



P R O M I S E

Bản tin

Chăm sóc sức khỏe

Mùa Thu 2026

Gia hạn bảo hiểm Medi-Cal của quý vị

Hàng năm, văn phòng quận sẽ kiểm tra tình trạng hội đủ điều kiện của quý vị để đảm bảo quý vị vẫn đủ điều kiện tham gia Medi-Cal. Một số hội viên được gia hạn tự động, nhưng nhiều người cần hoàn tất hồ sơ gia hạn.

Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần hỗ trợ về việc gia hạn:

- Gọi cho Ban Duy trì Hội viên của Blue Shield of California Promise Health Plan theo số [\(855\) 636-5251](tel:(855)636-5251) (TTY: 711), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều theo giờ Thái Bình Dương, thứ Hai đến thứ Sáu.
- Hãy đến Trung tâm Nguồn lực Cộng đồng để được hỗ trợ trực tiếp. Tìm địa điểm tại communityresourcecenterla.org/locations.

Nếu quý vị nhận được bộ hồ sơ gia hạn, đừng chần chừ

Hãy mở ra ngay và làm theo hướng dẫn. Quý vị có 60 ngày để hoàn thành và gửi lại. Nếu bỏ lỡ thời hạn, quý vị có thể bị mất bảo hiểm.

Các cách thức hoàn tất việc gia hạn

Quý vị có thể nộp hồ sơ gia hạn theo một số cách sau:

- **Trực tuyến:** Đăng nhập hoặc tạo tài khoản tại BenefitsCal.com.
- **Gửi thư qua đường bưu điện:** Gửi bộ hồ sơ đã hoàn tất của quý vị đến địa chỉ được ghi trong bộ hồ sơ gia hạn.
- **Trực tiếp hoặc qua điện thoại:** Đến văn phòng Ban Dịch vụ Xã hội Công cộng Quận Los Angeles tại địa phương hoặc gọi số [\(866\) 613-3777](tel:(866)613-3777) (TTY: 711), 7:30 sáng đến 5:30 chiều theo giờ Thái Bình Dương, thứ Hai đến thứ Sáu, trừ các ngày lễ.

Cập nhật thông tin Medi-Cal của quý vị

Đảm bảo địa chỉ, số điện thoại và email của quý vị luôn là thông tin mới nhất để không bỏ lỡ các thông báo quan trọng.

Những thay đổi trong tương lai

Gần đây đã có những thay đổi về tính hội đủ điều kiện tham gia và quyền lợi của Medi-Cal. Tìm hiểu những điểm khác biệt và cách các quy định pháp luật mới có thể ảnh hưởng đến quý vị tại dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes.

Nhận chứng chỉ GED® miễn phí¹

Các hội viên của Blue Shield Promise có quyền tham gia chương trình GEDWorks™. Chương trình này có thể giúp quý vị đạt được bằng cấp tương đương với bằng tốt nghiệp trung học phổ thông. Tìm hiểu thêm tại blueshieldca.com/GEDworks.

4 cách chăm sóc em bé thông qua việc chăm sóc bản thân

Sau khi sinh, quý vị rất dễ đặt nhu cầu của em bé lên hàng đầu. Tuy nhiên, sức khỏe của quý vị cũng quan trọng không kém. Dưới đây là bốn cách để chăm sóc bản thân và em bé sau khi sinh.

1

Lên lịch khám sức khỏe sau sinh

Hãy cố gắng đến khám với bác sĩ trong vòng ba tuần sau khi sinh con. Sau đó, thăm khám lại một lần nữa không quá hai tháng rưỡi sau khi sinh em bé. Trong lần thăm khám này, bác sĩ sẽ kiểm tra để đảm bảo quý vị đang hồi phục tốt. Họ cũng có thể giải đáp các thắc mắc và giải quyết những lo ngại của quý vị.

2

Đặt câu hỏi về việc nuôi con bằng sữa mẹ

Nuôi con bằng sữa mẹ có thể giúp em bé nhận được các chất dinh dưỡng quan trọng. Nhưng cũng có thể đi kèm với những thách thức. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy trao đổi với bác sĩ. Truy cập blueshieldca.com/healtheducationlibrary để xem các tài liệu và video về việc nuôi con bằng sữa mẹ.

3

Chia sẻ về sức khỏe tâm thần của quý vị

Buổi khám sức khỏe sau sinh cũng là dịp để quý vị chia sẻ về cảm nhận của mình. Bác sĩ có thể trao đổi về sức khỏe tâm thần và cảm xúc của quý vị, đồng thời giới thiệu các dịch vụ hỗ trợ.

4

Nhận hỗ trợ về thực phẩm và sữa công thức

Sữa công thức cho trẻ nhỏ cũng là một nguồn dinh dưỡng tuyệt vời. Nếu không thể chi trả, quý vị có thể đủ điều kiện nhận hỗ trợ từ chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em California (WIC). Đây là chương trình của tiểu bang giúp các gia đình nhận được thực phẩm lành mạnh. Gọi số [\(800\) 852-5770](tel:8008525770) (TTY: 711), 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều theo giờ Thái Bình Dương, thứ Hai đến thứ Sáu, hoặc truy cập myfamily.wic.ca.gov để biết thêm thông tin.

Luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị

Các buổi thăm khám sau sinh được chương trình của quý vị bảo hiểm. Quý vị cũng có thể được chăm sóc trước sinh, cũng như nhận dịch vụ hộ lý trợ sản đồng hành (doula) sau sinh trong thời gian lên đến 12 tháng. Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi cho Chương trình Thai sản của Blue Shield Promise theo số [\(888\) 802-4410](tel:8888024410) (TTY: 711). Giờ làm việc của chúng tôi là từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều theo giờ Thái Bình Dương, thứ Hai đến thứ Sáu.



Các loại vắc-xin mà quý vị và gia đình có thể cần

Vắc-xin giúp cơ thể quý vị học cách chống lại các bệnh nhiễm trùng trước khi quý vị bị bệnh. Nhiều căn bệnh nguy hiểm hiện nay đã trở nên hiếm gặp nhờ có vắc-xin. Nhưng chúng có thể quay trở lại nếu mọi người không tiêm vắc-xin. Sự gia tăng các ca mắc sởi gần đây cho thấy điều này có thể xảy ra nhanh chóng như thế nào.

Tại sao việc tiêm chủng đầy đủ và đúng lịch lại quan trọng

Vắc-xin giúp bảo vệ quý vị và gia đình khỏi các bệnh nghiêm trọng, đồng thời làm chậm sự lây lan của dịch bệnh. Điều này đặc biệt quan trọng đối với trẻ sơ sinh, người cao tuổi và những người có hệ miễn dịch suy yếu.

Vắc-xin cho trẻ nhỏ (từ lúc mới sinh đến 24 tháng tuổi)

Các buổi thăm khám sức khỏe định kỳ là rất cần thiết trong hai năm đầu đời. Các buổi thăm khám này giúp theo dõi sự phát triển và phát hiện sớm các vấn đề đáng lo ngại. Chúng giúp đảm bảo em bé được tiêm các loại vắc-xin theo khuyến nghị đúng lịch trình vào thời điểm trẻ dễ bị tổn thương nhất.

- **Đến 2 tuổi, trẻ thường được bảo vệ khỏi 10 căn bệnh nguy hiểm.** Các bệnh này bao gồm viêm gan B, vi-rút rota, bạch hầu, uốn ván, ho gà, Haemophilus influenzae type b (Hib), bại liệt, bệnh do phế cầu khuẩn, sởi, quai bị, rubella và thủy đậu.

Vắc-xin cho trẻ em và gia đình

- **Vắc-xin MMR (sởi, quai bị, rubella):** Bảo vệ khỏi các bệnh truyền nhiễm có khả năng lây lan nhanh chóng trong trường học và cộng đồng.
- **Vắc-xin DTaP/Tdap:** Bảo vệ khỏi bệnh bạch hầu, uốn ván và ho gà.
- **Vắc-xin phòng Varicella (thủy đậu):** Giúp ngăn ngừa nhiễm trùng và biến chứng.
- **Vắc-xin bại liệt:** Bảo vệ chống lại một căn bệnh có nguy cơ gây khuyết tật.



Giúp trẻ tuân thủ đúng lịch tiêm chủng

Một số phụ huynh thắc mắc tại sao số lượng vắc-xin tại Hoa Kỳ có thể nhiều hơn so với một số quốc gia khác. Giống như nhiều quốc gia khác, Hoa Kỳ thiết lập lịch vắc-xin dựa trên nhu cầu sức khỏe của người dân. Lịch trình này được thiết kế để bảo vệ trẻ em khỏi các bệnh nghiêm trọng và các bệnh thường gặp ngay từ sớm. Mỗi loại vắc-xin được tiêm vào đúng thời điểm để đảm bảo an toàn cho con quý vị. Việc này giúp ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh trong cộng đồng của quý vị.

Vắc-xin cho trẻ tiền thanh thiếu niên và thanh thiếu niên

- **Vắc-xin HPV:** Giúp bảo vệ chống lại một số bệnh ung thư.
- **Vắc-xin phòng bệnh não mô cầu:** Bảo vệ chống lại các bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng như viêm màng não.

Vắc-xin cho người lớn

- **Tdap tăng cường:** Khuyến nghị 10 năm một lần. Bảo vệ chống lại bệnh uốn ván, bạch hầu và ho gà.
- **Vắc-xin ngừa bệnh zona (50 tuổi trở lên):** Giúp ngăn ngừa bệnh zona và chứng đau dây thần kinh kéo dài.
- **Vắc-xin phế cầu khuẩn (65 tuổi trở lên hoặc người có nguy cơ cao):** Bảo vệ chống lại viêm phổi và các bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng khác.

Vắc-xin cho tất cả mọi người

- **Vắc-xin ngừa cúm (hàng năm):** Giúp ngăn ngừa cúm mùa và giảm mức độ nghiêm trọng của bệnh. Trẻ từ 6 tháng đến 8 tuổi chưa từng tiêm vắc-xin cúm trước đây sẽ cần tiêm hai liều cách nhau ít nhất bốn tuần.
- **Vắc-xin ngừa COVID-19:** Khuyến nghị khi đủ điều kiện. Giúp bảo vệ khỏi bệnh nặng và các biến chứng.

Hãy trao đổi với bác sĩ về những loại vắc-xin được khuyến nghị cho quý vị và gia đình. Quý vị cũng có thể tìm thông tin về các loại vắc-xin được khuyến nghị, đặt lịch hẹn và truy cập Hồ sơ Vắc-xin Kỹ thuật số của mình tại myvaccinerecord.cdph.ca.gov.

Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ

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

Chúng tôi có thể làm những việc như:

- Hỗ trợ quý vị đặt lịch hẹn
- Hỗ trợ quý vị yêu cầu sự cho phép trước
- 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
- Giải thích về các chương trình kết hợp Medicare và Medi-Cal

Gọi số **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều theo giờ Thái Bình Dương, thứ Hai đến thứ Sáu.

Quý vị cũng có thể quét mã QR để lưu số điện thoại của chúng tôi vào danh bạ trên điện thoại của quý vị.



Công bằng y tế

Mọi người đều xứng đáng có cơ hội công bằng để đạt được sức khỏe tốt nhất có thể. Văn phòng Công bằng Y tế Blue Shield Promise nỗ lực giúp thu hẹp khoảng cách về chăm sóc và kết quả sức khỏe giữa các nhóm dân số. Truy cập blueshieldca.com/health-equity để tìm hiểu thêm.

Quý vị cần dịch vụ thông dịch?

Đừng mặc định rằng nhà cung cấp dịch vụ sẽ sắp xếp thông dịch viên cho quý vị. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp. Chúng tôi cung cấp dịch vụ thông dịch viên, bao gồm cả Ngôn ngữ Ký hiệu Hoa Kỳ, qua điện thoại và trực tiếp, hoàn toàn miễn phí cho các hội viên. Thông dịch viên giúp quý vị trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe bằng ngôn ngữ của quý vị. Quý vị có thể sử dụng dịch vụ thông dịch viên qua điện thoại 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày mỗi tuần bằng cách gọi cho Dịch vụ Khách hàng. Nếu quý vị cần thông dịch viên trực tiếp, vui lòng gọi cho Dịch vụ Khách hàng ít nhất năm ngày trước buổi hẹn khám với bác sĩ của quý vị. Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên kể từ ngày 16 của tháng trước tháng có lịch hẹn. Một số lợi ích của thông dịch viên:

- Được đào tạo về các thuật ngữ y tế
- Giúp quý vị hiểu tất cả thông tin cũng như giải thích chẩn đoán và biện pháp điều trị bằng ngôn ngữ của quý vị

Chúng tôi không khuyến khích sử dụng gia đình hoặc bạn bè, đặc biệt là trẻ vị thành niên để thông dịch. Quý vị có thể nhận được thông tin sai, gây rủi ro cho dịch vụ chăm sóc của quý vị. Gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều theo giờ Thái Bình Dương, thứ Hai đến thứ Sáu.

- Nếu quý vị muốn kết nối với thông dịch viên qua điện thoại hoặc yêu cầu thông dịch viên trực tiếp
- Nếu quý vị hoặc người đại diện được ủy quyền của quý vị cần thông tin liên lạc bằng ngôn ngữ của mình hoặc dưới định dạng khác như chữ nổi Braille hay cỡ chữ lớn
- Nếu quý vị muốn nộp đơn than phiền vì chúng tôi không đáp ứng nhu cầu ngôn ngữ của quý vị

Hỏi bác sĩ

Lời khuyên chuyên gia từ giám đốc y tế của Blue Shield of California Promise Health Plan

CÂU HỎI: Tôi vừa tròn 45 tuổi. Có điều gì tôi cần biết về sức khỏe của mình không?

TRẢ LỜI: Đúng vậy, bước sang tuổi 45 là một cột mốc quan trọng đối với sức khỏe của quý vị. Ung thư đại tràng đang bắt đầu xuất hiện ở độ tuổi sớm hơn so với trước đây. Đại tràng là phần ruột già, bộ phận của cơ thể giúp đào thải chất thải. Các chuyên gia hiện khuyến nghị bắt đầu khám sàng lọc từ lúc 45 tuổi, ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh. Việc đi khám sàng lọc ngay lúc này sẽ giúp quý vị duy trì sức khỏe cho chính bản thân – và vì những người đang trông cậy vào quý vị.

Tại sao việc khám sàng lọc lại quan trọng

Ung thư đại tràng thường không gây ra triệu chứng ở giai đoạn đầu. Quý vị có thể cảm thấy hoàn toàn bình thường và không hề hay biết có vấn đề gì đang xảy ra. Việc khám sàng lọc có thể phát hiện các vấn đề trước khi chúng trở nên tồi tệ hơn. Nó thậm chí còn có thể giúp ngăn ngừa ung thư.

Việc khám sàng lọc giúp phát hiện các dấu hiệu ung thư hoặc khối mô phát triển bất thường gọi là polyp. Việc này có thể được thực hiện thông qua mẫu bệnh phẩm do quý vị gửi đi hoặc bằng một thủ thuật y tế. Việc phát hiện sớm các dấu hiệu này có thể giúp ngăn ngừa ung thư.

Quý vị có các lựa chọn khám sàng lọc

Nhiều người ngại đi kiểm tra vì nghĩ rằng nội soi đại tràng là phương pháp duy nhất. Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng như vậy.

Đối với hầu hết mọi người, việc khám sàng lọc có thể bắt đầu bằng một xét nghiệm đơn giản mà quý vị có thể thực hiện tại nhà. Quý vị lấy một mẫu phân nhỏ và gửi đến phòng xét nghiệm. Quy trình này kín đáo, dễ thực hiện và không làm ảnh hưởng đến sinh hoạt thường ngày của quý vị.

Tuy nhiên, quý vị vẫn có thể cần nội soi đại tràng nếu thuộc nhóm nguy cơ cao hoặc nếu kết quả xét nghiệm tại nhà cho thấy dấu hiệu bất thường.

Nhận biết các dấu hiệu – và thông báo

Mặc dù các triệu chứng thường xuất hiện muộn, nhưng điều quan trọng là quý vị cần chú ý đến cơ thể mình.

Hãy để ý các dấu hiệu sau:

- Những thay đổi trong thói quen đại tiện, chẳng hạn như tiêu chảy hoặc táo bón kéo dài
- Có máu trong phân
- Sụt cân không rõ nguyên nhân
- Đau bụng hoặc đầy hơi
- Cảm thấy rất mệt mỏi hoặc yếu sức

Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy thông báo cho bác sĩ. Đây có thể không phải là ung thư đại tràng, nhưng lại là dấu hiệu của các vấn đề sức khỏe khác có thể điều trị được. Quý vị không cần phải phớt lờ hay sống chung với sự khó chịu đó.

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị

Trong lần thăm khám tiếp theo, hãy hỏi xem xét nghiệm nào phù hợp với quý vị. Bác sĩ sẽ xem xét độ tuổi và tiền sử gia đình của quý vị để lên kế hoạch phù hợp.

Dù là thực hiện xét nghiệm tại nhà hàng năm hay nội soi đại tràng 10 năm một lần, thì điều quan trọng nhất vẫn là thực hiện việc kiểm tra này. Điều đó có thể tạo ra sự khác biệt lớn đối với sức khỏe của quý vị.



QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Quý vị có thể hội đủ điều kiện nhận thẻ quà tặng trị giá \$25 khi hoàn thành việc khám sàng lọc ung thư đại tràng trong năm nay. Truy cập [My Wellness Rewards](https://mywellnessrewards-la.healthmine.com) tại [wellnessrewards-la.healthmine.com](https://mywellnessrewards-la.healthmine.com) để đăng ký và tìm hiểu thêm về chương trình.



Giáo dục sức khỏe

Tham gia các lớp học miễn phí giúp quý vị ăn uống lành mạnh hơn, luôn hoạt động, v.v. Quý vị có thể nhận thông báo về quyền lợi và tài liệu thông tin về sức khỏe bằng ngôn ngữ mong muốn của mình hoặc theo các định dạng khác. Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều theo giờ Thái Bình Dương, thứ Hai đến thứ Sáu. Hoặc truy cập blueshieldca.com/health-education-classes.



Sức mạnh nằm ở việc biết khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Sức khỏe tâm thần là một phần quan trọng trong tình trạng sức khỏe tổng thể của quý vị. Nếu căng thẳng, lo âu, nỗi buồn hay những vấn đề khác đang khiến cuộc sống thường ngày trở nên khó khăn hơn, quý vị hoàn toàn có thể tìm kiếm sự hỗ trợ.

Các quyền lợi về sức khỏe tâm thần Medi-Cal của quý vị được cung cấp thông qua hai hệ thống.

	Dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần cho mức độ nhẹ đến trung bình	Dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa
Được quản lý bởi	Blue Shield Promise	Chương trình sức khỏe tâm thần của Quận
Ví dụ về dịch vụ chăm sóc	Trị liệu hoặc dịch vụ tâm thần dành cho các nhu cầu sức khỏe tâm thần ổn định và có thể kiểm soát được	Hỗ trợ các nhu cầu sức khỏe tâm thần nghiêm trọng hoặc phức tạp
Ví dụ về các thách thức	Hỗ trợ giải tỏa căng thẳng và học các kỹ năng ứng phó	Hỗ trợ xử lý các tình trạng gây khó khăn cho việc thực hiện các hoạt động thường ngày như làm việc, đi học hoặc tự chăm sóc bản thân

Quý vị không chắc chắn nên bắt đầu từ đâu? Đừng lo lắng. Quý vị có thể liên hệ với bất kỳ đơn vị nào dưới đây để được hỗ trợ khám sàng lọc nhanh. Việc này giúp xác định mức độ chăm sóc phù hợp với nhu cầu của quý vị. Quý vị không cần sự cho phép trước để thực hiện đánh giá sức khỏe tâm thần và bắt đầu nhận trợ giúp.

Đối với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần mức độ nhẹ đến trung bình: Gọi cho đội ngũ dịch vụ sức khỏe hành vi của chúng tôi theo số [\(855\) 765-9701 \(TTY: 711\)](tel:8557659701), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều theo giờ Thái Bình Dương, thứ Hai đến thứ Sáu. Quý vị cũng có thể tìm các nhà cung cấp dịch vụ trực tuyến tại blueshieldca.com/medi-cal/fad.

Đối với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần chuyên khoa: Gọi cho Ban Sức khỏe Tâm thần Quận Los Angeles theo số [\(800\) 854-7771 \(TTY: 711\)](tel:8008547771), 24/7.



Các chương trình trong cộng đồng

Vui lòng truy cập blueshieldpromise.findhelp.com để tìm các nguồn lực trong cộng đồng và các cơ quan có thể hỗ trợ quý vị giải quyết các vấn đề như bạo hành gia đình hoặc chăm sóc người cao tuổi. Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều theo giờ Thái Bình Dương, thứ Hai đến thứ Sáu.

1 Tham gia GEDWorks là việc hoàn toàn tự nguyện và miễn phí dành cho tất cả các hội viên đủ điều kiện của Blue Shield of California Promise Health Plan. Quý vị có thể ngừng tham gia bất cứ lúc nào vì bất kỳ lý do gì. Việc tham gia chương trình này sẽ không ảnh hưởng đến quyền lợi hoặc bảo hiểm Medi-Cal của quý vị. GEDWorks hoạt động độc lập với Blue Shield of California Promise Health Plan và được Blue Shield Promise ký hợp đồng để cung cấp các dịch vụ ôn luyện cũng như tổ chức thi GED. GED và GED Testing Service® là các thương hiệu đã đăng ký của Hội đồng Giáo dục Hoa Kỳ. Được sử dụng theo giấy phép.

Blue Shield of California Promise Health Plan ký hợp đồng với L.A. Care Health Plan để cung cấp các dịch vụ quản lý chăm sóc của Medi-Cal tại Quận Los Angeles. Quý vị có thể nhận miễn phí tài liệu này ở các định dạng khác, chẳng hạn bản in cỡ chữ lớn, chữ nổi Braille hoặc dạng âm thanh. Gọi số [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều theo giờ Thái Bình Dương, thứ Hai đến thứ Sáu. Cuộc gọi này miễn phí.

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