



សេចក្តីប្រកាសអំពីអត្ថប្រយោជន៍ សមាជិក Health Net ថ្ងៃ៖ សេវាផ្តល់ ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

ផ្តល់ជូនអ្នកនូវការថែទាំ និងការគាំពារផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

តើអ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជាអ្វី?

អ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគឺជាបុគ្គលិកផ្នែកសម្រាលកូនដែលជួយអ្នកអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាលកូន និងក្រោយពេលសម្រាលកូន (ពេលសម្រាលកូនរួច)។ អ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅរង់ចាំជួយអ្នកដោយផ្ទាល់ ឬតាមអនឡាញ។ ការថែទាំដែលពួកគាត់ផ្តល់ឱ្យអាចធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងពេលទៅជួបពិគ្រោះនៅការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវា ឬនៅក្នុង៖

- មន្ទីរពេទ្យ
- មណ្ឌលសម្រាលកូន
- ផ្ទះរបស់អ្នក

អ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះផ្តល់ការថែទាំដែលជួយដល់អ្នកសម្រាលកូនដែលមានប្រវត្តិ និងរបៀបធម៌ចម្រុះ។ ពួកគាត់ផ្តល់ជំនួយក្នុងពេលវេលាដែលអាចផ្តល់ឱ្យកាន់តែច្រើនអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាល។ អ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះក៏អាចជួយធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងចំពោះលទ្ធផលសុខភាពចំពោះមាតាបិតាដែលសម្រាលកូន និងកូនរបស់ពួកគាត់ផងដែរ។



របៀបដែលអ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចជួយអ្នកបាន

អ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះជួយទៅតាមតម្រូវការប្រភេទជំនាញផ្សេងៗនៃអ្នកមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាលកូន។ ពួកគាត់អាចជួយអ្នក៖

- កំណត់ និងសរសេរផែនការកំណើត។
- ស្វែងយល់អំពីការមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាលកូន។
- គ្រប់គ្រងការថែទាំរបស់អ្នកតាមរយៈប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាព។
- ភ្ជាប់ជាមួយធនធានសហគមន៍។
- ផ្តល់ជំនួយអំឡុងពេលជិតសម្រាល ពេលសម្រាល និងក្រោយសម្រាល។
- សម្របខ្លួនទៅនឹងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងផ្តល់ការគាំទ្រ។



(ក)

អ្វីដែលអ្នកអាចរំពឹងទាក់ទងនឹងអត្ថប្រយោជន៍អ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក

- សូមជួបពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្តង ដើម្បីស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមក។
- ការជួបពិគ្រោះអាចមានរហូតដល់ទៅប្រាំបីដងបន្ថែមទៀតក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាលកូន។
- ជួយពេលជិតសម្រាលកូន និងពេលកំពុងសម្រាលកូន។ (ករណីនេះក៏នឹងអនុវត្តទៅលើការសម្រាលកូនដែលទារកស្លាប់ក្នុងផ្ទៃផងដែរ។ ឬសម្រាប់ដំណើរការរលូតកូនតាមធម្មជាតិ ឬការរលូតកូនដោយចេតនា។)
- ការជួបពិគ្រោះក្រោយសម្រាលកូនរហូតដល់ពីរដងរយៈពេល បីម៉ោងបន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការមានផ្ទៃពោះ។

របៀបដែលអ្នកអាចទទួលបានអ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ

- សួរអ្នកផ្តល់សេវា ឬគ្លីនិករបស់អ្នកអំពីអត្ថប្រយោជន៍ ហើយសួររកបញ្ជីនៃអ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- អ្នកអាចរកមើលអ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ សម្រាប់ខ្លួនអ្នកដោយប្រើ *ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវា* នៅលើគេហទំព័ររបស់យើង៖ www.healthnet.com។
- ប្រសិនបើអ្នកបានជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ សូមទូរសព្ទទៅ Health Net ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាអ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នក បានចុះឈ្មោះជាមួយយើង។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកអ្នកផ្តល់ជំនួយស្មារតីសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក សូមទូរសព្ទទៅ Health Net។



ទូរសព្ទទៅ Health Net តាមរយៈលេខ 1-800-675-6110 (TTY 711) បម្រើការ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

Health Net អនុវត្តតាមច្បាប់សិទ្ធិស៊ីវិលរបស់រដ្ឋ និងសហព័ន្ធជាធរមាន ហើយមិនរើសអើង មិនរាប់បញ្ចូលមនុស្ស ឬប្រព្រឹត្តលើពួកគេខុសគ្នាដោយសារតែពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ដើមកំណើត អាយុ ពិការភាពផ្លូវចិត្ត ពិការភាពរាងកាយ ភេទ (រួមទាំងការមានផ្ទៃពោះ ទំនោរផ្លូវភេទ និងអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ) សាសនា ពូជពង្ស ការកំណត់អត្តសញ្ញាណក្រុមជនជាតិ ស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រ ព័ត៌មានសេនេទិច ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬភេទឡើយ។

Health Net ៖

- ផ្តល់ជំនួយ និងសេវាកម្មគតិកិច្ចដល់អ្នកមានពិការភាព ដើម្បីជួយពួកគេប្រាស្រ័យទាក់ទង ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពជាមួយពួកយើង ដូចជា៖
 - អ្នកបកប្រែភាសាសញ្ញាដែលមានសមត្ថភាព
 - ព័ត៌មានជាលាយលក្ខណ៍អក្សរជាទម្រង់ផ្សេងៗ (ការព្រិនជាអក្សរខ្នាតធំ ជាសំឡេង ជាទម្រង់អេឡិចត្រូនិកដែលអាចប្រើប្រាស់បាន និងជាទម្រង់ផ្សេងៗទៀត)
- ផ្តល់សេវាកម្មភាសាគតិកិច្ចដល់អ្នកដែលភាសាចម្បងមិនមែនជាភាសាអង់គ្លេស ដូចជា៖
 - អ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដែលមានសមត្ថភាព
 - ព័ត៌មានលាយលក្ខណ៍អក្សរជាភាសាផ្សេងៗ
 - ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការសេវាកម្មទាំងនេះ សូមទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងអភិវឌ្ឍន៍ Health Net តាមរយៈលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711) បម្រើការ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ 365 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ។

តាមការស្នើសុំ ឯកសារនេះអាចត្រូវបានផ្តល់ជូនអ្នកជាអក្សរស្នាម ការព្រិនជាអក្សរខ្នាតធំ កាសែតជាសំឡេង ឬទម្រង់អេឡិចត្រូនិក។ ដើម្បីទទួលបានច្បាប់ចម្លងទម្រង់ផ្សេងៗទាំងនេះ សូមទូរសព្ទ ឬសរសេរទៅកាន់ Health Net

Post Office Box 9103, Van Nuys, California 91409-9103
មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងអភិវឌ្ឍន៍ 1-800-675-6110 (TTY: 711)
California Relay 711

ប្រសិនបើអ្នកជឿថា Health Net បានបរាជ័យក្នុងការផ្តល់សេវាទាំងនេះ ឬមានការរើសអើងក្នុងវិធី មួយផ្សេងទៀតដោយផ្អែកលើពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ដើមកំណើត អាយុ ឬភេទ (រួមទាំងការមានផ្ទៃពោះ ទំនោរផ្លូវភេទ និងអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ) ពិការភាពផ្លូវចិត្ត ពិការភាពរាងកាយ សាសនា ពូជពង្ស ការកំណត់អត្តសញ្ញាណក្រុមជនជាតិ ស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រ ព័ត៌មានសេនេទិច ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬយេនឌ័រ អ្នកអាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងសារទុក្ខទៅកាន់អ្នកសម្របសម្រួល 1557។

អ្នកអាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងសារទុក្ខដោយផ្ទាល់ ឬតាមប្រៃសណីយ៍ ទូរសារ ឬអ៊ីមែល។ **អ្នកសម្របសម្រួល 1557** របស់យើងខ្ញុំអាចជួយអ្នកបាន ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីដាក់ពាក្យបណ្តឹងសារទុក្ខ។

- តាមទូរសព្ទ: ហៅទៅលេខ 855-577-8234 (TTY: 711)
- តាមទូរសារ: 1-866-388-1769
- ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ: សរសេរលិខិតមួយច្បាប់ ហើយផ្ញើទៅកាន់ Health Net 1557 Coordinator, PO Box 31384, Tampa, FL 33631

តាមអេឡិចត្រូនិក: ផ្ញើអ៊ីមែលទៅ SM_Section1557Coord@centene.com ការជូនដំណឹងនេះមាននៅ លើគេហទំព័រ Health Net: https://www.healthnet.com/content/healthnet/en_us/disclaimers/legal/non-discrimination-notice-medi-cal.html

អ្នកក៏អាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងតវ៉ាស្តីពីសិទ្ធិស៊ីវិលជាមួយក្រសួងសេវាថែទាំសុខភាពរដ្ឋ California ការិយាល័យសិទ្ធិស៊ីវិល តាមរយៈទូរសព្ទ ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ឬតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក:

- តាមទូរសព្ទ: ហៅទៅលេខ 916-440-7370។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនិយាយ ឬស្តាប់មិនសូវបានល្អទេ សូមទូរសព្ទទៅ 711។

- ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ៖ បំពេញទម្រង់ពាក្យបណ្តឹងតវ៉ា ឬសរសេរលិខិតមួយច្បាប់ រួចផ្ញើទៅ 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.
ទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹងតវ៉ាអាចរកបាននៅ http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx
- តាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក៖ ផ្ញើអ៊ីមែលទៅ CivilRights@dhcs.ca.gov

អ្នកក៏អាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងតវ៉ាសិទ្ធិស៊ីវិលជាមួយ U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights តាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក តាមរយៈការិយាល័យសម្រាប់វិបធានបណ្តឹងសិទ្ធិស៊ីវិល មាននៅ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> ឬតាមសំបុត្រ ឬទូរសព្ទបានតាមរយៈ៖

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

ទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹងតវ៉ាមាននៅ <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>។

English: If you, or someone you are helping, need language services, call 1-800-675-6110 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like accessible PDF and large print documents, are also available. These services are at no cost to you.

Arabic: إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم بمساعدته، بحاجة إلى الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم (1-800-675-6110 (TTY: 711) تتوفر أيضاً المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل الملفات المنقولة (PDF) التي يمكن الوصول إليها والمستندات المطبوعة الكبيرة. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

Armenian: Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, գանգախարհք 1-800-675-6110 (TTY: 711): Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ՝ մատչելի PDF և մեծ տպագրությամբ փաստաթղթեր: Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են:

Cambodian: ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការសេវាផ្នែកភាសា សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់អ្នកដែលពិការ ដូចជាទម្រង់ PDF សម្រាប់អ្នកពិការ និងឯកសារព្រីនជាអក្សរខ្នាតធំក៏មានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ។

Chinese: 如果您或者您正在帮助的人需要语言服务，请致电1-800-675-6110 (TTY: 711)。还可提供面向残障人士的帮助和服务，例如无障碍 PDF 和大字版文档。这些服务免费为您提供。

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شماره 1-800-675-6110 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با چاپ درشت و PDF دسترس‌پذیر نیز برای معلولان قابل عرضه است. این خدمات هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت.

Hindi: यदि आपको, या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो कॉल करें 1-800-675-6110 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे सुलभ PDF और बड़े प्रिंट वाले दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ्त उपलब्ध हैं।

Hmong: Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau 1-800-675-6110 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, peb kuj tseem muaj cov khoom siv pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab tib si, xws li cov ntaub ntawv PDF uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim thiab cov ntaub ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj. Cov kev pab cuam no yog muaj pab yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

Japanese: ご自身またはご自身がサポートしている方が言語サービスを必要とする場合は、1-800-675-6110 (TTY: 711)までお問い合わせください。障がいをお持ちの方のために、アクセシブルなPDFや大きな文字で書かれたドキュメントなどの補助・サービスも提供しています。これらのサービスは無料で提供されています。

Korean: 귀하 또는 귀하가 도와주고 있는 분이 언어 서비스가 필요하시면 1-800-675-6110 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 액세스 가능한 PDF 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다. 이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

Laotian: ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທ 1-800-675-6110 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

Mien: Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix Janx-kaeqv waac gong, Heuc 1-800-675-6110 (TTY: 711). JomcCaux gong Bun Yangh mienh Caux mv fungc, Oix dongh eix PDF Caux Bunh Fiev dimc, Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buac Yietc liuz maiv jaax-zinh Bieqc Meih.

Punjabi: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 1-800-675-6110 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Russian: Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните по телефону 1-800-675-6110 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы в специальном формате PDF или напечатанные крупным шрифтом. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al 1-800-675-6110 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en letra grande y en archivos PDF accesibles. Estos servicios no tienen ningún costo para usted.

Tagalog: Kung ikaw o ang taong tinutulungan mo ay kailangan ng mga serbisyo sa wika, tumawag sa 1-800-675-6110 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng naa-access na PDF at mga dokumentong malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyang ito.

Thai: หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทร 1-800-675-6110 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมี ความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น PDF ที่เข้าถึงได้และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

Ukrainian: Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на номер 1 800 675 6110 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи в спеціальному форматі PDF або надруковані великим шрифтом. Ці послуги для вас безкоштовні.

Vietnamese: Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang giúp đỡ cần dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi 1-800-675-6110 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu dạng bản in khổ lớn và PDF có thể tiếp cận được. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.