất chưa? (xin đánh dấu vào ô vuông)
Bệnh Bạch hầu, uốn ván và ho gà (DTaP cho trẻ dưới 7 tuổi)	5 liều	☐
Bệnh bại liệt (IPV)	4 liều	☐
Bệnh sởi, quai bị và sởi Đức (MMR)	2 liều	☐
Viêm gan B (Hep B)	3 liều	☐
Bệnh thủy đậu (trái rạ)	2 liều	☐
Viêm màng não loại B (HiB)	3 hoặc 4 liều	☐
Phế cầu khuẩn (PCV)	4 liều	☐
COVID-19	Từ 1 liều trở lên	☐

Sức khỏe Răng miệng:	Đã hoàn tất chưa? (xin đánh dấu vào ô vuông)
Khám với bác sĩ nha khoa mỗi 6 tháng	☐
Bôi fluoride lên bề mặt răng (hai lần một năm)	☐



Bảo Vệ Sức Khỏe Của Quý Vị Với Những Khám Nghiệm Truy Tìm Bệnh Ung Thư

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 đầy đủ 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:



Khám nghiệm Truy tìm Ung thư vú

Bất kỳ ai cũng có thể bị bệnh ung thư vú bất kể giới tính nào. Xin trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc chụp quang tuyến vú. Chụp quang tuyến vú là chụp X-quang mỗi bên vú để kiểm tra bệnh ung thư, thường bắt đầu ở độ tuổi 40. Nếu có quan ngại, quý vị sẽ được thông báo để làm thêm xét nghiệm.



Kiểm tra Ngăn ngừa Ung thư Cổ tử cung

Xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung Pap smear (hoặc xét nghiệm Pap) là một xét nghiệm truy tìm ung thư cổ tử cung cho những người có cổ tử cung (phần dưới của tử cung). Xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung Pap smear có thể phát hiện những khối u bất thường ở cổ tử cung và có thể biến thành bệnh ung thư. Điều quan trọng là trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị để tìm hiểu bao lâu thì quý vị cần thực hiện xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung Pap smear một lần.



Khám nghiệm Ngăn ngừa Ung thư Đại trực tràng

Ở tuổi 45, xin trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc khám nghiệm ung thư đại trực tràng. Nguy cơ quý vị bị ung thư đại trực tràng tăng lên theo tuổi tác.

Hiện có rất nhiều loại khám nghiệm truy tìm ung thư đại trực tràng, bao gồm:

- Xét nghiệm phân (FOBT hoặc FIT)
- Nội soi đại tràng sigma linh hoạt
- Nội soi đại tràng
- CT colonography (nội soi ảo đại tràng)

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về loại kiểm tra nào là phù hợp nhất cho quý vị và bao lâu thì quý vị nên thực hiện kiểm tra một lần. Để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe, điều quan trọng là phát hiện bệnh ung thư sớm để quý vị có thể được điều trị ngay lập tức.

Để tìm hiểu thêm, xin vào trang mạng: www.caloptima.org/CancerScreening.

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.



CalOptima Health là Chương Trình Medi-Cal Hàng Đầu tại California

CalOptima Health là Chương trình Medi-Cal được xếp hạng hàng đầu tại California, đạt được 4 trên 5 sao theo Bảng Xếp Hạng Chương Trình Y Tế Medicaid của Ủy Ban Quốc Gia Về Bảo Đảm Phẩm Chất (National Committee for Quality Assurance, NCQA) năm 2023. Tại California, Medicaid được gọi là Medi-Cal. Đây là năm thứ 9 liên tiếp

CalOptima Health nằm trong số những chương trình y tế hàng đầu của tiểu bang và không có chương trình Medi-Cal nào khác trong tiểu bang đạt được xếp hạng cao hơn. CalOptima Health cung cấp bảo hiểm y tế cho gần 1 trong 3 cư dân của Quận Cam.

Khám Theo Dõi Với Bác Sĩ Của Quý Vị Sau Khi Vào Phòng Cấp Cứu hoặc Nhập Viện

Sau khi quý vị rời phòng cấp cứu hoặc khi quý vị về nhà sau khi nằm viện, có thể phải mất một thời gian để bệnh viện gửi các hồ sơ y tế của quý vị cho bác sĩ của quý vị. Để bảo đảm rằng quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc tốt nhất, điều quan trọng là quý vị cần làm hẹn khám theo dõi với bác sĩ trong vòng 7 ngày.

Tại buổi khám theo dõi, bác sĩ của quý vị sẽ xem xét bất kỳ loại thuốc mới nào có thể đã được kê toa, và kiểm tra những lý do vì sao quý vị đã cần được chăm sóc cấp cứu hoặc nhập viện. Buổi khám theo dõi có thể ngăn ngừa việc phải nhập viện lần nữa hoặc các vấn đề khác. Các buổi khám theo dõi có thể được thực hiện trực tiếp tại văn phòng hoặc thông qua hệ thống viễn thông (telehealth).

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào hoặc cần trợ giúp để làm hẹn khám theo dõi với bác sĩ của quý vị, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở số **1-714-246-8500** hoặc số miễn phí **1-888-587-8088 (TTY 711)**.



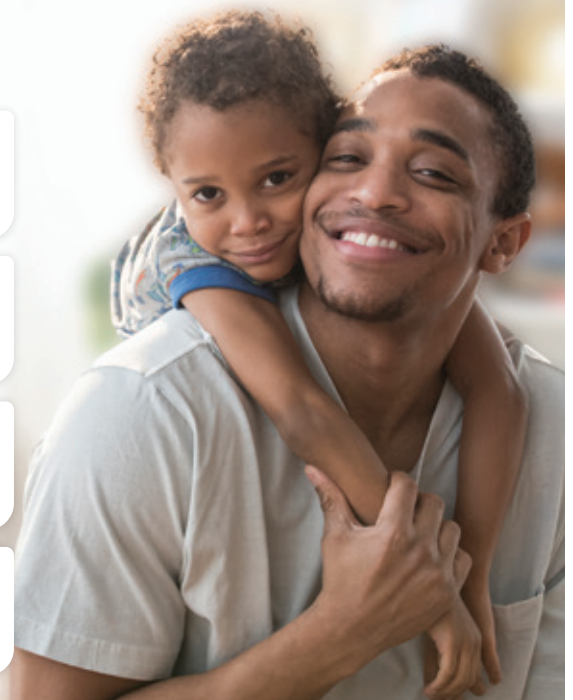
Gia hạn Chương trình Medi-Cal — Hãy Thực hiện các Bước để Giữ chương trình Medi-Cal của Quý vị

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 đỗi đãi 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](https://www.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](https://www.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 và theo yêu cầu. Để được gửi qua đường bưu điện, xin vui lòng gọi văn phòng Dịch Vụ.



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.

Lên Kế Hoạch Cho Buổi Khám Tổng Quát Hàng Năm

Khám với bác sĩ gia đình là cách tốt nhất để sớm phát hiện những thay đổi về sức khỏe của quý vị. Hãy sử dụng danh sách kiểm tra này để hỏi bác sĩ liệu có nên yêu cầu những kiểm tra và khám nghiệm tầm soát sau đây cho quý vị hay không.

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, xin hỏi bác sĩ của quý vị về những xét nghiệm sau:	Đã hoàn tất chưa? (xin đánh dấu vào ô vuông)	Khi nào thì tôi cần thực hiện kiểm tra này? (ngày)
Huyết cầu tố A1C (HbA1C)	☐	
Khám võng mạc mắt (để phát hiện các vấn đề có liên quan đến bệnh tiểu đường)	☐	
Nước tiểu (tìm chất đạm)	☐	
Bàn chân (để phát hiện các vấn đề có liên quan đến bệnh tiểu đường)	☐	

Những khám nghiệm tầm soát giúp bác sĩ theo dõi sức khỏe của quý vị:	Đã hoàn tất chưa? (xin đánh dấu vào ô vuông)	Khi nào thì tôi cần thực hiện kiểm tra này? (ngày)
Ung thư cổ tử cung (xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung Pap smear) cho những người trưởng thành có cổ tử cung từ 21 đến 65 tuổi	☐	
Ung thư vú (chụp quang tuyến vú) cho người trưởng thành từ 40 tuổi trở lên (Người trưởng thành dưới 40 tuổi: xin trao đổi với bác sĩ của quý vị)	☐	
Bệnh ung thư đại tràng cho người trưởng thành từ 45 đến 75 tuổi	☐	
Ung thư phổi cho người trưởng thành từ 50 đến 80 tuổi có tiền sử hút rất nhiều thuốc lá	☐	
Mỡ trong máu (cholesterol), lượng đường trong máu khi nhịn ăn	☐	
Chứng loãng xương (dexa)	☐	
Thính giác và thị giác	☐	
Khám tầm soát nhiễm vi-rút viêm gan C cho người lớn được sinh ra trong khoảng thời gian từ năm 1945 đến năm 1965	☐	

Minh định: Thông tin trong bản tin này chỉ nhằm để hướng dẫn và không thay thế cho lời khuyên từ các chuyên gia y tế. Nếu quý vị có thắc mắc, xin liên lạc với bác sĩ của quý vị.



Cho Con Của Quý Vị Khởi Đầu Tốt Nhất

Việc chăm sóc sức khỏe của quý vị trong lúc và sau khi mang thai là rất quan trọng. Dưới đây là danh sách những dịch vụ chăm sóc được đề nghị. Đây **không** phải là một danh sách hoàn chỉnh, và bác sĩ của quý vị có thể đề nghị những dịch vụ chăm sóc y tế khác.



Trong lúc Mang thai:	Đã hoàn tất chưa? (xin đánh dấu vào ô vuông)
Kịp thời làm hẹn khám chăm sóc trước khi sinh. Buổi khám đầu tiên của quý vị nên thực hiện vào hoặc trước tuần thứ 13 của thai kỳ.	☐
Thực hiện các khám nghiệm tầm soát trước khi sinh. Khám tầm soát trước khi sinh rất quan trọng để tìm hiểu xem quý vị hoặc con của quý vị có bất kỳ bệnh trạng nào không và để ngăn ngừa bệnh cho con của quý vị sau khi sinh. Xin hỏi bác sĩ loại khám nghiệm tầm soát nào là phù hợp với quý vị.	☐
Kiểm tra tầm soát những bệnh trạng về sức khỏe tâm thần của bà mẹ ít nhất một lần trong lúc mang thai.	☐
Trao đổi về những cách ăn uống lành mạnh, cần uống loại vitamin trước khi sinh nào và hoạt động thể chất phù hợp nhất cho quý vị.	☐
Chích ngừa: ▪ Tdap (bệnh ho gà) ▪ Bệnh cúm ▪ Vi-rút hợp bào hô hấp (Respiratory Syncytial Virus, RSV) ▪ COVID-19	☐ ☐ ☐ ☐
Sau Thai kỳ:	Đã hoàn tất chưa? (xin đánh dấu vào ô vuông)
Kiểm tra sức khỏe sau khi sinh: hoàn tất trong khoảng từ 1 đến 12 tuần sau thai kỳ.	☐
Kiểm tra tình trạng sức khỏe tâm thần của bà mẹ ít nhất một lần sau thai kỳ.	☐
Trao đổi với bác sĩ của quý vị về các chọn lựa kế hoạch hóa gia đình và tránh thai của mình.	☐
Bắt đầu các buổi khám tổng quát cho em bé sơ sinh của quý vị: ▪ Nên thực hiện 8 buổi khám tổng quát cho trẻ trước 15 tháng tuổi	☐

Quý vị có đang mang thai hoặc vừa mới sinh em bé? Chương trình Bright Steps của CalOptima Health có thể trợ giúp cho quý vị trong suốt thai kỳ và sau khi sinh con. Tất cả các dịch vụ được cung cấp miễn phí cho các thành viên CalOptima Health. Xin vào trang mạng www.caloptima.org/en/Features/Pregnancy.aspx để biết thêm thông tin.

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 của CalOptima Health trong năm 2024



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 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.

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

Chủ Động Chăm Sóc Sức Khỏe Sinh Sản của Quý Vị

Việc nhận thức về các vấn đề sức khỏe có thể ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản của quý vị là rất quan trọng. Các bệnh nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (sexually transmitted infection, STI) là vấn đề sức khỏe thường gặp, lây truyền từ người này sang người khác thông qua quan hệ tình dục. Siêu vi papilon ở người (human papillomavirus, HPV) là một bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục có thể gây ung thư cổ tử cung. Việc được chăm sóc phòng ngừa, bao gồm khám truy tìm bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục và bệnh ung thư, đóng vai trò rất quan trọng.

Hãy trao đổi với bác sĩ về dịch vụ chăm sóc cần thiết cho các nhu cầu về sức khỏe sinh sản của quý vị, cũng như việc phòng ngừa bệnh ung thư.

Các Bước Được Đề Nghị để Chăm Sóc Sức Khỏe của Quý Vị:	Đã hoàn tất chưa? (xin đánh dấu vào ô vuông)
Thực hiện xét nghiệm các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục nếu quý vị có quan hệ tình dục. Các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục bao gồm: ▪ Bệnh chlamydia ▪ Bệnh lậu ▪ Bệnh mụn rộp sinh dục ▪ Siêu vi papilon ở người (HPV) ▪ Bệnh giang mai ▪ AIDS/HIV	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Có thể bắt đầu chích ngừa siêu vi papilon ở người (HPV) từ năm 11 đến 26 tuổi. Việc bảo vệ sớm thường đem lại hiệu quả tốt nhất.	☐
Khám truy tìm bệnh ung thư cổ tử cung (Pap smear) là thử nghiệm truy tìm bệnh ung thư cổ tử cung.	☐
Khám vùng xương chậu — quan sát các cơ quan sinh sản.	☐
Khám truy tìm bệnh ung thư vú (chụp quang tuyến vú) là hình ảnh chụp quang tuyến X từng bên ngực để kiểm tra bệnh ung thư.	☐
Dịch vụ kế hoạch hóa gia đình hỗ trợ quý vị đưa ra những quyết định về việc khi nào và liệu quý vị có muốn có con hay không. Dịch vụ bao gồm các chọn lựa để ngừa thai.	☐



Dịch vụ sức khỏe sinh sản chẳng hạn như xét nghiệm các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục và chích ngừa siêu vi papilon ở người (HPV) là một vài thí dụ về các phúc lợi được đài thọ dành cho thành viên của CalOptima Health.

Để biết thêm thông tin, xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness.

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. 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.



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

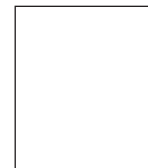
Xin khám với bác sĩ gia đình của quý vị trong vòng 3 tháng đầu sau khi tham gia CalOptima Health. Buổi khám đầu tiên giúp quý vị giữ gìn sức khỏe bằng cách làm việc ngay với bác sĩ của quý vị.



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/healthrewards.

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.



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**