OneCare
CalOptima Health

Mùa Xuân 2026

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

CONNECTIONS

Bản Tin Thành Viên OneCare





Sử dụng thẻ linh hoạt OneCare tại các cửa hàng gần nơi ở của quý vị. Tìm hiểu thêm về các phúc lợi thẻ linh hoạt trên **Trang 3**.

NHỮNG NỘI DUNG CHÍNH

4 Các Tặng Thưởng Chăm Sóc Sức Khỏe Dành Cho Thành Viên CalOptima Health OneCare

5 Nhận Máy Đo Huyết Áp Miễn Phí Cho Quý Vị

7 Những Điều Cần Biết Khi Quý Vị Cần Khám Với Bác Sĩ Chuyên Khoa

10 Những Nhắc Nhở Hữu Ích Về Sức Khỏe

Thư gửi từ Javier



Xin chào, tôi là Javier Sanchez, tôi rất tự hào khi được phụ trách chương trình CalOptima Health OneCare. Năm nay đánh dấu 20 năm chúng tôi được trợ giúp cho các cư dân của Quận Cam — và chúng tôi không thể thực hiện được việc này nếu không có sự giúp đỡ của quý vị.

Là **chương trình y tế tại địa phương**, chúng tôi không chỉ hiện diện trong cộng đồng, mà chúng tôi còn là một phần của cộng đồng này. Văn phòng Dịch Vụ của chúng tôi làm việc ngay tại thành phố Orange. Khi gọi cho chúng tôi, quý vị được trò chuyện với những nhân viên hiện đang sống và làm việc rất gần với nơi ở của quý vị. Chúng tôi hiểu rõ cư dân của Quận Cam cần gì vì chúng tôi cũng sống tại đây.

Xin quý vị đọc Trang 6 để biết CalOptima Health OneCare sẽ làm gì để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe. Cảm ơn quý vị đã tin tưởng chúng tôi trong việc chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần ở số **1-877-412-2734** (TTY **711**). Hãy cho chúng tôi biết cách để có thể phục vụ cho quý vị được tốt hơn.

Trân trọng,

Javier Sanchez

Javier Sanchez
Giám đốc Điều hành Chương trình Medicare tại CalOptima Health

Cần Trợ giúp Để dùng Thiết bị Công nghệ? OneCare luôn Sẵn sàng Trợ giúp Quý vị!



Nếu quý vị cần trợ giúp để dùng điện thoại, máy tính hoặc mạng internet, OneCare sẽ giúp cho quý vị! Với sự hỗ trợ từ cơ quan cộng tác với chúng tôi, là Papa, quý vị sẽ nhận được sự hỗ trợ trực tiếp và không tốn phí để việc sử dụng thiết bị công nghệ được dễ dàng và hữu ích hơn cho cuộc sống hàng ngày.

Nhân viên trợ giúp Papa Pal có thể giúp quý vị:

- Kết nối điện thoại, máy tính bảng hoặc máy tính với mạng internet
- Đăng nhập vào trang thông tin dành cho thành viên OneCare tại **https://member.caloptima.org/#/user/login**
- Tham gia các buổi khám qua mạng (telehealth) với bác sĩ
- Xem và sử dụng thẻ linh hoạt OneCare của quý vị
- Tải xuống các ứng dụng và công cụ trực tuyến hữu ích
- Đặt thuốc theo toa để giao đến tận nhà
- Và nhiều sự hỗ trợ khác — dựa theo khả năng của quý vị!

Sự trợ giúp từ những nhân viên thân thiện

Nhân viên Papa Pals rất tử tế, kiên nhẫn và luôn sẵn sàng hướng dẫn từng bước cho quý vị. Một thành viên đã chia sẻ về việc nhân viên Papa Pal đã hướng dẫn bà mở khóa điện thoại, quản lý các mật khẩu và thậm chí là biến chiếc TV của bà thành một màn hình máy tính lớn để bà có thể dễ dàng đọc thông tin hơn. Những thay đổi dù là nhỏ này đã tạo ra sự khác biệt lớn cho cuộc sống của bà, và có thể là cho chính quý vị.

Xin gọi Dịch vụ Trợ giúp Sử dụng Công nghệ của Papa ở số miễn phí **1-855-606-4884**, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 5 giờ sáng đến 5 giờ chiều, giờ Thái Bình Dương để cho chúng tôi biết chúng tôi có thể trợ giúp cho quý vị như thế nào.

Mua những Vật dụng mà Quý vị Cần bằng Thẻ Linh hoạt

Hãy dùng thẻ linh hoạt OneCare để mua các vật dụng không cần toa (over-the-counter, OTC) tại cửa hàng hoặc trên mạng. Mỗi 3 tháng, chương trình OneCare sẽ chuyển $167 vào thẻ để quý vị có thể mua những sản phẩm như:

- Các loại vitamin
- Thuốc dị ứng
- Giảm đau
- Các loại thuốc trị bệnh cảm và cúm
- Bàn chải đánh răng, kem đánh răng và chỉ nha khoa
- Thuốc nhỏ mắt, các sản phẩm giúp giảm nhức mỏi mắt và dung dịch ngâm kính sát tròng
- Các loại thuốc bổ dược thảo
- Tất tạo áp lực và nhiều thứ khác!

Cách sử dụng thẻ linh hoạt OneCare:

1. Kích hoạt thẻ linh hoạt OneCare của quý vị bằng cách nhắn tin với nội dung **ACTIVATE** gửi đến số **53746** hoặc vào trang mạng **www.andmorehealth.com** hoặc gọi số **1-855-AND-MORE** (**1-855-263-6673**; TTY **711**).
2. Mua sắm tại các cửa hàng như Walmart, CVS, Target và Costco hoặc đặt hàng qua mạng hoặc qua điện thoại. Rất đơn giản — quý vị chỉ cần quẹt thẻ khi thanh toán!
3. Hãy nhắn tin với nội dung **BALANCE** gửi đến số **53746** hoặc vào trang mạng **www.andmorehealth.com** để kiểm tra số tiền còn lại trong thẻ.



"Hãy dùng thẻ linh hoạt OneCare để mua các vật dụng không cần toa (over-the-counter, OTC) tại cửa hàng hoặc trên mạng. Mỗi 3 tháng, chương trình OneCare sẽ chuyển $167 vào thẻ của quý vị."

Nếu quý vị bị một chứng bệnh mãn tính hội đủ điều kiện, quý vị cũng có thể dùng thẻ linh hoạt để mua các loại thức ăn và thực phẩm tươi bổ dưỡng như trái cây, rau củ, thịt và sản phẩm làm từ sữa. Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số **1-877–412-2734** (TTY **711**) để biết liệu quý vị có đủ điều kiện hay không*.

*Đây là một Phúc lợi Bổ sung Đặc biệt dành cho Người bị Bệnh mãn tính (Special Supplemental Benefit for the Chronically Ill, SSBCI). Để đủ điều kiện, quý vị phải bị một chứng bệnh mãn tính hội đủ điều kiện để nhận phúc lợi như bệnh tim, bệnh tiểu đường, ung thư, bệnh phổi hoặc chứng mất trí nhớ. Không phải tất cả các thành viên bị bệnh mãn tính đều đủ tiêu chuẩn để nhận phúc lợi này. Để có danh sách đầy đủ về những bệnh trạng mãn tính hoặc để tìm hiểu thêm về các yêu cầu cần thiết khác để đủ điều kiện nhận phúc lợi SSBCI, xin tham khảo Chương 4 trong Cẩm nang Thành viên CalOptima Health OneCare Complete.

Sau đây là các Tặng thưởng Chăm sóc Sức khỏe Dành cho Thành viên CalOptima Health OneCare trong năm 2026

CalOptima Health OneCare 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 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.

Tặng thưởng trị giá $50

Nộp đơn qua mạng

- Khám Sức khỏe Tổng quát Hàng năm

Tặng thưởng trị giá $50

Nộp đơn qua mạng

- Khám tầm soát Ung thư Đại tràng — Nội soi đại tràng

Tặng thưởng trị giá $25

Không cần đơn nhận thưởng

- Bản Thẩm định Rủi ro Sức khỏe

Tặng thưởng trị giá từ $15 đến $25

Nộp đơn qua mạng

- Khám Tầm soát Ung thư Đại tràng — Những loại khác
  - Xét nghiệm Tìm máu Trong phân (Fecal Occult Blood Test, FOBT) **$15**
  - Xét nghiệm Miễn dịch Tìm 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**

Tặng thưởng trị giá $25

Nộp đơn qua mạng

- Khám nghiệm Tầm soát Ung thư vú
- Xét nghiệm Tiểu đường A1c
- Khám mắt cho Người bị Bệnh Tiểu đường
- Kiểm tra Bệnh Loãng xương

Lưu ý: Các thành viên hội đủ điều kiện để nhận 1 trong những tặng thưởng này mỗi năm dương lịch khi khám tầm soát ung thư đại tràng.

Xin vào trang mạng **www.caloptima.org/v/rewards** để tìm hiểu về các yêu cầu của chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe và hoàn tất các mẫu đơn trên mạng. Tặng thưởng sẽ được chuyển trực tiếp vào thẻ linh hoạt OneCare của quý vị. Nếu quý vị cần trợ giúp điền mẫu đơn nhận thưởng qua điện thoại hoặc cần thêm thông tin, 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.

Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2026, quý vị phải đáp ứng tất cả các yêu cầu về sự hội đủ điều kiện cho chương trình tặng thưởng chăm sóc sức khỏe để đủ điều kiện nhận tặng thưởng. Cần ít nhất 5 ngày làm việc để tiến hành việc tặng thưởng và chuyển tặng thưởng vào thẻ linh hoạt của quý vị. Không thể dùng tặng thưởng để mua bia rượu, thuốc lá, vũ khí, thẻ quà tặng hoặc vé số. Quý vị chỉ có thể nhận mỗi tặng thưởng chăm sóc sức khỏe một lần mỗi năm dương lịch, với số lượng có hạn. Chương trình này có thể thay đổi hoặc chấm dứt mà không cần thông báo.

Nhận Máy Đo Huyết Áp Cho Quý Vị Mà Không Tốn Phí



Là thành viên CalOptima Health OneCare, 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.

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 là một 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 những bệnh trạng này mà không tốn 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 OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734** (TTY **711**), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Khám Sức khỏe Tổng quát Hàng năm Với Bác sĩ

Buổi khám Sức khỏe Tổng quát Hàng năm (Annual Wellness Visit, AWV) là buổi khám với bác sĩ mỗi 12 tháng để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe. Buổi khám này khác với buổi khám với bác sĩ khi quý vị bị bệnh. Là thành viên CalOptima Health OneCare, quý vị không phải trả phí khi khám sức khỏe tổng quát hàng năm. Tại buổi khám này, bác sĩ sẽ:

- Kiểm tra các yếu tố rủi ro có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị
- Kiểm tra sớm các vấn đề về sức khỏe trước khi chúng trở nên nghiêm trọng
- Xem xét bệnh sử để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe
- Xem xét thuốc để chắc chắn rằng quý vị có tất cả những loại thuốc mà quý vị cần
- Thực hiện đúng thời hạn các khám nghiệm tầm soát phù hợp với độ tuổi
- Trao đổi về việc giữ an toàn, tăng cường vận động và tránh bị té ngã
- Gợi ý những việc quý vị có thể thực hiện để khỏe mạnh hơn
- Lập kế hoạch cho các khám nghiệm y tế quan trọng trong tương lai
- Tư vấn cho quý vị về cách để nhận các dịch vụ khác hiện được cung cấp

Chúng tôi hy vọng quý vị sẽ luôn chủ động trong việc giữ gìn sức khỏe! Nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe cần thiết vào đúng thời điểm có thể giúp quý vị sống khỏe mạnh hơn.

Để tìm hiểu thêm, xin vào trang mạng: **www.caloptima.org/v/health**.

Quý vị có thể hội đủ điều kiện để nhận tặng thưởng trị giá $50 không tốn phí khi hoàn tất Buổi khám Sức khỏe Tổng quát Hàng năm! Quý vị có thể điền mẫu đơn nhận thưởng và nộp đơn trên trang mạng tại **www.caloptima.org/v/rewards**.

Những Điều Cần biết Khi Quý vị Cần khám với Bác sĩ Chuyên khoa

Đôi khi tình trạng sức khỏe của quý vị cần được chăm sóc đặc biệt. Nếu việc này xảy ra, bác sĩ gia đình (primary care provider, PCP) của quý vị có thể sẽ giới thiệu quý vị đến khám với bác sĩ chuyên khoa — đây là bác sĩ chuyên về một bộ phận cơ thể, như tim, da hay xương.

Bắt đầu từ bác sĩ gia đình

Bác sĩ gia đình là người chăm sóc chính cho sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị cần khám với bác sĩ chuyên khoa, bác sĩ gia đình sẽ hướng dẫn và giải thích cho quý vị về những việc cần làm. Quý vị thường nghe thấy 2 thuật ngữ: giới thiệu và chấp thuận trước.

Giới thiệu

Giới thiệu có nghĩa là bác sĩ gia đình muốn quý vị khám với một bác sĩ chuyên khoa, đây là người có thể hỗ trợ cho vấn đề về sức khỏe của quý vị. Tổ hợp y tế của quý vị sẽ xem xét yêu cầu, và nếu được chấp thuận, quý vị sẽ nhận được thông tin để làm hẹn.

Chấp thuận trước

Chương trình y tế của quý vị cần chấp thuận trước khi quý vị được nhận một số loại xét nghiệm, phương pháp điều trị hoặc thuốc. Điều này được gọi là sự chấp thuận trước, để chắc chắn rằng dịch vụ là an toàn, hữu hiệu và được đài thọ.



Giấy giới thiệu và chấp thuận trước được kết hợp như thế nào

- Giấy giới thiệu cho phép quý vị khám với bác sĩ chuyên khoa.
- Quý vị cần được chấp thuận trước khi nhận một số dịch vụ mà bác sĩ chuyên khoa có thể yêu cầu.

Quý vị có thể cần giấy giới thiệu, sự chấp thuận trước, cả hai hoặc không cần gì cả. Việc này phụ thuộc vào nhu cầu về chăm sóc sức khỏe của quý vị và quy định của tổ hợp y tế.

Để biết thêm thông tin, xin xem Cẩm nang Thành viên CalOptima Health OneCare Complete hoặc gọi cho văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số miễn phí **1-877-412-2734** (TTY **711**), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.



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**).

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**).

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:







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 và bấm vào kết nối mạng.

Lập Kế Hoạch Trước Cho Việc Chăm Sóc Sức Khỏe cho Quý Vị, Người Thân Yêu và Tương Lai của Quý Vị

Nếu quý vị bị bệnh hoặc bị thương tật và không thể tự mình trình bày ý kiến, quý vị có biết bản thân mình muốn được chăm sóc như thế nào không? Lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc sức khỏe là một cách tuyệt vời để bắt đầu suy nghĩ về việc chăm sóc y tế trong tương lai. Hãy để chúng tôi giúp quý vị tìm hiểu thêm về việc lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc sức khỏe và những mẫu đơn mà quý vị cần. Chúng tôi cũng có những lời khuyên về cách để trò chuyện với người thân của quý vị về những mong muốn cho việc chăm sóc sức khỏe của họ.



Lập Kế Hoạch Trước Cho Việc Chăm Sóc Sức Khỏe Là Gì?

Lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc sức khỏe giúp quý vị đưa ra những quyết định sáng suốt cho việc chăm sóc sức khỏe của mình, để những mong muốn của quý vị được tôn trọng và thực hiện theo, ngay cả khi quý vị không thể tự mình bày tỏ những mong muốn đó. Quý vị có thể chọn thực hiện hoặc không thực hiện việc lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc sức khỏe, nhưng chúng tôi khuyến khích quý vị thực hiện việc này.

Vì Sao Lập Kế Hoạch Trước Cho Việc Chăm Sóc Sức Khỏe Lại Quan Trọng?

Nếu quý vị bị bệnh nặng và không thể tự mình đưa ra những chọn lựa về y tế, quý vị muốn chắc chắn rằng việc chăm sóc y tế sẽ dựa trên mong muốn của quý vị. Việc lập kế hoạch trước bảo đảm rằng những chọn lựa của quý vị được tôn trọng.

Ai Nên Lập Kế Hoạch Trước Cho Việc Chăm Sóc Sức Khỏe?

Tất cả mọi người, bất kể tuổi tác hay tình trạng sức khỏe, đều nên lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc sức khỏe. Không bao giờ là quá sớm để lập kế hoạch cho tương lai.

Bắt Đầu Lập Kế Hoạch Trước Cho Việc Chăm Sóc Sức Khỏe Ngay Hôm Nay

Lập kế hoạch trước cho tương lai không phải là việc khó thực hiện. Để biết thêm thông tin về việc lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc sức khỏe, xin trao đổi với bác sĩ hoặc 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. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với 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.

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 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. 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.

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.

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.

Dùng thuốc thường xuyên

Cần có thời gian để các loại thuốc hướng 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.

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.

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.

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 CalOptima Health OneCare 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**

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.
1-562-268-0955 hoặc số miễn phí: **1-844-585-9210**

Chương trình Nha khoa Liberty (Liberty Dental Plan)
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**
www.libertydentalplan.com

Chương trình Nha khoa Medi-Cal (Medi-Cal Dental Program)
Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.
Để được trợ giúp về các phúc lợi nha khoa.
Số miễn phí: **1-800-322-6384**
TTY: **1-800-735-2922**
https://smilecalifornia.org

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
Để kích hoạt thẻ linh hoạt OneCare 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**
www.andmorehealth.com

Silver&Fit
Để được trợ giúp tiếp cận một hệ thống nhiều phòng tập thể dục hoặc trung tâm tập thể dục không tốn phí.
Số miễn phí: **1-877-427-4788** | TTY: **711**
www.silverandfit.com

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)
Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối
Số miễn phí: **1-855-492-9028** | TTY: **711**
www.vsp.com

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.

العربية (Arabic)

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 بريل 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 նյութեր: Զանգահարեք **1-877-412-2734** (TTY **711**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅ លេខ **1-877-412-2734** (TTY **711**) ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរផុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-877-412-2734** (TTY **711**) ។ សេវាកម្ម ទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

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。

فارسی (Farsi)

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 કૉલ કરો: **1-877-412-2734** (TTY **711**). વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કૉલ 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 braile 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**). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਿਵੱਚ 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 ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ 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 آپکو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے توکال 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. 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**.

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 OneCare 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.

Quý vị có thể nhận được các tin nhắn:

- Nhắc nhở quý vị khám sức khỏe, khám tầm soát hoặc chích ngừa cúm
- 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!

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.

H5433_26MM052TV_M
PRI-040-170_V (05/26)