



BETTER TOGETHER

Bản Tin Thành Viên OneCare | Mùa Thu 2025

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan



Phúc lợi trong năm 2026 của OneCare

Những phúc lợi quý vị sẽ nhận được từ chương trình CalOptima Health OneCare trong năm 2026: thẻ linh hoạt, phúc lợi tập thể dục và nha khoa, và nhiều phúc lợi khác! Xin xem Trang 8 để biết thêm thông tin.

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.



“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.”

- 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.

Những Lời Khuyên Từ Bác Sĩ: Sử Dụng Phúc Lợi Mua Thức Ăn và Thực Phẩm Tươi Của Quý Vị

Giám đốc Y tế của CalOptima Health, bác sĩ Steven Arabo, có một vài lời khuyên cho quý vị về việc sử dụng thẻ linh hoạt OneCare &more™ để mua các loại thực phẩm giá rẻ, tốt cho sức khỏe.

Quý vị có biết rằng mỗi quý, OneCare sẽ cung cấp cho quý vị một số tiền để mua sắm tại cửa hàng tạp hóa không? Số tiền này sẽ được chuyển vào thẻ OneCare &more của quý vị. Quý vị đã nhận được thẻ khi ghi danh vào OneCare. Tôi rất vui khi quý vị nhận được phúc lợi bổ sung này vì thực phẩm quý vị ăn vào ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của quý vị.

- Mua thực phẩm đông lạnh: Loại thực phẩm này để được lâu hơn và rẻ hơn so với thực phẩm tươi, và trong hầu hết các trường hợp, có nhiều chất dinh dưỡng hơn và ít muối (sodium) hơn so với thực phẩm đóng hộp.
- Mua lương thực khô: Gạo, các loại đậu và đậu lăng có thể để được lâu trong tủ đựng thức ăn và là những chọn lựa giá rẻ, tốt cho sức khỏe.
- Mua thực phẩm chưa qua chế biến: Chọn mua các loại rau củ, trái cây, thịt, các sản phẩm làm từ sữa và lương thực khô.
- Mua thực phẩm đang giảm giá: Lên kế hoạch cho những bữa ăn bằng cách sử dụng những loại thực phẩm đang được giảm giá.



“ Tôi rất vui khi quý vị nhận được phúc lợi bổ sung này vì thực phẩm quý vị ăn vào ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của quý vị. — Bác sĩ Steven Arabo

- Mua những loại nước có ít lượng đường bổ sung như sữa, trà, cà phê, nước khoáng, nước ép rau củ và nước dừa.
- Mua những mặt hàng có giá thấp nhất — đừng quan tâm đến nhãn hiệu.
- Tìm khu bán hàng thanh lý: Một số cửa hàng tạp hóa có khu dành cho những mặt hàng được giảm giá.

Để tìm hiểu cách sử dụng thẻ OneCare &more dễ dàng như thế nào, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734** (TTY **711**), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần để tìm hiểu thêm.

Minh định: Tất cả các thành viên CalOptima Health OneCare Complete đều được nhận phúc lợi mua thức ăn và thực phẩm tươi trong năm 2025. Phúc lợi mua thức ăn và thực phẩm tươi của CalOptima Health OneCare Flex Plus là một phần của chương trình bổ sung đặc biệt dành cho người bị bệnh mãn tính. Không phải tất cả các thành viên đều đủ tiêu chuẩn để nhận phúc lợi này. Để sử dụng phúc lợi mua thức ăn và thực phẩm tươi, các thành viên OneCare Flex Plus phải bị một hoặc nhiều bệnh mãn tính đi kèm và phức tạp về mặt y tế, có thể đe dọa đến tính mạng hoặc hạn chế đáng kể sức khỏe hoặc chức năng tổng thể của người ghi danh. Những tình trạng đủ điều kiện bao gồm nhưng không giới hạn ở chứng rối loạn tim mạch, bệnh tiểu đường, suy tim mãn tính, bệnh phổi mãn tính hoặc bệnh thận giai đoạn cuối. Ngay cả khi thành viên bị bệnh mãn tính thì thành viên đó cũng không nhất thiết sẽ được nhận phúc lợi mua thức ăn và thực phẩm tươi. Việc nhận phúc lợi mua thức ăn và thực phẩm tươi tùy thuộc vào việc thành viên có nguy cơ cao phải nhập viện hoặc có kết quả không tốt khác về sức khỏe và có nhu cầu điều phối y tế chuyên sâu hay không. Các thành viên OneCare Flex Plus không nhận được dịch vụ đưa đón đến cửa hàng tạp hóa.

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. 🌈

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 OneCare ở số **1-877-412-2734** (TTY **711**). 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.

Nếu quý vị có thắc mắc về nội dung này, xin gọi văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health OneCare ở số **1-877-412-2734** (TTY **711**) hoặc vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/v/onecare. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. 🌍

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.



Rối loạn Sử dụng Thuốc thuộc nhóm Opioid: Hãy Dẹp bỏ sự Kỳ thị và Cứu các Sinh mạng

Tình trạng nghiện các loại thuốc có chứa opioid là một thực trạng có thể ảnh hưởng đến mọi người. Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ báo cáo rằng gần 1.6 triệu người tại Hoa Kỳ đang chung sống với chứng rối loạn sử dụng các loại thuốc thuộc nhóm opioid. Nếu quý vị đang gặp khó khăn trong việc ngưng sử dụng các loại thuốc thuộc nhóm opioid, như thuốc giảm đau hoặc thuốc phiện, quý vị không đơn độc. Chúng tôi có thể trợ giúp cho quý vị. Phúc lợi CalOptima Health OneCare đài thọ cho việc điều trị thông qua các Chương trình Điều trị Opioid (Opioid Treatment Programs, OTP). Những chương trình này có thể cung cấp cho quý vị:



1. Loại thuốc an toàn để kiểm soát cơn
thèm thuốc và cai nghiện

2. Hỗ trợ thông qua dịch vụ tư vấn về rối
loạn sử dụng chất gây nghiện

3. Trị liệu cá nhân và theo nhóm

4. Xét nghiệm chất gây nghiện và hỗ trợ
lập kế hoạch cho dịch vụ chăm sóc

Việc tìm kiếm sự hỗ trợ cần sự can đảm và đây là một việc làm mạnh mẽ để chăm sóc cho bản thân. Nếu quý vị hoặc người thân quan tâm đến việc tìm hiểu về các Chương trình Điều trị Opioid, xin gọi cho Đường dây Sức Khỏe Hành Vi của CalOptima Health ở số **1-855-877-3885** (TTY **711**). 🌈



Cẩm Nang Thành Viên OneCare

Cẩm Nang Thành Viên mới nhất của OneCare hiện có trên trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/v/onecare-documents và theo yêu cầu. Để nhận cẩm nang thành viên gửi qua đường bưu điện, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734** (TTY **711**).



Tài Liệu bằng Những Ngôn Ngữ hoặc Hình Thức Khác

Thông tin và tài liệu có sẵn 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 OneCare và cho chúng tôi biết ngôn ngữ quý vị muốn sử dụng để nói và viết, và nếu quý vị cần những thông tin hoặc tài liệu bằng hình thức khác.

Thử tài Tìm từ: Đi đến Nhà thuốc

Các dược sĩ của CalOptima Health muốn nhắc nhở quý vị tiếp tục dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ. Nếu quý vị có thắc mắc về các loại thuốc của mình, xin gọi cho bác sĩ và dược sĩ của quý vị hoặc gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health OneCare ở số **1-877-412-2734** (TTY **711**). Hãy thử tài tìm từ bên dưới để tìm được càng nhiều thuật ngữ về y khoa và dược phẩm càng tốt!

ĩ	z	n	r	t	z	p	q	g	t	p	y	l	n	g	m
m	s	i	h	p	á	l	o	h	p	ầ	q	ọ	h	n	ẩ
h	c	c	x	ắ	b	c	u	t	u	k	e	t	à	ơ	h
i	h	p	ợ	y	c	ố	d	q	a	s	t	h	t	ư	p
z	k	c	c	ư	c	n	i	ụ	z	d	x	u	h	đ	c
j	w	g	p	v	d	à	h	s	n	y	w	ố	u	g	ợ
r	l	b	i	d	o	e	a	ở	b	g	c	c	ố	n	ư
y	e	ê	z	g	ỏ	n	m	w	b	h	p	n	c	ơ	d
u	n	k	n	h	g	f	b	f	z	m	h	h	e	ư	t
v	j	a	k	g	z	g	v	g	i	ã	a	p	ụ	t	y
t	u	c	b	x	i	y	i	q	n	i	h	y	o	c	k
m	ứ	a	o	t	o	e	h	t	c	ố	u	h	t	ố	c
s	w	t	q	s	t	s	h	b	á	c	s	ĩ	m	u	v
s	g	n	ợ	ư	l	u	ề	i	l	o	t	i	a	h	k
t	h	u	ố	c	ố	x	j	i	b	f	f	c	e	t	k
l	g	i	e	c	z	d	d	q	m	k	g	w	z	i	x

Danh sách các từ:

Mua ngoài quầy
Thuốc
Nhắc nhở
Lọ thuốc

Nhãn thuốc
Thuốc theo toa
Dược sĩ
Thuốc tương đương

Sức khỏe
Bác sĩ
Tác dụng phụ
Nhà thuốc

Thuốc viên
Liều lượng
Dược phẩm

Các Phúc lợi Nổi bật trong năm 2026



Bắt đầu từ tháng 1 năm 2026, các thành viên CalOptima Health OneCare sẽ nhận được một chương trình đơn giản với nhiều phúc lợi như chăm sóc mắt, chăm sóc răng, thẻ hội viên phòng tập thể dục và thẻ linh hoạt (thẻ OneCare &more)! Nếu quý vị hiện đang ở trong chương trình OneCare Flex Plus, quý vị sẽ được chuyển sang Chương trình OneCare Complete trong năm 2026. Nếu quý vị đang ở trong chương trình OneCare Complete và hài lòng với những phúc lợi của mình, quý vị không cần phải điền bất kỳ mẫu đơn nào hay thực hiện việc ghi danh lại. Quý vị sẽ vẫn tiếp tục ở trong chương trình OneCare Complete.

Các Phúc lợi của Chương trình OneCare Complete trong năm 2026

Thẻ linh hoạt (vật dụng không cần toa, thức ăn và thực phẩm tươi cho những người hội đủ điều kiện — xin xem phần minh định ở Trang 15)	\$167 Phúc lợi nhận được mỗi quý Những khoản tiền nào chưa sử dụng sẽ không được chuyển sang quý tiếp theo
Các loại thuốc theo toa (Sự đài thọ Phần D)	Các khoản tiền phụ phí tiêu chuẩn cho Phần D căn cứ vào tình trạng thu nhập - Thuốc tương đương: \$0 - Thuốc chính hiệu: Từ \$0 đến \$12.65 Số tiền tự trả tối đa: \$2,100
Chăm sóc mắt	1 lần khám mắt định kỳ mỗi năm và tối đa \$500 mỗi hai năm để làm mắt kính (gọng kính và tròng kính), kính sát tròng và sửa chữa
Thính giác	OneCare đài thọ khoản trợ cấp tối đa \$500 cho thiết bị trợ thính trước khi Medi-Cal trợ cấp \$1,510
Tập thể dục	Thẻ hội viên phòng tập thể dục, bộ dụng cụ tập thể dục tại nhà và nhiều phúc lợi khác
Dịch vụ đưa đón	Các chuyến đi không giới hạn để đi đến và đi về từ phòng tập thể dục (trong bán kính 10 dặm)
Đài thọ dịch vụ chăm sóc khẩn cấp và cấp cứu trên toàn thế giới	Hoàn trả tối đa \$100,000 mỗi năm
Khám thể chất hàng năm	Một lần mỗi 12 tháng
Dịch vụ Hỗ trợ Tại nhà	Tối đa 90 giờ một năm
Thuốc điều trị rối loạn cương cứng	6 viên mỗi tháng
Chăm sóc răng toàn diện	Các dịch vụ nha khoa toàn diện ngoài những dịch vụ được Medi-Cal đài thọ

Thức ăn và thực phẩm tươi được cung cấp như là một phúc lợi bổ sung đặc biệt cho người bị bệnh mãn tính hội đủ điều kiện dựa vào bệnh trạng của họ. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc muốn tìm hiểu liệu quý vị có đủ điều kiện hay không, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số **1-877-412-2734** (TTY **711**) 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị.



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 OneCare 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. Quý vị đã khám tầm soát chưa? Xin vào trang mạng www.caloptima.org/v/rewards để yêu cầu nhận tặng thưởng.

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



Tặng thưởng trị giá \$50

Không cần Nộp đơn

✓ Khám Sức khỏe Tổng quát Hàng năm



Tặng thưởng trị giá \$50

📋 *Nộp Mẫu đơn Qua mạng*

✓ Khám nghiệm Tầm soát Ung thư Đại trực tràng



Tặng thưởng trị giá \$25

Không cần Nộp đơn

✓ Bản Thẩm định Rủi ro Sức khỏe



Tặng thưởng trị giá \$25

📋 *Nộp Mẫu đơn Qua mạng*

✓ Khám nghiệm Tầm soát Ung thư vú

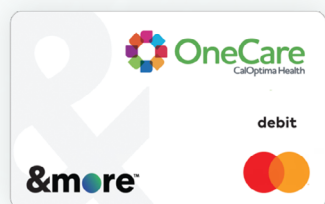
✓ Xét nghiệm Tiểu đường A1C

✓ Khám mắt cho Người bị Bệnh Tiểu đường

✓ Khám Tầm soát Bệnh Loãng xương

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.

Các tặng thưởng sẽ được chuyển trực tiếp vào thẻ OneCare &more



Để biết các yêu cầu và mẫu đơn nhận thưởng chăm sóc sức khỏe mà quý vị hiện có thể điền trên mạng, xin vào trang mạng www.caloptima.org/v/onecare-rewards. Nếu quý vị cần trợ giúp điền mẫu đơn nhận thưởng chăm sóc sức khỏe qua điện thoại hoặc cần biết thêm thông tin về các tặng thưởng, xin gọi văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734** (TTY **711**), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

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 5 ngày làm việc 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. Quý vị chỉ được chấp thuận 1 lần mỗi năm dương lịch cho mỗi tặng thưởng chăm sóc sức khỏe. 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.

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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. These services are free of charge.

(Arabic) العربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կոլեթեր: Չանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

(Farsi) فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-877-412-2734 (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: **1-877-412-2734 (TTY 711)**. વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-877-412-2734 (TTY 711)**. આ સેવા વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. આ સેવાઓ મફત છે.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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。 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braille ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Esses serviços são gratuitos.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY 711). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY 711) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-877-412-2734** (TTY 711). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-877-412-2734** (TTY 711). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734** (TTY 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-877-412-2734** (TTY 711). Estos servicios son gratuitos.

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-877-412-2734** (TTY 711) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-877-412-2734** (TTY 711). Bu hizmetler ücretsizdir.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY 711). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734** (TTY 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์ และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734** (TTY 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY 711). Ці послуги безкоштовні.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-877-412-2734** (TTY 711). معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

THÔNG BÁO KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là trái với pháp luật. CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan tuân thủ luật dân quyền của Tiểu bang và Liên bang. CalOptima Health OneCare 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 OneCare 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 OneCare, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, bằng cách gọi số **1-877-412-2734**. Nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi máy 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 OneCare
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-877-412-2734 (TTY 711)

CÁCH NỘP ĐƠN THAN PHIỀN

Nếu quý vị tin rằng CalOptima Health OneCare 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 văn phòng Giải quyết Than phiền & Khiếu nại của CalOptima Health OneCare. 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 OneCare, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, bằng cách gọi số **1-877-412-2734**.
Hoặc, nếu quý vị gặp khó khăn về nghe hoặc nói, xin gọi máy 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 OneCare và nói rằng quý vị muốn nộp đơn than phiền.
- Qua trang mạng: Vào trang mạng của CalOptima Health OneCare tại **www.caloptima.org/OneCare**.

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 **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 (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 máy TTY ở số **1-800-537-7697**.
- Bằng văn bản: Xin 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 (Office for Civil Rights Complaint Portal) tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.
-

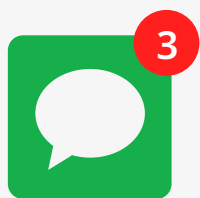
CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, là một chương trình Medicare Advantage có hợp đồng với Medicare và Medi-Cal. Việc ghi danh gia nhập CalOptima Health OneCare tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng. CalOptima Health OneCare tuân thủ luật dân quyền hiện hành của liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hay giới tính. Xin gọi văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại **www.caloptima.org/OneCare**.

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 OneCare ở số **1-877-412-2734** (TTY **711**). 🌈



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!





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 OneCare

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Số miễn phí: **1-877-412-2734** | 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: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

Chương trình Liberty Dental

Để nhận các dịch vụ nha khoa toàn diện.

Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.

Số miễn phí: **1-888-704-9838** | TTY: **711**

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**

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**

Thẻ Linh hoạt OneCare &more

Để kích hoạt thẻ OneCare &more và để biết thông tin về số dư của thẻ.

Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.

Số miễn phí: **1-855-263-6673** | TTY: **711**

Silver&Fit

Để được trợ giúp tiếp cận một hệ thống rộng lớn các phòng tập thể dục hoặc trung tâm tập thể dục miễn phí.

Trang mạng: **www.SilverandFit.com**

Số miễn phí: **1-877-427-4788** | TTY: **711**

Dịch vụ đưa đón

Quý vị có thể được đưa đón để nhận các dịch vụ được OneCare 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: **1-866-612-1256** | TTY: **711**

VSP (Chương trình Dịch vụ Nhãn khoa)

Số miễn phí: **1-800-877-7195**

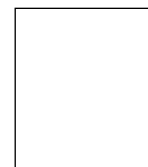
TTY: **1-800-428-4833**

Minh định: Phúc lợi mua thức ăn và thực phẩm tươi của CalOptima Health OneCare Complete trong năm 2026 là một phần của chương trình bổ sung đặc biệt dành cho người bị bệnh mãn tính. Không phải tất cả các thành viên đều đủ tiêu chuẩn để nhận phúc lợi này. Để sử dụng phúc lợi mua thức ăn và thực phẩm tươi, các thành viên OneCare Complete phải bị một hoặc nhiều bệnh trạng mãn tính đi kèm và phức tạp về mặt y tế, có thể đe dọa đến tính mạng hoặc hạn chế đáng kể sức khỏe hoặc chức năng tổng thể của người ghi danh. Những tình trạng đủ điều kiện bao gồm nhưng không giới hạn ở chứng rối loạn tim mạch, bệnh tiểu đường, suy tim mãn tính, bệnh phổi mãn tính hoặc bệnh thận giai đoạn cuối. Ngay cả khi thành viên bị bệnh mãn tính thì thành viên đó cũng không nhất thiết sẽ được nhận phúc lợi mua thức ăn và thực phẩm tươi. Việc nhận phúc lợi mua thức ăn và thực phẩm tươi tùy thuộc vào việc thành viên có nguy cơ cao phải nhập viện hoặc có kết quả không tốt khác về sức khỏe và có nhu cầu điều phối y tế chuyên sâu hay không. Các thành viên OneCare Complete không nhận được dịch vụ đưa đón đến cửa hàng tạp hóa.



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

www.caloptima.org



Thẻ Mastercard® Trả trước Phúc lợi & more do Ngân hàng Avidia cấp, theo giấy phép từ Tập đoàn Mastercard Incorporated. Việc sử dụng thẻ này tuân theo các điều khoản và điều kiện trong Thỏa thuận của Chủ thẻ.

H5433_26MM037TV_M
PRI-040-170_V (09/25)