



P R O M I S E

ការជ្រើសរើសការថែទាំ សុខភាព

រដូវផ្តារឹក ឆ្នាំ 2026

Keep clear for postal barcode

A57444MDC-LA-KH_0326
Medi_26_085_LA_1A022526

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

P R O M I S E



P.O. Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317



5 មធ្យោបាយ អ្នកថែទាំអាចស្វែងរកជំនួយ

ការធ្វើជាអ្នកថែទាំសម្រាប់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់គឺជាការងារដ៏សំខាន់មួយ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអ្នកផ្ដោតលើតម្រូវការរបស់អ្នកដទៃ វាងាយនឹងភ្លេចតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកមានសារៈសំខាន់។ ខាងក្រោមនេះគឺជាវិធីប្រាំយ៉ាងដើម្បីថែទាំខ្លួនអ្នក ស្របពេលដែលកំពុងថែទាំអ្នកដទៃ។

1 សម្រាកមួយរយៈពេលខ្លី
សូម្បីតែពីរបីនាទីក៏អាចជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយបានដែរ។ ចេញទៅក្រៅដើម្បីស្រូបយកខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធស្លាប់តន្ត្រី ឬសម្រាកជីកតែមួយពេល។ ការសម្រាកខ្លីៗទាំងនេះជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹង។ វាជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍មានតុល្យភាព។

2 បន្តភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង
ការថែទាំញឹកញាប់អាចមានអារម្មណ៍ឯកោ។ ទាក់ទងទៅមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារ ឬចូលរួមក្រុមគាំទ្រ។ សូម្បីតែការហៅទូរសព្ទមួយភ្លែតក៏អាចជួយបានដែរ។ ការនិយាយជាមួយអ្នកដទៃដែលយល់ពីបញ្ហាប្រឈមរបស់អ្នកអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនសូវឯកោ។

3 កត់សម្គាល់សញ្ញាណនៃការនឿយហត់
ភាពតានតឹងអាចបង្ហាញតាមវិធីជាច្រើន។ អ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងគ្រប់ពេល ឬងាយនឹងអន់ចិត្ត។ អ្នកប្រហែលជាមានបញ្ហាក្នុងការគេង ឬមិនរីករាយនឹងអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់ស្រឡាញ់។ ប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញសញ្ញាណទាំងនេះ វាប្រហែលជាដល់ពេលដែលត្រូវស្វែងរកជំនួយហើយ។

4 កំណត់ព្រំដែន
វាមិនអីទេក្នុងការនិយាយថា ទេ ចំពោះកិច្ចការបន្ថែម ហើយដាក់តម្រូវការសុខភាពរបស់អ្នកជាចម្បង។ នៅពេលដែលអ្នកមានសុខភាពល្អ និងសម្រាកបានគ្រប់គ្រាន់ អ្នកអាចផ្តល់ការថែទាំកាន់តែប្រសើរ។ ការកំណត់ដែនកំណត់ជួយការពារថាមពលរបស់អ្នក។ វាធ្វើឱ្យការថែទាំអាចគ្រប់គ្រងបាន។

5

ទទួលបានជំនួយផ្នែកវិជ្ជាជីវៈ នៅពេលអ្នកត្រូវការវា

អ្នកក៏គួរនឹងទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់ផងដែរ។ ប្រសិនបើភាពតានតឹង ឬការហត់នឿយធ្វើឱ្យអ្វីៗកាន់តែលំបាក យើងខ្ញុំផ្តល់ជូននូវការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលសមស្របនឹងតម្រូវការរបស់អ្នក។ សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយារបស់យើងតាមរយៈលេខ [\(855\) 765-9701 \(TTY: 711\)](tel:8557659701) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម ឬចូលមើលគេហទំព័រ blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal។



អ្នកមិនមែនមានតែម្នាក់ឯងទេ

60%

នៃអ្នកថែទាំរាយការណ៍អំពីអារម្មណ៍ហត់នឿយ បើយោងតាមការសិក្សាមួយដោយសម្ព័ន្ធជាតិស្តីពីជំងឺផ្លូវចិត្ត (National Alliance on Mental Illness)។ ការហត់នឿយនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានភាពអស់កម្លាំងខាងរាងកាយ អារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត។



ការពិនិត្យឃើញដំបូង ចាប់ផ្តើមជាមួយនិង ការថតម៉ាម៉ូក្រាម

ការថតម៉ាម៉ូក្រាម គឺជាថត X-ray រហ័ស ដែលរកមើល
ការផ្លាស់ប្តូរដំបូងនៅក្នុងជាលិកាសុដន់។ មនុស្សជាច្រើន
មានការភ្ញាក់ផ្អើលនៅពេលដឹងថា ជំងឺមហារីកសុដន់ ជារឿយៗ
មិនមានរោគសញ្ញាអ្វីនៅពេលដំបូងឡើយ។ ការថតម៉ាម៉ូក្រាម
អាចរកឃើញការផ្លាស់ប្តូរទាន់ពេល នៅពេលវាអាចនឹង
ងាយស្រួលជាងសម្រាប់ការព្យាបាល។

វាជារឿងធម្មតាដែលមានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយអំពីការពិនិត្យ សុខភាព

ការពិនិត្យរកជំងឺមហារីកអាចមានអារម្មណ៍គួរឱ្យខ្លាច។
មនុស្សជាច្រើនច្រឡំថា តើការធ្វើតេស្តនឹងធ្វើឡើងរបៀបណា ឬ
ព្រួយបារម្ភអំពីអ្វីដែលលទ្ធផលអាចបង្ហាញ។ ការថតម៉ាម៉ូក្រាម
ជួយអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឲ្យយល់ដឹងអំពីអ្វីដែលកំពុង
កើតឡើង។ វាអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីសុខភាព
ដោយមានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់។ វាក៏អាចជួយអ្នកឱ្យរស់នៅបាន
យូរជាងមុន ដោយការដឹងអំពីជំងឺមហារីកកាន់តែឆាប់ជាងមុន។

លក្ខណៈ: ការថតម៉ាម៉ូក្រាម ឬការថតត្រូវមើលសុដន់

ការថតម៉ាម៉ូក្រាម ត្រូវការពេលវេលាពីបីនាទីប៉ុណ្ណោះ។ វាប្រើ
កាំរស្មី X-ray តិចតួចដើម្បីថតរូបភាពសុដន់ពីទិសភាពផ្សេង
ៗ។ អ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថាមានការណែនាំរយៈពេលខ្លី
ប៉ុន្តែការធ្វើតេស្តគឺរហ័ស។ ក្រុមថែទាំនិងណែនាំអ្នកអំពីជំហាន
នីមួយៗ។

ពេលណាត្រូវទទួលការពិនិត្យ

ការពិនិត្យរកជំងឺទូទៅត្រូវបានណែនាំចំពោះស្ត្រីដែលមាន
អាយុពី 40 ទៅ 74 ឆ្នាំ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចជួយអ្នក
ក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើមការពិនិត្យ និង
តើត្រូវថតម៉ាម៉ូក្រាមញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា។ ពួកគេអាចណែនាំ
កាលវិភាគមួយផ្នែកលើអាយុ និងប្រវត្តិសុខភាពរបស់អ្នក។



ការពិនិត្យរកជំងឺត្រូវបានធានារ៉ាប់រងដោយឥតគិតថ្លៃ
ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំការថតម៉ាម៉ូក្រាម វា
ត្រូវបានធានារ៉ាប់រងដោយឥតគិតថ្លៃដល់អ្នក។ អ្នកអាច
ជ្រើសរើសទីតាំងពិនិត្យងាយស្រួល និងនៅជិតផ្ទះសម្រាប់
អ្នក។

ត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកទីតាំងពិនិត្យមែនទេ?
សូមហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ
[\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង
6 ល្ងាច ម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ឬ
ចូលមើលគេហទំព័រ blueshieldca.com/fad។

ទទួលបានការថែទាំជាមួយទំនុកចិត្ត

មិនថា មានរឿងអ្វីកើតឡើង អ្នកត្រូវថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានល្អ។ សំណួរតូចអាចប្រែក្លាយទៅជាការព្រួយបារម្ភកាន់តែខ្លាំងឡើងនៅពេលដែលសំណួរទាំងនោះមិនត្រូវបានឆ្លើយ។ ទាក់ទងមកឆាប់រហ័ស ទោះបីរឿងសាមញ្ញៗក៏ដោយ។ វាអាចជួយអ្នកឱ្យមានទំនុកចិត្តលើសុខភាពរបស់អ្នក។

ការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដោយផ្ទាល់

ការជួបពិនិត្យដោយផ្ទាល់អាចមានប្រយោជន៍សម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពរាងកាយ ការចាក់វ៉ាក់សាំង ឬការធ្វើតេស្ត។ ការជួបពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតតែងតែមានភាពឯកជនជានិច្ច។ អ្នកអាចនិយាយដោយបើកចំហជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីអ្វីក៏ដោយដែលអ្នកគិត។

ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកគឺជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងមានភាពឯកជន

មិនថាអ្នកកំពុងពិនិត្យមើលអ្វីថ្មី ឬរក្សាការថែទាំជាប្រចាំ ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក គឺជាកន្លែងដែលអ្នកអាចមានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាព ទទួលបានការស្វាគមន៍ និងការស្តាប់។ សេវាថែសុខភាពទាំងនេះត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយឥតគិតថ្លៃដល់អ្នក។

តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដែរឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការណាត់ជួប សូមទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ អ្នកក៏អាចទទួលបានការធ្វើដំណើរទៅ និងមកពីការណាត់ជួបរបស់

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ។ ដើម្បីកំណត់ពេលទទួលបានការធ្វើដំណើរ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ [\(877\) 433-2178 \(TTY: 711\)](tel:8774332178) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ប្រាំពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

ទទួលបានការថែទាំពីផ្ទះ ប្រសិនបើមានប្រសិទ្ធភាពល្អប្រសើរ

គ្រូពេទ្យជាច្រើនផ្តល់ជូនការណាត់ជួបតាមអ៊ិនធឺណិតក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ។ ក្រុមគ្រូពេទ្យមួយចំនួនអាចមានជម្រើសក្រៅម៉ោងធ្វើការ។ សម្រាប់ការណែនាំ 24/7 សូមទូរសព្ទមកខ្សែទូរសព្ទផ្តល់ការណែនាំរបស់គិលានុបដ្ឋាយិកា (Nurse Advice Line) របស់យើងតាមរយៈលេខ [\(800\) 609-4166 \(TTY: 711\)](tel:8006094166)។

អ្នកក៏អាចកំណត់ពេលជួបតាមវីដេអូ ឬតាមទូរសព្ទតាមរយៈ Teladoc Health 24/7 ផងដែរ។ សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់លេខ [\(800\) 835-2362 \[TTY: \(855\) 636-1578\]](tel:8008352362) ឬទូរចូលគណនីអនឡាញ Blue Shield of California Promise Health Plan របស់អ្នក។

តភ្ជាប់ទៅ L.A. Care និងមជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍ Blue Shield Promise Community Resource Center (CRC)

CRCs ផ្តល់ជូន Wi-Fi ឥតគិតថ្លៃ និងបន្ទប់ឯកជនសម្រាប់ការជួបពិនិត្យសុខភាពនិម្មិត។ ពួកគេក៏មានថ្នាក់ហាត់ប្រាណ និងធនធានអាហារផងដែរ។ ស្វែងរក CRC ដែលនៅជិតអ្នកបំផុតតាមរយៈគេហទំព័រ communityresourcecenterla.org។



តើអ្នកត្រូវការសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដែរឬទេ?

យើងផ្តល់សេវាបកប្រែ រួមទាំង ASL ដោយឥតគិតថ្លៃដល់សមាជិករបស់យើងតាមទូរសព្ទផ្ទៃ និងដោយផ្ទាល់ផងដែរ។ អ្នកអាចមានអ្នកបកប្រែក្នុងការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ សូមកំណត់ពេលប្រាំថ្ងៃទុកជាមុន។ សេវាទូរសព្ទអាចរកបាន 24/7។ អ្នកក៏អាចដាក់បណ្តឹងសាទុក្ខផងដែរ ប្រសិនបើយើងមិនបំពេញតាមតម្រូវការភាសារបស់អ្នក។ ដើម្បីធ្វើការស្នើសុំអ្នកបកប្រែ ទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។



ពួកយើងគឺនៅទីនេះដើម្បីជួយដល់អ្នក។

ក្រុមការងារផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនរបស់យើងត្រៀមខ្លួន រួចរាល់ដើម្បីឆ្លើយសំណួររបស់អ្នក ស្តាប់កង្វល់របស់ អ្នក ឬជួយអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាណាមួយ។ យើងអាច ធ្វើការងារដូចជា៖

- ជួយអ្នកទទួលបានការអនុញ្ញាតជាមុន។
- រៀបចំមធ្យោបាយធ្វើដំណើរទៅជួបពេទ្យតាម ការណាត់ជួប។
- ជួយអ្នក ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានវិក្កយបត្រ។
- ឆ្លើយសំណួរអំពីគម្រោងរបស់អ្នក។
- ជួយអ្នករកវេជ្ជបណ្ឌិតថ្មី។
- ពន្យល់ពីគម្រោង Medicare/Medi-Cal រួមគ្នា។

សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ **(800) 605-2556** (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ម៉ោង ប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។



ចង់ទទួលបាន ការជជែកអំពីការថែទាំសុខភាព តាមអ៊ីមែលដែរឬទេ?

ចូលមើលគេហទំព័រ blueshieldca.com/go និងកំណត់ចំណូលចិត្តនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង របស់អ្នកចំពោះការផ្តល់ជូនតាមអេឡិចត្រូនិក។

សាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត

ដំបូន្មានពីអ្នកជំនាញមកពីប្រធានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្ររបស់
គម្រោងថែទាំសុខភាព Blue Shield of California
Promise Health Plan

សំណួរ: កូនរបស់អ្នកមានជំងឺហ្នឹង និងអាឡែហ្ស៊ី។ តើ
ជំងឺទាំងនេះមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងដូចម្តេច? តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វី
ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺទាំងនេះនៅរដូវផ្តុំរីកនេះ?

ចម្លើយ: រដូវផ្តុំរីកជាញឹកញាប់មានន័យថា ជាពេលវេលា
បន្ថែមទៀតនៅក្រៅ និងមានលំអងផ្កាកាន់ច្រើននៅក្នុង
អាកាស។ ចំពោះកុមារដែលមានអាឡែហ្ស៊ី ឬជំងឺហ្នឹង រដូវ
កាលនេះអាចជារដូវដ៏ប្រឈមមួយ។ នេះជាអ្វីដែលអ្នកអាច
ធ្វើបាន ដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង។

ដឹងពីសញ្ញា និងកត្តាបង្កជំងឺ

ជាធម្មតា អាឡែហ្ស៊ី បង្កោគសញ្ញានៅពីលើកញ្ជឹងក។
នេះអាចរួមមានតឹងច្រមុះ កណ្តាស់ និងរមាស់ភ្នែក ឬ
ហូរទឹកភ្នែក។ ជំងឺហ្នឹងប៉ះពាល់ដល់ការដកដង្ហើម។ វា
អាចបណ្តាលឱ្យក្អក (ជាពិសេសនៅពេលយប់) ហ្នឹង និង
ដង្ហើមខ្លី។ កត្តាបង្កទូទៅរួមមាន លំអងផ្កា ធូលីដី ផ្សិត និង
រោមសត្វចិញ្ចឹម។

រៀបចំផែនការជាមុនសម្រាប់ការលេងក្រៅផ្ទះ

សូមពិនិត្យមើលបរិមាណលំអងក្នុងតំបន់មុនពេលចេញទៅ
ខាងក្រៅ។ កម្មវិធីអាកាសធាតុនៅលើទូរស័ព្ទរបស់អ្នក និង
របាយការណ៍អាកាសធាតុក្នុងតំបន់ គឺជាកន្លែងល្អមួយ
ដើម្បីស្វែងរកការប៉ះពាល់នឹងលំអង និងការបំពុល។ នៅថ្ងៃ
ដែលមានលំអងច្រើន សូមពិចារណាអំពីសកម្មភាពក្នុងផ្ទះ
ឬឱ្យកូនរបស់អ្នកពាក់ម៉ែនតា និងម៉ាស់នៅខាងក្រៅ។



ទទួលបានសារសំខាន់ៗនៅលើទូរស័ព្ទរបស់អ្នក
រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងការរំលឹកសុខភាពដែលមានសុវត្ថិភាព
និងព័ត៌មានថ្មីៗអំពីគំរោងដែលបានធ្វើដោយផ្ទាល់ទៅកាន់ទូរស័ព្ទ
របស់អ្នក។ ស្វែងយល់បន្ថែមតាមគេហទំព័រ
blueshieldca.com/promisefeed។

កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នៅផ្ទះ

បិទបង្អួចជាប់នៅថ្ងៃដែលមានលំអង់ច្រើន។ បោកគក់ កម្រាលពូកក្នុងជារៀងរាល់សប្តាហ៍ក្នុងទឹកក្តៅដើម្បី កាត់បន្ថយធូលីដី។ ដូតទឹកឱ្យស្ងួតចិញ្ចឹមដែលអ្នកមាន ញឹកញាប់។ ឱ្យពួកវានៅឆ្ងាយពីបន្ទប់គេងរបស់កូនអ្នក។

ដឹងពេលវេលាដែលត្រូវទទួលការថែទាំ

សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យកុមាររបស់អ្នកសម្រាប់បញ្ហាដូចជា ការក្អកញឹកញាប់នៅពេលយប់ ឬហ្នឹងតិចតួច។ សម្រាប់ ដំបូន្មានរហ័ស និងមិនមែនបន្ទាន់ សូមពិចារណាចូលទៅកាន់ Teladoc Health តាមអ៊ីនធឺណិត ឬទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌល ថែទាំបន្ទាន់។ សូមទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ (ER) ឬហៅ ទូរសព្ទទៅលេខ 911 ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានរោគសញ្ញា ធ្ងន់ធ្ងរ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការពិបាកដកដង្ហើមដែល មិនប្រសើរឡើងជាមួយនឹងការប្រើថ្នាំ។ សូមពិនិត្យមើលកូន របស់អ្នកសម្រាប់ការដកដង្ហើមញាប់ ឬមិនអាចនិយាយជា ប្រយោគពេញលេញដោយមិនឈប់ដកដង្ហើម។ បបូរមាត់ ឬក្រចកដៃឡើងពណ៌ខៀវគឺជាសញ្ញាដែលអ្នកត្រូវទៅបន្ទប់ សង្គ្រោះបន្ទាន់ជាបន្ទាន់។

ការគ្រប់គ្រងជំងឺអាឡែហ្ស៊ីរួមគ្នា

សាកសួរគ្រូពេទ្យកុមាររបស់អ្នកអំពីថ្នាំអាឡែហ្ស៊ី ដើម្បី កាត់បន្ថយរោគសញ្ញា។ ថ្នាំហ្នឹងអាចជួយបើកផ្លូវដង្ហើមបាន។ ថ្នាំបាញ់ច្រមុះអាចសម្អាតរន្ធច្រមុះបាន។ ថ្នាំចាក់អាឡែហ្ស៊ី អាចជួយកូនរបស់អ្នកឱ្យបន្ថយភាពអាឡែហ្ស៊ីបន្តិចម្តងៗ។ ជាមួយនឹងគំរោងត្រឹមត្រូវកូនរបស់អ្នកអាចដកដង្ហើម កាន់តែងាយស្រួល និងរីករាយនឹងរដូវកាលនេះ។



បញ្ជីឈ្មោះធនធានសហគមន៍

យើងអាចជួយអ្នកស្វែងរកធនធានសហគមន៍ និងភ្នាក់ងារ។ ភ្នាក់ងារទាំងនេះអាចជួយដល់អ្នកជាមួយបញ្ហាដូចជាអំពើ ហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ឬការថែទាំមនុស្សចាស់។ ចូលទៅកាន់ គេហទំព័រ blueshieldpromise.findhelp.com ឬហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។



ការអប់រំសុខភាព

ចូលរៀនម៉ោងដែលជួយអ្នកឱ្យចេះទទួលបានអាហារ ដែលមានសុខភាពល្អ សកម្មជាងមុន និងជាច្រើនទៀត ដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចទទួលបានការជូនដំណឹងអំពី អត្ថប្រយោជន៍ និងខិត្តបណ្ណសុខភាពជាភាសាដែលអ្នក ពេញចិត្ត ឬក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមលេខ [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ សម្រាប់ខិត្តបណ្ណអប់រំសុខភាព សូមចូលមើលគេហទំព័រ blueshieldca.com/healtheducationlibrary។



តើអ្នកដឹងទេ?

គម្រោង Blue Shield Promise របស់អ្នកផ្តល់ជូនការគាំទ្រសម្រាប់ការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅផ្ទះ ដើម្បីកាត់បន្ថយការវាយប្រហារជំងឺហ្នឹងគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតភ្លាមៗ។ ការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពទាំងនេះអាច រួមបញ្ចូលទាំងម៉ាស៊ីនបូមធូលីដែលមានតម្រង ឧបករណ៍បន្ទុកសំណើម និងតម្រងខ្យល់។ ដើម្បី ស្វែងយល់បន្ថែម សូមហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមលេខ [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។

បន្តធានារ៉ាប់រង រក្សាសុខភាពល្អ

ជារៀងរាល់ឆ្នាំ Medi-Cal ពិនិត្យព័ត៌មានរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាអ្នកនៅតែមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់អត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក។ នៅពេលខ្លះ ខោនធីអាចត្រូវការព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមទៀត។ នៅពេលដែលរឿងនោះកើតឡើង ពួកគេធ្វើការព្យួរបន្តថ្មីតាមប្រែសណីយ៍។ ដំណើរការនេះត្រូវបានហៅថា ការកំណត់ឡើងវិញ។

ធ្វើឱ្យប្រាកដថា Medi-Cal អាចទាក់ទងអ្នក

ប្រសិនបើអ្នកបានផ្លាស់ទីលំនៅ វាក៏សំខាន់ដើម្បីប្រាកដថា ខោនធីមានអាសយដ្ឋានបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក។ នេះជួយអ្នកឱ្យចៀសផុតពីការខកខានទទួលបានសំបុត្រសំខាន់ៗ។

ប្រសិនបើបញ្ចប់មកដល់ សូមកុំបារម្ភ

ការទទួលបានកញ្ចប់មិនមានន័យថាមានអ្វីមួយខុសទេ។ វាគ្រាន់តែមានន័យថាខោនធីត្រូវការព័ត៌មានថ្មីៗ។ សូមបើកវាភ្លាមៗ។ មនុស្សភាគច្រើនបំពេញវាក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាននាទីតែប៉ុណ្ណោះ។

កុំទុកវារយៈពេលយូរពេក

អ្នកមានរយៈពេល 60 ថ្ងៃដើម្បីធ្វើការព្យួរបន្តរបស់អ្នកតាមប្រែសណីយ៍។ រយៈពេលនេះចាប់ផ្តើមពីថ្ងៃដែលអ្នកទទួលបានវា។ ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្វើការព្យួរបន្តរបស់អ្នកតាមប្រែសណីយ៍ក្នុងរយៈពេល 60 ថ្ងៃទេ អ្នកនឹងបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រង Medi-Cal របស់អ្នក។

ប្រសិនបើការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកបានបញ្ចប់

ប្រសិនបើថ្ងៃផុតកំណត់បានកន្លងផុតទៅ ឬការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកបានបញ្ចប់ អ្នកប្រហែលជាអាចនៅតែមានជម្រើស។ សូមហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ (800) 605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ហើយយើងអាចពន្យល់អំពីជំហានបន្ទាប់ និងជួយឱ្យអ្នកទទួលបានមកវិញ។

មានសំណួរអំពីការបន្តថ្មីរបស់អ្នកដែរឬទេ?

សូមទូរសព្ទទៅផ្នែករក្សាទុករបស់យើងតាមរយៈលេខ (855) 636-5251 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ដោយមិនរាប់បញ្ចូលថ្ងៃឈប់សម្រាក ឬចូលទៅកាន់ blueshieldca.com/renewal/medi-cal។



ឧបករណ៍ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អបំផុត

Wellvolution® ផ្តល់ជូននូវកម្មវិធីឌីជីថលសម្រាប់ការញាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ការគ្រប់គ្រងទម្ងន់ ការឈប់ជក់បារី និងការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង – ទាំងអស់នេះដោយមិនគិតថ្លៃទេ។ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ wellvolution.com/medi-cal។

ខ្សែទូរសព្ទប្រឹក្សាផ្នែកថែទាំសុខភាព គឺជាខ្សែទូរសព្ទប្រឹក្សាស្តីពីការថែទាំសុខភាព។ គិលានុបដ្ឋាយិកាមិនផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ការព្យាបាល ឬការធ្វើវេជ្ជវិទ្យាទេ។

Wellvolution គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាចុះបញ្ជីរបស់ Blue Shield of California។ Wellvolution ព្រមទាំងកម្មវិធីសុខភាពតាមប្រព័ន្ធឌីជីថល និងដោយផ្ទាល់ រួមទាំងសេវាកម្ម និងការផ្តល់ជូនពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយ Solera Health, Inc.។ Solera គឺជាក្រុមហ៊ុនឯករាជ្យ មិនពាក់ព័ន្ធនឹង Blue Shield ទេ។ សេវាកម្មរបស់កម្មវិធីទាំងនេះមិនមែនជាអត្ថប្រយោជន៍ដែលបានធានារ៉ាប់រងរបស់គម្រោងសុខភាព Blue Shield ទេ ហើយមិនមានលក្ខខណ្ឌណាមួយរបស់គម្រោងសុខភាព Blue Shield ដែលត្រូវបានអនុវត្តទេ។ Blue Shield រក្សាសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចប់កម្មវិធីនេះនៅពេលណាក៏បានដោយមិនមានការជូនដំណឹងជាមុន។ វិវាទណាមួយដែលទាក់ទងនឹង Wellvolution អាចស្ថិតក្រោមដំណើរការបណ្តឹងសាទុក្ខរបស់ Blue Shield។

គម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan បានចុះកិច្ចសន្យាជាមួយគម្រោង L.A. Care Health Plan ដើម្បីផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់ Medi-Cal នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។ អ្នកអាចទទួលបានឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាអក្សរពុម្ពធំ អក្សរស្ទាបសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬសំឡេង។ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ (800) 605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ម៉ោងប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ការហៅទូរសព្ទនេះ គឺឥតគិតថ្លៃទេ។

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.