(គំរោងសុខភាព) **Care1st Health Plan** សូមស្វាគមន៍

យើងសូមអរគុណអ្នកចំពោះការជ្រើសរើស Care1st ឲ្យជួយអ្នក សំរាប់សេចក្តីត្រូវការខាងសុខភាពរបស់អ្នក ។ យើងបានប្តេជ្ញាចិត្តធ្វើការជាមួយអ្នក ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកទទួលការថែទាំងបានយ៉ាងល្អបំផុត ។

តើត្រូវការជំនួយទេ?

ផ្នែកបំរើសមាជិក (Member Services Department) របស់យើង យកចិត្តទុកដាក់អំពីសេចក្តីត្រូវការខាងសុខភាពរបស់អ្នក ។ គេនឹងជួយពន្យល់អ្នកអំពីអត្ថប្រយោជន៍គំរោងសុខភាពរបស់អ្នក ទាំងជួយអ្នកជ្រើសរើសគ្រូពេទ្យម្នាក់ផង ។ គេក៏អាចជួយអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាអ្វីមួយ ឬសំណួរផ្សេងៗដែលអ្នកមានផង ។ យើងមានបុគ្គលិកដែលនិយាយភាសាអង់គ្លេស អេស្ប៉ាញ៉ុល ចិនកាតាំង អាមេនី រុស្ស៊ី និងវៀតណាម ។ បើអ្នកនិយាយភាសាផ្សេងទៀត Care1st ក៏អាចជួយអ្នកបានដែរ តាមរយៈការប្រើអ្នកបកប្រែរបស់យើង តាមទូរស័ព្ទ ។

សូមទូរស័ព្ទទៅលេខទាំងនេះ ដើម្បីទាក់ទងមកផ្នែកបំរើសមាជិក Care1st ។ វាពុំមានអស់ថ្លៃអ្វី សំរាប់ការទូរស័ព្ទនេះឡើយ ។ អ្នកអាចទូរស័ព្ទបានពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ពីម៉ោង 8:00 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6:00 ល្ងាច ។ សំរាប់ការអាសន្ន អ្នកអាចទូរស័ព្ទមកលេខនេះបាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ ។

- បើអ្នកមាន **Medi-Cal:** 1-800-605-2556
- បើអ្នកមាន **Healthy Families:** 1-877-777-6843

របៀបយើងគាំទ្រអ្នក

យើងដឹងថាសមាជិករបស់យើង ចេញពីវប្បធម៌ខុសៗគ្នាជាច្រើន ហើយក៏និយាយភាសាជាច្រើនដែរ ។ ម្ល៉ោះហើយ យើងចង់ធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាសមាជិកទាំងអស់របស់យើងទទួលការថែទាំសុខភាពដោយមានគុណភាពល្អ ។ ការមួយចំនួននៅខាងក្រោមនេះគឺយើងផ្តល់ជូន ដើម្បីជួយអ្នក :

- ជំនួយខាងភាសា**ឥតគិតថ្លៃ** 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ ។
- អ្នកបកប្រែភាសាសញ្ញា**ឥតគិតថ្លៃ** សំរាប់សមាជិករបស់យើងដែលមានត្រចៀក និង/ឬ សំដីធ្ងន់ ។
- សៀវភៅតម្រាសំរាប់សមាជិក, ខិត្តប័ណ្ណការអប់រំសុខភាព, និងពត៌មានសំខាន់ៗផ្សេងទៀតសំរាប់សមាជិក ជាភាសាអង់គ្លេស អេស្ប៉ាញ៉ុល អាមេនី ចិន ខ្មែរ ហ្វាស៊ី កូរេ ពាហ្កាឡុក រុស្ស៊ី និងវៀតណាម ។
- គ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋម និងអ្នកឯកទេស ដែលនិយាយភាសាផ្សេងៗ ។

ការបំរើពីអ្នកបកប្រែដោយឥតគិតថ្លៃ

អ្នកអាចទូរស័ព្ទមកកន្លែងបំរើសមាជិកបាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ និងនិយាយជាមួយអ្នកណាម្នាក់ជាភាសារបស់អ្នក ។ បើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែម្នាក់ សំរាប់ការជួបពិនិត្យជាមួយគ្រូពេទ្យនៅលើកក្រោយ សូមទូរស័ព្ទមកយើងតាមលេខ 1-800-605-2556 ពីម៉ោង 8:00 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6:00 ល្ងាច ឲ្យបានយ៉ាងហោចបំផុតចំនួន 5 ថ្ងៃ មុនដល់ពេលការណាត់ជួបរបស់អ្នក ។

យានជំនិះដោយឥតគិតថ្លៃ

បើអ្នកត្រូវការយានជំនិះ សំរាប់ទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅកន្លែងបំរើសមាជិកតាមលេខ 1-800-605-2556 ឲ្យបានយ៉ាងហោចបំផុតចំនួនមួយថ្ងៃ មុនដល់ពេលការណាត់ជួបរបស់អ្នក ។

សិទ្ធិរបស់សមាជិក

អ្នកអាចស្រាវជ្រាវអំពីសិទ្ធិរបស់អ្នកនៅទីនេះ ។

របៀបធ្វើពាក្យត្អូញត្អែរ ឬសាទុក្ខ

បើអ្នកមិនសប្បាយចិត្តអ្វីមួយជាមួយការថែទាំអ្នក ឬជាមួយ Care1st Health Plan នោះយើងចង់ដឹងអំពីការនោះ ។ យើងចង់ជួយអ្នក ។ យើងក៏ចង់ឮការឲ្យយោបល់របស់អ្នក អំពីរបៀបដែលយើងអាចធ្វើឲ្យការបំរើរបស់យើងបានគ្រាន់បើឡើងផងដែរ ។

បើអ្នកមានដំអូញ(ការត្អូញត្អែរ) ឬសាទុក្ខ(ការសើរើក្តីទុក្ខ) នោះអ្នកអាច :

- **សរសេរសំបុត្រ ឬមកជួប ឬទូរស័ព្ទមក**

  Care1st Health Plan Grievance Coordinator នៅឯ :
  601 Potrero Grande Drive,
  Monterey Park, CA 91755

  ទូរស័ព្ទ : 1-800-605-2556

  ផ្តិតយកសំណៅចេញពីទីនេះ

- **បំពេញលិខិតធ្វើពាក្យត្អូញត្អែរ នៅការិយាល័យនៃគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ។**
- **បំពេញ និងបញ្ជូនលិខិតធ្វើពាក្យត្អូញត្អែរ ដែលមាននៅលើវ៉ិបសៃនេះ ។**

កិច្ចការអប់រំសុខភាព

Care1st មានផ្តល់ជូនកិច្ចការអប់រំសុខភាពជាច្រើន ដើម្បីជួយអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក ឲ្យនៅតែមានសុខភាពល្អ ។ យើងអាចផ្តល់ជូនអ្នកនូវព័ត៌មានស្តីពីរបៀបចាត់ចែងរោគារបស់អ្នក ចាត់ចែងទំងន់របស់អ្នក ឬការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងមានសាច់រឿងជាច្រើនទៀត ។ យើងអាចជួយអ្នករកថ្នាក់រៀន ការជួយគំនិតនិងក្រុមគាំទ្រ សំរាប់សេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក ។

យើងផ្តល់ខ្សែព័ត៌មានស្តីពី**ការរស់នៅល្អ** សំរាប់ឆ្លើយសំណួររបស់អ្នកអំពី : ជាតិកូឡេស្តេរ៉ុល(ជាតិខ្លាញ់ម្យ៉ាង), ការចាត់ចែងទំងន់, ការហាត់ប្រាណ, សេចក្តីណែនាំទូទៅអំពីអាហារមានជីវជាតិ, និងរោគទឹកនោមផ្អែម ។ សូមទូរស័ព្ទទៅនាង Linda Fleischman ឬនាង Rosa Hernandez តាមលេខ 1-800-605-2556 ក្នុងកំឡុងពេលខាងក្រោមនេះ ដើម្បីទាក់ទងទៅខ្សែព័ត៌មានរបស់យើងស្តីពី**ការរស់នៅល្អ** ។ វាពុំមានអស់ថ្លៃអ្វី សំរាប់ការទូរស័ព្ទនេះឡើយ ។

- ថ្ងៃច័ន្ទ : ម៉ោង 2 រសៀល – 5 ល្ងាច
- ថ្ងៃពុធ : ម៉ោង 9 ព្រឹក – 12 ថ្ងៃត្រង់

តើខ្ញុំអាចចូលរួមនឹង Care1st ដោយរបៀបណា?

ការចុះឈ្មោះសំរាប់ Care1st គឺបានធ្វើដោយ Health Care Options (HCO) ។ អ្នកអាចទាក់ទងទៅគេផ្ទាល់តែម្តង តាមលេខ 1-800-430-4263 ។ HCO នឹងផ្ញើកញ្ចប់ក្រដាសបំពេញចុះឈ្មោះទៅឲ្យអ្នក ដែលអ្នកនឹងត្រូវបំពេញ រួចផ្ញើត្រឡប់ទៅគេវិញ ។ កាលណា HCO បានទទួលកញ្ចប់របស់អ្នក នោះវាត្រូវប្រើពេលពី 15 ទៅ 45 ថ្ងៃ ទំរាំអ្នកបានក្លាយជាសមាជិកនៃ Care1st ។