



P R O M I S E

Bản tin

Chăm sóc sức khỏe

Mùa xuân 2026

Keep clear for postal barcode

A57444MDC-SD-VI_0326
Med!_26_084_SD_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

FPO
indicia

5 cách để người chăm sóc nhận được sự hỗ trợ

Việc trở thành người chăm sóc cho một người thân yêu là một công việc rất quan trọng. Nhưng khi quý vị tập trung vào nhu cầu của người khác, quý vị rất dễ quên mất nhu cầu của chính mình. Sức khỏe tinh thần của quý vị cũng rất quan trọng. Dưới đây là năm cách giúp quý vị chăm sóc bản thân trong khi vẫn chăm sóc người khác.

1

Nghỉ giải lao ngắn

Ngay cả chỉ vài phút cũng có thể giúp quý vị cảm thấy tỉnh táo và dễ chịu hơn. Hãy ra ngoài hít thở không khí trong lành, nghe nhạc hoặc thưởng thức một tách trà. Những khoảng nghỉ ngắn này giúp giảm căng thẳng. Những khoảng nghỉ này giúp quý vị cảm thấy cân bằng hơn.

2

Giữ kết nối với mọi người

Việc chăm sóc người khác đôi khi có thể khiến quý vị cảm thấy cô đơn. Hãy liên hệ với bạn bè hoặc người thân, hoặc tham gia một nhóm hỗ trợ. Ngay cả một cuộc gọi điện thoại ngắn cũng có thể giúp ích. Trò chuyện với những người hiểu những khó khăn quý vị đang trải qua có thể giúp quý vị cảm thấy bớt cô đơn hơn.

3

Chú ý các dấu hiệu kiệt sức

Căng thẳng có thể biểu hiện theo nhiều cách khác nhau. Quý vị có thể luôn cảm thấy mệt mỏi hoặc dễ bực bội. Quý vị cũng có thể khó ngủ hoặc không còn hứng thú với những việc trước đây mình yêu thích. Nếu quý vị nhận thấy những dấu hiệu này, có thể đã đến lúc tìm kiếm sự hỗ trợ.

4

Đặt ra ranh giới

Quý vị hoàn toàn có thể từ chối những việc bổ sung và ưu tiên nhu cầu sức khỏe của chính mình. Khi quý vị khỏe mạnh và được nghỉ ngơi đầy đủ, quý vị sẽ chăm sóc người khác tốt hơn. Việc đặt ra giới hạn giúp bảo vệ năng lượng của quý vị. Điều đó giúp việc chăm sóc trở nên dễ quản lý hơn.

5

Nhận sự hỗ trợ chuyên môn khi quý vị cần

Quý vị cũng xứng đáng được chăm sóc. Nếu căng thẳng hoặc kiệt sức đang khiến mọi việc trở nên khó khăn, chúng tôi cung cấp dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần phù hợp với nhu cầu của quý vị. Hãy gọi đến dịch vụ sức khỏe hành vi của chúng tôi theo số [\(855\) 321-2211](tel:(855)321-2211) (TTY: 711), từ 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều (giờ Thái Bình Dương – PT), từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, để tìm hiểu thêm; hoặc truy cập blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal.

QUÝ VỊ KHÔNG ĐƠN ĐỘC

60%

người chăm sóc cho biết họ cảm thấy kiệt sức, theo một nghiên cứu của Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần. Tình trạng kiệt sức này có thể dẫn đến sự mệt mỏi về thể chất, cảm xúc và tinh thần.

Phát hiện sớm bắt đầu từ chụp quang tuyến vú

Chụp quang tuyến vú là một xét nghiệm X-quang nhanh dùng để tìm những thay đổi sớm trong mô vú. Nhiều người ngạc nhiên khi biết rằng ung thư vú thường không có triệu chứng ở giai đoạn đầu. Chụp quang tuyến vú có thể phát hiện những thay đổi từ sớm, khi việc điều trị có thể dễ dàng và hiệu quả hơn.

Việc tầm soát khiến quý vị lo lắng là điều bình thường

Việc kiểm tra để phát hiện ung thư có thể khiến quý vị cảm thấy sợ hãi. Nhiều người thắc mắc xét nghiệm sẽ diễn ra như thế nào hoặc lo lắng về kết quả. Chụp quang tuyến vú giúp quý vị và bác sĩ hiểu rõ tình trạng đang diễn ra. Nhờ đó, quý vị có thể đưa ra các quyết định sáng suốt về sức khỏe. Việc phát hiện ung thư sớm cũng có thể giúp kéo dài tuổi thọ.

Chụp quang tuyến vú diễn ra như thế nào

Một lần chụp quang tuyến vú chỉ mất vài phút. Xét nghiệm sử dụng một lượng nhỏ tia X để chụp hình vú từ nhiều góc độ khác nhau. Ngực của quý vị sẽ bị ép trong giấy lát, nhưng chụp hình diễn ra rất nhanh. Nhân viên y tế sẽ hướng dẫn quý vị từng bước trong suốt quá trình.

Khi nào nên tầm soát

Việc tầm soát thường được khuyến nghị cho phụ nữ từ 40 đến 74 tuổi. Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị quyết định khi nào nên bắt đầu tầm soát và tần suất chụp quang tuyến vú. Họ cũng có thể đề xuất lịch tầm soát dựa trên độ tuổi và tiền sử sức khỏe gia đình của quý vị.



Tầm soát được chi trả mà không tốn chi phí

Nếu bác sĩ khuyến nghị chụp quang tuyến vú, dịch vụ này được bảo hiểm chi trả và quý vị không phải trả chi phí. Quý vị có thể chọn cơ sở tầm soát khiến quý vị cảm thấy thoải mái và gần nơi ở của mình.

Quý vị cần giúp tìm địa điểm tầm soát không?

Gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều giờ PT, thứ Hai đến thứ Sáu, hoặc truy cập blueshieldca.com/fad.

Nhận chăm sóc sức khỏe với sự yên tâm

Cho dù có chuyện gì xảy ra đi nữa, quý vị vẫn cần chăm sóc sức khỏe của mình. Những thắc mắc nhỏ có thể trở thành nỗi lo lớn hơn nếu không được giải đáp. Hãy liên hệ sớm, ngay cả với những vấn đề đơn giản. Điều này có thể giúp quý vị cảm thấy yên tâm và tự tin hơn về sức khỏe của mình.

Khám bác sĩ trực tiếp

Việc đến khám trực tiếp có thể hữu ích cho khám thể chất, tiêm vắc-xin hoặc thực hiện các xét nghiệm. Các buổi khám bác sĩ luôn được bảo mật. Quý vị có thể thoải mái trao đổi với bác sĩ về bất kỳ điều gì quý vị đang băn khoăn.

Phòng khám của bác sĩ là nơi an toàn và bảo mật

Dù quý vị đang kiểm tra một vấn đề sức khỏe mới hay duy trì việc chăm sóc sức khỏe định kỳ, phòng khám của bác sĩ là nơi quý vị có thể cảm thấy an toàn, được chào đón và được lắng nghe. Những dịch vụ y tế này được chi trả và quý vị không phải trả chi phí.

Quý vị cần hỗ trợ để gặp bác sĩ?

Nếu quý vị cần hỗ trợ đặt lịch hẹn, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều giờ PT, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Quý vị cũng có thể được hỗ trợ phương tiện đưa đón từ nhà đến các buổi khám bác sĩ và ngược lại mà không tốn chi phí. Để đặt lịch xe, hãy gọi [\(877\) 433-2178 \(TTY: 711\)](tel:(877)433-2178), 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày mỗi tuần.

Nhận chăm sóc sức khỏe tại nhà nếu thuận tiện hơn

Nhiều bác sĩ cung cấp khám từ xa trong giờ làm việc ban ngày. Một số nhóm y tế cũng có thể cung cấp dịch vụ ngoài giờ. Để nhận tư vấn y tế 24/7, hãy gọi Đường dây Tư vấn Y tá theo số [\(800\) 609-4166 \(TTY: 711\)](tel:(800)609-4166).

Quý vị cũng có thể đặt lịch khám qua video hoặc điện thoại thông qua Teladoc Health 24/7. Gọi số [\(800\) 835-2362 \[TTY: \(855\) 636-1578\]](tel:(800)835-2362) hoặc đăng nhập vào tài khoản trực tuyến của Blue Shield of California Promise Health Plan.



Quý vị cần dịch vụ thông dịch?

Chúng tôi cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí, bao gồm ASL, cho hội viên qua điện thoại và gặp trực tiếp. 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 thông dịch viên, hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều giờ PT, Thứ Hai đến Thứ Sáu.



Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ

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 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 các chương trình kết hợp Medicare/Medi-Cal.

Gọi số **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều giờ PT, Thứ Hai đến Thứ Sáu.



Quý vị muốn nhận Bản tin Chăm sóc Sức khỏe qua email?

Truy cập blueshieldca.com/go và thiết lập tùy chọn liên lạc của quý vị thành hình thức nhận thông tin điện tử.

Hỏi bác sĩ

Lời khuyên chuyên môn từ giám đốc y khoa của Blue Shield of California Promise Health Plan

CÂU HỎI: Con tôi bị hen suyễn và dị ứng. Hai tình trạng này liên quan với nhau như thế nào? Tôi có thể làm gì để kiểm soát chúng trong mùa xuân này?

TRẢ LỜI: Mùa xuân thường đồng nghĩa với nhiều thời gian ở ngoài trời hơn và lượng phấn hoa trong không khí tăng cao. Đối với trẻ bị dị ứng hoặc hen suyễn, thời điểm này có thể khá khó khăn. Dưới đây là một số cách giúp con quý vị cảm thấy dễ chịu hơn.

Nhận biết các dấu hiệu và tác nhân kích thích

Dị ứng thường gây ra các triệu chứng ở vùng trên cổ. Các dị ứng này có thể bao gồm chảy nước mũi, hắt hơi và ngứa hoặc chảy nước mắt. Hen suyễn ảnh hưởng đến hô hấp. Nó có thể gây ho (đặc biệt là vào ban đêm), thở khò khè và khó thở. Các tác nhân kích thích phổ biến gồm phấn hoa, mạt bụi, nấm mốc, lông hoặc gàu của thú nuôi.

Lên kế hoạch trước khi cho trẻ chơi ngoài trời

Hãy kiểm tra chỉ số phấn hoa tại địa phương trước khi ra ngoài. Các ứng dụng thời tiết trên điện thoại hoặc bản tin dự báo thời tiết địa phương là nguồn tốt để theo dõi mức phấn hoa và ô nhiễm không khí. Vào những ngày có chỉ số phấn hoa cao, quý vị có thể cho trẻ chơi trong nhà, hoặc cho trẻ đeo kính râm và khẩu trang khi ra ngoài.

Nhận các thông báo quan trọng trên điện thoại của quý vị

Hãy luôn giữ kết nối với các nhắc nhở về sức khỏe an toàn và thông tin cập nhật về chương trình bảo hiểm được gửi trực tiếp đến điện thoại của quý vị. Tìm hiểu thêm tại blueshieldca.com/promisefeed.



Giảm tiếp xúc với tác nhân gây dị ứng tại nhà

Đóng cửa sổ vào những ngày có chỉ số phấn hoa cao. Giặt ga giường mỗi tuần bằng nước nóng để giảm mạt bụi. Tắm cho thú nuôi thường xuyên. Không cho thú nuôi vào phòng ngủ của trẻ.

Biết thời điểm cần nhận dịch vụ chăm sóc

Hãy đưa trẻ đến gặp bác sĩ nhi khoa khi có các vấn đề thường gặp như ho nhiều vào ban đêm hoặc thở khò khè nhẹ. Để nhận tư vấn nhanh trong các trường hợp không khẩn cấp, quý vị có thể khám từ xa qua Teladoc Health hoặc đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Hãy đưa trẻ đến phòng cấp cứu (ER) hoặc gọi 911 nếu trẻ có triệu chứng nghiêm trọng. Điều này có thể bao gồm khó thở không cải thiện sau khi dùng thuốc. Hãy kiểm tra xem trẻ có thở nhanh hoặc không thể nói trọn câu mà không phải dừng lại để lấy hơi hay không. Môi hoặc móng tay chuyển màu xanh là dấu hiệu cho thấy cần đến phòng cấp cứu ngay lập tức.

Kiểm soát dị ứng cần có sự phối hợp

Hãy trao đổi với bác sĩ nhi khoa về thuốc dị ứng để giảm triệu chứng. Ống hít giúp mở đường thở. Thuốc xịt mũi giúp làm thông xoang. Liệu pháp tiêm dị ứng giúp giảm nhạy cảm với tác nhân gây dị ứng theo thời gian. Với kế hoạch điều trị phù hợp, con của quý vị có thể thở dễ dàng hơn và tận hưởng mùa xuân một cách trọn vẹn.



Danh bạ nguồn lực cộng đồng

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm các nguồn trợ giúp và cơ quan hỗ trợ trong cộng đồng. Các cơ quan này có thể hỗ trợ quý vị trong những vấn đề như bạo lực gia đình hoặc chăm sóc người cao tuổi. Truy cập blueshieldpromise.findhelp.com hoặc gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều giờ PT, Thứ Hai đến Thứ Sáu.



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 bằng các định dạng khác. Để tìm hiểu thêm, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ Khách hàng theo số [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều giờ PT, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Để xem các tài liệu về giáo dục sức khỏe, hãy truy cập blueshieldca.com/healtheducationlibrary.



QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Chương trình Blue Shield Promise Health Plan của quý vị cung cấp hỗ trợ cải thiện môi trường trong nhà nhằm giảm các cơn hen suyễn cấp tính đột ngột. Những cải thiện này có thể bao gồm máy hút bụi có bộ lọc, máy hút ẩm và bộ lọc không khí. Để tìm hiểu thêm, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ Khách hàng theo số [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều giờ PT, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Duy trì bảo hiểm, duy trì sức khỏe

Mỗi năm, Medi-Cal sẽ kiểm tra lại thông tin của quý vị để bảo đảm quý vị vẫn đủ điều kiện nhận các quyền lợi bảo hiểm. Đôi khi, cơ quan quận có thể cần thêm một số thông tin. Khi đó, họ sẽ gửi một bộ hồ sơ gia hạn qua đường bưu điện. Quy trình này được gọi là xác định lại điều kiện.

Hãy bảo đảm Medi-Cal có thể liên hệ với quý vị

Nếu quý vị đã chuyển nhà, điều quan trọng là bảo đảm cơ quan quận có địa chỉ hiện tại của quý vị. Điều này giúp quý vị không bỏ lỡ các thư từ quan trọng.

Nếu quý vị nhận được một bộ hồ sơ, đừng lo lắng

Việc nhận được một bộ hồ sơ không có nghĩa là có vấn đề gì. Điều đó chỉ đơn giản là cơ quan quận cần cập nhật thông tin của quý vị. Hãy mở và xử lý ngay khi nhận được. Hầu hết mọi người chỉ mất vài phút để hoàn thành.

Đừng để quá lâu

Quý vị có thời hạn 60 ngày để gửi gói tài liệu gia hạn của mình qua đường bưu điện. Khoảng thời gian này bắt đầu từ ngày quý vị nhận được gói tài liệu gia hạn. Nếu quý vị không gửi gói tài liệu gia hạn của mình qua đường bưu điện trong vòng 60 ngày, quý vị sẽ mất bảo hiểm Medi-Cal của mình.

Nếu quyền lợi bảo hiểm của quý vị đã bị ngừng

Nếu quý vị bỏ lỡ thời hạn hoặc quyền lợi bảo hiểm của quý vị đã chấm dứt, quý vị vẫn có thể còn các lựa chọn khác. Gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:8556995557), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, giờ Thái Bình Dương (PT), Thứ Hai đến Thứ Sáu và chúng tôi sẽ giải thích các bước tiếp theo và giúp quý vị khôi phục quyền lợi bảo hiểm.

Quý vị có thắc mắc về việc gia hạn của mình?

Hãy gọi bộ phận hỗ trợ gia hạn theo số [\(855\) 636-5251 \(TTY: 711\)](tel:8556365251), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều giờ PT, Thứ Hai đến Thứ Sáu, trừ các ngày lễ, hoặc truy cập blueshieldca.com/renewal/medi-cal.



Công cụ giúp quý vị cảm thấy khỏe mạnh hơn

Wellvolution® cung cấp các chương trình kỹ thuật số giúp ăn uống lành mạnh hơn, kiểm soát cân nặng, bỏ hút thuốc, giảm căng thẳng – tất cả đều được cung cấp miễn phí. Truy cập wellvolution.com/medi-cal.

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 đoán.

Wellvolution là nhãn hiệu đã đăng ký của Blue Shield of California. Wellvolution và tất cả các chương trình, dịch vụ và giải pháp chăm sóc sức khỏe trực tiếp và kết hợp kỹ thuật số đều do Solera Health, Inc quản lý. Solera độc lập với Blue Shield. 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. Mọi tranh chấp liên quan đến Wellvolution có thể phải tuân theo thủ tục khiếu nại của Blue Shield.

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. Gọi số [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:8556995557), 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều giờ PT, 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.