



BETTER TOGETHER

Bản Tin Thành Viên | Mùa xuân 2025



Nhắc nhở:

Hãy làm hẹn cho buổi khám sức khỏe tổng quát của quý vị với bác sĩ trong vòng 3 tháng sau khi trở thành thành viên CalOptima Health, sau đó là khám hàng năm để giữ gìn sức khỏe.

Nhận Máy Đo Huyết Áp MIỄN PHÍ Cho Quý Vị



Là thành viên CalOptima Health Medi-Cal, quý vị có thể nhận máy đo huyết áp miễn phí. Nếu quý vị bị cao huyết áp, hãy nhờ bác sĩ yêu cầu một máy đo huyết áp cho quý vị.

Huyết áp là lực đẩy máu vào thành động mạch của quý vị. Các động mạch đưa máu từ tim đi đến các bộ phận khác của cơ thể.

Cao huyết áp, còn gọi là tăng huyết áp, là huyết áp cao hơn mức bình thường. Bị huyết áp cao khiến quý vị có nguy cơ bị bệnh tim và đột quỵ.

Mức huyết áp bình thường là dưới 120/80.

Để nhận được máy đo huyết áp:

1. Trước tiên, xin yêu cầu văn phòng bác sĩ xác nhận với nhà thuốc rằng họ có thể cung cấp máy theo toa thuốc.
2. Hỏi bác sĩ liệu họ có thể gửi yêu cầu trực tiếp đến nhà thuốc.
 - Nếu quý vị muốn máy được giao tận nhà, xin hỏi văn phòng bác sĩ liệu nhà thuốc có thể giao đến nhà của quý vị.
 - Nếu quý vị muốn đến nhà thuốc lấy máy đo huyết áp của mình, xin mang theo bản sao giấy yêu cầu của bác sĩ.

Khi nào thì tôi nên kiểm tra huyết áp của mình?

- Xin chắc chắn thực hiện việc đo huyết áp tại nhà theo đề nghị của bác sĩ.
- Trước buổi khám với bác sĩ, xin quý vị kiểm tra huyết áp của mình và chia sẻ kết quả với bác sĩ.
- So sánh các chỉ số đo huyết áp vào buổi sáng và buổi tối để xem liệu có sự khác biệt lớn nào mà quý vị nên chia sẻ với bác sĩ không.

Hãy tìm hiểu thêm về những cách để kiểm soát và ngăn ngừa chứng huyết áp cao bằng cách trao đổi với bác sĩ của quý vị. 🌈

Hãy Hành động vì Nụ cười Khỏe mạnh của Con Quý vị Ngay hôm nay!

Một nụ cười với hàm răng khỏe mạnh là nền tảng cho sức khỏe tổng thể, vì vậy xin quý vị đừng quên tầm quan trọng của sức khỏe răng miệng. Khám răng định kỳ cũng quan trọng như buổi khám với bác sĩ, và bây giờ là thời điểm tuyệt vời để làm hẹn.

Tại sao sức khỏe răng miệng lại quan trọng: Việc làm hẹn khám răng mỗi 6 tháng giúp ngăn ngừa sâu răng và tình trạng nhiễm trùng răng miệng nghiêm trọng. Tại mỗi buổi khám, con của quý vị sẽ được khám nha khoa toàn diện, làm sạch răng và điều trị bôi lớp fluoride lên bề mặt răng để ngăn ngừa sâu răng.

Xin đừng quên sử dụng những phúc lợi nha khoa của con quý vị!

Nếu con của quý vị chưa có nha sĩ, Smile, California có thể trợ giúp. Xin gọi **1-800-322-6384** (TTY **1-800-735-2922**) hoặc vào trang mạng **smilecalifornia.org** để tìm một nha sĩ của chương trình Medi-Cal gần nơi ở của quý vị. 🌈

QUÝ VỊ CÓ BIẾT RẰNG?

Bác sĩ gia đình (primary care provider, PCP) của con quý vị cũng có thể bôi lớp fluoride lên bề mặt răng để giúp ngăn ngừa sâu răng. Hãy gọi cho bác sĩ gia đình của con quý vị và hỏi liệu văn phòng của họ có cung cấp dịch vụ bôi lớp fluoride lên bề mặt răng hay không.



Giúp con của quý vị có nụ cười khỏe mạnh trọn đời:



Trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi (từ 0 đến 3 tuổi):

Làm hẹn khám răng lần đầu tiên cho con của quý vị khi trẻ mọc chiếc răng đầu tiên hoặc trước ngày sinh nhật một tuổi của trẻ.



Trẻ em (từ 4 đến 12 tuổi):

Giữ cho nướu và răng của con quý vị khỏe mạnh bằng cách khám răng 6 tháng một lần.



Thanh thiếu niên (từ 13 đến 20 tuổi):

Khi trẻ đã có răng vĩnh viễn, việc khám răng định kỳ mỗi 6 tháng là rất quan trọng để duy trì sức khỏe răng miệng tốt khi con của quý vị trưởng thành.

Xét Nghiệm Chì Cho Con Của Quý Vị: Những Điều Cần Biết

Chì là gì?

Chì là kim loại gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng ở trẻ em. Nhiều vật dụng có chì không còn được bán, nhưng vẫn có thể tìm thấy chì trong và xung quanh những ngôi nhà cũ, thuốc được làm từ các nguyên liệu truyền thống có sẵn tại nhà, thực phẩm và trong một số sản phẩm.

Tại sao phải xét nghiệm chì?

- Không có nồng độ chì trong máu nào là an toàn đối với trẻ em.
- Ngay cả nồng độ chì thấp cũng có thể ảnh hưởng đến não, sự phát triển, khả năng học tập, hành vi của trẻ em và gây ra các vấn đề về sức khỏe khác.
- Hầu hết trẻ em bị nhiễm chì trong máu không có dấu hiệu gì và trẻ nhìn vẫn khỏe mạnh và hoạt động bình thường.

Xét nghiệm máu là cách duy nhất để biết liệu con quý vị có bị nhiễm chì hay không.

Xét nghiệm chì trong máu được thực hiện như thế nào?

Một lượng nhỏ máu được lấy từ ngón tay, gót chân hoặc cánh tay và được dùng để xét nghiệm chì.

- Chích ngón tay hoặc gót chân để lấy một vài giọt máu và cho kết quả nhanh.
- Máu cũng có thể được lấy từ tĩnh mạch để xác nhận nồng độ chì.

Xin đừng trì hoãn. Hãy trao đổi với bác sĩ của con quý vị về việc xét nghiệm chì trong máu. 🌈

AI NÊN ĐƯỢC XÉT NGHIỆM?

- Trẻ em nên được xét nghiệm chì lần đầu tiên khi được 12 tháng tuổi và xét nghiệm lại lần nữa khi được 24 tháng tuổi.
- Thực hiện việc xét nghiệm bổ sung nếu con quý vị đã bỏ lỡ xét nghiệm chì trong máu.



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 bộ phận 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 🌈

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.

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



Dưới Đây Là Các Tặng Thưởng Chăm Sóc Sức Khỏe Dành Cho Thành Viên Của CalOptima Health Trong Năm 2025

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 tìm hiểu về 2 tặng thưởng, xin xem phần "Thành viên Có thể Đủ điều kiện để Nhận các Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe Hành vi Mới" ở **Trang 10**. Để biết thêm thông tin và nhận các mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe, xin vào trang mạng www.caloptima.org.

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 2025 (không cần mẫu đơn nhận thưởng chăm sóc sức khỏe)

Khám nghiệm Tầm soát 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 2025

Xét nghiệm Chì trong Máu khi 12 Tháng tuổi

Thẻ quà tặng trị giá **\$25**

Các thành viên từ 12 đến 23 tháng tuổi đã hoàn tất xét nghiệm chì trong máu trong năm 2025 (không cần mẫu đơn nhận thưởng chăm sóc sức khỏe)

Xét nghiệm Chì trong Máu khi 24 Tháng tuổi

Thẻ quà tặng trị giá **\$25**

Các thành viên từ 24 đến 35 tháng tuổi đã hoàn tất xét nghiệm chì trong máu trong năm 2025 (không cần mẫu đơn nhận thưởng chăm sóc sức khỏe)

Khám nghiệm Tầm soát Ung thư Cổ tử cung

Thẻ quà tặng trị giá **\$25**

Các thành viên từ 21 đến 64 tuổi hoàn tất khám nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung trong năm 2025

Khám nghiệm Tầm soát Ung thư Đại trực tràng

Thẻ quà tặng trị giá **\$50**

Các thành viên từ 45 đến 75 tuổi đã hoàn tất khám nội soi đại tràng trong năm 2025

Xét nghiệm Tiểu đường A1C

Thẻ quà tặng trị giá **\$25**

Các thành viên từ 18 đến 75 tuổi được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường, hoàn tất xét nghiệm A1C trong năm 2025

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 con ngươi hoặc khám võng mạc cho người bị bệnh tiểu đường trong năm 2025

Khám Sức khỏe sau Khi sinh

Thẻ quà tặng trị giá **\$25**

Các thành viên đã khám sau sinh trong vòng từ 1 đến 12 tuần sau khi sinh

Yêu cầu phải có mẫu đơn tặng thưởng chăm sóc sức khỏe cho mỗi tặng thưởng, ngoại trừ chương trình Khám Tổng quát Hàng năm, Xét nghiệm Chì trong Máu khi 12 Tháng tuổi và Xét nghiệm Chì trong Máu khi 24 Tháng tuổi. 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 tặng thưởng. Sau khi chúng tôi nhận được mẫu đơn đã hoàn tất hoặc hóa đơn thanh toán từ buổi khám của quý vị, cần ít nhất 8 tuần để tiến hành tặng thưởng cho quý vị. Không thể dùng tặng thưởng để mua bia rượu, thuốc lá, vũ khí, thẻ quà tặng hoặc vé số. Tặng thưởng không có giá trị tiền mặt, và CalOptima Health không chịu trách nhiệm nếu tặng thưởng bị mất hoặc bị đánh cắp. Quý vị chỉ được chấp thuận 1 lần mỗi năm dương lịch cho mỗi loại tặng thưởng. Các tặng thưởng được cung cấp với số lượng có hạn. Chương trình này có thể thay đổi hoặc chấm dứt bất cứ lúc nào mà không cần thông báo.

CalOptima Health Cung cấp Chương trình Medicare



Có thành viên nào trong gia đình hay bạn bè của quý vị có bảo hiểm Medicare và Medi-Cal không? CalOptima Health cung cấp OneCare (HMO D-SNP), một chương trình Medicare Advantage Dành cho Thành Viên có Nhu cầu Đặc biệt, có thể phù hợp với họ. OneCare giúp cho việc chăm sóc sức khỏe được dễ dàng hơn, với tất cả các phúc lợi Medicare và Medi-Cal trong một chương trình duy nhất và hơn 7,500 bác sĩ và bác sĩ chuyên khoa tại Quận Cam. Không có lệ phí hàng tháng và tiền khấu trừ. Ngoài ra, thành viên có 2 chương trình để chọn:

CalOptima Health OneCare Complete

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

CalOptima Health OneCare Flex Plus

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

Để đủ điều kiện tham gia vào chương trình OneCare, quý vị phải từ 21 tuổi trở lên; sống tại Quận Cam; có Medicare Phần A, B và nhận các phúc lợi toàn phần của Medi-Cal mà không có phần chia sẻ phí tổn. Xin vào trang mạng www.caloptima.org hoặc gọi số miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)** 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, để tìm hiểu thêm về chương trình Medicare của CalOptima Health. 🌈

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 **\$975*** mỗi tháng cho một gia đình gồm 4 người hoặc tối đa **\$292*** 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.

*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.



Xin ghi danh ngay hôm nay tại **BenefitsCal.com** hoặc gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở số **1-888-587-8088 (TTY 711)**.

Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi Telehealth Hiện Đang Được Cung Cấp

CalOptima Health cung cấp cho các thành viên dịch vụ telehealth (dịch vụ y tế thông qua hệ thống viễn thông) để chăm sóc sức khỏe hành vi thông qua cơ quan cộng tác với chúng tôi, là TeleMed2U. Dịch vụ này cho quý vị thêm nhiều chọn lựa và cải thiện việc nhận dịch vụ chăm sóc cho các dịch vụ ngoại chấn về sức khỏe hành vi định kỳ. Các nhà cung cấp dịch vụ của TeleMed2U điều trị cho các tình trạng từ nhẹ đến trung bình. Họ có thể cung cấp việc trị liệu sức khỏe tâm thần ngoại chấn và quản lý các loại thuốc dùng cho sức khỏe tâm thần của quý vị. Quý vị có thể yêu cầu các dịch vụ y tế thông



“TeleMed2U có thể cung cấp việc trị liệu sức khỏe tâm thần ngoại chấn và quản lý các loại thuốc dùng cho sức khỏe tâm thần của quý vị.”

qua hệ thống viễn thông bằng cách gọi cho TeleMed2U ở số miễn phí **1-844-585-9210**. Để biết thêm thông tin về chương trình này và các dịch vụ sức khỏe hành vi khác, xin gọi cho Đường dây miễn phí của văn phòng Sức Khỏe Hành Vi của CalOptima Health ở số **1-855-877-3885** (TTY **711**), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. 🌈

Hiện Cung Cấp Dịch Vụ Trị Liệu Sức Khỏe Tâm Thần Qua Mạng cho Các Học Sinh

Quý vị có biết rằng những học sinh từ mẫu giáo đến lớp 12 tại các học khu chính có tham gia chương trình trên khắp Quận Cam có thể nhận các dịch vụ trị liệu sức khỏe tâm thần qua mạng từ Hazel Health? Các em học sinh sẽ được kết nối với một trị liệu viên được cấp bằng chuyên điều trị cho trẻ em và thanh thiếu niên. Chương trình này được cung cấp miễn phí cho các học sinh có hoặc không có bảo hiểm. Chương trình cung cấp sự hỗ trợ từ các chuyên gia, được chứng minh là có hiệu quả, nhanh chóng và dễ dàng.



Hãy quét mã QR để ghi danh vào chương trình trị liệu qua mạng miễn phí của chúng tôi ngay hôm nay.

Để biết thêm thông tin, xin gọi 1-888-541-7063.



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 nhập 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 **1-888-587-8088** (TTY **711**). 🌐



“ *Buổi khám theo dõi có thể ngăn ngừa việc phải nhập viện lần nữa hoặc các vấn đề 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 ở số miễn phí **1-888-587-8088** (TTY **711**).



Tài Liệu Bằng 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 (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung Đông, tiếng Hàn Quốc, tiếng Trung Quốc và tiếng Ả Rập). 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.

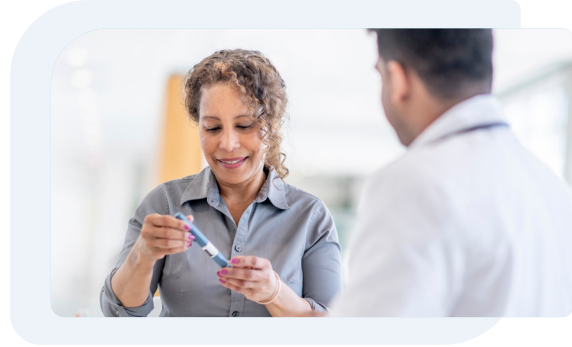


Các Thành viên Có thể đủ Điều kiện để Nhận Tặng thưởng Khi Chăm sóc Sức khỏe Hành vi



Chăm sóc Theo dõi cho Trẻ được kê toa thuốc Rối loạn Tăng động/Giảm chú ý (ADHD)

CalOptima Health có một chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe dành cho những thành viên hội đủ điều kiện từ 6 đến 12 tuổi được chẩn đoán bị rối loạn tăng động/giảm chú ý (ADHD). Các thành viên hội đủ điều kiện có thể nhận một thẻ quà tặng trị giá \$25 miễn phí bằng cách hoàn tất 3 buổi khám theo dõi trong vòng 5 tháng sau khi được kê toa thuốc điều trị chứng rối loạn tăng động/giảm chú ý. Xin điền vào mẫu đơn nhận tặng thưởng này trên trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org và gửi lại mẫu đơn cho CalOptima Health trước ngày 31 tháng 1 năm 2026, để nhận thẻ quà tặng trị giá \$25 miễn phí của quý vị.



Khám Sàng lọc bệnh Tiểu đường cho Người bị Bệnh Tâm thần Phân liệt hoặc Rối loạn Lưỡng cực hiện Đang Sử dụng các loại Thuốc Điều trị Rối loạn Tâm thần

Việc khám sàng lọc cho bệnh tiểu đường là rất quan trọng cho sức khỏe của quý vị. Là một thành viên Medi-Cal của CalOptima Health, quý vị có thể khám sàng lọc bệnh tiểu đường miễn phí. Trong buổi khám với bác sĩ, quý vị sẽ nhận được phiếu xét nghiệm để khám sàng lọc bệnh tiểu đường. Nếu không nhận được, xin quý vị yêu cầu phiếu xét nghiệm. Các thành viên hội đủ điều kiện từ 18 đến 64 tuổi có thể nhận một thẻ quà tặng trị giá \$25 miễn phí bằng cách hoàn tất khám sàng lọc bệnh tiểu đường trong khoảng thời gian từ ngày 1 tháng 1 năm 2025, đến ngày 31 tháng 12 năm 2025. CalOptima Health sẽ thực hiện phần còn lại. Quý vị không cần gửi mẫu đơn nào.

Các thành viên phải chưa được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường. Các thành viên cũng phải được kê toa ít nhất 1 loại thuốc điều trị rối loạn tâm thần được liệt kê trong tờ rơi của chương trình tặng thưởng. 🌈

Nếu quý vị có thắc mắc, xin gọi cho Đường Dây Sức Khỏe Hành Vi ở số miễn phí **1-855-877-3885** (TTY **711**). Để biết thêm thông tin về các chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe dành cho thành viên, xin vào trang mạng www.caloptima.org.

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 member.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. Nếu quý vị muốn nhận quyền 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.

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.

THÔNG BÁO KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là trái với pháp luật. CalOptima Health tuân thủ luật dân quyền của Tiểu bang và Liên bang. CalOptima Health không phân biệt đối xử, loại trừ mọi người một cách không hợp pháp, hoặc đối xử với họ khác nhau vì giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, khuyết tật về tâm thần, khuyết tật về thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới tính, hoặc xu hướng tính dục.

CalOptima Health cung cấp:

- Sự hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho những người bị khuyết tật để giúp họ giao tiếp một cách hiệu quả, như:
 - ✓ Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu hội đủ tiêu chuẩn
 - ✓ Thông tin bằng văn bản bằng các hình thức khác (chữ in khổ lớn, đĩa thu âm, các định dạng điện tử có thể truy cập, các hình thức khác)
- Các dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, như:
 - ✓ Thông dịch viên hội đủ tiêu chuẩn
 - ✓ Thông tin bằng văn bản được trình bày bằng các ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, xin liên lạc với CalOptima Health từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều, thứ Hai đến thứ Sáu, bằng cách gọi số **1-714-246-8500** hoặc số miễn phí **1-888-587-8088**. Nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi TTY ở số **711**. Khi được yêu cầu, tài liệu này có thể được cung cấp cho quý vị bằng chữ nổi braille, chữ in khổ lớn, băng thu âm, hoặc hình thức điện tử. Để nhận bản sao bằng một trong những hình thức khác này, xin gọi điện thoại hoặc gửi thư đến:

CalOptima Health
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-714-246-8500 (TTY 711)

CÁCH NỘP ĐƠN THAN PHIỀN

Nếu quý vị tin rằng CalOptima Health đã không cung cấp những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử một cách không hợp pháp theo cách khác trên cơ sở giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, khuyết tật về tâm thần, khuyết tật về thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới tính, hoặc xu hướng tính dục, quý vị có thể nộp đơn than phiền với CalOptima Health. Quý vị có thể nộp đơn than phiền bằng điện thoại, bằng văn bản, đến nộp trực tiếp, hoặc qua trang mạng:

- **Bằng điện thoại:** Xin liên lạc với CalOptima Health từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều, thứ Hai đến thứ Sáu, bằng cách gọi số miễn phí **1-714-246-8500** hoặc **1-888-587-8088**. Hoặc, nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi TTY ở số **711**.
- **Bằng văn bản:** Xin điền vào mẫu đơn than phiền hoặc viết thư và gửi đến:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- **Nộp trực tiếp:** Xin đến văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc CalOptima Health và nói rằng quý vị muốn nộp đơn than phiền.
- **Qua trang mạng:** Xin vào trang mạng của CalOptima Health tại **www.caloptima.org**.

VĂN PHÒNG DÂN QUYỀN - VĂN PHÒNG DỊCH VỤ CHĂM SÓC Y TẾ CỦA CALIFORNIA

Quý vị cũng có thể nộp đơn than phiền về quyền dân sự với Văn phòng Dịch vụ Chăm sóc Y tế của California, Văn phòng Dân quyền bằng điện thoại, bằng văn bản, hoặc qua trang mạng:

- **Bằng điện thoại:** Xin gọi số **916-440-7370**. Nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi số **711 (Dịch vụ Tiếp âm Viễn thông)**.
- **Bằng văn bản:** Điền vào mẫu đơn than phiền hoặc gửi thư đến:

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

Các mẫu đơn than phiền hiện có trên trang mạng tại
www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- **Qua trang mạng:** Gửi thư điện tử (email) đến CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

VĂN PHÒNG DÂN QUYỀN - BỘ DỊCH VỤ Y TẾ VÀ NHÂN SINH HOA KỲ

Nếu quý vị tin rằng quý vị đã bị phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính, quý vị cũng có thể nộp đơn than phiền về quyền dân sự với Bộ Dịch vụ Y tế và Nhân sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services), Văn phòng Dân quyền (Office for Civil Rights) bằng điện thoại, bằng văn bản, hoặc qua trang mạng:

- **Bằng điện thoại:** Xin gọi số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi TTY/TDD ở số **1-800-537-7697**.
- **Bằng văn bản:** Điền vào mẫu đơn than phiền hoặc gửi thư đến:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Các mẫu đơn than phiền hiện có trên trang mạng tại
www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

- **Qua trang mạng:** Xin vào Trang mạng để nộp Than phiền của Văn phòng Dân quyền tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

CÁC THÔNG BÁO NGẮN

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-587-8088 (TTY 711)**. These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير اتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ ոգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម នូវស័ព្ទ ទៅលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរផុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាច រកបានផងដែរ។ នូវស័ព្ទមកលេខ **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

繁體中文標語(Traditional Chinese)

注意:如果您需要以您的語言獲得幫助,請致電 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。為殘障人士也提供幫助和服務,例如盲文和大字體的文件。致電 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید, با **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت, مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ, نیز موجود است. با **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

ગુજરાતી ટેગ લાઇન (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: **1-888-587-8088 (TTY 711)**. વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-888-587-8088 (TTY 711)**. આ સેવા વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે.

हिंदी टैगलाइनी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-587-8088 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (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。 **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນ ເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນຸ່ນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-587-8088 (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 hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

Frase em português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braile ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Esses serviços são gratuitos.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Titlu în limba română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Aceste servicii sunt gratuite.

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-587-8088 (линия TTY 711)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-587-8088 (линия TTY 711)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-587-8088 (TTY 711)**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Libre ang mga serbisyonang ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088 (TTY 711)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์ และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088 (TTY 711)** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-888-587-8088 (TTY 711)** numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Bu hizmetler ücretsizdir.

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Ці послуги безкоштовні.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-888-587-8088 (TTY 711)**۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-888-587-8088 (TTY 711)**۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Các dịch vụ này đều miễn phí.



Các 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 cho văn phòng bác sĩ gia đình hoặc số điện thoại của Đường Dây Tư Vấn với Y Tá ở mặt sau của thẻ ID CalOptima Health của quý vị.

Cấp cứu về Y tế

Xin gọi **911** hoặc đi đến phòng cấp cứu gần nhất cho trường hợp cấp cứu thực sự.

Văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health

Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều.
Số miễn phí: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

Đường dây Văn phòng Sức khỏe Hành vi của CalOptima Health

Để được trợ giúp nhận các dịch vụ sức khỏe tâm thần.
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
Số miễn phí: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

Dịch vụ Hướng dẫn Chăm sóc Sức khỏe

Cho các dịch vụ sức khỏe và sống khỏe để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.

Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Số miễn phí: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

Đường dây Tư vấn với Y tá

Để biết liệu quý vị cần dịch vụ chăm sóc tại văn phòng bác sĩ, trung tâm chăm sóc khẩn cấp hay phòng cấp cứu.

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Số miễn phí: **1-844-447-8441**

TTY: **1-844-514-3774**

Chương trình Medi-Cal Dental

Để được trợ giúp về các phúc lợi nha khoa.

Số miễn phí: **1-800-322-6384**

TTY: **1-800-735-2922**

VSP (Chương trình Dịch vụ Nhãn khoa)

Số miễn phí: **1-800-877-7195**

TTY: **1-800-428-4833**