



P R O M I S E

ការជ្រែកអំពី ការថែទាំសុខភាព

រដូវស្លឹកឈើជ្រុះឆ្នាំ 2026

ការបន្តសុពលភាព ជាថ្មីនៃការធានារ៉ាប់រង Medi-Cal របស់អ្នក

រៀងរាល់ឆ្នាំ ការិយាល័យប្រចាំខោនធីរបស់អ្នកនឹង
ពិនិត្យមើលសិទ្ធិទទួលបានរបស់អ្នក ដើម្បីធានាថា អ្នក
នៅតែមានលក្ខខណ្ឌគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ Medi-Cal។
សមាជិកមួយចំនួនទទួលបានការបន្តសុពលភាពជាថ្មីដោយ
ស្វ័យប្រវត្តិ ប៉ុន្តែសមាជិកជាច្រើនរូបទៀតចាំបាច់ត្រូវបំពេញ
សំណុំឯកសារបន្តសុពលភាពជាថ្មី។

ពួកយើង គឺនៅទីនេះដើម្បីជួយដល់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬត្រូវការជំនួយទាក់ទងនឹងការបន្ត
សុពលភាពជាថ្មីរបស់អ្នក៖

- សូមទូរសព្ទទៅកាន់ផ្នែករក្សាសមាជិកនៃគម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan តាមរយៈលេខ (855) 636-5251 (TTY: 711) ចាប់ពី ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ម៉ោងនៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ ថ្ងៃសុក្រ។
- សូមទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍ សម្រាប់ជំនួយដោយផ្ទាល់។ ស្វែងរកទីតាំងនៅ communityresourcecenterla.org/locations។

ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានសំណុំឯកសារការបន្ត សុពលភាពជាថ្មី សូមកុំបង្អង់យូរឡើយ

សូមបើកវាក្យាមៗ ហើយធ្វើតាមការណែនាំ។ អ្នកមានពេល
60 ថ្ងៃដើម្បីបំពេញ និងផ្ញើវត្ថុឡប់មកវិញ។ ប្រសិនបើអ្នក
ខកខានមិនបានបំពេញតាមកាលកំណត់ទេនោះ អ្នកអាចនឹង
បាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។

វិធីបំពេញការបន្តសុពលភាពជាថ្មីរបស់អ្នក

អ្នកអាចដាក់ស្នើសំណុំឯកសារការបន្តសុពលភាពជាថ្មីរបស់
អ្នកតាមវិធីមួយចំនួន៖

- **អនឡាញ៖** ចូលគណនី ឬបង្កើតគណនីនៅ BenefitsCal.com។
- **តាមប្រៃសណីយ៍៖** សូមផ្ញើសំណុំឯកសារដែលបាន
បំពេញរួចរាល់របស់អ្នក ទៅកាន់អាសយដ្ឋានដែលមាន
បញ្ជាក់នៅក្នុងសំណុំឯកសារការបន្តសុពលភាពជាថ្មីរបស់
អ្នក។
- **ដោយផ្ទាល់ ឬតាមទូរសព្ទ៖** សូមអញ្ជើញទៅកាន់
ការិយាល័យមន្ទីរសេវាសង្គមកិច្ចសាធារណៈខោនធី Los Angeles ប្រចាំតំបន់របស់អ្នក ឬទូរសព្ទទៅកាន់លេខ
(866) 613-3777 (TTY: 711) ពីម៉ោង 7:30 ព្រឹក ដល់
5:30 ល្ងាច ម៉ោងនៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ
ដល់ថ្ងៃសុក្រ លើកលែងថ្ងៃឈប់សម្រាក។

សូមរក្សាព័ត៌មាន Medi-Cal របស់អ្នកឱ្យត្រឹមត្រូវ និង មានបច្ចុប្បន្នភាព

សូមប្រាកដថា អាសយដ្ឋាន លេខទូរសព្ទ និងអ៊ីមែលរបស់
អ្នកជាព័ត៌មានបច្ចុប្បន្ន ដើម្បីកុំឱ្យអ្នកខកខានការជូនដំណឹង
សំខាន់ៗ។

ការរៀបចំទុកជាមុនសម្រាប់ពេលខាងមុខ

មានការផ្លាស់ប្តូរថ្មីៗចំពោះសិទ្ធិទទួលបាន និងអត្ថ
ប្រយោជន៍របស់ Medi-Cal។ ស្វែងយល់អំពីការផ្លាស់
ប្តូរ និងរបៀបដែលច្បាប់ថ្មីៗ អាចប៉ះពាល់ដល់អ្នក តាមរយៈ
dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes។

ទទួលបានសញ្ញាបត្រ GED® ដោយមិនគិតថ្លៃ¹

សមាជិករបស់ Blue Shield Promise អាចចូលប្រើប្រាស់ GEDWorks™ បាន។ កម្មវិធីនេះ អាចជួយអ្នកឱ្យទទួល
បានសញ្ញាបត្រសមមូលមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិរបស់អ្នក។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ blueshieldca.com/GEDworks។

វិធី 4 យ៉ាង ដើម្បីថែទាំ ទារករបស់អ្នក តាមរយៈ ការថែទាំសុខភាព ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

បន្ទាប់ពីទារករបស់អ្នកកើតមក វាជារឿងងាយស្រួលក្នុងការ
ផ្ដោតលើតម្រូវការរបស់ទារកអ្នកជាមុន។ ប៉ុន្តែសុខភាពរបស់
អ្នកក៏សំខាន់ផងដែរ។ នេះគឺជាវិធីបួនយ៉ាងដើម្បីថែទាំខ្លួនអ្នក
និងទារករបស់អ្នកបន្ទាប់ពីសម្រាល។

1

កំណត់ពេលវេលាណាត់ជួបសម្រាប់ការពិនិត្យ សុខភាពក្រោយសម្រាលរបស់អ្នក

សូមព្យាយាមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកក្នុង
រយៈពេលបីសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីសម្រាលទារករួច។
បន្ទាប់មក សូមទៅជួបម្តងទៀតយ៉ាងយូរបំផុតត្រឹម
ពីរខែកន្លះបន្ទាប់ពីទារករបស់អ្នកកើតមក។ នៅក្នុង
ការទៅជួបនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងពិនិត្យដើម្បី
ប្រាកដថា អ្នកកំពុងជាសះស្បើយបានយ៉ាងល្អ។
ពួកគេក៏អាចឆ្លើយសំណួរ និងដោះស្រាយក្តីកង្វល់
របស់អ្នកបានផងដែរ។

2

សួរសំណួរអំពីការបំបៅដោះកូន

ការបំបៅដោះកូនអាចជួយឱ្យទារករបស់អ្នក
ទទួលបានសារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗ។ ប៉ុន្តែ
វាក៏អាចភ្ជាប់មកជាមួយនឹងបញ្ហាប្រឈម
ផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ សូម
ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ សូម
ចូលទៅកាន់ [blueshieldca.com/
healtheducationlibrary](https://blueshieldca.com/healtheducationlibrary) ដើម្បីទទួល
បានខិតប័ណ្ណ និងវីដេអូស្តីពីការបំបៅកូនដោយ
ទឹកដោះម្តាយ។

3

និយាយអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក

ការពិនិត្យសុខភាពក្រោយពេលសម្រាលរបស់
អ្នក ក៏ជាពេលវេលាមួយដើម្បីពិភាក្សាអំពី
អារម្មណ៍របស់អ្នកផងដែរ។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក
អាចជជែកពិភាក្សាអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវ
អារម្មណ៍របស់អ្នក ព្រមទាំងចែករំលែកសេវាគាំ
ទ្រផ្សេងៗ។

4

ទទួលបានជំនួយផ្នែកអាហារ និងម្សៅ ទឹកដោះគោទារក

ម្សៅទឹកដោះគោទារក ក៏ជាប្រភពអាហារូបត្ថម្ភ
ដ៏ប្រសើរមួយផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកមិន
មានលទ្ធភាពទិញវាទេ អ្នកអាចមានលក្ខខណ្ឌ
គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទទួលបានកម្មវិធី California
Women, Infants, and Children
(WIC)។ នេះជាកម្មវិធីរបស់រដ្ឋមួយដែល
ជួយគ្រួសារនានាឱ្យទទួលបានអាហារល្អ
ចំពោះសុខភាព។ សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ
[\(800\) 852-5770 \(TTY: 711\)](tel:8008525770) ចាប់ពីម៉ោង
8 ព្រឹក ដល់ 5 ល្ងាច ម៉ោងនៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិក
(PT) ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ឬចូលមើល
myfamily.wic.ca.gov ដើម្បីស្វែងយល់
បន្ថែម។

នៅទីនេះ ដើម្បីជួយគាំទ្រអ្នក

ការទៅពិនិត្យសុខភាពក្រោយសម្រាល គឺត្រូវបានធានារ៉ាប់រង
ដោយគម្រោងរបស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចទទួលបានការថែទាំមុន
សម្រាល ព្រមទាំងសេវាអ្នកប្រឹក្សាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
ក្រោយសម្រាលរហូតដល់ 12 ខែ។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម
សូមហៅទូរសព្ទទៅកម្មវិធីមាតារបស់ Blue Shield
Promise តាមលេខ [\(888\) 802-4410 \(TTY: 711\)](tel:8888024410)។
ម៉ោងធ្វើការរបស់យើងគឺ 8 ព្រឹក ដល់ 5 ល្ងាច ម៉ោងនៅ
ប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។

ថ្នាំបង្ការដែលអ្នក និងគ្រួសារ របស់អ្នកអាចត្រូវការ

ថ្នាំវ៉ាក់សាំងជួយបង្ការរាងកាយរបស់អ្នកឱ្យប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការឆ្លងជំងឺ មុនពេលអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ ជំងឺកាចសាហាវជាច្រើន ឥឡូវនេះកម្រកើតមានណាស់ដោយសារថ្នាំវ៉ាក់សាំង។ ប៉ុន្តែជំងឺទាំងនោះ អាចត្រឡប់មកវិញវិញបានប្រសិនបើប្រជាជនមិនព្រមចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារទេនោះ។ ការកើនឡើងនៃករណីជំងឺកញ្ជ្រើលនាពេលថ្មីៗនេះ បានបង្ហាញឱ្យឃើញយ៉ាងច្បាស់ថា តើរឿងនេះ អាចកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សកម្រិតណា។

មូលហេតុដែលការចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងឱ្យទាន់ពេលវេលាមានសារៈសំខាន់
ថ្នាំវ៉ាក់សាំងជួយការពារអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ព្រមទាំងពន្លឿនការរីករាលដាលនៃជំងឺផងដែរ។ នេះគឺមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់ទារក មនុស្សចាស់ និងអ្នកដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ។

វ៉ាក់សាំងសម្រាប់ទារក (ពីកំណើតដល់ 24 ខែ)

ការនាំកុមារទៅពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ គឺពិតជាចាំបាច់ណាស់ក្នុងអំឡុងពេលពីរឆ្នាំដំបូង។ ការពិនិត្យទាំងនេះ ជួយតាមដានការលូតលាស់ និងស្វែងរកឃើញបញ្ហាបានមុនពេលវេលា។ លើសពីនេះ វាក៏ជួយឱ្យទារកទទួលបានថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារតាមកាលវិភាគដែលបានណែនាំ នៅពេលដែលពួកគេងាយរងគ្រោះបំផុតផងដែរ។

- **ត្រឹមអាយុ 2 ឆ្នាំ កុមារទាទួលបានការការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរចំនួន 10 មុខ។** ជំងឺទាំងនេះ រួមមាន ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B, វីរុសរ៉ូតា (rotavirus), ជំងឺខាន់ស្លាក់, ជំងឺតេតាណូស, ជំងឺក្អកមាត់ (whooping cough), ជំងឺរលាកសួតប្រភេទ b (Hib), ជំងឺស្លឹតដៃជើង/ប៉ូលីយ៉ូ, ជំងឺរលាកសួតបង្កដោយបាក់តេរីធូប៊ូកូក, ជំងឺកញ្ជ្រើល, ជំងឺស្រឡនៃន, ជំងឺស្លូត, និងជំងឺអុតស្វាយ។

វ៉ាក់សាំងសម្រាប់កុមារ និងគ្រួសារ

- **ថ្នាំវ៉ាក់សាំង MMR (កញ្ជ្រើល ស្រឡនៃន ស្លូត)៖** ការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្ងន់ខ្លាំង ដែលអាចរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅក្នុងសាលារៀន និងសហគមន៍។
- **ថ្នាំវ៉ាក់សាំង DTaP/Tdap៖** ការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺខាន់ស្លាក់ ជំងឺតេតាណូស និងជំងឺក្អកមាត់។
- **ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺវ៉ារីស៊ីឡា (ជំងឺអុតស្វាយ)៖** ជួយការពារការឆ្លងមេរោគ និងផលវិបាកនានា។
- **ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺស្លឹតដៃជើង/ប៉ូលីយ៉ូ៖** ការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺដែលអាចបង្កឱ្យមានពិការភាព។



ការជួយឱ្យកុមារបន្តអនុវត្តតាមកាលវិភាគសុខភាពឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

ឪពុកម្តាយមួយចំនួនឆ្ងល់ថា ហេតុអ្វីបានជានៅសហរដ្ឋអាមេរិកមានថ្នាំវ៉ាក់សាំងច្រើនជាងប្រទេសមួយចំនួនផ្សេងទៀត។ ដូចគ្នានឹងប្រទេសជាច្រើនដែរ សហរដ្ឋអាមេរិករៀបចំកាលវិភាគចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងរបស់ខ្លួនដោយផ្អែកលើតម្រូវការសុខភាពរបស់ប្រជាជនក្នុងប្រទេស។ កាលវិភាគនេះ បានរៀបចំឡើងដើម្បីការពារកុមារតាំងពីតូច ពីជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងជំងឺទូទៅដែលឧស្សាហ៍កើតមាន។ ថ្នាំវ៉ាក់សាំងនីមួយៗចាក់ឱ្យតាមពេលវេលាសមស្រប ដើម្បីការពារសុវត្ថិភាពកូនរបស់អ្នក។ ការណែនាំបែបនេះ ជួយបញ្ឈប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។

ថ្នាំវ៉ាក់សាំងសម្រាប់កុមារវ័យជំទង់ និងយុវវ័យ

- **ថ្នាំវ៉ាក់សាំង HPV:** ជួយការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីកមួយចំនួន។
- **ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាលបង្កដោយមេរោគម៉ូណាំងកូក:** ការពារប្រឆាំងនឹងការឆ្លងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាលជាដើម។

វ៉ាក់សាំងសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ

- **ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺតេតាណូស ខាន់ស្លាក់ និងក្អកមាន់ (Tdap) ដូសជំរុញ៖** ណែនាំឱ្យចាក់រៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង។ ការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺតេតាណូស ជំងឺខាន់ស្លាក់ និងជំងឺក្អកមាន់។
- **ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺវីម (សម្រាប់មនុស្សអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ)៖** ជួយបង្ការជំងឺវីម និងការឈឺចាប់សរសៃប្រសាទរុំវី។
- **ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកសួត (អាយុ 65 ឆ្នាំ+ ឬមានហានិភ័យខ្ពស់)៖** ការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺរលាកសួត និងការឆ្លងមេរោគធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត។

វ៉ាក់សាំងសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា

- **ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារសាងផ្កាសាយ (ប្រចាំឆ្នាំ)៖** ជួយការពារជំងឺផ្កាសាយធំតាមរដូវ និងកាត់បន្ថយកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺនេះ។ កុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែ ដល់ 8 ឆ្នាំ ដែលមិនធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងផ្កាសាយពីមុនមក នឹងត្រូវចាក់ថ្នាំចំនួនពីរដូស ដោយមានគម្លាតយ៉ាងហោចណាស់បួនសប្តាហ៍ពីគ្នា។
- **ថ្នាំវ៉ាក់សាំងកូវីដ-19៖** ត្រូវបានណែនាំឱ្យចាក់ នៅពេលដែលគ្រប់លក្ខខណ្ឌកំណត់។ ជួយបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងផលវិបាកនានា។

ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីវ៉ាក់សាំងណាខ្លះដែលត្រូវបានណែនាំសម្រាប់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចស្វែងរកវ៉ាក់សាំងដែលបានណែនាំ កក់ការណាត់ជួប និងចូលមើលកំណត់ត្រាវ៉ាក់សាំងឌីជីថលរបស់អ្នកនៅ myvaccinerecord.cdph.ca.gov។

ពួកយើង គឺនៅទីនេះដើម្បីជួយដល់អ្នក។

ក្រុមការងារផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនរបស់យើងត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ដើម្បីឆ្លើយសំណួររបស់អ្នក ស្តាប់កង្វល់របស់អ្នក ឬជួយអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាណាមួយ។

យើងអាចធ្វើការងារដូចជា៖

- ជួយអ្នកធ្វើការណាត់ជួប
- ជួយក្នុងការទទួលបានការអនុញ្ញាតជាមុន
- រៀបចំមធ្យោបាយធ្វើដំណើរទៅជួបពេទ្យតាមការណាត់ជួប
- ជួយអ្នក ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានវិក្កយបត្របង់ប្រាក់
- ឆ្លើយសំណួរអំពីគម្រោងរបស់អ្នក
- ជួយអ្នករកវេជ្ជបណ្ឌិតថ្មី
- ពន្យល់អំពីគម្រោងរួមបញ្ចូលគ្នារបស់ Medicare និង Medi-Cal

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ **(800) 605-2556 (TTY: 711)** ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ម៉ោងនៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។

អ្នកក៏អាចស្កេន QR កូដ ដើម្បីរក្សាទុកលេខទូរសព្ទរបស់យើងទៅក្នុងបញ្ជីទំនាក់ទំនងទូរសព្ទរបស់អ្នកផងដែរ។



សមធម៌សុខភាព

អ្នកគ្រប់គ្នាសមនឹងទទួលបានឱកាសស្មើភាពគ្នា ដើម្បីមានសុខភាពល្អតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ការិយាល័យសមធម៌សុខភាព Blue Shield Promise ធ្វើការ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយគម្លាតក្នុងការថែទាំ និងលទ្ធផលសុខភាពរវាងក្រុមផ្សេងៗ។ ចូលទៅកាន់ blueshieldca.com/health-equity ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។

តើអ្នកត្រូវការសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដែរឬទេ?

កុំសន្មតថា អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនឹង កំណត់កាលវិភាគអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់សម្រាប់អ្នកឱ្យ សោះ។ យើងនៅទីនេះ ដើម្បីជួយអ្នក។ យើងផ្តល់ជូន សេវាអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ រួមទាំងភាសាសញ្ញាអាមេរិក (American Sign Language) តាមទូរសព្ទ និង ដោយផ្ទាល់ ដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់សមាជិករបស់យើង។ អ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ជួយអ្នកក្នុងការដកពិភាក្សាជាមួយ ក្រុមការងារថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកជាភាសារបស់អ្នក។ សេវាអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទមានផ្តល់ជូន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃប្រាំពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដោយទូរសព្ទ ទៅកាន់ផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជន។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ អ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់មកជួបផ្ទាល់ សូមទូរសព្ទទៅកាន់ផ្នែក សេវាបម្រើអតិថិជនយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃ មុនពេលដល់ ការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ អ្នកអាចស្នើសុំ អ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់បានចាប់ពីថ្ងៃទី 16 នៃខែមុនពេល ណាត់ជួបរបស់អ្នក។ អត្ថប្រយោជន៍មួយចំនួននៃអ្នកបកប្រែ ផ្ទាល់មាត់៖

- បានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលក្នុងការប្រើប្រាស់ពាក្យ វេជ្ជសាស្ត្រ
- ជួយឱ្យអ្នកយល់ច្បាស់អំពីព័ត៌មានទាំងអស់ ព្រមទាំង ពន្យល់អំពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងការព្យាបាលរបស់អ្នកជា ភាសារបស់អ្នក

យើងមិនលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើប្រាស់សមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ ជាពិសេសអនីតិជន ដើម្បីបកប្រែផ្ទាល់មាត់នោះឡើយ។ អ្នក អាចនឹងទទួលបានព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ ដែលបង្កហានិភ័យ ដល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ សូមទូរសព្ទទៅកាន់ផ្នែក សេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ [\(800\) 605-2556](tel:8006052556) [\(TTY: 711\)](tel:711) ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ម៉ោងនៅប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ៖

- ប្រសិនបើអ្នកចង់ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកបកប្រែ ផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទ ឬស្នើសុំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់មក ជួបផ្ទាល់
- ប្រសិនបើអ្នក ឬតំណាងស្របច្បាប់របស់អ្នក ត្រូវការ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាភាសារបស់អ្នក ឬជាទម្រង់ ផ្សេងទៀត ដូចជាអក្សរស្នាបសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬ អក្សរពុម្ពធំៗ
- ប្រសិនបើអ្នកចង់ដាក់ពាក្យបណ្តឹង ពីព្រោះយើងមិនបាន បំពេញតម្រូវការផ្នែកភាសារបស់អ្នក

សាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត

ដំបូន្មានរបស់អ្នកជំនាញមកពីប្រធានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រនៃ គម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan

សំណួរ៖ ខ្ញុំទើបតែមានអាយុ 45 ឆ្នាំ។ តើមានអ្វីដែលខ្ញុំគួរដឹង អំពីសុខភាពរបស់ខ្ញុំដែរឬទេ?

ចម្លើយ៖ ពិតណាស់ ការឈានចូលវ័យ 45 ឆ្នាំ គឺជា ដំណាក់កាលដ៏សំខាន់មួយសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ជំងឺមហារីកពោះវៀនធំចាប់ផ្តើមកើតមានលើមនុស្សដែល មានអាយុកាន់តែក្មេងជាងកាលពីមុន។ ពោះវៀនធំ គឺជាផ្នែក នៃរាងកាយដែលជួយបញ្ចេញកាកសំណល់ចោល។ បច្ចុប្បន្ន អ្នកជំនាញបានណែនាំឱ្យចាប់ផ្តើមពិនិត្យស្វែងរកជំងឺនៅ អាយុ 45 ឆ្នាំ ទោះបីជាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាសុខភាពល្អធម្មតា ក៏ដោយ។ ការទៅពិនិត្យសុខភាពចាប់ពីឡើយនេះ ជួយការពារ សុខភាពរបស់អ្នកឱ្យនៅតែរឹងមាំទាំងសម្រាប់រូបអ្នកផ្ទាល់ – និងសម្រាប់មនុស្សដែលពឹងផ្អែកលើអ្នក។

ហេតុអ្វីបានជាការពិនិត្យស្វែងរកជំងឺមានសារៈសំខាន់ ជំងឺមហារីកពោះវៀនធំច្រើនតែមិនបង្ហាញរោគសញ្ញានៅ ដំណាក់កាលដំបូងឡើយ។ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថា សុខភាព ធម្មតា ហើយមិនដឹងថា មានបញ្ហាមិនប្រក្រតីណាមួយនោះ ទេ។ ការពិនិត្យស្វែងរកជំងឺអាចរកឃើញបញ្ហាមុនពេលដែល វាវិវត្តកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ការពិនិត្យនេះ ថែមទាំងអាចជួយបង្ការ ជំងឺមហារីកបានទៀតផង។

ការពិនិត្យស្វែងរកជំងឺ គឺដើម្បីមើលរកសញ្ញានៃជំងឺមហារីក ឬ សាច់ដុះតូចៗដែលហៅថា ដុំពកសាច់ (polyps)។ ការពិនិត្យ នេះអាចធ្វើឡើងតាមរយៈសំណាកដែលអ្នកធ្វើទៅ ឬតាមរយៈ នីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយ។ ការរកឃើញបញ្ហាទាំងនេះបាន ទាន់ពេលវេលា អាចជួយបង្ការជំងឺមហារីកបាន។

អ្នកមានជម្រើសសម្រាប់ការពិនិត្យស្វែងរកជំងឺ មនុស្សជាច្រើនបានគេចវេរៈមិនព្រមទៅពិនិត្យសុខភាព ដោយសារពួកគេគិតថា ការឆ្លុះពោះវៀនធំ (colonoscopy) គឺជាវិធីតែមួយគត់។ ប៉ុន្តែវាមិនតែងតែបែបនោះទេ។

សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន ការពិនិត្យស្វែងរកជំងឺអាច ចាប់ផ្តើមដោយតេស្តសាមញ្ញមួយដែលអ្នកអាចធ្វើបាន នៅផ្ទះ។ អ្នកគ្រាន់តែប្រមូលសំណាកលាមកបន្តិច រួចផ្ញើវា ទៅកាន់មន្ទីរពិសោធន៍។ ការធ្វើតេស្តនេះមានលក្ខណៈឯកជន ងាយស្រួល និងមិនរំខានដល់ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកឡើយ។

ការឆ្លុះពោះរៀនធំនៅតែអាចជាការចាំបាច់ដដែល ប្រសិនបើ អ្នកមានកត្តាហានិភ័យខ្ពស់ ឬប្រសិនបើតេស្តដែលអ្នកធ្វើ នៅឆ្លុះបានរកឃើញភាពមិនប្រក្រតីណាមួយ។

ស្វែងយល់ពីរោគសញ្ញា - ហើយត្រូវប្រាប់ឱ្យបានទាន់ពេល

ទោះបីជារោគសញ្ញាច្រើនតែកើតមាននៅដំណាក់កាល ក្រោយក៏ដោយ ក៏វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការយកចិត្ត ទុកដាក់លើរាងកាយរបស់អ្នក។

សូមតាមដានមើលចំណុចដូចខាងក្រោម៖

- ការប្រែប្រួលទម្លាប់បន្ទោរបង់ ដូចជាជំងឺរាក ឬការ ទល់លាមករ៉ាំរ៉ៃ
- មានឈាមនៅក្នុងលាមករបស់អ្នក
- ស្រកទម្ងន់ដោយគ្មានមូលហេតុ
- ឈឺពោះ ឬហើមពោះ
- មានអារម្មណ៍ថា អស់កម្លាំងខ្លាំង ឬ ខ្សោយកម្លាំង

ប្រសិនបើអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញរោគសញ្ញា ណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមប្រាប់ ឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដឹង។ រោគសញ្ញាទាំងនេះ អាចមិនមែនជាជំងឺមហារីកពោះវៀនធំនោះទេ ប៉ុន្តែវា អាចជាសញ្ញានៃបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀតដែលអាច ព្យាបាលបាន។ អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើមិនអីពីរ នឹងរោគសញ្ញាទាំងនោះ ឬទ្រាំរស់នៅ ជាមួយនឹងការមិនស្រួលក្នុងខ្លួនឡើយ។

សូមជជែកពិភាក្សាជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

នៅក្នុងពេលទៅជួបពិនិត្យ លើកក្រោយរបស់អ្នក សូម សាកសួរថា តើតេស្តមួយណា ដែលស័ក្តិសមសម្រាប់អ្នក។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងពិនិត្យលើ អាយុ និងប្រវត្តិជំងឺគ្រួសាររបស់អ្នក ដើម្បីជួយរៀបចំផែនការមួយ។

មិនថា ជាការធ្វើតេស្តនៅឆ្នះប្រចាំឆ្នាំ ឬការឆ្លុះ ពោះវៀនធំរៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តងនោះទេ ចំណុច សំខាន់បំផុតនោះ គឺគ្រាន់តែទៅទទួលការ ពិនិត្យឱ្យបានរួចរាល់។ វាអាចបង្កើតឱ្យមានការ ផ្លាស់ប្តូរជំងឺធំសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។



តើអ្នកបានដឹងដែរឬទេ?

អ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលបានកាតកាដូតម្លៃ \$25 សម្រាប់ ការទទួលការពិនិត្យតាមដានជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ នៅក្នុងឆ្នាំនេះ។ សូមចូលទៅកាន់រង្វាន់សុខុមាលភាព របស់ខ្ញុំ (My Wellness Rewards) នៅឯ wellnessrewards-la.healthmine.com ដើម្បីចុះឈ្មោះ និងស្វែងយល់បន្ថែមអំពីកម្មវិធីនេះ។



ការអប់រំអំពីសុខភាព

ចូលរួមវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដោយមិន គិតថ្លៃ ដែលជួយអ្នកក្នុងការហូបចុក ឱ្យកាន់តែមានសុខភាពល្អ ធ្វើ ចលនារាងកាយ និងអ្វីៗជាច្រើន ទៀត។ អ្នកក៏អាចទទួលបាន សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីអត្ថ ប្រយោជន៍ និងឱកាសបណ្តា សុខភាពជាភាសាដែល អ្នកពេញចិត្ត ឬជាទម្រង់ ផ្សេងទៀតបានផងដែរ។ ដើម្បី ស្វែងយល់បន្ថែម សូមទូរសព្ទ ទៅកាន់ផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជន តាមរយៈលេខ **(800) 605-2556** (TTY: 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ម៉ោងនៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ ថ្ងៃសុក្រ។ ឬចូល ទៅ blueshieldca.com/health-education-classes។



ភាពរឹងមាំពិតប្រាកដ គឺការដឹងពីពេលវេលាដែលត្រូវសុំជំនួយ

សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក គឺជាចំណែកដ៏សំខាន់មួយនៃសុខុមាលភាពទូទៅរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើសម្ពាធផ្លូវចិត្ត ការព្រួយបារម្ភ ការកើតទុក្ខក្រៀមក្រំ ឬបញ្ហាបារម្ភផ្សេងៗទៀត កំពុងធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃកាន់តែលំបាក នោះជំនួយ ទ្រឹមត្រូវមានផ្តល់ជូន។ អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ Medi-Cal របស់អ្នក ផ្តល់ជូនតាមរយៈប្រព័ន្ធពីរ។

	សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តកម្រិតស្រាលទៅមធ្យម	សេវាឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត
គ្រប់គ្រងដោយ	Blue Shield Promise	គម្រោងសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី
ឧទាហរណ៍នៃសេវាថែទាំ	ការព្យាបាលតាមបែបចិត្តសាស្ត្រ ឬផ្នែកចិត្តសាស្ត្រសម្រាប់តម្រូវការសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលមានសភាពថេរ និងអាចគ្រប់គ្រងបាន	ជំនួយគាំទ្រសម្រាប់តម្រូវការសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្មុគស្មាញ
ឧទាហរណ៍នៃបញ្ហាប្រឈម	ជំនួយក្នុងការដោះស្រាយភាពតានតឹង និងការរៀនជំនាញទប់ទល់នឹងបញ្ហា	ជំនួយចំពោះស្ថានភាពដែលធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាការងារ សាលារៀន ឬការថែទាំខ្លួនឯង

មិនច្បាស់ថាត្រូវចាប់ផ្តើមពីត្រង់ណា? កុំបារម្ភ។ អ្នកអាចទាក់ទងជម្រើសណាមួយខាងក្រោម ដើម្បីទទួលបានជំនួយក្នុងការពិនិត្យស្វែងរកជំងឺរហ័ស។ ការធ្វើបែបនេះ អាចជួយផ្តល់ឱកាសទៅនឹងកម្រិតនៃការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការ។ អ្នកមិនត្រូវការការអនុញ្ញាតជាមុន ដើម្បីទទួលបានការវាយតម្លៃសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងការចាប់ផ្តើមទទួលបានជំនួយនោះទេ។

សម្រាប់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តកម្រិតស្រាលទៅមធ្យម៖ សូមទូរសព្ទទៅកាន់ក្រុមការងារសេវាសុខភាពឥរិយាបថរបស់យើងតាមរយៈលេខ [\(855\) 765-9701](tel:(855)765-9701) (TTY: 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ម៉ោងនៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ អ្នកក៏អាចស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាតាមអនឡាញបានផងដែរតាមរយៈ blueshieldca.com/medi-cal/fad។

សម្រាប់សេវាឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត៖ ទូរសព្ទទៅមន្ទីរសុខភាពផ្លូវចិត្តខោនធី Los Angeles តាមរយៈលេខ [\(800\) 854-7771](tel:(800)854-7771) (TTY: 711), 24/7។



កម្មវិធីនានាតាមសហគមន៍

សូមចូលទៅ blueshieldpromise.findhelp.com ដើម្បីស្វែងរកធនធានសហគមន៍ និងទីភ្នាក់ងារនានាដែលអាចជួយអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាដូចជា អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ឬការថែទាំមនុស្សចាស់។ អ្នកក៏អាចទូរសព្ទទៅកាន់ផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ [\(800\) 605-2556](tel:(800)605-2556) (TTY: 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ម៉ោងនៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ ថ្ងៃសុក្រ។

1 ការចូលរួមក្នុងកម្មវិធី GEDWorks គឺជាជម្រើស និងមិនមានការគិតប្រាក់សម្រាប់សមាជិកដែលមានសិទ្ធិទទួលបានទាំងអស់របស់ Blue Shield of California Promise Health Plan។ អ្នកអាចឈប់ចូលរួមនៅពេលណាក៏បាន ដោយសារហេតុផលណាក៏ដោយ។ ការចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះនឹងមិនប៉ះពាល់ដល់អត្ថប្រយោជន៍ ឬការធានារ៉ាប់រង Medi-Cal របស់អ្នកទេ។ GEDWorks គឺជាស្ថាប័នឯករាជ្យពី Blue Shield of California Promise Health Plan ហើយត្រូវបានចុះកិច្ចសន្យាដោយ Blue Shield Promise ដើម្បីផ្តល់ជូនសេវារៀបចំសម្រាប់ការប្រឡង GED និងសេវាធ្វើតេស្ត GED។ GED និង GED Testing Service® គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាដែលបានចុះបញ្ជីរបស់ក្រុមប្រឹក្សាចំណេះដឹងអាមេរិក។ ប្រើប្រាស់ក្រោមអាជ្ញាបណ្ណ។

គម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan បានចុះកិច្ចសន្យាជាមួយគម្រោង L.A. Care Health Plan ដើម្បីផ្តល់សេវាការថែទាំក្រោមការគ្រប់គ្រងនៃកម្មវិធី Medi-Cal នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។ អ្នកអាចទទួលបានឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាអក្សរពុម្ពធំៗ អក្សរស្នាបសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬសំឡេង។ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556) ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ម៉ោងនៅប៉ាស៊ីហ្វិក (PT) ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ការហៅទូរសព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

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