

Phau Ntawv Me Qhia Txog Kev Zoo Siab Txais Tos

KAWM PAUB HAIS TXOG NTAWM KOJ QHOV PHIAJ XWM KEV NPAJ TUAV POV
HWM RAU FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV TSHIAB THIAB COV TXIAJ NTSIG



Mus saib nyob rau sab hauv txhawm rau tshawb nrhiav txog:

- 1** Zoo Siab Txais Tos tuaj rau ntawm Health Net
- 2** Pab Peb Los Yeej Zoo Ib Yam Li Pab Koj!
- 3** Lub Ntsiab Lus Qhia Txog Qhov Phiaj Xwm Kev Npaj Tuav Pov Hwm
- 4** Teeb tsim Koj Tus As Khauj Ua Tswv Cuab Hauv Oos Lais (Online)
- 5** Tshawb Nrhiav Koj Tus Kws Kho Mob Xub Thawj
- 6** Mus Ntsib Koj Tus Kws Kho Mob
- 7** Qhov Chaw uas Mus rau Kev Saib Xyuas Kho Mob
- 8** Yuav Tau Txais Kev Saib Xyuas Kho Mob Tau Li Cas
- 9** Nrhiav Tus Kws Kho Mob Uas Nyob Rau hauv Pab Pawg Koom Hauj Lwm Ua Ke
- 10** Txais Koj Qhov Kev Kuaj Mob Tam Sim No
- 11** Cov Ntsej Muag Luag Ntxhi Uas Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Pib Ntawm No
- 12** Saib Xyuas Koj Txoj Kev Noj Qab Haus Huv!
- 13** Health Net Cov Lus Qhia Txog Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Mob Ua Kev Tiv Kab Mob
- 14** Thov Kev Pab thiab Kev Txhawb Nqa rau Cov Kev Pab Cuam Rau Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw los ntawm Health Net

1 Zoo Siab Txais Tos tuaj rau ntawm Health Net

TSIM KOM MUAJ PHIAJ XWM KEV NPAJ TUAV POV HWM RAU FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV TSHIAB NTAU TSHAJ PLAWS!

Koj qhov phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm rau fab kev noj qab haus huv raug ntim nrog rau cov txiaj ntsig uas raug tsim ua qauv txhawm rau pab kom koj noj qab haus huv kom ntau npaum li qhov koj muaj peev xwm ua tau. Peb tsis xav kom koj plam ib qho dab tsi ntawm koj cov txiaj ntsig mus li. Qhov Twj Ntim Khoom Siv Kho Mob Zoo Siab Txais Tos (Welcome Kit) no yuav pab kom koj tau txais ev paub txog Health Net – thiab pib koj txoj kev mus kom txog rau theem muaj kev noj qab haus huv zoo!

Ntawm no yog ib qho rau koj saib ib nyuag vuag hais txog ntawm yam uas muaj nyob rau sab hauv



Yuav tau txais kev saib xyuas kho mob tau li cas

Ua raws li phau ntawv qhia no txhawm rau pib kev siv koj cov txiaj ntsig.



Yuav tau txais kev saib xyuas kho mob nyob rau qhov twg

Puas yog ntawm tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm, kev kuaj xyuas kev noj qab haus huv ncuab deb los ntawm kev siv thev naus laus zis (telehealth), kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm ceev los sis chav kho mob xwm txheej kub ntshov ceev? Paub txog koj cov kev xaiv – thiab thaum twg thiaj li yog lub sij hawm zoo tshaj plaws rau xaiv ib qho uas zoo tshaj lwm qhov.



Yam uas raug duav (roos)

Ua twb zoo saib koj cov txiaj ntsig me ntsis ntxiv:

- Kev kho mob
- Kev kho hniav
- Thiab ntau yam ntxiv
- Kev saib xyuas kho mob ntsig txog tus cwj pwm
- Kev kuaj xyuas kev noj qab haus huv ncuab deb los ntawm kev siv thev naus laus zis (Telehealth)
- Kev siv tsheb thauj xa neeg mus los
- Kev kho qhov muag



Cov txheej txheem pab cuam txhawm rau txhim kho koj li kev noj qab haus huv

Tshawb nrhiav kom paub txog cov txheej txheem pab cuam thiab cov kev pab cuam uas pab dawb uas yuav pab koj tsim kom muaj – thiab ua kom tau raws li – cov hom phiaj fab kev noj qab haus huv. Peb nyob ntawm no txaus siab yuav pab koj, los ntawm kev muaj ib qho kev xeeb me nyuam uas noj qab haus huv los mus hloov ib tus cwj pwm uas tsis noj qab haus huv!



Kev xaiv los sis kev hloov koj tus kws kho mob

Xyuas kom paub tseeb hais tias koj muaj tus kws kho mob uas koj xav tau. Koj muaj peev xwm hloov tau cov kws kho mob los ntawm kev hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services).



Daim foos cov ntau ntawv hais txog fab kev noj qab haus huv

Sau daim foos cov ntau ntawv hais txog fab kev noj qab haus huv kom tiav txhawm rau pab kom peb nkag siab txog yam kev txhawb nqa thiab cov kev pab cuam uas koj xav tau kom ua rau koj muaj kev noj qab haus huv zoo tshaj plaws npaum li qhov koj muaj peev xwm ua tau.

Thaum twg koj xav tau kev pabu, tiv tauj rau peb ntawm:

- Kuaj xyuas nyob rau ntawm qhov txheej xwm qhia txog koj daim npav ID.
- Tshawb nrhiav hnuv pib ntawm koj qhov txiaj ntsig.
- Teem sij hawm ua koj qhov kev teem caij txog kev noj qab haus huv.
- Npaj kev siv tsheb thauj xa mus los uas tsis sau nqi.
- Txais cov lus teb txog ntawm koj cov lus nug.

Hu rau (tus xov tooj hu dawb)

1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 teev nyob rau ib hnuv,
7 hnuv nyob rau ib lim piam

Hauv oos lais (online)
www.healthnet.com

Teem sij hawm ua koj qhov Pib Koj Qhov Teem Caij Kuaj Mob kom tiav nyob rau hauv 120 hnuv ntxiv mus!

Kev tshawb fawb phiaj yeeg qhia tawm tias tsuas **muaj** Kev Teem Caij Txog Kev Noj Qab Haus Huv nkaus xwb thiaj li muaj peev xwm pab ua rau koj muaj kev noj qab haus huv zoo dua qub! Kev teem sij hawm ua koj qhov kev teem caij txog kev noj qab haus huv yog ib kauj ruam xub thawj uas zoo heev rau kom muaj kev noj qab haus huv zoo dua qub.

Vim li cas koj qhov kev teem caij txog kev noj qab haus huv thiaj li tseem ceeb heev?

1. Tej zaum koj yuav tsis tau ntsib ib tus kws kho mob los tau ntev loo lawm.

Qhov no yog koj lub cib fim los mus txais cov kev pab cuam txog kev saib xyuas kho mob rau fab kev tiv thaiv kab mob txhawm rau pab ua rau kom koj nyob noj qab haus huv.

2. Koj txoj kev noj qab haus huv yuav hloov mus raws lub niaj lub xyoo.

Kev muaj kev tshuaj xyuas txog lub cev txhua xyoo yog ib txoj hau kev uas zoo heev txhawm rau txhom tau cov teeb meem fab kev noj qab haus huv ua ntej cov teeb meem ntawd yuav mob loj heev.

3. Koj tus kws kho mob muaj peev xwm pab tau koj tswj xyuas cov yam ntxwv mob ntsig txog fab kev noj qab haus huv uas mob loj heev.

Qhov ntawd txhais tau tias yog kev tshawb nrhiav kev kho mob txhawm rau pab ua kom koj hnov tau tias zoo neej dua qub, es kom koj thiaj li muaj kev lom zem nrog txoj kev ua lub neej nyob ntau ntxiv.



Puas xav caij tsheb? Peb muaj peev xwm pab tau!

Txuag koj qhov phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm rau kom muaj kev noj qab haus huv zoo dua qub los ntawm kev teem sij hawm rau ib qhov kev siv tsheb thauj xa mus los uas tsis sau nqi raws li txhua zaus ntawm kev teem caij sib ntsib rau kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv. Qhov no muaj suav nrog rau:

- Cov kev teem caij sib ntsib rau fab kev kho mob
- Cov kev teem caij sib ntsib rau kev kho hniav¹
- Kev lim ntshav thiab lwm yam kev saib xyuas kho mob uas tsis tu ncu
- Kev tuaj nqa cuab yeej kho mob
- Tus kws kho mob (suav nrog rau cov kev teem caij sib ntsib sib tham txog kev pab ntsig txog kev siv yeeb tshuaj)
- Cov kev teem caij sib ntsib nrog tus kws kho mob txawj tshwj xeeb
- Kev tawm tsev kho mob

Hu rau Lub Chaw Muab Cov Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services) los teem sij hawm rau ib qho kev caij tsheb mus los uas tsis sau nqi rau koj.

Hu rau koj tus kws kho mob hnuv no tau txhawm rau teem sij hawm ua koj qhov kev teem caij txog kev noj qab haus huv! Koj tus kws kho mob lub npe thiab tus nab npawb xov tooj muaj nyob rau ntawm koj daim npav ID ua tswv cuab.

Thaum twg mam li pib siv tau koj cov txiaj ntsig

Koj daim npav ID yuav teev qhia txog koj li hnuv tim uas pib tau txais kev pab them nqi duav (roos).

Kuv daim npav ID ua tswv cuab nyob rau qhov twg?

Yog hais tias koj tsis tau txais koj daim npav ID tom qab kaum hnuv raws sij hawm ua hauj lwm pib txij li hnuv uas sau npe los sis hnuv ua koj tau thov daim npav ID ntawd, thov hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb, 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

¹Kev kho hniav no siv tau rau cov pej xeem ntawm nroog Los Angeles thiab Sacramento.

2 Pab Peb Los Yeej Zoo Ib Yam Li Pab Koj!

SAU DAIM FOOS COV NTAUB NTAUV HAIS TXOG FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV KOM TIAV

Health Net muaj cov txheej txheem pab cuam thiab cov kev pab cuam tshwj xeeb rau cov tswv cuab uas muaj Medi-Cal ib yam li koj.

Thaum koj sau Daim Foos Cov Ntaub Ntauv Hais Txog Fab Kev Noj Qab Haus Huv kom tiav, koj tab tom qhia txog koj li keeb kwm kev mob nkeeg yav tas los thiab cov ntsiab lus meej tseeb hais txog koj txoj kev xav. Tag nrho txhua yam no yuav pab ua rau peb muab tau kev saib xyuas kho mob los sis cov kev pab cuam tshwj xeeb rau koj thaum koj xav tau cov kev pab cuam ntawd.

Tsis tas li ntawd peb nyob ntawm no txaus siab yuav tham nrog koj thaum koj muaj kev ntxhov siab, los sis xav tau kev pab nrog rau ntau yam xws li cov tshuaj thiab cov kev xav tau ntsig txog fab kev noj qab haus huv tshwj xeeb.

Ua raws li peb cov kauj ruam yooj yim no

1. Sau daim foos kom tiav.

Thov ua zoo teb rau tag nrho txhua cov lus nug. Yog hais tias koj xav tau kev pab txog kev sau daim foos, hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services).

2. Muab daim foos tso rau hauv lub hnab ntawv uas muab tso nrog ua ke ntawd.

Koj tsis tas yuav muab cov ntaus cim (ntaus thwj) ntaus rau.

3. Muab daim foos ntawd xa hauv chaw xa ntawv mus.

Zoo rau koj heev li! Kev xa koj daim foos mus yog thawj kauj ruam uas yuav ua rau koj tau txais kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv uas raug rau koj!

Koj cov ntaub ntawv teev txog fab kev noj qab haus huv yog ib co ntaub ntawv ntiag tug uas yuav tsis muab nthuav qhia rau leej twg paub

Peb tsuas yuav siv cov lus qhia paub nyob rau hauv daim foos no txhawm rau pab kom koj tau txais cov kev pab cuam rau kev saib xyuas kho mob ntsig txog fab kev noj qab haus huv nkaus xwb. Koj muaj peev xwm kuaj xyuas kom paub ntau ntxiv hais txog kev ntiag tug nyob rau hauv koj phau ntawv qhia rau tus tswv cuab nyob rau ntawm tshooj lus Kev Ceeb Toom txog Kev Ntiag Tug, los sis hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services).

Tiv tauj rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services) thaum koj xav tau:

- Kev pab sau koj Daim Foos Cov Ntaub Ntauv Hais Txog Fab Kev Noj Qab Haus Huv
- Cov pab cuam ntsig txog kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws
- Cov lus teb txog rau koj cov lus nug txog kev saib xyuas kho mob fab kev noj qab haus huv

(txuas ntxiv mus)

Puas Xav Tau Kev Pab?

Hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services) (tus xov tooj hu dawb) 1-800-675-6110 (TTY: 711) 24 teev nyob rau ib hnub, 7 hnub nyob rau ib lim piam

Oos lais (online) www.healthnet.com

Koj tsis yog nyob ib leeg xwb – Peb nyob ntawm no txaus siab yuav pab koj!

- Yog hais tias koj muaj teeb meem dab tsi nyob rau ntawm vaj tsev, ntawm chaw ua hauj lwm los sis nrog cov phooj ywg los sis tsev neeg
- Yog hais tias koj hnov tau tias tu siab, npau taws (chim) los sis txhawj xeeb
- Yog hais tias koj muaj ib qho teeb meem txog ntawm cov tshuaj los sis cawv

Yog hais tias koj xav tau kev pab, peb muaj cov kws kho mob uas paub zoo rau tej suam uas koj muaj peev xwm tham nrog tau kiag tam sim ntawd. Yog hais tias koj xav tau, lawv muaj peev xwm pab koj ua ib qho kev teem caij sib ntsib nrog rau ib tus kws kho mob rau fab kev nyuaj siab puas hlwb uas nyob rau hauv peb pab pawg nev vawj – yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

Tsis tas li ntawd peb kuj tseem muaj peev xwm npaj kev siv tsheb thauj xa mus los mus rau ntawm koj qhov chaw uas tau ua kev teem caij sib ntsib nrog tus kws kho mob rau fab kev nyuaj siab puas hlwb uas tsis sau nqi dab tsi li.





Cov Lus Qhia Paub Txog Txhua Yam

Tus Tswv Cuab Lub Npe

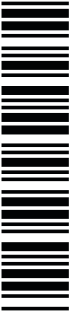
Tus Tswv Cuab Lub Xeem *Hnub Yug (MMDDYYYY)

*Tus ID Ntawm Medi-Cal

Cov lus nug no raug teb nyob rau hnub twg (MMDDYYYY)

Tus Nab Npawb Xov Tooj Uas Nyiam Siv Ntawm Tus Tswv Cuab

Chaw Nyob Email Ntawm Tus Tswv Cuab


Kev Noj Qab Haus Huv Thoob Ntiaj Teb

Feem ntau, koj ntaus nqi txog ntawm koj txoj kev noj qab haus huv tau li cas?

Zoo tshaj plaws Zoo heev Zoo Zoo dog dig Tsis zoo Tsis paub

Koj puas muaj ib tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv?

Muaj Tsis Muaj Tsis Paub

Koj puas tau mus ntsib koj tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv nyob rau 12 lub hlis dhau los?

Mus Lawm Tsis Tau Mus Tsis Paub

Koj puas tau muaj cov teeb meem txog ntawm kev caij tsheb mus los mus rau ntawm koj cov kev teem caij sib ntsib rau fab kev kuaj mob dua los?

Muaj Tsis Muaj Tsis Paub

Hauv 3 lub hlis dhau los koj tau mus ntsib tsev kho mob pes tsawg zaus lawm?

Tsis tau mus ib zaug li Ib zaug Ob zaug Peb zaug los sis ntau dua ntawd Tsis paub

Nyob rau xyoo dhau los koj tau mus ntsib Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Kev Kho Mob Xwm Txheej Xeev pes tsawg zaus lawm?

Tsis tau mus ib zaug li Ib zaug Ob zaug Peb zaug los sis ntau dua ntawd Tsis paub

Tam sim no koj tab tom noj pes tsawg yam tshuaj uas yog sau qhia los ntawm koj tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv?

0 1-3 4-7 8-14 Ntau tshaj ntawd los sis muaj txog li 15 yam Tsis paub

Koj siab li cas (thov sau lus teb ua fij (feet)/nti (inches))?

Fij (feet) 2 3 4 5 6 7 Tsis paub

Nti (inches) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Tsis paub

Koj hnyav li cas (thov sau lus teb ua phaus (pounds))?

Koj puas tau txais ib koob tshuaj txhaj tiv thaiv mob ua daus no (tau khaub thuas) nyob rau 12 lub hlis dhau los?

Tau Tsis Tau Tsis Paub

Koj puas muaj cov teeb meem txog ntawm koj cov hniav los sis qhov ncauj uas ua rau nws ua rau koj noj tsis taus mov li?

Muaj Tsis Muaj Tsis Paub

Koj puas noj mov yam tsawg li 2 pluas mov toj ib hnub?

Noj Tsis Noj Tsis Paub

Koj puas noj cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub txhua hnub?

Noj Tsis Noj Tsis Paub

Koj puas koom ua ib qho dej num (hauj lwm los sis kiv cab kas) ntsig txog lub cev dab tsi li (xws li taug kev, kev dhia ua kis las es laus npiv (aerobics) hauv dej, kis las ntaus pob npaus lees (bowling), thiab lwm yam ntxiv) nyob rau lub sij hawm ntawm lim piam ntawd?

Ua Tsis Ua Kuv tsis muaj peev xwm yuav ev xaws xais tau vim los ntawm cov zwj ceeb fab kev kho mob Tsis Paub

Koj puas rau txoj siv rau ntawm lub rooj zaum thaum koj tsav tsheb los sis caij tsheb nyob rau hauv in lub tsheb lauv keem?

Rau Tsis Rau Tsis Muaj Feem Cuam Tshuam Txog Tsis Paub

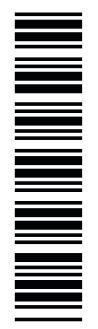


Tus Tswv Cuab Lub Npe

Tus Tswv Cuab Lub Xeem

*Hnub Yug (MMDDYYYY)

*Tus ID Ntawm Medi-Cal



Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Lub Cev

Puas tau muaj ib tus kws kho mob los sis tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv twg hais qhia rau koj paub tias koj muaj cov zwj ceeb mob nod dua li?

(Khij (maim) rau txhua nqe uas siv tau rau)

- Mob Pob Qij Txha
- Mob Hlab Ntsws Hawb Pob
- Mob Khees Xaws
- Mob Raum Uas Mob Zoo Tsis Tu Qab
- Mob Ntsws O Uas Mob Zoo Tsis Tu Qab (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)/Mob Hlab Ntsws O
- Kev Loj Hlob Qeeb
- Mob Nsthav Qab Zib Hom 1
- Mob Nsthav Qab Zib Hom 2
- Tus Mob Ua Ntej Mob Nsthav Qab Zib
- Mob Plawv Tsis Ua
- Kab Mob Siab
- Mob Ntshav Siab
- Mob Ntshav Muaj Roj Siab
- Kab Mob Ej (Human Immunodeficiency Virus, HIV)
- Kab Mob Hlab Ntsha (Tsig Nqaij) (tsis tshwm yam ntxwv mob tawm rau yus paub)
- Mob Hlab Ntsha Tawg (Txhaws)
- Ib Yam Dab Tsi Uas Cog Rau Hauv Nruab Nrog Cev

Koj puas muaj lwm cov zwj ceeb mob uas tsis tau teev npe tseg li hais los saum toj saud? Muaj Tsis Muaj

Puas yog koj cev xeeb me nyuam? Yog Tsis Yog Tsis Muaj Feem Cuam Tshuam Txog

Kev Noj Qab Haus Hauv Rau Fab Cwj Pwm

Feem ntau, koj txaus siab nrog rau koj lub neeg ntau npau li cas?

- Txaus Siab Heev
- Txaus Siab
- Tsis Txaus Siab
- Tsis Txaus Siab Kiang Li
- Tsis Paub
- Nyob rau ob lub lim piam dhau los nod koj puas tau raug cuam tshuam los ntawm ib ntawm cov teeb meem nyob rau nram qab no? Hnov Kho Siab
- Tsis muaj dab tsi li
- Ntau Hnub
- Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd
- Yuav luag txhua hnub
- Tsis paub
- Hnov muaj kev xav (nyiam) los sis kev txaus siab me ntsis txog kev ua tej yam dab tsi
- Tsis muaj dab tsi li
- Ntau Hnub
- Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd
- Yuav luag txhua hnub
- Tsis paub
- Hnov qaug zog, ntxhov siab los sis tsis muaj kev cia siab

- Tsis muaj dab tsi li
- Ntau Hnub
- Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd
- Yuav luag txhua hnub
- Tsis paub
- Nyob rau lub hlis dhau los (30 hnub), muaj pes tsawg hnub uas koj hnov kho siab khuav
- Tsis muaj - Kuv ib txwm
- Tsawg tshaj 5 hnub
- Ntau dua ib nrab ntawm cov hnub ntawd (ntau tshaj 15)
- Feem Ntau Txhua Hnub - Kuv hnov kho siab tas li
- Koj puas hnov tau tias qhov kev ntxhov siab hauv koj lub neej cuam tshuam txog koj txoj kev noj qab haus huv?
- Hnov
- Tsis Hnov
- Tsis Paub

- Dab tsi yog koj cov phiaj xwm kev npaj rau kev tswj xyuas kev ntxhov siab?
- Tsis muaj kev hloov pauv uas xav tau
- Tsis muaj hom phiaj yuav los hloov pauv
- Tau pib ua cov kev hloov lawm
- Tso phiaj xwm kev npaj yuav
- Tso phiaj xwm kev npaj yuav hloov
- Tsis paub
- hloov nyob rau lub hli tom ntej nod nyob rau 6 lub hlis tom ntej nod

- Nyob rau lub sij hawm xyoo dhau los, koj tau haus cov dej cawv txog li 5 los sis ntau dua ntawd nyob rau hauv ib hnub tas li npaum li cas?
- Ib txwm yeej tsis tau li
- Ib Zaug los sis Ob Zaug
- Txhua hli
- Txhua lim piam
- Txhua hnub los sis yuav luag txhua hnub
- Tsis Paub
- Nyob rau lub sij hawm xyoo dhau los, koj tau siv cov khoom lag luam uas yog luam yeeb tas li npaum li cas?
- Ib txwm yeej tsis tau li
- Ib zaug los sis ob zaug
- Txhua hli
- Txhua lim piam
- Txhua hnub los sis yuav luag txhua hnub
- Tsis paub
- Koj puas tau raug kuaj pom tias muaj ib qho kev tsis meej pem txog kev noj qab haus huv rau fab cwj pwm xws li kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, mob bipolar los sis mob schizophrenia?
- Raug Lawm
- Tsis Tau Raug Li
- Tsis Paub



Tus Tswv Cuab Lub Npe

Tus Tswv Cuab Lub Xeem

*Hnub Yug (MMDDYYYY)

*Tus ID Ntawm Medi-Cal

Kev Noj Qab Haus Hauv Rau Fab Cwj Pwm Txuas Ntxiv

Koj puas tau mus kho cov tshuaj tiv thaiv kev ntxhov siab nyob rau hauv Tau Tsis Tau Tsis Paub li 90 hnub dhau los?

Cov Dej Num (Hauj Lwm Los Sis Kiv Cab Kas) ntawm Kev Ua Neej Nyob Txhua Hnub thiab Tsis Vam Khom Rau Ib Tug Twg –

Nyob rau lub hlis dhau los, koj puas tau muaj mob dab tsi uas cuam tshuam ua rau koj ua hauj lwm hauv tsev tsis tiav los sis ua rau koj tsis muaj peev xwm mus ua hauj lwm nyob rau sab nraum zoov ntawm vaj tsev? Muaj Tsis Muaj Tsis Paub

Koj puas muaj ib tus neeg saib xyuas (tu) uas pab koj nyob rau txhua hnub? Muaj Tsis Muaj Tsis Paub

Koj puas siv cov cuab yeej koos pis tawj pab dab tsi li? Siv Tsis Siv Tsis Paub

Koj puas tau siv cua zoo pab ua pa (oxygen) nyob rau 90 hnub dhau los? Siv Tsis Siv Tsis Paub

Koj puas tau txais cov pab cuam ntsig txog kev noj qab haus huv txog ntawm vaj tsev dab tsi li? Tau Tsis Tau Tsis Paub

Koj puas xav tau kev pab hais daws cov teeb meem no? (Khij (maim) rau lo lus tias Xav Tau los sis Tsis Xav Tau rau txhia qhov kev nqis tes hais daws teeb meem)

Kev da dej los sis chav da dej Xav Tau Tsis Xav Tau Kev Nce Mus Rau Cov Theem Sab Saud Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev noj Xav Tau Tsis Xav Tau Kev hnav khaub ncaws Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev Txhuam Hniav, kev ntsis plaub hau, kev chais plaub hau Xav Tau Tsis Xav Tau Kev npaj cov pluas mov los sis kev ua zaub mov noj Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev nqis tawm ntawm ib lub txaj los sis rooj zaum teej ib Xav Tau Tsis Xav Tau Kev mus ncig kiab khw thiab kev yuav khoom noj Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev siv chav tawm rooj tso quav tso zis Xav Tau Tsis Xav Tau Taug kev Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev ntxuav cov phaj los sis ntxhua cov khaub ncaws Xav Tsis Xav Kev au cov nyiaj tshv los sis ceev soj raws qab nyiaj txiag Xav Tau Tsis Xav Tau

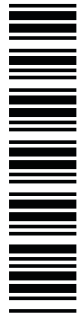
Kev caij tsheb mus los mus rau ntawm tus kws kho mob ntawd los sis mus saib koj cov phooj ywg Xav Tau Tsis Xav Tau Kev ua hauj lwm vaj tsev los sis hauj lwm nraum tshav puam Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev tawm mus ntsib tsev neeg los sis cov phooj ywg Xav Tau Tsis Xav Tau Kev Siv Xov Tooj Xav Tau Tsis Xav Tau

Kev ceev soj raws qab txog ntawm cov kev teem caij sib ntsib Xav Tau Tsis Xav Tau Yog hais tias xav tau kev pab, koj puas yuav tau txais tag nrho cov kev pab uas koj xav tau ntawd nrog rau cov kev nqis tes hais daws teeb meem no Tau Tsis Tau

**Nyob rau ob lub hlis dhau los, koj puas tau nyob mus nyob rau hauv ib lub vaj tsev nyob ruaj khov uas koj yog tus tswv, koj xauj los sis nyob rau hauv tam li yog ib feem Tau Tsis Tau Tsis Paub ntawd yim neeg ntawd?

**Rov qab raug muab luam tawm nrog rau kev tso cai los ntawm tus tuav tswj txoj cai ua tus tswv, Koom Haum Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Zej Tsoom Saww Daws Ntawm Teb Chaws Mes Kas (American Public Health Association) Montgomery AE, Fargo JD, Byrne TH, Kane V, Culhane DP. Kev kuaj ntsuas mob txog txhua yam rau cov neeg uas tsis muaj vaj tsev nyob thiab kev pheej hmoo rau cov neeg uas tsis muaj vaj tsev nyob uas nyob rau hauv Feem Tswj Xyuas Hauj Lwm Txog Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Cov Qub Tub Rog (Veterans Health Administration). Phau Ntaww Teev Lus Tseg Txhua Hnub ntawm Feem Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Pej Xeem Neeg Mes Kas (American Journal of Public Health). 2013; 103 (S2): S201-S211. Tau txais kev tso cai lawm.





Tus Tswv Cuab Lub Npe

Tus Tswv Cuab Lub Xeem

*Hnub Yug (MMDDYYYY)

*Tus ID Ntawm Medi-Cal

Cov Dej Num (Hauj Lwm Los Sis Kiv Cab Kas) ntawm Kev Ua Neej Nyob Txhua Hnub thiab Twm Zeej Txuas Ntxiv

Koj puas muaj peev xwm nyob tau yam nyab xeeb lug thiab mus los rau ib puag ncig nyob rau hauv koj lub vaj tsev tau yam yooj yim? Xav Tsis Xav

Yog hais tias Tsis Tau, qhov chaw uas koj nyob ntawd puas muaj:

Teeb taws hluav taws xob zoo? Muaj Tsis Muaj Cua sov zoo? Muaj Tsis Muaj

Cua txias zoo? Muaj Tsis Muaj Cov tes hlau tuav rau nce cov ntaiv los sis cov choj hla? Muaj Tsis Muaj

Dej Kub? Muaj Tsis Muaj Chav Tawm Rooj Tso Quav Tso Zis Nyob Rau Ntawm Lub Chaw Rau Kev Ua Si Sab Hauv Tsev? Muaj Tsis Muaj

Ib lub qhov rooj mus rau sab nraum zoov uas chaw xauv tau? Muaj Tsis Muaj Cov ntaiv nce mus rau hauv koj lub vaj tsev los sis cov ntaiv nyob rau sab hauv koj lub vaj tsev? Muaj Tsis Muaj

Ntaiv hluav taws xob nqa neeg nce mus thiab nqis los? Muaj Tsis Muaj Qho chaw rau siv tau lub rooj zaum muaj log? Muaj Tsis Muaj

Cov kev uas tsis muaj dab tsis thaiv txhawm rau khiav tawm ntawm koj lub vaj tsev? Muaj Tsis Muaj

Kuv xav nug koj txog hais tias seb koj hais tias koj yuav tswj xyuas koj cov yam ntxwv mob ntsig txog fab kev noj qab haus huv tau li cas

Koj puas xav tau kev pab txog kev noj koj cov tshuaj? Xav Tau Tsis Xav Tau

Koj puas xav tau kev pab txog kev sau cov foos ntsig txog kev noj qab haus huv? Xav Tau Tsis Xav Tau

Koj puas xav tau kev pab txog kev teb cov lus nug nyob rau lub sij hawm muaj ib qho kev mus ntsib kws kho mob? Xav Tau Tsis Xav Tau

Koj puas muaj cov tswv cuab hauv tsev neeg los sis lwm cov neeg uas txaus siab los sis muab peev xwm pab tau koj thaum koj xav tau nws? Muaj Tsis Muaj

Koj puas xav hais tias koj tus kws kho mob muab ib lub sij hawm uas nyuaj heev rau kev muab tag nrho cov kev pab uas koj xav tau ntawd rau koj? Xav Tsis Xav

Koj puas ntshai ib tus neeg twg los sis puas muaj ib tus neeg twg ua rau koj raug mob? Muaj Tsis Muaj

Koj puas tau muaj cov kev hloov dab tsi li txog rau fab kev xav, kev nco, los sis kev txiav txim siab? Muaj Tsis Muaj

Koj puas tau poob dab tsi li nyob rau lub hlis dhau los? Tau Tsis Tau

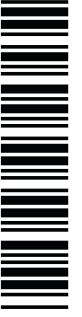
Koj puas ntshai poob? Ntshai Tsis Ntshai

Koj puas qee zaus uas nyiaj tag nrho tsis muaj nyiaj them khoom noj, nqi xauj tsev, cov ntawv sau nqi thiab tshuaj li? Muaj Tsis Muaj

Puas muaj ib tus neeg twg muab koj cov nyiaj siv yam tsis tau txais kev pom zoo los ntawm koj li? Muaj Tsis Muaj

Koj puas xav ua hauj lwm nrog ib tus kws tu neeg mob los sis tus neeg ua hauj lwm pab xaus saus txhawm rau tsim ib qho phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm rau koj li kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv? Xav Tsis Xav

NKoj puas xav sab laj nrog ib tus kws tu neeg mob los sis tus neeg ua hauj lwm pab xaus saus thiab koj tus kws kho mob txog ntawm ib qho phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm txhawm rau kom thiab li ua tau raws li koj cov kev xav tau ntsig txog kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv? Xav Tsis Xav



3 Lub Ntsiab Lus Qhia Txog Qhov Phiaj Xwm Kev Npaj Tuav Pov Hwm

Ib qho kev saib sai txog ntawm koj qhov kev pab them nqi duav (roos)

Koj qhov phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm ntawm Medi-Cal nws muaj ib pab pawg nev vawj ntawm cov kws kho mob thiab cov tsev kho mob uas loj heev. Qhov no txhais hais tias koj muaj ntau cov kws kho mob rau yus xaiv siv tau. Tsis tas li ntawd koj qhov phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm kuj tseem muaj ntau cov txheej txheem pab cuam thiab cov kev pab cuam uas pab dawb txhawm rau pab kom koj tau txais kev noj qab haus huv thiab nyob noj qab haus huv.



Lub neej uas muaj kev noj qab haus huv zoo dua qub tseem tab tom tos ntsoov koj! Hu rau koj tus kws kho mob thiab teem ib lub sij hawm mus ntsib nws. Koj yuav pom lawv tus nab npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim npav ID.

Ntawm no yog qee yam ntawm cov xim xoo zoo tshwj xeeb ntawm koj qhov phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm:

Kev kho mob

- Cov kev mus ntsib kws kho mob thiab kev saib xyuas kho mob nyob rau hauv tsev kho mob
- Cov kev pab cuam ntsig txog kev noj qab nyab xeeb
- Kev xeeb me nyuam thiab kev saib xyuas kho mob rau tus me nyuam mos yug tshiab
- Cov kev kuaj ntshav-zis-quav-ob ncaug (lab tests) thiab cov kev xoo hluav taws xob ev xas les (X-rays)
- Tus Kws Tu Neeg Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab Cuam
- Kev Muab Cov Kev Pab Cuam thiab Lus Qhia Paub Txog Fab Kev Noj Qab Haus Huv Los Ntawm Kev Siv Cov Tev Naus Laus Zis Fab Kev Sib Txuas Lus (Telehealth)

Kev saib xyuas rau kev mob puas hlwb xws li kev mob nyuaj siab, kev mob ntxhov siab, ADHD, thiab Kev Mob Hlwb Qauj nyob rau hom

- Kev kho mob rau neeg mob sab nrauv
- Kev tuav tswj cov tshuaj mob puas siab puas ntsws
- Cov kev pab cuam kho mob fab cwj pwm rau cov me nyuam yaus thiab cov hluas uas muaj Tus Mob Hlwb Qauj thiab lwm yam mob uas cuam tshuam

Fab kev kho hniav¹

- Cov kev mus kuaj mob tas li
- Kev tu ntxuav kom huv si thiab cov kev xoo hluav taws xob ev xas les (X-rays)
- Cov kev kho mob uas siv tshuaj pab kom hniav khov txhawm rau tiv thaiv kom tsis txhob muaj cov kab noj hniav
- Cov kev ntsaws hniav, cov looj hniav, cov khoom siv ntsaws hniav thiab ntau yam ntxiv

Kev saib xyuas kho qhov muag

- Cov kev kuaj qhov muag
- Tsom iav qhov muag

¹Kev kho hniav no siv tau rau cov pej xeeb ntawm nroog Los Angeles thiab Sacramento.

Cov kev pab cuam thiab cov txheej txheem pab cuam tshwj xeeb

- **Cov txheej txheem pab cuam txog kev tswj xyuas kev saib xyuas kho mob thiab tus kab mob**
Tau txais kev pab tshwj xeeb yog hais tias koj muaj ib qho zwj ceeb mob ntsig txog fab kev noj qab haus huv uas sib cov pes daws, xws li mob ntshav qab zib, mob ntsws o uas mob zoo tsis tu qab (chronic obstructive pulmonary disease, COPD), mob ntshav tsuag rau hlab ntsha me, kab mob ej (human immunodeficiency virus, HIV)/kab mob ej (AIDS) los sis lwm yam.
- **Cov kev pab cuam txog kev dhia hauj lwm ntsig txog kev saib xyuas kho mob**
Kuaj xyuas kom paub txog kev yuav sib txuas lus nrog cov chaw muab kev pab cuam thiab cov kev pab cuam nyob rau hauv koj lub zej zos tau li cas.

- **Cov kev pab cuam ntsig txog kev siv tsheb thauj xa mus los uas tsis sau nqi**
Teem sij hawm rau ib qho kev caij tsheb mus los uas tsis sau nqi mus rau ntawm koj tus kws kho mob, tus kws kho hniav¹ los sis tus kws kho mob txawj tshwj xeeb.
- **Cov kev mus ntsib kws kho mob hauv vis dis aus**
Sib tham nrog ib tus kws kho mob yam tsis tas yuav tawm ntawm koj lub tsev mus! Tau txais cov kev mus ntsib kws kho mob nyob rau tib hnuv ntawd los ntawm kev hu xov tooj los sis kev sib tham hauv vis dis aus, uas yog siv lub ev kev pab cuam kev cob qhia kev kho mob hauv this vis.
- **Cov kev pab cuam ntsig txog tus neeg txhais lus rau lus piav tes los sis cov neeg uas tsis txawj hais Lus As Kiv**
Thov kom muab ib tus neeg txhais lus txhawm rau pab koj nyob rau lub sij hawm koj muaj cov kev teem caij sib ntsib rau¹ fab kev kho mob thiab ke kho hniav.

- **Cov txheej txheem pab cuam txog Kev Kawm Ntawv Ntsig Txog Fab Kev Noj Qab Haus Huv**
Tau txais kev pab thiab kev pab txhawb nqa txhawm rau noj zoo dua qub, tswj xyuas tau qhov hnyav, ib ce nqajj ceev, tso tseg kev haus luam yeeb thiab ntau yam ntxiv. Tsis tas li ntawd peb kuj tseem muaj cov txheej txheem pab cuam rau cov leej niam tshiab, cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas tib si.
- **Kev saib xyuas kho mob ua ntu zus**
Yog hais tias koj pheej tseem mus ntsib tau ib tus kws kho mob uas tsis nyob rau hauv koj pab pawg nev vawj, tej zaum koj yeej tseem muaj cai mus ntsib tau lawv kawg. Nyob rau qee kis, tej zaum koj yeej tseem muaj cai tau txais kev saib xyuas kho mob los ntawm lawv mus txog rau 12 lub hlis.



Puas xav paub ntau ntxiv hais txog koj qhov kev pab them nqi duav (roos)?

- Tshawb nrhiav kom paub txog koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab. Nws muaj koj cov cai thiab Cov Kev Thaj Tsob.
- Hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.
- Mus rau hauv oos lais (online): www.healthnet.com.

4 Teeb tsim Koj Tus As Khauj Ua Tswv Cuab Hauv Oos Lais (Online)

Tshawb nrhiav kom paub txog koj cov txiaj ntsig

Koj yuav pom muaj ntau cov lus qhia paub, cov ntaub ntawv thiab cov chaw muab kev pab cuam nyob rau ntawm www.healthnet.com txog rau kev nkag cuag tau rau hauv oos lais (online) ceev thiab yooj yim. Thaum twg koj teeb tsim tau koj tus as khauj oos lais (online) lawm, koj muaj peev xwm:

- Rub koj daim npav ID tawm los mus rau ntawm koj lub xov tooj los sis muab luam tawm ua ib daim ntawv theej.
- Tshawb nrhiav ib tus kws kho mob, lub chaw muab kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm txheej kub ceev los sis lub tsev kho mob nyob rau hauv koj pab pawg nev vawj.
- Tshab xyuas txog koj cov txiaj ntsig ntawm qhov phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm rau fab kev noj qab haus huv.
- Cov cuag tau rau cov txheej txheem pab cuam txhawm rau pab tswj xyuas koj qhov hnyav los sis tso tseg kev haus luam yeeb.
- Hloov pauv koj cov ntaub ntawv tshiab rau.

Ua raws li cov kauj ruam nram qab no txhawm rau tsim koj tus as khauj

1. Tshawb nrhiav koj tus ID tswv cuab los sis tus nab npawb kev nyab xeeb fab sim neej (social security number). Koj tus ID tswv cuab yog nyob rau ntawm koj daim npav ID.
2. Mus rau ntawm www.healthnet.com.
3. Nias rau Log In (Nkag Mus Rau Hauv)/Register (Sau Npe).
4. Ua raws li cov lus qhia nyob rau ntawm lub nab cos.

5 Tshawb Nrhiav Koj Tus Kws Kho Mob Xub Thawj

Koj tus kws kho mob xuj thawj (PCP) ces yog koj tus kws kho mob. Peb muaj cov kws kho mob uas:

- Muaj cov xuab moos ua hauj lwm tsis nyuaj
- Muaj peev xwm saib xyuas tau koj – los sis koj thiab tag nrho koj tsev neeg tib si
- Nkag siab txog koj cov kev xav tau ntsig txog kab lis kev cai uas zoo tsis thooj leej twg
- Hais tau koj hom lus uas nyiam

Koj tus kws kho mob yog koj tus khub rau fab kev noj qab haus huv. Lawv tuaj nyob rau ntawd txhawm rau mloog, muab tswv yim pab cuam thiab pab koj. Kev xaiv tau tus kws kho mob yog muaj peev xwm ua rau muaj ib qho kev sib txawv loj rau koj li kev noj qab haus huv.

Yog hais tias koj xav xaiv ib tus kws kho mob tshiab, ntawm no yog qee yam uas yuav tau ua zoo xav txog:

Tus kws kho mob no puas yog ib feem ntawm koj pab pawg nev vawj thiab puas txais tos cov neeg mob tshiab?

Hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services) txhawm rau kuaj xyuas. Tsis tas li ntawd koj kuj tseem muaj peev xwm mus saib peb lub vas sab (website) tau rau ntawm www.healthnet.com thiab nias rau Find a Provider (Tshawb Nrhiav ib Tus Kws Muab Kev Saib Xyuas Kho Mob).

Lus Cim Tseg: Yog hais tias koj twb muaj ib tus kws kho mob ua ntej koj yuav dhau los ua ib tus tswv cuab ntawm Health Net lawm, thiab tus kws kho mob ntawd tsis nyob rau hauv peb pab pawg nev vawj, tej zaum koj yeej tseem muaj cai mus ntsib tau lawv rau ib ncua sij hawm uas uaj ciaj ciam. Thov hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services) txhawm rau sib tham nrog lawv hais txog koj qhov zwj ceeb tshwj xeeb.

Kev teem caij sib ntsib nws yooj yim npaum li cas?

Xyuas kom paub tseeb hais tias lawv muab cov sij hawm rau kev teem caij sib ntsib uas haum rau koj. Piv txwv li, tej zaum koj yuav tsum tuaj mus ntsib koj tus kws kho mob ua ntej los sis tom qab koj lawb hauj lwm los sis nyob rau txhua hnuv qab lim piam.

Ua zoo xav txog seb tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm nyob rau qhov twg.

- Nws yuav siv sij hawm ntev npaum li cas koj thiaj li mus txog rau ntawm qhov chaw ntawd, uas yog mus ntawm tsev mus los sis ntawm chaw ua hauj lwm mus?
- Puas yuav nrhiav tau chaw nres tsheb yooj yim?
- Koj puas muaj peev xwm caij tau tsheb npav los sis tsheb ciav hlau mus?

¹Kev kho hniav no siv tau rau cov pej xeem ntawm nroog Los Angeles thiab Sacramento.



Puas xav tau kev caij tsheb mus los uas tsis sau nqi? Yog hais tias kev mus ntsib ib tus kws kho mob los sis mus raws li ib qho kev teem caij sib ntsib¹ rau kev kho hniav yog ib qho teeb meem, peb lub chaw muab kev pab cuam ntsig txog kev caij tsheb mus los uas tsis sau nqi muaj peev xwm pab tau koj. Txhawm rau npaj ib qho kev caij tsheb mus los uas tsis sau nqi, hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services).

Tus kws kho mob no puas muaj cov cuab yeej oos lais (online) thiab cov kev mus ntsib kws kho mob hauv xov tooj los sis hauv vis dis aus?

Cov tshooj tus neeg mob thiab cov ev (aaps) muaj peev xwm ua rau nws yooj yim txhawm rau:

- Sau email mus rau koj tus kws kho mob
- Ua cov kev teem caij sib ntsib hauv oos lais (online)
- Kuaj xyuas qhov kawg uas tau los ntawm kev sim kuaj mob
- Rov ntxiv tshuaj raws li cov ntawm sau qhia yuav tshuaj

Nrog rau cov kev mus ntsib kws kho mob hauv xov tooj los sis hauv vis dis aus, koj muaj peev xwm sib tham tau nrog ib tus kws kho mob yam muaj kev kaj siab lug nyob rau ntawm koj vaj tsev.

Tus kws kho mob no ua puas tau raws li koj cov kev xav tau tshwj xeeb?

Ua zoo xav txog yam uas koj tab tom xav tau los ntawm ib tus kws kho mob:

- Koj puas xav mus ntsib ib tus kws kho mob uas nws nkag siab txog koj li kab lis kev cai thiab hais tau koj hom lus?
- Koj puas xav tau cov kws kho mob uas muaj peev xwm saib xyuas tau koj thiab koj tsev neeg nyob rau tib qhov chaw?
- Koj puas xav mus ntsib ib tus kws kho mob txawj tshwj xeeb los sis puas xav tau kev saib xyuas kho mob rau cov teeb meem kev noj qab haus huv tshwj xeeb?

Tus kws kho mob yog muaj peev xwm pab tau koj thiab koj tsev neeg kom nyob noj qab haus huv zoo dua qub. Yog li ntawd, ua ntej koj yuav xaiv ib tus kws kho mob tshiab, yuav tsum nrhiav kom tau cov lus teb uas koj xav tau ntawd tso.

Hu xov tooj rau
(tus xov tooj hu dawb)
1-800-675-6110 (TTY: 711)

Hauv oos lais (online)
Mus rau ntawm
www.healthnet.com
Nias rau “Find a Provider
(Tshawb Nrhiav ib Tus Kws
Muab Kev Saib Xyuas Kho Mob)”



6 Mus Ntsib Koj Tus Kws Kho Mob

Koj tus kws kho mob yog koj tus khub rau fab kev noj qab haus huv. Nws tseem ceeb uas yuav tsum tau teem sij hawm rau koj qhov kev mus ntsib kws kho mob thawj zaug, es kom neb thiaj li sib paub sib raug zoo. Tej zaum qhov ntawd yuav pab ua rau koj hnov tau tias kaj siab dua qub thaum tham hais txog koj li kev noj qab haus huv.



Koj tus kws kho mob yuav



Muab kev saib xyuas kho mob txhua hnuv rau koj, muaj xam nrog rau:

- Cov kev mus kuaj mob txhua xyoo
- Cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (cov koob tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob)
- Kev kho mob
- Cov ntawv sau qhia yuav tshuaj
- Tswv yim pab cuam txog fab kev kho mob
- Cov kev kuaj ntsuas txog kab mob khees xaws (cancer)
- Kev tswj xyuas mob ntshav qab zib thiab mob hlab ntsws hawb pob



Khaws koj cov ntaub ntawv teev txog kev noj qab haus huv cia.



Xa toj (xa) koj mus rau cov kws kho mob txawj tshwj xeeb yog tias tsim nyog



Txib kom muab cov kev xoo hluav taws xob ev xas les (X-rays), cov kev xoo hluav taws xob tsom xyuas lub mis los sis feem hauj lwm sim kuaj mob rau koj yog hais tias koj xav tau cov kev pab ntawd.

Tiv tauj rau peb:

Hu xov tooj rau (tus xov tooj hu dawb)
Hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb 1-800-675-6110 (TTY: 711) hnuv Monday–Friday 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam

Oos Lais (Online)
Mus rau ntawm www.healthnet.com.
Nias rau “Find a Provider (Tshawb Nrhiav ib Tus Kws Muab Kev Saib Xyuas Kho Mob)”

Koj qhov kev tshuaj xyuas txog kev noj qab nyab xeeb txhua xyoo

Kev mus kuaj mob txhua xyoo nrog rau koj tus kws kho mob yuav pab ua rau koj raws tau kom paub txog koj li kev noj qab haus huv. Koj muaj peev xwm sib qhia kom paub txog cov kev hloov uas koj tau ceeb toom thiab hais tawm txog txhua cov kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv. Koj tus kws kho mob muaj peev xwm pab koj tsim kom muaj ib qho phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm rau kev saib xyuas kho mob txhawm rau pab ua rau kom koj nyob noj qab haus huv. Thiab, nws yog ib lub cib fim uas zoo heev los mus nug txog cov lus nug hais txog koj li kev noj qab haus huv los sis hais txog koj cov tshuaj. Hu rau txhawm rau teem sij hawm rau koj qhov kev mus ntsib kws kho mob thawj zaug thiab kev tshuaj xyuas txog kev noj qab nyab xeeb.

Hloov koj tus kws kho mob

Vim hais tias koj tsis tau xaiv ib tus kws kho mob thaum koj sau npe, peb thiaj li tau xaiv ib tus rau koj. Yog hais tias koj xav hloov koj tus kws kho mob, hu rau peb.

7 Qhov Chaw uas Mus rau Kev Saib Xyuas Kho Mob

KOJ QHOV PHIAJ XWM KEV NPAJ TUAV POV HWM MUAJ NTAU COV HAU KEV RAU KOJ TAU TXAIS KEV SAIB XYUAS KHO MOB UAS KOJ XAV TAU, THAUM KOJ XAV TAU NWS.



Nyob rau ntawm ib tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm

Koj tus kws kho mob

Mus ntsib koj tus kws kho mob rau kev saib xyuas kho mob txhua hnuv thiab rau fab kev tiv thaiv kab mob. Qhov no muaj xam nrog rau kev tshuaj xyuas txog kev noj qab nyab xeeb txhua xyoo, mob khaub thuas, cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob, thiab kev saib xyuas kho mob txhua yam (thuaj pais).

Lwm cov kws muab kev saib xyuas kho mob nyob hauv pab pawg nev vawj sib koom tes

Tau txais kev saib xyuas kho mob los ntawm lwm cov kws kho mob, cov kws kho mob txawj tshwj xeeb los sis cov kws muab kev pab cuam kho mob (xws li kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm ceev los sis cov tsev kho mob) nyob rau hauv koj pab pawg nev vawj. Txhawm rau tshawb nrhiav ib tus kws kho mob nyob hauv koj pab pawg nev vawj, mus saib tau rau ntawm www.healthnet.com thiab nias rau qhov chaw txuas (link) "Find a Provider (Tshawb Nrhiav ib Tus Kws Muab Kev Saib Xyuas Kho Mob)".

Cov pab cuam ntsig txog kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws

Koj qhov phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm muaj xam nrog rau kev pab them nqi duav (roos) rau:

- Kev pab tswv yim.
- Cov kev pab cuam ntsig txog kev puas siab puas ntsws

Koj tsis tas yuav tsum muaj ib daim ntawv xa tauj (referral) los ntawm koj tus kws kho mob.

Nrhiav ib tug kws therapist los sis tus kws kho mob puas siab puas ntsws tau rau ntawm

www.healthnet.com thiab nias rau Find a Provider (Nrhiav Kws Kho Mob). Tsis tas li ntawd koj kuj tseem muaj peev xwm hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab thiab xaiv Kev Kho Mob Fab Cwj Pwm.



Nyob rau ntawm vaj tsev

Cov kev teem cajj sib ntsib hauv vis dis aus tau txhua lub sij hawm

Tsis muaj peev xwm mus ntsib tau koj tus kws kho mob los sis paus xav tau kev pab thaum lawv lub chaw ua hauj lwm raug kaw lawm? Siv cov kev pab cuam kev cob qhia kev kho mob hauv this vis rau kev mus ntsib tus kws kho mob uas muaj ntawv pov thawj los ntawm pawg thawj coj los ntawm kev hu vis dis aus hauv online 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam. Cov kev pab cuam kev cob qhia kev kho mob hauv this vis muab txoj kev xaiv yooj yim rau kev saib xyuas mob nkeeg uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw. Cov kws kho mob hauv kev cob qhia kev kho mob hauv this vis tuaj yeem sau ntawv yuav tshuaj tau yog thaum tsim nyog. Cov ntaub ntawv tiv tauj txog cov kev pab cuam kev cob qhia kev kho mob hauv this vis yog teev tseg rau ntawm sab nraum qab ntawm koj daim npav ID tswv cuab.

Cov kev teem cajj sib ntsib hauv xov tooj txhua lub sij hawm

Yog hais tias koj xav tau cov kev pab cuam txog kev noj qab haus huv kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws los sis kev tsis meej pem vim los ntawm kev siv tshuaj yeeb dej cawv los ntawm ib qho kev teem cajj sib ntsib hauv vis dis aus los sis hauv xov tooj, thov hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services) thiab xaiv Kev Noj Qab Haus Huv Rau Fab Cwj Pwm.

Tus Kws Tu Neeg Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab Cuam

Rau kev pab txhawb nqa raws lub sij hawm tseeb txhawm rau pab kom nkag siab txog cov tsos mob thiab txiav txim siab txog them kev saib xyuas kho mob

uas tsim nyog, hu rau peb tus kws tu neeg mob tus xov tooj muab tswv yim pab cuam thiab sib tham nrog ib tus kws kho mo me tau txhua 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam. Tus nab npawb xov tooj muaj nyob rau ntawm sab nraum qab ntawm koj daim npav ID ua tswv cuab thiab nyob rau nram qab no.



Nyob rau hauv ib lub chaw kuaj mob

Cov chaw muab kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm txheej kub ceev

Tau txais kev saib xyuas kho mob nyob rau tib hnuv ntawd rau cov mob khaub thuas los sis cov kev raug mob uas tsis yog xwm txheej kub ntshov ceev, tsis muaj kev puas tsuaj txog rau lub neej txoj sia. Ntau cov chaw muab kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm txheej kub ceev tam sim no muaj cov kev xoo hluav taws xob ev xas les (X-rays) thiab cov kev kuaj ntshav-zis-quav-ob ncaug (lab tests) tib si lawm.

Mus saib tau rau ntawm www.healthnet.com thiab nias rau "Find a Provider (Tshawb Nrhiav ib Tus Kws Muab Kev Saib Xyuas Kho Mob)" txhawm rau tshawb nrhiav ib lub chaw muab kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm txheej kub ceev uas nyob ze rau ntawm koj.

Lus Cim Tseg: Ncaj nraim mus rau ntawm chaw kho mob xwm txheej kub ntshov ceev uas nyob ze tshaj plaws los sis hu rau 911 yog hais tias koj muaj ib qho xwm txheej kub ntshov ceev.

Kev saib xyuas kho mob thaum muaj xwm txheej kub ntshov ceev yog siv rau cov zwj ceeb fab kev kho mob uas muaj kev puas tsuaj txog rau lub neej txoj sia los sis cov kev raug mob uas tsis yog txhob txwm uas raug mob loj.

Rau kev pab, hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.

8 Yuav Tau Txais Kev Saib Xyuas Kho Mob Tau Li Cas

KEV SIV KOJ COV TXIAJ NTSIG

Peb xav ua kom paub tseeb hais tias koj teeb tsim tau yuav los pib txais koj cov txiaj ntsig kiag tam sim ntawd. Tseem tshuav ob peb yam uas koj yuav tsum tau ua, yog li ntawd pib tau!

1 Kuaj xyuas koj li hnuv tim uas pib tau txais kev pab them nqi duav roos rau

Koj daim npav ID yuav teev qhia txog koj li hnuv tim uas tau txais kev pab them nqi duav roos rau. Yog hais tias koj tseem tsis tau txais koj daim npav ID ua tswv cuab nyob rau hauv tsab ntawv, tiv tauj rau Lub Chaw Muab Cov Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab los sis mus nrhiav koj hnuv uas tau txais kev pab them nqi duav roos rau nyob rau hauv oos lais (online).

2 Lees paub koj tus kws kho mob

Siv sij hawm li ib feeb los mus ua kom paub tseeb tias tus kws kho mob uas raug cai muaj npe teev nyob rau hauv koj daim npav ID ua tswv cuab. Yog hais tias koj xav tau los sis xav xaiv ib tus kws kho mob sib txawv, koj muaj peev xwm xaiv tau. Yeej tso cai rau koj xaiv tau txhua lub sij hawm!

Yog hais tias koj tsis xav ceev siv tus kws kho mob uas muaj npe teev nyob rau hauv koj daim npav, tiv tauj rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services).

3 Teem ib lub sij hawm mus ntsib koj tus kws kho mob

Koj yuav tsum tau mus ntsib koj tus kws kho mob tsis pub dhau 120 hnuv tom qab koj qhov kev pab them nqi duav roos rau pib. Txhawm rau teem ib lub sij hawm mus ntsib kws kho mob, hu rau koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm ntawm tus nab npawb xov tooj uas teev nyob rau ntawm koj daim npav ID ua tswv cuab.

Yog hais tias kev teem koj lub sij hawm mus ntsib kws kho mob yog ib qho nyuaj rau koj, peb lub chaw muab kev pab cuam ntsig txog kev caij tsheb mus los uas tsis sau nqi muaj peev xwm pab tau koj! Hu rau Lub Chaw Muab Cov Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services) los teem sij hawm rau ib qho kev caij tsheb mus los uas tsis sau nqi rau koj.

4 Nug thiab txais cov lus teb

Nyob rau lub sij hawm uas koj mus ntsib kws kho mob thawj zaug, koj tus kws kho mob yuav ua ib qho kev ntsuam xyuas txog kev noj qab haus huv los mus pab kom nws thiaj li nkag siab zoo txog koj li keeb kwm kev mob nkeeg yav tas los thiab txhua cov kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv uas koj muaj ntawd. Tsis tas li ntawd lub sij hawm no yog ib lub sij hawm uas zoo tshaj plaws rau koj nug.

Thaum twg koj xav tau kev pabu, tiv tauj rau peb ntawm:

- Lees paub koj tus kws kho mob.
- Teem ib lub sij hawm mus ntsib kws kho mob.
- Npaj kev siv tsheb thauj xa mus los uas tsis sau nqi.
- Txais cov lus teb txog ntawm koj cov lus nug.

Hu xov tooj rau (tus xov tooj hu dawb) 1-800-675-6110 (TTY: 711) 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam

Oos lais (online)
www.healthnet.com

9 Nrhiav Tus Kws Kho Mob Uas Nyob Rau hauv Pab Pawg Koom Hauj Lwm Ua Ke

THOV PHAU NTAWV TEEV NPE KWS KHO MOB NYOB RAU PEB TXOJ HAUV KEV



Hauv Online

Nkag mus rau peb cov npe kws kho mob uas hloov kho tshiab tshaj plaws. ¹*Siv qhov chaw txuas Find a Provider (Nrhiav Kws Kho Mob)* nyob hauv peb tus vev xaib, ntawm **healthnet.com**, tom qab ntawd:

1. Nias rau *Find a Provider (Nrhiav Kws Kho Mob)*.
2. Ntaus koj qhov chaw nyob rau.
3. Xaiv raws hom Phiaj Xwm/Pab Pawg Koom Hauj Lwm Ua Ke.
4. Xaiv "Medi-Cal" los ntawm cov npe uas hlauv tawm los.
5. Xaiv hom kws kho mob.
6. Rub Phau Ntawv Teev Npe Kws Kho Mob los ntawm nplooj Tshawb Nrhiav Kws Kho Mob dhau los ntawm qhov chaw txuas (link) uas nyob hauv qab kawg nkaus ntawm nplooj vev xaib.

Rub Phau Ntawv Teev Npe Kws Kho Mob los ntawm nplooj Tshawb Nrhiav Kws Kho Mob dhau los ntawm kev nias rau qhov chaw txuas (link) mus rau Phau Ntawv Teev Npe Kws Kho Mob uas nyob hauv qab kawg nkaus ntawm nplooj vev xaib. Ntawm no yog peb daim ntawv teev npe kws kho mob uas hloov kho tshiab tshaj plaws. Kev khoom ntawm tus kws kho mob yuav muaj kev hloov pauv.



Los ntawm kev hu xov tooj

Hu rau Feem Saib Xyuas Kev Pab Cuam Tswv Cuab ntawm **1-800-675-6110 (TTY: 711)**. Koj tuaj yeem tiv tauj rau peb tau 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam.



Los ntawm kev xa ntawv pais xab nis (xaiv tau)

Koj tuaj yeem sau daim foos hauv qab no kom tiav thiab peb yuav muab tsab ntawv theej ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab thiab Phau Ntawv Teev Npe Kws Kho Mob xa pais xab nis tuaj rau koj.

Thov Koj "Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab"

Tsis tas li xwb, koj kuj tseem tuaj yeem thov ib tsab ntawv theej ntawm *Health Net Medi-Cal Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab* tib si thiab. Mus rub koj phau ntawv theej tau ntawm peb tus vev xaib healthnet.com/shp. Nias rau *Health Net Medi-Cal Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab*. Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab yuav rub tau tawm los ua PDF.

Nco Tseg: Thaum koj xa daim foos uas sau tiav lawm rov qab, thov muab ntim rau hauv lub hnab ntawv uas muab tso nrog ua ke tuaj.

Thov sau rau los ntawm kev ntaus ntawv thiab sau tag nrho txhua yam ntaub ntawv uas yog siv kob xiaiv los sis kob dub.

Kos rau lub nroog ntawm **Phau Ntawv Teev Npe Kws Kho Mob** uas koj xav tau:
 Amador Calaveras Inyo Los Angeles Mono Sacramento San Joaquin Stanislaus
 Tulare Tuolumne

Xaiv **lwm hom qauv**, yog tias xav tau: Ntawv Neeg Dig Muag Ua Tus Ntawv Loj Kaw Ua Suab

Hais txog rau **Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab**, thov kos rau hom lus uas koj xav tau:

Lus As Kiv Lus Xab Pees Niv Lus Arabic Lus Armenian Lus Kas Pus Cias Lus Suav
 Lus Farsi Lus Hmoob Lus Kaus Lim Lus Lav Xias Lus Tagalog Lus Nyab Laj

Tus tswv cuab lub npe: _____ Tus Tswv Cuab Tus ID #: _____

Chaw Nyob: _____ Npawb Tsev #: _____

Nroog: _____ Lub Lav: _____ Tus Zauv ZIP: _____

Xov Tooj: _____

¹Kev khoom ntawm tus kws kho mob yuav muaj kev hloov pauv.

10 Txais Koj Qhov Kev Kuaj Mob Tam Sim No...

TAG NRHO COV TSWV CUAB NTAWM HEALTH NET TSHIAB YUAV TSUM TAU TXAIS IB QHO KEV KUAJ MOB NYOB RAU HAUV 120 HNUB SUAV TXIJ LI HNUB UAS TAU KOOM NROG HEALTH NET.

Qhov kev kuaj mob thawj zaug yog ib qho tseem ceeb heev li vim hais tias:



Koj yuav paub txog hais tias leej twg yog koj tus kws kho mob ua ntej ib qho mob khaub thuas yuav tshwm sim.



Koj tus kws kho mob muaj peev xwm pab koj kawm paub txog kev siv koj cov kev pab cuam los ntawm qhov phiaj xwm kev npaj tuav pov hwm rau fab kev noj qab haus huv.



Koj tus kws kho mob yuav qhia koj paub txog tus neeg uas koj yuav tuaj yeem hu rau tau thiab yuav mus kho mob nyob rau qhov twg thaum lub chaw ua hauj lwm raug kaw lawm.



Koj cov me nyuam yuav raug txhaj cov koob tshuaj uas lawv tsim nyog tau txais rau kev mus kawm ntawv.



Koj yuav tau txais cov ntaub ntawv qhia txog cov kev kuaj ntsuas kev noj qab haus huv tseem ceeb txhawm rau pab koj thiab koj cov me nyuam kom nyob muaj kev noj qab haus huv.



Health Net Tus Kws Tu Neeg Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab Cuam

Koj puas hnov muaj mob li cas thiab puas xav tau tswv yim pab cuam? Koj muaj peev xwm hu rau koj tus kws kho mob thiab thov kev pab tau. Los sis koj muaj peev xwm hu rau Health Net Tus Kws Tu Neeg Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab Cuam ntawm **1-800-675-6110 (TTY: 711)** rau tswv yim pab cuam sai thiab pab dawb. Tus kws tu neeg mob ua hauj lwm **24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.** Tus kws tu neeg mob ntawd muaj peev xwm hais lus rau koj ua koj hom lus uas nyiam thiab muab lus qhia rau koj kom paub saib xyuas txog koj cov kev xav tau ntsig txog kev saib xyuas (tu) mob rau fab kev noj qab haus huv.

(txuas ntxiv mus)



**Los ntawm kev hu rau Health Net Tus Kws Tu
Neeg Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab
Cuam, koj muaj peev xwm:**

- **Tau txais cov lus qhia paub** txhawm rau pab koj txiav txim siab seb koj puas tsim nyog yuav tsum tau mus kuaj mob rau ntawm chav kho mob xwm txheej ceev.
- **Kuaj xyuas** seb koj puam muaj peev xwm tos ntsib koj tus kws kho mob tau.
- **Sib tham** txog koj cov teeb meem fab kev noj qab haus huv thiab cov hau kev kho mob.
- **Tau txais cov lus qhia** txhawm rau pab kom koj hnov zoo mob zuj zus tuaj nyob rau tom vaj tsev thauj lub sij hawm koj muaj mob.
- **Kawm paub** txog koj cov kev siv tshuaj thiab cov kev xav tau ntsig txog fab kev noj qab haus huv.



**Hu rau tus kws kho mob uas muaj
npe nyob rau ntawm koj daim
npav ID ua tswv cuab txhawm rau
teem sij hawm ua ib qho kev kuaj
mob hnuv no.**

**Rau kev paub ntau ntxiv, mus saib tau rau ntawm
www.healthnet.com.**

Cov ntaub ntawv no tsis yog tsim los ua kev hloov pauv rau kev saib xyuas mob nkeeg. Thov ua raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia txhua lub sij hawm.

Cov txheej txheem pab cuam thiab cov kev pab cuam tej zaum yuav muaj kev hloov pauv. Cov ntaub ntawv fab kev kawm paub txog kev noj qab haus huv muaj sau ua ntau hom lus thiab lwm hom ntawv sib txawv raws li thov.

FLY061475HP00 (2/23)

11 Cov Ntsej Muag Luag Ntxhi Uas Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Pib Ntawm No

Kev muaj cov kaus hniav ruaj khov muaj peev xwm pab ua rau lwm feem ntawm koj lub cev muaj kev noj qab haus huv. Vim li ntawd peb thiaj li muab cov txiaj ntsig ntawm Medi-Cal Dental rau peb cov tswv cuab uas muaj Medi-Cal.

Cov txiaj ntsig ntawm Medi-Cal Dental muaj xam nrog rau

Kev saib xyuas kho mob tas li txhawm rau txuag kom cov hniav ruaj khov

- Cov kev tshuaj xyuas thiab cov kev xoo hluav taws xob ev xas les (X-rays)
- Kev tu ntxuav kom huv si
- Cov kev kho mob uas siv tshuaj pab kom hniav khov txhawm rau tiv thaiv kom tsis txhob muaj cov kab noj hniav

Kev saib xyuas kho mob txhawm rau kho cov teeb meem kev kho hniav

- Cov kev ntsaws hniav
- Cov cag hniav nyob sab hauv ntej ntawm cov hniav
- Cov looj hniav ua ntej yuav tsim ua
- Cov lo hniav txhua nrho
- Lwm cov kev pab cuam ntsig txog kev kho hniav uas tsim nyog

Nrog rau Medi-Cal Dental los ntawm Health Net, koj thiab koj tsev neeg muaj peev xwm lom zem rau

- Ib pab pawg nev vawj muab kev saib xyuas kho mob, cov kws kho hniav uas paub zoo rau tej suam uas hais tau koj hom lus thiab nkag siab txog koj cov kev xav tau uas zoo tsis thooj leej twg.
- Nkag cuag tau rau cov chaw kuaj mob uas nyob ze rau ntawm koj.
- Cov kws tswj xyuas txog qhov teeb meem los sis lis ntaub ntawv txhawm rau pab nrog rau koj qhov kev kho hniav.
- Cov txheej txheem pab cuam txog kev kawm ntawv ntsig txog fab kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyab xeeb

Kuaj xyuas kom paub ntau ntxiv hais txog Medi-Cal Dental

Yog hais tias koj nyob rau hauv cheeb tsam nroog Los Angeles los sis Sacramento, tiv tauj rau Health Net:

Hu rau (tus xov tooj hu dawb) 1-800-213-6991 (TTY: 711) hnuv Monday–Friday 8 teev sawv ntxov txog 6 teev tsaus ntuj

Oos Lais (Online) www.hndental.com

Yog hais tias koj tsis nyob rau hauv cheeb tsam nroog Los Angeles los sis Sacramento, tiv tauj rau Medi-Cal Dental:

Hu rau (tus xov tooj hu dawb) 1-800-322-6384 (TTY: 711) hnuv Monday–Friday 8 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj

Oos Lais (Online) <https://dental.dhcs.ca.gov/Beneficiaries/Denti-Cal/>

12 Saib Xyuas Koj Txoj Kev Noj Qab Haus Huv!

COV KHOOS KAS THIAB COV KEV PAB CUAM TXOG KEV KAWM TXOG FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV

Peb txhua tus yeej puav leej xav kom muaj kev noj qab haus huv zoo dua qub. Nrog rau kev pab thiab kev txhawb nqa, yeej yuav tsum ncav cuag koj cov hom phiaj fab kev noj qab haus huv xwb li. Peb muaj ntau cov khoos kas, cov kev pab cuam thiab cov cuab yeej uas tsis sau nqi los pab koj thiab koj tsev neeg pib cov kauj ruam mus kom txog txoj kev noj qab haus huv uas zoo dua qub.

Cov khoos kas rau tag nrho txhua tus



Hnov tau tias koj qhov ceeb thawj nws zoo

Kev muaj ceeb thawj zoo rau kev noj qab haus huv yog ib qho uas tseem ceeb tshaj kev suav xam cov kuab zaub mov noj. Lub Khoos Kas Fit Families for Life thiab Healthy Habits for Healthy People Weight Control yuav tuaj yeem pab kom koj ua tau raws li lub hom phiaj fab kev muaj ceeb thawj. Tej zaum koj yeej xav kom koj cov khaub ncaws haum koj hnav zoo dua qub. Tej zaum koj yuav tsum tau xyaum ua kom tau ib yam li koj cov xeeb ntxwv. Txawm hais tias koj qhov laj thawj yuav yog dab tsi los xij, peb yeej muaj cov cuab yeej thiab qhov kev txhawb nqa uas koj xav tau.



Txiav kev haus luam yeem txhawm rau qhov zoo

Kev txiav kev haus luam yeem thiab kev haus yeem pa yog ib yam uas zoo tshaj plaws uas koj tuaj yeem ua tau rau koj txoj kev noj qab haus huv. Tsis tas li ntawd nws kuj tseem yog ib txoj hau kev zoo heev uas pab txuag tau nyiaj tib si. Cov neeg haus luam yeem siv nyiaj tag li thaj tsam \$180 tauj ib lub hlis rau kev yuav cov luam yeem!

Peb paub hais tias kev txiav luam kev haus luam yeem tsis yog ib qho yooj yim kiag li, tab sis koj tsis tas yuav tsum tau txiav kev haus luam yeem ib leeg nkaus xwb. Peb nyob ntawm no txaus siab yuav pab koj, uas yog muaj kev txhawb pab hauv xov tooj, cov lus tseeb hais txog kev txiav kev haus luam yeem thiab cov tshuaj noj pab txiav koj txoj kev huam yeem.

Hu rau Kick It California tus xov tooj hu dawb ntawm **800-300-8086 (TTY: 711)**. Cov sij hawm ua hauj lwm yog Hnub Monday–Hnub Friday, 7 teev sawv ntxov txog 9 teev tsaus ntuj, thiab Hnub Saturday yog 9 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj.

(txuas ntxiv mus)



Cov khoos kas rau cov tsev neeg thiab cov me nyuam yaus



Muab txoj kev pib kom muaj kev noj qab haus huv rau koj tus me ab

Thaum koj cev xeeb tub, koj yuav muaj lus nug ntau heev li. Kuv tus me nyuam mos yuav loj hlob li cas? Kuv yuav saib xyuas kuv tus kheej li cas? Qhov no puas yog tej yam uas hauj sim xwb? Peb lub khoos kas pab kev xeeb tub kom muaj kev noj qab haus huv yuav muab cov lus teb, kev sab laj thiab kev txhawb pab rau koj. Mus ntsib koj tus kws kho mob kom sai li sai tau thaum koj paub hais tias koj cev xeeb tub lawm.



Kev noj qab haus huv fab lub hlwb yog yam tseem ceeb

Txoj hau kev uas koj xav thiab hnov yuav muaj kev cuam tshuam rau koj txoj kev noj qab haus huv tag nrho. Peb cov kev peev txheej rau kev noj qab haus huv fab lub hlwb tuaj yeem pab koj kawm paub ntau ntxiv, hnov zoo dua qub tuaj thiab ua lub nee noj qab nyob zoo.

Tshawb xyuas kom paub ntau ntxiv txog lwm cov khoos kas thiab cov kev pab cuam



Healthy Hearts, Healthy Lives (Lub Siab Noj Qab Nyob Zoo, Ces Lub Neej Kuj Yuav Noj Qab Nyob Zoo) – yog ib lub khoos kas uas yus xyaum los ntawm yus tus kheej

Tau txais ib qho cuab yeej, uas muaj phau ntawv xyaum ua hauj lwm los pab kom koj muaj lub siab uas muaj kev noj qab haus huv.



Lub khoos kas tiv thaiv kab mob ntshav qab zib

Lub khoos kas no muab kev txhawb pab thiab cov cuab yeej uas koj xav tau los ua kom koj yuag thiab txo kom koj tsis txhob muaj kev pheej hmoo muaj cov mob ntshav qab zib hom 2 thiab kab mob plawv.



Kawm Paub Ntau Ntxiv hauv Cov Chav Kawm txog Fab Kev Noj Qab Haus Huv

Mus koom cov chav kawm txog ntau cov ntsiab lus los pab ua kom koj nyob yam muaj kev noj qab haus huv.

Tiv tauj rau peb los ntawm kev hu rau cov nab npawb xov tooj hu dawb hauv qab no:

**Tus Xov Tooj Muab Lus Qhia
Paub Txog Fab Kev Kawm
Paub Txog Kev Noj Qab
Haus Huv**

800-804-6074 (TTY: 711)
Hnub Monday–Hnub Friday
9 teev sawv ntxov txog 5 teev
tsaus ntuj.

**Feem Pab Cuam Tswv Cuab
800-675-6110 (TTY: 711)**
24 teev hauv ib hnub
7 hnub hauv ib lub lim tiam

Hauv online

www.healthnet.com

Teev Npe Nkag Mus rau hauv koj tus askhauj nyob rau ntawm tus vev xaib thiab mus saib peb lub tsev cia ntaub ntawv uas khaws cov ntaub ntawv hais txog kev kawm txog fab kev noj qab haus huv. Peb muaj cov tshooj lus hais txog:

Mob ntshav qab zib

Mob hawb pob

Mob ntshav siab

Kev hno tshuaj tiv thaiv kab mob (txhaj tshuaj)

Cov kev kuaj xyuas kev noj qab haus huv

Thiab, ntau yam ntxiv

Cov ntaub ntawv ntawm no tsis yog npaj los hloov kev saib xyuas mob nkeeg los ntawm kws kho mob. Thov ua raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia txhua lub sij hawm. Tej zaum cov khoos kas thiab cov kev pab cuam yuav muaj kev hloov pauv.

Health Net of California, Inc. thiab Health Net Community Solutions, Inc. yog cov tuam txhab ncau ntawm Health Net, LLC. Health Net yog ib lub cim fab kev pab cuam uas muaj ntaub ntawv teev npe raug cai los ntawm Health Net, LLC. Txwv tsis pub yuam txhua txoj cai.

13 Health Net Cov Lus Qhia Txog Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Mob Ua Kev Tiv Kab Mob

COV LUS QHIA RAU COV ME NYUAM YAUS THIAB COV NEEG LAUS





Siv phau ntawv qhia no los pab ceeb toom qhia kom koj nco qab teem sij hawm rau cov kev mus ntsib kws kho mob rau kev saib xyuas kho mob kom noj qab nyob zoo nrog koj tus kws kho mob saib xyuas tsev neeg. Yuav tsum nrhiav kev pab thiab ua raws li koj tus kws kho mob qhov kev saib xyuas kho mob thiab tswv yim pab cuam tas li vim hais tias cov lus qhia no raug hloov kho dua tshiab yam tsis tu ncuu thiab tej zaum kuj yuav muaj kev hloov pauv.

Qhov ntaub ntawv no tsis yog lus qhia tswv yim txog kev kho mob thiab tsis txhais hais tias yog kev pab them nyiaj rau tus txiaj ntsig tshwj xeeb. Thov tshuaj xyuas koj hom lus qhia txog cov txiaj ntsig hauv daim phiaj xwm rau kev pab them nyiaj, cov kev txwv thiab cov kev zam.

Kev pab ua rau koj nyob muaj kev noj qab haus huv

Hais txog rau cov lus qhia paub ntau ntxiv los sis cov lus qhia ntxaws ntxiv, mus rau www.healthnet.com los sis hu rau ib tug ntawm cov nab npawb xov tooj hauv qab no.

Cov tswv cuab ntawm Health Net Medi-Cal:

- **Tus Xov Tooj Muab Lus Qhia Paub Txog Kev Kawm Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv:**
Chu rau 800-804-6074 (TTY: 711), Hnub Monday–Friday 9 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj rau cov ntaub ntawv thiab cov chaw muab kev pab cuam ntsig txog fab kev kawm paub txog kev noj qab haus huv pab dawb. Koj muaj peev xwm tau txais cov ntaub ntawv hais txog peb qhov txheej txheem pab cuam ntsig txog kev tso tseg kev haus luam yeeb, cov txheej txheem pab cuam ntsig txog kev tswj xyuas qhov hnyav thiab ntau yam ntxiv. Cov ntaub ntawv fab kev kawm paub txog kev noj qab haus huv muaj sau ua ntau hom lus thiab lwm hom ntawv sib txawv raws li thov.
- **Rau cov lus nug txog koj cov txiaj ntsig ntawm Medi-Cal: 800-675-6110 (TTY: 711)**, 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lub lim tiam.



Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob raws li tau hais qhia (cov koob tshuaj)

Teem sij hawm rau cov neeg uas muaj hnub nyooog 0 txog 6 xyoo^{1,2}

Tshuaj tiv thaiv kab mob	Thaum yug los	Hnub nyooog (xam ua hli)										Hnub nyooog (xam ua xyoo)			
		1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4	5	6	
Kab Mob Siab B (HepB)	✓	✓		Soj qab saib tau yog tias xav tau		✓								Soj qab saib tau yog tias xav tau	
Tus Kas Mob Vais Lav Uas Ua Rau Raws Plab (Rotavirus, RV)			✓	✓	✓										
Mob txhaws qa, mob kab xeb (voos), mob hnoos (Diphtheria, tetanus, pertussis, DTaP)			✓	✓	✓		Soj qab saib tau yog tias xav tau		✓		Soj qab saib tau yog tias xav tau		✓		
Kab mob haemophilus hom b (haemophilus influenzae type b, Hib)			✓	✓	✓		Soj qab saib tau yog tias xav tau		✓		Soj qab saib tau yog tias xav tau		Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab		
Kab mob ntsws (pneumococcal)			✓	✓	✓		Soj qab saib tau yog tias xav tau		✓		Soj qab saib tau yog tias xav tau		Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab		
Kab mob tuag tes tuag taw uas tsis cial sia (inactivated poliovirus, IPV)			✓	✓			✓				Soj qab saib tau yog tias xav tau		✓		
Kab mob khaub thuas (tau khaub thuas)													✓ Txhua xyoo		
COVID 19													✓ Raws li koj tus kws kho mob hais qhia		
Ua qhua pias, mob qog, ua qoob (measles, mumps, rubella, MMR)						Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab			✓		Soj qab saib tau yog tias xav tau		✓		
Ua qhua dej (varicella, VAR)									✓		Soj qab saib tau yog tias xav tau		✓		
Kab Mob Siab A (Hepatitis A, HepA)											✓ Txhaj 2 koob		✓ Raws li koj tus kws kho mob hais qhia, cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab		
Kab mob hlwb (meningococcal)													✓ Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab		

Soj qab saib tau yog tias xav tau: Yog hais tias koj tsis tau txhaj koj (cov) koob tshuaj nyob rau yav dhau los, koj muaj peev xwm tham nrog koj tus kws kho mob txog kev txhaj koob tshuaj no nyob rau lub sij hawm no.

Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab: Kuaj xyuas nrog koj tus kws kho mob kom paub txog hais tias seb koj puas tsim nyog yuav txhaj koob tshuaj no.



Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob raws li tau hais qhia (cov koob tshuaj)

Teem sij hawm rau cov neeg uas muaj hnuv nyoog 7 txog 18 xyoo^{1,2}

Tshuaj tiv thaiv kab mob	Hnuv nyoog (xam ua xyoo)		
	7-10	11-12	13-18
Mob txhaws qa, mob kab xeb (voos), mob hnoos (diphtheria, tetanus, pertussis, Tdap)	Soj qab saib tau yog tias xav tau	✓ Txhaj 1 koob	Soj qab saib tau yog tias xav tau
Kab mob papillomavirus ntawm tib neeg (human papillomavirus, HPV)	Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab	✓ Raws li koj tus kws kho mob hais qhia	Soj qab saib tau yog tias xav tau
Kab mob khaub thuas (tau khaub thuas)	✓ Txhua xyoo		
COVID 19	✓ Raws li koj tus kws kho mob hais qhia		
Kab mob ntsws (pneumococcal)	Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab		
Kab Mob Siab A (Hepatitis A, HepA)	Raws li koj tus kws kho mob hais qhia, cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab		
Kab Mob Siab B (HepB)	Soj qab saib tau yog tias xav tau		
Kab mob tuag tes tuag taw uas tsis ciaj sia (inactivated poliovirus, IPV)	Soj qab saib tau yog tias xav tau		
Ua qhua pias, mob qog, ua qoob (measles, mumps, rubella, MMR)	Soj qab saib tau yog tias xav tau		
Ua qhua dej (varicella, VAR)	Soj qab saib tau yog tias xav tau		
Kab mob haemophilus hom b (haemophilus influenzae type b, Hib)	Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab		
Kab mob hlwb (meningococcal)	Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab	✓ Txhaj 1 koob	✓ Soj qab saib tau yog tias xav tau txhaj loos ntxiv thaum muaj hnuv nyoog 16 xyoo
Kab mob hlwb hom B (meningococcal B)	Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab, cov hnuv nyoog 10-18 xyoo		

Soj qab saib tau yog tias xav tau: Yog hais tias koj tsis tau txhaj koj (cov) koob tshuaj nyob rau yav dhau los, koj muaj peev xwm tham nrog koj tus kws kho mob txog kev txhaj koob tshuaj no nyob rau lub sij hawm no.

Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab: Kuaj xyuas nrog koj tus kws kho mob kom paub txog hais tias seb koj puas tsim nyog yuav txhaj koob tshuaj no.





Cov kev kuaj ntsuas mob raws li tau hais qhia (cov kev sim kuaj mob)

Teem sij hawm rau cov neeg uas muaj hnuv nyoog 0 txog 18 xyoo^{1,2,3}

Kev Pab Cuam	Hnuv nyoog (xam ua hli)						Hnuv nyoog (xam ua xyoo)		
	Thaum yug-6	9	12	15	18	19-36	3-10	11-12	13-18
Kev tshuaj xyuas txog kev noj qab haus huv txhua hnuv	Thaum yug, 3-5 hnuv, thiab thaum 1, 2, 4, thiab 6 hlis	Txhua 3 hlis			Txhua 6 hli		Txhua xyoo		
Kev kuaj cov kua txhuas	Pib txij thaum muaj hnuv nyoog 6 hlis, yuav tsum kuaj xyuas nyob rau lub sij hawm ua cov kev tshuaj xyuas txog kev noj qab haus huv txhua hnuv. Yuav tsum sim kuaj mob thaum muaj hnuv nyoog 12 hlis thiab 24 hlis los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia.								
Kev mus ntsib kws kho mob kuaj hniav	Txhua 6-12 hlis, los sis raws li koj tus kws kho hniav hais qhia								
Tshuaj leem hniav fluoride los sis tshuaj txhawb pab	Pib thaum muaj 6 lub hlis, raws li koj tus kws kho mob/kws kho hniav qhia.								
Kev kuaj ntshav	Ib zaug li ntawm 0-2 hlis	Kuaj xyuas thaum muaj hnuv nyoog 4 thiab 12 hlis, thiab nyob rau lub sij hawm ua kev tshuaj xyuas txog kev noj qab haus huv txhua hnuv yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia							
Tus qauv ntsuas qhov lub cev hnyav (BMI)						Pib txij thaum muaj hnuv nyoog 2 xyoo, yuav tsum kuaj xyuas txog tus qauv ntsuas qhov lub cev hnyav (body mass index, BMI) nyob rau lub sij hawm ua kev tshuaj xyuas txog kev noj qab haus huv txhua hnuv			



Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob raws li tau hais qhia (cov koob tshuaj)

Teem sij hawm rau cov neeg laus^{1,2}

Tshuaj tiv thaiv kab mob	Hnuv nyoog (xam ua xyoo)				
	19-26	27-49	50-59	60-64	65 xyoos nce mus
COVID 19	✓ Raws li koj tus kws kho mob hais qhia				
Mob txhaws qa, mob kab xeb (voos), mob hnoos (tetanus, diphtheria, pertussis, Td/Tdap)	✓ Txhaj 1 koob tiv thaiv Tdap, tom qab ntawd ces txhawb nrog rau koob tiv thaiv Td txhua 10 xyoo				
Kab mob papillomavirus ntawm tib neeg (human papillomavirus, HPV)	✓ Raws li koj tus kws kho mob hais qhia	Yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia			
Ua qhua dej (varicella, VAR)	✓ Txhaj 2 koob				
Kab mob sawv pob sawv hlwv (zoster)			✓ Txhaj 2 koob tiv thaiv RZV uas yog pib thaum muaj hnuv nyoog 50 los sis txhaj 1 koob tiv thaiv ZVL uas yog pib thaum muaj hnuv nyoog 60		
Ua qhua pias, mob qog, ua qoob (measles, mumps, rubella, MMR)	✓ Txhaj 1 los sis 2 koob los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia				
Kab mob khaub thuas (tau khaub thuas)	✓ Txhua xyoo				
Kab mob ntsws (pneumococcal) (PPSV 23 los sis PCV 13)	Yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia				✓ Txhaj 1 koob
Kab Mob Siab A (Hepatitis A, HepA)	Txhaj 2 los sis 3 koob yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab li cas los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia				
Kab Mob Siab B (HepB)	3 koob yog cov neeg muaj pheej hmoo muaj mob tau yooj yim lossis raws li koj tus kws kho mob hais				
Kab mob haemophilus hom b (haemophilus influenzae type b, Hib)	Txhaj 1 los sis 3 koob yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab li cas los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia				
Kab mob hlwb (meningococcal)	Txhaj 1 los sis ntau koob yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab li cas los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia				
Kab mob hlwb hom B (meningococcal B)	Txhaj 2 los sis 3 koob yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab li cas los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia				

Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo siab: Kuaj xyuas nrog koj tus kws kho mob kom paub txog hais tias seb koj puas tsim nyog yuav txhaj koob tshuaj no.



Cov kev kuaj ntsuas mob txog kev noj qab haus huv raws li tau hais qhia (cov kev sim kuaj mob)

Teem sij hawm rau cov neeg laus^{1,2,4}

Kev Pab Cuam	Hnub nyoog (xam ua xyoo)		
	19–39	40–64	65 xyoos nce mus
Kev tshuaj xyuas txog kev noj qab haus huv txhua hnub	Txhua xyoo		
Kev kuaj ntsuas txog kev hnov lus txhawm rau kuaj xyuas kev tsis hnov lus	Raws li koj tus kws kho mob hais qhia		
Kev kuaj ntsuas txog kev pom kev txhawm rau kuaj xyuas cov teeb meem ntsig txog qhov muag	Txhua 5–10 xyoo	Txhua 2–4 xyoo rau cov hnub nyoog 40–54 xyoo; txhua 1–3 xyoo rau cov hnub nyoog 55–64 xyoo	Txhua 1–2 xyoo
Kev kho mob uas siv tshuaj aspirin txhawm rau tiv thaiv kab mob plawv	Sib tham nrog koj tus kws kho mob txog qhov mus kuaj mob raws caij nyoog		
Kev kuaj ntshav siab txhawm rau kuaj xyuas mob ntshav siab	Txhua 1–2 xyoo		
Tus qauv ntsuas txog qhov lub cev hnyav (BMI) txhawm rau kuaj xyuas kev rog	Kuaj xyuas thaum lub sijhawm mus kuaj mob raws caij nyoog		
Kev kuaj ntsuas txog npuas roj txhawm rau kuaj xyuas seb puas muaj cov roj nyob rau hauv ntshav	Raws li koj tus kws kho mob hais qhia	Yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab zuj zus, yuav tsum kuaj xyuas txhua 5 xyoo pib thaum muaj hnub nyoog 35 xyoo rau cov txiv nee thia thaum muaj hnub nyoog 45 xyoo rau cov poj niam	
Kev kuaj ntsuas txog kab mob khees xaws (cancer) rau txoj hnyuv txhawm rau kua xyuas kab mob khees xaws (cancer) rau txoj hnyuv	Rau cov neeg muaj hnub nyoog 40–44 xyoos, raws li koj tus kws kho mob hais. Thaum pib muaj hnub nyoog 45 xyoos, tham nrog koj tus kws kho mob txog txoj hau kev yuav ua koj qhov kev sim kuaj mob heev npaum li cas thiab yuav ua yam kev sim kuaj mob dab tsi		
Kev kuaj ntsuas txog piam thaj txhawm rau kuaj xyuas ntshav qab zib	Kuaj xyuas yog muaj pheej hmoo muaj mob tau yooj yim	Txhua 3 xyoo los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia	
Kab mob ej (human immunodeficiency virus, HIV)	Ua kev kuaj ntsuas mob ib zaug, rov ua kev kuaj ntsuas mob ntxiv yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab	Raws li koj tus kws kho mob hais qhia	
Kev kho hniav	Txhua 6 hli		
Kab Mob Siab C (Hepatitis C) thiab kab mob siab B (hepatitis B)	Yuav tsum ua kev kuaj ntsuas mob yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia		





Cov kev kuaj ntsuas mob txog kev noj qab haus huv raws li tau hais qhia
(cov kev sim kuaj mob)

Teem sij hawm rau cov poj niam^{1,2}

Kev Pab Cuam	Hnub nyooog (xam ua xyoo)		
	19-39	40-64	65 xyoos thiab laus dua ntawd
Kev tshuaj xyuas poj niam tsev me nyuam los sis plab mog uas siv tus pas tshuaj xyuas ncauj tsev me nyuam txhawm rau kuaj xyuas kab mob khees xaws (cancer) hauv lub ncauj tsev me nyuam	Rau cov neeg uas ib txwm yeej tsis tau muaj kev xeeb me nyuam cia sia los ntawm fab kev sib daj sib deev, pib thaum muaj hnub nyooog 21 xyoo, yuav tsum kuaj ntsuas txhua 3 xyoo; pib thaum muaj hnub nyooog 30 xyoo, yuav tsum kuaj ntsuas txhua 3-5 xyoo los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia		Raws li koj tus kws kho mob hais qhia
Kev xoo hluav taws xob tsom xyuas lub mis txhawm rau kuaj xyuas kab mob khees xaws ntawm lub mis	Kuaj xyuas txhua xyoo pib thaum muaj hnub nyooog 35 xyoo yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab	Txhua 1-2 xyoo los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia	
Kev tshuaj xyuas lub mis los ntawm koj tus kws kho mob	Txhua 1-3 xyoo	Txhua xyoo	
Kev tshuaj xyuas tus kheej lub mis/kev kawm kom tus kheej paub zoo txog lub mis txhawm rau kuaj xyuas cov kev hloov pauv ntsig txog lub mis	Txhua hli		
Kev kuaj ntsuas txog kas cees chlamydia txhawm rau kuaj xyuas mob kas cees Chlamydia, uas yog ib hom kab mob sib kis los ntawm sib deev	Kuaj ntsuas txhua xyoo kom txog rau thaum cov neeg uas ib txwm yeej tsis tau muaj kev xeeb me nyuam cia sia los ntawm fab kev sib daj sib deev muaj hnub nyooog txog 24 xyoo; txhua xyoo pib thaum muaj hnub nyooog 24 xyoo yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab		
Kev sim kuaj txog qhov tuab ntawm pob txha txhawm rau kuaj xyuas pob txhab puas		Kev kuaj ntsuas mob saib raws kev pheej hmoo	Txhua 2 xyoos



Cov kev kuaj ntsuas mob txog kev noj qab haus huv raws li tau hais qhia
(cov kev sim kuaj mob)

Teem sij hawm rau cov txiv neej^{1,2}

Kev Pab Cuam	Hnub nyooog (xam ua xyoo)		
	19-39	40-64	65 xyoos thiab laus dua ntawd
Kev kuaj ntsuas txog roj ntsha tiv thaiv lub cev tshwj xeeb ntsig txog tus kab mob prostate (PSA/DRE) txhawm rau kuaj xyuas kab mob khees xaws prostate		Raws li koj tus kws kho mob hais qhia	
Kev siv tshuab hluav taws xob los tsom saib cheeb tsam plab mog txhawm rau kuaj xyuas mob hlab ntshav tawg rau raj ntshav liab ntu ntawm plab hnyuv (kev mob ua rau hlab ntsha o raws cheeb tsam ntawm plab)			Ua ib zaug, rau cov neeg uas muaj hnub nyooog 65-75 xyoo uas ib txwm haus luam yeeb los sis muaj kev pheej hmoo
Kev tshuaj xyuas txog tus kheej lub noob qes	Raws li koj tus kws kho mob hais qhia		

¹Tej zaum cov lus qhia no yuav muaj kev hloov pauv. Thov sib tham nrog koj tus kws kho mob.

²Tus kws kho mob yuav tsum ua raws li cov kauj ruam ib qho dhau rau ib qho uas raug cai thiab cov lus qhia tshiab tam sim no uas muab los ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Txog Kev Tswj Xyuas thiab Kev Tiv Thaiv Kab Mob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), Teb Chaws Mes Kas Lub Zog Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Kev Pab Cuam Ntsig Txog Kev Tiv Thaiv (US Preventive Services Task Force, USPSTF), thiab American Academy Lub Thawj Fab Saib Xyuas Cov Kev Kho Mob Rau Me Nyuam Yaus (American Academy of Pediatrics, AAP).

³Cov kev tshuaj xyuas txog kev noj qab haus huv txhua hnuv, kev pab tswv yim thiab kev kawm paub rau cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas yuav tsum muaj xam nrog rau kev ntsuas txog qhov siab, qhov hnyav thiab ntshav siab ntawm tus neeg mob ntawd. Tsis tas li ntawd, cov kev tshuaj xyuas yuav tsum muaj xam nrog rau tus qauv ntsuas qhov lub cev hnyav (BMI), ua ke nrog rau cov kev sim kuaj ntsuas txog kev pom kev thiab kev hnov lus. Kev pab tswv yim thiab kev kawm paub yuav muaj xam nrog rau, tab sis tsis yog tag rau:

- Kev tiv thaiv kev xeeb me nyuam/kev npaj muaj tub ki kom raws siab nyiam
- Kev tsis ua hauj lwm zoo ntawm lub plawv uas tseem ceeb thaum yug nrog los lawm, kev noj qab haus huv ntawm lub plawv
- Kev noj qab haus huv ntsig txog kev kho hniav
- Kev ntsuasm xyuas txog loj hlob/tus cwj pwm
- Kev tiv thaiv kev raug mob/kev ua nruj ua tsiv
- Kev muaj mob puas hlwb, piv txwv li kev ntxhov siab/kev noj zaub mov tsis muaj vij xws
- Khoom noj khoom haus muaj thaj zoo rau lub cev/kev ev xaws xais
- Kev kuaj ntsuas txog cov kev sib kis kab mob los ntawm kev sib daj sib deev (STIs) thiab kab mob ej (human immunodeficiency virus, HIV)
- Kev ua phem los ntawm kev quav yeeb quav tshuaj, piv txwv li kev tiv thaiv kev ua phem los ntawm kev quav dej quav cawv thiab yeeb tshuaj
- Kev tso tseg kev siv luam yeeb thiab kev haus luam yeeb
- Kev kuaj ntsuas mob txog mob ntsws qhuav (TB)
- Kev tswj xyuas txog qhov hnyav

⁴Kev tshuaj xyuas txog kev noj qab haus huv txhua hnuv, kev pab tswv yim thiab kev muab kev kawm paub rau cov neeg laus yuav tsum muaj xam nrog rau kev ntsuas txog tus neeg mob qhov siab, qhov hnyav, ntshav siab, tus qauv ntsuas qhov lub cev hnyav (BMI), kev sim kuaj txog kev pom kev thiab kev hnov lus, kev ntxhov siab, thiab kev kuaj ntsuas txog kev siv dej cawv los sis yeeb tshuaj. Cov lus muab tswv yim qhia yuav sib txawv mus raws li cov txuam thawj qhia txog keeb kwm thiab kev pheej hmoo. Kev pab tswv yim thiab kev kawm paub tuaj yeem muaj xam nrog rau:

- Kev kuaj ntsuas txog kab mob khees xaws (cancer), piv txwv li kev kuaj ntsuas txog kab mob khees xaws (cancer) rau lub ntsws thiab kev ntsuam xyuas kev pheej hmoo txog BRCA
- Kev tiv thaiv kev xeeb me nyuam/kev xeeb me nyuam
- Kev noj qab haus huv ntsig txog kev kho hniav
- Kev tiv thaiv yeeb tshuaj/kev tso tseg
- Kev npaj muaj tub ki kom raws siab nyiam
- Kev noj qab haus huv ntawm lub plawv, kev kuaj ntsuas txog cov cag mob uas lub tshuab soj ntsuam plawv ntsuas pom (ECG)
- Kev tiv thaiv kev raug mob/kev ua nruj ua tsiv
- Kev npaj ua ib leej niam
- Cov poj niam laus uas tsis coj khaub ncaws lawm
- Kev muaj mob puas hlwb, piv txwv li kev ntxhov siab/kev noj zaub mov tsis muaj vij xws
- Khoom noj khoom haus muaj thaj zoo rau lub cev/kev ev xaws xais
- Cov kev xyaum ua ntsig txog fab kev sib daj sib deev, cov kev sib kis kab mob los ntawm kev sib daj sib deev (STIs) thiab kev kuaj ntsuas txog kab mob ej (human immunodeficiency virus, HIV)
- Kev ua phem los ntawm kev quav yeeb quav tshuaj, piv txwv li kev tiv thaiv kev ua phem los ntawm kev quav dej quav cawv thiab yeeb tshuaj
- Kev tso tseg kev siv luam yeeb thiab kev haus luam yeeb
- Kev kuaj ntsuas mob txog mob ntsws qhuav (TB)
- Kev tswj xyuas txog qhov hnyav

Cov ntaub ntawv ntawm no tsis yog npaj los hloov kev saib xyuas mob nkeeg los ntawm kws kho mob. Thov ua raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia txhua lub sij hawm. Cov pab cuam thiab cov kev pab yeej muaj pauv.

Health Net of California, Inc. thiab Health Net Community Solutions, Inc. yog cov tuam txhab ncau ntawm Health Net, LLC. Health Net yog ib lub cim fab kev pab cuam uas muaj ntaub ntawv teev npe raug cai los ntawm Health Net, LLC. Txwv tsis pub yuam txhua txoj cai.

14 Thov Kev Pab thiab Kev Txhawb Nqa rau Cov Kev Pab Cuam Rau Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw los ntawm Health Net

Health Net yeej nyob rawv ntawm no los mus pab peb cov tswv cuab thiab cov zej zos nyob rau cov sij hawm thaum lawv yuav tsum tau muaj kev pab rau lawv siv. Peb muaj ntau txoj hauv kev los pab koj yog koj tau ntsib ib yam xwm txheej ti tes ti taw. Cov hauv kev no muaj xws li:



Kev txhawb pab hauv kev hu xov tooj mus cuag

- Xyuas kom ntseeg tau tias koj thiab koj tsev neeg muaj kev nyab xeeb. Peb yuav muab cov ntaub ntawv hais txog txhua yam kev nyab xeeb ntawm kev muaj xwm ceev (hluav taws kub hnyiab, dej nyab, av qeeg, tej yam zoo li no) koj los txheeb xyuas.
- Muab koj xa mus siv:
 - Cov chaw txais cov neeg uas lawv yuav tsum tau khiav tawm ntawm lawv lub tsev
 - Cov Chaw Muaj Kev Pab
 - Kev thauj mus los
- Soj ntsuam saib koj puas xav tau kev pab rau kev kho mob los sis kev siv tshuaj. Peb los kuj tseem yuav muab koj xa mus ntsib lwm tus kws kho mob thiab mus siv lwm lub tsev muab tshuaj, yog koj mus siv tsis tau koj:
 - Tus kws kho mob
 - Tus kws kho mob uas paub ib yam mob zoo
 - Lub tsev muab tshuaj uas nyob ze koj
- Mus nrhiav lwm cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19, yog koj mus txhaj tsis tau rau lub sij hawm uas teem rau koj mus txhaj tam sim no.



Kev pab nyob ntawm chaw

- Muab kev pab ncaj qha rau cov tswv cuab nyob ntawm chaw thiab nyob ntawm cov chaw npaj rau cov neeg uas lawv yuav tau khiav tawm ntawm lawv lub tsev mus so.
- Muaj kev pab rau kev kho mob. Ntxiv rau, kev pab koj nrhiav cov chaw muaj kev pab thiab cov kev pab muaj rau koj siv nyob ib ncig ze ntawm koj lub zos.
- Pab koj:
 - Teem sij hawm
 - Nrhiav ib lub tsev muab tshuaj los sis pab muab ib yam (cov) tshuaj rau koj siv
 - Teem tsheb tuaj thauj mus rau ntawm kws kho mob thiab ntawm tsev muab tshuaj thiab thauj rov qab los



Health Net cov xov tooj hu thaum muaj xwm ceev

Feem Saib Xyuas Kev Pab Cuam Tswv Cuab:

1-800-675-6110
(hu tau 24/7)

Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Kev Muab Cov Ntawv Yuav Tshuaj Thaum Muaj Xwm Txheej Ti Tes Ti Taw:

1-800-400-8987
8 teev sawv ntxov mus txog 6 teev tsaus ntuj, hnuv Monday txog Friday

Tus Xov Tooj Kub Ceev Rau Kev Mob Puas Hlwb:

1-800-227-1060
(hu tau 24/7)

Cov Ntaub Ntawv Qhia Txog Cov Kws Saib Xyuas Kho Mob:

1-800-641-7761
8 teev sawv ntxov mus txog 6 teev tsaus ntuj, hnuv Monday txog Friday



DAIM NTAWV XAIV MEDI-CAL

Siv daim ntawv no los koom los sis hloov cov kev pab kho mob/hniav. Yog tias koj xav tau kev pab los sau daim ntawv no, hu 1-800-430-2022.
Khij kom tiav hlo ces xa rau: California Department of Health Care Services • Health Care Options • Box 989009, W. Sacramento, CA 95798-9850.

THOV SAU KOM MEEJ UAS SIV MEM XIAV LOS SIS DUB XWB. KOS LUB VOJ VOOG UAS YUAV QHIV TAU QHOV KOJ XAIV. XYUAS SAB NRAUM DAIM NTAWV XAIV NO RAU IB QHO KEV PIV TXWV

1) Tus thawj coj ntawm tsev neeg (Npe, Xeev) M F - -

2) Poiniam tiv neeg 3) Tus xovtooj

4) Chaw nyob ntawm tsev (Tus leb ntawm tsev, leb ntawm tsev, txoj kev, leb ntawm chaw tsev, zos, thiab tus leb hauv zos)

Thov xaiv ib qho kev pab Kho Mob thiab ib qho kev pab Kho Hniav los ntawm daim ntawv rau txhua tus tim xyob uas muaj npe. Nrhiv tau cov Zauv Cim rau Kws Kho Mob/Chaw Kho Mob hauv tus muab kev pab Phau Ntawv Teem Cov Muab Kev Pab Npe.

5) Tus Nug Kev Pab Npe (Npe, Xeem) M F / / - -

6) Poiniam tiv neeg 6a) Hnub So (yog cev xeeb tub) 6b) Tus leb xaus saus

COV CAJMEEM KHO MOB

Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:

170 KP Cal, LLC 000 Regular Medi-Cal (FFS)

150 Health Net Comm Solutions

190 Anthem Blue Cross Partnrshp

130 Molina Healthcare Partner Kws kho mob/Chav soj ntsuam mob tus leb

Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?

COV CAJMEEM KHO HNIAV

Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:

421 Access Dental Plan 000 Regular Medi-Cal (FFS)

425 Liberty Dental Plan of CA

427 HealthNet of California

Kws kho hniav/Chav soj ntsuam mob tus leb

Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?

5) Tus Nug Kev Pab Npe (Npe, Xeem) M F / / - -

6) Poiniam tiv neeg 6a) Hnub So (yog cev xeeb tub) 6b) Tus leb xaus saus

COV CAJMEEM KHO MOB

Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:

170 KP Cal, LLC 000 Regular Medi-Cal (FFS)

150 Health Net Comm Solutions

190 Anthem Blue Cross Partnrshp

130 Molina Healthcare Partner Kws kho mob/Chav soj ntsuam mob tus leb

Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?

COV CAJMEEM KHO HNIAV

Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:

421 Access Dental Plan 000 Regular Medi-Cal (FFS)

425 Liberty Dental Plan of CA

427 HealthNet of California

Kws kho hniav/Chav soj ntsuam mob tus leb

Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?

5) Tus Nug Kev Pab Npe (Npe, Xeem) M F / / - -

6) Poiniam tiv neeg 6a) Hnub So (yog cev xeeb tub) 6b) Tus leb xaus saus

COV CAJMEEM KHO MOB

Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:

170 KP Cal, LLC 000 Regular Medi-Cal (FFS)

150 Health Net Comm Solutions

190 Anthem Blue Cross Partnrshp

130 Molina Healthcare Partner Kws kho mob/Chav soj ntsuam mob tus leb

Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?

COV CAJMEEM KHO HNIAV

Kuv xav KOOM los sis hloov kuv qhov kev pab kho mob rau:

421 Access Dental Plan 000 Regular Medi-Cal (FFS)

425 Liberty Dental Plan of CA

427 HealthNet of California

Kws kho hniav/Chav soj ntsuam mob tus leb

Sau tus zauv cim rau qhov seb yog vim li cas ho hloov?

P L N 1 5 0
INTERNAL USE ONLY

***ZAUV CIM RAU QHOV SEB YOG VIM LI CAS HO HLOOV:**

Zauv Cim 1: Kuv xaiv tsis tau tus kvv kho mob los sis kws kho hniav uas kuv xav tau
Zauv Cim 2: Qhov kev pab kho mob/hniav ua tsis tau raws li kuv qhov kev tim tsum
Zauv Cim 3: Kuv tus kws kho mob/hniav ua tsis tau raws li kuv qhov kev tim tsum

Zauv Cim 4: Kev mus deb heev
Zauv Cim 5: Kuv tsis tau xaiv qhov kev pab no
Zauv Cim 6: Tawm hauv nras

Zauv Cim 7: Indian Health Program Exemption
Zauv Cim 8: Kev hla ntawm kev kho mob/hniav
Zauv Cim 9: Lwm yam

CEEB TOOM : Kuv tau nyeeem cov ntawv sau txog lub cajmeem. Kuv to taub tias Kaiser yog ib yam keb txog plaub ntug uas yog ob tog muaj lus tsis sib haum yuav los sib ntsib sib tham kom haum. Yam no yog xws li tej teeb meem txog kev kho mob (hu ua "medical malpractice" lossis kev kho mob tsis hauv siab) thiab lws yam leeb meem txog kev pab them nqi mob lossis muab kev pab kho mob. Yog kuv xaiv tau Kaiser, kuv yuav txiav txoj cai los mus hais plaub ntawm xeem kom muaj cov ua pov thawj hu ua "jury" tuaj nrog mloog lossis txiav kuv txoj cai hais plaub peb tsev txiav txim rau tej yam teej meem. Kuv to taub tias kuv yuav tau txaus siab sib kev hais plaub hu ua "binding neutral arbitration" uas yog kev tuaj sib ntsib sib tham kom haum rau ob tog uas tau muaj lus tsis sib haum. Kuv tsis tau txiav kuv txoj cai los mus hais pes Xeev txog yam teeb meem twg los xij peem, uas yog yuav hais raws li lub Xeev txoj cai muaj.

COV LUS XAIV: Kuv/Peb tau xaiv yam sau hauv ntawv txog kuv qhov kev xaiv Medi-Cal cov kev pab los ntawm cov kev pab kho mob/kho hniav li kuv tau sau hauv daim ntawv no. Kuv/Peb tau nyeeem thiab nkag siab txog cov lus hauv daim ntawv pom zoo no. Kuv/Peb nkag siab tias yuav hloov kuv/peb qhov Kev Pab Kho Hniav Los ntawm Medi-Cal, kuv/peb yuav tsum sau daim ntawv no.

Tus Thawj Coj Ntawm Tsev Neeg Sau Npe Hnub tim Lwm Tus Laus Sau Npe Hnub tim Lwm Tus Laus Sau Npe Hnub tim

7254061943

Highly Confidential



Thov siv lub hnav ntim ntawv sau tias **“Health Information Form”** los xa koj Daim Foos Sau Cov Ntaub Ntawv Kho Mob.


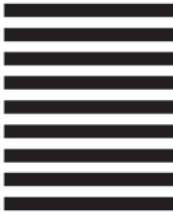

BRE064013E000 (10/23)
Health Information Form

SAMPLE ONLY

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 2010 FARMINGTON, MO
POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

MEDICAL MANAGEMENT NOTIFICATIONS
PO BOX 2010
FARMINGTON MO 63640-9706

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES



Thov siv lub hnab ntim ntawv uas sau **“Provider Directory Request”** los koj daim tw Ntawv Thov Phau Ntawv Teev Cov Kws Kho Mob rov qab.

BRE064014E000 (10/23)
Provider Directory Request

SAMPLE ONLY



NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 4053 RANCHO CORDOVA, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

HEALTH NET LLC
PO BOX 9103
VAN NUYS CA 91499-4273



Thov siv lub hnab ntim ntawv uas pom muaj hauv qab no los xa koj daim ntawv **Medi-Cal Choice Enrollment Form** rov qab.

BRE064020E000 (10/23)
MU_0003279_ENG_0211



SAMPLE ONLY



NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL

FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 238 SACRAMENTO, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE



CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES
HEALTH CARE OPTIONS
PO BOX 989009
WEST SACRAMENTO, CA 95798-9850



Tsab Ntawv Ceeb Toom Txog Kev Tsis Pub Muaj Kev Ntxub Ntxaug

Health Net ua raws li cov kev cai lij choj tuav cai rau pej xeem ntawm Lub Xeev thiab Tsoom Fwv thiab tsis ntxub ntxaug, cais cov neeg los sis xaiv ua rau lawv yam sib txawv yeeb vim hais tias yog poj niam-txiv neej, haiv neeg, nqaij tawv, kev ntseeg kev cai dab qhuas, caj ces poj koob yawm txwv, yug nyob lub teb chaws twg tuaj, kev cim thawj ua kev paub tias yog pab pawg haiv neeg tsawg, hnuv nyoog, kev xiam oob qhab puas hlwb, kev xiam oob qhab rau lub cev, zwj ceeb fab kev kuaj mob, ntaub ntawv teev txog caj ces roj ntshav, txheej xwm ntsig txog kev sib yuav, poj niam txiv neej, kev cim thawj txog tus kheej tias yog poj niam txiv neej los sis txoj kev taw qhia kom paub txog tias yog poj niam txiv neej.

Health Net muab:

- Cov kev pab thiab cov kev pab cuam pub dawb rau cov neeg xiam oob qhab txhawm rau kom thiaj li kom sib txuas lus nrog peb tau zoo dua qub, xws li cov neeg txhais lus piav tes uas muaj cai thiab cov lus qhia sau ua ntaub ntawv uas sau ua lwm cov hom ntawv (ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj, suab lus, cov hom ntawv uas muaj peev xwm nkag cuag (saib) tau nyob rau hauv koos pis tawj, lwm cov hom ntawv).
- Cov kev pab cuam txhais lus pub dawb rau cov neeg nws thawj hom lus tsis yog Lus As Kiv, xws li cov neeg txhais lus tau zoo uas muaj cai thiab cov ntaub ntawv uas sau ua lwm hom lus.

Yog hais tias koj xav tau cov kev pab cuam no los sis xav thov daim ntawv no sau ua ib hom qauv ntaub ntawv uas yus xaiv tau, tiv tauj rau Health Net Lub Chaw Muab Kev Sib Tiv Tauj Rau Tus Neeg Qhua (Customer Contact Center) ntawm tus xov tooj 1-800-675-6110 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam, 365 hnuv tauj ib xyoo.

Yog hais tias koj ntseeg tias Health Net tsis muab cov kev pab cuam no raws li hais los sis tau ntxub ntxaug tsis raug raws li tsab kev cai lij choj mus rau lwm txoj hauv kev, koj muaj peev xwm sau tau ib daim ntawv tsis txaus siab mus rau Health Net los ntawm kev hu xov tooj, sau ntawv xa mus, yus tus kheej mus ntsib kiag, los sis sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus:

- Los ntawm kev hu xov tooj: Hu rau Health Net Tus Neeg Cev Ncauj Cev Lus Hais Txog Pej Xeem Cov Cai ntawm tus xov tooj 1-866-458-2208 (TTY: 711), hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj
- Sau ntawv xa mus: Sau ib daim foos sau kev tsis txaus siab kom tiav los sis sau ib tsab ntawv thiab muab nws xa mus rau Health Net Civil Rights Coordinator, P.O. Box 9103, Van Nuys, CA 91409-9103.
- Yus tus kheej mus ntsib kiag: Mus ntsib koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm los sis Health Net thiab hais tias koj xav sau ntawv foob txog ib qho kev tsis zoo siab.
- Sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus: Mus saib tau rau ntawm Health Net lub vas sab (website) ntawm www.healthnet.com

Tsis tas li ntawd koj kuj tseem muaj peev xwm sau ntawv foob txog ib qho lus tsis txaus siab raws pej xeem cov cai mus rau Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Cov Kev Pab Cuam Rau Kev Saib Xyuas Kho Mob Fab Kev Noj Qab Haus Huv (California Department of Health Care Services), Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Pej Xeem Cov Cai (Office of Civil Rights) los ntawm kev hu xov tooj, sau ntawv xa mus los sis sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus:

- Los ntawm kev hu xov tooj: Hu rau 916-440-7370. Yog hais tias koj tsis hnov lus zoo los sis hais tsis tau lus zoo, thov hu rau 711.

- Sau ntawv xa mus: Sau ib daim foos sau kev tsis txaus siab kom tiav los sis sau ib tsab ntawv thiab muab nws xa mus rau Deputy Director, Office of Civil Rights, Department of Health Care Services, Office of Civil Rights, P.O. Box 997413, MS 0009, Sacramento, CA 95899-7413.
Cov foos sau lus tsis txaus siab muaj nyob rau ntawm http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx
- Sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus: Xa ib tsab email mus rau CivilRights@dhcs.ca.gov

Yog hais tias koj ntseeg tau tias koj raug ntsub ntxaug tawm tsam yeeb vim los ntawm haiv neeg, nqaij tawv, yug nyob lub teb chaws twg tuaj, hnuv nyoog, kev xiam oob qhab los sis poj niam-txiv neej, tsis tas li ntawd, koj kuj tseem muaj peev xwm sau ntawv foob txog ib qho lus tsis txaus siab raws pej xeem cov cai mus rau Teb Chaws Mes Kas Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Cov Kev Pab Cuam Rau Fab Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg (U.S. Department of Health and Human Services), Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Pej Xeem Cov Cai (Office for Civil Rights) los ntawm kev hu xov tooj, sau ntawv xa mus los sis sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus rau:

- Los ntawm kev hu xov tooj: 1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)
- Sau ntawv xa mus: Sau daim foos kev tsis zoo siab los sis xa ib tsab ntawv mus rau U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201
Cov foos sau lus tsis txaus siab muaj nyob rau ntawm <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
- Sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus: Mus saib tau rau ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Pej Xeem Cov Cai Tshooj Vas Sab Rau Kev Sau Ntawv Foob Txog Kev Tsis Txaus Siab (Office for Civil Rights Complaint Portal) ntawm <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

English: If you, or someone you are helping, need language services, call 1-800-675-6110 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like accessible PDF and large print documents, are also available. These services are at no cost to you.

Arabic: إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم بمساعدته، بحاجة إلى الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم (1-800-675-6110 (TTY: 711) تتوفر أيضاً المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل الملفات المنقولة (PDF) التي يمكن الوصول إليها والمستندات المطبوعة الكبيرة. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

Armenian: Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, գանգառարեք 1-800-675-6110 (TTY 711): Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ՝ մատչելի PDF և մեծ տպագրությամբ փաստաթղթեր: Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են:

Cambodian: ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការសេវាផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់អ្នកដែលពិការ ដូចជាទម្រង់ PDF សម្រាប់អ្នកពិការ និងឯកសារព្រឹត្តិការណ៍ខ្នាតធំក៏មានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ។

Chinese: 如果您或者您正在帮助的人需要语言服务，请致电1-800-675-6110 (TTY: 711)。还可提供面向残障人士的帮助和服务，例如无障碍 PDF 和大字版文档。这些服务免费为您提供。

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شماره 1-800-675-6110 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با چاپ درشت و PDF دسترس پذیر نیز برای معلولان قابل عرضه است. این خدمات هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت.

Hindi: यदि आपको, या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो कॉल करें 1-800-675-6110 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएँ, जैसे सुलभ PDF और बड़े प्रिंट वाले दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ्त उपलब्ध हैं।

Hmong: Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau 1-800-675-6110 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, peb kuj tseem muaj cov khoom siv pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab tib si, xws li cov ntaub ntawv PDF uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim thiab cov ntaub ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj. Cov kev pab cuam no yog muaj pab yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

Japanese: ご自身またはご自身がサポートしている方が言語サービスを必要とする場合は、1-800-675-6110 (TTY: 711)までお問い合わせください。障がいをお持ちの方のために、アクセシブルなPDFや大きな文字で書かれたドキュメントなどの補助・サービスも提供しています。これらのサービスは無料で提供されています。

Korean: 귀하 또는 귀하가 도와주고 있는 분이 언어 서비스가 필요하시면 1-800-675-6110 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 액세스 가능한 PDF 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다. 이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

Laotian: ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທ 1-800-675-6110 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໃດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

Mien: Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix Janx-kaeqv waac gong, Heuc 1-800-675-6110 (TTY: 711). JomcCaux gong Bun Yangh mienh Caux mv fungc, Oix dongh eix PDF Caux Bunh Fiev dimc, Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buac Yietc liuz maiv jaax-zinh Bieqc Meih.

FLY061959EP00 (06/23)

Punjabi: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 1-800-675-6110 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Russian: Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните по телефону 1-800-675-6110 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы в специальном формате PDF или напечатанные крупным шрифтом. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al 1-800-675-6110 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en letra grande y en archivos PDF accesibles. Estos servicios no tienen ningún costo para usted.

Tagalog: Kung ikaw o ang taong tinutulungan mo ay kailangan ng mga serbisyo sa wika, tumawag sa 1-800-675-6110 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng naa-access na PDF at mga dokumentong malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyonang ito.

Thai: หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทร 1-800-675-6110 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมี ความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น PDF ที่เข้าถึงได้และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

Ukrainian: Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на номер 1 800 675 6110 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи в спеціальному форматі PDF або надруковані великим шрифтом. Ці послуги для вас безкоштовні.

Vietnamese: Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang giúp đỡ cần dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi 1-800-675-6110 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu dạng bản in khổ lớn và PDF có thể tiếp cận được. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.



Rau kev paub ntau ntxiv, thov tiv tauj rau

Health Net
21281 Burbank Blvd.
Woodland Hills, CA 91367

Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (Member Services)

Tus xov tooj hu dawb 1-800-675-6110 (TTY: 711)
24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam

Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Txog Kev Sau Npe (Enrollment Services)

Tus xov tooj hu dawb 1-800-327-0502 (TTY: 711)
hnuv Monday–Friday, 7:30 teev sawv ntxov–6 teev tsaus ntuj

www.healthnet.com

Zoo siab tos txais
tuaj rau ntawm
koj qhov phiaj
xwm kev npaj tuav
pov hwm ntawm
Health Net
Medi-Cal!

Health Net of California, Inc. thiab Health Net Community Solutions, Inc. yog cov tuam txhab ncau ntawm Health Net, LLC. Health Net yog ib lub cim fab kev pab cuam uas muaj ntaub ntawv raug cai los ntawm Health Net, LLC. Txwv tsis pub yuam txhua txoj cai.
DGK063506HK00 (10/23)