



Bản tin

Chăm sóc sức khỏe

Mùa Thu 2025

A54761MDC-SD-VI_0925

Medi_25_248_SD_1A080125

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

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

4 mũi chích ngừa gia đình quý vị có thể cần

Mùa thu không chỉ là khởi đầu của năm học. Đây cũng là thời điểm tốt nhất để tiêm vắc-xin (hay chích ngừa) có thể đảm bảo cho cả gia đình khỏe mạnh trong mùa này. Dưới đây là danh sách các mũi chích ngừa mà gia đình quý vị có thể cần và thời điểm cần chích ngừa.



Chích ngừa	Công dụng	Lợi ích	Người cần	Thời gian chích ngừa tốt nhất
Cúm	Bảo vệ chống lại các loại vi-rút cúm chính trong mùa này	Có thể giúp quý vị không bị mắc bệnh. Và nếu quý vị bị cúm, trường hợp này thường nhẹ hơn.	- Bất kỳ ai từ 6 tháng tuổi trở lên - Những người từ 65 tuổi trở lên cần liều cao hơn. - Cũng có thuốc dạng xịt vào mũi cho người từ 2 đến 49 tuổi.	Đến cuối tháng 10
Mũi tiêm tăng cường cập nhật COVID-19	Bảo vệ chống lại các biến thể COVID-19 mới nhất	Giúp quý vị không bị bệnh nặng hoặc phải nhập viện	- Những người từ 65 tuổi trở lên - Người lớn và trẻ em mắc các tình trạng mạn tính như tiểu đường và hen suyễn	Cùng với tiêm phòng cúm. Hoàn toàn an toàn khi thực hiện cả hai mũi chích ngừa cùng nhau.
RSV	Bảo vệ chống lại vi-rút gây bệnh hô hấp thông thường	Giúp trẻ sơ sinh bệnh viện và người lớn tuổi không phải nhập viện	- Phụ nữ mang thai từ 32 đến 36 tuần - Trẻ sơ sinh dưới 8 tháng tuổi mà lúc trước người mẹ không chích ngừa - Người lớn có nguy cơ cao từ 50 đến 74 tuổi và tất cả người lớn từ 75 tuổi trở lên	Trong mùa RSV (tháng 10 đến tháng 3)
Sởi (MMR)	Bảo vệ chống lại sởi, quai bị và sởi đỏ	Có thể giúp trẻ em không phải nhập viện	- Liều đầu tiên cho trẻ từ 12 đến 15 tháng tuổi - Liều thứ hai cho trẻ từ 4 đến 6 tuổi	Trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu quý vị chưa bao giờ được chủng ngừa hoặc không chắc chắn. Quý vị cũng có thể cần chích ngừa 2 liều.

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

Những bữa ăn dịp nghỉ lễ tiết kiệm ngân sách

Dịp nghỉ lễ đang đến gần. Điều này đồng nghĩa với việc tụ họp gia đình và bạn bè xung quanh bàn ăn uống và vui vẻ với nhau.

Dưới đây là một số lời khuyên để chuẩn bị cho những bữa ăn dịp nghỉ lễ – mà không phải chi tiêu quá nhiều.

Hãy suy nghĩ trước. Lập kế hoạch thực đơn sớm sẽ giúp tiết kiệm tiền. Hãy xem trong tủ đông hoặc tủ bếp để tìm những món quý vị đã có sẵn. Quý vị có thể ngạc nhiên khi tìm thấy một số món phù hợp với kế hoạch bữa ăn của mình.

Tiếp theo, hãy lập danh sách những thứ cần mua. Sau đó tìm phiếu giảm giá trực tuyến hoặc khuyến mãi tại cửa hàng tạp hóa cho những thực phẩm đó.

Hãy linh hoạt về món thịt. Một số loại thịt có thể rẻ hơn. Ví dụ, nguyên một con gà tây rẻ hơn phần ức gà tây. Và quý vị cũng sẽ có phần thịt còn lại để sử dụng sau. Hoặc quý vị có thể xem xét dùng thịt lợn nạc thay vì thịt bò.

Chia sẻ trách nhiệm. Yêu cầu khách mang theo các món ăn kèm hoặc món tráng miệng yêu thích của họ trong khi quý vị làm món chính và thậm chí cả món khai vị. Điều này sẽ giúp mọi người tiết kiệm thời gian và tiền bạc.

Làm ít đồ ăn hơn. Có lẽ năm nay là thời điểm để cắt giảm sự dư thừa. Thay vì làm một vài món tráng miệng, hãy chọn một món đặc biệt. Hoặc tập trung vào món chính nhưng dự tính ít món phụ hơn.



Giảm đồ uống có đường bằng cách uống nước trước và trong bữa ăn. Đó có thể là nước có ga hoặc nước thường. Nước rẻ hơn và lành mạnh hơn soda.

Kiểm tra các nguồn lực cộng đồng. Nếu tiền bạc eo hẹp, tủ thực phẩm có thể là lựa chọn tiết kiệm ngân sách. Ngân hàng thực phẩm có nhiều loại thực phẩm cho dịp nghỉ lễ, bao gồm cả sản phẩm tươi sống. Hãy xem ô bên dưới để biết cách tìm ngân hàng thực phẩm gần quý vị hoặc truy cập calfresh.dss.ca.gov/food.

Nguồn: Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ; Đại học Minnesota Extension

Dịch vụ ngân hàng thực phẩm

Để biết danh sách các chương trình hỗ trợ thực phẩm và/hoặc tìm điểm phân phát thực phẩm gần chỗ quý vị, vui lòng truy cập sandiegofoodbank.org hoặc gọi (866) 350-FOOD (3663). Để nhận danh sách miễn phí các nguồn lực cộng đồng, bao gồm trợ giúp về thực phẩm và các dịch vụ xã hội khác, vui lòng truy cập 211sandiego.org hoặc gọi 211.

Doula cung cấp hỗ trợ tuyệt vời trong quá trình mang thai

Mang thai có thể rất thú vị. Nhưng bên cạnh sự hạnh phúc cũng có thể tồn tại một số thách thức.

Ví dụ, quý vị biết điều quan trọng là phải ăn thực phẩm lành mạnh để giúp em bé của mình phát triển. Tuy nhiên, quý vị có thể gặp khó khăn khi cửa hàng địa phương không có nhiều sản phẩm tươi sống.

Hỗ trợ từ gia đình và bạn bè có thể giúp ích. Nhưng cha mẹ mang thai cũng có thể có thêm sự chăm sóc yêu thương đặc biệt. Đó là lúc cần đến doula.

Doula là nữ tình trạng mang thai nhân viên hỗ trợ sinh nở hỗ trợ quý vị theo nhiều cách xuyên suốt quá trình mang thai, sinh con và sau khi sinh. Họ không phải là nhà cung cấp dịch vụ y tế. Họ có thể là người bảo vệ quyền lợi của quý vị.

Trên thực tế, việc sử dụng doula có thể giúp cha mẹ có trải nghiệm tốt hơn trong khi mang thai và chuyển dạ. Dưới đây là một số lợi ích khi có doula:

Họ có thể đi cùng quý vị đến buổi khám sức khỏe. Trong các lần thăm khám với bác sĩ, doula có thể ghi chép cho quý vị. Nếu quý vị cần giúp đỡ để nhận lời giải đáp cho các câu hỏi của mình, họ cũng có thể làm điều đó.

Họ cho quý vị biết về các nguồn lực cộng đồng. Doula có thể giúp quý vị tìm các dịch vụ như các tủ thực phẩm. Hoặc những nơi cung cấp tã và sữa công thức miễn phí hoặc chi phí thấp.

Họ giúp lập kế hoạch sinh nở. Kế hoạch sinh nở là hướng dẫn cho các bác sĩ và y tá. Doula có thể giúp quý vị viết ra mong muốn chuyển dạ của mình, bao gồm cả những loại thuốc giảm đau quý vị muốn dùng.



Họ cổ vũ quý vị trong quá trình chuyển dạ.

Doula có thể đảm bảo rằng nhân viên bệnh viện biết kế hoạch sinh nở của quý vị. Họ cũng giúp quý vị đối phó với cơn đau.

Họ đưa ra lời khuyên cho con bú sữa mẹ.

Doula có thể giúp một tay khi quý vị bắt đầu cho con bú. Họ cũng có thể giới thiệu quý vị đến Chương trình Thai sản để được hỗ trợ và chăm sóc.

Họ giúp quý vị chăm sóc em bé. Doula có thể đưa ra lời khuyên về việc chăm sóc trẻ sơ sinh và chia sẻ cách để quý vị phục hồi nhanh hơn.

Để yêu cầu doula hoặc tìm hiểu thêm, hãy truy cập blueshieldca.com/doula/medi-cal hoặc gọi số (888) 802-4410 (TTY: 711), 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, thứ Hai đến thứ Sáu.

Công bằng y tế

Công bằng y tế có nghĩa là mọi người đều có cơ hội công bằng và chính đáng để có được sức khỏe tốt nhất. Văn phòng Công bằng Y tế Blue Shield Promise chịu trách nhiệm xóa bỏ sự bất bình đẳng hoặc khác biệt giữa các nhóm bệnh nhân. Truy cập blueshieldca.com/health-equity để tìm hiểu thêm.

Giải quyết những thách thức phổ biến trong việc cho con bú sữa mẹ

Cho bú sữa mẹ có nhiều lợi ích. Đó là một cách tuyệt vời để gắn kết với trẻ sơ sinh của quý vị. Và có thể bảo vệ trẻ sơ sinh và bà mẹ khỏi một số chứng bệnh. Nhưng bắt đầu không phải lúc nào cũng dễ dàng. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu quý vị gặp khó khăn. Và cũng không vấn đề gì nếu quý vị cần cho bé bú bình. Sữa công thức cũng là một nguồn dinh dưỡng tuyệt vời.

Nếu không thể chi trả cho sữa công thức, quý vị có thể đủ điều kiện tham gia Chương trình Dinh dưỡng Bổ sung Đặc biệt cho Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (Women, Infants, and Children, WIC). Hãy gọi số **(800) 852-5770 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, thứ Hai đến thứ Sáu để tìm hiểu thêm.

Đồng thời, hãy thử những lời khuyên sau đây để được trợ giúp đối với bốn thách thức cho con bú này.

Thách thức	Giải pháp
Quý vị chưa thể tạo được tư thế bú “đúng”. Trẻ sơ sinh cần phải ngậm toàn bộ núm vú của quý vị. Và có thể mất một thời gian để học hỏi điều đó.	Cọ núm vú vào môi em bé. Khi miệng em bé mở rộng, hãy đưa vú của quý vị vào miệng bé. Hướng núm vú của quý vị về phía vòm miệng của bé. Một cách để kiểm tra? Môi của bé trông giống như miệng của một con cá.
Núm vú của quý vị bị đau. Núm vú của quý vị có thể quá khô hoặc quá ẩm. Hoặc em bé có thể không ngậm vú quý vị đúng cách.	Hãy mặc áo ngực làm từ vải tự nhiên, chẳng hạn như vải bông. Và bôi dầu ô liu hoặc lanolin lên núm vú của quý vị.
Quý vị không biết liệu con mình có bú đủ sữa hay không. Điều này rất khó nói. Rốt cuộc, không có cách nào để đo lượng sữa mà trẻ sơ sinh thực sự đã bú.	Hãy để ý những dấu hiệu sau: Em bé của quý vị hài lòng giữa những lần cho ăn. Em bé thay ít nhất sáu tã ướt mỗi ngày. Quý vị có thể nghe hoặc nhìn thấy em bé nuốt khi bú.
Quý vị rất mệt mỏi. Nuôi dưỡng và chăm sóc em bé là công việc khó khăn – và rất mệt mỏi.	Hãy để bạn bè và gia đình giúp đỡ những việc vặt hoặc chăm sóc em bé. Uống thật nhiều nước. Đừng quên các bữa ăn chính và đồ ăn nhẹ. Và nhớ nghỉ ngơi.

Quý vị cần hỗ trợ trong việc chăm sóc?

Liên hệ với Chương trình Thai sản của chúng tôi để nhận máy hút sữa miễn phí, dịch vụ hỗ trợ hoặc cả hai. Truy cập blueshieldca.com/maternity-program, hoặc gọi số **(888) 802-4410 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, thứ Hai đến thứ Sáu.

6 cách giảm căng thẳng siêu nhanh



Cảm thấy áp lực đè nặng? Quý vị không phải là người duy nhất. Năm ngoái, 43% người lớn ở Hoa Kỳ cho biết họ cảm thấy lo lắng hơn so với năm trước.

Căng thẳng có thể gây hại cho sức khỏe của quý vị. Nhưng luôn có sự giúp đỡ. Đầu tiên, hãy thử đến với Wellvolution®, một nền tảng kỹ thuật số có chương trình gsự căng thẳng giúp giảm căng thẳng đi kèm miễn phí với chương trình của quý vị. (Truy cập [wellvolution.com/medic-cal](https://www.wellvolution.com/medic-cal) để biết thêm thông tin.) Sau đó hãy thử những cách sau để giảm căng thẳng.

1 Hít thở sâu

Đặt một tay lên bụng. Hít vào khi bụng của quý vị phồng lên. Giữ trong ba nhịp đếm. Thở ra. Sau đó giữ lại trong khi đếm đến ba một lần nữa. Thực hiện việc này trong một phút.

2 Thư giãn cơ bắp

Căng thẳng khiến cơ bắp của quý vị co cứng lại. Để thư giãn, hãy thả lỏng vai và buông thõng tay xuống. Sau đó buông lỏng bàn tay và ngón tay của quý vị. Đặt chân lên sàn nhà.

3 Nói điều gì đó tích cực với bản thân
Xoa dịu lo lắng bằng cách lặp lại một vài từ ngữ giúp trấn tĩnh. Tìm một nơi yên tĩnh và nhắm mắt lại. Hãy nói: “Tôi ổn” hoặc “Tôi có thể xử lý việc này.”

4 Phát một giai điệu nhẹ nhàng

Nghe nhạc mà mình yêu thích có thể giúp quý vị thư giãn. Điểm mấu chốt: Thực sự chú tâm đến bản nhạc đó.

5 Xem một video hài hước

Cười có thể làm tăng các hóa chất "tạo cảm giác vui" trong não và giảm hormone căng thẳng.

6 Đếm ngược

Đếm ngược từ 10 đến 1. Thật khó để lo lắng khi tâm trí quý vị đang bận rộn với một nhiệm vụ. Để giảm bớt thêm căng thẳng, hãy thở sâu trong khi đếm.

Nếu căng thẳng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của quý vị, hãy gọi số **(855) 321-2211 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Hoặc truy cập [blueshieldca.com/behavioralhealth/medic-cal](https://www.blueshieldca.com/behavioralhealth/medic-cal).

Nguồn: Harvard Health; Mayo Clinic

Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ

Nhóm Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi có thể trả lời các câu hỏi và kết nối quý vị với dịch vụ chăm sóc và các nguồn lực. Chúng tôi có thể giúp quý vị:

- Sắp xếp chuyến đi đến các cuộc hẹn y tế
- Nhận sự chấp thuận trước cho dịch vụ chăm sóc
- Hiểu xem quý vị có hội đủ điều kiện tham gia cả chương trình Medicare và Medi-Cal cùng lúc không
- Tìm bác sĩ, lên lịch, v.v.

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.

Hỏi bác sĩ

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

H Tôi vừa được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. Tôi nên làm gì?

Đ Khi quý vị mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, lượng đường trong máu của quý vị quá cao. Đường huyết cao có thể làm tổn thương cơ thể quý vị, bao gồm mắt quý vị, đặc biệt là khi không được điều trị.

Điều đó có thể đáng sợ. Nhưng điều trị bệnh tiểu đường bây giờ đã dễ dàng hơn. Điều quan trọng là hợp tác với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ có thể đề xuất các bước sau:

Kiểm tra thói quen ăn uống của quý vị. Để kiểm soát lượng đường huyết, quý vị cần ăn cách nhau khoảng bốn giờ để phân bổ đều lượng calo hấp thụ trong ngày. Vì vậy, hãy xem lịch trình ăn uống của quý vị và thực hiện những thay đổi khi cần thiết.

Có sự giúp đỡ từ gia đình quý vị. Thật sự hữu ích khi có sự hỗ trợ từ gia đình quý vị. Cùng đọc nhãn thực phẩm. Tìm hiểu về các loại thực phẩm cần tránh, như ngũ cốc có đường.

Bảo vệ sức khỏe của quý vị. Quý vị cần thăm khám thường xuyên với bác sĩ, khám mắt và xét nghiệm A1c để đảm bảo lượng đường trong máu không gây tổn thương. Bác sĩ sẽ giúp quý vị lên lịch thực hiện các xét nghiệm này. Bệnh tiểu đường cũng có thể ảnh hưởng đến tần suất quý vị bị bệnh. Vì vậy, hãy luôn nhận các mũi chích ngừa cập nhật.

Có thể quý vị sẽ dùng thuốc. Có những loại thuốc uống và những loại thuốc mà quý vị tiêm



để giữ cho đường huyết ổn định. Bác sĩ sẽ làm việc với quý vị để chọn đúng loại phù hợp.

Lúc đầu, điều này có thể nghe có vẻ khó khăn để thực hiện. Nhưng chẳng bao lâu quý vị sẽ có một kế hoạch điều trị phù hợp với mình. Và vẫn làm những điều mình yêu thích.

Gia hạn Medi-Cal

Bảo hiểm Medi-Cal của quý vị sẽ được tự Medi-Cal động gia hạn hàng năm nếu có thể xác minh cho 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. Nếu thông tin liên hệ của quý vị thay đổi, hãy gọi số **(855) 636-5251 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, thứ Hai đến thứ Sáu, trừ ngày lễ.

Chương trình giáo dục sức khỏe

Tham gia các lớp học mà không phải trả thêm chi 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)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Hoặc truy cập **blueshieldca.com/healtheducationlibrary**.

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. Dịch vụ thông dịch viên qua điện thoại được cung cấp 24/7. Để đảm bảo có thông dịch viên trực tiếp, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi trước ít nhất năm ngày để lên lịch thông dịch viên cho cuộc hẹn với bác sĩ của quý vị. Đừng cho rằng nhà cung cấp dịch vụ của quý vị sẽ lên lịch thông dịch viên cho quý vị. Họ sẽ giúp quý vị nói chuyện với một nhà cung cấp dịch vụ không nói được ngôn ngữ của quý vị. Một số lợi ích của thông dịch viên:

- Được đào tạo về y tế
- Giúp quý vị hiểu tất cả thông tin cũng chẩn bệnh 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 **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều, thứ Hai đến thứ Sáu:

- **Để yêu cầu thông dịch viên:** Có thể đưa ra yêu cầu trong tháng hiện tại; quý vị có thể đưa ra yêu cầu bất cứ lúc nào trong tháng đó. Đối với cuộc hẹn được lên lịch trong tương lai, quý vị sẽ cần gọi lại trong tháng cụ thể đó để gửi yêu cầu của mình.
- Nếu quý vị có **người đại diện được chấp thuận và/hoặc cần liên lạc** bằng định dạng khác như chữ nổi braille hoặc cỡ chữ lớn
- Nếu quý vị muốn **nộp đơn khiếu nại** vì chúng tôi không đáp ứng nhu cầu ngôn ngữ của quý vị

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 nhận miễn phí tài liệu này ở các định dạng khác, chẳng hạn như bản in cỡ chữ lớn, chữ nổi Braille hoặc ở dạng âm thanh. Gọi 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 is an independent licensee of the Blue Shield Association.