



ការជជែកអំពីការថែទាំ សុខភាព

រដូវស្លឹកឈើជ្រុះឆ្នាំ 2025

A54761MDC-LA-KH_0925

Medi_25_249_LA_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

វ៉ាក់សាំង 4 មុខ ដែលគ្រួសាររបស់ អ្នកអាចត្រូវការ

រដូវស្លឹកឈើជ្រុះមិនគ្រាន់តែជាការចាប់ផ្តើមឆ្នាំសិក្សា
ប៉ុណ្ណោះទេ។ វាក៏ជាពេលវេលាដ៏ល្អ បំផុតក្នុងការទទួល
បានវ៉ាក់សាំង (ឬការចាក់ថ្នាំបង្ការ) ដែលអាចរក្សាសុខភាព
គ្រួសារទាំងមូលក្នុងរដូវនេះ។ នេះជាក្រុមវ៉ាក់សាំងដែល
ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកអាចនឹងត្រូវការ និងនៅពេលដែល
ត្រូវទទួលបានពួកវា។



ការចាក់ថ្នាំ បង្ការ	វ៉ាក់សាំងដែលគ្រួសារ របៀបណា	អត្ថប្រយោជន៍	អ្នកដែលត្រូវការវ៉ាក់សាំង	ពេលវេលាដ៏ល្អ បំផុត ដើម្បីទទួលបានវ៉ាក់សាំង
គ្រុនផ្តា សាយធំ	ការការពារប្រឆាំងនឹង វីរុសជំងឺ គ្រុនផ្តាសាយធំ ចម្បងនៅរដូវនេះ	អាចការពារអ្នកកុំ ឱ្យធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ ប្រសិនបើអ្នក កើតជំងឺគ្រុនផ្តា សាយធំ អ្នក នឹងមានករណី ស្រាលជាង។	• អ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ • អ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅត្រូវការជូស ច្រើនជាងគេ។ • វ៉ាក់សាំងជាប្រភេទស្រាយ បាញ់ច្រមុះក៏មានសម្រាប់អ្នក ដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំ ដល់ 49 ឆ្នាំផងដែរ។	ត្រឹមចុងខែតុលា

ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	វាដំណើរការដោយរបៀបណា	អត្ថប្រយោជន៍	អ្នកដែលត្រូវការវា	ពេលវេលាដ៏ល្អ បំផុត ដើម្បីទទួលបានវា
ដូសជំរុញការពារជំងឺ COVID-19 ថ្មី	ការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគ COVID-19 បំប្លែងថ្មី	ការពារអ្នកកុំឲ្យធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ ឬទៅមន្ទីរពេទ្យ	• អ្នកដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ • មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺហឺត	ដោយការចាក់វ៉ាក់សាំងត្រូវផ្តល់សាយភាយ។ ការទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងទាំងពីរមុខរួមគ្នាគឺមានសុវត្ថិភាពយ៉ាងល្អ ឥតខ្ចោះ។
វ៉ាក់សាំង RSV	ការពារប្រឆាំងនឹងវីរុសជំងឺផ្លូវដង្ហើមទូទៅ	ការពារទារក និងមនុស្សពេញវ័យមិនឱ្យទៅសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ	• ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនៅសប្តាហ៍ទី 32 ដល់សប្តាហ៍ទី 36 • ទារកអាយុក្រោម 8 ខែដែលម្តាយមិនបានចាក់វ៉ាក់សាំង • មនុស្សពេញវ័យដែលមានហានិភ័យខ្ពស់អាយុពី 50 ទៅ 74 ឆ្នាំ និងមនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ដែលមានអាយុចាប់ពី 75 ឆ្នាំឡើងទៅ	ក្នុងអំឡុងពេលរដូវជំងឺ RSV (ពីខែតុលាដល់ខែមីនា)
ជំងឺកញ្ជ្រៀល (MMR)	ការពារជំងឺកញ្ជ្រៀលស្រឡៅទេន និងស្កូច	អាចការពារកុមារមិនឱ្យទៅសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ	• ដូសទី 1 សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពី 12 ដល់ 15 ខែ • ដូសទី 2 សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុពី 4 ដល់ 6 ឆ្នាំ	សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកមិនដែលបានចាក់វ៉ាក់សាំងឬមិនប្រាកដ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការ 2 ដូសផងដែរ។

ការញ៉ាំអាហារនៅ ថ្ងៃឈប់សម្រាក តាមថវិកា

ថ្ងៃឈប់សម្រាកជិតមកដល់មែនទែនហើយ។ នោះ
មានន័យថាការជួបជុំក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិដើម្បីញ៉ាំ
អាហារ និងពេលវេលាដ៏ល្អ។

នេះជាគន្លឹះមួយចំនួនសម្រាប់ធ្វើអាហារថ្ងៃឈប់សម្រាក
បុណ្យទាន- ដោយមិនចំណាយប្រាក់ច្រើនពេក។

សូមគិតទុកមុន។ ការរៀបចំផែនការមុខអាហារជាមុននឹង
ជួយអ្នកសន្សំសំចៃប្រាក់។ រកមើលនៅក្នុងទូទឹកកក ឬ
កន្លែងទុកអាហាររបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងរករបស់របរដែល
អ្នកមាននៅក្នុងផ្ទះហើយ។ អ្នកប្រហែលជាភ្ញាក់
ផ្អើលក្នុងការរកឃើញរបស់មួយចំនួនដែលត្រូវនឹង
ផែនការញ៉ាំអាហាររបស់អ្នក។

បន្ទាប់មកធ្វើបញ្ជីអ្វីដែលអ្នកត្រូវទិញ។ បន្ទាប់មក
ស្វែងរកតុប៉ុងតាមអនឡាញ ឬការលក់នៅហាងលក់
គ្រឿងទេសសម្រាប់អាហារទាំងនោះ។

ចូរមានភាពបត់បែនអំពីមុខម្ហូបមានសាច់។ ការ
កាត់សាច់ជាក់លាក់អាចចំណាយលុយតិចជាង។
ជាឧទាហរណ៍ សាច់មាន់បារាំងទាំងមូលមានតម្លៃ
ថោកជាងសាច់ទ្រូងមាន់បារាំង។ ហើយអ្នកនឹងមាន
សាច់សល់សម្រាប់ប្រើពេលក្រោយផងដែរ។ ឬអ្នក
អាចពិចារណារៀបចំការរាំងឆ្អឹងជំនីជ្រូកជំនួសឱ្យ
សាច់គោ។



បែងចែកទំនួលខុសត្រូវ។ សុំឱ្យភ្ញៀវនាំយកនូវអាហារ
បន្ថែម ឬបង្អែមដែលពួកគេចូលចិត្ត មក ខណៈពេល
ដែលអ្នកផ្តល់នូវអាហារចម្បង និងអាហារសម្រន់ផង
ដែរ។ នេះនឹងជួយសន្សំសំចៃពេលវេលា និងថវិការបស់
អ្នករាល់គ្នា។

ទទួលទានអាហារបន្តិចបន្តួច។ ឆ្នាំនេះប្រហែលជាឆ្នាំ
ដែលត្រូវកាត់បន្ថយការចំណាយបន្ថែម។ ជំនួសឱ្យការ
ទទួលទានបង្អែមជាច្រើនមុខ សូមជ្រើសរើសបង្អែម
ពិសេសតែមួយ។ ឬចំណាយលុយច្រើនលើអាហារ
ចម្បង ប៉ុន្តែរៀបចំផែនការលើអាហារបន្ថែមតិចជាងមុន។

កាត់បន្ថយភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ ដោយទទួលទានទឹក
មុន និងអំឡុងពេលញ៉ាំអាហារ។ វាអាចជាទឹកស្អាត ឬ
ទឹកធម្មតា។ ទឹកដែលមានតម្លៃថោកជាង និងផ្តល់
សុខភាពល្អ ជាងស្ករ។

ពិនិត្យមើលធនធានសហគមន៍ ប្រសិនបើមានលុយ
តិចតួច កន្លែងទុកអាហារអាចជាជម្រើសសន្សំសំចៃ
ថវិកា។ កន្លែងបរិច្ចាគអាហារមានអាហារជាច្រើនប្រភេទ
សម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាករបស់អ្នក រួមទាំងផលិតផល
ស្រស់ៗផងដែរ។ សូមមើលប្រអប់ខាងក្រោមសម្រាប់

វិធីស្វែងរកកន្លែងបរិច្ចាគអាហារដែលនៅជិតអ្នក ឬចូល
ទៅកាន់គេហទំព័រ calfresh.dss.ca.gov/food។

ប្រភព៖ ក្រសួងកសិកម្ម សហរដ្ឋ អាមេរិក សាកល
វិទ្យាល័យ Minnesota Extension

សេវាថែទាំកាយអាហារ

L.A. Care និង Blue Shield Promise Community Resource Centers របស់យើងរៀបចំកន្លែងទុក
អាហារអាហារ ហើយអាចទាក់ទងអ្នកជាមួយនឹងធនធានអាហារផ្សេងៗទៀត។ យើងក៏អាចជួយជាមួយនឹង
សេវាកម្ម សមាជិក ការចុះឈ្មោះ និងការគាំទ្របន្ត សម្រាប់ Medi-Cal និងសេវាកម្ម សង្គមផងដែរ។ ចូលទៅកាន់
គេហទំព័រ communityresourcecenterla.org ដើម្បីរកមើលទីកន្លែង។

ហេតុអ្វីបានជា សេវាសម្រាប់ស្ត្រី មានផ្ទៃពោះផ្តល់ ការគាំទ្រដ៏អស្ចារ្យ ក្នុងអំឡុងពេល មានផ្ទៃពោះ

ការមានផ្ទៃពោះអាចគួរឱ្យរំភើប។ ប៉ុន្តែ ទន្ទឹមនឹង សុភមង្គលអាចនឹងមានបញ្ហាប្រឈមមួយចំនួន។ ឧទាហរណ៍ អ្នកដឹងថាវាសំខាន់ក្នុងការទទួលបាន អាហារដែលមានសុខភាពល្អដើម្បីជួយទារករបស់អ្នក ឱ្យលូតលាស់។ ប៉ុន្តែ វាអាចនឹងមានការលំបាកនៅពេល ដែលហាងក្នុងតំបន់របស់អ្នកមិនមានផលិតផលស្រស់ៗ ច្រើន។

ការគាំទ្រពីគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិអាចជួយបាន។ ប៉ុន្តែ អ្នកម្នាយដែលមានផ្ទៃពោះក៏អាចប្រើ TLC បន្ថែមបាន ផងដែរ។ នោះជាពេលសេវាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ បំពេញតម្រូវការ។

សេវាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមានបុគ្គលិកសម្រាលកូន ដែលគាំទ្រអ្នកក្នុងមធ្យោបាយជាច្រើនអំឡុងពេល មានផ្ទៃពោះ ការសម្រាលកូន និងក្រោយពេល សម្រាលកូន។ ពួកគេមិនមែនជាអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជ



សាស្ត្រទេ។ ប៉ុន្តែ ពួកគេអាចជាអ្នកគាំពាររបស់អ្នក។

ការពិតទៅ ការប្រើសេវាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចជួយ អ្នកម្នាយទទួលបានបទពិសោធកាន់តែប្រសើរឡើង ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងពេលសម្រាលកូន។ នេះ គឺជាអត្ថប្រយោជន៍មួយចំនួនពីសេវាសម្រាប់ស្ត្រី មានផ្ទៃពោះ៖

បុគ្គលិករបស់សេវាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគេអាច ទៅជាមួយអ្នកដើម្បីពិនិត្យសុខភាព។ ក្នុងអំឡុងពេល ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត ពួកគេអាចធ្វើការកត់ចំណាំសម្រាប់ អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការទទួលបាន ចម្លើយសម្រាប់សំណួររបស់អ្នក ពួកគេក៏អាចជួយបាន ផងដែរ។

ពួកគេប្រាប់អ្នកអំពីធនធានសហគមន៍។ បុគ្គលិកសេវា សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកអាចជួយអ្នកស្វែងរក សេវាកម្ម នានា ដូចជាកន្លែងទុកអាហារជាដើម។ ឬ កន្លែងដែលផ្តល់ក្រណាត់កន្ទុក បទារកដោយឥតគិតថ្លៃ ឬ តម្លៃទាប និងទឹកដោះគោក្មេង។

ពួកគេជួយបង្កើតផែនការសម្រាលកូន។ ផែនការសម្រាលកូនគឺជាការណែនាំសម្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាយិកា។ បុគ្គលិកសេវាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកអាចជួយអ្នកសរសេររំលងប្រាថ្នារបស់អ្នកសម្រាប់ការសម្រាលកូន រួមទាំងការប្រើប្រាស់ឱសថបំបាត់ការឈឺចាប់ដែលអ្នកចង់បាន។

ពួកគេអបអរសាទរអ្នកអំឡុងពេលសម្រាលកូន។
បុគ្គលិកសេវាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកអាចធ្វើឱ្យប្រាកដថាបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យដឹងពីផែនការសម្រាលកូនរបស់អ្នក។ ពួកគេជួយអ្នកដោះស្រាយការឈឺចាប់ផងដែរ។

ពួកគេផ្តល់ការប្រឹក្សាអំពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ។ បុគ្គលិកសេវាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះអាចផ្តល់ជំនួយដល់អ្នកនៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមបំបៅកូនដោយទឹកដោះ។ ពួកគេក៏អាចបញ្ជូនអ្នកទៅកាន់កម្មវិធីមាតុភាពសម្រាប់ការគាំទ្រ និងការថែទាំផងដែរ។

ពួកគេជួយអ្នកក្នុងការថែទាំទារកផងដែរ។ បុគ្គលិកសេវាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរបស់អ្នកអាចផ្តល់គន្លឹះអំពីការថែទាំទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នក និងថែករំលែកវិធីដើម្បីឱ្យអ្នកជាសះស្បើយបានលឿនជាងមុន។

ដើម្បីស្នើសុំបុគ្គលិកសេវាសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬស្វែងយល់បន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ

blueshieldca.com/doula/medical ឬទូរសព្ទទៅលេខ (888) 802-4410 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 5 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។

សមធម៌សុខភាព

សមធម៌សុខភាពមានន័យថា មនុស្សគ្រប់រូបមានឱកាសស្មើគ្នា និងសមស្រប ដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អបំផុតរបស់ពួកគេ។ ការិយាល័យសមធម៌សុខភាព Blue Shield Promise ទទួលខុសត្រូវក្នុងការលុបបំបាត់វិសមភាព និងភាពខុសគ្នារវាងក្រុមនានា។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ

blueshieldca.com/health-equity

បញ្ហាប្រឈមពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះទូទៅ ត្រូវបានដោះស្រាយ

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះមានអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពជាច្រើន។ វាជាវិធីដ៏ល្អមួយក្នុងការផ្សារភ្ជាប់ចំណងទៅនឹងទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នក។ ហើយវាអាចការពារទារក និងអ្នកម្តាយពីជំងឺមួយចំនួន។ ប៉ុន្តែ ការចាប់ផ្តើមបំបៅមិនតែងតែងាយស្រួលនោះទេ។ សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានបញ្ហា។ ហើយវាមិនអីទេ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការបំបៅកូនដោយដទៃទឹកដោះគោ។ ទឹកដោះគោក្មេង ក៏ជាប្រភពអាហារូបត្ថម្ភ ដ៏ល្អប្រសើរផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានលទ្ធភាពទិញទឹកដោះគោក្មេងទេ អ្នកអាចមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការទទួលបានកម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ បំប៉នពិសេសសម្រាប់ស្ត្រី ទារក និងកុមារ (Women, Infants, and Children, WIC)។ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ (800) 852-5770 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 5 ល្ងាច ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។

ទន្ទឹមនឹងពេលនេះ សូមសាកល្បងគន្លឹះទាំងនេះ ដើម្បីទទួលបានជំនួយជាមួយនឹងបញ្ហាប្រឈមការបំបៅដោះកូនទាំងបួននេះ។

បញ្ហាប្រឈម	ដំណោះស្រាយ
អ្នកមិនអាចទទួលបានដាក់មាត់បំបៅដោះបាន "ល្អ" ទេ។ ទារកទើបនឹងកើតត្រូវបីតជញ្ជក់ ក្បាលសុដន់ទាំងស្រុងរបស់អ្នក។ ហើយវាអាចចំណាយពេលខ្លះដើម្បីស្វែងយល់។	ដាក់បបូរមាត់ទារករបស់អ្នក ឱ្យប៉ះក្បាលសុដន់របស់អ្នក។ នៅពេលដែលទារករបស់អ្នកបើកមាត់ចំហ ចូរយកពួកគេមកដាក់ត្រឹមដើមទ្រូងរបស់អ្នក។ ដាក់ក្បាលសុដន់របស់អ្នកនៅលើមាត់ខាងលើរបស់ពួកគេ។ វិធីមួយដើម្បីពិនិត្យ? បបូរមាត់របស់ទារករបស់អ្នកមើលទៅដូចជាមាត់ត្រី។
ក្បាលសុដន់របស់អ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់។ ក្បាលសុដន់របស់អ្នកអាចស្ងួតពេក ឬសើមពេក។ ឬទារករបស់អ្នកប្រហែលជាមិនបានគ្របសុដន់របស់អ្នកឱ្យបានត្រឹមត្រូវទេ។	ពាក់អាវទ្រនាប់ដែលធ្វើពីក្រណាត់ធម្មជាតិ ដូចជាកប្បាស។ ហើយលាបប្រេងអូលីវ ឬក្រមួនរោមចៀមលើក្បាលសុដន់របស់អ្នក។

បញ្ហាប្រឈម	ដំណោះស្រាយ
អ្នកមិនដឹងថាតើទារករបស់អ្នកទទួលបានទឹកដោះគោគ្រប់គ្រាន់ឬអត់នោះទេ។ វាអាចពិបាកប្រាប់។ យ៉ាងណាមិញ វាគ្មានវិធីណាដែលអាចវាស់បានថា តើទារកទើបនឹងកើតរបស់អ្នកពិតជាទទួលបានទឹកដោះប៉ុន្មាននោះទេ។	រកមើលសញ្ញាទាំងនេះ៖ ទារករបស់អ្នកសប្បាយចិត្តនៅចន្លោះពេលបំបៅដោះ។ ពួកគេមានប្រើខោកន្ទ បយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយក្នុងមួយថ្ងៃ។ អ្នកអាចឮឬឃើញពួកគេលេបនៅពេលពួកគេបៅដោះ។
អ្នកហត់ណាស់។ ការបំបៅដោះ និងការមើលថែទារកតូចគឺជាការងារលំបាក – និងហត់នឿយ។	អនុញ្ញាតឱ្យមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារជួយការងារផ្ទះ ឬការថែទាំទារក។ ត្រូវផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។ កុំភ្លេចញ៉ាំអាហារ និងអាហារសម្រន់។ ហើយត្រូវប្រាកដថាសម្រាក។

ត្រូវការជំនួយក្នុងការបំបៅដោះកូនមែនទេ ?

ទាក់ទងមកកម្មវិធីមាតភាពរបស់យើងដើម្បីទទួលបានការបូមទឹកដោះ ការគាំទ្រ ឬក៏ទាំងពីរដោយឥតគិតថ្លៃ។ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ blueshieldca.com/maternity-program ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ (888) 802-4410 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 5 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។

គន្លឹះបំបាត់ភាព តានតឹងរហ័ស ចំនួន 6



មានអារម្មណ៍ថាច្រើនលើសលប់? អ្នកមិនមែនជាមនុស្សតែម្នាក់ទេ។ កាលពីឆ្នាំមុន មនុស្សពេញវ័យដល់ទៅ 43% នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកបានរាយការណ៍ថាមានអារម្មណ៍ថប់បារម្ភ ជាងពួកគេធ្លាប់មានក្នុងឆ្នាំមុន។

ភាពតានតឹងអាចអាក្រក់សម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ប៉ុន្តែមានជំនួយ។ ជាដំបូង សូមសាកល្បង Wellvolution® ដែលជាប្រព័ន្ធខ្ចីជីថលដែលមានកម្មវិធីដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងដែលភ្ជាប់មកជាមួយផែនការរបស់អ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ (សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ wellvolution.com/medi-cal សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។) បន្ទាប់មកសាកល្បងវិធីទាំងនេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹង។

1 ចូរដកដង្ហើមវែងៗ

ដាក់ដៃម្ខាងលើពោះរបស់អ្នក។ ដកដង្ហើមចូលនៅពេលពោះរបស់អ្នកប៉ោងឡើង។ ទប់ដោយការរាប់ចំនួនបីដង។ ដកដង្ហើមចេញ។ បន្ទាប់មកទប់ដោយការរាប់ចំនួនបីដងទៀត។ ធ្វើបែបនេះមួយនាទី។

2 សម្រាកសាច់ដុំរបស់អ្នក

ភាពតានតឹងធ្វើឱ្យសាច់ដុំរបស់អ្នកឡើងតឹង។ ដើម្បីសម្រាក ទម្លាក់ស្មារបស់អ្នក ហើយយូរដៃរបស់អ្នកចុះក្រោម។ បន្ទាប់មកបន្ទុកដៃ និងម្រាមដៃរបស់អ្នក។ សង្កត់ជើងរបស់អ្នកនៅលើឥដ្ឋ។

3 និយាយរឿងវិជ្ជមានទៅកាន់ខ្លួនអ្នក

និយាយពាក្យដែលជោយស្ងាត់ៗ។ ស្វែងរកកន្លែងស្ងាត់ ហើយបិទភ្នែករបស់អ្នក។ និយាយថា "ខ្ញុំមិនអីទេ" ឬ "ខ្ញុំអាចគ្រប់គ្រងវាបាន"។

4 ចាក់បទភ្លេងដ៏ពិរោះរណ្តំ

ការស្តាប់តន្ត្រីដែលអ្នកចូលចិត្ត អាចជួយអ្នកឱ្យស្ងប់ចិត្ត។ ចំណុចសំខាន់៖ ពិតជាយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះវា។

5 មើលវីដេអូកំប្លែង

ការសើចអាចបង្កើនសារធាតុគីមីផ្តល់អារម្មណ៍ល្អ នៅក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នក និងបន្ថយអរម៉ូនភាពតានតឹង។

6 ចូររាប់ចយក្រោយ

រាប់ចយក្រោយពី 10 ទៅមួយ។ វាពិបាកក្នុងការព្រួយបារម្ភ នៅពេលដែលចិត្តរបស់អ្នករត់រលំជាមួយកិច្ចការមួយ។ ដើម្បីទទួលបានការធូរស្រាលបន្ថែម សូមដកដង្ហើមឱ្យវែងៗនៅពេលអ្នករាប់។

ប្រសិនបើភាពតានតឹងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់
អ្នក សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ (855) 765-9701
(TTY: 711) ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់
ថ្ងៃសុក្រ។ ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [blueshieldca.
com/behavioralhealth/medi-cal](https://blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal)។

ប្រភព៖ Harvard Health; Mayo Clinic

ពួកយើងគឺនៅទីនេះដើម្បីជួយ ដល់អ្នក។

ក្រុមការងារសេវាកម្ម អតិថិជនរបស់យើងអាចឆ្លើយ
សំណួរ និងទំនាក់ទំនងអ្នកចំពោះការថែទាំ និង
ធនធាន។ យើងអាចជួយអ្នក៖

- រៀបចំការធ្វើដំណើរទៅតាមការណាត់ជួបពេទ្យ
- ទទួលបានការអនុញ្ញាតជាមុនសម្រាប់ការថែទាំ
- ស្វែងយល់ថាតើអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានគម្រោង
Medicare និង Medi-Cal រួមគ្នាឬអត់
- ស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិត ការកំណត់កាលវិភាគ និង
ច្រើនទៀត

ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមលេខ
(800) 605-2556 (TTY: 711) ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់
6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។

សាកសួរ វេជ្ជ បណ្ឌិត

ដំបូន្មានពីអ្នកជំនាញមកពីប្រធានផ្នែកវេជ្ជ សាស្ត្រ
របស់គម្រោងថែទាំសុខភាព

Blue Shield of California Promise Health Plan

សំណួរ៖ ខ្ញុំទើបតែត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ
ទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2។ តើខ្ញុំគួររំពឹងធ្វើអ្វី?

ចម្លើយ៖ នៅពេលដែលអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម
ប្រភេទទី 2 កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់
អ្នកខ្ពស់ពេក។ ជាតិស្ករក្នុងឈាម ខ្ពស់អាចបំផ្លាញ
រាងកាយរបស់អ្នក រួមទាំង ភ្នែករបស់អ្នក ជាពិសេស
នៅពេលដែលវាមិនត្រូវបានព្យាបាល។

នោះអាចគួរឱ្យខ្លាច។ ប៉ុន្តែការព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម
គឺកាន់តែងាយស្រួលសព្វថ្ងៃនេះ។ ចំណុចសំខាន់គឺត្រូវ
ចាប់ផ្តើមជាមួយវេជ្ជ បណ្ឌិតរបស់អ្នក ដែលអាចណែនាំ
ជំហានទាំងនេះ៖

ពិនិត្យមើលទម្លាប់ពេលទទួលបានអាហាររបស់អ្នក។
ដើម្បីគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម អ្នកត្រូវទទួលបាន
អាហាររៀងរាល់បួនម៉ោងម្តង ដើម្បីកាត់បន្ថយការឡើង
ដែលអ្នកទទួលបានក្នុងមួយថ្ងៃ។ ដូច្នេះសូមមើលកាលវិភាគ
ទទួលបានអាហាររបស់អ្នក ហើយធ្វើការផ្លាស់ប្តូរតាម
ការចាំបាច់។

រួមបញ្ចូលគ្រួសាររបស់អ្នក។ វាជួយឱ្យមានការគាំទ្រពី
គ្រួសាររបស់អ្នក។ ចូរអានស្លាកសញ្ញាជាមួយគ្នា។
ស្វែងយល់អំពីអាហារដែលត្រូវចៀសវាង ដូចជា



ធូញ ជាតិដែលមានជាតិស្ករ។

ការពារសុខភាពរបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជ បណ្ឌិត
របស់អ្នកជាទៀងទាត់ ការពិនិត្យភ្នែក និងការធ្វើតេស្ត A1c
របស់អ្នក ដើម្បីប្រាកដថាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមមិន
បណ្តាលឱ្យមានខូចខាត។ វេជ្ជ បណ្ឌិតរបស់អ្នកកន្លងជួយ
អ្នកឱ្យធ្វើតេស្តទាំងនេះតាមកាលវិភាគ។ ជំងឺ
ទឹកនោមផ្អែមអាចធ្វើឱ្យអ្នកខូចស្បែកឈឺផងដែរ។ ដូច្នេះ
ចូរបន្តចាក់វ៉ាក់សាំងដូសថ្មីៗជានិច្ច។

អ្នកប្រហែលជានឹងប្រើប្រាស់ថ្នាំ។ មានថ្នាំលេប និង
ថ្នាំចាក់ដែលអ្នកប្រើដើម្បីរក្សាលំនឹងជាតិស្ករក្នុង
ឈាម។ វេជ្ជ បណ្ឌិតរបស់អ្នកកន្លងធ្វើការជាមួយអ្នកដើម្បី
ជ្រើសរើសប្រភេទថ្នាំត្រឹមត្រូវ។

វាអាចស្តាប់ទៅដូចជាច្រើនដែលត្រូវដោះស្រាយ
នៅពេលដំបូង។ ប៉ុន្តែឆាប់ៗនេះ អ្នកកន្លងមានផែនការ
ព្យាបាលដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក។ ហើយនៅតែធ្វើអ្វី
ដែលអ្នកស្រឡាញ់។

ការបន្ត Medi-Cal

ការធានារ៉ាប់រងពី Medi-Cal របស់អ្នកនឹងត្រូវបន្តដោយស្វ័យប្រវត្តិជារៀងរាល់ឆ្នាំ ប្រសិនបើយើងអាចផ្ទៀងផ្ទាត់អ្នកដោយប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិកបាន។ បើមិនអាចផ្ទៀងផ្ទាត់បានទេ អ្នកនឹងទទួលបានកញ្ចប់បន្តនៅក្នុងសំបុត្រតាមប្រៃសណីយ៍នេះ។ ប្រសិនបើព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកបានផ្លាស់ប្តូរ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ (855) 636-5251 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ ឬចូលមើលមជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍តាមគេហទំព័រ

communityresourcecenterla.org ។

កម្មវិធីអប់រំសុខភាព

ចូលរៀនម៉ោងដែលជួយអ្នកឲ្យចេះទទួលបានអាហារដែលមានសុខភាពល្អ សកម្ម ជាងមុន និងជាច្រើនទៀតដោយឥតគិតថ្លៃបន្ថែម។ អ្នកអាចទទួលបានការជូនដំណឹងអំពីអត្ថប្រយោជន៍ និងខិត្តបណ្ណសុខភាពជាភាសាដែលអ្នកពេញចិត្ត ឬក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត។ ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម សូមហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមលេខ (800) 605-2556 (TTY: 711) ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ blueshieldca.com/healtheducationlibrary។

តើអ្នកត្រូវការសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដែរឬទេ?

យើងផ្តល់សេវាបកប្រែ រួមទាំង ASL ដោយឥតគិតថ្លៃដល់សមាជិករបស់យើងតាមទូរសព្ទ និងដោយផ្ទាល់ផងដែរ។ សេវាបកប្រែតាមទូរសព្ទ អាចរកបាន 24/7។ ដើម្បីធានាបាននូវភាពអាចរកបាននៃអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដោយផ្ទាល់ សូមទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនរបស់យើងយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំថ្ងៃមុន ដើម្បីកំណត់ពេលអ្នកបកប្រែសម្រាប់ការណាត់ជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ កុំសន្មតថាអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកនឹងកំណត់ពេលអ្នកបកប្រែសម្រាប់អ្នក។ អ្នកបកប្រែនឹងជួយអ្នកនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាដែលមិននិយាយភាសារបស់អ្នក។ អត្ថប្រយោជន៍មួយចំនួនរបស់អ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់៖

- បានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលផ្នែកវាក្យសព្ទវេជ្ជសាស្ត្រ
- ជួយអ្នកឱ្យយល់ពីព័ត៌មានទាំងអស់ និងពន្យល់ពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងការព្យាបាលរបស់អ្នកជាភាសារបស់អ្នក។



យើងមិនលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិជាពិសេសអនីតិជនដើម្បីបកប្រែទេ។ អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានខុស ហើយប្រថុយនឹងការថែទាំរបស់អ្នក។

ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមលេខ (800) 605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ សម្រាប់ព័ត៌មានខាងក្រោម៖

- ដើម្បីស្នើសុំអ្នកបកប្រែ។ សំណើអាចត្រូវបានធ្វើឡើងក្នុងខែបច្ចុប្បន្ន អ្នកអាចធ្វើការស្នើសុំរបស់អ្នកនៅពេលណាក៏បានក្នុងអំឡុងខែនោះ។ សម្រាប់ការណាត់ជួបដែលបានកំណត់នាពេលអនាគត យើងនឹងហៅទូរសព្ទទៅអ្នកវិញក្នុងអំឡុងខែជាក់លាក់នោះ ដើម្បីដាក់បញ្ជូនសំណើរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមាន អ្នកតំណាងដែលមានការអនុញ្ញាត និង/ឬត្រូវការការទំនាក់ទំនងក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗដូចជាអក្សរស្នាប ឬពុម្ពអក្សរធំ
- ប្រសិនបើអ្នកចង់ដាក់ពាក្យបណ្តឹងសាទុក្ខ ដោយសារយើងមិនបានបំពេញតម្រូវការភាសារបស់អ្នក

បញ្ជីឈ្មោះធនធានសហគមន៍

យើងផ្តល់ជូនសមាជិកនូវបញ្ជីឈ្មោះធនធានសហគមន៍ និងទីភ្នាក់ងារ។ វាមានព័ត៌មានអំពីភ្នាក់ងារដែលអាចជួយអ្នកក្នុងបញ្ហានានា ដូចជាចំណីអាហារ លំនៅឋាន ការផ្ទេរ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ឬការថែទាំមនុស្សចាស់ និងជាច្រើនទៀត។ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ blueshieldpromise.findhelp.com ឬហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ (800) 605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។

Wellvolution® គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាចុះបញ្ជីរបស់ Blue Shield of California។ សេវាសម្រាប់កម្មវិធីទាំងនេះ មិនមែនជាអត្ថប្រយោជន៍ដែលស្ថិតក្រោមការធានារបស់គម្រោងថែទាំសុខភាព Blue Shield នោះទេ ហើយលក្ខខណ្ឌណាមួយនៃផែនការសុខភាព Blue Shield គឺមិនអនុវត្តទេ។ Blue Shield រក្សាសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចប់កម្មវិធីនេះនៅពេលណាក៏បានដោយមិនមានការជូនដំណឹងជាមុន។

គម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan បានចុះកិច្ចសន្យាជាមួយគម្រោង L.A. Care Health Plan ដើម្បីផ្តល់សេវាគ្រប់គ្រងការថែទាំសុខភាពរបស់ Medi-Cal នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។ អ្នកអាចទទួលបានឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាអក្សរពុម្ពធំៗ អក្សរស្ទាបសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬសំឡេង។ សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់លេខ (800) 605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ការហៅទូរសព្ទនេះមិនគិតថ្លៃទេ។

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