



Promise Health Plan

Nói chuyện  
về sức khỏe

# Cares

Mùa Xuân 2024

A54761MDC-SD-VI\_0324

Medi\_24\_105\_SD-VI\_LA021524

<Mail ID> <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 91365-4317

# Những bữa ăn lành mạnh và ngon miệng phù hợp với túi tiền



Cho gia đình quý vị những bữa ăn đủ dinh dưỡng mà không cần tốn nhiều tiền. Điều quan trọng là dự trữ các loại thực phẩm chủ lực tốt cho sức khỏe như đậu đóng hộp, ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt và nhiều loại rau đóng hộp và đông lạnh. Chọn dùng ít muối hoặc các loại thực phẩm có lượng natri thấp.

Sau đó chọn một số loại trái cây và rau quả tươi, cùng với các sản phẩm từ sữa như phô mai ít béo và sữa chua trắng nguyên chất.

Dưới đây là một số ý tưởng cho bữa ăn nhanh chóng và lành mạnh.

## **Bánh nướng kèm đậu và phô mai**

Trộn đậu đóng hộp (đậu thận hoặc đậu đen), cà chua đóng hộp và phô mai bào ít béo vào tô. Thêm rau mùi tươi. Đặt vỏ bánh ngô tortillas vào chảo rồi thêm một ít hỗn hợp lên từng vỏ bánh. Nướng trong lò cho đến khi phô mai tan chảy. Phủ nước sốt salsa và sữa chua trắng nguyên chất lên trên.

**Tại sao món ăn này tốt cho sức khỏe:** Đậu là một nguồn cung cấp chất xơ và protein tốt trong chế độ ăn uống. Cà chua rất giàu vitamin C.

## **Khoai tây nướng với topping**

Nướng khoai tây trong lò. Ăn kèm với bông cải xanh hấp và phô mai cheddar ít béo hoặc đậu đen, sốt salsa và quả bơ.

**Tại sao món ăn này tốt cho sức khỏe:** Khoai tây là nguồn cung cấp kali, vitamin C và chất xơ dồi dào (hãy ăn cả vỏ). Topping biến khoai tây nướng thành một bữa ăn khiến người ăn cảm thấy no.

## Trứng tráng nhồi cho bữa tối

Làm một phần trứng tráng lớn. Nhồi trứng với nhiều loại rau nấu chín khác nhau, bao gồm ớt chuông, bí đỏ, bông cải xanh, rau bina và cà chua. Thêm một ít phô mai cheddar hoặc mozzarella ít béo.

**Tại sao món ăn này tốt cho sức khỏe:** Trứng là một nguồn protein tuyệt vời. Rau rất giàu vitamin, chất xơ và ít calo.

## Bát ngũ cốc

Nấu gạo lứt hoặc một loại ngũ cốc nguyên hạt khác như quinoa. Dùng một bát cơm cùng với bí ngô nướng, cà tím, nấm hoặc ớt chuông. Thêm rau bina hoặc cải xoăn, thêm đậu gà hoặc cá ngừ đóng hộp. Trộn dầu ô liu, rau thơm và giấm.

**Tại sao món ăn này tốt cho sức khỏe:** Đây là bữa ăn giàu chất xơ bao gồm protein, ngũ cốc nguyên hạt và rau xanh. Dầu ô liu là một chất béo tốt cho tim.

## Dịch vụ ngân hàng thực phẩm

Quý vị có thể nhận trái cây tươi, rau quả và bánh mì miễn phí tại một địa điểm phân phối trong khu phố. Để tìm địa điểm gần quý vị, chỉ cần gọi số **(866) 350-3663**. Quý vị cũng có thể truy cập [sandiegofoodbank.org](http://sandiegofoodbank.org) và [northcountyFoodbank.org](http://northcountyFoodbank.org).



---

# Cách nói chuyện với con quý vị ở độ tuổi thanh thiếu niên về sức khỏe tâm thần

Không có gì ngạc nhiên khi nhiều thanh thiếu niên ngày nay đang gặp phải khó khăn với sức khỏe thể chất và tinh thần. Trên thực tế, 42% học sinh trung học ở Mỹ cho biết họ thường xuyên cảm thấy buồn bã hoặc tuyệt vọng. 29% cho biết sức khỏe tâm thần của họ kém.

Những con số đáng lo ngại này nói lên điều gì? Thanh thiếu niên ngày nay phải đối mặt với rất nhiều áp lực có thể khiến họ cảm thấy lo lắng hoặc suy sụp. Áp lực đến từ trường học, mạng xã hội, cân bằng giữa các công việc bán thời gian, áp lực từ bạn bè, v.v.

Bắt đầu cuộc trò chuyện với con quý vị là điều quan trọng. “Đối với những thanh thiếu niên đang gặp khó khăn, tôi không thể nhấn mạnh đủ tầm quan trọng của cảm giác được nhìn thấy, được thấu hiểu và có người quan tâm đến mình”, David Bond, giám đốc sức khỏe hành vi của Blue Shield of California, lưu ý.

## **Các dấu hiệu cho thấy con quý vị có thể cần giúp đỡ**

Thanh thiếu niên bị trầm cảm hoặc lo lắng thường cho thấy các dấu hiệu bất ổn, bao gồm:

- Thay đổi thói quen ngủ, thay đổi cân nặng hoặc thói quen ăn uống
- Lúc nào cũng có vẻ vô vọng hoặc buồn bã
- Mất hứng thú với những thứ họ từng yêu thích, như thể thao hoặc ở bên bạn bè
- Có vẻ xa lánh bạn bè và gia đình
- Khó tập trung hoặc chú ý
- Cảm thấy rất lo lắng về mọi việc hoặc có những nỗi sợ hãi không thể rũ bỏ được
- Trút nóng giận bộc phát vào quý vị mà không có lý do

## Đường dây nóng Tự tử & Khủng hoảng 988

Quý vị hoặc người thân của quý vị đang có ý định tự tử? Hãy gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện với **988** để kết nối với Đường dây nóng Tự tử & Khủng hoảng quốc gia. Trợ giúp được cung cấp 24/7.

Nếu chỉ có một trong những dấu hiệu này thì có thể không có ý nghĩa gì. Nhưng nếu nó lặp đi lặp lại hoặc có điều gì đó khiến quý vị cảm thấy không ổn thì đã đến lúc phải nói chuyện.

### Những điều cần nói và cần làm

Hãy cho con quý vị biết những gì quý vị đã nhận thấy. Sau đó lắng nghe con quý vị. Điều đó sẽ giúp con quý vị cảm thấy được thấu hiểu. Hãy cho con quý vị biết rằng chúng không đơn độc và chúng có thể trở nên khỏe hơn.

Nơi tốt nhất để nhận trợ giúp là thông qua nhà cung cấp dịch vụ của con quý vị. Bác sĩ nhi khoa luôn giải quyết các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Quý vị cũng có thể gọi cho các dịch vụ sức khỏe hành vi của chúng tôi để tìm hỗ trợ sức khỏe tâm thần phù hợp với con quý vị ở độ tuổi thanh thiếu niên: **(855) 321-2211 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

---

Nguồn: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh; Sức khỏe Tâm thần Hoa Kỳ; Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ

# Thông tin mới nhất về di chứng COVID kéo dài



Đã nhiều tháng trôi qua kể từ khi quý vị mắc COVID-19. Nhưng quý vị vẫn cảm thấy rất mệt mỏi hoặc ho rất nhiều. Quý vị có thể đã bị di chứng Covid kéo dài.

Hầu hết mọi người bị nhiễm COVID-19 trong vòng vài ngày hoặc vài tuần. Nhưng một số người có triệu chứng kéo dài hơn. Sau đây là câu trả lời cho bốn câu hỏi về tình trạng này.

## 1. Di chứng COVID kéo dài là gì?

Những người bị di chứng COVID kéo dài vẫn có ít nhất một triệu chứng trong một tháng sau lần nhiễm bệnh ban đầu hoặc họ phát triển các triệu chứng mới. Điều này đúng ngay cả khi họ gặp trường hợp mắc bệnh nhẹ. Các triệu chứng có thể kéo dài trong nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm.

Các nhà khoa học không chắc chắn lý do tại sao một số người bị di chứng COVID kéo dài. Những gì họ biết là di chứng COVID kéo dài có thể ảnh hưởng đến mọi bộ phận trên cơ thể quý vị, từ não đến bàn chân.

## 2. Các triệu chứng của di chứng COVID kéo dài là gì?

Có một danh sách dài các triệu chứng vì di chứng có thể ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể quý vị. Nhiều người chỉ có một số trong số các triệu chứng này. Những triệu chứng phổ biến bao gồm cảm giác mệt mỏi hoặc kiệt sức, hụt hơi, sương mù não, mất khứu giác hoặc vị giác, tim đập thành thịch và ho không dứt.

---

Nguồn: Viện Y tế Quốc gia; Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh; Phòng khám Mayo

### 3. Ai có nguy cơ mắc bệnh cao nhất?

Bất kỳ ai cũng có thể mắc di chứng COVID kéo dài, mặc dù một số nhóm người có nguy cơ cao hơn. Những nhóm người này gồm có:

- Những người phải nhập viện hoặc mắc COVID-19 thực sự nặng
- Những người có tình trạng bệnh lý tiềm ẩn, chẳng hạn như hen suyễn hoặc tiểu đường
- Những người không tiêm vắc-xin COVID-19
- Những người mắc COVID-19 nhiều lần
- Người gốc Tây Ban Nha hoặc châu Mỹ La tinh

### 4. Quý vị có thể phòng ngừa tránh di chứng COVID kéo dài không?

Cách tốt nhất là luôn duy trì các loại vắc-xin mới nhất và các mũi tăng cường phòng ngừa COVID-19. Điều này sẽ giúp quý vị tránh bị tái nhiễm (hoặc tránh bị nhiễm ngay từ đầu). Nếu quý vị có nhiều nguy cơ hơn, hãy thực hiện các bước bổ sung như đeo khẩu trang và rửa tay thường xuyên.

Nếu quý vị nghi ngờ mình bị di chứng COVID kéo dài, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị. Chưa có phương pháp điều trị duy nhất cho tình trạng này, nhưng bác sĩ của quý vị có thể lập kế hoạch điều trị các triệu chứng cụ thể của quý vị.

## Lấy bằng GED miễn phí



Các hội viên của Blue Shield Promise có quyền truy cập vào GEDwork™, một chương trình đặc biệt có thể giúp quý vị lấy được bằng tương đương bằng tốt nghiệp trung học. Tìm hiểu thêm tại [blueshieldca.com/GEDworks](https://blueshieldca.com/GEDworks).



# Hỏi bác sĩ Nuovo

## Quý vị lo lắng về việc đến khám với bác sĩ?

Lời khuyên chuyên môn từ Jennifer Nuovo, Bác sĩ y khoa, giám đốc y khoa của Blue Shield of California Promise Health Plan

**Hỏi** Tôi không thích đến khám với bác sĩ. Tôi cảm thấy như họ không lắng nghe tôi hoặc không giải thích mọi thứ rõ ràng. Tôi có thể làm gì?

**Đáp** Có rất nhiều lý do tại sao quý vị có thể cảm thấy không thoải mái trong các lần thăm khám với bác sĩ. Đôi khi đó là rào cản ngôn ngữ hoặc văn hóa. Đó cũng có thể là cảm giác không có đủ thời gian. Các bác sĩ phải hoàn thành rất nhiều việc trong một cuộc hẹn, có thể không tương đồng với những gì quý vị muốn thảo luận.

Để tận dụng tối đa thời gian quý vị có, hãy chuẩn bị trước. Đây là cách thực hiện điều đó.

**Viết ra trước các câu hỏi của quý vị.** Thật khó để nhớ phải nói gì khi quý vị đang ở trên bàn khám. Vì vậy, hãy ghi lại năm điều quan trọng nhất cần thảo luận. Nếu đó là một vấn đề sức khỏe mới, hãy tập trung vào thời điểm các triệu chứng bắt đầu, tần suất quý vị cảm thấy chúng và liệu chúng chuyển biến tốt hơn hay xấu đi.



**Mang theo thuốc của quý vị.** Bao gồm tất cả các loại thuốc mà quý vị đang dùng, ngay cả khi quý vị chỉ đôi khi dùng chúng. Gồm cả vitamin và thực phẩm bổ sung. Quý vị cũng có thể viết ra danh sách hoặc chụp ảnh từng loại thuốc bằng điện thoại thông minh của mình.



**Nói chuyện thoải mái.** Thành thật với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị, ngay cả khi quý vị có triệu chứng khiến quý vị cảm thấy xấu hổ. Và đừng ngại yêu cầu bác sĩ của quý vị giải thích theo cách khác nếu họ giải thích không rõ ràng hoặc đang sử dụng các thuật ngữ y tế.

**Đi cùng người trợ giúp.** Lên lịch để có một thông dịch viên tại cuộc hẹn của quý vị. Quý vị cũng có thể mang theo người thân để đặt câu hỏi và tìm hiểu cách chăm sóc cho quý vị nếu cần. Và nếu quý vị muốn được trợ giúp tìm một nhà cung cấp dịch vụ mới, hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

**Yêu cầu tái khám.** Nếu không có thời gian để thảo luận mọi chủ đề, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá trên đường đi ra ngoài. Sau đó, quý vị có thể tìm ra những gì sẽ xảy ra tiếp theo.

## Tài liệu giáo dục sức khỏe



Quý vị có thể nhận các thông báo về quyền lợi và tài liệu thông tin về sức khỏe bằng ngôn ngữ mong muốn của mình hoặc bằng các định dạng khác. Gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Quý vị cũng có thể truy cập thư viện sức khỏe mới của chúng tôi bằng cách quét mã này bằng điện thoại thông minh hoặc truy cập [blueshieldca.com/healtheducationlibrary](https://blueshieldca.com/healtheducationlibrary).



---

## Quý vị có biết mình có bị huyết áp cao hay không?

Huyết áp có thể là điều quý vị không nghĩ đến cho đến khi được bác sĩ kiểm tra. Tuy nhiên, gần một nửa số người lớn ở Hoa Kỳ bị huyết áp cao, còn được gọi là bệnh cao huyết áp. Và trong 4 người, chỉ có 1 người kiểm soát được chứng bệnh này.

Huyết áp cao thường không có triệu chứng hoặc dấu hiệu nào. Nhưng nó có thể làm hại nhiều bộ phận của cơ thể, bao gồm tim, não, mắt và thận. Nó cũng làm tăng nguy cơ bị nhồi máu cơ tim và đột quỵ.

Tin tốt? Huyết áp cao có thể điều trị được. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải tìm hiểu xem quý vị có mắc chứng bệnh này hay không.

**Bác sĩ có thể cho quý vị biết liệu huyết áp của quý vị có cao hay không.** Huyết áp chỉ đơn giản là áp lực máu lên thành động mạch của quý vị. Số đo huyết áp bình thường là dưới 120/80. Khi số đo của quý vị tăng cao hơn mức đó, điều đó có nghĩa là quý vị đã bị tăng huyết áp hoặc bị huyết áp cao.

**Một số người có nhiều khả năng bị huyết áp cao.** Một số yếu tố có thể khiến quý vị tăng nguy cơ bị huyết áp cao. Có một số yếu tố khác quý vị không thể làm gì được, bao gồm:

- **Tuổi của quý vị:** Càng lớn tuổi, quý vị càng có nhiều khả năng bị huyết áp cao.
- **Giới tính của quý vị:** Nam giới bị huyết áp cao nhiều hơn nữ giới, cho đến 65 tuổi.
- **Tiền sử gia đình của quý vị:** Nếu bố hoặc mẹ hoặc anh chị em của quý vị bị huyết áp cao, quý vị cũng có thể bị.
- **Chủng tộc hoặc sắc tộc của quý vị:** Người Mỹ gốc Phi và người gốc Tây Ban Nha có xu hướng bị huyết áp cao thường xuyên hơn người Mỹ da trắng hoặc gốc châu Á.

#### **Các thói quen lành mạnh có thể giúp ích.**

Thay đổi lối sống có thể giúp giữ số đo của quý vị nằm trong phạm vi khỏe mạnh. Một số thói quen quan trọng:

- **Vận động nhiều hơn.** Thường xuyên hoạt động thể chất, chẳng hạn như đi bộ hàng ngày.

- **Duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Thừa cân hoặc béo phì làm tăng nguy cơ bị huyết áp cao.
- **Giảm ăn mặn.** Và không uống quá nhiều rượu.
- **Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc.** Hút thuốc có hại cho phổi và có hại cho huyết áp của quý vị.

**Hãy kiểm tra huyết áp của quý vị ít nhất một lần một năm.** Nhà cung cấp dịch vụ của quý vị sẽ đo huyết áp tại buổi khám sức khỏe tổng quát hàng năm của quý vị. Nếu huyết áp tăng cao, bác sĩ sẽ tư vấn cho quý vị cách thực hiện những thay đổi lành mạnh, chẳng hạn như hoạt động thể chất nhiều hơn và ăn uống hợp lý.

Thuốc cũng có thể giúp. Nếu bác sĩ kê đơn thuốc cho quý vị, hãy nhớ dùng thuốc ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe. Thuốc sẽ giữ số đo của quý vị ở mức thấp và có thể giúp phòng ngừa các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

---

Nguồn: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh; Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ; Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia

# Chúng tôi luôn sẵn sàng 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 nhóm Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi sẵn sàng trả lời các câu hỏi của quý vị, lắng nghe mỗi lo ngại của quý vị hoặc giúp quý vị giải quyết vấn đề.

Chúng tôi có thể làm những việc như:



Giúp quý vị nhận được sự chấp thuận



Sắp xếp phương tiện chuyên chở đi đến cuộc hẹn khám bệnh



Giúp quý vị nếu quý vị nhận được hóa đơn



Trả lời câu hỏi về chương trình của quý vị



Giúp quý vị tìm một bác sĩ mới

Hãy gọi cho nhóm Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi theo số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

## Sống một cuộc sống khỏe mạnh hơn

Wellvolution® là một nền tảng kỹ thuật số với các chương trình được thiết kế để giúp quý vị ăn uống lành mạnh, giảm cân, bỏ hút thuốc và giảm sự căng thẳng. Ngoài ra, nền tảng này được cung cấp miễn phí cùng với chương trình của quý vị. Để tìm hiểu thêm, hãy quét mã này bằng điện thoại thông minh của quý vị hoặc truy cập [wellvolution.com/medic-cal](https://wellvolution.com/medic-cal).



## Gia hạn Medi-Cal

Quận xem lại tính hội đủ điều kiện tham gia Medi-Cal của quý vị hàng năm. Bảo hiểm của quý vị sẽ được tự động gia hạn nếu họ có thể xác minh quý vị bằng phương thức điện tử. Nếu không, quý vị sẽ nhận được một bộ tài liệu gia hạn gửi qua đường bưu điện. Hãy cho chúng tôi biết nếu thông tin liên lạc của quý vị đã thay đổi để quý vị có thể tiếp tục tham gia. Gọi **(855) 636-5251 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, 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 Dịch vụ Khách hàng theo số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

## Chương trình giáo dục sức khỏe

Chúng tôi cung cấp các lớp học giúp quý vị học cách ăn uống lành mạnh hơn, hoạt động nhiều hơn và kiểm soát tốt hơn các tình trạng sức khỏe của mình. Không mất phí để tham gia. Quý vị cũng có thể nói chuyện với Chuyên Viên Giáo Dục Sức Khỏe qua điện thoại để nhận trợ giúp cá nhân. Để tìm hiểu thêm, hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu, và xin gặp Bộ Phận Giáo Dục Sức Khỏe.



## Danh bạ tài nguyên cộng đồng

Chúng tôi cung cấp cho các hội viên một danh sách các nguồn lực cộng đồng và các cơ quan. Danh sách này có thông tin về các cơ quan có thể giúp quý vị giải quyết các vấn đề như bạo hành gia đình hoặc chăm sóc người cao tuổi. Nếu quý vị muốn một bản sao, hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Wellvolution là nhãn hiệu đã đăng ký của Blue Shield of California. Các dịch vụ của chương trình này không phải là quyền lợi được bảo hiểm của các chương trình bảo hiểm sức khỏe Blue Shield và không có điều khoản hoặc điều kiện nào của các chương trình bảo hiểm sức khỏe Blue Shield được áp dụng. Blue Shield có quyền chấm dứt chương trình này bất cứ lúc nào mà không cần thông báo.

Quý vị có thể tải miễn phí tài liệu này ở các định dạng khác, chẳng hạn như bản in cỡ chữ lớn, chữ nổi Braille hoặc dạng âm thanh. Hãy gọi tới số (855) 699-5557 (TTY: 711), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, 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.