

Koj Phau Ntawv Zoo Siab Txais Tos yog Nyob Ntawm No!

KAWM PAUB HAIS TXOG NTAWM KOJ DAIM PHIAJ XWM KEV KHO MOB TSHIAB THIAB TUS TXIAJ NTSIG



Mus saib sab hauv txhawm rau tshawb nrhiav:

- 1** Zoo Siab Txais Tos rau Health Net
- 2** GTau Txais Kev Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Txhawb Ntxiv Thaum Koj Xav Tau
- 3** Lus Qhia Thoob Plaws Koj Lub Phiaj Xwm
- 4** Txoj Hauv Kev Teeb Koj Tus As Khauj Ua Tswv Cuab Hauv Oos Lais
- 5** Txoj Hauv Kev Nrhiav Koj Tus Kws Kuaj Mob Saib Xyuas Xub Thawj
- 6** Kev Mus Ntsib Koj Tus Kws Kho Mob Thawj Zaug
- 7** Mus Saib Xyuas Qhov Twg
- 8** Pib Siv Koj Cov Txiaj Ntsig Kiag Tam Sim Ntawd!
- 9** Nrhiav Ib Tug Kws Kho Mob Nyob Hauv Koj Lub Nev Vawj
- 10** Txais Koj Li Kev Mus Kuaj Tam Sim No
- 11** Cov Ntsej Muag Luag Ntxhi Uas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Pib Ntawm Nov
- 12** Saib Xyuas Koj Li Kev Noj Qab Haus Huv!
- 13** Cov Lus Qhia Txog Kev Kuaj Ntsuas Mob Rau Fab Kev Tiv Thaiv Kab Mob
- 14** Cov Kev Pab Cuam Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev

1 Zoo Siab Txais Tos rau Health Net

KAWM PAUB TXOG TXOJ HAU KEV UA KOM TAU TXAIS TXIAJ NTSIG NTAU TSHAJ PLAWS NTAWM KOJ DAIM PHIAJ XWM KEV KHO MOB TSHIAB

Koj daim phiaj xwm kev kho mob tshiab muaj cov txiaj ntsig uas tsim los pab kom koj muaj noj qab nyob zoo tshaj plaws li qhov koj tuaj yeem ua tau. **Tsis txhob plam ib qho twg ntawm koj cov txiaj ntsig fab kev noj qab haus huv.** Qhov Twj Ntim Khoom Siv Kho Mob Zoo Siab Txais Tos (Welcome Kit) no yuav pab kom koj tau txais kev paub txog Health Net thiab txhawm rau pib koj txoj kev mus kom txog rau theem muaj kev noj qab haus huv zoo!

Yam uas nyob rau sab hauv



Yuav txais kev saib xyuas kho mob tau li cas

Ua raws li phau ntawv qhia no txhawm rau pib siv koj cov txiaj ntsig.



Yuav txais kev saib xyuas kho mob qhov twg

Paub txog koj cov kev xaiv:

- Tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm
- Kev saib xyuas mob nkeeg kub ceev
- Kev cob qhia kev kho mob hauv this vis
- Chav kho mob xwm txheej ceev

Kawm paub txog tias seb thaum twg thiaj li yog lub sij hawm zoo tshaj plaws los xaiv ib qho uas dhau lwm qhov.



Yam uas tau txais kev duav roos

Tshuaj xyuas koj cov txiaj ntsig:

- Kev kho mob
- Kev saib xyuas kho mob fab tus cwj pwm
- Kev thauj mus los
- Kev kho qhov muag thiab ntau yam ntxiv
- Kev kho hniav
- Kev cob qhia kev kho mob hauv this vis



Cov khoos kas los txhim kho koj txoj kev noj qab haus huv

Tshawb nrhiav cov khoos kas thiab cov kev pab cuam uas tsis tau them nqi uas tuaj yeem pab koj teev thiab ua kom tiav koj cov hom phiaj fab kev noj qab haus huv. Peb nyob ntawm no los pab koj **nyob rau txhua kaj ruam ntawm txoj kev.**



Kev xaiv los sis kev hloov koj tus kws kho mob

Xyuas kom ntseeg tau tias koj muaj tus kws kho mob uas koj xav tau. Koj tuaj yeem hloov cov kws kho mob los ntawm kev hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab ntawm **1-800-675-6110 (TTY: 711)**, 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam.



Daim Foos Sau Cov Ntaub Ntawv Kev Noj Qab Haus Huv

Sau kom tiav **Daim Foos Sau Cov Ntaub Ntawv Kho Mob** los pab kom peb nkag siab txog cov kev txhawb nqa thiab cov kev pab cuam uas koj xav tau los ua kom koj muaj kev noj qab haus huv zoo tshaj plaws npaum li qhov koj tuaj yeem ua tau.

(txuas ntxiv mus)

Tiv tauj rau peb thaum koj xav tau kev pab los mus:

- Tshuaj xyuas seb koj daim npav ID mus txog twg lawm
- Tshawb nrhiav hnuv pib ntawm koj qhov txiaj ntsig
- Teem sij hawm rau koj qhov kev mus ntsib kws kho mob
- Npaj tsheb thauj mus los yam tsis tau them nqi
- Tau txais cov lus teb rau koj cov lus nug los sis cov kev txhawj xeeb

Hu rau (tus xov tooj hu dawb)

1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam

Mus saib peb hauv oos lais:

www.healthnet.com

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lub lim tiam.

Teem sij hawm rau koj qhov kev teem caij kho mob thawj zaug tsis pub dhau 120 hnuv txuas mus tom ntej

Kev mus ntsib koj tus kws kho mob tuaj yeem pab koj mus rau txoj kev mus rau **kev ua lub neej uas muaj kev noj qab nyob zoo dua qub tuaj**. Teem sij hawm rau koj **qhov kev teem caij kho mob thawj zaug** thiab ua thawj kauj ruam mus rau txoj kev noj qab haus huv uas zoo dua qub tuaj.

Vim li cas koj qhov kev teem caij kho mob thiaj li tseem ceeb heev?

1. Tej zaum koj twb tsis tau mus ntsib kws kho mob tau ib ntus lawm.

Qhov no yog koj lub hwm tsam los txais cov kev pab cuam saib xyuas ua kev tiv thaiv txhawm rau pab kom koj noj qab nyob zoo.

2. Koj txoj kev noj qab haus huv yuav hloov mus ib xyoo dhau xyoo.

Thaum koj mus kuaj xyuas kab mob hauv lub cev txhua xyoo, ces koj yuav muaj lub hwm tsam zoo los tshuaj pom thiab tiv thaiv cov teeb meem fab kev noj qab haus huv tau ua ntej yuav mob hnyav.

3. Koj tus kws kho mob tuaj yeem pab koj tswj cov yam ntxwv mob hnyav tau.

Qhov ntawd txhais tau tias yog kev tshawb nrhiav kev kho mob los pab kom koj hnov zoo dua qub tuaj, kom koj thiaj li muaj kev lom zem nrog txoj kev ua lub neej nyob ntau dua qub tuaj.



Teem sij hawm caij tsheb mus thiab los ntawm koj qhov kev teem caij

Hwj xwm koj txoj phiaj xwm kev kho mob kom zoo dua qub los ntawm kev teem tsheb thauj mus thiab los **yam tsis sau nqi rau txhua zaug uas teem caij mus ntsib kws kho mob**. Qhov no muaj xws li:

- Cov kev teem caij sib ntsib rau fab kev kuaj mob
- Cov kev teem caij sib ntsib rau kev kho hniav¹
- Kev lim ntshav thiab lwm yam kev saib xyuas kho mob tsis tu ncua
- Kev mus nqa cov cuab yeej kho mob
- Tus kws therapist (suav nrog rau cov kev teem caij rau kev pab ntsig txog kev quav yeeb tshuaj)
- Cov kev teem caij sib ntsib tus kws kho mob paub tshwj xeeb
- Kev tawm tsev kho mob

Hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab txhawm rau teem sij hawm caij tsheb mus los yam tsis tau them nqi.



Hu rau koj tus kws kho mob hnuv no txhawm rau teem sij hawm rau koj qhov kev teem caij mus ntsib kws kho mob. Koj tus kws kho mob lub npe thiab tus nab npawb xov tooj yog muab teev tseg rau ntawm koj daim npav ID tswv cuab.

Thaum twg mam li pib siv koj cov txiaj ntsig

Koj daim npav ID tswv cuab yuav teev qhia txog **hnuv tim pib koj qhov kev pab them nyiaj**.

Kuv daim npav ID tswv cuab nyob rau qhov twg?

Yog tias koj tsis tau txais koj daim npav ID tswv cuab **tom qab kaum hnuv ua hauj lwm** suav txij li hnuv tim kev sau npe nkag los sis hnuv uas koj tau thov daim npav ID, thov hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam.

¹Dental applies to residents of Los Angeles and Sacramento.

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

2 Tau Txais Kev Saib Xyuas Kho Mob thiab Kev Pab Cuam Ntau Ntxiv Thaum Koj Xav Tau

UA KOM TIAV DAIM FOOS COV NTAUB NTAWV HAIS TXOG KEV KHO MOB HNUB NO

Health Net muaj cov khoos kas thiab cov kev pab cuam kho mob tshwj xeeb rau cov tswv cuab uas muaj Medi-Cal ib yam li koj. Qhov ntawd yog qhov uas ua rau peb tau tsim peb Daim Foos Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Kev Kho Mob los pab ua kom peb nkag siab txog koj cov kev xav tau fab kev kho mob kom zoo dua qub tuaj.

Daim foos no tso cai rau koj faib qhia koj cov keeb kwm kev kho mob thiab cov ntsiab lus qhia ntxaws txog tias seb koj tab tom hnub tau zoo li cas. Peb siv cov ntaub ntawv no los pab peb muab **kev saib xyuas mob nkeeg thiab kev pab cuam ntau ntxiv rau koj** thaum koj xav tau.

Txhawm rau kom tau txais cov khoos kas thiab cov kev pab cuam tshwj xeeb uas koj xav tau, ces ua raws li peb kauj ruam yooj-yooj yim no:

1. Sau daim foos

Thov ua tiag teb kom tag txhua nqe lus nug. Yog tias koj xav tau kev pab ua daim foos, hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm **1-800-675-6110 (TTY: 711)** 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lub lim tiam.

2. Muab daim foos tso rau hauv lub hnab ntim ntawv uas xa nrog ua ke tuaj no uas yog sau daim ntawv lo rau tias “Health Information Form (Daim Foos Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Kev Kho Mob)”

(saib daim duab ua qauv piv txwv)

Tsis tas tau yuav daim stamp lo rau lawm yog tias koj siv lub hnab ntim ntawv no.

Muab xa hauv tsev xa ntawv pais xab nis mus rau:

Medical Management Notifications

PO BOX 2010

Farmington MO 63640-9706

3. Xa daim foos raws tsev xa ntawv pais xab nis

Kev xa koj daim foos mus yog thawj kauj ruam uas yuav ua rau koj tau txais txoj kev saib xyuas kho mob uas raug rau koj.

(txuas ntxiv)

Xav tau kev pab puas yog?

Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab (tus xov tooj hu dawb):
1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lub lim tiam

Los sis, mus saib peb hauv online ntawm:
www.healthnet.com



Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnub, 7 hnub nyob rau ib lim piam.

Koj cov ntaub ntawv hais txog kev kho mob yog yuav tsis qhia rau lwm tus paub

Peb tsuas yuav siv cov ntaub ntawv nyob rau hauv daim foos no txhawm rau pab kom koj tau txais cov kev pab cuam kho mob nkaus xwb. Koj tuaj yeem cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntiv hais txog kev ceev ntiag tug nyob rau hauv koj phau ntawv qhia rau tus tswv cuab nyob rau ntawm tshooj lus Kev Ceeb Toom txog Kev Ceev Ntiag Tug. Los sis, koj tuaj yeem hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tau.

Tiv tauj Feem Pab Cuam Tswv Cuab thaum koj xav tau:

- Kev pab sau koj Daim Foos Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Kev Kho Mob
- Cov kev pab cuam kho mob puas siab puas ntsws
- Cov lus teb rau koj cov lus nug txog kev saib xyuas kho mob

Tsis txhob ntoog ib leeg xwb – Peb nyob ntawm no txaus siab yuav pab koj!

Tsis tas li xwb, Health Net kuj tseem yuav tuaj yeem pab tau tib si thiab thaum koj hnov ntshov siab, txob siab, los sis xav tau kev pab yog tias koj:

- Muaj teeb meem nyob hauv vaj hauv tsev, tom chaw ua hauj lwm los sis nrog tej phooj ywg los sis tsev neeg
- Hnov kho siab, npau taws los sis txhawj xeeb
- Muaj teeb meem txog fab kev quav yeeb tshuaj los sis dej cawv

Yog tias koj xav tau kev pab, **ces peb muaj cov kwstshaj lij uas koj tuaj yeem nrog tham tau kiag tam sim ntawd.**

Yog hais tias koj xav tau, ces lawv yuav tuaj yeem pab koj teem caij mus ntsib tus kws therapist uas nyob rau hauv peb pab pawg koom tes – **yam koj tsis tau them nqi dab tsi hlo li.**

Tsis tas li ntawd peb kuj tseem tuaj yeem npaj tsheb thauj xa mus los rau qhov kev teem caij sib ntsib tus kws therapist tib si thiab.



Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

FLY064678HP00 (8/24)



Cov Lus Qhia Paub Txog Txhua Yam

Tus Tswv Cuab Lub Npe

Tus Tswv Cuab Lub Xeem

*Hnub Yug (MMDDYYYY)

*Tus ID Ntawm Medi-Cal

Cov lus nug no raug teb nyob rau hnub twg (MMDDYYYY)

Tus Nab Npawb Xov Tooj Uas Nyiam Siv Ntawm Tus Tswv Cuab

Chaw Nyob Email Ntawm Tus Tswv Cuab


Kev Noj Qab Haus Huv Thoob Ntiaj Teb

Feem ntau, koj ntaus nqi txog ntawm koj txoj kev noj qab haus huv tau li cas?

☐ Zoo tshaj plaws ☐ Zoo heev ☐ Zoo ☐ Zoo dog dig ☐ Tsis zoo ☐ Tsis paub

Koj puas muaj ib tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv?

☐ Muaj ☐ Tsis Muaj ☐ Tsis Paub

Koj puas tau mus ntsib koj tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv nyob rau 12 lub hlis dhau los?

☐ Mus Lawm ☐ Tsis Tau Mus ☐ Tsis Paub

Koj puas tau muaj cov teeb meem txog ntawm kev caij tsheb mus los mus rau ntawm koj cov kev teem caij sib ntsib rau fab kev kuaj mob dua los?

☐ Muaj ☐ Tsis Muaj ☐ Tsis Paub

Hauv 3 lub hlis dhau los koj tau mus ntsib tsev kho mob pes tsawg zaos lawm?

☐ Tsis tau mus ib zaug li ☐ Ib zaug ☐ Ob zaug ☐ Peb zaug los sis ntau dua ntawd ☐ Tsis paub

Nyob rau xyoo dhau los koj tau mus ntsib Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Kev Kho Mob Xwm Txheej Xeev pes tsawg zaos lawm?

☐ Tsis tau mus ib zaug li ☐ Ib zaug ☐ Ob zaug ☐ Peb zaug los sis ntau dua ntawd ☐ Tsis paub

Tam sim no koj tab tom noj pes tsawg yam tshuaj uas yog sau qhia los ntawm koj tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv?

☐ 0 ☐ 1-3 ☐ 4-7 ☐ 8-14 ☐ Ntau tshaj ntawd los sis muaj txog li 15 yam ☐ Tsis paub

Koj siab li cas (thov sau lus teb ua fij (feet)/nti (inches))?)

Fij (feet) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ Tsis paub

Nti (inches) ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ Tsis paub

Koj hnyav li cas (thov sau lus teb ua phaus (pounds))?

Koj puas tau txais ib koob tshuaj txhaj tiv thaiv mob ua daus no (tau khaub thuas) nyob rau 12 lub hlis dhau los?

☐ Tau ☐ Tsis Tau ☐ Tsis Paub

Koj puas muaj cov teeb meem txog ntawm koj cov hniav los sis qhov ncauj uas ua rau nws ua rau koj noj tsis taus mov li?

☐ Muaj ☐ Tsis Muaj ☐ Tsis Paub

Koj puas noj mov yam tsawg li 2 pluas mov toj ib hnub?

☐ Noj ☐ Tsis Noj ☐ Tsis Paub

Koj puas noj cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub txhua hnub?

☐ Noj ☐ Tsis Noj ☐ Tsis Paub

Koj puas koom ua ib qho dej num (hauj lwm los sis kiv cab kas) ntsig txog lub cev dab tsi li (xws li taug kev, kev dhia ua kis las es laus npiv (aerobics) hauv dej, kis las ntaus pob npaus lees (bowling), thiab lwm yam ntiv) nyob rau lub sijhawm ntawm lim piam ntawd?

☐ Ua ☐ Tsis Ua ☐ Kuv tsis muaj peev xwm yuav ev xaws xais tau vim los ntawm cov zwj ceeb fab kev kho mob ☐ Tsis Paub

Koj puas rau txoj siv rau ntawm lub rooj zaum thaum koj tsav tsheb los sis caij tsheb nyob rau hauv in lub tsheb lauv keem?

☐ Rau ☐ Tsis Rau ☐ Tsis Muaj Feem Cuam Tshuam Txog ☐ Tsis Paub

Tus Tswv Cuab Lub Npe

Tus Tswv Cuab Lub Xeem

*Hnub Yug (MMDDYYYY)

*Tus ID Ntawm Medi-Cal



Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Lub Cev

Puas tau muaj ib tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv twg hais qhia rau koj paub tias koj muaj cov zwj ceeb mob nod dua li?

(Khij (maim) rau txhua nqe uas siv tau rau)

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ☐ Mob Pob Qij Txha | ☐ Mob Hlab Ntsws Hawb Pob | ☐ Mob Khees Xaws | ☐ Mob Raum Uas Mob Zoo Tsis Tu Qab | ☐ Mob Ntsws O Uas Mob Zoo Tsis Tu Qab (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)/Mob Hlab Ntsws O |
| ☐ Kev Loj Hlob Qeeb | ☐ Mob Nsthav Qab Zib Hom 1 | ☐ Mob Nsthav Qab Zib Hom 2 | ☐ Tus Mob Ua Ntej Mob Nsthav Qab Zib | ☐ Mob Plawv |
| ☐ Mob Plawv Tsis Ua Hauj Lwm | ☐ Kab Mob Siab | ☐ Mob Ntshav Siab | | ☐ Mob Ntshav Muaj Roj Siab |
| ☐ Kab Mob Ej (Human Immunodeficiency Virus, HIV) | ☐ Kab Mob Hlab Ntsha (Tsig Nqaij) (tsis tshwm yam ntswv mob tawm rau yus paub) | ☐ Mob Hlab Ntsha Tawg (Txhaws) | ☐ Ib Yam Dab Tsi Uas Cog Rau Hauv Nruab Nrog Cev | |

Koj puas muaj lwm cov zwj ceeb mob uas tsis tau teev npe tseg li hais los saum toj saud?

☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Puas yog koj cev xeeb me nyuam? ☐ Yog ☐ Tsis Yog ☐ Tsis Muaj Feem Cuam Tshuam Txog

Kev Noj Qab Haus Hauv Rau Fab Cwj Pwm

Feem ntau, koj txaus siab nrog rau koj lub neeg ntau npau li cas?

☐ Txaus Siab Heev ☐ Txaus Siab ☐ Tsis Txaus Siab ☐ Tsis Txaus Siab Kiag Li ☐ Tsis Paub

Nyob rau ob lub lim piam dhau los nod koj puas tau raug cuam tshuam los ntawm ib ntawm cov teeb meem nyob rau nram qab no? Hnov Kho Siab

☐ Tsis muaj dab tsi li ☐ Ntau Hnub ☐ Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd ☐ Yuav luag txhua hnub ☐ Tsis paub Hnov muaj kev xav (nyiam) los sis kev txaus siab me ntsis txog kev ua tej yam dab tsi

☐ Tsis muaj dab tsi li ☐ Ntau Hnub ☐ Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd ☐ Yuav luag txhua hnub ☐ Tsis paub Hnov qaag zog, ntshov siab los sis tsis muaj kev cia siab

☐ Tsis muaj dab tsi li ☐ Ntau Hnub ☐ Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd ☐ Yuav luag txhua hnub ☐ Tsis paub

Nyob rau lub hlis dhau los (30 hnub), muaj pes tsawg hnub uas koj hnov kho siab khuav

☐ Tsis muaj - Kuv ib txwm ☐ Tsawg tshaj 5 hnub ☐ Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd (ntau tshaj 15) ☐ Feem Ntau Txhua Hnub - yeej tsis hnov kho siab li Kuv hnov kho siab tas li

Koj puas hnov tau tias qhov kev ntshov siab hauv koj lub neej cuam tshuam txog koj txoj kev noj qab haus huv?

☐ Hnov ☐ Tsis Hnov ☐ Tsis Paub

Dab tsi yog koj cov phiaj xwm kev npaj rau kev tswj xyuas kev ntshov siab?

☐ Tsis muaj kev hloov pauv uas xav tau ☐ Tsis muaj hom phiaj yuav los hloov pauv

☐ Tau pib ua cov kev hloov lawm ☐ Tso phiaj xwm kev npaj yuav ☐ Tso phiaj xwm kev npaj yuav hloov ☐ Tsis paub hloov nyob rau lub hli tom ntej nod nyob rau 6 lub hlis tom ntej nod

Nyob rau lub sijhawm xyoo dhau los, koj tau haus cov dej caw txog li 5 los sis ntau dua ntawd nyob rau hauv ib hnub tas li npaum li cas?

☐ Ib txwm yeej tsis tau li ☐ Ib Zaug los sis Ob Zaug ☐ Txhua hli ☐ Txhua lim piam

☐ Txhua hnub los sis yuav luag txhua hnub ☐ Tsis Paub

Nyob rau lub sijhawm xyoo dhau los, koj tau siv cov khoom lag luam uas yog luam yeeb tas li npaum li cas?

☐ Ib txwm yeej tsis tau li ☐ Ib zaug los sis ob zaug ☐ Txhua hli ☐ Txhua lim piam

☐ Txhua hnub los sis yuav luag txhua hnub ☐ Tsis paub

Koj puas tau raug kuaj pom tias muaj ib qho kev tsis meej pem txog kev noj qab haus huv rau fab cwj pwm xws li kev nyuaj siab, kev ntshov siab, mob bipolar los sis mob schizophrenia?

☐ Raug Lawm ☐ Tsis Tau Raug Li ☐ Tsis Paub



Tus Tswv Cuab Lub Npe

Tus Tswv Cuab Lub Xeem

*Hnub Yug (MMDDYYYY)

*Tus ID Ntawm Medi-Cal

Kev Noj Qab Haus Hauv Rau Fab Cwj Pwm Txuas Ntxiv

Koj puas tau mus kho cov tshuaj tiv thaiv kev ntxhov siab nyob rau hauv ☐ Tau ☐ Tsis Tau ☐ Tsis Paub
li 90 hnub dhau los?

Cov Dej Num (Hauj Lwm Los Sis Kiv Cab Kas) ntawm Kev Ua Neej Nyob Txhua Hnub thiab Tsis Vam Khom Rau Ib Tug Twg –

Nyob rau lub hlis dhau los, koj puas tau muaj mob dab tsi uas cuam tshuam ua ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj ☐ Tsis Paub
rau koj ua hauj lwm hauv tsev tsis tiav los sis ua rau koj tsis muaj peev xwm mus
ua hauj lwm nyob rau sab nraum zoov ntawm vaj tsev?

Koj puas muaj ib tus neeg saib xyuas (tu) uas pab koj nyob rau txhua hnub? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj ☐ Tsis Paub

Koj puas siv cov cuab yeej koos pis tawj pab dab tsi li? ☐ Siv ☐ Tsis Siv ☐ Tsis Paub

Koj puas tau siv cua zoo pab ua pa (oxygen) nyob rau 90 hnub dhau los? ☐ Siv ☐ Tsis Siv ☐ Tsis Paub

Koj puas tau txais cov pab cuam ntsig txog kev noj qab haus huv txog ntawm ☐ Tau ☐ Tsis Tau ☐ Tsis Paub
vaj tsev dab tsi li?

Koj puas xav tau kev pab hais daws cov teeb meem no? (Khij (maim) rau lo lus tias Xav Tau los sis Tsis Xav
Tau rau txhia qhov kev nqis tes hais daws teeb meem)

Kev da dej los sis chav da dej ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau Kev Nce Mus Rau Cov ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau
Theem Sab Saud

Kev noj ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau Kev hnav khaub ncaws ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau

Kev Txhuam Hniav, kev ntsis ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau Kev npaj cov pluas mov los ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau
plaub hau, kev chais plaub hau

Kev nqis tawm ntawm ib lub txaj ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau Kev mus ncig kiab khw ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau
los sis rooj zaum teej ib

Kev siv chav tawm rooj tso quav ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau Taug kev ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau
tso zis

Kev ntxuav cov phaj los sis ☐ Xav ☐ Tsis Xav Kev au cov nyiaj tshev los sis ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau
ntxhua cov khaub ncaws

Kev caij tsheb mus los mus rau ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau Kev ua hauj lwm vaj tsev los sis ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau
ntawm tus kws kho mob ntawd

los sis mus saib koj cov phooj ywg Kev mus ncig kiab khw ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau
thiab kev yuav khoom noj

Kev tawm mus ntsib tsev neeg ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau Kev Siv Xov Tooj ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau
los sis cov phooj ywg

Kev ceev soj raws qab txog ntawm ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau Yog hais tias xav tau kev pab, ☐ Tau ☐ Tsis Tau
cov kev teem caij sib ntsib
koj puas yuav tau txais tag nrho
cov kev pab uas koj xav tau
ntawd nrog rau cov kev nqis tes
hais daws teeb meem no

**Nyob rau ob lub hlis dhau los, koj puas tau nyob mus nyob rau hauv ib lub vaj tsev
nyob ruaj khov uas koj yog tus tswv, koj xauj los sis nyob rau hauv tam li yog ib feem ☐ Tau ☐ Tsis Tau ☐ Tsis Paub
ntawd yim neeg ntawd?

**Rov qab raug muab luam tawm nrog rau kev tso cai los ntawm tus tuav tswj txoj cai ua tus tswv, Koom Haum Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Zej
Tsoom Sawv Daws Ntawm Teb Chaws Mes Kas (American Public Health Association) Montgomery AE, Fargo JD, Byrne TH, Kane V, Culhane DP. Kev kuaj ntsuas
mob txog txhua yam rau cov neeg uas tsis muaj vaj tsev nyob thiab kev pheej hmoo rau cov neeg uas tsis muaj vaj tsev nyob uas nyob rau hauv Feem Tswj Xyuas
Hauj Lwm Txog Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Cov Qub Tub Rog (Veterans Health Administration). Phau Ntawv Teev Lus Tseg Txhua Hnub ntawm Feem Saib
Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Pej Xeeb Neeg Mes Kas (American Journal of Public Health). 2013; 103 (S2): S201–S211. Tau txais kev tso cai lawm.





Tus Tswv Cuab Lub Npe

Tus Tswv Cuab Lub Xeeem

*Hnub Yug (MMDDYYYY)

*Tus ID Ntawm Medi-Cal

Cov Dej Num (Hauj Lwm Los Sis Kiv Cab Kas) ntawm Kev Ua Neej Nyob Txhua Hnub thiab Twm Zeej Txuas Ntxiv

Koj puas muaj peev xwm nyob tau yam nyab xeeb lug thiab mus los rau ib puag ncig nyob rau hauv koj lub vaj tsev tau yam yooj yim? ☐ Xav ☐ Tsis Xav

Yog hais tias Tsis Tau, qhov chaw uas koj nyob ntawd puas muaj:

Teeb taws hluav taws xob zoo? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj Cua sov zoo? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Cua txias zoo? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj Cov tes hlau tuav rau nce cov ntaiv los sis cov choj hla? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Dej Kub? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj Chav Tawm Rooj Tso Quav Tso Zis Nyob Rau Ntawm Lub Chaw Rau Kev Ua Si Sab Hauv Tsev? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Ib lub qhov rooj mus rau sab nraum zoov uas chaw xauv tau? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj Cov ntaiv nce mus rau hauv koj lub vaj tsev los sis cov ntaiv nyob rau sab hauv koj lub vaj tsev? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Ntaiv hluav taws xob nqa neeg nce mus thiab nqis los? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj Qho chaw rau siv tau lub rooj zaum muaj log? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Cov kev uas tsis muaj dab tsis thaiv txhawm rau khiav tawm ntawm koj lub vaj tsev? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Kuv xav nug koj txog hais tias seb koj hais tias koj yuav tswj xyuas koj cov yam ntxwv mob ntsig txog fab kev noj qab haus huv tau li cas

Koj puas xav tau kev pab txog kev noj koj cov tshuaj? ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau

Koj puas xav tau kev pab txog kev sau cov foos ntsig txog kev noj qab haus huv? ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau

Koj puas xav tau kev pab txog kev teb cov lus nug nyob rau lub sijhawm muaj ib qho kev mus ntsib kws kho mob? ☐ Xav Tau ☐ Tsis Xav Tau

Koj puas muaj cov tswv cuab hauv tsev neeg los sis lwm cov neeg uas txaus siab los sis muab peev xwm pab tau koj thaum koj xav tau nws? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Koj puas xav hais tias koj tus kws kho mob muab ib lub sijhawm uas nyuaj heev rau kev muab tag nrho cov kev pab uas koj xav tau ntawd rau koj? ☐ Xav ☐ Tsis Xav

Koj puas ntshai ib tus neeg twg los sis puas muaj ib tus neeg twg ua rau koj raug mob? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Koj puas tau muaj cov kev hloov dab tsi li txog rau fab kev xav, kev nco, los sis kev txiav txim siab? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Koj puas tau poob dab tsi li nyob rau lub hlis dhau los? ☐ Tau ☐ Tsis Tau

Koj puas ntshai poob? ☐ Ntshai ☐ Tsis Ntshai

Koj puas qee zaus uas nyiaj tag nrho tsis muaj nyiaj them khoom noj, nqi xauj tsev, cov ntawv sau nqi thiab tshuaj li? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Puas muaj ib tus neeg twg muab koj cov nyiaj siv yam tsis tau txais kev pom zoo los ntawm koj li? ☐ Muaj ☐ Tsis Muaj

Koj puas xav ua hauj lwm nrog ib tus kws tu neeg mob los sis tus neeg ua hauj lwm pab xaus saus txhawm rau tsim ib qho phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm rau koj li kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv? ☐ Xav ☐ Tsis Xav

NKoj puas xav sab laj nrog ib tus kws tu neeg mob los sis tus neeg ua hauj lwm pab xaus saus thiab koj tus kws kho mob txog ntawm ib qho phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm txhawm rau kom thiaj li ua tau raws li koj cov kev xav tau ntsig txog kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv? ☐ Xav ☐ Tsis Xav



3 Koj Lo Lus Sua Ntsiab Lus Txog Daim Phiaj Xwm

Kev nthuav qhia luv-luv txog koj qhov kev pab them nyiaj

Koj tus phiaj xwm Medi-Cal muaj ib pab pawg kev koom hauj lwm ua ke ntawm kws kho mob thiab tsev kho mob sib koom tes uas loj heev. Qhov no txhais hais tias peb muaj ntau tus kws kho mob rau koj xaiv tau. Tsis tas li ntawd koj daim phiaj xwm kuj tseem muaj ntau cov khoos kas thiab cov kev pab cuam uas tsis tau them nqi txhawm rau pab kom koj tau txais kev noj qab haus huv thiab nyob yam muaj kev noj qab haus huv tib si thiab.



Yam uas koj daim phiaj xwm muab

Fab kev kho mob

- Kev mus ntsib kws kho mob
- Kev saib xyuas kho mob hauv tsev kho mob
- Cov kev kuaj hauv chav kuaj kab mob thiab kev siv hluav taws xob tsom xyuas
- Tus Xov Tooj Sab Laj Nrog Tus Nawj
- Cov kev pab cuam ntsig txog kev noj qab nyob zoo
- Kev cob qhia kev kho mob hauv this vis
- Kev xeeb tub thiab kev saib xyuas kho mob rau tus me nyuam mos yug tshiab

Kev saib xyuas kho mob rau kev mob puas siab puas ntsws xws li kev mob nyuaj siab, kev mob ntshov siab, Mob Hnov Qab Sai/Hlwb Tsis Nco Qab Sai (ADHD), thiab Kev Mob Hlwb Qauj nyob rau hom:

- Kev kho mob rau tus neeg mob sab nrauv
- Kev tswj kav cov tshuaj kho mob puas siab puas ntsws
- Cov kev pab cuam kho mob fab tus cwj pwm rau cov me nyuam yaus thiab cov tub ntshais hluas uas muaj Tus Mob Hlwb Qauj thiab lwm yam mob uas cuam tshuam

Fab kev kho hniav¹

- Cov kev mus kuaj mob tas li
- Kev tu ntxuav kom huv si thiab kev siv hluav taws xob tsom xyuas
- Kev siv tshuaj fluoride coj los pleev kaus hniav
- Cov kev ntsaws hniav, cov looj hniav, cov khoom siv ntsaws hniav thiab ntau yam ntxiv

Kev saib xyuas kho qhov muag

- Cov kev kuaj qhov muag
- Tsom iav qhov muag

Lub neej uas muaj kev noj qab haus huv zoo dua qub tseem tab tom tos ntsoov koj! Hu rau koj tus kws kho mob thiab teem sij hawm mus ntsib. Koj yuav nrhiav tau lawv tus nab npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim npav ID.

¹ Kev kho hniav nod siv tau rau cov pej xeeb ntawm nroog Los Angeles thiab Sacramento.

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

Cov kev pab cuam thiab cov khoos kas tshwj xeeb

- **Cov Khoos Kas Kev Tswj Kav Kab Mob.** Nrhiav kev pab tshwj xeeb yog tias koj tab tom ua lub neej nrog tus zwj ceeb mob txog kev noj qab haus huv uas muaj qhov sib cov pes daws xws li:
 - Mob ntshav qab zib
 - Tus kab mob ntev rau lub ntsws txhaws (COPD)
 - Hom mob ntshav tsuag
 - HIV/KAB MOB EJ (AIDS) los sis lwm yam
- **Cov Kev Pab Cuam Dhia Dej Num Rau Kev Saib Xyuas Mob Nkeeg.** Tshawb nrhiav txoj hau kev sib txuas nrog cov peev txheej thiab cov kev pab cuam hauv qhov chaw uas koj nyob.

- **Cov Kev Pab Cuam Txog Kev Thauj Mus Los Tsis Muaj Nqi Them.** Teem sij hawm tsheb caij yam tsis tau them nqi rau kev mus ntsib koj tus kws kho mob, kws kho hniav,¹ los sis tus kws kho mob paub tshwj xeeb.
- **Kev Mus Ntsib Kws Kho Mob Hauv Kev Sib Hu Pom Duab.** Sib tham nrog ib tus kws kho mob yam tsis tas yuav tawm ntawm koj lub tsev mus! **Tau txais cov kev mus ntsib kws kho mob rau tib hnuv ntawd los ntawm kev hu xov tooj los sis sib tham pom duab** los ntawm kev siv cov kev pab cuam kev cob qhia kev kho mob hauv this vis.
- **Cov Kev Pab cuam Kws Txhais Lus rau cov lus piav tes los sis cov neeg uas tsis paub hais Lus Askiv.** Thov ib tug kws txhais lus los pab koj thaum koj teem caij mus ntsib kws kho mob¹ thiab kev kho hniav.

- **Cov Khoos Kas Kev Kawm Txog Fab Kev Noj Qab Haus Huv.** Tau txais kev pab thiab kev txhawb pab kom:
 - Noj tau zoo dua qub tuaj
 - Tuav tswj kev muaj ceeb thawj
 - Ua kom haum
 - Txiaiv luam yeeb thiab ntau yam ntxiv

Tsis tas li ntawd peb kuj tseem muaj cov khoos kas rau cov leej niam yug me nyuam tshiab, cov me nyuam yaus, thiab cov tub ntxhais hluas tib si thiab.
- **Kev Saib Xyuas Mob Nkeeg Sib Txuas Zus.** Yog tias koj tus kws kho mob tsis nyob hauv koj pab pawg kev koom hauj lwm ua ke, **tej zaum koj tseem yuav muaj peev xwm khaws lawv cia tau thiab.** Nyob rau qee qhov xwm txheej, tej zaum koj yeej tseem yuav tau txais kev saib xyuas mob nkeeg txuas ntxiv mus los ntawm lawv mus **txog rau 12 lub hlis.**



Hais txog rau cov ntsiab lus qhia ntxaws ntxiv txog kev pab them nyiaj:

- **Tshawb nrhiav kom paub txog koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab.** Phau ntawv no yuav muaj koj cov cai thiab cov kev thaj tsob, kev tso cai ua ntej thiab tus nqi sib faib them ntawm tus tswv cuab.²
- **Hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab** tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim tiam.
- **Mus rau** www.healthnet.com.

² Hauv cov xwm txheej feem ntau, Health Net cov tswv cuab yuav tsis tau them nqi rau cov kev pab cuam uas tau txais kev pab them nqi, qhov nyiaj tuav pov hwm, los sis qhov nyiaj uas tuaj yeem raug txiaiv.

4 Txoj Hau Kev Teeb Tsim Koj Tus As Khauj Tswv Cuab Hauv Online

Tshawb nrhiav kom paub txog koj tus txiaj ntsig

Koj yuav pom muaj ntau cov lus qhia paub, cov ntaub ntawv thiab cov chaw muab kev pab cuam nyob rau ntawm **www.healthnet.com** txog rau kev nkag cuag tau rau hauv oos lais (online) ceev thiab yooj yim. Thaum twg koj teeb tsim tau koj tus as khauj oos lais (online) lawm, koj muaj peev xwm:

- Rub koj daim npav ID tawm los mus rau ntawm koj lub xov tooj los sis muab luam tawm ua ib daim ntawv theej
- Tshawb nrhiav ib tus kws kho mob, lub chaw muab kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm txheej kub ceev, los sis lub tsev kho mob nyob rau hauv koj pab pawg kev koom hauj lwm ua ke
- Tshuaj xyuas koj tus txiaj ntsig ntawm daim phiaj xwm kev kho mob hauv phau ntawv qhia rau tus tswv cuab. Tshuaj xyuas cov ncauj lus tseem ceeb xws li cov cai thiab cov luag hauj lwm, kev tso cai ua ntej, thiab tus nqi sib faib them²
- Cov cuag tau rau cov txheej txheem pab cuam txhawm rau pab koj tswj xyuas koj qhov hnyav los sis txiaj kev haus luam yeeb.
- Hloov pauv koj cov ntaub ntawv tshiab rau

Ua kom tiav cov kauj ruam nram qab nod txhawm rau tsim koj tus as khauj

1. **Nrhiav** koj daim ID tswv cuab los sis tus naj npawb Kev Ruaj Ntseg Fab Kev Tawm Rooj – koj daim ID tswv cuab yuav nyob rau hauv koj daim npav ID
2. **Mus rau** www.healthnet.com
3. **Nias rau** Log In (Nkag Mus Rau Hauv)/Register (Sau Npe)
4. **Ua raws li** cov lus qhia uas pom nyob rau lub nab cos



² Hauv cov xwm txheej feem ntau, Health Net cov tswv cuab yuav tsis tau them nqi rau cov kev pab cuam uas tau txais kev pab them nqi, qhov nyiaj tuav pov hwm, los sis qhov nyiaj uas tuaj yeem raug txiaj.

5 Txoj Hau Kev Nrhiav Koj Tus Kws Kho Mob Xub Thawj

Koj tus kws kho mob xub thawj (PCP) ces yog koj tus kws kho mob

Health Net muaj cov kws kho mob uas:

- Muaj cov sij hawm ua hauj lwm uas mus cuag tau yooj yim
- Tuaj yeem saib xyuas tau koj thiab tag nrho koj tsev neeg
- Nkag siab txog koj cov kev xav tau fab kab lis kev cai uas zoo tsis thoog leej twg
- Hais tau koj hom lus uas xav kom hais

Tsis txhob hnov qab!

Koj tus kws kho mob yog koj tus khub rau fab kev noj qab haus huv. Lawv yuav nyob ntawd los mloog koj hais, muab lus pab tswv yim, thiab muab kev pab. Kev xaiv tau tus kws kho mob kom raug tuaj yeem ua rau muaj **kev sib txawv loj rau koj txoj kev noj qab haus huv.**

Yam uas yuav tau xav txog yog tias koj xav xaiv ib tug kws kho mob tshiab

Tus kws kho mob no puas yog ib feem ntawm koj pab pawg kev koom hauj lwm ua ke thiab puas txais cov neeg mob tshiab lawm?

Hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab txhawm rau nug txog qhov no. Tsis tas li ntawd koj kuj tseem muaj peev xwm mus saib peb lub vas sab (website) tau rau ntawm www.healthnet.com thiab nias rau *Tshawb Nrhiav ib Tus Muab Kev Pab Cuam Kho Mob*.

Nco Ntsoov: Yog tias koj muaj ib tug kws kho mob ua ntej koj yuav los ua Health Net tus tswv cuab thiab tus kws kho mob ntawd tsis nyob hauv peb pab pawg kev koom hauj lwm ua ke, **tej zaum koj yuav muaj peev xwm yuav rov mus ntsib tau lawv dua rau qee lub sij hawm.** Thov hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab txhawm rau nrog lawv sib tham hais txog koj qhov xwm txheej.

Kev teem caij mus sib ntsib kws kho mob yog yooj yim npaum li cas?

Xyuas kom ntseeg tau hais tias tus kws kho mob muab cov sij hawm teem caij mus ntsib uas haum rau koj. Piv txwv li, tej zaum koj yuav tau mus ntsib koj tus kws kho mob ua ntej los sis tom qab ua hauj lwm, los sis hnuv so lim tiam.

Xav txog qhov chaw nyob ntawm koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm.

- Koj siv sij hawm taug kev los ntawm tsev los sis chaw hauj lwm mus rau qhov ntawd ntev npaum li cas?
- Nws nrhiav chaw nres tsheb puas yooj yim?
- Koj puas tuaj yeem caij tau tsheb npav los sis tsheb ciav hlau mus tau?



Tau txais tsheb caij mus rau koj qhov kev teem caij ntsib kws kho mob yam tsis tau them nqi

Yog hais tias kev mus ntsib ib tus kws kho mob los sis mus raws li ib qho kev teem caij sib ntsib¹ rau kev kho hniav yog ib qho teeb meem, peb lub chaw muab kev pab cuam ntsig txog kev caij tsheb mus los uas tsis sau nqi muaj peev xwm pab tau koj. Txhawm rau npaj ib qho kev caij tsheb mus los uas tsis sau nqi, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab.

¹ Kev kho hniav nod siv tau rau cov pej xeeb ntawm nroog Los Angeles thiab Sacramento.



Tus kws kho mob no puas muaj cov cuab yeej oos lais thiab cov kev mus ntsib kws kho mob los ntawm kev hu xov tooj los sis hu vis dis aus?

Cov vev xaib rau tus neeg mob thiab cov apps yuav tuaj yeem ua rau muaj kev yooj yim los:

- Sau email mus rau koj tus kws kho mob
- Tshuaj xyuas cov txiaj ntsig tau los ntawm chav kuaj kab mob
- Ua cov kev teem caij sib ntsib hauv oos lais
- Rov ntxiv tshuaj raws li daim ntawv sau yuav tshuaj

Thiab nrog rau cov kev mus ntsib kws kho mob los ntawm kev hu xov tooj los sis kev hu vis dis aus, ces koj yuav tuaj yeem sib tham nrog tus kws kho mob tau **tom tsev yam yooj yim!**

Tus kws kho mob no ua puas tau raws li koj cov kev xav tau tshwj xeeb?

Paub txog yam uas koj tab tom nrhiav hais txog tus kws kho mob:

- Koj puas xav mus ntsib ib tug kws kho mob uas nkag siab txog koj li kab lis kev cai thiab hais tau koj hom lus?
- Koj puas xav tau cov kws kho mob uas tuaj yeem saib xyuas tau koj thiab koj tsev neeg nyob rau tib qho chaw?
- Koj puas xav mus ntsib tus kws kho mob paub tshwj xeeb los sis puas xav tau kev saib xyuas kho mob rau cov teeb meem kev noj qab haus huv tshwj xeeb?



Tus kws kho mob uas raug yuav tuah yeem pab koj thiab koj tsev neeg kom tau txais thiab nyob yam muaj kev noj qab haus huv. Yog li ntawd, ua ntej koj yuav xaiv ib tug kws kho mob tshiab, yuav tsum nrhiav kom tau cov lus teb uas koj xav tau tso. Tiv tauj rau peb:

- **Los ntawm kev hu xov tooj (tus xov tooj hu dawb)**
Hu rau 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lim tiam
- **Hauv Online**
Mus rau ntawm www.healthnet.com thiab nias rau *Tshawb Nrhiav ib Tus Muab Kev Pab Cuam*

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

6 Thawj Lub Rooj Sib Tham nrog Koj Tus Kws Kho Mob

Koj tus kws kho mob yog koj tus khub txog kev noj qab haus huv. Tom qab xaiv koj tus kws kho mob lawm, **nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum tau teem sij hawm mus ntsib nws thawj zaug kom neb thiaj li sib paub.** Tej zaum qhov no yuav pab ua rau koj hnub muaj kev yooj yim dua qub tuaj thaum hais txog koj txoj kev noj qab haus huv.

Koj tus kws kho mob muab kev saib xyuas mob nkeeg txhua hnub rau koj uas yog muaj xws li:

- Cov kev mus kuaj mob txhua xyoo
- Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (kev txhaj tshuaj)
- Kev kho mob
- Daim ntawv sau yuav tshuaj
- Cov kev tshuaj ntsuam xyuas kab mob khees xaws
- Kev tswj kav kab mob ntshav qab zib thiab mob hawb pob
- Lus tawm tswv yim fab kev kho mob

Tsis tas li xwb koj tus kws kho mob kuj tseem yuav:

- Khaw koj cov ntaub ntawv txog kev kho mob tseg cia
- Xa mus (xa) koj mus rau ib tug kws kho mob paub tshwj xeeb yog tias xav tau
- Xaj kom muaj kev siv hluav taws xob tsom xyuas, kuaj mob hauv chav kuaj kab mob, kuaj mob qog mis, thiab ntau yam ntxiv (thaum xav tau)

Koj qhov kev mus kuaj mob kom muaj kev noj qab nyob zoo txhua xyoo

Kev mus kuaj mob txhua xyoo nrog koj tus kws kho mob yuav pab ua kom koj paub txog koj txoj kev noj qab haus huv. Koj yuav faib qhia tau txog cov kev hloov pauv uas koj tau pom thiab hais txog cov kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv twg.

Koj tus kws kho mob kuj tseem yuav tuaj yeem pab koj tsim ib **daim phiaj xwm kev saib xyuas kho mob los pab ua kom koj nyob yam muaj kev noj qab haus huv tib si thiab.** Nws yog ib lub hwm tsaum zoo heev yuav nug cov lus nug hais txog koj txoj kev noj qab haus huv los sis hais txog koj cov tshuaj. Hu mus teem sij hawm rau koj mus ntsib kws kho mob thawj zaug thiab kev tshuaj xyuas kom muaj kev noj qab nyob zoo.

Hloov koj tus kws kho mob

Yog tias koj tseem tsis tau xaiv ib tug kws kho mob thaum koj sau npe nkag, **ces peb yuav xaiv ib tug rau koj.** Yog hais tias koj xav hloov koj tus kws kho mob, ces hu tuaj rau peb.



Yog hais tias koj muaj lus nug los sis kev txhawj xeeb dab tsi, thov tiv tauj rau peb:

- **Hu xov tooj (tus xov tooj hu dawb)** – 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lim tiam.
- **Hauv Online** – Mus rau ntawm www.healthnet.com thiab nias rau *Tshawb Nrhiav ib Tus Kws Muab Kev Saib Xyuas Kho Mob.*

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnub, 7 hnub nyob rau ib lim piam.

7 Qhov Chaw uas Mus rau Kev Saib Xyuas

Koj daim phiaj xwm muaj ntau txoj hau kev rau koj los txais kev saib xyuas kho mob uas koj xav tau thaum koj xav tau nws.



Nyob rau ntawm tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm

Koj tus kws kho mob

Mus ntsib koj tus kws kho mob rau kev saib xyuas kho mob txhua hnub thiab rau fab kev saib xyuas ua kev tiv thaiv kab mob. Qhov no muaj xws li:

- Cov kev kuaj txog kev noj qab nyob zoo hauv txhua xyoo
- Kev mob nkeeg
- Cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob
- Kev saib xyuas kho mob thauj pais

Lwm tus muab kev pab cuam nyob hauv-qhov kev sib koom lag luam

Tau txais kev saib xyuas kho mob los ntawm lwm cov kws kho mob, cov kws kho mob paub tshwj xeeb, los sis tus muab kev pab cuam kho mob (xws li kev saib xyuas kho mob kub ceev los sis cov tsev kho mob) nyob rau hauv koj pab pawg kev koom hauj lwm ua ke. Txhawm rau tshawb nrhiav ib tus kws kho mob nyob hauv koj pab pawg kev koom hauj lwm ua ke, mus saib tau rau ntawm www.healthnet.com thiab nias rau qhov chaw txuas (link) *Find a Provider (Tshawb Nrhiav ib Tus Kws Muab Kev Saib Xyuas Kho Mob)*.

Cov kev pab cuam kho mob puas siab puas ntsws

Koj daim phiaj xwm yuav muaj kev pab them nyiaj rau:

- Kev pab sab laj
- Cov kev pab cuam kev mob puas siab puas ntsws

Koj yuav tsis tas yuav tsum muaj ib daim ntawv kev hais txog los ntawm koj tus kws kho mob hlo li.

Nrhiav ib tug kws therapist los sis tus kws kho mob puas siab puas ntsws tau rau ntawm www.healthnet.com thiab nias rau *Find a Provider (Tshawb Nrhiav ib Tus Kws Muab Kev Saib Xyuas Kho Mob)* Tsis tas li ntawd koj kuj tseem yuav tuaj yeem hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab thiab xaiv *Kev Nyab Xeeb Ntawm Tus Cwj Pwm*.



Nyob rau hauv tsev

Cov kev teem caij sib ntsib hauv vis dis aus thaum twg los tau

Tsis muaj peev xwm mus ntsib tau koj tus kws kho mob los sis puas xav tau kev pab thaum lawv lub chaw ua hauj lwm raug kaw lawm? **Siv cov kev pab cuam kev cob qhia kev kho mob hauv this vis rau cov kev mus ntsib kws kho mob hauv vib dis aus hauv online.** Mus ntsib nrog tus kws kho mob uas tau txais ntawv pov thawj los ntawm pawg thawj koj hauv 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lim tiam.

Cov kev pab cuam kev cob qhia kev kho mob hauv this vis muab txoj kev xaiv yooj yim rau kev saib xyuas mob nkeeg uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw. **Cov kws kho mob hauv kev cob qhia kev kho mob hauv this vis kuj yuav sau muab tshuaj noj rau koj tau thaum uas tsim nyog.** Cov ntau ntawv tiv tauj txog cov kev pab cuam kev cob qhia kev kho mob hauv this vis yog teev tseg rau ntawm sab nraum qab ntawm koj daim npav ID tswv cuab.

Cov kev teem caij sib ntsib hauv xov tooj thaum twg los tau

Tau txais cov kev pab cuam kev mob puas siab puas ntsws los sis kev vwm yeeb tshuaj dhau los ntawm kev teem caij mus ntsib hauv kev hu vis dis aus los sis hu xov tooj los ntawm kev hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab thiab xaiv *Kev Nyab Xeeb Ntawm Tus Cwj Pwm*.

Tus Xov Tooj Sab Laj Nrog Tus Nawj txhua lub sij hawm

Hu rau peb Tus Xov Tooj Sab Laj Nrog Tus Nawj thiab nrog tus kws kho mob tham tau 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lub lim tiam. Koj yuav txaus siab rau **kev txhawb pab raws lub sij hawm tiag-tiag** los pab ua kom nkag siab txog koj cov tsos mob thiab qib kev saib xyuas uas xav tau. Tus nab npawb xov tooj yog muab teev rau sab nraum qab ntawm koj daim npav ID tswv cuab thiab kuj muaj npe nyob rau hauv qab no.



Nyob rau hauv lub tsev kuaj mob

Cov chaw pab cuam kev saib xyuas kho mob kub ceev

Tau txais kev saib xyuas kho mob nyob rau tib hnub ntawd rau cov kev mob nkeeg, los sis kev raug mob uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw, tsis muaj kev phom sij rau lub neej txoj sia. Tam sim no muaj ntau cov chaw muab kev saib xyuas kho mob kub ceev muaj kev siv hluav taws xob tsom xyuas thiab cov kev kuaj hauv chaw kuaj kab mob tib si lawm.

Mus saib tau rau ntawm www.healthnet.com thiab nias rau *Find a Provider (Tshawb Nrhiav ib Tus Kws Muab Kev Saib Xyuas Kho Mob)* txhawm rau tshawb nrhiav ib lub chaw muab kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm txheej kub ceev uas nyob ze rau ntawm koj.

Nco Tseg: Ncaj nraim mus rau ntawm chaw kho mob ti tes ti taw uas nyob ze tshaj plaws los sis hu rau 911 yog hais tias koj muaj xwm txheej ti tes ti taw.

Kev saib xyuas kho mob ti tes ti taw yog siv rau cov xwm txheej kev kho mob uas muaj kev phom sij rau lub neej txoj sia los sis cov kev raug mob los ntawm xwm txheej huam yuaj uas raug mob hnyav.

8 Pib Siv Koj Cov Txiaj Ntsig Kiag Tam Siv!

UA KOM TIAV OB PEB KAUI RUAM YOOJ-YOOJ YIM LOS PIB KOM TAU TXAIS QHOV KEV SAIB XYUAS MOB NKEEG UAS KOJ XAV TAU

Ua raws li cov kauj ruam no kom ntseeg tau tias koj yeej npaj txhij los siv koj cov txiaj ntsig hauv daim phiaj xwm lawm:

1

Tshuaj xyuas koj lub hnuv tim uas pib tau txais kev pab them nqi

Koj daim npav ID tswv cuab yuav teev qhia txog koj lub hnuv tim uas tau txais kev pab them nqi. Yog hais tias koj tsis tau txais koj daim npav ID tswv cuab nyob rau hauv tsev xa ntawv pais xab nis, ces tiv tauj rau **Feem Pab Cuam Tswv Cuab ntawm 1-800-675-6110**. Tsis li ntawd, koj tuaj yeem nrhiav koj hnuv tau txais kev pab them nqi tau hauv online ntawm **www.healthnet.com**.

2

Lees paub koj tus kws kho mob

Siv sij hawm li ib feeb los mus ua kom paub tseeb tias yeej teev tus kws kho mob raug rau ntawm koj daim npav ID ua tswv cuab lawm. Yog hais tias xav tau los sis xav xaiv ib tug kws kho mob sib txawv, ces koj tuaj yeem ua tau. Peb yeej ib txwm cia koj xaiv tau tas li!

Tiv tauj Feem Pab Cuam Tswv Cuab yog hais tias koj **tsis xav hwj xwm tus kws kho mob uas teev tseg rau hauv koj daim npav**.

3

Teem sij hawm mus ntsib kws kho mob

Koj yuav tsum tau mus ntsib koj tus kws kho mob tsis pub dhau **120 hnuv tom qab hnuv koj qhov kev pab them nqi pib lawm**. Txhawm rau teem ib lub sij hawm mus ntsib kws kho mob, hu rau koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm ntawm tus nab npawb xov tooj uas teev nyob rau ntawm koj daim npav ID ua tswv cuab.

Yog hais tias kev mus rau qhov kev teem caij yog ib qho nyuaj rau koj, ces peb qhov kev pab cuam tsheb thauj mus los yuav tuaj yeem pab tau koj. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab txhawm rau teem tsheb thauj mus los uas tsis sau nqi rau koj!

4

Nug cov lus nug

Nyob rau lub sij hawm uas koj mus ntsib kws kho mob thawj zaug, koj tus kws kho mob yuav ntsuam xyuas txog kev noj qab haus huv kom nkag siab txog koj li keeb kwm kev kho mob thiab hais daws txhua yam kev txhawj xeeb fab kev noj qab haus huv uas tej zaum koj yuav muaj. Tsis tas li ntawd nws kuj tseem yuav yog lub sij hawm uas zoo tshaj plaws rau koj los nug cov lus nug.

Tiv tauj rau peb thaum koj xav tau kev pab los mus:

- Lees paub koj tus kws kho mob
- Teem caij mus ntsib kws kho mob
- Npaj tsheb thauj xa mus los uas tsis sau nqi
- Tau txais cov lus teb rau koj cov lus nug

**Xov tooj (tus xov tooj hu dawb):
1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 teev hauv ib hnuv,
7 hnuv hauv ib lub lim tiam**

**Hauv Online:
www.healthnet.com**

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

FLY064677HP00 (9/24)

9 Nrhiav Tus Kws Kho Mob Uas Nyob Rau hauv Pab Pawg Koom Hauj Lwm Ua Ke

THOV PHAU NTAWV TEEV NPE KWS KHO MOB NYOB RAU PEB TXOJ HAUV KEV



Hauv Online

Nkag mus rau peb cov npe kws kho mob uas hloov kho tshiab tshaj plaws.¹ *Siv qhov chaw txuas Find a Provider (Nrhiav Kws Kho Mob)* nyob hauv peb tus vev xaib, ntawm **healthnet.com**, tom qab ntawd:

1. Nias rau *Find a Provider (Nrhiav Kws Kho Mob)*.
2. Ntaus koj qhov chaw nyob rau.
3. Xaiv raws hom Phiaj Xwm/Pab Pawg Koom Hauj Lwm Ua Ke.
4. Xaiv "Medi-Cal" los ntawm cov npe uas hlauv tawm los.
5. Xaiv hom kws kho mob.
6. Rub Phau Ntawv Teev Npe Kws Kho Mob los ntawm nplooj Tshawb Nrhiav Kws Kho Mob dhau los ntawm qhov chaw txuas (link) uas nyob hauv qab kawg nkaus ntawm nplooj vev xaib.

Rub Phau Ntawv Teev Npe Kws Kho Mob los ntawm nplooj Tshawb Nrhiav Kws Kho Mob dhau los ntawm kev nias rau qhov chaw txuas (link) mus rau Phau Ntawv Teev Npe Kws Kho Mob uas nyob hauv qab kawg nkaus ntawm nplooj vev xaib. Ntawm no yog peb daim ntawv teev npe kws kho mob uas hloov kho tshiab tshaj plaws. Kev khoom ntawm tus kws kho mob yuav muaj kev hloov pauv.



Los ntawm kev hu xov tooj

Hu rau Feem Saib Xyuas Kev Pab Cuam Tswv Cuab ntawm **1-800-675-6110 (TTY: 711)**. Koj tuaj yeem tiv tauj rau peb tau 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam.



Los ntawm kev xa ntawv pais xab nis (xaiv tau)

Koj tuaj yeem sau daim foos hauv qab no kom tiav thiab peb yuav muab tsab ntawv theej ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab thiab Phau Ntawv Teev Npe Kws Kho Mob xa pais xab nis tuaj rau koj.

Thov Koj "Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab"

Tsis tas li xwb, koj kuj tseem tuaj yeem thov ib tsab ntawv theej ntawm *Health Net Medi-Cal Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab* tib si thiab. Mus rub koj phau ntawv theej tau ntawm peb tus vev xaib healthnet.com/shp. Nias rau *Health Net Medi-Cal Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab*. Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab yuav rub tau tawm los ua PDF.

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

FLY617105HH01w (5/22)

Nco Tseg: Thaum koj xa daim foos uas sau tiav lawm rov qab, thov muab ntim rau hauv lub hnab ntawv uas muab tso nrog ua ke tuaj.

Thov sau rau los ntawm kev ntaus ntawv thiab sau tag nrho txhua yam ntaub ntawv uas yog siv kob xiaiv los sis kob dub.

- ☐ Kos rau lub nroog ntawm **Phau Ntawv Teev Npe Kws Kho Mob** uas koj xav tau:
- ☐ Amador ☐ Calaveras ☐ Inyo ☐ Los Angeles ☐ Mono ☐ Sacramento ☐ San Joaquin ☐ Stanislaus ☐ Tulare ☐ Tuolumne
- ☐ Xaiv **lwm hom qauv**, yog tias xav tau: ☐ Ntawv Neeg Dig Muag ☐ Ua Tus Ntawv Loj ☐ Kaw Ua Suab
- ☐ Hais txog rau **Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab**, thov kos rau hom lus uas koj xav tau:
- ☐ Lus As Kiv ☐ Lus Xab Pees Niv ☐ Lus Arabic ☐ Lus Armenian ☐ Lus Kas Pus Cias ☐ Lus Suav ☐ Lus Farsi ☐ Lus Hmoob ☐ Lus Kaus Lim ☐ Lus Lav Xias ☐ Lus Tagalog ☐ Lus Nyab Laj

Tus tswv cuab lub npe: _____ Tus Tswv Cuab Tus ID #: _____

Chaw Nyob: _____ Npawb Tsev #: _____

Nroog: _____ Lub Lav: _____ Tus Zauv ZIP: _____

Xov Tooj: _____

¹Kev khoom ntawm tus kws kho mob yuav muaj kev hloov pauv.

10 Txais Koj Qhov Kev Kuaj Mob Tam Sim No...

TAG NRHO COV TSWV CUAB NTAWM HEALTH NET TSHIAB YUAV TSUM TAU TXAIS IB QHO KEV KUAJ MOB NYOB RAU HAUV 120 HNUB SUAV TXIJ LI HNUB UAS TAU KOOM NROG HEALTH NET.

Qhov kev kuaj mob thawj zaug yog ib qho tseem ceeb heev li vim hais tias:



Koj yuav paub txog hais tias leej twg yog koj tus kws kho mob ua ntej ib qho mob khaub thuas yuav tshwm sim.



Koj tus kws kho mob muaj peev xwm pab koj kawm paub txog kev siv koj cov kev pab cuam los ntawm qhov phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm rau fab kev noj qab haus huv.



Koj tus kws kho mob yuav qhia koj paub txog tus neeg uas koj yuav tuaj yeem hu rau tau thiab yuav mus kho mob nyob rau qhov twg thaum lub chaw ua hauj lwm raug kaw lawm.



Koj cov me nyuam yuav raug txhaj cov koob tshuaj uas lawv tsim nyog tau txais rau kev mus kawm ntawv.



Koj yuav tau txais cov ntaub ntawv qhia txog cov kev kuaj ntsuas kev noj qab haus huv tseem ceeb txhawm rau pab koj thiab koj cov me nyuam kom nyob muaj kev noj qab haus huv.



Health Net Tus Kws Tu Neeg Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab Cuam

Koj puas hnov muaj mob li cas thiab puas xav tau tswv yim pab

cuam? Koj muaj peev xwm hu rau koj tus kws kho mob thiab thov kev pab tau. Los sis koj muaj peev xwm hu rau Health Net Tus Kws Tu Neeg Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab Cuam ntawmt **1-800-675-6110 (TTY: 711)** rau tswv yim pab cuam sai thiab pab dawb. Tus kws tu neeg mob ua hauj lwm **24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.** Tus kws tu neeg mob ntawd muaj peev xwm hais lus rau koj ua koj hom lus uas nyiam thiab muab lus qhia rau koj kom paub saib xyuas txog koj cov kev xav tau ntsig txog kev saib xyuas (tu) mob rau fab kev noj qab haus huv.

(txuas ntxiv mus)

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.



Los ntawm kev hu rau Health Net Tus Kws Tu Neeg Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab Cuam, koj muaj peev xwm:

- **Tau txais cov lus qhia paub** txhawm rau pab koj txiav txim siab seb koj puas tsim nyog yuav tsum tau mus kuaj mob rau ntawm chav kho mob xwm txheej ceev.
- **Kuaj xyuas** seb koj puam muaj peev xwm tos ntsib koj tus kws kho mob tau.
- **Sib tham** txog koj cov teeb meem fab kev noj qab haus huv thiab cov hau kev kho mob.
- **Tau txais cov lus qhia** txhawm rau pab kom koj hnov zoo mob zuj zus tuaj nyob rau tom vaj tsev thauj lub sij hawm koj muaj mob.
- **Kawm paub** txog koj cov kev siv tshuaj thiab cov kev xav tau ntsig txog fab kev noj qab haus huv.



Hu rau tus kws kho mob uas muaj
npe nyob rau ntawm koj daim
npav ID ua tswv cuab txhawm rau
teem sij hawm ua ib qho kev kuaj
mob hnuv no.

Rau kev paub ntau ntxiv, mus saib tau rau ntawm
www.healthnet.com.

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

Cov ntaub ntawv no tsis yog tsim los ua kev hloov pauv rau kev saib xyuas mob nkeeg. Thov ua raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia txhua lub sij hawm.

Cov txheej txheem pab cuam thiab cov kev pab cuam tej zaum yuav muaj kev hloov pauv. Cov ntaub ntawv fab kev kawm paub txog kev noj qab haus huv muaj sau ua ntau hom lus thiab lwm hom ntawv sib txawv raws li thov.

FLY061475HP00 (2/23)

11 Cov Ntsej Muag Luag Ntxhi Uas Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Pib Ntawm Nod

Kev muaj cov kaus hniav ruaj khov muaj peev xwm pab ua rau lwm feem ntawm koj lub cev muaj kev noj qab haus huv. Vim li ntawd peb thiaj li muab Medi-Cal Dental tus txiaj ntsig kev pab rau peb cov tswv cuab hauv Medi-Cal.



Tus txiaj ntsig ntawm Medi-Cal Dental muaj xam nrog rau

Kev saib xyuas kho hniav raws sij hawm koj los tiv thaiv kom cov kaus hniav tsis txhob muaj teeb meem

- Cov Kev Kuaj Mob thiab Cov Kev Siv Hluav Taws Xob Tsom Xyuas
- Cov Kev Tu Hniav
- Cov kev kho mob siv tshuaj fluoride los tiv thaiv cov kaus hniav lwj po

Kev saib xyuas los kho cov teeb meem ntawm kaus hniav

- Cov kev ntsaws hniav
- Cov kwj hniav hauv cov hniav pem hauv ntej
- Cov hniav looj uas ua tiav ua ntej
- Cov hniav cuav tag nrho ib los
- Lwm cov kev pab cuam kho hniav uas yuav tau muaj

Nrog rau Medi-Cal Dental los ntawm Health Net, koj thiab koj tsev neeg muaj peev xwm lom zem rau

- Kev koom hauj lwm ua ke ntawm kev saib xyuas, cov kws kho hniav tshaj lij uas hais tau koj hom lus thiab nkag siab txog koj cov kev xav tau uas tsis thooj lwm tus.
- Mus tau rau cov tsev kuaj mob nyob ze ntawm koj tau yooj yim.
- Tus thawj tswj kav xwm txheej los pab nrog koj qhov kev saib xyuas kho hniav.
- Cov khoos kas kev kawm paub txog kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo.

Yog tias koj twb muaj kev pab them nyiaj kho hniav lawm, thov hais txog rau koj daim npav Dental ID txog kev pab ua kev teem caji ntsib kws kho mob.

Yog hais tias koj nyob rau hauv cheeb tsam nroog Los Angeles los sis Sacramento, tiv tauj rau Health Net:

Hu rau (tus xov tooj hu dawb)
1-800-213-6991 (TTY: 711)
Hnub Monday–Friday
8 teev sawv ntxov txog 6 teev tsaus ntuj.

Hauv Online
www.hndental.com

Yog tias koj tsis nyob hauv cov cheeb tsam nroog Los Angeles los sis Sacramento, ces tiv tauj rau Medi-Cal Dental:

Hu rau (tus xov tooj hu dawb)
1-800-322-6384 (TTY: 711)
Hnub Monday–Friday
8 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj.

Hauv Online
www.smilecalifornia.org

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnub, 7 hnub nyob rau ib lim piam.

FLY065782HP00 (11/24)

12 Saib Xyuas Koj Txoj Kev Noj Qab Haus Huv!

COV KHOOS KAS THIAB COV KEV PAB CUAM TXOG KEV KAWM TXOG FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV

Peb txhua tus yeej puav leej xav kom muaj kev noj qab haus huv zoo dua qub. Nrog rau kev pab thiab kev txhawb nqa, yeej yuav tsum ncav cuag koj cov hom phiaj fab kev noj qab haus huv xwb li. Peb muaj ntau cov khoos kas, cov kev pab cuam, thiab cov cuab yeej uas tsis sau nqi los pab koj thiab koj tsev neeg pib cov kauj ruam mus kom txog txoj kev noj qab haus huv uas zoo dua qub.

Cov Khoos Kas rau Txhua Ncua ntawm Lub Neej



Hnov zoo txog koj txoj kev muaj ceeb thawj

Peb cov peev txheej rau kev noj cov khoom noj muaj txiaj ntsig thiab cov dej num kev tawm dag zog fab lub cev tuaj yeem pab kom koj ua tau raws li koj cov hom phiaj fab kev muaj ceeb thawj. Tej zaum koj yeej xav kom koj cov khaub ncaws haum koj hnav zoo dua qub. Los yog, tej zaum koj yuav xav kom tau nrog cov neeg uas koj hlub nyob. Txawm hais tias koj qhov laj thawj yuav yog dab tsi los xij, peb yeej muaj cov cuab yeej thiab qhov kev txhawb pab uas koj xav tau los kawm paub txog kev tswj koj lub cev txoj kev muaj ceeb thawj.



Txiav kev haus luam yeem txhawm rau qhov zoo

Kev txiav kev haus luam yeem thiab kev haus yeem pa yog ib yam uas zoo tshaj plaws uas koj tuaj yeem ua tau rau koj txoj kev noj qab haus huv. Tsis tas li ntawd nws kuj tseem yog ib txoj hau kev zoo heev uas pab txuag tau nyiaj tib si. Cov neeg haus luam yeem siv nyiaj tag li thaj tsam \$180 tauj ib lub hlis rau kev yuav cov luam yeem!

Peb paub hais tias kev txiav luam kev haus luam yeem tsis yog ib qho yooj yim kiag li, tab sis koj tsis tas yuav tsum tau txiav kev haus luam yeem ib leeg nkaus xwb. Peb nyob ntawm no txaus siab yuav pab koj, uas yog muaj kev txhawb pab hauv xov tooj, cov lus tseeb hais txog kev txiav kev haus luam yeem, thiab cov tshuaj noj pab txiav koj txoj kev huam yeem.

Hu rau Kick It California tus xov tooj hu dawb ntawm

1-800-300-8086 (TTY: 711). Cov sij hawm ua hauj lwm yog Hnub Monday–Hnub Friday, 7 teev sawv ntxov txog 9 teev tsaus ntuj, thiab Hnub Saturday yog 9 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj.

(txuas ntxiv mus)



Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnub, 7 hnub nyob rau ib lim piam.

**Coj koj tus me nyuam los pib nrog txoj kev noj qab nyob zoo**

Yog tias koj cev xeeb tub los sis npaj yuav pib lub neej, ces tej zaum koj yuav muaj ntau lo lus nug heev. Kuv tus me nyuam mos yuav loj hlob li cas? Kuv yuav saib xyuas kuv tus kheej li cas? Qhov no puas yog tej yam uas hauj sim xwb? Peb lub khoos kas pab kev xeeb tub kom muaj kev noj qab haus huv yuav muab cov lus teb, kev sab laj thiab kev txhawb pab rau koj. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau mus ntsib koj tus kws kho mob sai li sai tau thaum koj paub tias koj cev xeeb tub lawm los sis thaum npaj yuav pib lub neej.

**Cov teeb meem fab kev mob puas siab puas ntsws**

Tab tom nrhiav cov hauv kev los ua kom muaj kev zoo siab dua qub thiab noj qab haus huv dua qub tuaj puas yog? Muaj nyob hauv online thiab hauv lub app xov tooj, peb qhov Kev Kho Mob Puas Siab Puas Ntsws Teladoc (Lub Khoos Kas Digital) muaj cov cuab yeej los pab kom koj hnov zoo dua qub tuaj, thiab ua lub neej nij qab nyob zoo. Koj tuaj yeem teev npe rau lub khoos kas no tau ntawm www.teladochealth.com.

**Ntshav ntoj siab thiab mob plawv**

Koj puas muaj ntshav ntoj siab? Puas xav hwj xwm kom koj lub plawv noj qab nyob zoo? Koj tuaj yeem ua kom muaj yam txawv rau koj txoj kev noj qab haus huv uas yog pib hnuv no kiag! Siv peb cov peev txheej los qhia rau koj txog txoj hau kev txo qis koj cov ntshav ntoj siab thiab ua kom lub plawv noj qab nyob zoo dua qub tuaj.

**Cov peev txheej rau kab mob ntshav qab zib**

Koj tsev neeg puas muaj keeb kwm mob ntshav qab zib hom 2? Peb cov peev txheej rau kab mob ntshav qab zib tuaj yeem pab koj kawm paub ntau ntiv txog cov feem xyuam tseem ceeb uas ua rau koj muaj kev pheej hmoo. Tsis tas li xwb, koj kuj tseem yuav tuaj yeem kawm paub txog cov hauv kev xaiv ua lub neej yam muaj kev noj qab nyob zoo txhawm rau txo koj txoj kev pheej hmoo muaj tus kab mob ntshav qab zib hom 2 tau tib si thiab.

**Lub tsev nyeem ntawv fab kev noj qab haus huv hauv online**

Puas xav kawm paub ntau ntiv? Peb muaj cov vis dis aus thiab cov ntawv qhia txog kev noj qab haus huv hais txog ntau lub ncauj lus los pab koj. Mus saib nplooj hais txog “Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Noj Qab Nyob Zoo (Health & Wellness) ntawm www.healthnet.com.

Tiv tauj peb hais txog rau cov ntaub ntawv kev kawm txog kev noj qab haus huv los sis cov lus nug hais txog koj cov txiaj ntsig Medi-Cal:

Health Net Feem Pab Cuam Tswv Cuab 1-800-675-6110 (TTY: 711) 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam

Hauv online
www.healthnet.com

Teev Npe Nkag Mus rau hauv koj tus askhauj nyob rau ntawm tus vev xaib thiab mus saib peb lub tsev cia ntaub ntawv uas khaws cov ntaub ntawv hais txog kev kawm txog fab kev noj qab haus huv.

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

Cov ntaub ntawv ntawm no tsis yog npaj los hloov kev saib xyuas mob nkeeg los ntawm kws kho mob. Thov ua raws nraim li koj tus kws kho mob cov lus qhia uas koj tus kws kho mob hais kom koj ua txhua lub sij hawm. Cov pab cuam thiab cov kev pab yeej muaj pauv.

FLY063122HP01 (7/24)

13 Health Net Cov Lus Qhia Txog Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Mob Ua Kev Tiv Thaiv Kab Mob

COV LUS QHIA RAU COV ME NYUAM YAUS THIAB COV NEEG NTO HNUB NYOOG



www.healthnet.com



Siv cov lus qhia no los pab ceeb toom qhia kom koj nco qab teem sij hawm rau cov kev mus ntsib kws kho mob kom noj qab nyob zoo nrog koj tus kws kho mob saib xyuas tsev neeg. Nco ntsoov nug thiab ua raws li kev saib xyuas thiab cov lus qhia los ntawm koj tus kws kho mob. Tej kev hloov kho tshiab thiab kev hloov pauv feem ntau yuav tshwm sim los nrog cov lus qhia.

Cov ntaub ntawv qhia paub no tsis yog cov lus qhia fab kev kho mob thiab tsis piav qhia txog kev pab them nqi kho mob. Thov tshuaj xyuas cov lus piav qhia txog koj cov txiaj ntsig rau txoj phiaj xwm hais txog rau kev pab them nqi, cov kev txwv thiab cov kev zam.

Txhawm rau pab ua kom koj nyob yam muaj kev noj qab haus huv

Hais txog rau cov lus qhia paub ntau ntiv los sis cov lus qhia ntaws ntiv, mus rau **www.healthnet.com** los sis hu rau ib tug ntawm cov nab npawb xov tooj hauv qab no.

Cov tswv cuab ntawm Health Net Medi-Cal:

- **Cov Ntaub Ntawv Qhia Paub Txog Kev Kawm Txog Kev Noj Qab Haus Huv**
Koj tuaj yeem tau txais cov lus qhia pub dawb thiab cov ntaub ntawv qhia paub txog peb cov khoos kas txiaiv luam yeeb, tswj koj li ceeb thawj thiab ntau yam ntiv. Peb tuaj yeem pab koj ua lwm hom lus thiab lwm hom qauv ntaub ntawv tau raws li kev thov.
- **Hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub txog kev kawm txog kev noj qab haus huv los sis cov lus nug hais txog koj txoj phiaj xwm Medi-Cal: 1-800-675-6110 (TTY: 711)**
24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lub lim tiam.

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnub, 7 hnub nyob rau ib lim piam.



Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (txhaj tshuaj) raws li lus qhia

Teem sijhawm rau cov neeg uas muaj hnuv nyooog 0 txog 6 xyoo^{1,2}

Tshuaj tiv thaiv kab mob	Thaum yug los	Hnub nyoog (xam ua hli)									Hnub nyoog (xam ua xyoo)				
		1	2	4	6	9	12	15	18	19–23	2–3	4	5	6	
Tus Kab Mob Respiratory Syncytial Virus (RSV)	1 koob (thaum yug txog 7 lub hlis) uas yog nce rau leej niam li kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob RSV. 1 koob (8 txog 19 lub hlis).														
Kab Mob Siab B (HepB)	✓	✓	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau	✓						Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau					
Tus Kas Mob Vais Lav Uas Ua Rau Raws Plab (RV)			- Xuv tshuaj nkaug 2 koob thaum muaj 2 thiab 4 lub hlis (Roatrix®) - Xuv tshuaj nkaug 3 koob thaum muaj 2, 4, thiab 6 lub hlis (RotaTeq®)												
Mob Qa Fwj Foob, Mob Kab Xeb, Hnoos Ua Zaj (DTaP)			✓	✓	✓	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		✓	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		✓				
Kab Mob Haemophilus Influenzae hom b (Hib)			✓	✓	✓	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		✓	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau			Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab			
Kab mob ntsws			✓	✓	✓	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		✓	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau			Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab			
Kab Mob Tuag Tes Tuag Taw Uas Tsis Ciaj Sia (IPV)			✓	✓	✓					Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		✓			
Kab mob khaub thuas (tau khaub thuas)					2 koob tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas ua ntej muaj hnub nyoog 2 xyoos						Txhua xyoo (txhaj 1 los sis 2 koob), raws li koj tus kws kho mob hais qhia				
COVID 19					Txhaj 1 koob nce mus los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia										
Ua Qhua Pias, Mob Qog, Ua Qoob (MMR)					Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab		✓	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		✓					
Ua Qhua Dej (VAR)							✓	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		✓					
Kab Mob Siab A (HepA)							2 koob			Raws li koj tus kws kho mob hais qhia, cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab					
Kab mob meningococcal			Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab												

Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau: Yog tias koj tus me nyuam tsis tau txhaj ib yam tshuaj twg nyob rau yav dhau los, ces nrog lawv tus kws kho mob tham txog tias seb yuav coj lawv mus txhaj tshuaj li cas thiab thaum twg.

Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab: Yog tias koj los sis koj tus me nyuam muaj ib tug mob ces nug koj tus kws kho mob ua ntej koj yuav txhaj tshuaj. Lawv yuav muab lus tawm tswv yim thiab lus qhia rau koj txog qhov uas zoo tshaj plaws.

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.



Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (txhaj tshuaj) raws li lus qhia

Teem sij hawm rau cov neeg uas muaj hnub nyoog 7 txog 18 xyoo^{1,2}

Tshuaj tiv thaiv kab mob	Hnub nyoog (xam ua xyoo)		
	7-10	11-12	13-18
Mob Kab Xeb, Mob Qa Fwj Foob, Hnoos Ua Zaj (Tdap)	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau	1 koob	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau
Kab Mob Human Papillomavirus (HPV)	2 koob uas yug tuaj yeem pib thaum muaj hnub nyoog 9 xyoos, thov qhia kom txhaj rau cov muaj 11-12 xyoos		Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau
Kab mob khaub thuas (tau khaub thuas)	Txhua xyoo (1 los sis 2 koob), raws li koj tus kws kho mob hais qhia	Txhua xyoo (1 koob) hnub nyoog 9 xyoos nce mus	
COVID 19	Txhaj 1 koob nce mus los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia		
Kab mob ntsws	Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab		
Kab Mob Siab A (HepA)	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		
Kab Mob Siab B (HepB)	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		
Kab Mob Tuag Tes Tuag Taw Uas Tsis Ciaj Sia (IPV)	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		
Ua Qhua Pias, Mob Qog, Ua Qoob (MMR)	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		
Ua Qhua Dej (VAR)	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau		
Kab Mob Haemophilus Influenzae hom b (Hib)	Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab		
Kab mob meningococcal	Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab	1 koob	Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau txhaj ib koob loos ntxiv thaum muaj hnub nyoog 16 xyoo
Kab Mob Meningococcal B	Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab, cov hnub nyoog 10-18 xyoo		



Cov kev tshuaj ntsuam xyuas mob (kev kuaj mob) uas qhia

Teem sij hawm rau cov neeg uas muaj hnub nyoog 0 txog 18 xyoo^{1,2,3}

Kev Pab Cuam	Hnub nyoog (xam ua hli)						Hnub nyoog (xam ua xyoo)		
	Thaum yug-6	9	12	15	18	19-36	3-10	11-12	13-18
Kev tshuaj xyuas txog kev noj qab haus huv txhua hnub	Thaum yug, 3-5 hnub, thiab thaum muaj 1, 2, 4, thiab 6 hli	Txhua 3 hlis				Txhua 6 hli	Txhua xyoo		
Kev kuaj cov kua txhuas	Kuaj thaum muaj hnub nyoog 12 hlis thiab 24 hlis los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia.								
Kev mus ntsib kws kho hniav		Txhua 6-12 lub hlis (kev mus ntsib thawj zaug pib thaum tuaj thawj tug hniav thiab hnub nyoog 1 xyoo) los sis raws li koj tus kws kho hniav qhia							
Kev siv tshuaj fluoride ntxuav hniav	Txhua 6 hli	Raws li koj tus kws kho mob los sis kws kho hniav qhia							
Kev kuaj ntshav	Ib zaug thaum muaj 0-2 hlis	Kuaj xyuas thaum muaj hnub nyoog 4 thiab 12 hlis, thiab nyob rau lub sij hawm ua kev tshuaj xyuas txog kev noj qab haus huv txhua hnub Yog tias muaj kev pheej hmoo siab los sis ua raws li koj tus kws kho mob qhia							
Tus zauv ntsuas kev muaj ceeb thawj ntawm lub cev (BMI)						Pib txij thaum muaj hnub nyoog 2 xyoo, kuaj BMI nyob rau lub sij hawm mus kuaj mob li ib txwm			

Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau: Yog hais tias koj tsis tau txhaj koj koob tshuaj ces koj tuaj yeem nrog koj tus kws kho mob tham txog tias seb yuav txhaj koob tshuaj no thaum twg thiab li cas.

Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab: Yog tias koj los sis koj tus me nyuam muaj ib tug mob ces nug koj tus kws kho mob ua ntej koj yuav txhaj tshuaj. Lawv yuav muab lus tawm tswv yim thiab lus qhia rau koj txog qhov uas zoo tshaj plaws.

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnub, 7 hnub nyob rau ib lim piam.



Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (txhaj tshuaj) raws li lus qhia

Teem sij hawm rau cov neeg nto hnuv nyoo^{1,2}

Tshuaj tiv thaiv kab mob	Hnub nyooog (xam ua xyoo)				
	19–26	27–49	50–59	60–64	65 xyoos rov sauv
COVID 19	Tshuaj tiv thaiv txhaj tshiab 1 koob nce mus (Tus Tshuaj 2023-2024)				
Mob Kab Xeb, Mob Qa Fwj Foob, Hnoos Ua Zaj (Td/Tdap)	1 koob tshuaj tiv thaiv Tdap, tom qab ntawd ces txhaj koob tshuaj loos Td los sis Tdap txhua 10 xyoo 1 koob tshuaj tiv thaiv Tdap txhua zaus uas cev xeeb tub – 1 koob tshuaj tiv thaiv Td/Tdap rau kev kho qhov txhab				
Kab Mob Human Papillomavirus (HPV)	2 los sis 3 koob tshuaj raws li lub hnub nyooog thaum txhaj tshuaj tiv thaiv thawj zaug los sis muaj mob thawj zaug	Yog tias muaj kev pheej hmoo siab los sis raws li koj tus kws kho mob qhia			
Ua Qhua Dej (VAR)	2 koob tshuaj (Yog tias yug nyob rau xyoo 1980 los sis tom qab ntawd)		Raws li koj tus kws kho mob hais qhia		
Kab Mob Sawv Pob Sawv Hlww	Yog tias muaj kev pheej hmoo siab los sis raws li koj tus kws kho mob qhia		2 koob tshuaj tiv thaiv RZV pib thaum muaj hnub nyooog 50		
Ua Qhua Pias, Mob Qog, Ua Qoob (MMR)	1 los sis 2 koob los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia (Yog tias yug nyob rau xyoo 1957 los sis tom qab ntawd)				
Kab mob khaub thuas (tau khaub thuas)	Txhua xyoo				
Kab mob ntsws (PPSV 23 los sis PCV 13)	Yog tias muaj kev pheej hmoo siab los sis raws li koj tus kws kho mob qhia				1 koob
Kab Mob Siab A (HepA)	Yog tias tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv txwm los sis yog tias muaj kev pheej hmoo siab 2, 3, los sis 4 koob uas yog saib raws li cov tshuaj tiv thaiv los sis raws li koj tus kws kho mob qhia				
Kab Mob Siab B (HepB)	2, 3, los sis 4 koob uas yog saib raws li cov tshuaj tiv thaiv, los sis raws li koj tus kws kho mob qhia			Saib raws li tus mob yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab, los sis raws li koj tus kws kho mob qhia	
Kab Mob Haemophilus Influenzae hom b (Hib)	1 los sis 3 koob uas yog saib raws li tus mob, yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab, los sis raws li koj tus kws kho mob qhia				
Kab Mob Meningococcal A, C, W, Y	1 los sis 2 koob uas yog saib raws li cov tshuaj tiv thaiv, los sis raws li koj tus kws kho mob qhia				
Kab Mob Meningococcal B	2 los sis 3 koob uas yog saib raws li cov tshuaj tiv thaiv, yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab, los sis raws li koj tus kws kho mob qhia				

Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab: Yog tias koj xub mus kuaj mob nrog koj tus kws kho mob ua ntej koj yuav txhaj ib hom tshuaj twg. Lawv yuav muab lus tawm tswv yim thiab lus qhia rau koj txog qhov uas zoo tshaj plaws.

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.



Cov kev tshuaj ntsuam xyuas mob (kuaj mob) uas qhia

Teem sij hawm rau cov neeg nto hnuv nyoog^{1,2,4}

Kev Pab Cuam	Hnub nyoog (xam ua xyoo)		
	19–39	40–64	65 xyoos rov sau
Kev tshuaj xyuas txog kev noj qab haus huv txhua hnub	Txhua xyoo		
Kev kuaj ntshav ntoj txhawm rau tshuaj xyuas kab mob ntshav siab	Txhua 1–2 xyoos		
Tus zauv ntsuas kev muaj ceeb thawj ntawm lub cev (BMI) txhawm rau kuaj xyuas kev rog	Kuaj xyuas thaum lub sij hawm mus kuaj mob li ib txwm		
Kev tshuaj ntsuam xyuas cov roj cholesterol txhawm rau tshuaj xyuas cov roj nyob rau hauv cov ntshav	Cov lus qhia nthuav dav rau cov hnub nyoog 20-65 xyoo: - Cov neeg nyuam qhuav nto hnub nyoog txhua 5 xyoos - Cov txiv neej hnub nyoog 45-65 txhua 1-2 xyoos - Cov poj niam hnub nyoog 55-65 txhua 1-2 xyoos - Raws li koj tus kws kho mob hais qhia.		Txhua xyoo
Kev tshuaj ntsuam xyuas Mob Khees Xaws Hnyuv Laus thiab Rooj Qhov Quav txhawm rau kuaj xyuas kab mob khees xaws hnyuv laus thiab rooj qhov quav		- Rau cov neeg muaj hnub nyoog 40–44 xyoos, raws li koj kws kho mob hais. - Pib thaum muaj hnub nyoog 45 xyoos, nrog koj tus kws kho mob tham txog tias seb yuav mus kuaj tuab npaum li cas thiab yuav mus kuaj dab tsi	
Kaus hniav	Txhua 6 lub hli los sis raws li koj tus kws kho hniav hais qhia		
Kev tshuaj ntsuam xyuas cov piam thaj txhawm rau kuaj xyuas cov piam thaj hauv cov ntshav	Kuaj xyuas yog tias muaj kev pheej hmoo siab	Txhua 3 xyoos los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia	
Kab Mob Txov Tib Neeg Cov Kuab Tiv Thaiv Lub Cev (HIV)	- Kev tshuaj ntsuam xyuas tib zaug, rov kuaj dua yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia. - Yog tias cev xeeb tub, tshuaj ntsuam xyuas kev kis kab mob HIV.		Raws li koj tus kws kho mob hais qhia
Kab Mob Siab B	Tshuaj ntsuam xyuas yog tias muaj kev pheej hmoo siab los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia		
Kab Mob Siab C	Tshuaj ntsuam xyuas thaum muaj 18–79 xyoo los sis raws li koj tus kws kho mob qhia		





Cov kev tshuaj ntsuam xyuas mob (kuaj mob) uas qhia

Teem sij hawm rau cov neeg laus^{1,2,4}

Kev Pab Cuam	Hnub nyoog (xam ua xyoo)		
	19–39	40–64	65 xyoos nce mus
Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Ntxiv rau Cov Poj Niam			
Kev kuaj poj niam tsev me nyuam uas yog siv kev kuaj Pap txhawm rau kuaj xyuas kab mob khees xaws ncauj tsev me nyuam	Rau cov poj niam cev tsis xeeb tub uas yuav muaj kev sib deev: - pib thaum muaj hnub nyoog 21-29 xyoos, tshuaj ntsuam xyuas txhua 3 xyoos los ntawm kev kuaj PAP - thauv muaj hnub nyoog 30-65 xyoos, tshuaj ntsuam xyuas txhua 3 xyoos los ntawm kev kuaj PAP los sis tshuaj ntsuam xyuas txhua 5 xyoos los ntawm HPV los sis PAP/HPV los sis raws li koj tus kws kho mob qhia		Raws li koj tus kws kho mob hais qhia
Kev kuaj mammogram txhawm rau kuaj kab mob khees xaws mis	Tshuaj xyuas txhua xyoo pib txij thaum muaj hnub nyoog 35 xyoos yog tias muaj kev pheej hmoo siab raws li koj tus kws kho mob qhia	Txhua 2 xyoos los sis saib raws li kev pheej hmoo raws li koj tus kws kho mob hais qhia	
Kev kuaj lub mis los ntawm tus kws kho mob	Txhua 1–3 xyoos	Txhua xyoo	
Kev kuaj lub mis los ntawm tus kheej/kev kawm kom paub txog tus kheej lub mis txhawm rau tshuaj xyuas cov kev hloov pauv hauv lub mis	Txhua hli		
Kev tshuaj ntsuam xyuas txog kab mob kas cees Chlamydia los sis Gonorrhea txhawm rau tshuaj xyuas cov kab mob sib kis los ntawm kev sib deev	- Yog tias muaj kev sib deev, ces pib tshuaj ntsuam xyuas thaum muaj hnub nyoog 24 xyoos los sis hluas dua ntawd. Qhov no suav nrog cov poj niam cev xeeb tub. - Yog tias muaj kev sib deev, ces mus tshuaj ntsuam xyuas thaum muaj 25 xyoos nce mus yog tias koj muaj kev pheej hmoo yuav kis kab mob. Qhov no suav nrog cov poj niam cev xeeb tub.		
Kev kuaj qhov tuab ntawm pob txha txhawm rau tshuaj xyuas pob txhab puas		Kev tshuaj ntsuam xyuas uas yog saib raws li kev pheej hmoo	✓
Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Ntxiv rau Cov Txiv Neej			
Kev siv tshuab hluav taws xob los tsom saib cheeb tsam plab mog txhawm rau kuaj xyuas mob hlab ntshav tawg rau raj ntshav liab ntu ntawm plab hnyuv (kev mob ua rau hlab ntsha o raws cheeb tsam ntawm plab)			Ib zaug, rau cov txiv neej uas muaj hnub nyoog 65–75 xyoo uas ib txwm haus luam yeeb los sis muaj kev pheej hmoo

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnub, 7 hnub nyob rau ib lim piam.

¹ Tej zaum cov lus qhia no yuav muaj kev hloov pauv. Thov nrog koj tus kws kho mob tham.

² Tus kws kho mob yuav tsum ua raws li cov phaum lus qhia uas tsim nyog thiab cov lus qhia tshiab tam sim no los ntawm Lub Chaw Tuav Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob (CDC), Teb Chaws Mes Kas Pawg Neeg Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Kev Pab Cuam Kev Tiv Thaiv Kab Mob (USPSTF), thiab Meskas Lub Chaw Kev Kawm ntawm Cov Kws Kho Mob Me Nyuam Yaus (AAP).

³ Cov kev kuaj mob li ib txwm, kev pab sab laj thiab kev kawm paub rau cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas yuav tsum suav nrog kev ntsuas txog qhov siab, qhov muaj ceeb thawj thiab ntshav ntoj ntawm tus neeg mob. Tsis tas li ntawd, cov kev tshuaj xyuas kuj tseem yuav suav nrog tus zauv ntsuas kev muaj ceeb thawj ntawm lub cev (BMI), ua ke nrog kev kuaj qhov muag thiab pob ntseg. Kev pab sab laj thiab kev kawm paub yuav suav nrog, tab sis tsis txwv rau:

- | | | |
|--|--|--|
| • Kev npaj phiaj xwm tiv thaiv kev xeeb me nyuam/kev npaj kom muaj me nyuam sib | • Kev tiv thaiv kev raug mob/kev ua phem | • Kev quav yeeb quav tshuaj, piv txwv li kev tiv thaiv kev quav dej cawv thiab yeeb tshuaj |
| • Kev mob hnyav lub plawv txij thaum yug los, kev noj qab haus huv ntawm lub plawv | • Kev mob puas siab puas ntsws, piv txwv li kev mob ntxhov siab/kev noj zaub mov | • Txhawm rau txiav luam yeeb |
| • Kev kho hniav | • Kev caiv zaub mov noj/kev qoj ib ce tawm dag zog | • Kev tshuaj ntsuam xyuas kab mob ntsws qhuav (TB) |
| • Kev kuaj txog fab kev loj hlob/tus cwj pwm | • Kev tshuaj ntsuam xyuas cov kev sib kis kab mob los ntawm kev sib deev (STI) thiab HIV | • Kev tswj kev muaj ceeb thawj |

⁴ Kev kuaj mob li ib txwm, kev pab sab laj thiab kev muab kev kawm paub rau cov neeg nto hnuv nyoog yuav tsum suav nrog kev ntsuas txog tus neeg mob qhov siab, qhov ceeb thawj, ntshav siab, tus zauv ntsuas kev muaj ceeb thawj ntawm lub cev (BMI), kev kuaj qhov muag thiab pob ntseg, kev mob nyuaj siab, thiab kev tshuaj ntsuam xyuas kev quav dej cawv los sis yeeb tshuaj. Cov lus qhia yuav sib txawv mus raws li keeb kwm thiab kev pheej hmoo. Kev pab sab laj thiab kev kawm paub yuav tuaj yeem muaj xws li:

- | | | |
|--|---|---|
| • Kev tshuaj ntsuam xyuas kab mob khees xaws, piv txwv li kev tshuaj ntsuam xyuas kab mob khees xaws ntsws thiab kev ntsuam xyuas kev pheej hmoo txog BRCA | • Kev noj qab haus huv ntawm lub plawv, kev siv tshuab hluav taws xob tshuaj ntsuam xyuas lub plawv (ECG) | • Cov kev coj ua fab kev sib deev, cov kab mob sib kis los ntawm kev sib deev (STI) thiab kev tshuaj ntsuam xyuas HIV |
| • Kev tiv thaiv kev xeeb me nyuam/kev xeeb me nyuam | • Kev tiv thaiv kev raug mob/kev ua phem | • Kev quav yeeb quav tshuaj, piv txwv li kev tiv thaiv kev quav dej cawv thiab yeeb tshuaj |
| • Kev kho hniav | • Kev npaj ua ib leej niam | • Txhawm rau txiav luam yeeb |
| • Kev Tiv Thaiv Yeeb Tshuaj/ Kev Txiaiv Yeeb Tshuaj | • Cov poj niam laus uas tsis coj khaub ncaws lawm | • Kev tshuaj ntsuam xyuas kab mob ntsws qhuav (TB) |
| • Kev npaj phiaj xwm kom muaj me nyuam sib | • Kev mob puas siab puas ntsws, piv txwv li kev mob ntxhov siab/kev noj zaub mov | • Kev tswj kev muaj ceeb thawj |
| | • Kev caiv zaub mov noj/kev qoj ib ce tawm dag zog | |

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

Cov ntaub ntawv no tsis yog muab los hloov kev saib xyuas kho mob. Thov ua raws nraim li koj tus kws kho mob cov lus qhia txhua lub sij hawm. Cov txheej txheem pab cuam thiab cov kev pab cuam tej zaum yuav muaj kev hloov pauv.

14 Thov Kev Pab thiab Kev Txhawb Nqa rau Cov Kev Pab Cuam Rau Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw los ntawm Health Net

Health Net yeej nyob rawv ntawm no los mus pab peb cov tswv cuab thiab cov zej zos nyob rau cov sij hawm thaum lawv yuav tsum tau muaj kev pab rau lawv siv. Peb muaj ntau txoj hauv kev los pab koj yog koj tau ntsib ib yam xwm txheej ti tes ti taw. Cov hauv kev no muaj xws li:



Kev txhawb pab hauv kev hu xov tooj mus cuag

- Xyuas kom ntseeg tau tias koj thiab koj tsev neeg muaj kev nyab xeeb. Peb yuav muab cov ntaub ntawv hais txog txhua yam kev nyab xeeb ntawm kev muaj xwm ceev (hluav taws kub hnyiab, dej nyab, av qeeg, tej yam zoo li no) koj los txheeb xyuas.
- Muab koj xa mus siv:
 - Cov chaw txais cov neeg uas lawv yuav tsum tau khiav tawm ntawm lawv lub tsev
 - Cov Chaw Muaj Kev Pab
 - Kev thauj mus los
- Soj ntsuam saib koj puas xav tau kev pab rau kev kho mob los sis kev siv tshuaj. Peb los kuj tseem yuav muab koj xa mus ntsib lwm tus kws kho mob thiab mus siv lwm lub tsev muab tshuaj, yog koj mus siv tsis tau koj:
 - Tus kws kho mob
 - Tus kws kho mob uas paub ib yam mob zoo
 - Lub tsev muab tshuaj uas nyob ze koj
- Mus nrhiav lwm cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19, yog koj mus txhaj tsis tau rau lub sij hawm uas teem rau koj mus txhaj tam sim no.



Kev pab nyob ntawm chaw

- Muab kev pab ncaj qha rau cov tswv cuab nyob ntawm chaw thiab nyob ntawm cov chaw npaj rau cov neeg uas lawv yuav tau khiav tawm ntawm lawv lub tsev mus so.
- Muaj kev pab rau kev kho mob. Ntxiv rau, kev pab koj nrhiav cov chaw muaj kev pab thiab cov kev pab muaj rau koj siv nyob ib ncig ze ntawm koj lub zos.
- Pab koj:
 - Teem sij hawm
 - Nrhiav ib lub tsev muab tshuaj los sis pab muab ib yam (cov) tshuaj rau koj siv
 - Teem tsheb tuaj thauj mus rau ntawm kws kho mob thiab ntawm tsev muab tshuaj thiab thauj rov qab los

Rau kev pab, hu rau Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

FLY055785HP00 (5/22)



Health Net cov xov tooj hu thaum muaj xwm ceev

Feem Saib Xyuas Kev Pab Cuam Tswv Cuab:

1-800-675-6110
(hu tau 24/7)

Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Kev Muab Cov Ntawv Yuav Tshuaj Thaum Muaj Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw:

1-800-400-8987
8 teev sawv ntxov mus txog 6 teev tsaus ntuj, hnuv Monday txog Friday

Tus Xov Tooj Kub Ceev Rau Kev Mob Puas Hlwb:

1-800-227-1060
(hu tau 24/7)

Cov Ntaub Ntawv Qhia Txog Cov Kws Saib Xyuas Kho Mob:

1-800-641-7761
8 teev sawv ntxov mus txog 6 teev tsaus ntuj, hnuv Monday txog Friday



DAIM NTAWV XAIV MEDI-CAL

Siv daim ntawv no los koom los sis hloov cov kev pab kho mob/hniav. Yog tias koj xav tau kev pab los sau daim ntawv no, hu 1-800-430-2022.
Khij kom tiav hlo ces xa rau: California Department of Health Care Services • Health Care Options • Box 989009, W. Sacramento, CA 95798-9850.

THOV SAU KOM MEEJ UAS SIV MEM XIAY LOS SIS DUB XWB. KOS LUB VOJ VOOG UAS YUAV QHIV TAU QHOV KOJ XAIV. XYUAS SAB NRAUM DAIM NTAWV XAIV NO RAU IB QHO KEV PIV TXWV

☐ M ☐ F			
1) Tus thawj coj ntawm tsev neeg (Npe, Xeev)	2) Pajniam txiv neeg	3) Tus xovtooj	
4) Chaw nyob ntawm tsev (Tus leeb ntawm tsev, leeb ntawm tsev, txoj kev, leeb ntawm chaw tsev, zos, thiab tus leeb hauv zos)			

Thov xaiv ib qho kev pab Kho Mob thiab ib qho kev pab Kho Hniav los ntawm daim ntawv rau txhua tus tim xyooob uas muaj npe. Nrhiv tau cov Zauv Cim rau Kws Kho Mob/Chaw Kho Mob hauv tus muab kev pab Phau Ntawv Teem Cov Muab Kev Pab Npe.

☐ M ☐ F			
5) Tus Nug Kev Pab Npe (Npe, Xeev)	6) Pajniam txiv neeg	6a) Hnub So (yog cev xeeb tub)	6b) Tus leeb xaus saus
COV CAJMEEM KHO MOB	☐ <u>Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:</u> ☐ 170 KP Cal, LLC ☐ 150 Health Net Comm Solutions ☐ 190 Anthem Blue Cross Partner ☐ 130 Molina Healthcare Partner	COV CAJMEEM KHO HNIAV	☐ <u>Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:</u> ☐ 421 Access Dental Plan ☐ 425 Liberty Dental Plan of CA ☐ 427 HealthNet of California
Kws kho mob/Chav soj ntsuam mob tus leeb		Kws kho hniav/Chav soj ntsuam mob tus leeb	
Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?		Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?	

☐ M ☐ F			
5) Tus Nug Kev Pab Npe (Npe, Xeev)	6) Pajniam txiv neeg	6a) Hnub So (yog cev xeeb tub)	6b) Tus leeb xaus saus
COV CAJMEEM KHO MOB	☐ <u>Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:</u> ☐ 170 KP Cal, LLC ☐ 150 Health Net Comm Solutions ☐ 190 Anthem Blue Cross Partner ☐ 130 Molina Healthcare Partner	COV CAJMEEM KHO HNIAV	☐ <u>Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:</u> ☐ 421 Access Dental Plan ☐ 425 Liberty Dental Plan of CA ☐ 427 HealthNet of California
Kws kho mob/Chav soj ntsuam mob tus leeb		Kws kho hniav/Chav soj ntsuam mob tus leeb	
Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?		Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?	

☐ M ☐ F			
5) Tus Nug Kev Pab Npe (Npe, Xeev)	6) Pajniam txiv neeg	6a) Hnub So (yog cev xeeb tub)	6b) Tus leeb xaus saus
COV CAJMEEM KHO MOB	☐ <u>Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:</u> ☐ 170 KP Cal, LLC ☐ 150 Health Net Comm Solutions ☐ 190 Anthem Blue Cross Partner ☐ 130 Molina Healthcare Partner	COV CAJMEEM KHO HNIAV	☐ <u>Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:</u> ☐ 421 Access Dental Plan ☐ 425 Liberty Dental Plan of CA ☐ 427 HealthNet of California
Kws kho mob/Chav soj ntsuam mob tus leeb		Kws kho hniav/Chav soj ntsuam mob tus leeb	
Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?		Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?	

***ZAUV CIM RAU QHOV SEB YOG VIM LI CAS HO HLOOV:**

Zauv Cim 1: Kuv xaiv tsis tau tus kwv kho mob los sis kws kho hniav uas kuv xav tau	Zauv Cim 4: Kev mus deb heev	Zauv Cim 7: Indian Health Program Exemption
Zauv Cim 2: Qhov kev pab kho mob/hniav ua tsis tau raws li kuv qhov kev tim tsum	Zauv Cim 5: Kuv tsis tau xaiv qhov kev pab no	Zauv Cim 8: Kev hla ntawm kev kho mob/hniav
Zauv Cim 3: Kuv tus kws kho mob/hniav ua tsis tau raws li kuv qhov kev tim tsum	Zauv Cim 6: Tawm hauv nras	Zauv Cim 9: Lwm yam

CEEB TOOM : Kuv tau nyem cov ntawv sau txog lub cajmeem. Kuv to taub tias Kaiser yog ib yam kev txog plaub ntug uas yog ob tog muaj lus tsis sib haum yuav los sib ntsib sib tham kom haum. Yam no yog xws li tej teeb meem txog kev kho mob (hu ua "medical malpractice" lossis kev kho mob tsis hauv siab) thiab lws yam teeb meem txog kev pab them nqi mob lossis muab kev pab kho mob. Yog kuv xaiv tau Kaiser, kuv yuav txiav txoj cai los mus hais plaub ntawm xeev kom muaj cov ua pov thawj hu ua "jury" tuaj nrog mloog lossis txiav kuv txoj cai hais plaub peb tsev txiav txim rau tej yam teeb meem. Kuv to taub tias kuv yuav tau txaus siab sib kev hais plaub hu ua "binding neutral arbitration" uas yog kev txiav sib ntsib sib tham kom haum rau ob tog uas tau muaj lus tsis sib haum. Kuv tsis tau txiav kuv txoj cai los mus hais pes Xeev txog yam teeb meem twg los xij peem, uas yog yuav hais raws li lub Xeev txoj cai muaj.

COV LUS XAIV: Kuv/Peb tau xaiv yam sau hauv ntawv txog kuv qhov kev xaiv Medi-Cal cov kev pab los ntawm cov kev pab kho mob/kho hniav li kuv tau sau hauv daim ntawv no. Kuv/Peb tau nyem thiab nkag siab txog cov lus hauv daim ntawv pom zoo no. Kuv/Peb nkag siab tias yuav hloov kuv/peb qhov Kev Pab Kho Hniav Los ntawm Medi-Cal, kuv/peb yuav tsum sau daim ntawv no.

Tus Thawj Coj Ntawm Tsev Neeg Sau Npe	Hnub tim	Lwm Tus Laus Sau Npe	Hnub tim	Lwm Tus Laus Sau Npe	Hnub tim
---------------------------------------	----------	----------------------	----------	----------------------	----------

Thov siv lub hnab ntawv uas sau tias **“Health Information Form”** txhawm rau xa ntawv rov qab mus rau koj *Daim Foos Ntaub Ntawv Kev Noj Qab Haus Huv.*

BRE064013E000 (10/23)
Health Information Form

SAMPLE ONLY

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 2010 FARMINGTON, MO
POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

MEDICAL MANAGEMENT NOTIFICATIONS
PO BOX 2010
FARMINGTON MO 63640-9706

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

Thov siv lub hnab ntawv uas sau tias “**Provider Directory Request**” txhawm rau xa rov qab mus rau koj
daim ntawv Thov Daim Ntawv Teev Npe Kws Pab Kho Mob.

BRE064014EO00 (10/23)
Provider Directory Request

SAMPLE ONLY

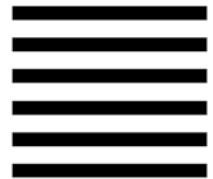


NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES



POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

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



Thov siv lub hnab ntim ntawv uas pom muaj hauv qab no los xa koj daim ntawv **Medi-Cal Choice Enrollment Form** rov qab.

BRE064020E000 (10/23)
MU_0003279_ENG_0211



SAMPLE ONLY

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 238 SACRAMENTO, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES
HEALTH CARE OPTIONS
PO BOX 989009
WEST SACRAMENTO, CA 95798-9850

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

40

Health Net ua raws li Lub Lav thiab Tsoom Hwv Teb Chaws cov cai lij choj fab cai pej xeeb uas cuam tshuam thiab tsis muaj kev ntxub ntxaug, ciav cais tib neeg los sis coj rau lawv yam sib txawv vim yog hom neeg, xim tawv nqaij, lub teb chaws yug, hnuv nyoog, kev xiam oob qhab fab lub hlwb, kev xiam oob qhab fab lub cev, poj niam los txiv neej (suav nrog kev xeeb tub, kev nyiam fab kev sib daj sib deev, thiab kev txheeb qhia tias yog poj niam los txiv neej), kev ntseeg dab qhuas, caj ces, kev txheeb qhia tias yog haiv neeg tsawg, kev muaj kho mob, cov ntaub ntawv caj ces, kev muaj txij nkawm, los sis poj niam los txiv neej.

Health Net:

- Muab kev pab dawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab los pab kom lawv tuaj yeem sib txuas lus nrog peb tau yam muaj txiaj ntsig zoo, xws li:
 - Cov neeg txhais lus piav tes uas paub tsim nyog
 - Cov ntaub ntawv sau ua lwm hom qauv ntaub ntawv (luam ua tus ntawv loj, kaw suab lus, cov qauv ntaub ntawv es lev thaus niv uas tuaj yeem nkag mus siv tau, thiab lwm hom qauv ntaub ntawv)
- Muab kev pab txhais lus pub dawb rau cov neeg uas nws hom lus hais tas li tsis yog Lus Askiv, xws li:
 - Cov neeg txhais lus uas paub tsim nyog
 - Cov ntaub ntawv uas sau ua lwm hom lus
 - Yog tias koj xav tau cov kev pab cuam no, tiv tauj rau Health Net Lub Chaw Sib Txuas Lus Nrog Cov Tub Lag Luam ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam, 365 hnuv hauv ib lub xyos.

Thaum koj thov txog, peb yuav tuaj yeem muab tsab ntawv no rau koj ua ntawv xuas, luam ua tus ntawv loj, kaw suab rau hauv kab xev, los sis cov qauv ntaub ntawv es lev thaus niv. Txhawm rau kom tau txais daim ntawv theej ua ib hom twg ntawm cov qauv ntaub ntawv kev xaiv no, thov hu los sis sau ntawv mus rau:

Health Net

Post Office Box 9103, Van Nuys, California 91409-9103

Lub Chaw Sib Txuas Lus Nrog Cov Tub Lag Luam 1-800-675-6110 (TTY: 711)

California Relay 711

Yog koj ntseeg tias Health Net tsis muab cov kev pab cuam no los sis muaj kev ntxub ntxaug mus rau lwm txoj hauv kev uas yog saib raws li hom neeg, xim tawv nqaij, lub teb chaws yug, hnuv nyoog, los sis poj niam los txiv neej (suav nrog kev xeeb tub, kev nyiam fab kev sib deev, thiab kev txheeb qhia tias yog poj niam los txiv neej), kev xiam oob qhab fab lub hlwb, kev xiam oob qhab fab lub cev, kev ntseeg dab qhuas, poj yawm txwv txoob, kev txheeb qhia tias yog haiv neeg tsawg, kev muaj mob, cov ntaub ntawv caj ces, kev muaj txij nkawm, los sis poj niam los txiv neej, ces koj tuaj yeem ua daim ntawv hais kev tsis txaus siab mus rau Tus Neeg Dhia Dej Num 1557 tau.

Koj tuaj yeem ua daim ntawv hais tsis txaus siab tau tim ntsej tim muag los sis xa ntawv, xa fev, los sis xa email. Yog tias koj xav tau kev pab ua daim ntawv hais kev tsis txaus siab, ces peb **Tus Neeg Dhia Dej Num 1557** yuav los pab koj.

- Los ntawm kev hu xov tooj: Hu rau 855-577-8234 (TTY: 711)
- Los ntawm kev xa fev: 1-866-388-1769
- Kev sau ntawv: Sau ib tsab ntawv thiab muab xa mus rau Health Net 1557 Coordinator, PO Box 31384, Tampa, FL 33631

Hauv es lev thaus niv: Xa ib tsab email mus rau SM_Section1557Coord@centene.com Tsab ntawv ceeb toom no yog muaj nyob rau hauv Health Net tus vev xaib: https://www.healthnet.com/content/healthnet/en_us/disclaimers/legal/non-discrimination-notice-medi-cal.html

Tsis tas li xwb, koj kuj tseem tuaj yeem ua daim ntawv hais kev tsis txaus siab fab cai pej xeem mus rau California Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Pab Cuam Kev Saib Xyuas Kho Mob, Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Pej Xeem tau tib si thiab los ntawm kev hu xov tooj, sau ntawv los sis hauv es lev thaus niv:

- Los ntawm kev hu xov tooj: Hu rau 916-440-7370. Yog hais tias koj tsis hnov lus zoo los sis hais tsis tau lus zoo, thov hu rau 711.
- Kev sau ntawv: Sau daim foos hais kev tsis txaus siab kom tiav los sis sau ib tsab ntawv thiab muab xa mus rau 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. Cov foos sau hais kev tsis txaus siab yog muaj nyob rau ntawm http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx
- Hauv es lev thaus niv: Xa ib tsab email mus rau CivilRights@dhcs.ca.gov

Tsis tas li xwb, koj kuj tseem tuaj yeem ua daim ntawv hais kev tsis txaus siab fab cai pej xeem mus rau Teb Chaws Meskas Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Pab Cuam Kev Saib Xyuas Kho Mob, Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Pej Xeem, tau hauv es lev thaus niv dhau los ntawm Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Pej Xeem Lub Qhov Rooj Vev Xaib Rau Kev Hais Kev Tsis Txaus Siab, uas muaj nyob ntawm <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, los sis los ntawm kev xa ntawv los sis hu xov tooj ntawm:

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)

Cov foos sau hais kev tsis txaus siab yog muaj nyob ntawm <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, զանգահարեք 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 सेवाएँ, 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. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໃດຍ່ໍໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

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। ਅਪਾਰਜ 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 serbisyonang 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.



**Hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntiv,
thov tiv tauj rau:**

Health Net

21281 Burbank Blvd.
Woodland Hills, CA 91367

Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab

Tus xov tooj hu dawb 1-800-675-6110 (TTY: 711) 24 teev hauv ib hnub,
7 hnub hauv ib lim tiam

Feem Saib Xyuas Kev Sau Npe Nkag

Tus xov tooj hu dawb 1-800-327-0502 (TTY: 711) Hnub Monday txog Friday,
7:30 teev sawv ntov txog 6 teev tsaus ntuj. Lub sij hawm Pas Xis Fiv

www.healthnet.com

Zoo siab tos txais
tuaj rau ntawm koj
daim phiaj xwm kev
npaj tuav pov hwm
ntawm Health Net
Medi-Cal!

Health Net Community Solutions, Inc. yog ib lub koom haum me ntawm Health Net, LLC thiab Centene Corporation.
Health Net yog lub cim kev pab cuam uas tau rau npe los ntawm Health Net, LLC. Ceev tseg txhua txoj cai.

DGK065943HK00 (2/25)