



Promise Health Plan

ការថែទាំ ការជំរកអំពីសុខភាព រដូវកាលឃើញ្រុះឆ្នាំ 2023

A54761MDC-LA-KH_0823

Medi_23_174_LA_LA_1A071923

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

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

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91367

សំណួរដ៏ធំបំផុតរបស់អ្នកអំពីសេវាសុខភាពពីចម្ងាយ ត្រូវបានឆ្លើយ



បច្ចេកវិទ្យាអាចធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការទទួលបាននូវការថែទាំ វេជ្ជសាស្ត្រដែលអ្នកត្រូវការ។ អ្នកដឹងប្រហែល 1 នាក់ក្នុងចំណោម 4 នាក់ ប្រើប្រាស់សេវាសុខភាពពីចម្ងាយដើម្បី “ជួបពិគ្រោះ” ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា ថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ។ ហើយចំនួននេះកំពុងកើនឡើង។ តើមិនទាន់ បានសាកល្បងជាមួយសេវាសុខភាពពីចម្ងាយនៅឡើយទេ? នេះជាអ្វី ដែលអ្នកត្រូវដឹងដើម្បីចាប់ផ្តើម។

សំណួរ. តើអ្វីទៅជាសេវាសុខភាពពីចម្ងាយ?
ចម្លើយ. វាជាមធ្យោបាយភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាពីចម្ងាយ ជំនួសឱ្យការចូលទៅការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិត ឬការថែទាំបន្ទាន់។ អ្នកអាច ប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទស្មាតហ្វូន ថេប្លេត ឬកុំព្យូទ័ររបស់អ្នកសម្រាប់ការជជែកជា វីដេអូ។ ឬអ្នកអាចនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាតាមទូរសព្ទ។ អ្នកថែទាំទាំង អាចធ្វើសារតាមរយៈផតចល ឬកម្មវិធីអនឡាញ។

សំណួរ. តើពេលណាជាជម្រើសល្អ?
ចម្លើយ. អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកនឹងប្រាប់អ្នកថា តើការជួបពិគ្រោះណាមួយ អាចធ្វើឡើងពីចម្ងាយ។ ប៉ុន្តែ សេវាសុខភាពពីចម្ងាយអាចជាជម្រើសដ៏ល្អ នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការព្យាបាលភ្លាមៗ ហើយវាមិនមែនជាការសង្គ្រោះ បន្ទាន់ទេ។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់សេវានេះសម្រាប់ការជួបពិគ្រោះអំពីសុខភាព ផ្លូវចិត្ត និងពិនិត្យមើលស្ថានភាពរ៉ាំរ៉ៃ។ សេវានេះក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរ។

សំណួរ. តើសេវាសុខភាពពីចម្ងាយមានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?
ចម្លើយ. អ្នកមិនអាចយកឈ្នះភាពងាយស្រួល ជាពិសេស ប្រសិនបើ អ្នកមានកូនតូចៗ។ ហើយសេវានេះចំណេញពេលវេលាដោយសារ អ្នកមិន ចាំបាច់បើកបរទៅកាន់ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតទេ។ មិនប្រាកដថា តើអ្នក ឬកូនរបស់អ្នកត្រូវការការជួបពិគ្រោះដោយផ្ទាល់ដៃឬទេ? ការណាត់ជួប តាមសេវាសុខភាពពីចម្ងាយអាចជួយអ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្ត។

ការជួបពិគ្រោះនិម្មិតមានភាពងាយស្រួលក្នុងការកំណត់កាលវិភាគ។ សាកសួរទៅកាន់ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថា តើពួកគេផ្តល់ ជម្រើសអ្វីខ្លះ។ អ្នកក៏អាចទទួលបានការណាត់ជួបនៅក្នុងថ្ងៃដែល ជាមួយសេវា Teladoc ផងដែរ។

សំណួរ. តើនឹងមានអ្វីខ្លះកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលការជួបពិគ្រោះនិម្មិត?
ចម្លើយ. រឿងដូចគ្នាដែលកើតឡើងនៅក្នុងការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នក។ អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកនឹងសួរសំណួរទៅដល់អ្នក។ អ្នក នឹងនិយាយប្រាប់អំពីរោគសញ្ញា ឬបញ្ហាប្រឈមរបស់អ្នក។ ភាពខុសគ្នា តែមួយគត់នោះ គឺអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិត គឺនៅកន្លែងផ្សេងគ្នា។

សំណួរ. ចុះបើខ្ញុំមិនព្រួយបារម្ភទេ?
ចម្លើយ. កុំបារម្ភអី។ ការិយាល័យរបស់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកនឹងធ្វើតំណ ប្រព័ន្ធនឹងផ្សេងទៀតអំពីរបៀបភ្ជាប់តាមអ៊ីមែលទៅដល់អ្នក។ អ្នកក៏អាច ឱ្យសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិដែលចេះបច្ចេកវិទ្យាដើម្បីជួយបានផងដែរ។ ប្រសិនបើមានអ្វីមួយមិនត្រឹមត្រូវ ទូរសព្ទទៅការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ អ្នក។

ប្រភព៖ ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាមនុស្សជាតិសហរដ្ឋអាមេរិក សមាគមពេទ្យអាមេរិក

ទទួលបានជំនួយ 24/7

ប្រើប្រាស់ Teladoc ដើម្បីពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យ កុមារ។ ជាញឹកញាប់ អ្នកអាចទទួលបានការណាត់ជួបក្នុងរយៈពេល មួយម៉ោង។ គ្រាន់តែ ទូរសព្ទ កម្មវិធី Blue Shield ឬទូរសព្ទ ទៅលេខ (800) 835-2362 (TTY: 711)។ ឬពិភាក្សាជាមួយ គិលានុបដ្ឋាយិកាដែលបានចុះបញ្ជីតាមបណ្តាញផ្តល់ប្រឹក្សា គិលានុបដ្ឋាយិការបស់យើងដោយហៅទូរសព្ទទៅលេខ (800) 609-4166 (TTY: 711)។



ការណែនាំដ៏មានប្រយោជន៍ ចំពោះការចាក់វ៉ាក់សាំង ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ និង COVID-19

ជំងឺរាតត្បាត COVID-19 អាចនឹងត្រូវបញ្ចប់ទៅហើយ ប៉ុន្តែ នៅ មនុស្សជាច្រើននៅតែបន្តឆ្លងវីរុសនេះ។ ហើយក៏ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ កើតឡើងនៅរៀងរាល់រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ និងរដូវរងា។ ជាសំណាងល្អ វ៉ាក់ សាំងអាចជួយដល់ក្រុមគ្រួសារទាំងមូលរបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អនៅ រដូវកាលនេះ។

នរណាម្នាក់ក៏អាចឆ្លងជំងឺផ្តាសាយធំ ឬ COVID-19 បានដែរ។ ប៉ុន្តែ មនុស្សនៅក្នុងក្រុមទាំងនេះមានហានិភ័យខ្ពស់បំផុតក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ធ្ងន់ធ្ងរ៖

- អ្នកដែលមានអាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅ
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ (ជំងឺផ្តាសាយធំ និង COVID-19 អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ដល់ម្តាយ និងទារក)
- អ្នកដែលមានស្ថានភាពរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជាជំងឺប៊ឺត ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ក្រុម ដែលមានហានិភ័យផ្សេងទៀត៖ អ្នកដែលមានជំងឺមហារីក ឬជាតិ ជ្រុល។
- កុមារដែលមានអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ

ទោះបីជាអ្នកមិនមានហានិភ័យខ្ពស់ក៏ដោយ សូមកុំរំលងការចាក់វ៉ាក់សាំង ការពារជំងឺផ្តាសាយធំ ឬ COVID-19 របស់អ្នក។ វាមានសុវត្ថិភាព និង មានភាពងាយស្រួលក្នុងការទទួលបានវាក្នុងពេលតែមួយ។

វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ

ជារៀងរាល់ឆ្នាំ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្ររកឃើញថា វីរុសគ្រុនផ្តាសាយធំមួយ ណាដែលនឹងកើតមានជាញឹកញាប់ជាងគេ ហើយបង្កើតវ៉ាក់សាំងដើម្បី វាយប្រហារវីរុសគ្រុនផ្តាសាយធំ។

តើនរណាខ្លះគួរទទួលបានវ៉ាក់សាំង៖ មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ ដោយមានករណីលើកលែងដ៏តិច។

នៅពេលណា៖ ពេលវេលាដ៏ល្អបំផុតដើម្បីទទួលបានវ៉ាក់សាំង គឺខែកញ្ញា ឬ ខែតុលា។ ប៉ុន្តែវាមិនដែលយឺតពេលនោះទេ។ ការចាក់ថ្នាំរបស់អ្នកនៅពេល ក្រោយក្នុងរដូវគ្រុនផ្តាសាយធំនៅតែផ្តល់ការការពារ។

មានប្រភេទអ្វីខ្លះ៖ មានប្រភេទជាច្រើន។ ថ្នាំបាញ់ច្រមុះ គឺសម្រាប់អាយុពី 2 ឆ្នាំ ដល់ 49 ឆ្នាំ។ ការចាក់ថ្នាំការពារជំងឺផ្តាសាយធំមួយគ្រាប់សម្រាប់អាយុ ចាប់ពី 6 ខែ ដល់ 64 ឆ្នាំ។ ការចាក់ថ្នាំការពារជំងឺផ្តាសាយធំកម្រិតខ្ពស់ គឺសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅ។ សាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នកថា តើវ៉ាក់សាំងមួយណាដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។

វ៉ាក់សាំង COVID-19 ត្រូវបានធ្វើ បច្ចុប្បន្នភាព

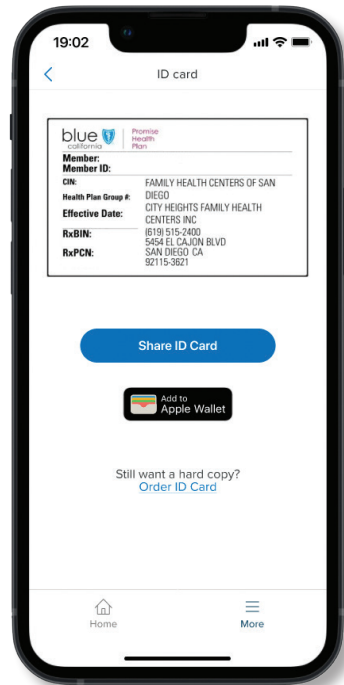
វីរុស COVID-19 កំពុងតែធ្វើការផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច។ ដូច្នេះវ៉ាក់សាំងក៏ កំពុងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរផងដែរ។ មានវ៉ាក់សាំងដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅ រដូវស្លឹកឈើជ្រុះនេះ។ វាផ្តោតទៅលើការបំប្លែក Omicron ថ្មីបំផុតដែល កំពុងចរាចរនៅជុំវិញពិភពលោក។

តើនរណាខ្លះគួរទទួលបានវ៉ាក់សាំង៖ មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុ ចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅគួរតែចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 ដែលបានធ្វើ បច្ចុប្បន្នភាពមួយដើម្បីឱ្យទាន់សម័យកាល។

នៅពេលណា៖ ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 ដែលបាន ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពហើយ អ្នកអាចទទួលបានដូសទីពីរក្នុងរយៈពេលបួនខែ ឬច្រើនជាងនេះ បន្ទាប់ពីដូសលើកទីមួយ។ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាតើ (ឬពេលណា) អ្នកត្រូវការចាក់ដូសទីពីរ នោះ។

តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការណាត់ជួបដៃឬទេ? ទូរសព្ទទៅកាន់ផ្នែកថែទាំ អតិថិជនតាមរយៈលេខ (800) 605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។ តើអ្នកត្រូវការយានជំនិះ ទៅកាន់ការណាត់ជួបឬទេ? ទូរសព្ទទៅបណ្តាញសេវាយានជំនិះរបស់ យើង 24/7 តាមរយៈលេខ (877) 433-2178 (TTY: 711)។

ប្រភព៖ មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យ និងបង្ការជំងឺឆ្លង វិទ្យាស្ថានពេទ្យកុមារ អាមេរិក វិទ្យាស្ថានជាតិខាងសុខភាព



ហេតុផលដ៏អស្ចារ្យចំនួន 4 ដើម្បីទាញយកកម្មវិធី Blue Shield

តើអ្នកចង់ចូលប្រើព័ត៌មានថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកគ្រប់ពេលវេលា និងគ្រប់ទីកន្លែងដែរឬទេ? ទាញយកកម្មវិធីទូរសព្ទ Blue Shield of California ទៅក្នុងទូរសព្ទរបស់អ្នក។ កម្មវិធីនេះ ជាកម្មវិធីគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកត្រូវដឹងអំពីគម្រោងរបស់អ្នកនៅចុងម្រាមដៃរបស់អ្នក។

យើងគិតថា អ្នកនឹងចូលចិត្តកម្មវិធីនេះ។ នេះជារឿងងាយៗមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបាននៅលើកម្មវិធី។

1 ឃើញបញ្ហាសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក។
នឹងមិនដែលជួបពេលដែលអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណរបស់អ្នក ម្តងទៀតឡើយ។ អ្នកអាចបង្ហាញប័ណ្ណរបស់អ្នកយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅលើទូរសព្ទរបស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចបញ្ជាទិញ ឬបោះពុម្ពប័ណ្ណថ្មីដោយចុចធម្មតា។

2 ស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិត។
ឧបករណ៍ស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិតធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងការស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិតថែទាំបឋមនៅជិតអ្នក។ អ្នកក៏អាចស្វែងរកគ្លីនិកថែទាំបន្ទាន់ អ្នកផ្តល់សេវាធ្មេញ និងភ្នែក និងជាច្រើនទៀត។

3 ពិនិត្យគម្រោងសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។
បង្កើតទម្លាប់មានសុខភាពល្អជាមួយកម្មវិធី Wellvolution ឥតគិតថ្លៃរបស់យើង។ ឬបញ្ហាហៅយានជំនិះទៅកាន់ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិត។ អ្នកអាចធ្វើវាបានទាំងអស់នៅក្នុងកម្មវិធីនេះ។

4 ទទួលបានការថែទាំសុខភាពពីចម្ងាយនៅគ្រប់ពេលវេលា។
តើអ្នកមានបញ្ហាប្រឈមពីសុខភាពដែរឬទេ? អ្នកអាចប្រើកម្មវិធីដើម្បីស្នើសុំការពិគ្រោះយោបល់ពី Teladoc។ អ្នកក៏អាចទូរសព្ទទៅគិលានុបដ្ឋាយិកាដែលបានចុះបញ្ជីពីកម្មវិធីផងដែរ។ កម្មវិធីនេះធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងការភ្ជាប់ទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពតាមទូរសព្ទពីផ្ទះ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរ ឬគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់។

កម្មវិធីទូរសព្ទនេះមានភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រើ ហើយវាជាការងាយស្រួលក្នុងការទាញយកផងដែរ។ ចូលទៅកាន់ App Store ឬ Google Play។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមសូមស្តុនលេខកូដនេះជាមួយស្ថាប័នរបស់អ្នក។



ពួកយើងគឺនៅទីនេះដើម្បីជួយដល់អ្នក។
សុខភាពរបស់អ្នកគឺជារឿងដែលសំខាន់បំផុតសម្រាប់យើង។ យើងដឹងថា ការថែទាំសុខភាពអាចមានការស្មុគស្មាញ ហើយយើងនៅទីនេះសម្រាប់អ្នក។ តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការអនុញ្ញាតដែរឬទេ? តើអ្នកមានសំណួរអំពីគម្រោងរបស់អ្នកទេ? ប្រហែលជាអ្នកត្រូវការយានជំនិះទៅកាន់ការណាត់ជួបផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ទូរសព្ទទៅក្រុមថែទាំអតិថិជនរបស់យើងតាមរយៈលេខ (800)605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។



សាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត Cruz តើចង់ផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកនូវការចាប់ផ្តើមដែលមានសុខភាពល្អបំផុតទេ?

យើងមានជំនួយរបស់អ្នកជំនាញពីវេជ្ជបណ្ឌិត James Cruz, MD ប្រធានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់គម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan។



សំណួរ តើកូនតូចរបស់ខ្ញុំត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតញឹកញាប់ប៉ុន្មានដងដែរ?

ចម្លើយ ការពិនិត្យសុខភាពរបស់កុមារ គឺជាជំនួយសម្រាប់ដើម្បីរក្សាកុមារឱ្យមានសុខភាពល្អ។ ចាប់តាំងពីកំណើតរហូតដល់អាយុ 4 ឆ្នាំ កុមារត្រូវទៅពិនិត្យសុខភាពចំនួន 13 ដង។ ការជួបពិនិត្យទាំងប្រាំពីរលើកនេះកើតឡើងក្នុងឆ្នាំដំបូង។

នៅពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមផុតពីវ័យទារកទៅវ័យកូនក្មេងដែលទើបចេះដើរតេះតេះ ទៅជាកុមារមត្តុយ្យ កុមារលូតលាស់ និងផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ដូច្នេះការពិនិត្យជាទៀងទាត់ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ការពិនិត្យទាំងនោះផ្តល់ឱកាសដើម្បីសាកសួរអំពីការគេង អាកប្បកិរិយា ឬបញ្ហាប្រឈមផ្សេងៗ។ ការពិនិត្យទាំងនោះក៏ជួយអ្នកជាមួយ៖

ការគ្រប់គ្រងលើការចាក់វ៉ាក់សាំង
ការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារកូនរបស់អ្នកពីជំងឺដូចជាជំងឺកញ្ជ្រើល ស្រឡៅទែន និងជំងឺស្លឹកដៃជើង។ វ៉ាក់សាំងទាំងនោះក៏ទប់ស្កាត់ការផ្ទុះរីករាលដាលនៅក្នុងសាលារៀន និងសហគមន៍ផងដែរ។ ក្មេងតូចៗត្រូវការចាក់វ៉ាក់សាំងតាមកាលវិភាគ។ ពួកគេក៏អាចត្រូវការការធ្វើតេស្តផងដែរ ដូចជាការត្រួតពិនិត្យនាំមុខជាប្រចាំ។

តាមដានការលូតលាស់របស់កូនអ្នក
វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងថ្លឹងទម្ងន់ និងវាស់កម្ពស់កូនរបស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើកម្ពស់ និងទម្ងន់របស់ពួកគេត្រូវនឹងគោលដៅដែរឬទេ។ ឧទាហរណ៍ កុមារវ័យធាត់ពេកគឺជារឿងធម្មតា។ ប្រសិនបើទម្ងន់របស់ពួកគេឡើងច្រើនពេក សាកសួរអំពីអាហារសម្រន់ដែលមានជីវជាតិ និងសកម្មភាពដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អាយុ និងចំណាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចស្វែងរកបញ្ហាវេជ្ជសាស្ត្រដែលអាចបណ្តាលឱ្យឡើងទម្ងន់នេះ។

ការមើលការវិវឌ្ឍរបស់កូន
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងតាមដានចំណុចសំខាន់ៗពីការបង្វិលទៅជំហានដំបូង។ តើការនិយាយ និងភាសារបស់ពួកគេមានលក្ខណៈយ៉ាងណាដែរ? ចុះការស្តាប់ និងការមើលឃើញវិញ? ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចវាយតម្លៃកូនរបស់អ្នក ហើយបញ្ជូនអ្នកទៅកាន់អ្នកឯកទេសបន្តប្រសិនបើចាំបាច់។

ការរក្សាកូនរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងសួរថាតើកៅអីរថយន្តត្រូវបានដំឡើងត្រឹមត្រូវសម្រាប់ទម្ងន់របស់កូនអ្នកដែរឬទេ។ ប្រធានបទផ្សេងទៀត៖ មួកសុវត្ថិភាពសម្រាប់កង់ និងសុវត្ថិភាពកន្លែងលេង។

ការការពារធ្មេញកូនរបស់អ្នក
របបអាហារដែលមានជីវជាតិ និងអនាម័យមាត់ធ្មេញគឺជាគន្លឹះសម្រាប់ធ្វើឱ្យធ្មេញមានសុខភាពល្អ។ ការងារនីសដោយកុយអត់អាចជួយការពារចន្លោះប្រហោងផងដែរ។ គ្រូពេទ្យកុមារ ឬទទួលពេទ្យអាចលាបវ៉ានីសយ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ (និងរហូតដល់ 3 ដងក្នុងមួយឆ្នាំ) ចាប់ផ្តើមពីអាយុ 1 ឆ្នាំឡើងទៅ។

ព័ត៌មានសុខភាពជាភាសារបស់អ្នក
អ្នកអាចទទួលបានការជូនដំណឹងអំពីអត្ថប្រយោជន៍ និងខិត្តបណ្ណសុខភាពជាភាសាដែលអ្នកពេញចិត្ត ឬក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត (ដូចជាអក្សរស្តុប ស៊ីឌីជាសំឡេង ការបោះពុម្ពផ្តិត និងស៊ីឌីទទួន័យ)។ ដើម្បីចូលប្រើសេវាទាំងនេះ ទូរសព្ទទៅកាន់ផ្នែកថែទាំអតិថិជនតាមរយៈលេខ (800)605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។

ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់ការបំបៅដោះប្រកបដោយជោគជ័យ



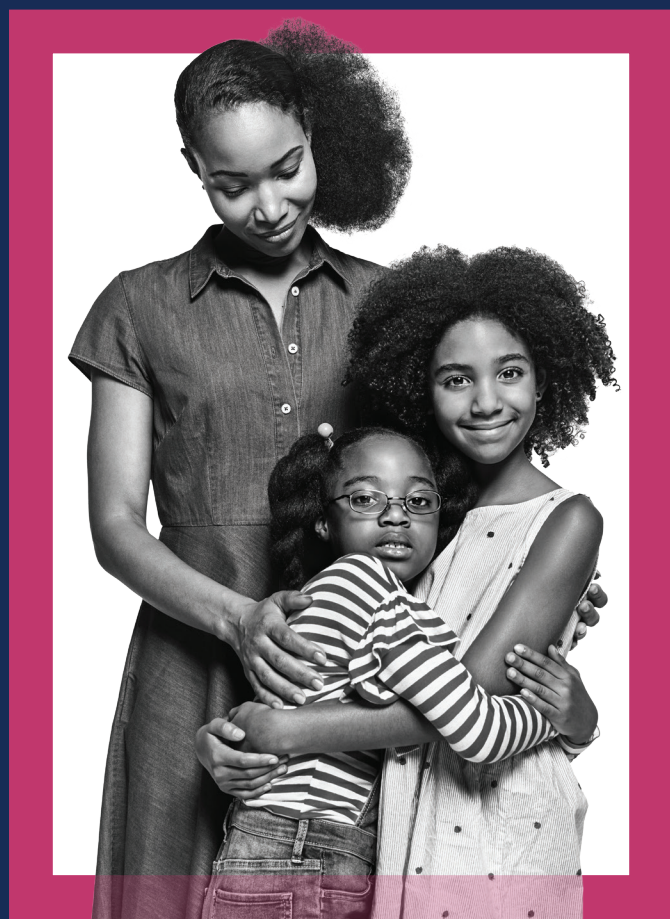
ការបំបៅដោះមានអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពជាច្រើន។ ទឹកដោះផ្តល់នូវអាហារប្រកបដោយស្រូវសម្រាប់ទារករបស់អ្នក ហើយងាយស្រួលក្នុងការរំលាយ។ ការបំបៅដោះគឺជាវិធីដ៏ងាយស្រួលមួយដើម្បីភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយទារករបស់អ្នក។ លើសពីនេះទៅទៀត វាការពារទារក និងម្តាយពីជំងឺ និងធានាជាក់លាក់។

ប៉ុន្តែវាត្រូវការពេលវេលាដើម្បីធ្វើជាមួយនឹងវា។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបការលំបាក និងយាយមួយផ្នែករបស់អ្នក ឬទូរសព្ទទៅកម្មវិធីមាតុភាពតាមរយៈលេខ (888) 802-4410 (TTY: 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 5 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។ WIC ក៏ផ្តល់ការអប់រំ និងជំនួយក្នុងការបំបៅដោះកូនផងដែរ។ ទូរសព្ទទៅលេខ (800) 852-5770 ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ម៉ោង 5 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ហើយសាកល្បងព័ត៌មានជំនួយទាំងនេះសម្រាប់បញ្ហាការបំបៅដោះទូទៅ។

បញ្ហាប្រឈម	មូលហេតុ	ព័ត៌មានជំនួយ
អ្នកអស់កម្លាំងហើយ។	ការបំបៅដោះគឺជាការងារដ៏ធំមួយ។ ទារករបស់អ្នកនឹងបំបៅដោះពី 8 ទៅ 12 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។	សុំឱ្យសមាជិកគ្រួសារផ្លាស់ប្តូរខោអាវ ដូតទឹកឱ្យ និងជួយនៅជុំវិញផ្ទះដើម្បីឱ្យអ្នកអាចសម្រាកបាន។
ទារករបស់អ្នកមានការរំខាន។	ការបំបៅចំណាយពេលយូរជាង នេះព្រោះទារករបស់អ្នកបន្តឱនក្បាល និងមើលជុំវិញ។	ជួយពួកគេឱ្យផ្តោតលើការបំបៅដោយបិទទូរទស្សន៍ ឬបន្ថយពន្លឺភ្លើង ឬកកកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់។
ក្បាលសុដន់របស់អ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់។	វាជារឿងធម្មតានៅក្នុងសប្តាហ៍ដំបូង។ មូលហេតុដែលអាចកើតមាន៖ ការបិទបាំងមិនសូវល្អ ឬស្បែករបស់អ្នកអាចស្ងួតពេក ឬសើមពេក។	ពាក់អាវត្រែនាប់ដែលធ្វើពីក្រណាត់ធម្មជាតិ ដូចជាកប្បាស។ ជៀសវាងសាប៊ូដែលរឹង។ លាបប្រេងអូលីវ ឬប្រេង lanolin លើក្បាលសុដន់របស់អ្នក។
អ្នកមានការព្រួយបារម្ភថា ទារករបស់អ្នកមិនទទួលបានទឹកដោះគ្រប់គ្រាន់ទេ។	វាអាចពិបាកក្នុងការប្រាប់។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកបំបៅដោះបានទៀងទាត់ ហើយកុំបន្ថែមជាមួយនឹងទឹកដោះគោរម្យ ម្តាយភាគច្រើនមានទឹកដោះច្រើន។	ស្វែងរកសញ្ញានៃការល្ងាចលោមទាំងនេះ៖ ទារករបស់អ្នកសប្បាយចិត្តបន្ទាប់ពីបានបំបៅ ទារកនឹងឡើងទម្ងន់ អ្នកអាចឃើញពួកគេកំពុងលេប។

ប្រភព៖ វិទ្យាស្ថានជាតិខាងសុខភាព ក្រសួងកសិកម្មសហរដ្ឋអាមេរិក មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យ និងបង្ការជំងឺឆ្លងអាមេរិក


វាជាពេលវេលានៃការបន្ត Medi-Cal




គម្រោង Medi-Cal របស់អ្នកជួយអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ និងរឹងមាំ។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នករក្សាបាននូវការបំបៅដោះរបស់អ្នក។ ក្នុងអំឡុងពេលនៃជំងឺរាតត្បាតនេះ គម្រោងរបស់អ្នកត្រូវបានបន្តដោយស្វ័យប្រវត្តិជាដាច់ខាត។ នេះដោយសារប្រទេសបានស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអាសន្នផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ។ ឥឡូវនេះវាជិតដល់ហើយ ដូច្នេះមានការបន្តដោយស្វ័យប្រវត្តិ។ ដូច្នេះដើម្បីបន្តនៅក្នុងផែនការរបស់អ្នក សូមអនុវត្តតាមជំហានដោយៗទាំងនេះ៖

 ពិនិត្យប្រអប់ប្រៃសណីយ៍របស់អ្នកសម្រាប់កញ្ចប់បន្តសមាជិកពណ៌លឿងរបស់អ្នក។

 ធ្វើតាមការណែនាំនៅក្នុងកញ្ចប់របស់អ្នក។

 បំពេញទម្រង់បែបបទ និងផ្ញើមកវិញភ្លាម មិនឱ្យលើសពី 60 ថ្ងៃ។

 សូមចងចាំថា៖ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រគល់ទម្រង់បែបបទរបស់អ្នកទេ អ្នកអាចបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក។

កុំធ្វើឱ្យឱកាសនេះបាត់បង់ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកឱ្យសោះ។ រកមើលកញ្ចប់បន្តរបស់អ្នកនៅក្នុងប្រៃសណីយ៍ ហើយផ្ញើនៅក្នុងទម្រង់បែបបទរបស់អ្នកឱ្យបានឆាប់តាមដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។

តើមានសំណួរឬទេ? ទូរសព្ទទៅកាន់ផ្នែករក្សាទុកសមាជិកតាមរយៈលេខ (855) 636-5251 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។

សេវាបកប្រែ

យើងផ្តល់សេវាបកប្រែដោយឥតគិតថ្លៃដល់សមាជិករបស់យើងតាម ទូរសព្ទដៃ និងផ្ទាល់ខ្លួន រួមមាន ASL ផងដែរ។ អ្នកអាចមានអ្នកបកប្រែក្នុងការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ សូមកំណត់ពេលប្រាំថ្ងៃទុកជាមុន។ សេវាទូរសព្ទអាចរកបាន 24/7។ អ្នកក៏អាចដាក់បណ្តឹងសុំទុកផងដែរ ប្រសិនបើយើងមិនបំពេញតាមតម្រូវការភាសារបស់អ្នក។ ដើម្បីធ្វើការស្នើសុំ សូមទូរសព្ទទៅកាន់ផ្នែកថែទាំអតិថិជនតាមរយៈលេខ (800) 605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។

សេវាឥតគិតថ្លៃដើម្បីធ្វើឱ្យ អ្នកមានសុខភាពល្អ

ចូលទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍ L.A. Care និង Blue Shield Promise មួយក្នុងចំណោមចំនួន 11 កន្លែងនៅក្នុងសង្កាត់របស់អ្នក - ពី Inglewood ទៅ Palmdale។ អ្នកអាចចូលប្រើសេវាខាងក្រោមដោយឥតគិតថ្លៃ៖

- ជួយការថែទាំសុខភាព ពីការចុះឈ្មោះបើកគណនីដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប
- កន្លែងផ្តល់ស្បៀងអាហារ
- ការគាំទ្រពីបុគ្គលិកសង្គមកិច្ចសម្រាប់បញ្ហាប្រឈមដូចជាការទូទាត់ថ្លៃជួលផ្ទះ ឬវិក្កយបត្រផ្សេងៗទៀត
- ការចម្អិនអាហារ កាយសម្បទា សុខុមាលភាព និងថ្នាក់សុខភាព



ស្ថានភាពនេះជាមួយទូរសព្ទដៃរបស់អ្នក
ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ
communityresourcecenterla.org



ខ្សែទូរសព្ទផ្តល់ព័ត៌មានអំពី សុខុមាលភាពរស់នៅ

យើងនឹងឆ្លើយសំណួរអំពីសម្ពាធឈាមខ្ពស់ កូឡិស្ទេរ៉ូល ការគ្រប់គ្រងទម្ងន់ អាហារូបត្ថម្ភ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងការឈប់ជក់បារី ឬជក់បារីតាមអេឡិចត្រូនិក។ ទូរសព្ទទៅកាន់ផ្នែកថែទាំអតិថិជនតាមរយៈលេខ (800) 605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ ម៉ោង 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ ថ្ងៃសុក្រ ហើយស្នើសុំផ្នែកអប់រំសុខភាព។

App Store គឺជាម៉ាកសេវារបស់ក្រុមហ៊ុន Apple Inc.។

Google Play គឺជាម៉ាករបស់ Google LLC.។

ខ្សែទូរសព្ទប្រឹក្សាផ្នែកថែទាំសុខភាព គឺជាខ្សែទូរសព្ទប្រឹក្សាស្តីពីការថែទាំសុខភាព។ គិលានុបដ្ឋាយិកាមិនផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រដល់សម្រាប់ការព្យាបាល ឬធាតុនិច្ចយទេ។

Blue Shield of California Promise Health Plan ត្រូវបានចុះកិច្ចសន្យាជាមួយ L.A. Care Health Plan ដើម្បីផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់ Medi-Cal នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។

អ្នកអាចទទួលបានឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃតាមទម្រង់ផ្សេងៗទៀត ដូចជាអក្សរព្រមព្រៀង អក្សរសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬជាសំឡេង។ សូមទូរសព្ទទៅ (800) 605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ហៅគឺឥតគិតថ្លៃទេ។

គម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan គឺជាអ្នកមានអាជ្ញាប័ណ្ណឯករាជ្យនៃសមាគម Blue Shield Association។