

Sổ tay chào mừng

TÌM HIỂU VỀ CHƯƠNG TRÌNH BẢO HIỂM SỨC KHỎE
VÀ QUYỀN LỢI MỚI CỦA QUÝ VỊ



Hãy xem nội dung để biết thông tin về:

- 1** Chào mừng quý vị đến với Health Net
- 2** Quý vị giúp chúng tôi là giúp chính mình!
- 3** Tổng quan về chương trình
- 4** Thiết lập tài khoản hội viên trực tuyến
- 5** Tìm bác sĩ chăm sóc chính của quý vị
- 6** Thăm khám với bác sĩ
- 7** Địa điểm nhận dịch vụ chăm sóc
- 8** Cách nhận dịch vụ chăm sóc
- 9** Tìm bác sĩ trong hệ thống
- 10** Hãy đến khám tổng quát lần đầu ngay hôm nay
- 11** Nụ cười khỏe mạnh bắt đầu từ đây
- 12** Chăm lo sức khỏe của bản thân!
- 13** Hướng dẫn khám sàng lọc phòng ngừa của Health Net
- 14** Nhận hỗ trợ và trợ giúp với các dịch vụ cấp cứu từ Health Net

1 Chào mừng quý vị đến với Health Net

HÃY TẬN DỤNG TỐI ĐA CHƯƠNG TRÌNH BẢO HIỂM SỨC KHỎE MỚI CỦA QUÝ VỊ!

Chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị cung cấp các quyền lợi giúp quý vị khỏe mạnh nhất có thể. Chúng tôi không muốn quý vị bỏ lỡ bất kỳ quyền lợi nào của mình. Gói tài liệu chào mừng này sẽ giúp quý vị hiểu về Health Net và bắt đầu cuộc hành trình giúp quý vị có sức khỏe tốt!

Sau đây là thông tin nhanh về nội dung bên trong



Cách nhận dịch vụ chăm sóc

Làm theo hướng dẫn này để bắt đầu sử dụng quyền lợi của quý vị.



Nơi nhận dịch vụ chăm sóc

Văn phòng của bác sĩ, dịch vụ y tế từ xa, phòng chăm sóc khẩn cấp hay phòng cấp cứu? Biết các lựa chọn của quý vị và thời điểm tốt nhất để chọn lựa chọn này, bỏ qua các lựa chọn khác.



Dịch vụ nào được bao trả

Xem xét kỹ hơn về các quyền lợi của quý vị:

- Y tế
- Chăm sóc sức khỏe hành vi
- Chuyên chở
- Nha khoa
- Thị lực
- Và các quyền lợi khác
- Dịch vụ y tế từ xa



Các chương trình cải thiện sức khỏe của quý vị

Tìm hiểu các chương trình và dịch vụ miễn phí giúp quý vị đặt ra và đạt được các mục tiêu sức khỏe. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị từ việc có một thai kỳ khỏe mạnh đến việc thay đổi các thói quen không tốt cho sức khỏe!



Chọn hoặc thay đổi bác sĩ của quý vị

Đảm bảo quý vị chọn được bác sĩ mong muốn. Quý vị có thể thay đổi bác sĩ bằng cách gọi đến bộ phận Dịch vụ hội viên.



Tờ thông tin sức khỏe

Điền vào tờ thông tin sức khỏe để chúng tôi hiểu quý vị cần hỗ trợ và dịch vụ nào nhằm giúp quý vị khỏe mạnh nhất có thể.

Liên lạc với chúng tôi khi quý vị cần:

- Kiểm tra tình trạng thẻ ID của quý vị.
- Tìm ngày bắt đầu quyền lợi của quý vị.
- Đặt lịch hẹn khám sức khỏe.
- Sắp xếp dịch vụ chuyên chở miễn phí.
- Được giải đáp thắc mắc.

Gọi (số điện thoại miễn phí)

1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Truy cập trực tuyến
www.healthnet.com

Đặt lịch hẹn khám sức khỏe ban đầu trong vòng 120 ngày tới!

Nghiên cứu chỉ ra rằng việc **đặt lịch** hẹn khám sức khỏe có thể giúp quý vị khỏe mạnh hơn! Đặt lịch hẹn khám sức khỏe là hành động đúng đắn đầu tiên để hướng đến sức khỏe tốt hơn.

Tại sao việc hẹn khám sức khỏe lại quan trọng?

- 1. Quý vị có thể đã không thăm khám với bác sĩ trong một thời gian.**
Đây là cơ hội để quý vị có thể nhận các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa giúp quý vị luôn khỏe mạnh.
- 2. Sức khỏe của quý vị thay đổi hàng năm.**
Khám tổng quát hàng năm là cách thức đúng đắn để phát hiện các vấn đề về sức khỏe trước khi chúng trở nên nghiêm trọng.
- 3. Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị kiểm soát các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng.**
Có nghĩa là bác sĩ sẽ tìm phương pháp điều trị giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn để quý vị có thể tận hưởng cuộc sống nhiều hơn.



Quý vị cần dịch vụ chuyên chở miễn phí? Chúng tôi có thể trợ giúp!

Tiếp tục thực hiện kế hoạch để có sức khỏe tốt hơn bằng cách đặt lịch dịch vụ chuyên chở miễn phí cho mọi buổi hẹn chăm sóc khỏe. Dịch vụ bao gồm:

- Buổi hẹn y tế
- Buổi hẹn nha khoa¹
- Lọc máu và dịch vụ chăm sóc liên tục
- Nhận thiết bị y tế
- Chuyên gia trị liệu (bao gồm các buổi hẹn hỗ trợ điều trị tình trạng rối loạn do sử dụng dược chất)
- Các buổi hẹn với bác sĩ chuyên khoa
- Xuất viện

Vui lòng gọi đến Dịch vụ hội viên để đặt lịch chuyên chở miễn phí.



Gọi cho bác sĩ ngay hôm nay để hẹn lịch khám sức khỏe của quý vị! Tên và số điện thoại của bác sĩ quý vị có trên thẻ ID hội viên của quý vị.

Thời điểm bắt đầu sử dụng các quyền lợi của quý vị

Thẻ ID hội viên của quý vị có ghi ngày bảo hiểm.

Thẻ ID hội viên của tôi ở đâu?

Nếu quý vị chưa nhận được thẻ ID sau mười ngày làm việc kể từ ngày ghi danh hoặc ngày yêu cầu thẻ ID, vui lòng gọi đến bộ phận Dịch vụ hội viên theo số điện thoại miễn phí, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

¹Dịch vụ nha khoa áp dụng cho các cư dân của Los Angeles và Sacramento.

2 Quý vị giúp chúng tôi là giúp chính mình!

ĐIỀN VÀO TỜ THÔNG TIN SỨC KHỎE

Health Net cung cấp các chương trình và dịch vụ đặc biệt cho hội viên Medi-Cal như quý vị.

Quý vị điền vào Tờ thông tin sức khỏe nghĩa là quý vị đang chia sẻ thông tin về bệnh sử và cảm giác của quý vị. Tất cả những thông tin này sẽ giúp chúng tôi cung cấp thêm cho quý vị các dịch vụ hoặc dịch vụ chăm sóc khi quý vị cần.

Chúng tôi cũng luôn sẵn sàng trò chuyện khi quý vị cảm thấy căng thẳng hoặc cần hỗ trợ về thuốc và nhu cầu sức khỏe đặc biệt.

Hãy làm theo ba bước đơn giản dưới đây

1. Điền vào tờ thông tin.

Cố gắng trả lời tất cả các câu hỏi. Nếu quý vị cần hỗ trợ điền vào tờ thông tin, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ hội viên.

2. Bỏ tờ thông tin này vào phong bì gửi kèm.

Quý vị không cần dán tem.

3. Gửi tờ thông tin qua đường bưu điện.

Điều này tốt cho quý vị! Gửi tờ thông tin là bước đầu tiên để nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe phù hợp với quý vị!

Thông tin sức khỏe của quý vị là thông tin riêng tư

Chúng tôi sẽ chỉ sử dụng thông tin này để giúp quý vị nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về quyền riêng tư trong cẩm nang hội viên của mình ở phần Thông báo về quyền riêng tư hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ hội viên.

Hãy liên hệ với bộ phận Dịch vụ hội viên khi quý vị cần:

- Hỗ trợ điền Tờ thông tin sức khỏe
- Dịch vụ sức khỏe tâm thần
- Giải đáp các thắc mắc về chăm sóc sức khỏe

Quý vị cần trợ giúp?

Hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ hội viên theo số điện thoại (miễn phí) 1-800-675-6110 (TTY: 711)

24 giờ một ngày,
7 ngày một tuần

Truy cập trực tuyến
www.healthnet.com

(tiếp)

Quý vị không chỉ có một mình – Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ!

- Nếu quý vị gặp rắc rối khi ở nhà, tại nơi làm việc hoặc với bạn bè hoặc gia đình
- Nếu quý vị cảm thấy buồn, giận dữ hoặc lo lắng
- Nếu quý vị gặp vấn đề với ma túy hoặc bia rượu

Nếu quý vị cần hỗ trợ, chúng tôi có các chuyên gia sẵn sàng trao đổi ngay với quý vị. Nếu quý vị muốn, họ có thể hỗ trợ quý vị đặt lịch hẹn với chuyên gia trị liệu trong hệ thống của chúng tôi mà không thu phí.

Thậm chí chúng tôi có thể sắp xếp đưa đón quý vị miễn phí đến buổi hẹn với chuyên gia trị liệu.





Thông tin chung

Tên của hội viên

Họ của hội viên

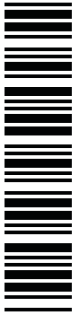
*Ngày sinh (MMDDYYYY)

*ID Medi-Cal

Những câu hỏi này được trả lời vào ngày nào (MMDDYYYY)

Số điện thoại ưu tiên của hội viên

Địa chỉ email của hội viên

**Sức khỏe tổng quát**

Nói chung, quý vị đánh giá như thế nào về sức khỏe của mình?

- Tuyệt vời Rất tốt Tốt Trung bình Yếu Không xác định

Quý vị có bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe không?

- Có Không Không xác định

Quý vị có gặp bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình trong 12 tháng qua không?

- Có Không Không xác định

Quý vị có bao giờ gặp bất kỳ vấn đề gì với việc đưa đón đến các buổi hẹn khám bệnh không?

- Có Không Không xác định

Quý vị đã nhập viện bao nhiêu lần trong 3 tháng qua?

- Không lần nào Một lần Hai lần Ba lần trở lên Không xác định

Quý vị đã vào Khoa Cấp cứu bao nhiêu lần trong năm qua?

- Không lần nào Một lần Hai lần Ba lần trở lên Không xác định

Quý vị hiện đang sử dụng bao nhiêu loại thuốc được bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe kê đơn?

- 0 1-3 4-7 8-14 từ 15 trở lên Không xác định

Chiều cao của quý vị là bao nhiêu (tính bằng feet/inch)?

- Feet 2 3 4 5 6 7 Không xác định

- Inch 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Không xác định

Cân nặng của quý vị là bao nhiêu (tính bằng pound)?

Quý vị có tiêm phòng cúm trong 12 tháng qua không?

- Có Không Không xác định

Quý vị có vấn đề về răng miệng khiến quý vị khó ăn uống?

- Có Không Không xác định

Quý vị có ăn ít nhất 2 bữa mỗi ngày không?

- Có Không Không xác định

Quý vị có ăn trái cây và rau củ mỗi ngày không?

- Có Không Không xác định

Quý vị có tham gia bất kỳ hoạt động thể chất nào (chẳng hạn như đi bộ, thể dục nhịp điệu dưới nước, chơi bowling, v.v.) trong tuần không?

- Có Không Tôi không thể tập thể dục do tình trạng bệnh lý Không xác định

Quý vị có luôn thắt dây an toàn khi lái hoặc ngồi trên xe hơi không?

- Có Không Không áp dụng Không xác định

Tên của hội viên

Họ của hội viên

*Ngày sinh (MMDDYYYY)

*ID Medi-Cal



Sức khỏe thể chất

Quý vị đã từng được bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông báo rằng quý vị mắc bất kỳ bệnh nào sau đây không?

(Đánh dấu tất cả các mục phù hợp)

- Viêm khớp Hen suyễn Ung thư Bệnh thận mạn tính Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD)/Khí phế thũng
- Chậm phát triển Bệnh tiểu đường Loại 1 Bệnh tiểu đường Loại 2 Tiền tiểu đường Bệnh tim
- Suy tim Viêm gan Huyết áp cao Cholesterol cao
- HIV Bệnh hồng cầu hình liềm (không phải đặc điểm) Đột quy Cây ghép

Quý vị có mắc bất kỳ bệnh nào khác không được liệt kê ở trên không?

Có Không

Quý vị có đang mang thai không? Có Không Không trả lời

Sức khỏe hành vi

Nói chung, quý vị hài lòng với cuộc sống của mình ở mức nào?

- Rất hài lòng Hài lòng Không hài lòng Rất không hài lòng Không xác định

Trong hai tuần qua, quý vị có bị phiền lòng bởi bất kỳ vấn đề nào sau đây không?

Cảm thấy cô đơn

- Không Vài ngày Hơn nửa số ngày Gần như mỗi ngày Không xác định

Ít quan tâm hoặc thiếu hứng thú khi làm mọi việc

- Không Vài ngày Hơn nửa số ngày Gần như mỗi ngày Không xác định

Cảm thấy buồn, chán nản hoặc tuyệt vọng

- Không Vài ngày Hơn nửa số ngày Gần như mỗi ngày Không xác định

Trong tháng qua (30 ngày), có bao nhiêu ngày quý vị cảm thấy cô đơn

- Không có ngày nào - Tôi không bao giờ cảm thấy cô đơn Ít hơn 5 ngày Hơn nửa số ngày (nhiều hơn 15) Hầu hết mọi ngày - Tôi luôn cảm thấy cô đơn

Quý vị có cảm thấy căng thẳng trong cuộc sống đang ảnh hưởng đến sức khỏe của mình không?

- Có Không Không xác định

Quý vị có kế hoạch gì để kiểm soát căng thẳng?

- Không cần thay đổi Không có kế hoạch thay đổi

- Đã bắt đầu thay đổi Lên kế hoạch thay đổi vào tháng tới Lên kế hoạch thay đổi trong 6 tháng tới Không xác định

Trong năm qua, quý vị có thường xuyên uống 5 ly rượu trở lên trong một ngày không?

- Không bao giờ Một hoặc hai lần Hàng tháng Hàng tuần
- Hàng ngày hoặc gần như hàng ngày Không xác định

Trong năm qua, quý vị có thường xuyên hút thuốc không?

- Không bao giờ Một hoặc Hai lần Hàng tháng Hàng tuần
- Hàng ngày hoặc gần như hàng ngày Không xác định

Quý vị có từng được chẩn đoán mắc chứng rối loạn sức khỏe hành vi như lo lắng, trầm cảm, rối loạn lưỡng cực hoặc tâm thần phân liệt không?

- Có Không Không xác định

Tên của hội viên

Họ của hội viên

*Ngày sinh (MMDDYYYY)

*ID Medi-Cal

Sức khỏe hành vi Tiếp

Quý vị có được kê đơn thuốc chống rối loạn tâm thần trong vòng 90 ngày qua không?

Có Không Không xác định

Các hoạt động sinh hoạt hàng ngày và độc lập

Trong tháng vừa qua, quý vị có từng chịu cơn đau ảnh hưởng đến việc hoàn thành việc nhà hoặc khả năng làm việc bên ngoài của quý vị không?

Có Không Không xác định

Quý vị có một người chăm sóc thường xuyên giúp đỡ mình không?

Có Không Không xác định

Quý vị có sử dụng bất kỳ thiết bị hỗ trợ nào không?

Có Không Không xác định

Bạn có từng thở oxy trong 90 ngày qua không?

Có Không Không xác định

Quý vị có nhận bất kỳ dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại gia nào không?

Có Không Không xác định

Quý vị có cần trợ giúp cho bất kỳ hành động nào trong số này không? (Chọn Có hoặc Không cho mỗi hành động)

Tắm rửa

Có Không

Đi lên cầu thang

Có Không

Ăn uống

Có Không

Mặc quần áo:

Có Không

Đánh răng, gội đầu, cạo râu

Có Không

Chuẩn bị bữa ăn hoặc nấu ăn

Có Không

Ra khỏi giường hoặc ghế

Có Không

Mua sắm và mua thức ăn

Có Không

Đi vệ sinh

Có Không

Đi bộ

Có Không

Rửa bát hoặc giặt quần áo

Có Không

Viết séc hoặc theo dõi chi tiêu

Có Không

Đi khám bác sĩ hoặc gặp bạn bè

Có Không

Làm việc nhà hoặc làm vườn

Có Không

Ra ngoài thăm gia đình hoặc bạn bè

Có Không

Sử dụng điện thoại

Có Không

Theo dõi lịch khám bệnh

Có Không

Nếu có, quý vị có nhận được tất cả sự trợ giúp mà quý vị cần cho những hành động này không

Có Không

**Trong hai tháng qua, quý vị có đang sống trong nơi ở ổn định mà quý vị sở hữu, đi thuê hay ở cùng như một phần của hộ gia đình không?

Có Không Không xác định

**Tái bản với sự cho phép của chủ sở hữu bản quyền, Hiệp hội Y tế Công cộng Hoa Kỳ. Montgomery AE, Fargo JD, Byrne TH, Kane V, Culhane DP. Kiểm tra toàn diện về tình trạng vô gia cư và nguy cơ vô gia cư tại Cơ quan Quản lý Sức khỏe Cựu chiến binh. Tạp chí Y tế Công cộng Hoa Kỳ. 2013; 103 (S2): S201-S211. Đã được cấp phép.



Tên của hội viên

Họ của hội viên

*Ngày sinh (MMDDYYYY)

*ID Medi-Cal

Các hoạt động sinh hoạt hàng ngày và độc lập Tiếp

Quý vị có thể sống an toàn và đi lại dễ dàng trong nhà của mình không? Có Không

Nếu Không, nơi quý vị đang sống có:

- | | | | |
|---|--|---|--|
| Ánh sáng tốt không? | <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không | Hệ thống sưởi tốt không? | <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không |
| Hệ thống làm mát tốt không? | <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không | Tay vịn cho cầu thang hay dốc cầu thang nào không? | <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không |
| Nước nóng không? | <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không | Nhà vệ sinh trong nhà không? | <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không |
| Cửa khóa từ bên ngoài không? | <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không | Cầu thang để vào nhà hay cầu thang ở trong nhà không? | <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không |
| Thang máy không? | <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không | Không gian để sử dụng xe lăn không? | <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không |
| Lối đi thông thoáng để ra khỏi nhà không? | <input type="checkbox"/> Có <input type="checkbox"/> Không | | |

Tôi muốn hỏi quý vị nghĩa gì về cách quý vị đang kiểm soát tình trạng sức khỏe của mình

- Quý vị có cần trợ giúp để uống thuốc không? Có Không
- Quý vị có cần trợ giúp để điền vào các biểu mẫu sức khỏe không? Có Không
- Quý vị có cần trợ giúp để trả lời các câu hỏi trong quá trình thăm khám của bác sĩ không? Có Không
- Quý vị có các thành viên trong gia đình hoặc những người khác sẵn lòng và có thể giúp đỡ quý vị khi quý vị cần không? Có Không
- Quý vị có bao giờ nghĩ rằng người chăm sóc của quý vị gặp khó khăn khi giúp đỡ mọi việc cho quý vị không? Có Không
- Quý vị có sợ bất cứ ai hoặc có ai làm tổn thương quý vị không? Có Không
- Quý vị đã có bất kỳ thay đổi nào trong suy nghĩ, ghi nhớ hoặc đưa ra quyết định không? Có Không
- Quý vị đã từng bị ngã trong tháng trước không? Có Không
- Quý vị có sợ bị ngã không? Có Không
- Quý vị có thường hết tiền để trả tiền ăn, tiền thuê nhà, hóa đơn và thuốc men không? Có Không
- Có ai đang sử dụng tiền của quý vị mà không có sự đồng ý của quý vị không? Có Không
- Quý vị có muốn làm việc với y tá hoặc nhân viên xã hội để lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe cho mình không? Có Không
- Quý vị có muốn nói chuyện với y tá hoặc nhân viên xã hội và bác sĩ của quý vị về kế hoạch đáp ứng nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị không? Có Không



3 Tổng quan về chương trình

Xem nhanh thông tin về bảo hiểm của quý vị

Chương trình Medi-Cal của quý vị đi cùng với một hệ thống lớn bao gồm nhiều bác sĩ và bệnh viện. Điều này có nghĩa là quý vị sẽ có nhiều lựa chọn bác sĩ. Chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị cũng cung cấp nhiều chương trình và dịch vụ miễn phí để giúp quý vị khỏe mạnh và duy trì sức khỏe.



Dưới đây là một số đặc điểm của chương trình:

Y tế

- Thăm khám với bác sĩ và dịch vụ chăm sóc tại bệnh viện
- Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe
- Chăm sóc thai sản và trẻ sơ sinh
- Xét nghiệm và quang tuyến X
- Đường dây y tá tư vấn
- Dịch vụ y tế từ xa

Chăm sóc các bệnh trạng sức khỏe tâm thần như trầm cảm, lo âu, ADHD và Tự kỷ dưới hình thức

- Điều trị ngoại trú
- Quản lý dùng thuốc tâm thần
- Các dịch vụ hành vi dành cho trẻ em và thanh thiếu niên mắc chứng Rối loạn phổ tự kỷ và các tình trạng liên quan

Nha khoa¹

- Khám tổng quát thường kỳ
- Vệ sinh răng miệng và quang tuyến X
- Điều trị bằng florua để phòng ngừa sâu răng
- Trám răng, mả răng, chất trám bít và các dịch vụ khác

Chăm sóc mắt

- Khám mắt
- Kính mắt

Một cuộc sống khỏe mạnh hơn đang chờ quý vị! Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị và đặt lịch hẹn khám. Số điện thoại của họ có trên thẻ ID của quý vị.

¹Dịch vụ nha khoa áp dụng cho các cư dân của Los Angeles và Sacramento.

Các dịch vụ và chương trình đặc biệt

- **Các chương trình chăm sóc và quản lý bệnh tật**

Quý vị có thể nhận được trợ giúp đặc biệt nếu đang mắc bệnh trạng phức tạp như tiểu đường, phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), thiếu máu hồng cầu hình liềm, HIV/AIDS hoặc các bệnh khác.

- **Dịch vụ điều phối chăm sóc**

Quý vị hãy tìm hiểu cách kết nối với các nguồn lực và dịch vụ trong cộng đồng của quý vị.

- **Dịch vụ chuyên chở miễn phí**

Đặt lịch đi xe miễn phí để đến thăm khám với bác sĩ, nha sĩ¹ hoặc bác sĩ chuyên khoa.

- **Thăm khám với bác sĩ qua video**

Trao đổi với bác sĩ mà không cần rời khỏi nhà! Nhận được các cuộc thăm khám với bác sĩ trong cùng ngày qua điện thoại hoặc trò chuyện qua video bằng cách sử dụng dịch vụ y tế từ xa.

- **Dịch vụ thông dịch cho người sử dụng ngôn ngữ ký hiệu hoặc không nói tiếng Anh**

Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên hỗ trợ trong các buổi hẹn khám y tế và nha khoa¹.

- **Các chương trình Giáo dục sức khỏe**

Nhận trợ giúp và hỗ trợ để ăn uống tốt hơn, kiểm soát cân nặng, giữ dáng, cai thuốc lá và nhiều quyền lợi khác. Chúng tôi cũng cung cấp các chương trình cho người lần đầu làm mẹ, trẻ em và thanh thiếu niên.

- **Chăm sóc liên tục**

Nếu quý vị đã thăm khám với bác sĩ không thuộc hệ thống của chúng tôi, quý vị vẫn có thể thăm khám với họ. Trong một số trường hợp, quý vị có thể tiếp tục nhận dịch vụ chăm sóc từ họ trong tối đa 12 tháng.



Quý vị muốn biết thêm thông tin chi tiết về bảo hiểm của mình?

- Khám phá Cẩm nang hội viên. Bao gồm quyền và trách nhiệm của quý vị.
- Hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ hội viên theo số điện thoại miễn phí 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
- Truy cập trực tuyến: www.healthnet.com.

4 Thiết lập tài khoản hội viên trực tuyến

Khám phá quyền lợi

Quý vị sẽ tìm thấy hàng loạt thông tin, công cụ và nguồn lực khi truy cập www.healthnet.com để tiếp cận trực tuyến nhanh chóng và dễ dàng. Sau khi thiết lập tài khoản trực tuyến, quý vị có thể:

- Tải thẻ ID của quý vị về điện thoại hoặc in ra giấy.
- Truy cập vào các chương trình giúp kiểm soát cân nặng hoặc cai thuốc.
- Tìm bác sĩ, trung tâm chăm sóc khẩn cấp hoặc bệnh viện trong hệ thống của quý vị.
- Cập nhật thông tin của quý vị.
- Xem xét các quyền lợi trong chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị.

Làm theo các bước sau đây để tạo tài khoản của quý vị

1. Tìm ID hội viên hoặc số an sinh xã hội của quý vị. ID hội viên có trên thẻ ID của quý vị.
2. Truy cập www.healthnet.com.
3. Nhấp vào Log In/Register (Đăng nhập/Đăng ký).
4. Làm theo các hướng dẫn trên màn hình.

5 Tìm bác sĩ chăm sóc chính của quý vị

Bác sĩ chăm sóc chính (PCP) là bác sĩ của quý vị.

Các bác sĩ của chúng tôi:

- Có thời gian làm việc thích hợp
- Có thể chăm sóc quý vị hoặc cả gia đình quý vị
- Hiểu các nhu cầu văn hóa của riêng quý vị
- Nói ngôn ngữ ưu tiên của quý vị

Bác sĩ là đối tác về sức khỏe của quý vị. Họ luôn sẵn sàng lắng nghe, tư vấn và trợ giúp. Chọn bác sĩ phù hợp có thể giúp quý vị tạo khác biệt lớn về sức khỏe của mình.

Nếu quý vị cần chọn bác sĩ mới, quý vị cần cân nhắc những điều sau đây:

Bác sĩ đó có thuộc hệ thống của quý vị không và có đang nhận bệnh nhân mới không?

Hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ hội viên để tìm hiểu. Quý vị cũng có thể truy cập trang web của chúng tôi tại địa chỉ www.healthnet.com và nhấp vào Find a Provider (Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe).

Lưu ý: Nếu quý vị đã có bác sĩ trước khi trở thành hội viên của Health Net và bác sĩ đó không thuộc hệ thống của chúng tôi, quý vị có thể tiếp tục thăm khám với bác sĩ đó trong một khoảng thời gian giới hạn. Vui lòng gọi đến bộ phận Dịch vụ hội viên để trao đổi với họ về trường hợp cụ thể của quý vị.

Đặt lịch hẹn dễ dàng như thế nào?

Đảm bảo bác sĩ đưa ra thời gian hẹn phù hợp với quý vị. Ví dụ: quý vị có thể cần đến khám với bác sĩ trước hoặc sau giờ làm việc hoặc vào cuối tuần.

Hãy nghĩ về vị trí của phòng mạch bác sĩ.

- Quý vị sẽ mất bao lâu để đi từ nhà hoặc nơi làm việc đến đó?
- Có dễ tìm chỗ đậu xe không?
- Quý vị có thể đi xe buýt hoặc tàu hỏa đến đó không?



Quý vị cần được chuyên chở miễn phí? Nếu quý vị gặp khó khăn khi đi đến bất kỳ buổi hẹn khám với bác sĩ hoặc khám nha khoa¹ nào, dịch vụ chuyên chở miễn phí của chúng tôi có thể hữu ích. Để sắp xếp dịch vụ chuyên chở miễn phí, vui lòng gọi đến Dịch vụ hội viên.

¹Dịch vụ nha khoa áp dụng cho các cư dân của Los Angeles và Sacramento.

Bác sĩ này có cung cấp các công cụ trực tuyến và thăm khám qua điện thoại hoặc video không?

Các cổng thông tin và ứng dụng dành cho bệnh nhân có thể hỗ trợ thực hiện các việc sau đây:

- Gửi email cho bác sĩ của quý vị
- Đặt lịch khám trực tuyến
- Kiểm tra kết quả xét nghiệm
- Mua thêm thuốc theo toa

Quý vị có thể trao đổi với bác sĩ ngay tại nhà quý vị trong các buổi thăm khám qua điện thoại hoặc video.

Bác sĩ này có đáp ứng các nhu cầu cụ thể của quý vị không?

Hãy nghĩ xem quý vị tìm kiếm điều gì ở bác sĩ:

- Quý vị có muốn thăm khám với bác sĩ hiểu về văn hóa cũng như nói ngôn ngữ của quý vị không?
- Quý vị có muốn các bác sĩ chăm sóc cho quý vị và gia đình quý vị ở cùng một địa điểm không?
- Quý vị có cần khám với bác sĩ chuyên khoa hoặc cần dịch vụ chăm sóc cho các vấn đề sức khỏe đặc biệt không?

Bác sĩ phù hợp có thể giúp quý vị và gia đình quý vị khỏe mạnh hơn. Vì vậy, trước khi chọn bác sĩ mới, hãy yêu cầu được giải đáp các thắc mắc của mình.

Qua điện thoại (miễn phí)
1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 giờ một ngày,
7 ngày một tuần

Trực tuyến
Truy cập www.healthnet.com
Nhấp vào “Find a Provider”
(Tìm nhà cung cấp dịch vụ
chăm sóc sức khỏe)



6 Thăm khám với bác sĩ

Bác sĩ là đối tác chăm sóc sức khỏe của quý vị. Quan trọng là quý vị cần đặt lịch cho buổi thăm khám đầu tiên để quý vị và bác sĩ có thể làm quen với nhau. Điều đó có thể giúp quý vị cảm thấy thoải mái hơn khi trao đổi về sức khỏe của mình.



Bác sĩ của quý vị sẽ



Chăm sóc định kỳ cho quý vị, bao gồm:

- Khám tổng quát hàng năm
- Tư vấn y khoa
- Chủng ngừa (tiêm phòng)
- Khám sàng lọc ung thư
- Điều trị
- Quản lý bệnh tiểu đường và hen suyễn
- Thuốc theo toa



Lưu giữ hồ sơ y tế của quý vị.



Giới thiệu (gửi) quý vị đến bác sĩ chuyên khoa nếu cần.



Yêu cầu quang tuyến X, chụp quang tuyến vú hoặc xét nghiệm nếu quý vị cần.

Liên lạc với chúng tôi:

Qua điện thoại (miễn phí)
Gọi đến Dịch vụ hội viên theo số miễn phí
1-800-675-6110 (TTY: 711)
thứ Hai–thứ Sáu
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Trực tuyến
Truy cập www.healthnet.com
Nhấp vào “Find a Provider”
(Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe)

Thăm khám sức khỏe hàng năm của quý vị

Khám tổng quát hàng năm với bác sĩ sẽ giúp quý vị duy trì cập nhật thông tin về sức khỏe của mình. Quý vị có thể chia sẻ những thay đổi mà quý vị nhận thấy và nêu lên bất kỳ mối quan ngại nào về sức khỏe. Bác sĩ có thể giúp quý vị lập kế hoạch chăm sóc để quý vị luôn khỏe mạnh. Và đây cũng là cơ hội tuyệt vời để đặt câu hỏi về sức khỏe hoặc các loại thuốc quý vị đang dùng. Hãy gọi điện thoại để lên lịch hẹn khám sức khỏe buổi đầu tiên của quý vị.

Thay đổi bác sĩ của quý vị

Nếu quý vị đã không chọn bác sĩ khi ghi danh, chúng tôi sẽ chọn bác sĩ cho quý vị. Nếu quý vị muốn thay đổi bác sĩ, hãy gọi điện thoại cho chúng tôi.

7 Địa điểm nhận dịch vụ chăm sóc

CHƯƠNG TRÌNH CỦA QUÝ VỊ CUNG CẤP NHIỀU CÁCH THỨC NHẬN DỊCH VỤ CHĂM SÓC CHO QUÝ VỊ KHI CẦN.



Tại phòng mạch bác sĩ

Bác sĩ của quý vị

Gặp bác sĩ của quý vị để nhận dịch vụ chăm sóc định kỳ và phòng ngừa. Dịch vụ chăm sóc này bao gồm khám sức khỏe hàng năm, chăm sóc khi bị ốm, chủng ngừa và chăm sóc y tế thông thường.

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác trong hệ thống

Nhận dịch vụ chăm sóc từ các bác sĩ tổng quát, bác sĩ chuyên khoa hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác (như cơ sở chăm sóc khẩn cấp hoặc các bệnh viện) trong hệ thống. Để tìm bác sĩ trong hệ thống của quý vị, hãy truy cập www.healthnet.com và nhấp vào liên kết “Find a Provider” (Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe).

Dịch vụ sức khỏe tâm thần

Chương trình của quý vị bao gồm bảo hiểm chi phí:

- Tư vấn.
- Dịch vụ tâm thần.

Quý vị không cần giấy giới thiệu từ bác sĩ của mình.

Tìm chuyên gia trị liệu hoặc bác sĩ tâm thần tại địa chỉ www.healthnet.com và nhấp vào Find a Provider (Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe). Quý vị cũng có thể gọi đến bộ phận Dịch vụ hội viên và chọn Sức khỏe hành vi.

Để được trợ giúp, hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ hội viên theo số điện thoại miễn phí 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.



Tại nhà

Các buổi hẹn qua video vào bất cứ khi nào

Quý vị không thể gặp bác sĩ hoặc cần trợ giúp khi văn phòng của bác sĩ đóng cửa? Sử dụng các dịch vụ y tế từ xa để thăm khám qua video trực tuyến với bác sĩ được hội đồng chứng nhận 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần. Dịch vụ y tế từ xa cung cấp lựa chọn dễ dàng cho việc chăm sóc không cấp cứu. Các bác sĩ thăm khám sức khỏe từ xa có thể kê đơn thuốc khi cần thiết. Thông tin liên hệ của dịch vụ y tế từ xa có ở mặt sau của thẻ ID hội viên của quý vị.

Các buổi hẹn qua điện thoại vào bất cứ khi nào

Nếu quý vị muốn nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần hoặc dịch vụ điều trị rối loạn do sử dụng dược chất thông qua cuộc hẹn qua video hoặc điện thoại, vui lòng gọi đến Dịch vụ hội viên và chọn Sức khỏe hành vi.

Đường dây y tá tư vấn

Để được hỗ trợ theo thời gian thực để giúp hiểu các triệu chứng và xác định mức độ chăm sóc cần thiết, hãy gọi cho đường dây y tá tư vấn và trao đổi với bác sĩ lâm sàng 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Số điện thoại có ở mặt sau của thẻ ID hội viên và được liệt kê dưới đây.



Tại phòng khám

Các trung tâm chăm sóc khẩn cấp

Nhận dịch vụ chăm sóc trong ngày đối với các bệnh hoặc chấn thương không cấp cứu, không đe dọa đến tính mạng. Nhiều trung tâm chăm sóc khẩn cấp cung cấp dịch vụ quang tuyến X và xét nghiệm.

Hãy truy cập www.healthnet.com và nhấp vào “Find a Provider” (Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe) để tìm trung tâm chăm sóc khẩn cấp gần nơi sinh sống của quý vị.

Lưu ý: Đi thẳng đến phòng cấp cứu gần nhất hoặc gọi 911 nếu quý vị gặp trường hợp cấp cứu.

Chăm sóc cấp cứu dành cho các tình trạng y tế đe dọa đến tính mạng hoặc chấn thương nghiêm trọng do tai nạn.

8 Cách nhận dịch vụ chăm sóc

SỬ DỤNG QUYỀN LỢI CỦA QUÝ VỊ

Chúng tôi muốn đảm bảo rằng quý vị được sắp xếp hết mọi thứ để bắt đầu sử dụng được quyền lợi của mình ngay. Vẫn có vài việc quý vị phải làm, hãy cùng bắt đầu nào!

1 Kiểm tra ngày bắt đầu bảo hiểm của quý vị

Thẻ ID hội viên của quý vị ghi ngày bảo hiểm. Nếu quý vị chưa nhận được thẻ ID hội viên qua đường bưu điện, hãy liên hệ với bộ phận Dịch vụ hội viên hoặc tìm ngày bảo hiểm của quý vị bằng cách truy cập trực tuyến.

2 Xác nhận bác sĩ của quý vị

Hãy dành chút thời gian đảm bảo bác sĩ được ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị là đúng. Quý vị có thể chọn bác sĩ khác nếu cần hoặc muốn. Quý vị luôn được chọn lựa!

Nếu quý vị không muốn tiếp tục thăm khám với bác sĩ ghi trên thẻ của mình, hãy liên hệ với bộ phận Dịch vụ hội viên.

3 Đặt lịch hẹn với bác sĩ của quý vị

Quý vị cần thăm khám với bác sĩ trong vòng 120 ngày sau khi bảo hiểm của quý vị bắt đầu. Để đặt lịch hẹn, vui lòng gọi cho văn phòng của bác sĩ theo số trên thẻ ID hội viên của quý vị.

Nếu quý vị gặp khó khăn khi đi đến buổi hẹn, dịch vụ chuyên chở miễn phí của chúng tôi có thể hữu ích! Vui lòng gọi đến Dịch vụ hội viên để đặt lịch chuyên chở miễn phí.

4 Đặt câu hỏi và nhận câu trả lời

Trong buổi hẹn đầu tiên, bác sĩ của quý vị sẽ đánh giá sức khỏe để hiểu về bệnh sử của quý vị cũng như mọi mối quan ngại về sức khỏe mà quý vị có thể có. Đây cũng là thời gian thích hợp để quý vị đặt câu hỏi.

Liên lạc với chúng tôi khi quý vị cần:

- Xác nhận bác sĩ của quý vị.
- Đặt lịch hẹn.
- Sắp xếp dịch vụ chuyên chở miễn phí.
- Được giải đáp thắc mắc.

Qua điện thoại (miễn phí)
1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Truy cập trực tuyến
www.healthnet.com

9 Tìm bác sĩ trong hệ thống

NHẬN DANH MỤC NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE THEO BA CÁCH



Trực tuyến

Truy cập danh sách nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mới nhất của chúng tôi.¹ *Sử dụng đường liên kết Find a Provider (Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe)* trên trang web của chúng tôi, tại **healthnet.com**, sau đó:

1. Nhấp vào Find a Provider (Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe).
2. Nhập vị trí của quý vị.
3. Lọc theo loại Chương trình/Hệ thống.
4. Chọn Medi-Cal từ danh sách thả xuống.
5. Chọn loại nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
6. Tải xuống Danh mục nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ trang Tìm kiếm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông qua đường liên kết Danh mục nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ở cuối trang.

Tải xuống Danh mục nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ trang Tìm kiếm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe bằng cách nhấp vào đường liên kết Danh mục nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ở cuối trang. Đây là danh sách nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mới nhất của chúng tôi. Khả năng thăm khám của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể thay đổi.



Bằng điện thoại

Gọi đến Ban Dịch vụ Hội viên theo số **1-800-675-6110 (TTY: 711)**. Quý vị có thể liên lạc với chúng tôi 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần.



Bằng thư gửi qua đường bưu điện (không bắt buộc)

Quý vị có thể điền thông tin vào biểu mẫu dưới đây và chúng tôi sẽ gửi cho quý vị một bản sao Cẩm nang hội viên và Danh mục nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe qua đường bưu điện.

Nhận Cẩm nang hội viên

Quý vị cũng có thể nhận bản sao *Cẩm nang hội viên Health Net Medi-Cal*. Tải xuống bản sao từ trang web của chúng tôi tại địa chỉ healthnet.com/shp. Nhấp vào Health Net Medi-Cal Member Handbook (Cẩm nang hội viên Health Net Medi-Cal). Cẩm nang hội viên sẽ được tải xuống dưới dạng PDF.

¹Khả năng thăm khám của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể thay đổi.

Lưu ý: Khi gửi lại biểu mẫu đã điền đầy đủ thông tin, vui lòng gửi trong phong bì mà chúng tôi gửi kèm theo.

Vui lòng viết in hoa và điền tất cả thông tin bằng bút mực xanh hoặc đen.

Đánh dấu quận nơi quý vị muốn nhận **Danh mục nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe:**

- Amador Calaveras Inyo Los Angeles Mono Sacramento San Joaquin
 Stanislaus Tulare Tuolumne

Chọn một **định dạng thay thế**, nếu cần: Chữ nổi Braille Bản in cỡ lớn Định dạng âm thanh

Đối với **Cẩm nang hội viên**, vui lòng đánh dấu ngôn ngữ quý vị ưu tiên sử dụng: tiếng Anh

- tiếng Tây Ban Nha tiếng Ả rập tiếng Armenia tiếng Campuchia tiếng Trung
 tiếng Ba Tư tiếng Hmông tiếng Hàn tiếng Nga tiếng Tagalog tiếng Việt

Tên hội viên: _____ Số ID hội viên: _____

Địa chỉ: _____ Số căn hộ: _____

Thành phố: _____ Tiểu bang: _____ Mã ZIP: _____

Điện thoại: _____

10 Hãy đến khám tổng quát lần đầu ngay hôm nay...

TẤT CẢ HỘI VIÊN MỚI CỦA HEALTH NET CẦN ĐẾN KHÁM TỔNG QUÁT TRONG VÒNG 120 NGÀY SAU KHI THAM GIA HEALTH NET.

Khám tổng quát lần đầu tiên rất quan trọng vì:



Quý vị sẽ làm quen với bác sĩ trước khi quý vị bị bệnh.



Bác sĩ có thể giúp quý vị tìm hiểu cách sử dụng dịch vụ của chương trình bảo hiểm sức khỏe.



Bác sĩ sẽ cho quý vị biết cần gọi điện cho ai và cần đến đâu để điều trị y tế khi phòng khám đóng cửa.



Con quý vị sẽ được tiêm các mũi phòng bệnh cần thiết để đến trường.



Quý vị sẽ nhận được thông tin chi tiết về các xét nghiệm sức khỏe quan trọng để giúp quý vị và con cái duy trì sức khỏe.



Đường dây y tá tư vấn của Health Net

Quý vị có bị ốm và cần tư vấn không? Quý vị có thể gọi cho bác sĩ và yêu cầu trợ giúp. Hoặc quý vị có thể gọi tới Đường dây y tá tư vấn của Health Net theo số **1-800-675-6110 (TTY: 711)** để được tư vấn nhanh và miễn phí. Y tá làm việc **24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần**. Y tá có thể trao đổi với quý vị bằng ngôn ngữ ưu tiên của quý vị và hướng dẫn quý vị chăm lo các nhu cầu chăm sóc sức khỏe của mình.

(tiếp)



Bằng cách gọi đến Đường dây y tá tư vấn của Health Net, quý vị có thể:

- **Nhận được thông tin** để giúp quý vị quyết định xem có cần đến phòng cấp cứu hay không.
- **Xác định** xem quý vị có thể chờ thăm khám với bác sĩ của mình hay không.
- **Trao đổi** về các vấn đề sức khỏe và các lựa chọn phương pháp điều trị của quý vị.
- **Nhận được những lời khuyên** để giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn khi quý vị bị ốm ở nhà.
- **Tìm hiểu** về các loại thuốc và nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập www.healthnet.com.



Gọi cho bác sĩ có tên trên thẻ ID hội viên của quý vị để lên lịch khám tổng quát ngay hôm nay.

Thông tin này không nhằm thay thế cho dịch vụ chăm sóc y tế chuyên nghiệp. Vui lòng luôn làm theo các hướng dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Các chương trình và dịch vụ có thể thay đổi. Các tài liệu giáo dục sức khỏe sẵn có ở các ngôn ngữ khác nhau và các định dạng thay thế theo yêu cầu.

FLY061475VP00 (2/23)

11 Nụ cười khỏe mạnh bắt đầu từ đây

Hàm răng chắc khỏe có thể giúp giữ cho toàn bộ cơ thể của quý vị khỏe mạnh. Đó là lý do tại sao chúng tôi cung cấp các quyền lợi của Medi-Cal Dental cho hội viên Medi-Cal của chúng tôi.

Quyền lợi của Medi-Cal Dental bao gồm

Chăm sóc thường xuyên để giúp răng khỏe mạnh

- Khám và quang tuyến X
- Vệ sinh răng miệng
- Điều trị bằng florua để ngăn ngừa sâu răng

Dịch vụ chăm sóc để khắc phục các vấn đề nha khoa

- Trám răng
- Ống tủy chân răng cửa
- Mão răng đúc sẵn
- Răng giả toàn phần
- Các dịch vụ nha khoa cần thiết khác

Với quyền lợi của Medi-Cal Dental từ Health Net, quý vị và gia đình quý vị có thể tận hưởng

- Hệ thống chăm sóc, nha sĩ có trình độ chuyên môn cao nói ngôn ngữ của quý vị và hiểu nhu cầu riêng của quý vị.
- Dễ dàng tiếp cận các phòng khám gần nơi ở của quý vị.
- Quản lý trường hợp để hỗ trợ dịch vụ chăm sóc nha khoa của quý vị.
- Các chương trình giáo dục sức khỏe và chăm sóc sức khỏe.

Tìm hiểu thêm về Medi-Cal Dental

Nếu quý vị sống ở quận Los Angeles hoặc Sacramento, vui lòng liên hệ với Health Net:

Gọi (số điện thoại miễn phí) 1-800-213-6991 (TTY: 711) thứ Hai–thứ Sáu 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều

Trực tuyến www.hndental.com

Nếu quý vị sống ở quận Los Angeles hoặc Sacramento, vui lòng liên hệ với Medi-Cal Dental:

Gọi (số điện thoại miễn phí) 1-800-322-6384 (TTY: 711) thứ Hai–thứ Sáu 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều

Truy cập trực tuyến <https://dental.dhcs.ca.gov/Beneficiaries/Denti-Cal/>

12 Chăm lo sức khỏe của bản thân!

CÁC CHƯƠNG TRÌNH VÀ DỊCH VỤ GIÁO DỤC SỨC KHỎE

Tất cả chúng ta đều muốn có sức khỏe tốt hơn. Nhờ vào sự hỗ trợ và giúp đỡ, các mục tiêu sức khỏe của quý vị đều nằm trong tầm với. Chúng tôi có nhiều chương trình, dịch vụ và công cụ miễn phí giúp quý vị và gia đình quý vị thực hiện các bước để có sức khỏe tốt hơn.

Các chương trình dành cho tất cả mọi người



Cảm thấy hài lòng với cân nặng của quý vị

Sở hữu cân nặng khỏe mạnh không chỉ dừng lại ở việc tính lượng calo. Các chương trình kiểm soát cân nặng Fit Families for Life và Healthy Habits for Healthy People có thể giúp quý vị đạt được các mục tiêu về cân nặng của mình. Có thể quý vị muốn mặc quần áo vừa người hơn. Có thể quý vị cần bắt kịp các cháu của mình. Dù vì lý do gì thì chúng tôi đều có các công cụ và hỗ trợ mà quý vị cần.



Cai thuốc lá vĩnh viễn

Cai thuốc lá và thuốc lá điện tử là một trong những việc tốt nhất quý vị có thể làm vì sức khỏe của mình. Quý vị cũng có thể tiết kiệm tiền nhờ việc này. Người hút thuốc chi khoảng \$180 một tháng cho thuốc lá!

Chúng tôi biết rằng bỏ thuốc lá không dễ dàng nhưng quý vị không phải làm điều đó một mình. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ, hỗ trợ qua điện thoại, cung cấp thông tin về việc bỏ thuốc lá và các loại thuốc giúp quý vị cắt cơn thèm thuốc lá.

Gọi cho chương trình Kick It California theo số điện thoại miễn cước **800-300-8086 (TTY: 711)**. Giờ làm việc là từ thứ Hai–thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 9 giờ tối và thứ Bảy từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều



(tiếp)

Các chương trình dành cho gia đình và trẻ em



Mang đến cho con quý vị một khởi đầu khỏe mạnh

Khi mang thai, quý vị sẽ đặt ra nhiều câu hỏi. Con mình đang phát triển như thế nào? Mình có thể chăm sóc bản thân như thế nào? Điều này có bình thường không? Các chương trình sức khỏe thai kỳ của chúng tôi sẽ giải đáp thắc mắc, tư vấn và hỗ trợ quý vị. Hãy thăm khám với bác sĩ ngay khi quý vị biết mình mang thai.



Các vấn đề về sức khỏe tâm thần

Cách quý vị suy nghĩ và cảm nhận có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của quý vị. Các nguồn lực hỗ trợ về sức khỏe tâm thần của chúng tôi có thể giúp quý vị tìm hiểu thêm nhiều kiến thức hơn, cảm thấy thoải mái hơn và sống tốt hơn.

Tìm hiểu thêm về các chương trình và dịch vụ khác



Healthy Hearts, Healthy Lives – chương trình tự điều chỉnh theo nhịp độ

Nhận bộ công cụ bao gồm sách bài tập để giúp quý vị có một trái tim khỏe mạnh.



Chương trình phòng chống bệnh tiểu đường

Chương trình này hỗ trợ và cung cấp cho quý vị công cụ cần thiết để giảm cân và giảm nguy cơ mắc tiểu đường loại 2 và bệnh tim.



Tìm hiểu thêm kiến thức trong Các lớp học giáo dục sức khỏe

Theo học các lớp về nhiều chủ đề khác nhau liên quan đến sức khỏe nhằm giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.

Hãy liên lạc với chúng tôi bằng cách gọi đến các số điện thoại miễn cước dưới đây:

Đường dây thông tin về giáo dục sức khỏe
800-804-6074 (TTY: 711)
Thứ Hai–Thứ Sáu
9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

Dịch vụ hội viên
800-675-6110 (TTY: 711)
24 giờ một ngày
7 ngày một tuần

Truy cập trực tuyến
www.healthnet.com

Đăng nhập vào tài khoản của quý vị trên trang web và truy cập vào thư viện tài liệu giáo dục sức khỏe của chúng tôi. Chúng tôi có các bài viết về:

Bệnh tiểu đường

Bệnh hen suyễn

Huyết áp cao

Chủng ngừa (tiêm phòng)

Khám sàng lọc sức khỏe

Và nhiều chủ đề khác

Thông tin này không nhằm thay thế cho dịch vụ chăm sóc y tế chuyên nghiệp. Vui lòng luôn làm theo các hướng dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Các chương trình và dịch vụ có thể thay đổi.

13 Hướng dẫn khám sàng lọc phòng ngừa của Health Net

HƯỚNG DẪN CHO TRẺ EM VÀ NGƯỜI LỚN





Sử dụng hướng dẫn này để nhắc quý vị lên lịch thăm khám duy trì sức khỏe với bác sĩ gia đình của quý vị. Luôn tìm kiếm và tuân theo kế hoạch chăm sóc và tư vấn của bác sĩ vì những hướng dẫn này được cập nhật thường xuyên và có thể thay đổi.

Thông tin này không phải là tư vấn y tế và không có nghĩa là bảo hiểm quyền lợi cụ thể. Vui lòng kiểm tra ngôn ngữ của bản quyền lợi theo chương trình của quý vị đối với bảo hiểm, giới hạn và trường hợp ngoại trừ.

Giúp quý vị giữ gìn sức khỏe

Để biết thêm thông tin hoặc hướng dẫn chi tiết, vui lòng truy cập www.healthnet.com hoặc gọi đến một trong các số bên dưới.

Hội viên của Health Net Medi-Cal:

- **Đường dây thông tin về giáo dục sức khỏe: Gọi số 800-804-6074 (TTY: 711)**, thứ Hai–thứ Sáu 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều để nhận các tài liệu và nguồn tài liệu giáo dục sức khỏe miễn phí. Quý vị có thể nhận thông tin về chương trình cai thuốc lá, kiểm soát cân nặng và nhiều chương trình khác của chúng tôi. Các tài liệu giáo dục sức khỏe sẵn có ở các ngôn ngữ khác nhau và các định dạng thay thế theo yêu cầu.
- **Để được giải đáp thắc mắc về quyền lợi Medi-Cal: 800-675-6110 (TTY: 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.



Chủng ngừa được khuyến nghị (mũi tiêm phòng)

Lịch chủng ngừa cho trẻ từ 0 đến 6 tuổi^{1,2}

Vắc-xin	Sơ sinh	Tuổi (theo tháng tuổi)										Tuổi (theo năm tuổi)					
		1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4	5	6			
Viêm gan B (HepB)	✓	✓		Chủng ngừa bổ sung nếu cần		✓								Chủng ngừa bổ sung nếu cần			
Rotavirus (RV)			✓	✓	✓												
Bạch hầu, uốn ván, ho gà (DTaP)			✓	✓	✓		Chủng ngừa bổ sung nếu cần		✓		Chủng ngừa bổ sung nếu cần						✓
Vi khuẩn Haemophilus influenzae nhóm b (Hib)			✓	✓	✓		Chủng ngừa bổ sung nếu cần		✓		Chủng ngừa bổ sung nếu cần						Nhóm có nguy cơ cao
Phế cầu khuẩn			✓	✓	✓		Chủng ngừa bổ sung nếu cần		✓		Chủng ngừa bổ sung nếu cần						Nhóm có nguy cơ cao
Vi rút gây bệnh viêm tủy xám bất hoạt (IPV)			✓	✓			✓					Chủng ngừa bổ sung nếu cần					✓
Bệnh cúm																	✓ Hàng năm
COVID 19																	✓ Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị
Sởi, quai bị, rubella (MMR)						Nhóm có nguy cơ cao			✓		Chủng ngừa bổ sung nếu cần						✓
Thủy đậu (VAR)									✓		Chủng ngừa bổ sung nếu cần						✓
Viêm gan A (HepA)										✓ 2 liều			✓ Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị, nhóm có nguy cơ cao				
Viêm màng não cầu khuẩn																	✓ Nhóm có nguy cơ cao

Chủng ngừa bổ sung nếu cần: Nếu quý vị bị lỡ (các) mũi tiêm phòng trước đây, quý vị có thể trao đổi với bác sĩ của mình về việc nhận mũi tiêm phòng này tại thời điểm này.

Nhóm có nguy cơ cao: Kiểm tra với bác sĩ để xem quý vị có cần mũi tiêm này không.



Chủng ngừa được khuyến nghị (mũi tiêm phòng)

Lịch chủng ngừa cho trẻ từ 7 đến 18 tuổi^{1,2}

Vắc-xin	Tuổi (theo năm tuổi)		
	7-10	11-12	13-18
Uốn ván, bạch hầu, ho gà (Tdap)	Chủng ngừa bổ sung nếu cần	✓ 1 liều	Chủng ngừa bổ sung nếu cần
Siêu vi papilloma ở người (HPV)	Nhóm có nguy cơ cao	✓ Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị	Chủng ngừa bổ sung nếu cần
Bệnh cúm	✓ Hàng năm		
COVID 19	✓ Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị		
Phế cầu khuẩn	Nhóm có nguy cơ cao		
Viêm gan A (HepA)	Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị, nhóm có nguy cơ cao		
Viêm gan B (HepB)	Chủng ngừa bổ sung nếu cần		
Vi rút gây bệnh viêm tủy xám bất hoạt (IPV)	Chủng ngừa bổ sung nếu cần		
Sởi, quai bị, rubella (MMR)	Chủng ngừa bổ sung nếu cần		
Thủy đậu (VAR)	Chủng ngừa bổ sung nếu cần		
Vi khuẩn Haemophilus influenzae nhóm b (Hib)	Nhóm có nguy cơ cao		
Viêm màng não cầu khuẩn	Nhóm có nguy cơ cao	✓ 1 liều	✓ Chủng ngừa bổ sung nếu cần tiêm nhắc lại khi 16 tuổi
Viêm màng não cầu khuẩn B	Nhóm có nguy cơ cao, 10-18 tuổi		

Chủng ngừa bổ sung nếu cần: Nếu quý vị bị lỡ (các) mũi tiêm phòng trước đây, quý vị có thể trao đổi với bác sĩ của mình về việc nhận mũi tiêm phòng này tại thời điểm này.

Nhóm có nguy cơ cao: Kiểm tra với bác sĩ để xem quý vị có cần mũi tiêm này không.





Khám sàng lọc được khuyến nghị (xét nghiệm)

Lịch khám sàng lọc cho trẻ từ 0 đến 18 tuổi^{1,2,3}

Dịch vụ	Tuổi (theo tháng tuổi)						Tuổi (theo năm tuổi)		
	Sơ sinh-6	9	12	15	18	19-36	3-10	11-12	13-18
Khám sức khỏe định kỳ	Sơ sinh, 3-5 ngày tuổi và 1, 2, 4 và 6 tháng tuổi	3 tháng một lần				6 tháng một lần	Hàng năm		
Xét nghiệm chì trong máu	Bắt đầu khi trẻ được 6 tháng tuổi, kiểm tra trong các đợt khám sức khỏe định kỳ. Xét nghiệm khi trẻ được 12 và 24 tháng tuổi hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị.								
Thăm khám nha khoa	6-12 tháng một lần hoặc theo đề nghị từ nha sĩ của quý vị								
Bổ sung hoặc tráng phủ véc-ni florua	Bắt đầu khi trẻ được 6 tháng tuổi hoặc theo đề nghị từ bác sĩ/nha sĩ của quý vị.								
Xét nghiệm máu	Một lần từ 0-2 tháng tuổi	Kiểm tra vào thời điểm 4 và 12 tháng tuổi và trong khi khám sức khỏe định kỳ nếu có nguy cơ cao hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị							
Chỉ số khối cơ thể (BMI)						Bắt đầu khi trẻ được 2 tuổi, kiểm tra chỉ số BMI trong khi khám sức khỏe định kỳ			



Chủng ngừa được khuyến nghị (mũi tiêm phòng)

Lịch chủng ngừa cho người lớn^{1,2}

Vắc-xin	Tuổi (theo năm tuổi)				
	19-26	27-49	50-59	60-64	Từ 65 tuổi trở lên
COVID 19	✓ Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị				
Bạch hầu, uốn ván, ho gà (Td/Tdap)	✓ 1 liều Tdap, sau đó nhắc lại với Td 10 năm một lần				
Siêu vi papilloma ở người (HPV)	✓ Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị	Nếu có nguy cơ cao hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị			
Thủy đậu (VAR)	✓ 2 liều				
Zona			✓ 2 liều RZV bắt đầu từ năm 50 tuổi hoặc 1 liều ZVL bắt đầu từ năm 60 tuổi		
Sởi, quai bị, rubella (MMR)	✓ 1 hoặc 2 liều hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị				
Bệnh cúm	✓ Hàng năm				
Phế cầu khuẩn (PPSV 23 hoặc PCV 13)	Nếu có nguy cơ cao hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị				✓ 1 liều
Viêm gan A (HepA)	2 hoặc 3 liều nếu có nguy cơ cao hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị				
Viêm gan B (HepB)	3 liều nếu có nguy cơ cao hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị				
Vi khuẩn Haemophilus influenzae nhóm b (Hib)	1 hoặc 3 liều nếu có nguy cơ cao hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị				
Viêm màng não cầu khuẩn	1 liều trở lên nếu có nguy cơ cao hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị				
Viêm màng não cầu khuẩn B	2 hoặc 3 liều nếu có nguy cơ cao hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị				

Nhóm có nguy cơ cao: Kiểm tra với bác sĩ để xem quý vị có cần mũi tiêm này không.



Khám sàng lọc sức khỏe được khuyến nghị (xét nghiệm)

Lịch khám sàng lọc cho người lớn^{1,2,4}

Dịch vụ	Tuổi (theo năm tuổi)		
	19–39	40–64	Từ 65 tuổi trở lên
Khám sức khỏe định kỳ	Hàng năm		
Khám sàng lọc thính giác để kiểm tra về tình trạng mất thính lực	Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị		
Khám sàng lọc thị lực để kiểm tra các vấn đề về mắt	5–10 năm một lần	2–4 năm một lần cho độ tuổi từ 40–54; 1–3 năm một lần cho độ tuổi từ 55–64	1–2 năm một lần
Liệu pháp sử dụng aspirin để ngăn ngừa bệnh tim	Trao đổi với bác sĩ khi khám sức khỏe định kỳ		
Huyết áp để kiểm tra huyết áp cao	1–2 năm một lần		
Chỉ số khối cơ thể (BMI) để kiểm tra béo phì	Kiểm tra trong khi khám sức khỏe định kỳ		
Khám sàng lọc cholesterol để kiểm tra mỡ máu	Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị	Nếu nguy cơ gia tăng, kiểm tra 5 năm một lần bắt đầu từ năm 35 tuổi đối với nam giới và 45 tuổi đối với phụ nữ	
Khám sàng lọc ung thư đại-trực tràng để kiểm tra ung thư đại-trực tràng	Cho độ tuổi từ 40–44, theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị. Bắt đầu từ năm 45 tuổi, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về tần suất thực hiện sàng lọc và các xét nghiệm cần được thực hiện		
Khám sàng lọc glucose để kiểm tra đường huyết	Kiểm tra nếu có nguy cơ cao	3 năm một lần hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị	
Vi rút gây suy giảm miễn dịch ở người (HIV)	Khám sàng lọc một lần, lặp lại khám sàng lọc nếu có nguy cơ cao		Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị
Nha khoa	6 tháng một lần		
Viêm gan C và viêm gan B	Khám sàng lọc nếu có nguy cơ cao hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị		





Khám sàng lọc sức khỏe được khuyến nghị (xét nghiệm)

Lịch khám sàng lọc cho phụ nữ^{1,2}

Dịch vụ	Tuổi (theo năm tuổi)		
	19–39	40–64	Từ 65 tuổi trở lên
Khám vùng xương chậu cùng với xét nghiệm Pap để kiểm tra ung thư cổ tử cung	Đối với phụ nữ không mang thai có quan hệ tình dục, bắt đầu từ năm 21 tuổi, khám sàng lọc 3 năm một lần; bắt đầu từ năm 30 tuổi, khám sàng lọc 3–5 năm một lần hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị		Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị
Chụp quang tuyến vú để kiểm tra ung thư vú	Kiểm tra hàng năm bắt đầu từ năm 35 tuổi nếu có nguy cơ cao	1–2 năm một lần hoặc theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị	
Khám vú bởi bác sĩ	1–3 năm một lần	Hàng năm	
Tự khám vú/tự tìm hiểu về ngực để kiểm tra những thay đổi ở vú	Hàng tháng		
Khám sàng lọc bệnh chlamydia để kiểm tra bệnh chlamydia, một loại bệnh lây truyền qua đường tình dục	Khám hàng năm cho đến 24 tuổi đối với phụ nữ không mang thai có quan hệ tình dục; hàng năm bắt đầu từ năm 24 tuổi nếu có nguy cơ cao		
Kiểm tra mật độ xương để kiểm tra tình trạng mất xương		Khám sàng lọc dựa trên nguy cơ	2 năm một lần



Khám sàng lọc sức khỏe được khuyến nghị (xét nghiệm)

Lịch khám sàng lọc sức khỏe cho nam giới^{1,2}

Dịch vụ	Tuổi (theo năm tuổi)		
	19–39	40–64	Từ 65 tuổi trở lên
Kháng nguyên đặc hiệu tuyến tiền liệt (PSA/DRE) để kiểm tra ung thư tuyến tiền liệt		Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị	
Siêu âm vùng bụng để kiểm tra chứng phình động mạch chủ bụng (sưng mạch máu lớn xung quanh vùng bụng)			Một lần, đối với những người từ 65–75 tuổi đã từng hút thuốc hoặc có nguy cơ
Tự kiểm tra tinh hoàn	Theo đề nghị từ bác sĩ của quý vị		

¹Những hướng dẫn này có thể thay đổi. Vui lòng trao đổi với bác sĩ của quý vị.

²Bác sĩ cần tuân theo các chuỗi quy trình thích hợp và các hướng dẫn hiện tại của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), Lực lượng Đặc nhiệm Dịch vụ Phòng ngừa Bệnh tật Hoa Kỳ (USPSTF) và Hiệp hội Bác sĩ Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP).

³Khám sức khỏe định kỳ, tư vấn và giáo dục cho trẻ em và trẻ vị thành niên cần bao gồm: đo chiều cao, cân nặng, huyết áp của bệnh nhân. Ngoài ra, nên bao gồm đo chỉ số khối cơ thể (BMI) cùng với kiểm tra thị giác và thính giác trong những lần khám. Tư vấn và giáo dục có thể bao gồm nhưng không giới hạn ở:

- Biện pháp tránh thai/kế hoạch hóa gia đình
- Dự tật tim bẩm sinh nghiêm trọng, sức khỏe tim
- Sức khỏe nha khoa
- Đánh giá sự phát triển/sức khỏe hành vi
- Ngăn ngừa chấn thương/bạo lực
- Sức khỏe tâm thần ví dụ như trầm cảm/rối loạn ăn uống
- Dinh dưỡng/thể dục
- Khám sàng lọc bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) và HIV
- Lạm dụng dược chất, ví dụ như ngăn ngừa lạm dụng rượu và ma túy
- Sử dụng thuốc lá và cai thuốc lá
- Khám sàng lọc bệnh lao (TB)
- Quản lý cân nặng

⁴Khám sức khỏe định kỳ, tư vấn và giáo dục cho người lớn cần bao gồm: đo chiều cao, cân nặng, huyết áp, chỉ số khối cơ thể (BMI) của bệnh nhân, kiểm tra thị lực và thính giác, trầm cảm và khám sàng lọc lạm dụng rượu hoặc ma túy. Các khuyến nghị khác nhau dựa trên bệnh sử và các yếu tố về nguy cơ. Tư vấn và giáo dục có thể bao gồm:

- Khám sàng lọc ung thư, ví dụ như khám sàng lọc ung thư phổi và đánh giá nguy cơ BRCA
- Biện pháp tránh thai/trước khi mang thai
- Sức khỏe nha khoa
- Ngăn ngừa sử dụng/cai ma túy
- Kế hoạch hóa gia đình
- Khám sàng lọc sức khỏe tim mạch, điện tâm đồ (ECG)
- Ngăn ngừa chấn thương/bạo lực
- Kế hoạch làm mẹ
- Thời kỳ mãn kinh
- Sức khỏe tâm thần ví dụ như trầm cảm/rối loạn ăn uống
- Dinh dưỡng/thể dục
- Hoạt động tình dục, khám sàng lọc bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) và HIV
- Lạm dụng dược chất, ví dụ như ngăn ngừa lạm dụng rượu và ma túy
- Sử dụng thuốc lá và cai thuốc lá
- Khám sàng lọc bệnh lao (TB)
- Quản lý cân nặng

Thông tin này không nhằm thay thế cho dịch vụ chăm sóc y tế chuyên nghiệp. Vui lòng luôn làm theo các chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Các chương trình và dịch vụ có thể thay đổi.

Health Net of California, Inc. và Health Net Community Solutions, Inc. là các chi nhánh của Health Net, LLC. Health Net là nhãn hiệu dịch vụ đã đăng ký của Health Net, LLC. Tất cả các quyền được bảo hộ.

BKT063120VP00 (8/23)

14 Nhận hỗ trợ và trợ giúp với các dịch vụ cấp cứu từ Health Net

Health Net luôn sẵn sàng hỗ trợ các hội viên và cộng đồng của chúng tôi khi có nhu cầu. Chúng tôi có nhiều cách để hỗ trợ quý vị nếu quý vị gặp trường hợp cấp cứu. Dịch vụ bao gồm:



Hỗ trợ liên lạc qua điện thoại

- Đảm bảo quý vị và gia đình quý vị được an toàn. Chúng tôi sẽ xem xét tất cả các thông tin về an toàn trong trường hợp khẩn cấp (hỏa hoạn, lũ lụt, động đất, v.v).
- Kết nối quý vị với:
 - Các trung tâm sơ tán tại địa phương
 - Các nguồn lực hỗ trợ
 - Dịch vụ chuyên chở
- Đánh giá nhu cầu của quý vị xem quý vị có cần bất kỳ trợ giúp y tế và thuốc men nào không. Chúng tôi cũng sẽ kết nối quý vị với các tùy chọn nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và hiệu thuốc khác, nếu quý vị không thể tiếp cận:
 - Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính
 - Bác sĩ chuyên khoa
 - Hiệu thuốc tại địa phương
- Tìm kiếm các tùy chọn đặt lịch hẹn tiêm vắc-xin COVID-19 khác nếu quý vị hiện không thể đặt lịch hẹn.



Hỗ trợ tại chỗ

- Cung cấp dịch vụ hỗ trợ trực tiếp tại chỗ cho hội viên và tại các trung tâm sơ tán của quận tại địa phương.
- Cung cấp dịch vụ trợ giúp chăm sóc sức khỏe. Ngoài ra, hỗ trợ quý vị thông qua nhiều nguồn lực hỗ trợ và dịch vụ có sẵn cho quý vị trong cộng đồng lân cận của quý vị.
- Giúp quý vị:
 - Đặt lịch hẹn khám
 - Tìm hiệu thuốc hoặc giúp quý vị mua (các) loại thuốc
 - Đăng ký dịch vụ đưa đón đến các lịch hẹn thăm khám và hiệu thuốc



Các số điện thoại hỗ trợ trong trường hợp khẩn cấp của Health Net

Ban Dịch vụ Hội viên:

1-800-675-6110
(hoạt động 24/7)

Thông tin cung cấp thuốc theo toa khẩn cấp:

1-800-400-8987
8 giờ sáng đến 6 giờ chiều,
thứ Hai đến thứ Sáu

Đường dây nóng dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần:

1-800-227-1060
(hoạt động 24/7)

Thông tin cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe:

1-800-641-7761
8 giờ sáng đến 6 giờ chiều,
thứ Hai đến thứ Sáu

Vui lòng gửi lại cho chúng tôi Biểu mẫu thông tin sức khỏe của quý vị trong phong bì ghi nhãn
“**Health Information Form**”.



Vui lòng gửi lại cho chúng tôi phiếu Yêu cầu danh mục nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị trong phong bì ghi nhãn “**Provider Directory Request**”.

BRE064014E000 (10/23)
Provider Directory Request

SAMPLE ONLY

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 4053 RANCHO CORDOVA, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

HEALTH NET LLC
PO BOX 9103
VAN NUYS CA 91499-4273

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES



Thông báo không phân biệt đối xử

Health Net tuân thủ các luật về dân quyền của Tiểu bang và Liên bang và không phân biệt đối xử, loại trừ mọi người hoặc đối xử khác biệt với họ vì lý do giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc xuất thân, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tâm thần, tình trạng khuyết tật thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới, bản dạng giới hoặc khuynh hướng tình dục.

Health Net cung cấp:

- Dịch vụ và hỗ trợ miễn phí cho người khuyết tật để giao tiếp hiệu quả với chúng tôi, chẳng hạn như thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có trình độ và thông tin bằng văn bản ở các định dạng khác (bản in khổ lớn, định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác).
- Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, chẳng hạn như thông dịch viên có trình độ và thông tin được viết bằng các ngôn ngữ khác.

Nếu quý vị cần những dịch vụ này hoặc yêu cầu cung cấp tài liệu này ở định dạng thay thế, hãy liên hệ với Trung tâm Liên lạc Hội viên Health Net theo số 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, 365 ngày một năm.

Nếu quý vị tin rằng Health Net đã không cung cấp các dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử trái pháp luật theo một cách khác, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại cho Health Net qua điện thoại, gửi thư, theo hình thức trực tiếp hoặc bằng phương tiện điện tử:

- Qua điện thoại: Hãy gọi Điều phối viên dân quyền của Health Net theo số 1-866-458-2208 (TTY: 711), từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều
- Gửi thư: Điền thông tin vào mẫu đơn than phiền hoặc viết thư và gửi đến: Health Net Civil Rights Coordinator, P.O. Box 9103, Van Nuys, CA 91409-9103.
- Trực tiếp: Đến văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc Health Net và cho biết quý vị muốn nộp đơn khiếu nại.
- Phương tiện điện tử: Truy cập trang web của Health Net tại địa chỉ www.healthnet.com

Quý vị cũng có thể nộp đơn than phiền về dân quyền cho Văn phòng Đặc trách Dân quyền thuộc Sở Quản lý Chăm sóc Sức khỏe của Tiểu Bang California qua điện thoại, gửi thư hoặc bằng phương tiện điện tử:

- Qua điện thoại: Gọi đến số 916-440-7370. Nếu quý vị không thể nói hoặc nghe rõ, vui lòng gọi số 711.
- Gửi thư: Điền thông tin vào mẫu đơn than phiền hoặc viết thư và gửi 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. Mẫu đơn than phiền sẵn có tại http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.
- Phương tiện điện tử: Gửi email đến địa chỉ CivilRights@dhcs.ca.gov.

Nếu quý vị tin rằng quý vị đã bị phân biệt đối xử vì lý do chủng tộc, màu da, quốc gia xuất thân, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hoặc giới tính, quý vị cũng có thể nộp đơn than phiền về dân quyền cho Văn phòng đặc trách Dân quyền thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ qua điện thoại, gửi thư hoặc bằng phương tiện điện tử:

- Qua điện thoại: 1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697).
- Gửi thư: Điền thông tin 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, DC 20201. Mẫu than phiền sẵn có tại <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- Phương tiện điện tử: Truy cập Cổng thông tin than phiền của Văn phòng đặc trách Dân quyền tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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 សូមទូរសព្ទទៅលេខ 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 buatac 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 tinutulongan 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 serbisyong 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.



Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ

Health Net
21281 Burbank Blvd.
Woodland Hills, CA 91367

Dịch vụ hội viên

Số điện thoại miễn phí 1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Dịch vụ ghi danh

Số điện thoại miễn phí 1-800-327-0502 (TTY: 711)
thứ Hai–thứ Sáu, 7:30 sáng–6 giờ chiều.

www.healthnet.com

Chào mừng
quý vị đến với
chương trình
Medi-Cal của
Health Net!

Health Net of California, Inc. và Health Net Community Solutions, Inc. là chi nhánh của Health Net, LLC. Health Net là nhãn hiệu dịch vụ đã đăng ký của Health Net, LLC. Tất cả các quyền được bảo hộ.
DGK063507VK00 (10/23)