

PHIÊN BẢN SD



Promise Health Plan

Nói chuyện về sức khỏe Cares

Mùa thu năm 2023

A54761MDC-SD-VI_0823

Medi_23_173_SD_1A071923

<Mail ID> <Phone>
<First Name> <MI> <Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91367

Câu hỏi lớn nhất của quý vị về dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa (telehealth) đã được trả lời



Công nghệ có thể giúp quý vị nhận được sự chăm sóc y tế quý vị cần dễ dàng hơn. Có khoảng 1/4 bệnh nhân sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa để “thăm khám” với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ. Và con số đó đang tăng lên. Chưa từng thử dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa? Đây là những gì quý vị cần biết để bắt đầu.

Hỏi: Dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa (Telehealth) là gì?

Trả lời: Dịch vụ này là một cách kết nối với nhà cung cấp dịch vụ từ xa thay vì đến văn phòng bác sĩ hoặc chăm sóc khẩn cấp. Quý vị có thể sử dụng điện thoại thông minh, máy tính bảng hoặc máy tính để trò chuyện video. Hoặc nói chuyện với một nhà cung cấp dịch vụ qua điện thoại. Quý vị thậm chí có thể gửi tin nhắn qua cổng trực tuyến hoặc ứng dụng.

Hỏi: Khi nào thì dịch vụ này là một lựa chọn tốt?

Trả lời: Nhà cung cấp dịch vụ của quý vị sẽ cho quý vị biết những thăm khám nào có thể được thực hiện từ xa. Nhưng dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa có thể là một lựa chọn tốt khi quý vị cần được chăm sóc ngay lập tức mà đó không phải là trường hợp cấp cứu. Quý vị có thể sử dụng dịch vụ này để thăm khám sức khỏe tâm thần và

đăng ký thăm khám các tình trạng mạn tính. Dịch vụ này cũng rất hữu ích nếu quý vị bị ốm khi đang đi du lịch.

Hỏi: Lợi ích của dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa là gì?

Trả lời: Không thể kể hết được sự tiện lợi, đặc biệt khi quý vị có con nhỏ Tiết kiệm thời gian vì quý vị không cần phải lái xe đến văn phòng bác sĩ. Không chắc liệu quý vị hoặc con quý vị có cần đến khám trực tiếp không? Một cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe từ xa có thể giúp quý vị quyết định.

Rất dễ lên lịch thăm khám trực tuyến. Hãy hỏi văn phòng bác sĩ của quý vị những lựa chọn mà họ cung cấp. Quý vị cũng có thể lấy hẹn trong ngày với dịch vụ Teladoc.

Hỏi: Một cuộc thăm khám trực tuyến diễn ra như thế nào?

Trả lời: Cuộc thăm khám trực tuyến cũng diễn ra tương tự như thăm khám trong văn phòng bác sĩ của quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ của quý vị sẽ đặt câu hỏi cho quý vị. Quý vị sẽ kể về các triệu chứng hoặc mối quan tâm của quý vị. Sự khác biệt duy nhất là quý vị và bác sĩ ở tại các địa điểm khác nhau.

Hỏi: Nếu tôi không giỏi về công nghệ thì sao?

Trả lời: Đừng lo lắng. Văn phòng nhà cung cấp dịch vụ của quý vị sẽ gửi cho quý vị một email có chứa một liên kết hoặc thông tin khác về cách kết nối. Quý vị cũng có thể nhờ một người thân trong gia đình hoặc bạn bè am hiểu công nghệ giúp đỡ. Nếu có vấn đề gì xảy ra, hãy gọi cho văn phòng bác sĩ của quý vị.

Nguồn: Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ

Nhận hỗ trợ 24/7

Sử dụng Teladoc để nói chuyện với bác sĩ hoặc bác sĩ nhi khoa. Quý vị thường có thể nhận được một cuộc hẹn trong vòng một giờ. Chỉ cần đăng nhập vào ứng dụng Blue Shield hoặc gọi (800) 835-2362 (TTY: 711). Hoặc nói chuyện với một y tá chuyên nghiệp trên Đường dây y tá tư vấn của chúng tôi bằng cách gọi (800) 609-4166 (TTY: 711).



Hướng dẫn hữu ích về chích ngừa cúm và COVID-19

Đại dịch COVID-19 có thể đã qua, nhưng rất nhiều người vẫn đang bị nhiễm vi-rút. Và dù thế nào thì bệnh cúm vẫn đến vào mỗi mùa thu và mùa đông. May mắn thay, vắc-xin có thể giúp cả gia đình quý vị khỏe mạnh trong mùa này.

Bất cứ ai cũng có thể bị cúm hoặc COVID-19. Nhưng những người trong các nhóm này có nguy cơ mắc bệnh nặng cao nhất:

- Những người từ 65 tuổi trở lên
- Phụ nữ mang thai (cúm và COVID-19 có thể nguy hiểm cho mẹ và trẻ nhỏ)
- Những người mắc tình trạng mạn tính như suyễn hoặc tiểu đường. Các nhóm có nguy cơ khác: Người bị ung thư hoặc chứng béo phì.
- Trẻ em dưới 5 tuổi

Ngay cả khi quý vị không có nguy cơ mắc bệnh cao, đừng bỏ qua chích ngừa cúm hoặc COVID-19. Tiêm hai mũi đồng thời sẽ an toàn và thuận tiện.

Vắc-xin cúm

Mỗi năm, các nhà khoa học tìm ra loại vi-rút cúm nào phổ biến nhất và tạo ra vắc-xin để tấn công chúng.

Những ai nên chích ngừa: Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên, hiếm có trường hợp ngoại lệ.

Nên chích ngừa khi nào: Thời gian tốt nhất để chích ngừa là tháng 9 hoặc tháng 10. Nhưng không bao giờ là quá muộn. Chích ngừa muộn hơn trong mùa cúm vẫn mang lại hiệu quả bảo vệ.

Nên chích ngừa loại nào: Có một số loại. Dạng xịt vào mũi dành cho lứa tuổi từ 2 đến 49. Tiêm phòng cúm thông thường dành cho lứa tuổi từ 6 tháng đến 64 tuổi. Tiêm phòng cúm liều cao dành cho người từ 65 tuổi trở lên. Hãy hỏi bác sĩ loại nào là tốt nhất cho quý vị.

Vắc-xin COVID-19 cập nhật

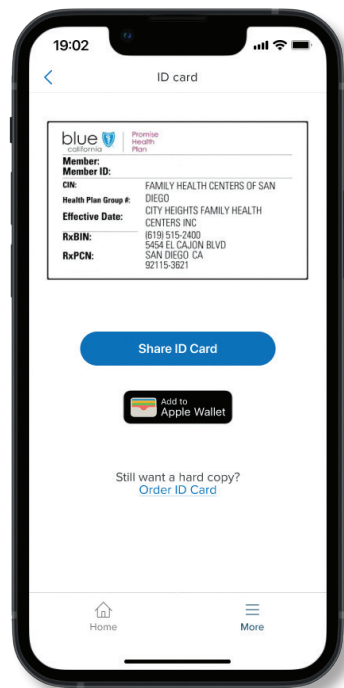
Vi-rút COVID-19 luôn thay đổi. Vì vậy, vắc-xin cũng sẽ thay đổi theo. Có một loại vắc-xin cập nhật vào mùa thu này. Loại này nhắm đến các biến thể Omicron mới nhất đang hoành hành trên khắp thế giới.

Những ai nên chích ngừa: Mọi người từ 65 tuổi trở lên nên tiêm một loại vắc-xin COVID-19 cập nhật.

Nên chích ngừa khi nào: Nếu quý vị đã tiêm một loại vắc-xin COVID-19 cập nhật thì quý vị có thể tiêm liều thứ hai sau liều đầu tiên bốn tháng trở lên. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị không chắc liệu (hoặc khi nào) quý vị cần liều thứ hai.

Cần giúp đỡ để có được một cuộc hẹn? Gọi bộ phận chăm sóc khách hàng theo số (855) 699-5557 (TTY: 711), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu. Cần một chuyến đi đến một cuộc hẹn? Gọi cho đường dây dịch vụ chuyên chở của chúng tôi 24/7 theo số (877) 433-2178 (TTY: 711).

Nguồn: Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh; Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ; Viện Y Tế Quốc Gia



4 lý do tuyệt vời để tải xuống ứng dụng Blue Shield

Muốn truy cập thông tin chăm sóc sức khỏe của quý vị mọi lúc mọi nơi? Tải ứng dụng di động Blue Shield of California về điện thoại của quý vị. Ứng dụng có mọi thứ quý vị cần biết về chương trình của mình trong tầm tay.

Quý vị sẽ thích ứng dụng này. Dưới đây là một vài điều hữu ích quý vị có thể làm trên ứng dụng:

1 Xem thẻ ID hội viên của quý vị.
Không bao giờ bị rơi vào tình huống không có thẻ ID thêm một lần nữa. Quý vị có thể nhanh chóng hiển thị thẻ của mình trên điện thoại. Quý vị cũng có thể đặt hàng hoặc in thẻ mới chỉ bằng một cú chạm đơn giản.

2 Tìm một bác sĩ.
Công cụ Tìm bác sĩ giúp quý vị dễ dàng tìm kiếm bác sĩ gia đình ở gần quý vị. Quý vị cũng có thể tìm phòng khám chăm sóc khẩn cấp, nhà cung cấp dịch vụ nha khoa và nhãn khoa, v.v.



Ứng dụng dành cho thiết bị di động rất dễ sử dụng và có thể tải xuống rất nhanh. Chỉ cần truy cập

App Store hoặc Google Play. Để tìm hiểu thêm, hãy quét mã này bằng điện thoại thông minh của quý vị.



3 Kiểm tra chương trình bảo hiểm sức khỏe cá nhân của quý vị.
Tạo thói quen lành mạnh dễ dàng với các chương trình Wellvolution miễn phí của chúng tôi. Hoặc đặt một chuyến đi đến văn phòng bác sĩ. Quý vị có thể làm tất cả trong ứng dụng.

4 Truy cập dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa bất cứ lúc nào.
Có một mối quan tâm về sức khỏe? Quý vị có thể sử dụng ứng dụng để yêu cầu tư vấn qua Teladoc. Quý vị cũng có thể gọi một y tá chuyên nghiệp từ ứng dụng. Ứng dụng giúp quý vị dễ dàng kết nối với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa tại nhà, khi quý vị đang đi du lịch hoặc ở bất kỳ đâu.

Chúng tôi ở đây để giúp đỡ

Sức khỏe của quý vị là điều quan trọng nhất đối với chúng tôi. Chúng tôi biết việc chăm sóc sức khỏe có thể phức tạp và chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị. Quý vị có cần giúp đỡ với sự chấp thuận không? Quý vị có câu hỏi về chương trình của mình không? Có lẽ quý vị cần một chuyến đi đến một cuộc hẹn y tế. Hãy gọi cho nhóm chăm sóc khách hàng của chúng tôi theo số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu.



Hỏi bác sĩ Cruz

Quý vị muốn cho con mình một khởi đầu khỏe mạnh nhất?

Chúng tôi có lời khuyên chuyên môn từ Tiến sĩ, bác sĩ y khoa James Cruz, giám đốc y khoa của Blue Shield of California Promise Health Plan.

Hỏi: Bao lâu thì con tôi cần đi bác sĩ?

Trả lời: Kiểm tra sức khỏe trẻ em là thành phần bí mật để giữ cho trẻ em khỏe mạnh. Từ sơ sinh cho đến 4 tuổi, trẻ nên được khám sức khỏe tổng quát 13 lần. Bây trong số những lần thăm khám đó phải được thực hiện trong năm đầu tiên.

Khi chuyển từ trẻ sơ sinh sang trẻ mới biết đi rồi đến trẻ mẫu giáo, trẻ lớn lên và thay đổi nhanh chóng. Vì vậy, khám sức khỏe thông thường là rất quan trọng. Khám sức khỏe là cơ hội để hỏi về giấc ngủ, hành vi hoặc các mối quan tâm khác. Khám sức khỏe cũng giúp quý vị:

Theo dõi việc tiêm vắc-xin

Chủng ngừa bảo vệ con quý vị khỏi các bệnh như sởi, quai bị và sốt tê liệt. Chủng ngừa cũng ngăn chặn sự bùng phát trong trường học và cộng đồng. Các em nhỏ cần được chích ngừa đúng lịch. Và cũng có thể cần được xét nghiệm, chẳng hạn như khám dò tìm chì thường xuyên.

Theo dõi sự tăng trưởng của con quý vị

Bác sĩ sẽ cân và đo con quý vị để xem chiều cao và cân nặng của trẻ có đạt mục tiêu hay không. Ví dụ, béo phì ở trẻ nhỏ là phổ biến. Nếu cân nặng của trẻ tăng quá nhiều, hãy hỏi về những món ăn nhẹ bổ dưỡng và các hoạt động tốt nhất phù hợp với lứa tuổi và sở thích của trẻ. Bác sĩ của quý vị có thể tìm hiểu các vấn đề y tế có thể gây tăng cân.

Theo dõi sự phát triển của trẻ

Bác sĩ của quý vị sẽ theo dõi các mốc quan trọng, từ khi bò đến khi chập chững bước đầu tiên. Lời nói và ngôn ngữ của trẻ như thế nào? Còn thính giác và thị



giác thì sao? Nếu quý vị lo lắng, bác sĩ có thể đánh giá con quý vị và giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa nếu cần.

Giữ an toàn cho con quý vị

Bác sĩ sẽ hỏi xem ghế ô tô có được lắp đặt phù hợp với cân nặng của con quý vị hay không. Các chủ đề khác: mũ bảo hiểm xe đạp và an toàn sân chơi.

Bảo vệ răng miệng của con quý vị

Một chế độ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng và vệ sinh răng miệng tốt là chìa khóa để có hàm răng khỏe mạnh. Chất florua có véc-ni cũng có thể giúp ngăn ngừa sâu răng. Bác sĩ nhi khoa hoặc nha sĩ có thể bôi véc-ni ít nhất hai lần một năm (và tối đa 3 lần mỗi năm) bắt đầu từ 1 tuổi.

Thông tin sức khỏe bằng ngôn ngữ của quý vị

Quý vị có thể nhận các thông báo về quyền lợi và tài liệu quảng cáo về sức khỏe bằng ngôn ngữ mong muốn của mình hoặc bằng các định dạng khác (chẳng hạn như chữ nổi braille, CD dạng âm thanh, bản in cỡ chữ lớn và CD dữ liệu). Để tiếp cận các dịch vụ này, hãy gọi cho bộ phận chăm sóc khách hàng theo số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu.

Lời khuyên để cho bú sữa mẹ thành công



Cho bú sữa mẹ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Sữa mẹ cung cấp dinh dưỡng tuyệt vời cho trẻ nhỏ và dễ tiêu hóa. Chăm sóc nuôi dưỡng là một cách gắn kết ấm áp với con nhỏ của quý vị. Thêm vào đó, nó còn bảo vệ trẻ sơ sinh và bà mẹ khỏi một số chứng bệnh và bệnh tật.

Nhưng có thể mất thời gian để hiểu rõ về chăm sóc nuôi dưỡng. Nếu gặp khó khăn, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ của mình hoặc gọi cho chương trình thai sản theo số **(888) 802-4410 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu. WIC cũng cung cấp hỗ trợ và hướng dẫn cho con bú. Gọi **(800) 852-5770**, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu. Và hãy thử những lời khuyên này cho các vấn đề phổ biến khi cho bú sữa mẹ.

| Thách thức | Nguyên nhân | Hướng dẫn |
|------------------------------------|---|--|
| Quý vị đang mệt mỏi. | Chăm sóc nuôi dưỡng là một công việc lớn. Em bé của quý vị sẽ bú mẹ từ 8 đến 12 lần một ngày. | Hãy nhờ các thành viên trong gia đình thay tã, tắm và giúp việc nhà để quý vị có thể nghỉ ngơi. |
| Em bé của quý vị bị phân tâm. | Việc cho ăn kéo dài hơn vì em bé của quý vị liên tục thò đầu lên và nhìn xung quanh. | Hãy giúp bé tập trung vào việc cho ăn bằng cách tắt TV, giảm ánh sáng hoặc tìm một nơi yên tĩnh. |
| Núm vú của quý vị bị đau. | Điều này là phổ biến trong những tuần đầu tiên. Nguyên nhân có thể: Bé ngậm vú kém hoặc da của quý vị có thể quá khô hoặc quá ẩm. | Hãy mặc áo ngực làm từ vải tự nhiên, chẳng hạn như vải bông. Tránh dùng xà phòng mạnh. Thoa dầu ô liu hoặc thuốc mỡ lanolin lên núm vú của quý vị. |
| Quý vị lo lắng bé bú không đủ sữa. | Có thể rất khó nói. Nhưng nếu quý vị cho con bú thường xuyên và không bỏ sung sữa công thức thì hầu hết các bà mẹ đều có nhiều sữa. | Tìm những dấu hiệu khiến quý vị an tâm: Em bé của quý vị có vẻ vui vẻ sau khi bú; bé đang tăng cân; quý vị có thể thấy bé nuốt. |

Nguồn: Viện Y Tế Quốc Gia; Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ; Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh

Đã đến lúc gia hạn Medi-Cal

Chương trình Medi-Cal của quý vị giúp quý vị và gia đình luôn khỏe mạnh. Hãy nhớ duy trì bảo hiểm của quý vị. Trong thời gian xảy ra đại dịch, chương trình của quý vị sẽ tự động được gia hạn hàng năm. Đó là bởi vì đất nước đang trong tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng. Bây giờ tình trạng đó đã kết thúc và việc gia hạn tự động cũng vậy. Vì vậy, để duy trì chương trình bảo hiểm của quý vị, hãy làm theo các bước đơn giản sau:



Kiểm tra hộp thư của quý vị để nhận gói gia hạn hội viên màu vàng của quý vị.



Thực hiện theo các hướng dẫn trong gói của quý vị.



Hoàn thành biểu mẫu và gửi lại ngay trong vòng 60 ngày.



Lưu ý: Nếu không gửi lại biểu mẫu, quý vị có thể mất bảo hiểm của mình.



Đừng làm mất bảo hiểm của quý vị. Hãy chú ý đến gói gia hạn của quý vị trong thư và gửi biểu mẫu của quý vị ngay khi có thể.

Có thắc mắc? Gọi cho Bộ phận duy trì hội viên theo số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu.

Dịch vụ thông dịch

Chúng tôi cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho các hội viên qua điện thoại và gặp trực tiếp, bao gồm cả ASL. Quý vị có thể có một thông dịch viên tại cuộc hẹn với bác sĩ của mình. Vui lòng lên lịch trước năm ngày. Dịch vụ thông dịch qua điện thoại được cung cấp 24/7. Quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại nếu chúng tôi không đáp ứng nhu cầu ngôn ngữ của quý vị. Để yêu cầu, hãy gọi cho bộ phận chăm sóc khách hàng theo số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu.

Gặp gỡ nhóm Quản lý chăm sóc của chúng tôi

Khi việc chăm sóc sức khỏe của quý vị trở nên phức tạp, quý vị không cần phải trải qua điều đó một mình. Nhóm Quản lý chăm sóc của Blue Shield Promise có thể trợ giúp quý vị miễn phí. Họ có thể hỗ trợ quý vị theo nhiều cách, chẳng hạn như:

- Trả lời câu hỏi
- Quản lý nhu cầu sức khỏe hàng ngày
- Phối hợp chăm sóc với bác sĩ của quý vị
- Giúp quý vị đạt được các mục tiêu sức khỏe của mình

Gọi **(877) 702-5566 (TTY: 711)** để nói chuyện với Điều Phối Viên Quản Lý Chăm Sóc. Quý vị có thể gọi từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, thứ Hai đến thứ Sáu.



Đường dây thông tin sống khỏe

Chúng tôi có thể trả lời các câu hỏi về huyết áp cao, cholesterol, kiểm soát cân nặng, dinh dưỡng, tiểu đường và bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử. Gọi bộ phận chăm sóc khách hàng theo số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu và xin gặp Bộ Giáo Dục Sức Khỏe.

App Store là nhãn hiệu dịch vụ của Apple Inc.

Google Play là nhãn hiệu của Google LLC.

Đường Dây Tư Vấn Y Tá là đường dây tư vấn chăm sóc sức khỏe. Y tá không cung cấp dịch vụ y tế để điều trị hoặc chẩn bệnh.

Quý vị có thể tải miễn phí tài liệu này ở các định dạng khác, chẳng hạn như bản khổ lớn, chữ nổi Braille hoặc âm thanh. Hãy gọi tới số (800) 699-5557 (TTY: 711), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu. Cuộc gọi này miễn phí.

Blue Shield of California Promise Health Plan là đơn vị được cấp phép độc lập của Hiệp hội Blue Shield.