



BETTER TOGETHER

Bản Tin Thành Viên | Mùa Thu 2025



Nhắc nhở:

Xin đến khám với bác sĩ của quý vị trong vòng 3 tháng kể từ khi tham gia CalOptima Health, sau đó là Khám Sức khỏe Tổng quát Hàng năm để giữ gìn sức khỏe.

Bảo Vệ Bản Thân và Gia Đình Của Quý Vị Khỏi Bệnh Sởi. Hãy Chích Ngừa Bệnh Sởi!

Bệnh sởi là gì?

Bệnh sởi là một bệnh truyền nhiễm do vi-rút. Bệnh sởi có thể rất nghiêm trọng, đặc biệt là ở trẻ em chưa được chích ngừa và người đang mang thai. Bệnh sởi có thể gây viêm phổi, viêm não (sưng não), nhập viện và đôi khi tử vong.

Vắc-xin ngừa bệnh sởi-quai bị-sởi Đức (measles-mumps-rubella, MMR) cung cấp khả năng bảo vệ tốt nhất chống lại bệnh tật và các bệnh nghiêm trọng. Hai liều vắc-xin giúp bảo vệ chống lại bệnh sởi ở mức 97%. Hầu hết các trường hợp mắc bệnh sởi ở Hoa Kỳ là do đi du lịch nước ngoài. Điều quan trọng là quý vị và gia đình của quý vị phải chích đầy đủ tất cả các loại vắc-xin trước khi đi du lịch nước ngoài.



“ Vắc-xin ngừa bệnh sởi-quai bị-sởi Đức (measles-mumps-rubella, MMR) cung cấp khả năng bảo vệ tốt nhất chống lại bệnh tật và các bệnh nghiêm trọng. ”

Tôi phải tự bảo vệ bản thân như thế nào?

Các loại vắc-xin MMR là biện pháp phòng ngừa tốt nhất giúp chống lại căn bệnh này và các biến chứng của bệnh.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh đề nghị nên chích 2 liều vắc-xin MMR cho:

- Trẻ em: 1 liều lúc 12 tháng tuổi và một liều khác trong độ tuổi từ 4 đến 6 tuổi.
- Trẻ lớn hơn, thanh thiếu niên và người lớn không có hồ sơ đã chích các mũi vắc-xin ngừa MMR.

Xin trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc vào trang mạng [MyTurn.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/measles.aspx) để làm hẹn chích ngừa. Quý vị không chắc mình đã chích ngừa bệnh sởi chưa? Xin kiểm tra [Hồ Sơ Chích Ngừa Kỹ Thuật Số \(DVR\) của CA](#) hoặc hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu không có hồ sơ, xin quý vị hãy chích ngừa.

Những việc cần làm trước khi đi du lịch nước ngoài?

Trước khi đi du lịch nước ngoài:

- Trẻ sơ sinh từ 6 đến 11 tháng tuổi nên chích 1 mũi vắc-xin MMR.
- Tất cả mọi người từ 12 tháng tuổi trở lên cần chích đủ 2 liều vắc-xin MMR. Nếu chưa chích đủ liều, mọi người nên chích 2 liều cách nhau ít nhất là 28 ngày. 🌈

Nguồn

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/measles.aspx>

Cách Theo Dõi Huyết Áp Tại Nhà

Để đo huyết áp tại nhà, xin làm theo những bước sau:

1 Chuẩn bị

Không ăn, uống hoặc tập thể dục trong 30 phút trước khi đo huyết áp. Quý vị nên đi tiểu trước khi đo.

2 Tư thế

Ngồi trên một chiếc ghế thoải mái, tựa lưng và đặt bàn chân phẳng trên sàn nhà. Không bắt chéo chân. Bảo đảm cánh tay của quý vị phẳng trên mặt bàn hoặc bề mặt phẳng.

3 Vòng đo huyết áp

Đặt vòng đo huyết áp vào cánh tay trần, ngay phía trên chỗ cong khuỷu tay của quý vị. Vòng đo huyết áp nên ôm vừa khít nhưng không quá chặt. Khoảng cách vừa đủ để quý vị có thể đặt 2 ngón tay vào giữa cánh tay của mình và vòng đo.

4 Thư giãn

Ngồi yên lặng trong ít nhất 5 phút trước khi đo. Không nói chuyện hoặc sử dụng điện thoại.

5 Đo chỉ số

Đo 2 lần, mỗi lần cách nhau 1 phút. Viết xuống các kết quả và ngày đo trên một tờ giấy hoặc trong điện thoại của quý vị. Chia sẻ các kết quả đo huyết áp của quý vị trong lần khám bác sĩ tiếp theo.



6 Lặp lại

Đo huyết áp vào cùng một thời điểm mỗi ngày.

Huyết áp thay đổi trong ngày, vì vậy một lần đo sẽ không chính xác. Nếu quý vị đang bị căng thẳng hoặc khó chịu, mức huyết áp của quý vị thường sẽ cao hơn. Việc kiểm tra huyết áp tại nhà có thể giúp quý vị làm việc với bác sĩ để kiểm soát huyết áp.

Là một thành viên của CalOptima Health, quý vị có thể nhận được 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.

Xin trao đổi với bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào về mức huyết áp của mình. 🌈

Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường và Lượng Đường Trong Máu

Việc kiểm soát bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường bắt đầu bằng việc tìm hiểu thực phẩm mà quý vị ăn chứa những thành phần gì và các thành phần ảnh hưởng như thế nào đến lượng đường trong máu. Lượng đường trong máu cao có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe nghiêm trọng làm tổn thương bàn chân, mắt, tim và các bộ phận khác của cơ thể. Hãy làm theo những lời khuyên sau đây để ăn uống lành mạnh và giữ gìn sức khỏe.

Đọc nhãn thực phẩm

- Sử dụng nhãn thực phẩm để đưa ra những chọn lựa tốt hơn cho sức khỏe.
- Theo dõi khẩu phần ăn — điều này giúp kiểm soát lượng calo, chất béo, muối (sodium), lượng đường bổ sung và carbohydrate (carb).
- Một khẩu phần carbohydrate bằng 15 gram; thí dụ như 1 miếng bánh mì.
- Đường là một loại carbohydrate đơn giản có thể khiến lượng đường trong máu tăng rất nhanh. Hãy tránh những loại thực phẩm có thêm đường.

Tuân theo lịch trình ăn uống

- Cố gắng ăn vào cùng một thời điểm mỗi ngày.
- Cố gắng đừng bỏ bữa — việc này giúp cân bằng lượng đường trong máu.

Sử dụng phương pháp đĩa thức ăn cho người bị bệnh tiểu đường

- ½ đĩa thức ăn của quý vị nên là rau củ không chứa tinh bột — rau lá xanh hoặc xà lách với một ít nước sốt.
- ¼ đĩa thức ăn của quý vị nên là protein nạc — cá, gà hoặc trứng.



- ¼ đĩa thức ăn của quý vị nên là carb như ngũ cốc nguyên hạt hoặc rau củ chứa nhiều tinh bột.
- Uống nhiều nước. Tránh uống bia rượu.

Xét nghiệm A1C hai lần một năm

- Xét nghiệm máu này cho biết lượng đường trung bình trong máu của quý vị trong 3 tháng qua.
- Mức A1C cho biết mức độ quý vị kiểm soát lượng đường trong máu của mình.

Uống thuốc theo chỉ định

- Cập nhật danh sách các loại thuốc của quý vị.
- Sử dụng hộp đựng thuốc để sắp xếp thuốc.
- Đặt báo thức để quý vị không quên uống thuốc.

Những thay đổi nhỏ có thể tạo ra sự khác biệt lớn! Hãy trao đổi với bác sĩ để theo dõi và chăm sóc cho sức khỏe của quý vị. 🌈

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.



CalOptima Health PACE: Dịch Vụ Chăm Sóc Cho Người Cao Niên Giúp Quý Vị Sống Vui Khỏe Tại Nhà

Quý vị hoặc có người quen nào của quý vị từ 55 tuổi trở lên:

- Cần trợ giúp với các hoạt động hàng ngày như tắm rửa, mặc quần áo và chuẩn bị bữa ăn?
- Không thường xuyên khám với bác sĩ?
- Cần trợ giúp để kiểm soát các loại thuốc của họ?
- Không có nhiều sự hỗ trợ?
- Cần giao lưu xã hội, hoạt động giải trí hoặc kích lệ tinh thần?
- Cần được đưa đến và đón về từ các buổi khám với bác sĩ?

Chương trình Chăm sóc Toàn diện cho Người Cao niên (Program of All-Inclusive Care for the Elderly, PACE) của CalOptima Health có thể trợ giúp. (Xin xem các yêu cầu khác ở bên dưới.) PACE giúp người cao niên tận hưởng cuộc sống trọn vẹn, khỏe mạnh và độc lập hơn.

PACE giúp cho việc nhận dịch vụ chăm sóc y tế toàn diện được dễ dàng hơn bằng việc cung cấp tất cả mọi dịch vụ trong 1 chương trình. Các dịch vụ bao gồm:

-  Phòng khám y tế ngay tại trung tâm
-  Trị liệu vật lý/kỹ năng
-  Bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng
-  Vật dụng không cần toa và thuốc được kê toa
-  Thiết bị y khoa
-  Dịch vụ đưa đón
-  Chăm sóc tại nhà
-  Các hoạt động
-  Chăm sóc tại bệnh viện và chăm sóc dài hạn

Xin gọi cho chúng tôi ở số miễn phí **1-844-999-PACE (7223)**

(TTY **1-714-468-1063**) hoặc vào trang mạng **www.caloptima.org/PACE**. 

Các yêu cầu khác bao gồm việc phải sống tại Quận Cam, có thể sống an toàn trong cộng đồng và đáp ứng các yêu cầu về mức độ chăm sóc của cơ sở điều dưỡng theo quy định của Tiểu bang California. Ngoại trừ dịch vụ chăm sóc cấp cứu, các tham dự viên phải nhận tất cả các dịch vụ cần thiết từ các nhà cung cấp dịch vụ của CalOptima Health PACE và sẽ tự chịu trách nhiệm cho bất kỳ dịch vụ nào không được cho phép hoặc ngoài hệ thống.

Giảm Căng thẳng Giúp Quý vị Không bị Tăng cân



Mọi người đều cảm thấy căng thẳng trong những tình huống khó khăn hay khi một việc gì đó mới xảy ra. Nhưng căng thẳng quá mức có thể dẫn đến tình trạng tăng cân. Căng thẳng có thể làm cho quý vị:

- ✗ Ăn nhiều hơn và thêm những loại đồ ăn vặt có vị ngọt hoặc mặn
- ✗ Ít vận động hơn
- ✗ Cảm thấy mệt mỏi, buồn bã hoặc bị áp lực
- ✗ Lượng cortisol cao, đây là một loại nội tiết tố (hormone) gây căng thẳng khiến cho quý vị khó giảm cân hơn

Dưới đây là cách để cảm thấy vui vẻ hơn và giảm căng thẳng:

- ✓ Hít thở sâu, giãn cơ hoặc dành thời gian ở ngoài trời
- ✓ Ăn chậm rãi và dừng lại khi quý vị cảm thấy no
- ✓ Vận động — cố gắng hoạt động thể chất trong từ 20 đến 30 phút hầu hết các ngày
- ✓ Ăn những loại thực phẩm bổ dưỡng và hạn chế uống bia rượu
- ✓ Ngủ từ 7 đến 9 tiếng mỗi đêm

Quý vị cần trợ giúp? Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở số **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 Lời Khuyên Giúp Bỏ Hút Thuốc

Việc bỏ hút thuốc là một trong những chọn lựa tốt nhất mà quý vị có thể thực hiện cho sức khỏe của mình. Bỏ hút thuốc giúp giảm nguy cơ bị ung thư, đột quỵ, bệnh tim và các vấn đề về sức khỏe khác. Ngay cả khi trước đây quý vị đã thử bỏ, không bao giờ là quá trễ để bỏ hút thuốc! Sau đây là các bước để bỏ hút thuốc:



Chuẩn bị sẵn sàng

- Viết ra những lý do quý vị muốn bỏ hút thuốc.
- Để ý đến những gì làm cho quý vị muốn hút thuốc.

Chọn ngày để bỏ hút thuốc

- Chọn ngày để quý vị có thời gian chuẩn bị và lên kế hoạch.

Kiểm soát cơn thèm

- Với hầu hết mọi người, quá trình cai thuốc lá kéo dài từ 1 đến 3 tuần.
- Các loại thuốc và sự hỗ trợ có thể giúp ích.

Xin đừng bỏ cuộc

- Việc hút thuốc trở lại không phải là sự thất bại. Hãy rút kinh nghiệm từ việc này và cố gắng tìm ra những cách mới để vượt qua những tình huống khó khăn.

Quý vị cần trợ giúp? Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở số **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 Lưu Ý Quan Trọng dành cho Thành Viên được Kê Toa Thuốc Điều Trị Bệnh Tâm Thần



Thuốc điều trị bệnh tâm thần có thể được kê toa để điều trị các tình trạng sức khỏe tâm thần, thí dụ như trầm cảm, lo âu, rối loạn lưỡng cực, tâm thần phân liệt và rối loạn tăng động/giảm chú ý (ADHD).

- Điều quan trọng là quý vị cần uống các loại thuốc điều trị bệnh tâm thần của mình như chỉ định. Cần phải có thời gian và sự quyết tâm thì mới thấy được kết quả của việc điều trị.
- Việc ngưng dùng thuốc trước khi trao đổi với bác sĩ có thể làm cho tình trạng trở nên nghiêm trọng hơn hoặc gây ra các triệu chứng không mong muốn khác.

Nếu quý vị đang dùng một số loại thuốc nhất định để điều trị bệnh tâm thần, quý vị sẽ có nguy cơ cao hơn bị bệnh tim và bệnh tiểu đường. Bệnh tim và tiểu đường là hai trong số 10 nguyên nhân gây tử vong hàng đầu tại Hoa Kỳ.

- Là thành viên CalOptima Health, quý vị có thể được khám tầm soát và theo dõi những tình trạng này **miễn phí**.
- Quý vị có thể gọi cho bác sĩ nếu có thắc mắc về các loại thuốc của mình hoặc làm hẹn khám để hỏi về những khám nghiệm tầm soát quan trọng này.

Xin trao đổi với bác sĩ của quý vị về những nhu cầu sức khỏe thể chất và sức khỏe hành vi và nhận dịch vụ chăm sóc để giúp cải thiện sức khỏe và giúp quý vị có thể sống khỏe mạnh hơn.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần trợ giúp liên lạc với bác sĩ, xin gọi cho đường dây miễn phí của văn phòng Sức Khỏe Hành Vi CalOptima Health ở số **1-855-877-3885** (TTY **711**), 24 giờ một ngày 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. 🌈



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/v/medi-cal-documents 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

Thông tin và tài liệu được cung cấp bằng chữ in khổ lớn và những hình thức và ngôn ngữ khác (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung Đông, tiếng Hàn Quốc, tiếng Trung Quốc, tiếng Ả Rập và tiếng Nga). Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ và cho chúng tôi biết ngôn ngữ quý vị muốn dùng để nói và viết, và liệu quý vị có cần thông tin hoặc tài liệu bằng hình thức khác hay không.



Xin đừng Bỏ lỡ Cơ hội Nhận các Tặng thưởng!

Dưới đây là các Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe Dành cho Thành viên 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.

Xin gọi cho bác sĩ gia đình (Primary Care Provider, PCP) ngay hôm nay để trao đổi về những khám nghiệm phù hợp với quý vị.



Tặng thưởng trị giá \$50

Không cần mẫu đơn

✓ Khám Sức khỏe Tổng quát Hàng năm



Tặng thưởng trị giá \$50

 Cần nộp đơn

✓ Khám nghiệm Tầm soát Ung thư Đại trực tràng



Tặng thưởng trị giá \$25

Không cần mẫu đơn

- ✓ Xét nghiệm Chì trong Máu khi 12 Tháng tuổi
- ✓ Xét nghiệm Chì trong Máu khi 24 Tháng tuổi
- ✓ Khám Tầm soát bệnh Tiểu đường cho Người bị bệnh Tâm thần Phân liệt hoặc Rối loạn Lưỡng cực Hiện đang Sử dụng Thuốc Điều trị Tâm thần

Tặng thưởng của quý vị được tiến hành khi nhà cung cấp dịch vụ của quý vị nộp hóa đơn thanh toán hoặc thông tin.



Tặng thưởng trị giá \$25

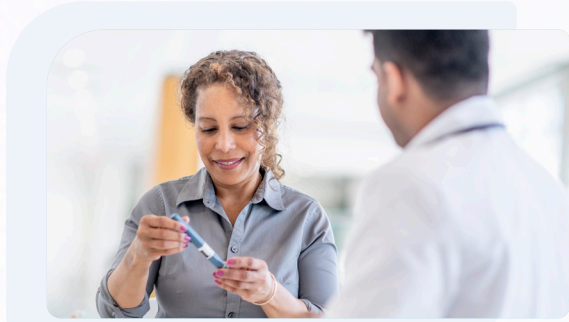
 Cần nộp đơn

- ✓ Khám nghiệm Tầm soát Ung thư vú
- ✓ Khám nghiệm Tầm soát Ung thư Cổ tử cung
- ✓ Xét nghiệm Tiểu đường A1C
- ✓ Khám mắt cho Người bị Bệnh Tiểu đường
- ✓ Khám Theo dõi cho Trẻ được kê toa Thuốc Điều trị Rối loạn Tăng động/Giảm Chú ý (ADHD)
- ✓ Khám Sức khỏe sau Khi sinh

Để biết các yêu cầu về việc nhận thưởng chăm sóc sức khỏe và các mẫu đơn nhận thưởng, xin vào trang mạng www.caloptima.org/v/medi-cal-rewards, hoặc 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.

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 thông tin từ nhà cung cấp dịch vụ 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 để nhận tặng thưởng chăm sóc sức khỏe này 1 lần mỗi năm dương lịch. 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.

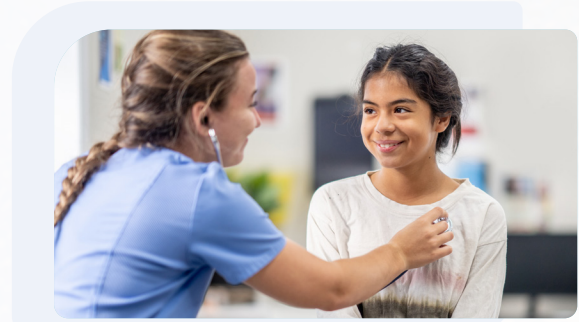
Các Thành viên Có thể đủ Điều kiện để Nhận những Tặng thưởng Mới Khi Chăm sóc Sức khỏe Hành Vi



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 tặng thưởng trị giá \$25 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.



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 mới 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 tặng thưởng trị giá \$25 khi 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/v/medi-cal-rewards và gửi lại mẫu đơn cho CalOptima Health trước ngày 31 tháng 1 năm 2026, để nhận tặng thưởng trị giá \$25 của quý vị. 🌈

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 tặng thưởng chăm sóc sức khỏe dành cho thành viên, xin vào trang mạng www.caloptima.org/v/medi-cal-rewards.

Thành Viên Mới Bắt Đầu Tại Đây

Là một thành viên mới của CalOptima Health, trước tiên, xin quý vị thực hiện những việc sau:



1. Ghi danh để vào trang thông tin dành cho thành viên CalOptima Health Medi-Cal tại <https://member.caloptima.org/#/user/login>

Trang thông tin trực tuyến an toàn dành cho thành viên của CalOptima Health giúp quý vị:

- Cập nhật thông tin cá nhân
- Yêu cầu thẻ nhận dạng (ID) mới
- In bản sao thẻ ID của quý vị
- Thay đổi nhóm y tế hoặc bác sĩ gia đình của quý vị
- Yêu cầu dịch vụ thông dịch viên



2. Chọn bác sĩ gia đình và nhóm y tế

Bác sĩ gia đình là nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chịu trách nhiệm cung cấp dịch vụ y khoa định kỳ cho quý vị. Nhóm y tế là một nhóm các bác sĩ và bệnh viện cung cấp những dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Quý vị phải chọn bác sĩ gia đình và nhóm y tế trong vòng 30 ngày kể từ ngày ghi danh vào CalOptima Health hoặc CalOptima Health sẽ chọn cho quý vị. Quý vị có thể thay đổi bác sĩ gia đình và nhóm y tế của mình mỗi 30 ngày. Xem Danh sách Nhà cung cấp Dịch vụ tại www.caloptima.org/vi-vn/find-a-provider. Nếu quý vị cần Danh sách Nhà cung cấp Dịch vụ gửi qua đường bưu điện, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health.

Cách để chọn bác sĩ gia đình và nhóm y tế:

- Vào trang thông tin trực tuyến an toàn dành cho thành viên tại <https://member.caloptima.org/#/user/login> hoặc
- Gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health hoặc
- Hoàn tất và gửi lại Mẫu Đơn Chọn Nhóm Y Tế của CalOptima Health có trong tập tài liệu dành cho thành viên mới của quý vị.



3. Tìm hiểu về các phúc lợi Medi-Cal của quý vị

Cẩm nang của quý vị có thông tin về các chương trình và dịch vụ của CalOptima Health. Xem Cẩm nang Thành viên tại www.caloptima.org/v/medi-cal-documents.

Nếu quý vị muốn nhận cẩm nang gửi qua đường bưu điện, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health.



4. Làm hẹn cho buổi khám đầu tiên

Xin đến khám với bác sĩ gia đình trong vòng 3 tháng kể từ khi tham gia CalOptima Health, sau đó là Khám Sức khỏe Tổng quát Hàng năm để giữ gìn sức khỏe.

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. 🌈

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 số miễn phí **1-888-587-8088** (TTY: **711**). 🌈



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 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

Để nhận các dịch vụ sức khỏe và sống khỏe 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**

Dịch vụ đưa đón

Quý vị có thể được đưa đón để nhận các dịch vụ được Medi-Cal đài thọ nếu quý vị không có phương tiện đi lại.

Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều.

Số miễn phí: **1-833-648-7528** | TTY: **711**

VSP (Chương trình Dịch vụ Nhãn khoa)

Số miễn phí: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**

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 một cách kịp thời cho những người bị khuyết tật để giúp họ giao tiếp hiệu quả hơn, 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 một cách kịp thời cho những người mà 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, có thể cung cấp tài liệu này 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 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 trong khoảng thời gian 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:

- **Bảng điện thoại:** Xin gọi **1-916-440-7370**. Nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi số **711 (Dịch vụ Tiếp âm Viễn thông)**.
- **Bảng 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
http://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, Văn phòng Dân quyền bằng điện thoại, bằng văn bản, hoặc qua trang mạng:

- **Bảng điện thoại:** Xin gọi **1-800-368-1019**. Nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi TTY **1-800-537-7697**.
- **Bảng 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
<http://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>.

Thông Báo về Khả Năng Cung Cấp Dịch Vụ Trợ Giúp Ngôn Ngữ và Sự Hỗ Trợ và Dịch Vụ Phụ Trợ

English

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.

العربية (Arabic)

يرجى 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 (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն 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: Չանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្មសម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រួញ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文 (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)**。我们还另外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 (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。

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 (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 (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।

Hmoob (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 (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 (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.

ພາສາລາວ (Laotian)

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

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 hluo 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.

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 (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**). ਅਪਾਰਜ 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।

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 (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.

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 (Filipino)

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 serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

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

Українська (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۔

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.



CalOptima Health, A Public Agency
P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

www.caloptima.org

Giữ Liên lạc Với CalOptima Health

Lưu ý Số điện thoại Mới mà Chúng tôi Dùng để Gửi Tin nhắn

CalOptima Health có cách thức mới để giữ liên lạc với quý vị! Hiện chúng tôi đang gửi các tin nhắn từ một số đặc biệt: **225678 (CALOPT)**. Việc này giúp quý vị dễ dàng nhận biết những tin nhắn của chúng tôi là xác thực và quan trọng.

Quý vị có thể nhận được các tin nhắn:

-  Nhắc nhở quý vị gia hạn sự đài thọ Medi-Cal của mình
-  Về các phúc lợi và dịch vụ quý vị có thể nhận được
-  Về những lời khuyên giúp quý vị giữ gìn sức khỏe

Xin quý vị lưu lại số **225678** để không bỏ lỡ những thông tin cập nhật quan trọng!

