

TẬP TRUNG Vào Sức Khỏe

Tặng thưởng cho quý vị vì đã chăm sóc sức khỏe của mình!

Chương trình bảo hiểm sức khỏe sẽ tặng thưởng khi quý vị đi khám sức khỏe định kỳ và kiểm tra sức khỏe hàng năm. Chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc phòng ngừa miễn phí cho quý vị. Tuyệt vời hơn nữa, chúng tôi còn tặng thưởng cho hội viên khi họ thực hiện các bước để có cuộc sống khỏe mạnh hơn. Mục tiêu của chúng tôi là giúp quý vị đạt được các mục tiêu về sức khỏe và duy trì lối sống lành mạnh.



Chương trình myRewards là gì? myRewards là chương trình khuyến khích dành cho hội viên chương trình bảo hiểm sức khỏe nhằm khích lệ họ đi khám bác sĩ và cập nhật hoạt động thăm khám cũng như kiểm tra sức khỏe.

Năm nay, quý vị có thể được tặng thưởng khi đi khám bác sĩ vì lý do liên quan đến:

Sức khỏe bà mẹ

- Chăm sóc trước sinh
- Chăm sóc trước sinh trong ba tháng đầu mang thai hoặc trong vòng 42 ngày sau khi ghi danh
- Thăm khám sau sinh trong vòng 7 đến 84 ngày sau khi sinh
- Khám sàng lọc chứng trầm cảm sau sinh sau khi sinh

Tầm Soát Ung Thư

- Tầm Soát Ung Thư Đại Trục Tràng
- Tầm Soát Ung Thư Cổ Tử Cung/Xét Nghiệm Phết Tế Bào Cổ Tử Cung
- Tầm Soát Ung Thư Vú/Chụp Quang Tuyến Vú

Khám Sức Khỏe và Chủng Ngừa

- Chăm sóc sức khỏe cho trẻ sơ sinh: 0 đến 15 tháng
- Chăm sóc sức khỏe cho trẻ sơ sinh: 15 đến 30 tháng
- Khám sức khỏe cho trẻ em: 3 đến 20 tuổi
- Khám sức khỏe cho người lớn: 20 tuổi trở lên
- Khám Sàng Lọc Nhiễm Độc Chì
- Chủng Ngừa Cúm
- Chủng ngừa cho trẻ em và thanh thiếu niên

Bệnh mãn tính

- Chăm sóc khi mắc bệnh tiểu đường: A1C

Truy cập www.hpsj.com/myrewards để xem những phần thưởng nào dành cho hội viên của Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe!





Chúng Tôi **Bao Trữ** Cho Quý Vị

Quyền và trách nhiệm của hội viên

Tại Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan (“Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe”), chúng tôi muốn quý vị biết rằng chúng tôi luôn đồng hành cùng quý vị. Là hội viên của Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe, quý vị có các quyền và trách nhiệm đảm bảo an toàn cho chính bản thân mình. Các quyền và trách nhiệm của hội viên Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe như sau:

- 1** Quyền được nhận thông tin về Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe, các dịch vụ của Chương Trình, chuyên gia y tế và nhà cung cấp tham gia Chương Trình, cũng như quyền và trách nhiệm của hội viên.
- 2** Quyền được đối xử tôn trọng, có phẩm giá và quyền được bảo vệ sự riêng tư.
- 3** Quyền được tham gia cùng các chuyên gia y tế trong quá trình đưa ra quyết định về dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- 4** Quyền được thảo luận một cách trung thực về các phương án điều trị phù hợp hoặc cần thiết về mặt y tế cho (các) tình trạng bệnh của quý vị, bất kể chi phí hay phạm vi bảo hiểm hưởng quyền lợi là bao nhiêu.
- 5** Quyền được khiếu nại hoặc kháng cáo về Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe hoặc dịch vụ chăm sóc đã cung cấp.
- 6** Quyền đưa ra các đề xuất liên quan đến chính sách về quyền và trách nhiệm của hội viên Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe.
- 7** Trách nhiệm cung cấp thông tin (trong phạm vi có thể) mà Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe và các chuyên gia y tế cũng như nhà cung cấp cần để cung cấp dịch vụ chăm sóc.
- 8** Trách nhiệm tuân theo các chương trình và hướng dẫn chăm sóc mà quý vị đã thỏa thuận với (các) chuyên gia y tế của mình.
- 9** Trách nhiệm tìm hiểu các vấn đề sức khỏe mà mình gặp phải và tham gia xây dựng các mục tiêu điều trị đã được cả hai bên đồng thuận, trong phạm vi có thể.

Thăm Khám Sức Khỏe

Hãy đánh dấu việc này trong danh sách công việc mùa hè của quý vị!



Trước khi mùa hè kết thúc, hãy nhớ thêm buổi thăm khám sức khỏe vào danh sách việc cần làm của quý vị. Hãy đặt lịch hẹn thăm khám sức khỏe hàng năm cho con quý vị sớm và đưa trẻ đi những buổi khám sức khỏe cần thiết trước khi năm học bắt đầu. Đây có thể là một buổi thăm khám sức khỏe cho trẻ. Hoặc – nếu con quý vị là vận động viên – đó có thể là một buổi khám thể lực.

Dù là trường hợp nào, đây cũng là lần duy nhất mà nhiều trẻ em và thanh thiếu niên gặp bác sĩ trong năm. Đó là lý do tại sao việc thăm khám sức khỏe lại quan trọng đến vậy. Bác sĩ có thể khám thể chất cho con quý vị và kiểm tra xem có vấn đề sức khỏe tiềm ẩn nào hay không.

Trong những lần thăm khám này, quý vị sẽ được tư vấn về:

- **Vắc-xin.** Vắc-xin cho trẻ em giúp bảo vệ con quý vị khỏi 14 loại bệnh khác nhau, trong đó có một số bệnh đe dọa đến tính mạng. Dù có lớn đến đâu, trẻ vẫn cần được chích ngừa đầy đủ. Ngay cả trẻ vị thành niên và thanh thiếu niên cũng cần được chích ngừa vắc-xin.
- **Khám sàng lọc đánh giá tình trạng phát triển.** Cân nặng khỏe mạnh của một đứa trẻ là bao nhiêu? Quý vị có thể giúp trẻ ăn uống lành mạnh hơn hoặc tập thể dục nhiều hơn bằng cách nào? Cách tốt nhất để ngăn trẻ hút thuốc hoặc giúp trẻ vượt qua áp lực bạn bè là gì? Bất kỳ câu hỏi nào của quý vị đều rất quan trọng. Và miễn là quý vị lên tiếng, bác sĩ của con quý vị sẽ hướng dẫn quý vị.

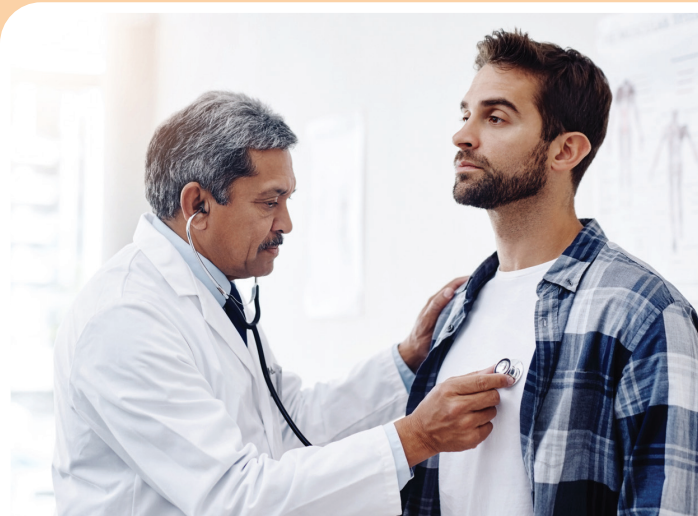


Dịch vụ Thăm Khám Sức Khỏe không chỉ dành cho trẻ em

Nếu quý vị đang bận rộn chăm sóc những người xung quanh, hãy nhớ dành chút thời gian để chăm sóc bản thân mình nữa nhé. Lần thăm khám sức khỏe phòng ngừa gần nhất của quý vị là khi nào?

Thăm khám sức khỏe phòng ngừa cũng có thể được gọi là khám sức khỏe hàng năm. Điều này có nghĩa là quý vị sẽ đi khám bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác ngay cả khi không bị bệnh để kiểm tra các vấn đề, chẳng hạn như huyết áp. Hoạt động này vô cùng đơn giản:

- A** Xét nghiệm A1c. Xét nghiệm này đặc biệt quan trọng nếu quý vị có tiền sử gia đình mắc bệnh tiểu đường.
- B** Huyết áp. Gần một nửa số người trưởng thành tại Hoa Kỳ mắc chứng tăng huyết áp. Kiểm tra sức khỏe là bước đầu tiên để biết được nguy cơ của quý vị.
- C** Tầm soát ung thư. Tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính và tiền sử gia đình, bác sĩ sẽ biết những loại dịch vụ tầm soát ung thư nào là quan trọng nhất đối với quý vị.





Chúng Ta Hãy Cùng Giao Tiếp Bằng Chính Ngôn Ngữ của Quý Vị

Quý vị có thể được hỗ trợ thông dịch viên miễn phí tại mọi buổi thăm khám y tế. Hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị để tìm dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ mà quý vị cần. Quý vị có thể nhận tài liệu dành cho hội viên từ Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe bằng ngôn ngữ và định dạng mà quý vị mong muốn, chẳng hạn như chữ nổi Braille, bản in khổ chữ lớn và bản thu âm. Quý vị có thể tìm thông tin về chủng tộc/sắc tộc của nhà cung cấp qua danh bạ nhà cung cấp trực tuyến. Các thông dịch viên luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần và 365 ngày trong năm qua điện thoại, video hoặc trực tiếp. Điều rất quan trọng là quý vị cần nhờ đến thông dịch viên có kỹ năng và đủ trình độ chuyên môn để hỗ trợ đáp ứng nhu cầu về ngôn ngữ khi đi khám bác sĩ.

Tại sao không nên nhờ bạn bè và gia đình thông dịch?

- Bạn bè và người thân có thể không truyền đạt chính xác những gì bác sĩ đang nói
- Họ có thể thay mặt quý vị đưa ra những đề xuất mà quý vị không mong muốn cho bác sĩ
- Họ có thể không trình bày đầy đủ những mối quan tâm của quý vị với bác sĩ, hoặc không nêu hết các câu hỏi mà quý vị muốn
- Họ có thể khiến quý vị hiểu nhầm những gì bác sĩ nói hoặc không hiểu đúng các thuật ngữ y tế

Tại sao cần phải nhờ đến thông dịch viên đủ trình độ chuyên môn?

Thông dịch viên đủ trình độ chuyên môn có thể:

- Lắng nghe bác sĩ của quý vị và truyền đạt chính xác những gì bác sĩ đang nói, đồng thời xác nhận rằng quý vị đã hiểu đúng về phương pháp điều trị, thuốc và các khuyến nghị khác.
- Truyền đạt chính xác với bác sĩ về những nhu cầu và mối quan tâm về sức khỏe của quý vị.
- Hỗ trợ giao tiếp rõ ràng, đồng thời tạo điều kiện để bạn bè và người thân cùng tham gia chăm sóc nếu quý vị mong muốn



Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe có thể giúp quý vị kết nối với thông dịch viên. Vui lòng gọi đến bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-888-936-7526 TTY 711** trong thời gian từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Phối hợp với Nhóm Quản Lý Hồ Sơ của quý vị

Khi biết mình mắc một vấn đề sức khỏe kéo dài, quý vị có thể cảm thấy hoang mang. Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe có một đội ngũ y tá và nhân viên hướng dẫn chăm sóc sức khỏe luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị nếu điều đó xảy ra. Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, bệnh hen suyễn, suy tim sung huyết (CHF), bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD) hoặc bệnh thận mãn tính (CKD), quý vị có thể nhận được thông tin hướng dẫn về cách quản lý bệnh. Quý vị có thể đã nhận được thư hoặc cuộc gọi điện thoại từ một thành viên trong đội ngũ quản lý hồ sơ. Đội ngũ này luôn đồng hành để giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc tốt nhất có thể thông qua chương trình giáo dục sức khỏe và những mẹo hữu ích.

Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị điều phối dịch vụ chăm sóc, có nghĩa là chúng tôi muốn:

- Giúp quý vị hiểu rõ về tình trạng của mình và kế hoạch điều trị của bác sĩ
- Hướng dẫn quý vị về dịch vụ chăm sóc theo dõi
- Hỗ trợ quý vị phối hợp cùng đội ngũ chăm sóc sức khỏe để đảm bảo các nhu cầu của quý vị luôn rõ ràng
- Kết nối quý vị với các dịch vụ cộng đồng
- Giúp quý vị giải quyết những lo lắng liên quan đến dịch vụ chăm sóc của mình

Đội ngũ quản lý hồ sơ muốn hỗ trợ quý vị để quý vị có thể tập trung vào điều quan trọng nhất: cải thiện sức khỏe. Quý vị có thể chọn nhận hoặc không nhận dịch vụ bất cứ lúc nào. Để biết thêm thông tin về cách thức ghi danh, hãy truy cập www.hpsj.com/case-management hoặc gọi cho đội ngũ của chúng tôi theo số **1-209-942-6352** để ghi danh hoặc tìm hiểu về các dịch vụ quản lý hồ sơ.

Quản Lý Chăm Sóc Nâng Cao

Quản Lý Chăm Sóc Nâng Cao (ECM) là một quyền lợi dành cho hội viên Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe có nhu cầu phức tạp, được cung cấp hoàn toàn miễn phí cho hội viên. Quyền lợi này cung cấp các dịch vụ bổ sung để giúp quý vị nhận được sự chăm sóc cần thiết nhằm duy trì sức khỏe. Quyền lợi này điều phối dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được từ nhiều bác sĩ khác nhau.

Chúng Tôi
Luôn Sẵn
Sàng Hỗ Trợ
Quý Vị



ECM giúp điều phối:

- Dịch vụ chăm sóc ban đầu
- Dịch vụ chăm sóc cấp tính
- Sức khỏe hành vi
- Sức khỏe trong quá trình phát triển
- Sức khỏe răng miệng
- Dịch vụ và hoạt động hỗ trợ dài hạn dựa vào cộng đồng (LTSS)
- Giấy giới thiệu đến các nguồn lực cộng đồng sẵn có

Các dịch vụ được bao trả theo ECM bao gồm:

- Tiếp cận và thu hút hội viên
- Đánh giá toàn diện và quản lý dịch vụ chăm sóc
- Tăng cường điều phối dịch vụ chăm sóc
- Chăm sóc toàn diện khi chuyển tiếp
- Tăng cường sức khỏe
- Dịch vụ hỗ trợ hội viên và gia đình
- Điều phối và giới thiệu đến các tổ chức hỗ trợ xã hội và cộng đồng



Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về ECM, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe của quý vị theo số **1-888-936-7526 TTY 711**. Để biết thêm thông tin về ECM, vui lòng truy cập trang web của chúng tôi www.hpsj.com/members/calaim.



Phòng cấp cứu hay phòng khám chăm sóc khẩn cấp?

Cuộc sống không chỉ gói gọn trong khoảng từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Đôi khi quý vị đổ bệnh đúng lúc bác sĩ đã hết giờ làm việc trong ngày. Cả phòng cấp cứu (ER) – đôi khi được gọi là khoa cấp cứu (ED) – và phòng khám chăm sóc khẩn cấp đều có thể giúp quý vị khi bác sĩ không có mặt.

Quý vị không biết nên đến nơi nào? Chúng tôi có thể giúp quý vị. Phòng cấp cứu là nơi dành cho các trường hợp cấp cứu. **Phòng khám chăm sóc khẩn cấp** có thể xử lý các vấn đề không đe dọa đến tính mạng. Phòng khám chăm sóc khẩn cấp không thể thay thế cho phòng cấp cứu.



Hầu hết các phòng khám chăm sóc khẩn cấp có thể giúp quý vị xử lý các chấn thương nhẹ hoặc cơn hen suyễn nhẹ. Sau đây là một số vấn đề thường gặp khác mà các phòng khám chăm sóc khẩn cấp có thể giải quyết:

- Các vết cắt nhỏ, ngay cả những vết cần khâu
- Các triệu chứng cảm lạnh và cúm
- Bong gân và căng cơ
- Buồn nôn
- Bỏng nhẹ
- Sốt
- Mất nước
- Đau tai
- Nhiễm trùng đường tiết niệu và các tình trạng nhiễm trùng khác



Nếu quý vị hoặc người quen của quý vị đang gặp trường hợp cấp cứu y tế, quý vị phải đến phòng cấp cứu. Họ có thể cần phẫu thuật hoặc điều trị chuyên sâu. Sau đây là một số, nhưng không phải tất cả, vấn đề cần được chăm sóc tại phòng cấp cứu:

- Gãy xương
- Đau ngực hoặc khó thở
- Quá liều thuốc
- Thay đổi trạng thái tinh thần
- Chấn thương đầu
- Co giật
- Vết cắt hoặc bỏng nặng
- Chóng mặt hoặc tê đột ngột
- Phản ứng dị ứng nghiêm trọng

Hiểu Rõ các Phương Án Chăm Sóc Sức Khỏe của Quý Vị

Quý vị có đang gặp trường hợp cấp cứu cần được xử lý như đau ngực dữ dội không? Hay đó chỉ là chấn thương hoặc bệnh nhẹ? Bất kỳ vấn đề nào đã ghi chú trong phần chăm sóc khẩn cấp ở trên đều có thể được xử lý tại phòng khám chăm sóc khẩn cấp. Phương án đến phòng khám chăm sóc khẩn cấp và phòng cấp cứu không thể thay thế bác sĩ thường xuyên của quý vị. Quý vị rất cần đến thăm khám ở bác sĩ thường xuyên để giúp phòng ngừa và kiểm soát các vấn đề sức khỏe mà quý vị đang gặp phải.



Quý Vị Không Biết Phải Làm Gì?

Hãy gọi đến đường dây y tá tư vấn của chúng tôi theo số **1-800-655-8294**. Y tá luôn túc trực phục vụ quý vị 24/7.



Quý Vị Chưa Có Bác Sĩ Quen?

Với tư cách là hội viên của Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe, quý vị có thể tìm bác sĩ hoặc thậm chí là địa điểm chăm sóc khẩn cấp gần quý vị tại www.hpsj.com/find-a-doctor.



Dịch Vụ Chăm Sóc Chuyển Tiếp (TCS)

Chuyển tiếp dịch vụ chăm sóc sức khỏe xảy ra khi ai đó đến một nơi để được điều trị rồi sau đó trở về nhà hoặc đến một trung tâm chăm sóc khác.

TCS có thể giúp đảm bảo rằng một người khi chuyển từ loại hình chăm sóc này sang loại hình chăm sóc khác sẽ nhận được sự hỗ trợ phù hợp. Với tư cách là hội viên, quý vị có thể nhận trợ giúp từ **Quản Lý Dịch Vụ Chăm Sóc TCS**. Đây là người đại diện từ chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị, chịu trách nhiệm hỗ trợ quý vị trong quá trình chuyển tiếp dịch vụ chăm sóc.



Thông qua Dịch Vụ Chăm Sóc Chuyển Tiếp (TCS), chúng tôi hướng đến mục tiêu:

-  Giúp quý vị ở lại an toàn trong môi trường nhà yêu thích.
-  Đảm bảo quý vị sắp xếp và duy trì việc tái khám theo dõi để giữ gìn sức khỏe cũng như tránh phải đến bệnh viện và phòng cấp cứu nhiều lần.
-  Hướng dẫn quý vị về tình trạng sức khỏe của quý vị và cách kiểm soát tình trạng đó.
-  Kết nối quý vị với các nguồn lực cần thiết để duy trì sức khỏe và sự an toàn.

Hãy trao đổi với Quản Lý Chăm Sóc TCS khi quý vị cần trợ giúp về:

-  Tìm hiểu và cập nhật thông tin về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị.
-  Lên lịch thăm khám y tế và sắp xếp phương tiện đưa đón đến các buổi hẹn thăm khám y tế.
-  Tìm hiểu về các dịch vụ và quyền lợi của chương trình bảo hiểm sức khỏe.
-  Tìm kiếm các dịch vụ cộng đồng để được hỗ trợ các vấn đề như nhà ở, thực phẩm, v.v.



Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị chuyển từ nơi chăm sóc này sang nơi chăm sóc mới. Để tìm hiểu thêm về Dịch Vụ Chăm Sóc Chuyển Tiếp, vui lòng gọi số **1-888-929-6010**.

Quý vị cần được hỗ trợ đưa đón bằng xe lăn hay cáng?



Để được sử dụng hình thức đưa đón này, bác sĩ của quý vị phải điền thông tin vào biểu mẫu thể hiện quý vị có một số nhu cầu y tế nhất định. Quý vị có thể yêu cầu fax biểu mẫu này cho bác sĩ của mình bằng cách gọi đến bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-888-936-7526 TTY 711**. Sau khi bác sĩ gửi lại biểu mẫu và phương tiện đưa đón được chấp thuận, Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe sẽ cung cấp cho quý vị số điện thoại để gọi khi quý vị cần xe đưa đón đến các cuộc hẹn thăm khám y tế.

ĐỪNG BAO GIỜ BỎ LỠ CUỘC HẸN!



Gọi số **1-888-936-7526 TTY 711**, 7-10 ngày trước cuộc hẹn của quý vị.



Cách thức liên hệ: **Quản Lý Hoạt Động Sử Dụng (UM)**

Đội ngũ nhân viên UM của Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe làm việc từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:30 sáng đến 5 giờ chiều, để tiếp nhận và phản hồi các vấn đề liên quan đến UM từ hội viên và nhà cung cấp. Quý vị có thể liên hệ với nhân viên UM theo số **1-888-936-7526 TTY 711**.

Dịch Vụ Xã Hội

Đôi khi, có những rào cản khiến mọi người không nhận được dịch vụ chăm sóc mà họ cần. Nhóm Dịch Vụ Xã Hội của Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe có thể giúp quý vị kết nối với các nguồn lực và dịch vụ cho những nhu cầu sau:

- Thực phẩm
- Quần áo
- Hỗ trợ chi phí tiện ích
- Hỗ trợ tài chính
- Hỗ trợ người chăm sóc
- Nhà ở
- Phương tiện đưa đón (Đưa Đón Vì Mục Đích Y Tế Không Phải Trường Hợp Cấp Cứu (NEMT)/Xe Lăn và Cáng)

Để tìm hiểu thêm về Dịch Vụ Xã Hội và cách thức bắt đầu, quý vị có thể gọi đến đường dây Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi theo số **1-888-581-7526** và/hoặc bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-888-936-7526 TTY 711**.

Gia Đình Phát Triển Khỏe Mạnh cùng WIC!

Chương Trình Dinh Dưỡng Dành Cho Phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em (WIC) cung cấp thực phẩm lành mạnh, lời khuyên về dinh dưỡng, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, giới thiệu dịch vụ chăm sóc sức khỏe và thông tin cộng đồng.

Quý vị có thể đủ điều kiện nếu quý vị:

- Đang mang thai, nuôi con bằng sữa mẹ, vừa mới sinh con; hoặc
- Mới hư thai; hoặc
- Có con hoặc chăm sóc con dưới 5 tuổi; và
- Có thu nhập ở mức thấp đến trung bình; hoặc
- Nhận quyền lợi Medi-Cal, CalWORKS (Trợ Cấp Tạm Thời cho các Gia Đình Gặp Khó Khăn (TANF)) hoặc CalFresh (Chương Trình Hỗ Trợ Thực Phẩm (SNAP)); và
- Sống tại California

Vui lòng truy cập **www.MyFamily.WIC.ca.gov** hoặc gọi **1-888-942-9675** để biết thêm thông tin.

WIC chào đón các ông bố, ông bà, cha mẹ nuôi hoặc người giám hộ phụ trách chăm sóc cho những trẻ em đủ điều kiện.



Hỗn Hợp Phết Thanh Mát

Thời gian chế biến: 10 phút /
Dành cho 4 khẩu phần ăn

DỤNG CỤ CẦN CÓ

Thớt
Bàn nạo
Phới trộn bột hoặc thìa
Dao sắc
Tô lớn
Muỗng đong

NGUYÊN LIỆU

4 ounce phô mai kem, đánh bông
hoặc làm mềm
1/2 củ cà rốt, bào sợi
1/2 quả ớt chuông đỏ, thái hạt lựu
2 cây hành lá, thái nhỏ
1 muỗng canh rau thơm tươi, thái nhỏ
1 muỗng cà phê nước cốt chanh vàng
hoặc nước cốt chanh xanh



HƯỚNG DẪN

1. Trộn tất cả nguyên liệu trong tô và khuấy đều bằng phới trộn bột cao su cho đến khi hỗn hợp sánh mịn
2. Phết lên bánh quy nguyên hạt và thưởng thức!

MẸO CỦA ĐẦU BẾP

- Đây là cách tuyệt vời để tận dụng các loại rau thơm (như thì là, cỏ xạ hương, kinh giới cay, húng quế) và rau củ còn thừa.
- Quý vị cũng có thể phết hỗn hợp này lên bánh tortilla làm từ bột mì nguyên cám, cuộn lại rồi cắt lát để làm thành những chiếc bánh sandwich cuộn nhỏ xinh.

Bánh Muffin Việt Quất Siêu Tốc

Thời gian chế biến: 5 phút / Dành cho 1 khẩu phần ăn

DỤNG CỤ CẦN CÓ

Chén hoặc tô dùng trong
lò vi sóng
Lò vi sóng

Muỗng đong
Phới trộn bột hoặc thìa

NGUYÊN LIỆU

Sử dụng dầu hoặc xịt chống dính để chống dính khuôn
2 muỗng canh việt quất, tươi hoặc đông lạnh
4 muỗng canh bột mì hoặc bột hạt lanh hoặc bột hạnh nhân xay
1/2 muỗng cà phê bột nở
1/2 muỗng cà phê bột quế
1 quả trứng
1 muỗng canh mật ong hoặc siro cây phong hoặc đường

HƯỚNG DẪN

1. Phết bơ hoặc dầu vào chén hoặc tô dùng trong lò vi sóng.
2. Trộn đều các nguyên liệu khô với nhau (quý vị có thể trộn trong một tô riêng hoặc trực tiếp trên đĩa đã chuẩn bị sẵn).
3. Thêm trứng và mật ong. Trộn đều
4. Cho thêm việt quất vào và khuấy.
5. Cho vào lò vi sóng trong 60-90 giây (tùy theo công suất của lò vi sóng) hoặc cho đến khi bánh chín hoàn toàn.



MẸO CỦA ĐẦU BẾP

- Công suất của lò vi sóng có thể khác nhau, nên quý vị hãy kiểm tra bánh muffin sau khi đã nướng được nửa thời gian. Lấy bánh ra sớm nếu thấy đã chín trước khi hết 90 giây để tránh bị dai.
- Quý vị có thể thử trộn nhiều loại bột/hạt khác nhau, chẳng hạn như 2 muỗng canh bột mì đa dụng cộng với 2 muỗng canh hạt lanh xay, nếu quý vị thích.



Mọi thứ quý vị cần
www.hpsj-mvhp.org

Trang web của chúng tôi, **www.hpsj-mvhp.org**, giúp quý vị dễ dàng tìm thấy những nguồn lực cần thiết. Nhiều hội viên sử dụng các công cụ trực tuyến tại **www.hpsj-mvhp.org** để quản lý dịch vụ chăm sóc của mình. Đây là cách tốt nhất để:

- Nhận thông tin mới nhất về chương trình của quý vị
- Yêu cầu ID hội viên,
- Thay đổi nhà cung cấp của quý vị
- Tìm hiểu cách thức liên hệ với chúng tôi
- Biết phải làm gì khi gặp sự kiện bất ngờ cần xử lý ngay lập tức

Quý vị có thể truy cập **www.hpsj-mvhp.org** từ máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại di động của quý vị. Tại đây, quý vị sẽ tìm thấy thông tin mới nhất về các mục sau:

Tìm Hiểu Phạm Vi Bảo Hiểm của Chương Trình

Tìm Chứng Từ Bảo Hiểm (EOC) trực tuyến tại **www.hpsj-mvhp.org/eoc**. Tại đây, quý vị có thể tìm thấy:

- Những dịch vụ được bao trả và không được bao trả
- Các quyền lợi và giới hạn của quý vị, trong và ngoài khu vực dịch vụ của chúng tôi

Thanh Toán và Yêu Cầu Thanh Toán

- Tìm hiểu về cách xử lý phí, hóa đơn hoặc các khoản phí khác.
- Tìm hiểu về yêu cầu thanh toán đối với dịch vụ được bao trả mà quý vị đã thanh toán.
- Xem trang 19 đến 20 của EOC Medi-Cal về “Chi Phí” và “nếu quý vị nhận được hóa đơn từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe”.

Quyền Lợi Nhà Thuốc

Tìm hiểu về quyền lợi nhà thuốc của quý vị tại **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member**. Tại đây, quý vị sẽ tìm thấy:

- Danh sách thuốc
- Khi nào thuốc gốc được cung cấp, có thể thay đổi và khi nào cần điều chỉnh thuốc từng bước
- Cách yêu cầu biệt dược
- Cách yêu cầu thuốc không được bao trả
- Cách tìm hiểu xem thuốc của quý vị có được bao trả, cần phê duyệt hay bị giới hạn hay không
- Chi tiết về quy trình hoán đổi liệu pháp điều trị cho các thuốc có tác dụng tương tự và liệu pháp từng bước đối với các loại thuốc khác

Tìm Kiếm Dịch Vụ Chăm Sóc

Chọn chuyên gia y tế cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị tại www.hpsj.com/find-a-provider. Danh sách của chúng tôi hiển thị (các) ngôn ngữ được sử dụng, giới tính và thông tin liên hệ của từng nhà cung cấp. Quý vị cũng có thể tìm hiểu về giấy phép hành nghề, trường y nơi họ đã theo học, thời gian nội trú và tình trạng chứng nhận bởi hội đồng chuyên môn. Công cụ tìm kiếm nhà cung cấp cũng có thể giúp quý vị tìm bệnh viện; tìm kiếm nơi chăm sóc trong giờ làm việc và ngoài giờ làm việc; nơi tìm dịch vụ chăm sóc chuyên khoa, dịch vụ chăm sóc cấp cứu, dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và dịch vụ bệnh viện; đồng thời tìm hiểu về dịch vụ chăm sóc và phạm vi bảo hiểm ngoài khu vực dịch vụ.

Cải Thiện Sức Khỏe của Quý Vị

Công cụ trực tuyến giúp quý vị quản lý và cải thiện sức khỏe. Xem lại đánh giá sức khỏe cá nhân và các nguy cơ về sức khỏe của quý vị. Theo dõi mục tiêu sức khỏe của quý vị. Tìm hiểu về các buổi thăm khám chăm sóc sức khỏe phòng ngừa. Tìm lời khuyên và công cụ giúp quý vị luôn khỏe mạnh.

Luôn Cập Nhật Thông Tin

Tìm hiểu cách Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe đưa ra quyết định về chăm sóc sức khỏe. Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe không thưởng tiền cho cá nhân vì các quyết định liên quan đến quản lý hoạt động sử dụng (UM). Đội ngũ nhân viên UM làm việc từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 5 giờ chiều, để tiếp nhận và phản hồi các vấn đề liên quan đến UM từ hội viên và nhà cung cấp. Quý vị có thể liên hệ với đội ngũ nhân viên UM theo số **1-209-942-6320** hoặc **1-888-936-7526**. Vui lòng xem cách tham gia chương trình quản lý hồ sơ của chúng tôi: www.hpsj.com/case-management. Người chăm sóc có thể giới thiệu hội viên và hội viên cũng có thể tự giới thiệu bản thân.

Liên Hệ với Chúng Tôi

Gọi đến số điện thoại miễn cước của chúng tôi theo số **1-888-936-7526 TTY 711**, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều hoặc truy cập www.hpsj-mvhp.org.

- Tìm hiểu cách thức liên hệ với bác sĩ của quý vị.
- Liên hệ với nhân viên nếu quý vị có thắc mắc về cách chúng tôi quản lý hoạt động chăm sóc và dịch vụ.
- Tìm hiểu thêm về dịch vụ trợ giúp ngôn ngữ nếu tiếng Anh không phải là ngôn ngữ ưu tiên của quý vị.

Chương Trình Cải Thiện Chất Lượng

Chương trình Cải Thiện Chất Lượng (QI) của chúng tôi luôn đặt nhu cầu của quý vị lên hàng đầu. Chúng tôi tập trung xây dựng các chương trình nhằm cung cấp cho quý vị dịch vụ chăm sóc tốt nhất, giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Nhóm QI của Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe luôn nỗ lực cải thiện sự an toàn và chất lượng dịch vụ chăm sóc cho các hội viên. Hàng năm, chúng tôi điều chỉnh chương trình QI để đảm bảo quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc tốt nhất có thể. Chúng tôi luôn nỗ lực tìm cách cải thiện chất lượng dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được và giúp quý vị đặt ra những mục tiêu mới. Các mục tiêu được chia sẻ với bác sĩ để theo dõi những thiếu sót trong quá trình chăm sóc và nhu cầu của hội viên.

Nộp Đơn Khiếu Nại

Cách tốt nhất để giải quyết khiếu nại là hãy trao đổi với bác sĩ. Nếu không hài lòng với dịch vụ chăm sóc sức khỏe đã nhận được, quý vị có thể nộp đơn than phiền, hay còn gọi là khiếu nại. Quý vị cũng có thể kháng cáo quyết định y tế. Quý vị có quyền khiếu nại. Quý vị sẽ không bị phân biệt đối xử hoặc mất quyền lợi. Nếu muốn nộp đơn than phiền, quý vị có thể:

- Gọi đến bộ phận Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-888-936-7526 TTY 711**, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.
- Truy cập www.hpsj.com/grievances-appeals để nộp đơn khiếu nại, kháng cáo trực tuyến hoặc tải xuống biểu mẫu để fax cho chúng tôi.



Cách xử lý thuốc trong thời gian mất điện

Để giúp quý vị thực hiện việc này dễ dàng hơn, chúng tôi muốn quý vị biết rằng Medi-Cal RX hợp tác với hầu hết các cửa hàng thuốc tại California. Quý vị có thể kiểm tra xem nhà thuốc có nằm trong mạng lưới hay không bằng cách truy cập **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov**. Quý vị có thể mua thuốc tại bất kỳ địa điểm nào thuộc nhóm Medi-Cal RX. Nếu cửa hàng đó không tham gia nhóm, Medi-Cal RX có thể hoàn lại chi phí cho quý vị. Truy cập **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member/forms-information** để điền thông tin vào biểu mẫu Medi-Cal RX và xem khoản thanh toán tự trả của quý vị. Nếu thuốc của quý vị bị mất hoặc hư hỏng do hỏa hoạn, sơ tán hoặc không được bảo quản lạnh do sự cố mất điện, quý vị vẫn có thể mua thêm thuốc ngay cả khi thuốc chưa đến thời hạn mua thêm.

Insulin

Insulin nên được bảo quản ở nhiệt độ 36-46°F. Sau khi mở, thuốc có thể được bảo quản ở nhiệt độ phòng trong tối đa 28 ngày (ngoại trừ: Novolog 70/30 flexipen có thời hạn sử dụng 14 ngày sau khi mở, trong khi Tresiba và Levemir có thời hạn sử dụng dài hơn 28 ngày). Sau khi đưa insulin vào dụng cụ tiêm insulin (ví dụ: ống thông), thì phải loại bỏ insulin sau 48 giờ hoặc nếu đã tiếp xúc với nhiệt độ 98,6°F trở lên, tùy theo điều kiện nào xảy ra trước. Nhiệt độ quá thấp hoặc quá cao (dưới 35°F hoặc trên 86°F) có thể làm hỏng lọ insulin. Phải bảo quản insulin ở nhiệt độ càng mát càng tốt khi thời tiết quá nóng và tránh để insulin bị đông đá. Nếu quý vị nghi ngờ insulin đã bị hỏng, có thể cần phải thay thế insulin nếu:

- Bị đục
- Vón cục dù quý vị đã lăn đúng cách theo hướng dẫn
- Có sợi hoặc vệt như sợi chỉ bên trong
- Bị đổi màu
- Hoặc nếu lượng đường huyết của quý vị vẫn cao ngay cả sau khi đã tiêm liều điều chỉnh như bình thường

Nếu quý vị lo lắng rằng bất kỳ loại thuốc nào không còn an toàn để sử dụng hoặc muốn thay thế, hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhà thuốc của quý vị.

Thiết bị y tế chạy điện

Vui lòng gọi cho nhà cung cấp thiết bị y tế của Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe, Western Drug Medical Supply, theo số **1-818-956-6691** nếu quý vị sử dụng thiết bị y tế duy trì sự sống cần điện để hoạt động. Họ có thể giúp quý vị nhận được các thiết bị khác nếu quý vị không thể sử dụng nguồn điện thông thường.

Lời khuyên cho bệnh nhân chạy thận

Phòng khám chạy thận cần có khả năng tiếp nhận quý vị nếu quý vị cần hỗ trợ chạy thận gấp trong thời gian mất điện. Nếu quý vị gặp vấn đề khi nhận vật tư trong thời gian mất điện, hãy gọi đến Bộ Phận Điều Phối Dịch Vụ Chăm Sóc thuộc Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe theo số **1-209-942-6352**. Nếu quý vị không gọi được đến số đó, vui lòng gọi số **911** trong trường hợp cấp cứu.

Thuốc cần bảo quản lạnh

Quý vị có thể có những loại thuốc cần phải bảo quản lạnh. Một số loại thuốc này có thể duy trì tình trạng ổn định ở nhiệt độ phòng trong vài ngày. Một số loại thuốc khác sẽ hết hạn và không thể sử dụng được khi để ở nhiệt độ phòng. Tốt nhất là bảo quản những loại thuốc này ở nhiệt độ mát, nhưng không được dùng đá. Bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp hoặc nguồn nhiệt. Hãy gọi cho dược sĩ để biết cách bảo quản thuốc tốt nhất.

Thuốc của Quý Vị Có Được Bao Trả Không?

Danh sách thuốc là danh sách các loại thuốc mà bác sĩ của quý vị có thể sử dụng và được Medi-Cal bao trả. Danh sách này liệt kê các loại thuốc an toàn và hữu ích, mang lại giá trị tốt nhất mà không ảnh hưởng đến chất lượng dịch vụ chăm sóc. Để xem những loại thuốc nào có trong danh sách thuốc, quý vị có thể:



Sử dụng công cụ tìm kiếm trực tuyến tại **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member/drug-lookup**



Tải xuống bản sao của danh sách thuốc, trong tab “Covered Products Lists” (Danh Sách Sản Phẩm Được Bao Trả), tại **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member/forms-information**



Gọi đến bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng Medi-Cal Rx theo số **1-800-977-2273**, dịch vụ này hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 365 ngày trong năm.

Với tư cách là hội viên Medi-Cal, quý vị không phải trả bất kỳ khoản phí nào cho thuốc điều trị ngoại trú và một số loại thuốc không kê toa (OTC) nếu đáp ứng được ba lý do dưới đây:

- (Các) loại thuốc được liệt kê trong danh sách thuốc Medi-Cal và
- (Các) loại thuốc được bác sĩ kê toa và
- (Các) loại thuốc được nhận tại nhà thuốc hợp tác với Medi-Cal Rx.

Các loại thuốc được cung cấp tại phòng khám của bác sĩ là quyền lợi y tế trong Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe.

Quý vị có thể tìm thấy thông tin cập nhật về quyền lợi này tại **www.hpsj.com/benefits-pharmacy**. Quý vị cũng có thể gọi đến bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-888-936-7526 TTY 711**, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều để được trợ giúp tra cứu bất kỳ loại thuốc nào thuộc quyền lợi y tế của quý vị.

COVID-19: Hãy cập nhật thông tin!

COVID-19 tiếp tục tác động đến cộng đồng của chúng ta. Giờ đây, với nhiều lựa chọn vắc-xin và thông tin về nguy cơ hơn, chúng ta sẽ biết cách bảo vệ an toàn cho gia đình mình. Để cập nhật thông tin mới nhất về vắc-xin hoặc để biết thêm các nguồn lực liên quan đến COVID-19, hãy gọi đến bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-888-936-7526 TTY 711**; Từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều hoặc truy cập **www.hpsj.com/covid-19-members-information**. Những người mắc COVID-19 đã được ghi nhận là có nhiều triệu chứng khác nhau, từ triệu chứng nhẹ đến bệnh nặng. Các triệu chứng có thể xuất hiện trong khoảng thời gian từ 2 đến 14 ngày sau khi phơi nhiễm vi-rút. Bất kỳ ai cũng có thể có các triệu chứng từ nhẹ đến nặng.

Các triệu chứng có thể gặp phải bao gồm:

- Sốt hoặc ớn lạnh
- Ho
- Khó thở hoặc thở gấp
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc đau toàn thân
- Đau đầu
- Tình trạng mới xuất hiện: mất vị giác hoặc khứu giác
- Đau họng
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Tiêu chảy

Nguồn lực hỗ trợ **Tìm Hiểu về Medi-Cal và Những Thay Đổi Liên Quan đến Chính Sách Di Trú của Liên Bang**

H. Medi-Cal của tôi có bị ảnh hưởng do những thay đổi cấp liên bang này không?

Medi-Cal của quý vị hiện không bị ảnh hưởng.

H. Có phải Medi-Cal của tôi bị hủy vì tôi không có giấy tờ không?

Không, Medi-Cal của quý vị sẽ không bị hủy.

H. Tình trạng nhập cư của tôi có được chia sẻ với cơ quan chính quyền không?

HPSJ/MVHP phải tuân theo chỉ đạo của Department of Health Care Services (Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe, DHCS) về việc chia sẻ thông tin. Nếu cơ quan thực thi pháp luật có lệnh (lệnh pháp lý) yêu cầu cung cấp thông tin, chúng tôi có thể phải chia sẻ thông tin đó.

H. Tôi không muốn nhận quyền lợi Medi-Cal nữa vì tôi lo sợ mình sẽ trở thành mục tiêu bị nhắm đến/báo cáo. Công ty bảo hiểm có thể hủy bỏ quyền lợi của tôi và xóa tôi khỏi hệ thống không?

Hãy liên hệ với cơ quan dịch vụ nhân sinh tại quận của quý vị.

H. Quyền lợi nhà ở hoặc các quyền lợi khác từ quận của tôi có bị ảnh hưởng không?

Hãy liên hệ với cơ quan dịch vụ nhân sinh tại quận của quý vị.

H. Những sự kiện hiện tại đang gây ra rất nhiều căng thẳng cho tôi và gia đình. Chúng tôi có thể nhận được sự trợ giúp bằng cách nào?

Gọi tới đường dây phòng ngừa khủng hoảng tại quận của quý vị. HPSJ/MVHP bao trả cho các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần ngoại trú cho mọi lứa tuổi đang gặp tình trạng căng thẳng ở mức nhẹ hoặc trung bình. Để biết thêm thông tin, hãy gọi tới bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

H. Tôi cần trợ giúp làm thủ tục giấy tờ nhưng tôi sợ phải đến văn phòng. Tôi có những lựa chọn nào?

Liên hệ với nhóm Dịch Vụ Khách Hàng của HPSJ/MVHP.

H. Tôi sợ phải đi khám bác sĩ/phòng khám. Tôi có những lựa chọn nào?

Quý vị có thể gọi điện cho bác sĩ và/hoặc phòng khám và yêu cầu đặt lịch hẹn chăm sóc sức khỏe từ xa.

H. Liệu con tôi có thể tiếp cận dịch vụ chăm sóc nếu các cháu là thường trú nhân hợp pháp hoặc công dân Hoa Kỳ không?

Có, con quý vị có thể tiếp cận dịch vụ chăm sóc.

H. Tôi cảm thấy lo sợ khi phải đến Phòng Khám Chăm Sóc Khẩn Cấp hoặc Phòng Cấp Cứu. Tôi có những lựa chọn nào?

Với tư cách là hội viên HPSJ/MVHP, quý vị có thể liên hệ với y tá đã đăng ký 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày trong tuần. Y tá có thể trao đổi với quý vị qua điện thoại bằng ngôn ngữ ưu tiên khi quý vị nghĩ rằng quý vị hoặc một thành viên trong gia đình cần được chăm sóc y tế khẩn cấp.

Y tá sẽ giúp quý vị quyết định xem quý vị:

- Có cần phải đến cơ sở chăm sóc khẩn cấp hay không.
- Có thể chờ đến khi gặp bác sĩ hay không.
- Có thể chăm sóc các triệu chứng của mình tại nhà hay không.

Hãy chuẩn bị sẵn Thẻ ID HPSJ/MVHP hoặc Thẻ ID Quyền Lợi Medi-Cal khi quý vị gọi đến Đường Dây Y Tá Tư Vấn. Nếu quý vị đang gọi hộ người khác, hãy đảm bảo người đó ở gần quý vị.

Tôi có thể tìm hiểu về các quyền của mình ở đâu?

Immigration Legal Resource Center (Trung Tâm Nguồn Lực Hỗ Trợ Pháp Lý Di Trú): www.ilrc.org/community-resources

California Rural Legal Assistance Foundation (Tổ Chức Hỗ Trợ Pháp Lý Nông Thôn California): www.crlaf.org

Catholic Charities (Tổ Chức Từ Thiện Công Giáo): <https://catholiccharitiesca.org/where-we-operate>

El Concilio: www.elconcilio.org/3-services/immigration-services

Cơ Quan Dịch Vụ Nhân Sinh

Quận San Joaquin **1-209-468-1000**

Quận Stanislaus **1-209-558-2500**

Quận El Dorado
West Slope **1-530-642-7300**
South Lake Tahoe **1-530-573-3200**

Quận Alpine **1-530-694-2235**



Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi

Những người có Medi-Cal sẽ được hưởng quyền lợi về Sức Khỏe Hành Vi.

Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe cung cấp các dịch vụ sau cho tất cả hội viên:

- Liệu Pháp Điều Trị Sức Khỏe Tâm Thần và/hoặc Sử Dụng Chất Kích Thích (Chăm Sóc Sức Khỏe Từ Xa và Trực Tiếp) – Cá Nhân, Nhóm hoặc Gia Đình
- Quản Lý Thuốc (Chăm Sóc Sức Khỏe Từ Xa và Trực Tiếp)
- Kiểm Tra Tâm Lý
- Điều Trị Sức Khỏe Hành Vi/Phân Tích Hành Vi Ứng Dụng (BHT/ABA) – Dành cho thanh thiếu niên dưới 21 tuổi



Vui lòng gọi đến đường dây tiếp nhận các vấn đề Sức Khỏe Hành Vi theo số 1-888-581-7526 để nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi và/hoặc nếu quý vị có thắc mắc.



Nếu quý vị đang gặp khủng hoảng sức khỏe tâm thần, vui lòng gọi 911, gọi điện hoặc nhắn tin tới Đường Dây Nóng Phòng Ngừa Khủng Hoảng và Tự Tử theo số 988.

Quý vị cũng có thể gọi tới Đường Dây Nóng Phòng Ngừa Khủng Hoảng Sức Khỏe Tâm Thần tại quận của quý vị:

- Đường Dây Phòng Ngừa Khủng Hoảng của Quận San Joaquin: **1-209-468-8686**
- Đường Dây Phòng Ngừa Khủng Hoảng của Quận Stanislaus: **1-209-558-4600**
- Đường Dây Phòng Ngừa Khủng Hoảng của Quận Alpine: **1-800-318-8212**
- Đường Dây Phòng Ngừa Khủng Hoảng của Quận El Dorado: West Slope: **1-530-622-3345**
South Lake Tahoe: **1-530-544-2219**

**Đường Dây
Phòng Ngừa
Tự Tử và Khủng
Hoảng 988**

Nếu quý vị bị bệnh hoặc không thể trực tiếp đến gặp bác sĩ hay nhà thuốc, những nguồn lực trên có thể giúp ích cho quý vị.

Chăm sóc sức khỏe từ xa

Đừng bỏ lỡ buổi thăm khám sức khỏe của quý vị! Chăm sóc sức khỏe từ xa là cách nhận dịch vụ mà không cần phải có mặt tại địa điểm thực tế với nhà cung cấp của quý vị. Điều này có nghĩa là quý vị có thể trò chuyện trực tiếp với nhà cung cấp của mình qua điện thoại, video hoặc các phương thức khác.

Quý vị có thể nhận được nhiều dịch vụ thông qua hình thức chăm sóc sức khỏe từ xa. Hình thức chăm sóc sức khỏe từ xa có thể không áp dụng cho tất cả các dịch vụ được bao trả. Quý vị có thể liên hệ với nhà cung cấp của mình để tìm hiểu xem quý vị có thể nhận những dịch vụ nào thông qua hình thức chăm sóc sức khỏe từ xa.

Quý vị và nhà cung cấp phải đồng ý rằng việc sử dụng hình thức chăm sóc sức khỏe từ xa hoàn toàn phù hợp với quý vị.



Dịch Vụ Nhà Thuốc Cho Phép Đặt Mua Qua Đường Bưu Điện



Medi-Cal Rx bao trả cho dịch vụ đặt mua qua đường bưu điện. Điều này có nghĩa là quý vị có thể nhận thuốc được gửi qua đường bưu điện. Quý vị có thể gọi đến Trung Tâm Dịch Vụ Khách Hàng (CSC) Medi-Cal Rx để được hỗ trợ tìm nhà thuốc cung cấp dịch vụ đặt mua thuốc đường bưu điện theo số: **1-800-977-2273**.

Quý vị cũng có thể tìm một nhà thuốc cung cấp dịch vụ đặt mua qua đường bưu điện bằng cách sử dụng Công Cụ Tìm Nhà Thuốc trên trang web Medi-Cal Rx:

<https://medi-calrx.dhcs.ca.gov/home>

- Nhập mã ZIP của quý vị
- Chọn **Search** (Tìm Kiếm)
- Chọn **Display Filter** (Hiển Thị Bộ Lọc) rồi chọn **Mail Order** (Đặt Mua Qua Đường Bưu Điện)
- Chọn **Apply Filter** (Áp Dụng Bộ Lọc) để xem kết quả



Chọn một nhà thuốc và gọi điện để yêu cầu gửi thuốc qua đường bưu điện. Quý vị sẽ cần phải xác nhận địa chỉ của mình.

Thông Báo Không Phân Biệt Đối Xử

Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan (“Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe”) tuân thủ luật dân quyền Liên Bang hiện hành và không phân biệt đối xử dựa trên cơ sở chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, quốc gia xuất thân, độ tuổi, giới tính (xã hội), giới tính (sinh học), nhận dạng nhóm sắc tộc, tình trạng khuyết tật về tinh thần, tình trạng khuyết tật về thể chất, tình trạng sức khỏe, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, nhận dạng giới tính hay khuynh hướng tính dục.

Nếu quý vị yêu cầu, Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe có thể cung cấp tài liệu này ở định dạng chữ nổi Braille, bản in khổ chữ lớn, âm thanh hoặc định dạng điện tử. Để nhận bản sao bằng một trong những định dạng thay thế này, vui lòng gọi điện hoặc viết thư gửi đến:

Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan
7751 South Manthey Road, French Camp, CA 95231
1-888-936-PLAN (7526), TTY 711

Quý vị có thể nộp đơn than phiền bằng cách viết thư, trực tiếp hoặc qua phương thức điện tử:

- Qua điện thoại: Liên hệ từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều theo số 1-888-936-7526. Hoặc, nếu quý vị gặp khó khăn khi nghe hoặc nói, vui lòng gọi TTY 711.
- Qua thư: Điền thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến:

Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan
Attn: Grievance and Appeals Department
7751 S. Manthey Road, French Camp, CA 95231

- Qua fax: 209-942-6355.
- Trực tiếp: Đến phòng khám bác sĩ hoặc Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe và cho biết rằng quý vị muốn nộp đơn than phiền.
- Qua phương thức điện tử: Truy cập trang web của Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe tại www.hpsj-mvhp.org.

Language Assistance

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-936-7526, TTY 711**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-936-7526, TTY 711**. These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱՐԴՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ប្លាស្ទាស្ទាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-936-7526, TTY 711**។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធុរសម្រាប់ជនពិការ ភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-936-7526, 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 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字 体阅读，提供您方便取用。请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。这些服务都是免费的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-936-7526, TTY 711** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-936-7526, TTY 711** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-936-7526, TTY 711** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-936-7526, 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 **1-888-936-7526, TTY 711**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-888-936-7526, TTY 711**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ:

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**.

ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນຸນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**.

ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-936-7526, 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 **1-888-936-7526, 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 **1-888-936-7526, TTY 711**. ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-936-7526, TTY 711**. ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия TTY 711)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия TTY 711)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Libre ang mga serbisyonang ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ:

หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข

1-888-936-7526, TTY 711 นอกจากนี้

ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ

สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ

ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-936-7526, TTY 711** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-936-7526, TTY 711**. Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-936-7526, 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 **1-888-936-7526, TTY 711**. Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-936-7526, TTY 711**. Các dịch vụ này đều miễn phí.



Tạo Nên Sự Khác Biệt, Tham gia CAC

Chúng Tôi Cần Quý Vị

Nếu là hội viên của
Chương Trình Bảo Hiểm
Sức Khỏe, quý vị có thể:

- Được lắng nghe
- Chia sẻ ý tưởng của quý vị

Đó là gì?

CAC được thiết kế dành riêng cho quý vị. Quý vị sẽ có cơ hội chia sẻ ý tưởng, xây dựng chương trình và giúp chúng tôi phục vụ hội viên tốt hơn. Ý tưởng của quý vị có thể tạo nên sự khác biệt!



Hãy tham gia ngay hôm nay!

Vui lòng truy cập www.hpsj-mvhp.org
hoặc Gọi theo số 1-209-942-6356