



BETTER TOGETHER

Bản Tin Thành Viên | Mùa xuân 2026



Quý vị có biết rằng trang thông tin dành cho thành viên là một trang mạng an toàn để quý vị có thể kết nối với CalOptima Health 24 giờ từ bất kỳ đâu có kết nối mạng internet không? Xem phần “Thành viên Mới Bắt đầu Tại đây” ở Trang 11.

Lên Kế Hoạch Cho Buổi Khám Tổng Quát Hàng Năm



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

Nếu Quý Vị Bị Bệnh Tiểu Đường, Xin Hỏi Bác Sĩ Của Quý Vị Về Những Xét Nghiệm Sau:	Đã Hoàn Tất Chưa? (Xin Đánh Dấu Vào Ô Vuông)	Khi Nào Thì Tôi Cần Thực Hiện Kiểm Tra Đây? (Ngày)
Huyết cầu tố A1c (HbA1c)	☐	
Khám võng mạc mắt (để phát hiện các vấn đề có liên quan đến bệnh tiểu đường)	☐	
Nước tiểu (tìm chất đạm)	☐	
Bàn chân (để phát hiện các vấn đề có liên quan đến bệnh tiểu đường)	☐	
Những Khám Nghiệm Tầm Soát Giúp Bác Sĩ Theo Dõi Sức Khỏe Của Quý Vị:	Đã Hoàn Tất Chưa? (Xin Đánh Dấu Vào Ô Vuông)	Khi Nào Thì Tôi Cần Thực Hiện Kiểm Tra Đây? (Ngày)
Ung thư cổ tử cung (xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung Pap smear) cho những người trưởng thành có cổ tử cung từ 21 đến 65 tuổi	☐	
Ung thư vú (chụp quang tuyến vú) cho người trưởng thành từ 40 tuổi trở lên (Người trưởng thành dưới 40 tuổi: xin trao đổi với bác sĩ của quý vị)	☐	
Bệnh ung thư đại tràng cho người trưởng thành từ 45 đến 75 tuổi	☐	
Ung thư phổi cho người trưởng thành từ 50 đến 80 tuổi có tiền sử hút rất nhiều thuốc lá	☐	
Mỡ trong máu (cholesterol), lượng đường trong máu khi nhịn ăn	☐	
Chứng loãng xương (DEXA)	☐	
Thính giác và thị giác	☐	
Khám tầm soát nhiễm vi-rút viêm gan C cho người lớn được sinh ra trong khoảng thời gian từ năm 1945 đến năm 1965	☐	

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

Khám Tổng Quát Cho Trẻ: Khi Nào Nên Khám và Nên Dự Kiến Những Gì



Thời thơ ấu là khoảng thời gian của sự phát triển và thay đổi nhanh chóng, đặc biệt là trong 2 năm đầu đời. Bác sĩ sẽ muốn khám thường xuyên cho con em của quý vị. Khám tổng quát định kỳ cho trẻ với bác sĩ là một cách tuyệt vời để bảo đảm con em của quý vị được khỏe mạnh và phát triển tốt.

Nên khám tổng quát cho trẻ ở những độ tuổi sau:

Tuần đầu tiên (3 đến 5 ngày tuổi)	12 tháng tuổi
1 tháng tuổi	15 tháng tuổi
2 tháng tuổi	18 tháng tuổi
4 tháng tuổi	24 tháng tuổi
6 tháng tuổi	30 tháng tuổi
9 tháng tuổi	Hàng năm từ 3 đến 21 tuổi

Điều quan trọng là phải theo dõi và đưa con em của quý vị đến những buổi khám này, kể cả khi trẻ không bị bệnh. Khám tổng quát cho trẻ khác với việc khám với bác sĩ khi trẻ bị bệnh. Nếu con em của quý vị đã bỏ lỡ một buổi khám tổng quát, vẫn chưa quá muộn để khám với bác sĩ. Xin đọc thêm để tìm hiểu khi nào nên đi khám và nên dự kiến những gì.

Khám Tổng Quát cho Trẻ	Khám Bệnh
Một buổi khám tổng quát định kỳ cho trẻ tìm hoặc ngăn ngừa những vấn đề về sức khỏe. Tại một buổi khám tổng quát cho trẻ, bác sĩ sẽ: ♥ Hoàn tất việc khám thể chất ♥ Hoàn tất việc xét nghiệm chì trong máu ♥ Kiểm tra sự phát triển và khả năng học hỏi của trẻ ♥ Kiểm tra thính giác, thị giác và những chức năng khác tại một số buổi khám ♥ Cung cấp những mũi chích ngừa cần thiết tại một số buổi khám ♥ Trao đổi về bệnh sử của gia đình ♥ Thảo luận về những chủ đề sức khỏe quan trọng như sự phát triển, dinh dưỡng, giấc ngủ, sự an toàn và những dịch bệnh hiện đang diễn ra xung quanh	Một buổi khám bệnh là khi có vấn đề, hoặc khi con của quý vị có vẻ như đang bị bệnh. Tại một buổi khám bệnh, bác sĩ sẽ xem xét: + Những quan ngại + Các chứng bệnh nhẹ và nghiêm trọng + Những bệnh bất ngờ như: • Ho • Đau bụng • Phát ban • Ói mửa + Bất kỳ bệnh nào đang tiến triển kéo dài (mãn tính) như: • Bệnh hen suyễn • Bệnh tiểu đường

Nếu con em của quý vị vẫn chưa được khám tổng quát, xin gọi cho bác sĩ của trẻ và làm hẹn ngay hôm nay.

Các Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe Dành cho Thành viên CalOptima Health Medi-Cal Trong năm 2026

CalOptima Health cung cấp 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 mình.



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. Khuyến nghị cho việc khám nghiệm tùy theo từng độ tuổi, và PCP có thể giúp chọn loại khám nghiệm phù hợp nhất với quý vị.

TẶNG THƯỞNG TRỊ GIÁ

\$50

không cần mẫu
đơn nhận thưởng



Khám Sức khỏe Tổng
quát Hàng năm



TẶNG THƯỞNG TRỊ GIÁ TỪ \$15 đến \$25 nộp mẫu đơn qua mạng



Khám nghiệm Tầm
soát Ung thư Đại
tràng — Những loại khác

- Xét nghiệm Tầm máu
Trong phân (Fecal Occult
Blood Test, FOBT) \$15

- Xét nghiệm Miễn dịch Tầm máu Ẩn Trong
phân (Fecal Immunochemical Test, FIT) \$15
- Chụp Cắt lớp Vi tính (CT) Đại tràng \$25
- Nội soi Đại tràng Sigma Linh hoạt \$25

Các thành viên hội đủ điều kiện để nhận 1
tặng thưởng mỗi năm dương lịch khi thực
hiện các loại khám nghiệm tầm soát ung thư
đại tràng này.

TẶNG THƯỞNG TRỊ GIÁ

\$25

nộp mẫu đơn
qua mạng



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 Sức khỏe sau Khi sinh

Xin vào trang mạng www.caloptima.org/v/rewards để tìm hiểu về yêu cầu của chương
trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe và
hoàn tất các mẫu đơn trên mạng. Nếu quý vị
cần trợ giúp để điền mẫu đơn qua điện thoại
hoặc muốn biết thêm thông tin, xin gọi 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.

Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2026, 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 và CalOptima Health Medi-Cal là
bảo hiểm chính của quý vị. Quý vị chỉ có thể nhận mỗi tặng
thưởng chăm sóc sức khỏe một lần mỗi năm dương lịch, với
số lượng có hạn. Không thể dùng tặng thưởng để mua bia
rượu, thuốc lá, vũ khí, thẻ quà tặng hoặc vé số. Chúng tôi sẽ
tiến hành việc tặng thưởng sau khi chúng tôi xác nhận được
rằng quý vị đã hoàn tất buổi khám. Xin quý vị chờ trong tối
đa là 90 ngày. CalOptima Health không chịu trách nhiệm nếu
tặng thưởng bị mất hoặc bị đánh cắp. Chương trình này có
thể thay đổi hoặc chấm dứt mà không cần thông báo.

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 nằm trong khoảng 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.
 - a. 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.
 - b. 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.



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. Chì vẫn được tìm thấy bên trong và xung quanh những ngôi nhà cũ. Chì cũng có thể được tìm thấy trong một số phương thuốc truyền thống từ những nguyên liệu có sẵn tại nhà, thực phẩm và một số sản phẩm. Cha mẹ hoặc người giám hộ của trẻ dưới 6 tuổi cần phải luôn cảnh giác.

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 khác về sức khỏe.
-  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 đã bị nhiễm chì hay chưa.

Ai cần được xét nghiệm?

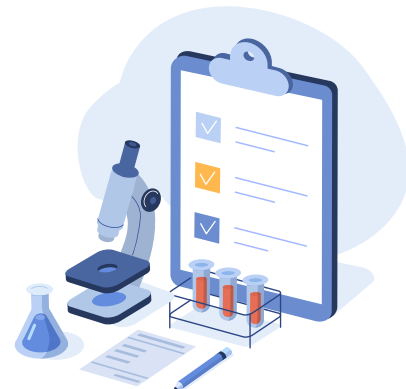
-  Trẻ em nên được xét nghiệm chì lần đầu tiên khi được 12 tháng tuổi và xét nghiệm lần nữa khi được 24 tháng tuổi.
-  Hãy xét nghiệm bổ sung nếu con của quý vị đã bỏ lỡ việc xét nghiệm chì trong máu.

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 chất 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.



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)**.

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**

TeleMed2U

Để làm hẹn khám Sức khỏe Hành vi thông qua hệ thống viễn thông. Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 5 giờ chiều.
Số miễn phí: **1-844-585-9210** | **1-562-268-0955**

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: **1-800-438-4560**
TTY: **1-800-735-2922**



Các Xét Nghiệm Sàng Lọc Quan Trọng dành cho Các Thành Viên Được Chẩn Đoán Bị Bệnh Tâm Thần Phân Liệt hoặc Rối Loạn Lưỡng Cực

Bệnh tim mạch và bệnh tiểu đường nằm trong số 10 nguyên nhân gây tử vong hàng đầu tại Hoa Kỳ. Những người được chẩn đoán bị bệnh tâm thần phân liệt hoặc rối loạn lưỡng cực, đang dùng một số loại thuốc nhất định để điều trị bệnh tâm thần có nguy cơ cao hơn bị mắc bệnh tim mạch và bệnh tiểu đường. Những thành viên này có thể được khám sàng lọc và theo dõi cho những bệnh trạng này miễn phí.

Những thành viên bị những bệnh trạng này nên khám sức khỏe thường xuyên với bác sĩ.

Xin trao đổi với bác sĩ của quý vị về những nhu cầu sức khỏe thể chất và nhận dịch vụ chăm sóc để cải thiện sức khỏe và giúp quý vị có thêm cơ hội để sống khỏe mạnh hơn. Xin gọi cho bác sĩ nếu quý vị có thắc mắc về các loại thuốc của mình hoặc muốn làm hẹn khám để hỏi về những khám nghiệm sàng lọc quan trọng này.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần trợ giúp liên lạc với bác sĩ của quý vị, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở số miễn phí **1-888-587-8088 (TTY 711)**.

Các Thành viên Có thể đủ Điều kiện để Nhận Tặng thưởng 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 CalOptima Health Medi-Cal, 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 2026, đến ngày 31 tháng 12 năm 2026. 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/v/rewards.



Tìm Thông tin Hữu ích Từ Thư viện HealthHub Mới của CalOptima Health

HealthHub là thư viện trực tuyến mới của chúng tôi, cung cấp thông tin đáng tin cậy giúp quý vị có những chọn lựa sáng suốt về chăm sóc sức khỏe! Dù quý vị mới bắt đầu hành trình chăm sóc sức khỏe cho bản thân hay đang tìm câu trả lời cho một chẩn đoán y khoa, HealthHub sẽ cung cấp cho quý vị:

- 📖 Nội dung dễ hiểu và những đoạn video về những chủ đề thường gặp về sức khỏe
- 📖 Thông tin về sức khỏe và sống khỏe mà các bác sĩ và chuyên gia đã duyệt xét
- 📖 Công cụ để kiểm tra rủi ro về sức khỏe hoặc để thiết lập kế hoạch chăm sóc
- 📖 Lời khuyên giúp quý vị luôn khỏe mạnh và tràn trề năng lượng



HealthHub cung cấp thông tin về những chủ đề sau đây và nhiều chủ đề khác:



Bệnh tiểu đường



Sức khỏe Tim mạch



Dinh dưỡng



Hãy tìm hiểu về thư viện thông tin HealthHub của CalOptima Health ngay, đây sẽ là bước đầu tiên để quý vị cảm thấy khỏe mạnh hơn.



Xin vào trang mạng <https://healthhub.caloptima.org> hoặc chụp hình mã QR.

Cẩm Nang Thành Viên CalOptima Health



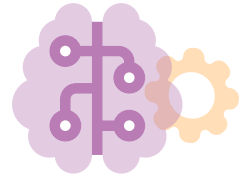
Cẩm nang Thành viên cập nhật nhất có sẵn trên trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/v/medi-cal-documents và theo yêu cầu. Để được gửi qua đường bưu điện, xin vui lòng gọi văn phòng Dịch Vụ ở số miễn phí **1-888-587-8088 (TTY 711)**.

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.

Sức Khỏe Tinh Thần Của Quý Vị Rất Quan Trọng: Những Nhắc Nhở Hữu Ích Về Sức Khỏe



Nhận sự trợ giúp khi quý vị cảm thấy chán nản hoặc không như bình thường

Nếu quý vị từ 12 tuổi trở lên và cảm thấy buồn bã, mệt mỏi hoặc cảm thấy không phải là chính mình, xin trao đổi với bác sĩ của quý vị. Việc khám tầm soát có thể giúp phát hiện các dấu hiệu của bệnh trầm cảm. Chúng tôi có thể hỗ trợ nếu quý vị cần khám tầm soát. Nếu quý vị có con dưới 12 tuổi, xin gọi cho Đường dây Sức khỏe Hành vi của CalOptima Health ở số **1-855-877-3885 (TTY 711)** để biết thông tin về các nguồn trợ giúp và hỗ trợ. Quý vị không đơn độc.



Trao đổi với bác sĩ về phương pháp điều trị

Trước khi bắt đầu dùng bất kỳ loại thuốc điều trị sức khỏe hành vi nào, xin trao đổi với bác sĩ về tất cả các phương pháp điều trị. Nếu quý vị được kê toa thuốc, xin dùng thuốc theo chỉ định và tiếp tục tuân thủ kế hoạch điều trị của quý vị.



Xét nghiệm máu cho trẻ khi dùng thuốc điều trị bệnh về tâm thần

Nếu con của quý vị đang dùng từ 2 loại thuốc điều trị bệnh về tâm thần trở lên, việc xét nghiệm máu là rất quan trọng. Những xét nghiệm này giúp kiểm tra lượng đường trong máu và mỡ trong máu (cholesterol) để giúp con của quý vị khỏe mạnh và an toàn.



Khám tầm soát bệnh tiểu đường khi dùng các loại thuốc điều trị rối loạn tâm thần

Những người bị bệnh tâm thần phân liệt hoặc rối loạn lưỡng cực đang dùng các loại thuốc điều trị rối loạn tâm thần thường có nguy cơ cao bị bệnh tiểu đường. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về việc khám tầm soát bệnh tiểu đường — việc xét nghiệm sớm có thể giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.



Dùng thuốc thường xuyên

Cần có thời gian để các loại thuốc hướng tâm thần và thuốc điều trị rối loạn tâm thần phát huy tác dụng. Việc quý vị dùng thuốc theo chỉ định — và không ngưng dùng thuốc một cách đột ngột — là rất quan trọng đối với chuyển biến của bệnh. Hãy luôn trao đổi với bác sĩ trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào.



Tìm hiểu cách để điều trị chứng rối loạn sử dụng opioid (opioid use disorder, OUD)

Các loại thuốc điều trị OUD có thể giảm bớt cơn thèm thuốc, hỗ trợ quá trình cai nghiện và phục hồi lâu dài. Hãy thường xuyên dùng thuốc để làm giảm nguy cơ bị nghiện lại và dùng thuốc quá liều. Bác sĩ của quý vị có thể trợ giúp nếu quý vị có thắc mắc.

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.

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 một thẻ 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. Xin xem Danh sách Nhà cung cấp Dịch vụ tại www.caloptima.org/v/doctor. 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 Khám với bác sĩ gia đình trong vòng 3 tháng kể từ khi tham gia CalOptima Health

Buổi khám này giúp bác sĩ gia đình tìm hiểu về các nhu cầu của quý vị. Họ cũng có thể giới thiệu quý vị đến các dịch vụ hỗ trợ cho sức khỏe của quý vị trước khi xuất hiện các vấn đề. Quý vị cũng có thể khám lần đầu tiên với bác sĩ gia đình của mình qua telehealth (thông qua hệ thống viễn thông). Hãy hỏi xem bác sĩ gia đình của quý vị có khám qua mạng không. Xin chắc chắn khám với bác sĩ gia đình của quý vị mỗi năm.

5 Tìm hiểu về Chương trình Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe Dành cho Thành viên

CalOptima Health cung cấp 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 mình! Tìm hiểu thêm tại www.caloptima.org/v/rewards.

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 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:

- **Bằng 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)**.
- **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
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:

- **Bằng 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**.
- **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
<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)

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 (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 (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.

Giữ Liên lạc Với CalOptima Health: Xin Lưu ý Số điện thoại mà Chúng tôi Dùng để Gửi Tin nhắn

CalOptima Health hiện đang gửi các tin nhắn từ một số điện thoại 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.

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



Những người trong ảnh được lấy từ kho hình ảnh là các người mẫu.

Xin nhắn trả lời với nội dung DỪNG để ngưng nhận tin nhắn và BẮT ĐẦU để nhận lại tin nhắn.
Có thể áp dụng cước phí tin nhắn và dữ liệu.