

# កូនស្បៀងរោគាព័ត៌មានស្វាគមន៍

ស្វែងយល់អំពីគម្រោងសុខភាព និងអត្ថប្រយោជន៍ថ្មីរបស់លោកអ្នក





# សូមក្រឡេកមើលផ្នែកខាងក្នុងដើម្បីស្វែងរក៖

---

- 1 សូមស្វាគមន៍មកកាន់ Health Net
- 2 ជួយយើងខ្ញុំ ជួយលោកអ្នក!
- 3 ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃគម្រោង
- 4 បង្កើតគណនីសមាជិករបស់លោកអ្នកតាមអនឡាញ
- 5 ស្វែងរកគ្រូពេទ្យថែទាំសុខភាពបឋមរបស់លោកអ្នក
- 6 ជួបគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក
- 7 កន្លែងដែលត្រូវទៅសម្រាប់ការថែទាំសុខភាព
- 8 របៀបទទួលបានការថែទាំ
- 9 ស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងបណ្តាញរបស់អ្នក
- 10 ទទួលការពិនិត្យសុខភាពឥឡូវនេះ
- 11 ស្នាមញញឹមដែលមានសុខភាពល្អចាប់ផ្តើមនៅទីនេះ
- 12 ទទួលខុសត្រូវលើសុខភាពរបស់អ្នក!
- 13 ការណែនាំអំពីការពិនិត្យបង្ការរបស់ Health Net
- 14 ទទួលជំនួយ និងការគាំទ្រជាមួយ សេវាកម្មសង្គ្រោះបន្ទាន់ពី Health Net

# 1 សូមស្វាគមន៍មកកាន់ Health Net

ប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍ឲ្យបានច្រើនបំផុតពីគម្រោងសុខភាពថ្មីរបស់លោក!

គម្រោងសុខភាពរបស់លោកអ្នកគឺពោរពេញទៅដោយអត្ថប្រយោជន៍ដែលបង្កើតឡើងដើម្បីជួយលោកអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អតាមតែលោកអ្នកអាចធ្វើបាន។ យើងមិនចង់ឱ្យលោកអ្នកបាត់បង់ឱកាសក្នុងការទទួលបាននូវអត្ថប្រយោជន៍ណាមួយរបស់លោកអ្នកឡើយ។ កញ្ចប់ឧបករណ៍ស្វាគមន៍នេះនឹងជួយឲ្យលោកអ្នកស្គាល់អំពី Health Net - និងចាប់ផ្តើមដំណើរឆ្ពោះទៅសុខភាពដ៏ប្រសើរ!

## សូមក្រឡេកមើលមួយភ្លែតពីអ្វីដែលមាននៅខាងក្នុងនេះ



### របៀបទទួលបានការថែទាំ

សូមធ្វើតាមការណែនាំនេះ ដើម្បីចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍របស់លោកអ្នក។



### កន្លែងទទួលបានការថែទាំ

ការិយាល័យរបស់គ្រូពេទ្យ ការថែទាំសុខភាពពីចម្ងាយ ការថែទាំបន្ទាន់ ឬ បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់? ដឹងពីជម្រើសរបស់លោកអ្នក និង ពេលវេលាដែលល្អបំផុតក្នុងការជ្រើសរើសជម្រើសមួយពីជម្រើសផ្សេងទៀត។



### អ្វីដែលបានធានារ៉ាប់រង

ពិនិត្យមើលឱ្យបានកាន់តែច្បាស់អំពីអត្ថប្រយោជន៍របស់លោកអ្នក៖

- វេជ្ជសាស្ត្រ
- ការថែទាំឥរិយាបថ
- មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ
- មាត់ធ្មេញ
- ការថែទាំសុខភាពពី
- ចក្ខុវិញ្ញាណ
- និងច្រើនទៀត
- ចម្ងាយ



### កម្មវិធីដើម្បីធ្វើឲ្យសុខភាពរបស់លោកអ្នកប្រសើរឡើង

រុករក កម្មវិធី និងសេវាកម្មមិនគិតថ្លៃ ដែលជួយឲ្យលោកអ្នកបង្កើត និង សម្រេចបានគោលដៅសុខភាព។ យើងខ្ញុំនៅទីនេះដើម្បីជួយ ដោយចាប់គិតតាំងពីការមានផ្ទៃពោះប្រកបដោយសុខភាពល្អរហូតដល់ការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ដែលមិនល្អសម្រាប់សុខភាព!



### ការជ្រើសរើស ឬ ការផ្លាស់ប្តូរគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក

ត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នកមានគ្រូពេទ្យដែលលោកអ្នកចង់បាន។ លោកអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរគ្រូពេទ្យបាន តាមរយៈការហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិក។



### ទម្រង់បែបបទព័ត៌មានសុខភាព

បំពេញទម្រង់បែបបទព័ត៌មានសុខភាព ដើម្បីឱ្យយើងខ្ញុំយល់ពីការគាំទ្រ និងសេវាកម្មដែលលោកអ្នកត្រូវការ ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកអាចមានសុខភាពល្អបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។

ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ នៅពេលលោកអ្នក ត្រូវការ៖

- ពិនិត្យមើលស្ថានភាពប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក។
- ស្វែងរកកាលបរិច្ឆេទចាប់ផ្តើមអត្ថប្រយោជន៍របស់លោកអ្នក។
- កំណត់ពេលវេលាណាមួយដើម្បីពិនិត្យសុខភាពរបស់លោកអ្នក។
- រៀបចំការធ្វើដំណើរដែលមិនគិតថ្លៃ។
- ទទួលបានចម្លើយចំពោះសំណួររបស់លោកអ្នក។

ទូរសព្ទ (តិចគិតថ្លៃ)

1-800-675-6110 (TTY: 711)  
24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

អនឡាញ

[www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)

# កំណត់ពេលការណាត់ជួបពិនិត្យសុខភាពដំបូងរបស់លោកអ្នក នៅក្នុងរយៈពេល 120 ថ្ងៃទៀត!

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា គ្រាន់តែមានការណាត់ជួបពិនិត្យសុខភាពអាចធ្វើឱ្យលោកអ្នកមានសុខភាពកាន់តែល្អបាន! ការកំណត់ពេលការណាត់ជួបពិនិត្យសុខភាពរបស់លោកអ្នក គឺជាជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅកាន់សុខភាពដែលប្រសើរជាងមុន។

## ហេតុអ្វីបានជាការណាត់ជួបពិនិត្យសុខភាពរបស់លោកអ្នកមានសារៈសំខាន់ខ្លាំង?

- 1. លោកអ្នកប្រហែលជាមិនបានជួបវេជ្ជបណ្ឌិតមួយរយៈពេលហើយ។**  
នេះគឺជាឱកាសរបស់លោកអ្នកដើម្បីទទួលបានសេវាថែទាំបង្ការ ដែលជួយឱ្យលោកអ្នកនៅតែមានសុខភាពល្អ។
- 2. សុខភាពរបស់លោកអ្នកផ្លាស់ប្តូរពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ។**  
ការពិនិត្យសុខភាពរាងកាយជាញឹកញយរាល់ឆ្នាំ គឺជាវិធីដ៏ល្អមួយក្នុងការកំណត់ឱ្យបាននូវបញ្ហាសុខភាព មុនពេលបញ្ហាទាំងនោះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
- 3. វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកអាចជួយឱ្យលោកអ្នកគ្រប់គ្រងស្ថានភាពសុខភាពដែលធ្ងន់ធ្ងរបាន។**  
នោះមានន័យថា គឺជាការស្វែងរកព្យាបាលដើម្បីជួយឱ្យលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយ ដូច្នេះលោកអ្នកអាចរីករាយនឹងជីវិតបានកាន់តែយូរអង្វែងបាន។



### ត្រូវការយានជំនិះឬ? យើងខ្ញុំអាចជួយបាន!

រក្សាគម្រោងរបស់លោកអ្នកដើម្បីទទួលបានសុខភាពប្រសើរជាងមុន ដោយការកំណត់ពេលការធ្វើដំណើរដែលមិនគិតថ្លៃទៅ និង មកពីរាល់ការណាត់ជួបដើម្បីធ្វើការថែទាំសុខភាព។ នេះរួមមាន៖

- ការណាត់ជួបវេជ្ជសាស្ត្រ
- ការណាត់ជួបទទួលពេទ្យ
- ការលាងឈាម និង ការថែទាំសុខភាពដែលកំពុងបន្តផ្សេងទៀត
- ការទៅយកឧបករណ៍ពេទ្យ
- អ្នកព្យាបាលរោគ (ដែលរួមមាន ការណាត់ជួបដើម្បីបានជំនួយក្នុងការផ្តាច់ការប្រើសារធាតុញៀន)
- ការណាត់ជួបគ្រូពេទ្យឯកទេស
- ការចេញពីមន្ទីរពេទ្យ

សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិក ដើម្បីកំណត់ពេលការធ្វើដំណើរដែលមិនគិតថ្លៃ។



ហៅទូរសព្ទទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកដើម្បី កំណត់ពេលការណាត់ជួបពិនិត្យសុខភាពរបស់លោកអ្នក! ឈ្មោះ និងលេខទូរសព្ទរបស់គ្រូពេទ្យលោកអ្នក គឺមានរាយ នៅលើប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក។

## ពេលវេលាដែលត្រូវចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍របស់លោកអ្នក

ប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់លោកអ្នកមានរាយការណ៍បរិច្ឆេទការចាប់ផ្តើមការធានារ៉ាប់រងរបស់លោកអ្នក។

## តើប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់ខ្ញុំនៅឯណា?

ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនទទួលបានប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក បន្ទាប់ពីដប់ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការ គឺចាប់ពីថ្ងៃចុះឈ្មោះ ឬ ថ្ងៃស្នើសុំប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនទេ សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិកដោយមិនគិតថ្លៃ ដែលបម្រើសេវា 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

1 ការថែទាំមាត់ធ្មេញអនុវត្តចំពោះអ្នកដែលរស់នៅ Los Angeles និង Sacramento។



# 2 ជួយយើងខ្ញុំ ជួយលោកអ្នក!

បំពេញទម្រង់បែបបទព័ត៌មានសុខភាព

Health Net មានកម្មវិធី និងសេវាកម្មពិសេសសម្រាប់សមាជិក Medi-Cal ដូចជារូបលោកអ្នក។

នៅពេលលោកអ្នកបំពេញទម្រង់បែបបទព័ត៌មានសុខភាព នោះលោកអ្នកកំពុងចែករំលែកប្រវត្តិសុខភាពរបស់លោកអ្នក និង ព័ត៌មានលម្អិតអំពីអារម្មណ៍ដែលលោកអ្នកកំពុងមានហើយ។ ទាំងអស់នេះ ជួយយើងខ្ញុំផ្តល់ឱ្យលោកអ្នកនូវការថែទាំសុខភាព ឬ សេវាកម្មបន្ថែមនៅពេលលោកអ្នកត្រូវការពួកវា។

យើងខ្ញុំក៏នៅទីនេះដើម្បីនិយាយជាមួយលោកអ្នក នៅពេលដែលលោកអ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹង ឬ ត្រូវការជំនួយជាមួយរឿងដូចជា ថ្នាំ និង តម្រូវការសុខភាពពិសេសជាដើម។

## ធ្វើតាមជំហានដោយស្រួលទាំងបីនេះ

### 1. បំពេញទម្រង់បែបបទនេះ។

សូមព្យាយាមឆ្លើយសំណួរទាំងអស់នេះ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបំពេញបែបបទ សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិក។

### 2. ដាក់ទម្រង់បែបបទនៅក្នុងស្រោមសំបុត្រដែលបានភ្ជាប់មកជាមួយ។

លោកអ្នកមិនត្រូវការតែមេទេ។

### 3. ផ្ញើទម្រង់បែបបទនេះតាមប្រៃសណីយ៍។

លោកអ្នកធ្វើបានជោគជ័យហើយ! ការផ្ញើទម្រង់បែបបទរបស់លោកអ្នកគឺជាជំហានដំបូង ឆ្ពោះទៅរកការទទួលបានការថែទាំសុខភាពដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់លោកអ្នក!

## ព័ត៌មានសុខភាពរបស់លោកអ្នកគឺមានលក្ខណៈឯកជន

យើងខ្ញុំនឹងប្រើប្រាស់តែព័ត៌មាននៅលើទម្រង់បែបបទនេះប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីជួយលោកអ្នកទទួលបានសេវាកម្មថែទាំសុខភាព។ លោកអ្នកអាចស្វែងយល់បន្ថែមអំពីឯកជនភាពនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំសមាជិក នៅក្នុងផ្នែកសេចក្តីជូនដំណឹងអំពីឯកជនភាព ឬ ហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិក។

## ទាក់ទងសេវាបម្រើសមាជិក នៅពេលលោកអ្នកត្រូវការ៖

- ជំនួយក្នុងការបំពេញទម្រង់បែបបទព័ត៌មានសុខភាពរបស់លោកអ្នក
- សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ចម្លើយទៅកាន់សំណួរអំពីការថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក

### ត្រូវការជំនួយមែនទេ?

ទូរសព្ទទៅសេវាបម្រើសមាជិក  
(មិនគិតថ្លៃ) 1-800-675-6110  
(TTY: 711)

24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

តាមអនឡាញ ដោយចូលទៅកាន់គេហទំព័រដែលមានអាសយដ្ឋាន

[www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)

(បន្ត)

លោកអ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ គឺ យើងខ្ញុំនៅទីនេះដើម្បីជួយលោកអ្នក!

- ប្រសិនបើលោកអ្នកមានបញ្ហានៅផ្ទះ នៅកន្លែងធ្វើការ ឬ ជាមួយមិត្តភក្តិ ឬ គ្រួសារ
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍កើតទុក្ខ ខឹង ឬ ព្រួយបារម្ភ
- ប្រសិនលោកអ្នកមានបញ្ហាជាមួយថ្នាំញៀន ឬ គ្រឿងស្រវឹង

ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយ យើងខ្ញុំមានអ្នកជំនាញដែលលោកអ្នក អាចនិយាយជាមួយបាន ភ្លាមៗ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់បាន ពួកគេ អាចជួយលោកអ្នកទទួលបានការណាត់ជួប ជាមួយនឹងអ្នកព្យាបាលធាតុ នៅក្នុងបណ្តាញរបស់យើងខ្ញុំ ដោយមិនគិតថ្លៃដល់លោកអ្នកឡើយ។

យើងខ្ញុំថែមទាំងអាចរៀបចំការធ្វើដំណើរដោយមិនគិតថ្លៃទៅកាន់ ការណាត់ ជួបអ្នកព្យាបាលធាតុរបស់លោកអ្នកបានទៀតផង។







ព័ត៌មានទូទៅ

នាមសមាជិក

[Grid for name input]

គោត្តនាមសមាជិក

[Grid for last name input]

\*ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត (MMDDYYYY)

\*អត្តលេខ Medi-Cal

[Grid for Medi-Cal ID input]

[Grid for birth date input]

តើសំណួរទាំងនេះត្រូវបានឆ្លើយនៅថ្ងៃខែឆ្នាំណា (MMDDYYYY)

[Grid for survey date input]

លេខទូរស័ព្ទដែលសមាជិកពេញចិត្ត

[Grid for phone number input]

អាសយដ្ឋានអ៊ីម៉ែលរបស់សមាជិក

[Grid for email address input]



សុខភាពសកល

ជាទូទៅ តើលោកអ្នកវាយតម្លៃទៅលើសុខភាពរបស់លោកអ្នកយ៉ាងដូចម្តេច ?

- Input boxes for health status: ល្អប្រសើរ, ល្អណាស់, ល្អ, បង្អួរ, អន់, មិនដឹង

តើលោកអ្នកមានវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនដែរឬទេ ?

- Input boxes for doctor status: បាទ/ចាស, ទេ, មិនដឹង

តើលោកអ្នកបានជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេល 12 ខែចុងក្រោយនេះឬទេ ?

- Input boxes for doctor encounter: បាទ/ចាស, ទេ, មិនដឹង

តើលោកអ្នកធ្លាប់មានបញ្ហាណាមួយទាក់ទងនឹងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរទៅរកការណាត់ជួបព្យាបាលរបស់លោកអ្នកឬទេ ?

- Input boxes for travel issues: បាទ/ចាស, ទេ, មិនដឹង

តើលោកអ្នកធ្លាប់បានទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យចំនួនប៉ុន្មានដងក្នុងរយៈពេល 3 ខែចុងក្រោយនេះ ?

- Input boxes for hospital visits: គ្មាន, មួយដង, ពីរដង, ចាប់ពីបីដងឡើង, មិនដឹង

តើលោកអ្នកធ្លាប់បានចូលទៅផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ប៉ុន្មានដងក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំចុងក្រោយនេះ ?

- Input boxes for ER visits: គ្មាន, មួយដង, ពីរដង, ចាប់ពីបីដងឡើង, មិនដឹង

តើក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន លោកអ្នកកំពុងទទួលបានឱសថចំនួនប៉ុន្មានដែលត្រូវបានចេញវេជ្ជបញ្ជាដោយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក ?

- Input boxes for prescriptions: 0, 1-3, 4-7, 8-14, ចាប់ពី 15 ឡើង, មិនដឹង

តើលោកអ្នកមានកម្ពស់ប៉ុន្មាន (វាយបញ្ចូលចម្លើយជាខ្នាតហ្វីត/អ៊ីញ) ?

- Input boxes for height: ហ្វីត, អ៊ីញ, 0-11, មិនដឹង

តើលោកអ្នកមានទម្ងន់ប៉ុន្មាន (បញ្ចូលចម្លើយជាផោន) ?

- Input boxes for weight: 0-11, មិនដឹង

តើលោកអ្នកមានទម្ងន់ប៉ុន្មាន (បញ្ចូលចម្លើយជាផោន) ?

[Grid for weight input]

តើលោកអ្នកធ្លាប់បានចាក់ថ្នាំផ្តាសាយធំក្នុងរយៈពេល 12 ខែចុងក្រោយនេះឬទេ ?

- Input boxes for vaccines: បាទ/ចាស, ទេ, មិនដឹង

តើធ្មេញឬមាត់របស់លោកអ្នកមានបញ្ហាដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកពិបាកទទួលបានអាហារឬទេ ?

- Input boxes for dental issues: បាទ/ចាស, ទេ, មិនដឹង

តើលោកអ្នកទទួលបានអាហារយ៉ាងតិច 2 ពេលក្នុងមួយថ្ងៃមែនឬទេ ?

- Input boxes for eating frequency: បាទ/ចាស, ទេ, មិនដឹង

តើលោកអ្នកទទួលបានផ្លែឈើ និងបន្លែជាច្រើនរាល់ថ្ងៃ ឬទេ ?

- Input boxes for fruit/vegetable intake: បាទ/ចាស, ទេ, មិនដឹង

តើក្នុងមួយសប្តាហ៍ លោកអ្នកមានចូលរួមក្នុងសកម្មភាពធ្វើចលនាឯកាយណាមួយ

(ដូចជា ដើរ ហាត់អារ៉ូប៊ិកក្នុងទឹក លេងបោះប៊ូល ជាដើម) ឬទេ ?

- Input boxes for physical activity: បាទ/ចាស, ទេ, ខ្ញុំមិនអាចហាត់ប្រាណបានទេដោយសារស្ថានភាពសុខភាព, មិនដឹង

តើលោកអ្នកតែងតែប្រើប្រាស់ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពគ្រប់ពេលនៅពេលបើកបរ ឬជិះថយន្តឬទេ ?

- Input boxes for seatbelt use: បាទ/ចាស, ទេ, គ្មានព័ត៌មាន, មិនដឹង



នាមសមាជិក

គោត្តនាមសមាជិក

\*ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត (MMDDYYYY)

\*អត្តលេខ Medi-Cal

**សុខភាពរាងកាយ**

តើលោកអ្នកធ្លាប់ត្រូវបានវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពប្រាប់ថា លោកអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពណាមួយ ទាំងនេះឬទេ?

- ( គូសលើជំងឺណាដែលលោកអ្នកមាន )
- ជំងឺរលាកសន្លាក់  ជំងឺហឺត  ជំងឺមហារីក  ជំងឺរលាកតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃ  ជំងឺរលាកទងស្មៅរ៉ាំរ៉ៃ និងជំងឺហែមស្មៅ
- ការលូតលាស់យឺតយ៉ាវ  ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រភេទ 1  ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រភេទ 2  បម្រែងកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម  ជំងឺបេះដូង
- ជំងឺខ្សោយសាច់ដុំបេះដូង  ជំងឺរលាកថ្លើម  ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម  ជំងឺលើសជាតិខ្លាញ់ រឺលើសកូឡេស្តេរ៉ូលក្នុងសរសៃឈាមបេះដូង
- ជំងឺអេដស៍  ជំងឺកោសិកាក្រហមរាងកណ្តៀវ  ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល  ប្តូរសរីរាង្គ

តើលោកអ្នកមានបញ្ហាណាមួយផ្សេងទៀតដែលមិនត្រូវបានរៀបរាប់ខាងលើឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ

តើអ្នកមានផ្ទៃពោះឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ  គ្មានព័ត៌មាន

**សុខភាពឥរិយាបថ**

ជាទូទៅ តើលោកអ្នកពេញចិត្តនឹងជីវិតលោកអ្នកក្នុងកម្រិតណា?

- ពេញចិត្តខ្លាំង  ពេញចិត្ត  មិនពេញចិត្ត  មិនពេញចិត្តខ្លាំង  មិនដឹង

តើលោកអ្នកមានជួបប្រទះនឹងបញ្ហាណាមួយខាងក្រោមក្នុងកំឡុងពេលពីរសប្តាហ៍កន្លងមកឬទេ? មានអារម្មណ៍ដក់

- មិនមានសោះ  ជាច្រើនថ្ងៃ  ច្រើនជាងមួយសប្តាហ៍  សឹងតែរៀងរាល់ថ្ងៃ  មិនដឹង

មានការពេញចិត្ត ឬសេចក្តីរីករាយតិចតួចក្នុងការធ្វើការងារ

- មិនមានសោះ  ជាច្រើនថ្ងៃ  ច្រើនជាងមួយសប្តាហ៍  សឹងតែរៀងរាល់ថ្ងៃ  មិនដឹង

មានអារម្មណ៍មិនល្អ បាក់ទឹកចិត្ត ឬអស់សង្ឃឹម

- មិនមានសោះ  ជាច្រើនថ្ងៃ  ច្រើនជាងមួយសប្តាហ៍  សឹងតែរៀងរាល់ថ្ងៃ  មិនដឹង

ក្នុងរយៈពេលមួយខែកន្លងទៅ ( 30 ថ្ងៃ ) តើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ដក់ចំនួនប៉ុន្មានថ្ងៃ

- គ្មានទេ - ខ្ញុំមិនដែលមាន  តិចជាង 5 ថ្ងៃ  ច្រើនជាងពាក់កណ្តាល រយៈពេល ( ច្រើនជាង 15 ថ្ងៃ )  សឹងតែរៀងរាល់ថ្ងៃ - ខ្ញុំ

តើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថាភាពតានតឹងក្នុងជីវិតលោកអ្នកប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់លោកអ្នកដែរឬទេ?  បាទ/ចាស  ទេ  មិនដឹង

តើលោកអ្នកមានគម្រោងយ៉ាងណាក្នុងការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងរបស់លោកអ្នក?

- គ្មានបម្រែបម្រួលដែលចាំបាច់  គ្មានគម្រោងនឹងកែប្រែ  ចាប់ផ្តើមការកែប្រែ  គ្រោងកែប្រែខែក្រោយ  គ្រោងកែប្រែ 6 ខែក្រោយ  មិនដឹង

ក្នុងកំឡុងឆ្នាំកន្លងទៅនេះ តើលោកអ្នកទទួលបានគ្រឿងស្រវឹងស្មើ ឬច្រើនជាង 5 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ញឹកញាប់ដូចម្តេចដែរ?

- មិនដែលទេ  មួយដង ឬពីរដង  រៀងរាល់ខែ  រៀងរាល់សប្តាហ៍  រៀងរាល់ថ្ងៃ ឬសឹងតែរៀងរាល់ថ្ងៃ  មិនដឹង

ក្នុងកំឡុងពេលមួយឆ្នាំមុន តើលោកអ្នកទទួលបានផលិតផលថ្នាំជក់ជាញឹកញាប់ប៉ុន្មានដង?

- មិនដែលទេ  មួយដង ឬពីរដង  រៀងរាល់ខែ  រៀងរាល់សប្តាហ៍  រៀងរាល់ថ្ងៃ ឬសឹងតែរៀងរាល់ថ្ងៃ  មិនដឹង

តើលោកអ្នកធ្លាប់បានធ្វើធាតុរិទ្ធិថ្លៃថាមានជំងឺអាកប្បកិរិយាមិនប្រក្រតីដូចជាជំងឺធុញថប់ ជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត ធាតុរិកលចរិត ឬរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងៗទៀតឬទេ?

- បាទ/ចាស  ទេ  មិនដឹង

នាមសមាជិក

គោត្តនាមសមាជិក

\*អត្តលេខ Medi-Cal

\*ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត (MMDDYYYY)

**សុខភាពឥរិយាបថបន្ត**

តើលោកអ្នកមានទទួលបានវេជ្ជបញ្ជាឱ្យប្រើប្រាស់ថ្នាំគ្រប់គ្រងរោគចិត្តសាស្ត្រ ក្នុងកំឡុងពេល 90 កន្លងមកដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ មិនដឹង

**សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ និងការរស់នៅឯករាជ្យ**

ក្នុងកំឡុងពេលមួយខែមុន តើលោកអ្នកមានរងការឈឺចាប់ដែលប៉ះពាល់ដល់ការធ្វើការងារផ្ទះ ឬសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើខាងក្រៅដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ មិនដឹង

តើលោកអ្នកមានអ្នកថែទាំដែលជួយលោកអ្នកជាប្រចាំដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ មិនដឹង

តើលោកអ្នកមានប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយណាមួយដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ មិនដឹង

តើលោកអ្នកមានប្រើប្រាស់អុកស៊ីសែនក្នុងកំឡុងពេល 90 កន្លងមកដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ មិនដឹង

តើលោកអ្នកមានទទួលបានប្រើប្រាស់សេវាកម្មបម្រើសុខភាពតាមផ្ទះដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ មិនដឹង

តើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការធ្វើសកម្មភាពណាមួយខាងក្រោមដែរឬទេ? (គូសដឹក បាទ/ចាស ឬ ទេ ចំពោះសកម្មភាពនីមួយៗ)

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| ការងូតទឹក                                  | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ | ការឡើងដំណើរ   | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ |
| ការទទួលទានអាហារ                            | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ | ការស្លៀកពាក់  | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ |
| ការដុះឆ្មេញ សិតសក់ កោរពុកមាត់              | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ | ការចម្អិនអាហារ ឬធ្វើម្ហូប   | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ |
| ការងើបចេញពីលើគ្រែ ឬកៅអី                    | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ | ការទិញអីវ៉ាន់ និងអាហារ  | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ |
| ការប្រើប្រាស់បង្គន់                        | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ | ការដើរ  | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ |
| ការលាងចាន ឬបោកខោអាវ                        | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ | ការសរសេរមូលប្បទានបំត្រ ឬការតាមដាន លុយកាក់   | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ |
| ការធ្វើដំណើរទៅរកគ្រូពេទ្យ ឬទៅជួបមិត្តភក្តិ | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ | ការធ្វើការងារផ្ទះ ឬក្នុងស្ថាន   | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ |
| ការចេញទៅក្រៅជួបគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ         | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ | ការប្រើប្រាស់ទូរសព្ទ  | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ |
| កាតាមដានចំនួនការណាត់ជួប                    | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ | បើសិនជាលោកអ្នកត្រូវការ តើលោកអ្នកមានទទួលបានជំនួយក្នុងការធ្វើសកម្មភាពទាំងអស់នេះឬទេ? | <input type="checkbox"/> បាទ/ចាស <input type="checkbox"/> ទេ |

\* ក្នុងកំឡុងពេលពីរខែកន្លងមក តើលោកអ្នកមានបានរស់នៅក្នុងផ្ទះដែលជាកម្មសិទ្ធិរបស់លោកអ្នក ផ្ទះជួល ឬរស់នៅក្នុងផ្នែកមួយនៃផ្ទះណាមួយដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ មិនដឹង

\*\* បោះពុម្ពឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពីម្ចាស់រក្សាសិទ្ធិ សមាគមសុខភាពសាធារណៈរបស់អាមេរិក (American Public Health Association) ។  
 Montgomery AE, Fargo JD, Byrne TH, Kane V, Culhane DP. ការពិនិត្យស្វែងរកជនអនាថា និងហានិភ័យក្នុងការឈានទៅរកភាពគ្មានលំនៅស្ថាននៅក្នុងរដ្ឋបាលសុខភាពអតីតយុទ្ធជន (Veterans Health Administration) ។ ទស្សនាវិគ្គីអាមេរិកស្តីពីសុខភាពសាធារណៈ (American Journal of Public Health) ។ 2013;103(s2): s201-s211. ទទួលបានការអនុញ្ញាត។



នាមសមាជិក

គោត្តនាមសមាជិក

\*ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត (MMDDYYYY)

\*អត្តលេខ Medi-Cal

**សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ និងការរស់នៅឯករាជ្យបន្ត**

តើលោកអ្នកអាចរស់នៅយ៉ាងមានសុវត្ថិភាព និងធ្វើចលនាបានយ៉ាងងាយស្រួលនៅជុំវិញផ្ទះរបស់លោកអ្នកដែរឬទេ?

បាទ/ចាស ទេ

បើទេ តើកន្លែងដែលលោកអ្នករស់នៅមាន៖

ពន្លឺល្អឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

ត្រជាក់ល្អឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

ទឹកក្តៅឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

សោសម្រាប់ទ្វារចេញទៅក្រៅឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

មានជណ្តើរយន្តឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

ផ្លូវស្រឡះដើម្បីចេញពីផ្ទះលោកអ្នកឬទេ?

បាទ/ចាស ទេ

កម្តៅល្អឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

បង្គន់ដែលសម្រាប់ជណ្តើរ ឬ ចំណោតទេ? បាទ/ចាស ទេ

បង្គន់ក្នុងផ្ទះឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

ជណ្តើរទៅកាន់ផ្ទះ ឬជណ្តើរក្នុង ផ្ទះរបស់លោកអ្នកឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

ទីធ្លាដើម្បីប្រើប្រាស់ទេរុញឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

ខ្ញុំ ចង់សួរលោកអ្នកពីរបៀបដែលលោកអ្នកគិតអំពីការគ្រប់គ្រងស្ថានភាពជំងឺរបស់លោកអ្នក

តើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីលេបថ្នាំរបស់លោកអ្នកដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

តើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីបំពេញទម្រង់បែបបទសុខភាពរបស់លោកអ្នកដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

តើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយដើម្បីឆ្លើយសំណួរក្នុងពេលជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

តើលោកអ្នកមានសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកណាដែលចង់ និងអាចជួយលោកអ្នកពេល លោកអ្នកត្រូវការដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

តើលោកអ្នកធ្លាប់គិតទេថា អ្នកមើលថែលោកអ្នកមានការលំបាកក្នុងការជួយលោកអ្នក តាមអ្វីដែលលោកអ្នកត្រូវការ? បាទ/ចាស ទេ

តើលោកអ្នកមានខ្លាចអ្នកណាដែរទេ ឬមានអ្នកណាកំពុងធ្វើបាបលោកអ្នកដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

តើលោកអ្នកមានការប្រើប្រាស់ក្នុងការគិត ចងចាំ ឬធ្វើការសម្រេចចិត្តដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

តើលោកអ្នកមានដួលកាលពីខែមុនដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

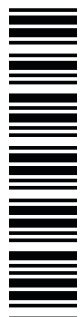
តើលោកអ្នកមានខ្លាចការដួលដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

តើលោកអ្នកមានជួបប្រទះកង្វះខាតថវិកាក្នុងការទិញអាហារ បង់ថ្លៃផ្ទះ បង់ថ្លៃការ ចំណាយ និងថ្នាំដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

តើមានអ្នកណាកំពុងប្រើប្រាស់ប្រាក់របស់លោកអ្នកដោយគ្មានការអនុញ្ញាតដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

តើលោកអ្នកចង់ធ្វើការជាមួយគិលានុបដ្ឋាក ឬអ្នកបម្រើការងារសង្គមដើម្បីរៀបចំផែនការ ថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ

តើលោកអ្នកចង់និយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាក ឬអ្នកបម្រើការងារសង្គម និងវេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នកអំពីផែនការដើម្បីបំពេញតម្រូវការថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកដែរឬទេ? បាទ/ចាស ទេ





# 3 ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃគម្រោង

## ការមើលទុកជាមុននៃការធានារ៉ាប់រងរបស់លោកអ្នក

គម្រោង Medi-Cal របស់លោកអ្នកភ្ជាប់មកជាមួយបណ្តាញគ្រូពេទ្យ និងមន្ទីរពេទ្យដ៏ធំមួយ។ នេះមានន័យថា លោកអ្នកមានគ្រូពេទ្យជាច្រើនដើម្បីជ្រើសរើស។ គម្រោងរបស់លោកអ្នកក៏ផ្តល់ជូន នូវកម្មវិធី និងសេវាកម្មជាច្រើនប្រភេទដែលមិនគិតថ្លៃផងដែរ ដើម្បីជួយលោកអ្នកទទួលបានសុខភាពល្អ និង រក្សាសុខភាពឲ្យបានល្អ។



## នេះគឺជាលក្ខណៈពិសេសមួយចំនួននៃគម្រោងរបស់លោកអ្នក៖

### វេជ្ជសាស្ត្រ

- ការទៅជួបគ្រូពេទ្យ និង ការថែទាំនៅមន្ទីរពេទ្យ
- សេវាកម្មសុខភាព
- ការថែទាំពេលមានគភ៌ និង ទារកទើបកើត
- ការធ្វើតេស្តនៅមន្ទីរពិសោធន៍ និង ថតកាំរស្មីអ៊ិច
- ខ្សែទូរសព្ទផ្តល់ការណែនាំដោយគិលានុបដ្ឋាក
- ការថែទាំសុខភាពពីចម្ងាយ

ជីវិតដែលមានសុខភាពកាន់តែល្អកំពុងរង់ចាំលោកអ្នកហើយ! ហៅទូរសព្ទទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ដើម្បីកំណត់ពេលណាត់ជួប។ លោកអ្នកនឹងរកឃើញលេខទូរសព្ទរបស់ពួកគេនៅលើប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក។

### ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងស្ថានភាពដូចជាជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត, ជំងឺថប់បារម្ភ, ADHD និងអូទីស្ស៊ីមក្នុងទម្រង់ជានិច្ច

- ការព្យាបាលធាតុអ្នកជំងឺខាងក្រៅ
- សេវាឥរិយាបថសម្រាប់កុមារ និងយុវវ័យដែលមានវិបល្លាសវិសាលគមអូទីស្ស៊ីម និងស្ថានភាព
- ការគ្រប់គ្រងឱសថចិត្តសាស្ត្រ

### មាត់ធ្មេញ<sup>1</sup>

- ការពិនិត្យសុខភាពជាទៀងទាត់
- ការប៉ះធ្មេញ ការស្រោបធ្មេញ ការបិទធ្មេញ និងច្រើនទៀត
- ការសម្អាត និង ការថតកាំរស្មីអ៊ិច
- ការព្យាបាលដោយសារធាតុក្តុយអរ ដើម្បីបង្ការដង្កូវស៊ីធ្មេញ

### ការថែទាំភ្នែក

- ការពិនិត្យភ្នែក
- វ៉ែនតា

<sup>1</sup>ការថែទាំមាត់ធ្មេញអនុវត្តចំពោះអ្នកដែលរស់នៅ Los Angeles និង Sacramento។

## សេវាកម្ម និងកម្មវិធីពិសេស

- **កម្មវិធីគ្រប់គ្រងការថែទាំ និងជំងឺ**  
ទទួលជំនួយពិសេស ប្រសិនបើលោកអ្នកកំពុងរស់នៅជាមួយនឹងស្ថានភាពសុខភាពស្មុគស្មាញ ដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺស្ទះសួតរុំវ៉ៃ (COPD) ជំងឺកង្វះកោសិកាឈាមក្រហម មេរោគហ៊ីវ/ជំងឺអេដស៍ ឬជំងឺផ្សេងទៀត។
- **សេវាកម្មសម្របសម្រួលការថែទាំ**  
ស្វែងយល់ពីរបៀបភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយធនធាន និងសេវាកម្មនៅក្នុងសហគមន៍របស់លោកអ្នក។
- **សេវាកម្មធ្វើដំណើរឥតគិតថ្លៃ**  
កំណត់ពេលធ្វើដំណើរទៅជួបគ្រូពេទ្យ ទន្តពេទ្យ ឬអ្នកឯកទេសរបស់លោកអ្នក។

- **ការជួបពិគ្រោះជំងឺជាមួយគ្រូពេទ្យតាមវីដេអូ**  
ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យដោយមិនចាំបាច់ចេញពីផ្ទះ! ទទួលបានការជួបពិគ្រោះជំងឺជាមួយគ្រូពេទ្យនៅថ្ងៃដែលតាមទូរសព្ទ ឬ តាមការជជែកតាមវីដេអូ ដោយប្រើសេវាថែទាំសុខភាពពីចម្ងាយដែលពាក់ព័ន្ធ។
- **សេវាកម្មអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ សម្រាប់ភាសាសញ្ញា ឬ បុគ្គលដែលមិននិយាយភាសាអង់គ្លេស**  
ស្នើសុំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ម្នាក់ដើម្បីជួយលោកអ្នក នៅអំឡុងពេលណាត់ជួបព្យាបាលជំងឺ និងម៉ាត់ឆ្មេញរបស់លោកអ្នក។

- **កម្មវិធីអប់រំសុខភាព**  
ទទួលជំនួយ និងការគាំទ្រដើម្បីញ៉ាំអាហារដែលផ្តល់សុខភាពកាន់តែល្អ គ្រប់គ្រងទម្ងន់ ធ្វើឲ្យរាងបានសមសួន ផ្តាច់បារី និងមានជាច្រើនថែមទៀត។ យើងក៏មានកម្មវិធីសម្រាប់ម្តាយថ្មីថ្មោង កុមារ និង ក្មេងជំទង់ផងដែរ។
- **និរន្តរភាពនៃការថែទាំសុខភាព**  
ប្រសិនបើលោកអ្នកកំពុងជួបគ្រូពេទ្យដែលមិនមាននៅក្នុងបណ្តាញរបស់យើងខ្ញុំទេ នោះលោកអ្នកនៅតែអាចជួបពួកគេបានដដែល។ ក្នុងករណីខ្លះ លោកអ្នកអាចបន្តទទួលបានការថែទាំជាមួយពួកគេបានរហូតដល់ 12 ខែ។



ចង់បានព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមអំពីការធានារ៉ាប់រងរបស់លោកអ្នកដែរឬទេ?

- រុករកសៀវភៅណែនាំសមាជិករបស់លោកអ្នក។ វារួមមានសិទ្ធិ និងទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នក។
- សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិកឥតគិតថ្លៃតាមលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។
- ចូលទៅកាន់គេហទំព័រដែលមានអាសយដ្ឋាន៖ [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)។

# 4 បង្កើតគណនីសមាជិករបស់លោកអ្នកតាមអនឡាញ

## ស្វែងយល់ពីអត្ថប្រយោជន៍របស់លោកអ្នក

លោកអ្នកនឹងរកឃើញព័ត៌មាន ឧបករណ៍ និងធនធានជាច្រើននៅលើគេហទំព័រ [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបានរហ័ស និងងាយស្រួលតាមអនឡាញ។ នៅពេលលោកអ្នកបាន បង្កើតគណនីអនឡាញរួចហើយនោះ លោកអ្នកអាច៖

- ទាញយកប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នកដាក់លើ ទូរសព្ទរបស់លោកអ្នក ឬ ព្រីនរ៉ាចេញជាច្បាប់ចម្លងបាន។
- ត្រល់ទៅក្នុងកម្មវិធីផ្សេងៗ ដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងទម្ងន់របស់លោកអ្នក ឬ ដើម្បីជួយផ្តាច់បារី។
- ស្វែងរកគ្រូពេទ្យ មជ្ឈមណ្ឌល ថែទាំបន្ទាន់ ឬ មន្ទីរពេទ្យនៅក្នុងបណ្តាញរបស់លោកអ្នក។
- ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពព័ត៌មានរបស់លោកអ្នក។
- ពិនិត្យមើល អត្ថប្រយោជន៍គម្រោងសុខភាពរបស់លោកអ្នក។

## ធ្វើតាមជំហាននៅខាងក្រោម ដើម្បីបង្កើតគណនីរបស់លោកអ្នក។

1. ស្វែងរកលេខសម្គាល់សមាជិក ឬ លេខរបបសន្តិសុខសង្គមរបស់លោកអ្នក។ លេខសម្គាល់សមាជិក របស់លោកអ្នកមាននៅលើប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក។
2. សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រដែលមានអាសយដ្ឋាន [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)។
3. ចុចលើ Log In/Register (ចូលប្រើគណនី/ចុះឈ្មោះ)។
4. សូមធ្វើតាមការណែនាំនៅលើអេក្រង់នេះ។

# 5 ស្វែងរកគ្រូពេទ្យថែទាំសុខភាពបឋម របស់លោកអ្នក

គ្រូពេទ្យថែទាំសុខភាពបឋម (PCP) របស់លោកអ្នកគឺជាគ្រូពេទ្យ  
របស់លោកអ្នក។ យើងខ្ញុំមានគ្រូពេទ្យដែល៖

- មានម៉ោងធ្វើការដែលងាយស្រួលជួប
- អាចថែទាំលោកអ្នក ឬ លោកអ្នក និង គ្រួសារទាំងមូលរបស់លោកអ្នក
- យល់ពីតម្រូវការវប្បធម៌ពិសេសរបស់លោកអ្នក
- និយាយភាសាដែលលោកអ្នកចង់បាន

គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកគឺជាដៃគូផ្នែកសុខភាពរបស់លោកអ្នក។ ពួកគេនៅទីនោះដើម្បីស្តាប់  
ផ្តល់ជំនួយ និង ជំនួយ។ ការជ្រើសរើសគ្រូពេទ្យដែលត្រឹមត្រូវអាចធ្វើឱ្យមានភាពខុសគ្នា  
យ៉ាងខ្លាំងនៅក្នុងសុខភាពរបស់លោកអ្នក។



ត្រូវការធ្វើដំណើរដោយមិនគិតថ្លៃដែរឬទេ?  
ប្រសិនបើការទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬ ទណ្ឌពេទ្យ  
គឺជាបញ្ហា នោះសេវាកម្មធ្វើដំណើរដោយមិន  
គិតថ្លៃរបស់យើងខ្ញុំអាចជួយបាន។ ដើម្បី  
រៀបចំការធ្វើដំណើរដោយមិនគិតថ្លៃ សូម  
ហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិក។

**ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការជ្រើសរើសគ្រូពេទ្យថ្មី នេះគឺជារឿងមួយ  
ចំនួនដែលលោកអ្នកត្រូវគិតអំពី៖**

**តើគ្រូពេទ្យនោះកំពុងស្ថិតនៅក្នុងបណ្តាញរបស់លោកអ្នក ហើយកំពុងទទួលយកអ្នកជំងឺថ្មីដែរឬទេ?**

សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិកដើម្បីស្វែងយល់។ លោកអ្នកក៏អាចចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើងខ្ញុំតាមរយៈ  
[www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) ហើយចុច Find a Provider (ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវា)។

**កំណត់សម្គាល់៖** ប្រសិនបើលោកអ្នកមានគ្រូពេទ្យណាម្នាក់ មុនពេលដែលលោកអ្នកបានក្លាយជាសមាជិករបស់ Health Net ហើយគ្រូពេទ្យ  
នោះមិនស្ថិតនៅក្នុងបណ្តាញរបស់យើងខ្ញុំ នោះលោកអ្នកប្រហែលជាអាចបន្តជួបគ្រូពេទ្យនោះបានក្នុងរយៈពេលកំណត់មួយ។ សូមហៅ  
ទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិកដើម្បីព្រោះជាមួយពួកគេ អំពីស្ថានភាពជាក់លាក់របស់លោកអ្នក។

**តើការទទួលបានការណាត់ជួបមានភាពងាយស្រួលប៉ុណ្ណាដែរ?**

ត្រូវប្រាកដថា ពួកគេផ្តល់ពេលវេលាណាត់ជួបដែលសមហេតុផលសម្រាប់លោកអ្នក។ ឧទាហរណ៍ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវចូលទៅជួប  
គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក នៅមុន ឬ ក្រោយពេលធ្វើការ ឬ នៅចុងសប្តាហ៍។

គិតអំពីទីតាំងដែលការិយាល័យរបស់គ្រូពេទ្យស្ថិតនៅ។

- តើលោកអ្នកត្រូវចំណាយពេលប៉ុន្មានដើម្បីទៅដល់ទីនោះ ពីផ្ទះ ឬ ពីកន្លែងធ្វើការ?
- តើការស្វែងរកកន្លែងចតមានភាពងាយស្រួលដែរឬទេ?
- តើលោកអ្នកអាចជិះរថយន្តក្រុង ឬ រថភ្លើងបានដែរឬទេ?

1 ការថែទាំមាត់ធ្មេញអនុវត្តចំពោះអ្នកដែលរស់នៅ Los Angeles និង Sacramento។



**តើគ្រូពេទ្យនេះផ្តល់នូវឧបករណ៍តាមអនឡាញ និង ការជួបតាមទូរសព្ទ ឬ តាមវីដេអូដែរឬទេ?**

គេហទំព័រ ឬ កម្មវិធីសម្រាប់អ្នកជំងឺអាចធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងការ៖

- ធ្វើអ៊ីមែលទៅគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក
- ពិនិត្យលទ្ធផលតេស្តនៅមន្ទីរពិសោធន៍
- ធ្វើការណាត់ជួបតាមអនឡាញ
- ទៅទទួលការផ្គត់ផ្គង់ឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជាម្តងទៀត

ដោយប្រើការជួបតាមទូរសព្ទ ឬ តាមវីដេអូ លោកអ្នកអាចពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យចេញពីផ្ទះរបស់លោកអ្នកបានយ៉ាងងាយស្រួល។

**តើគ្រូពេទ្យនេះបំពេញតម្រូវការជាក់លាក់របស់លោកអ្នកដែរឬទេ?**

គិតអំពីអ្វីដែលលោកអ្នកកំពុងស្វែងរកពីគ្រូពេទ្យ៖

- តើលោកអ្នកចង់ជួបគ្រូពេទ្យ ដែលយល់ពីវប្បធម៌ ហើយចេះនិយាយភាសារបស់លោកអ្នកដែរឬទេ?
- តើលោកអ្នកចង់បានគ្រូពេទ្យ ដែលអាចថែទាំលោកអ្នក និង គ្រួសាររបស់លោកអ្នកនៅកន្លែងតែមួយដែរឬទេ?
- តើលោកអ្នកត្រូវការជួបអ្នកឯកទេស ឬ ត្រូវការការថែទាំសម្រាប់បញ្ហាសុខភាពពិសេសដែរឬទេ?

គ្រូពេទ្យដែលត្រឹមត្រូវអាចជួយលោកអ្នក និង គ្រួសាររបស់លោកអ្នករក្សាសុខភាពបានកាន់តែល្អ។ ដូច្នេះមុនពេលលោកអ្នកជ្រើសរើសគ្រូពេទ្យថ្មី ត្រូវទទួលបានចម្លើយដែលលោកអ្នកត្រូវការជាមុនសិន។

តាមរយៈទូរសព្ទ (ឥតគិតថ្លៃ)  
 1-800-675-6110 (TTY: 711)  
 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

លើបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត សូមចូលទៅកាន់  
[www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)។  
 ចុចលើ «Find a Provider (ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវា)»



# 6 ជួបគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក

គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកគឺជាដៃគូផ្នែកសុខភាពរបស់លោកអ្នក។ ប្រការសំខាន់គឺត្រូវរៀបចំការទៅជួបពិគ្រោះលើកដំបូងរបស់លោកអ្នក ដើម្បីឲ្យលោកអ្នកអាចស្គាល់គ្នាបាន។ វាអាចជួយឲ្យលោកអ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែមានភាពសុខស្រួលនៅពេលនិយាយអំពីសុខភាពរបស់លោកអ្នក។



## គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកនឹង



ផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវការថែទាំតាមទម្លាប់ ដែលរួមមាន៖

- ការពិនិត្យសុខភាពប្រចាំឆ្នាំ
- ការទទួលយកថ្នាំបង្ការ (តាមការចាត់)
- ការព្យាបាល
- វេជ្ជបញ្ជា
- ការណែនាំរបស់ពេទ្យ
- ការពិនិត្យកម្រិតជំងឺមហារីក
- ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម និង ជំងឺហឺត



រក្សាទុកកំណត់ត្រាសុខភាពរបស់លោកអ្នក។



បញ្ជូនបន្ត (បញ្ជូន) លោកអ្នកទៅអ្នកឯកទេស ប្រសិនបើចាំបាច់។



ចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យធ្វើការថតកាំរស្មីអ៊ិច ការថតឆ្លុះមើលសុដន់រកមើលកោសិកាមហារីក ឬ កិច្ចការមន្ទីរពិសោធន៍ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការពួកវា។

## ទាក់ទងមកយើង៖

តាមរយៈទូរសព្ទ (មិនគិតថ្លៃ)  
ទូរសព្ទទៅសេវាបម្រើសមាជិកដោយ  
មិនគិតថ្លៃតាមលេខ  
1-800-675-6110 (TTY: 711)  
ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ ថ្ងៃសុក្រ  
24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយ  
សប្តាហ៍

តាមអនឡាញ  
សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រដែលមាន  
អាសយដ្ឋាន [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)  
ចុច "Find a Provider" (ស្វែងរកអ្នក  
ផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព)

## ការពិនិត្យសុខុមាលភាពប្រចាំឆ្នាំរបស់លោកអ្នក

ការពិនិត្យសុខុមាលភាពប្រចាំឆ្នាំជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ដែលជួយឱ្យលោកអ្នកអាចបន្តទទួលបានព័ត៌មានអំពីសុខភាពរបស់លោកអ្នក។ លោកអ្នកអាចចែករំលែកការផ្លាស់ប្តូរ ដែលលោកអ្នកបានសង្កេតឃើញ និង លើកឡើងអំពីកង្វល់អំពីសុខុមាលភាពណាមួយ។ គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកអាចជួយលោកអ្នកបង្កើតគម្រោងថែទាំសុខភាព ដើម្បីជួយឲ្យលោកអ្នកបន្តមានសុខភាពល្អ។ ហើយ វាក៏ជាឱកាសដ៏សំខាន់មួយដើម្បីសួរសំណួរអំពីសុខភាពរបស់លោកអ្នក ឬ អំពីថ្នាំរបស់លោកអ្នក។ សូមហៅទូរសព្ទដើម្បីរៀបចំការទៅជួបពិគ្រោះជំងឺជាមួយគ្រូពេទ្យលើកដំបូង និង ការពិនិត្យសុខុមាលភាពលើកដំបូងរបស់លោកអ្នក។

## ផ្លាស់ប្តូរគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក

ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបានជ្រើសរើសគ្រូពេទ្យ នៅពេលលោកអ្នកបានចុះឈ្មោះ យើងបានជ្រើសរើសគ្រូពេទ្យម្នាក់សម្រាប់លោកអ្នក។ ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក សូមហៅទូរសព្ទមកយើងខ្ញុំ។

# 7 កន្លែងដែលត្រូវទៅសម្រាប់ការថែទាំសុខភាព

គម្រោងរបស់លោកអ្នកផ្តល់នូវវិធីជាច្រើនដើម្បីទទួលបានការថែទាំសុខភាព ដែលលោកអ្នកត្រូវការ នៅពេលដែលលោកអ្នកត្រូវការវា។



**នៅការិយាល័យរបស់គ្រូពេទ្យ**



**នៅផ្ទះ**



**នៅគ្លីនិក**

## គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក

ទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកដើម្បីទទួលបានការថែទាំសុខភាពបង្ការទុក និង តាមម្សប់។ នេះរួមមាន ការពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំឆ្នាំ ជំងឺ ការទទួលបានថ្នាំបង្ការ និងការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រទូទៅ។

## អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពក្នុងបណ្តាញផ្សេងទៀត

ទទួលបានការថែទាំពីគ្រូពេទ្យ អ្នកឯកទេស អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត (ដូចជាការថែទាំបន្ទាន់ ឬ មន្ទីរពេទ្យ) នៅក្នុងបណ្តាញរបស់លោកអ្នក។ ដើម្បីស្វែងរកគ្រូពេទ្យនៅក្នុងបណ្តាញរបស់លោកអ្នក សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រដែលមានអាសយដ្ឋាន [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) ហើយចុចលើតំណ "Find a Provider" (ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព)។

## សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត

គម្រោងរបស់លោកអ្នករួមបញ្ចូលការធានារ៉ាប់រងសម្រាប់៖

- ការប្រឹក្សាយោបល់។
- សេវាដំណើរការចរិត។

លោកអ្នកមិនចាំបាច់មានលិខិតបញ្ជូនបន្តពីគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកឡើយ។

ស្វែងរកអ្នកព្យាបាលធាតុ ឬគ្រូពេទ្យផ្នែកចិត្តសាស្ត្រតាមរយៈ [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) រួចចុច Find a Provider (ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវា)។ អ្នកក៏អាចហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិក និងជ្រើសរើសសុខភាពនៃតិរិយាបថបានផងដែរ។

## ការណាត់ជួបតាមវីដេអូបានគ្រប់ពេល

មិនអាចជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬគ្រូពេទ្យជំនួយនៅពេលការិយាល័យរបស់ពួកគេបិទដំណើរការឬ? សូមប្រើប្រាស់សេវាថែទាំសុខភាពពីចម្ងាយ ដើម្បីជួបពិគ្រោះជាវីដេអូតាមអ៊ិនធឺណិតជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដែលទទួលស្គាល់ដោយក្រុមប្រឹក្សា 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ សេវាថែទាំសុខភាពពីចម្ងាយផ្តល់នូវជម្រើសដ៏ងាយស្រួលសម្រាប់ការថែទាំមិនមែនសង្គ្រោះបន្ទាន់។ វេជ្ជបណ្ឌិតថែទាំសុខភាពពីចម្ងាយអាចចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យស្នាក់នៅពេលដែលចាំបាច់។ ព័ត៌មានអំពីទំនាក់ទំនងសេវាថែទាំសុខភាពពីចម្ងាយរបស់អ្នកត្រូវបានដាក់នៅខាងក្រោយនៃកាត ID សមាជិករបស់អ្នក។

## ការណាត់ជួបតាមទូរសព្ទបានគ្រប់ពេល

ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់ទទួលបានសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬ សេវាកម្មសម្រាប់បញ្ហាប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនតាមរយៈការណាត់ជួបតាមវីដេអូ ឬ ទូរសព្ទ សូមហៅទូរសព្ទទៅសេវាបម្រើសមាជិក ហើយជ្រើសរើសសុខភាពតិរិយាបថ។

## ខ្សែទូរសព្ទផ្តល់ការណែនាំដោយគិលានុបដ្ឋាក

សម្រាប់ការគាំទ្រតាមពេលជាក់ស្តែង ដើម្បីជួយឱ្យយល់ពីធាតុសញ្ញា និង កំណត់កម្រិតនៃការថែទាំសុខភាពដែលចាំបាច់នោះ សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរសព្ទផ្តល់ការណែនាំដោយគិលានុបដ្ឋាក ដើម្បីនិយាយជាមួយគ្រូពេទ្យ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ លេខទូរសព្ទមាននៅផ្នែកខាងក្រោយនៃប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់លោកអ្នក ហើយនៅខាងក្រោម។

## មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំសុខភាពបន្ទាន់

ទទួលបានការថែទាំនៅថ្ងៃតែមួយសម្រាប់រូស ឬ ជំងឺដែលមិនគំរាមកំហែងដល់ជីវិត និង មិននៅក្នុងគ្រោះអាសន្ន។ ឥឡូវនេះ មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំសុខភាពបន្ទាន់ជាច្រើនផ្តល់ជូនសេវាការស្នើអុីច និងការធ្វើតេស្តនៅមន្ទីរពិសោធន៍។

សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រដែលមានអាសយដ្ឋាន [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) ហើយចុច "Find a Provider" (ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព) ដើម្បីស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំសុខភាពបន្ទាន់ដែលនៅក្បែរលោកអ្នក។

**សម្គាល់៖** សូមទៅកាន់ បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលនៅជិតបំផុតតែម្តង ឬ ហៅទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 911 ប្រសិនបើលោកអ្នកមានគ្រោះអាសន្ន។

ការថែទាំសុខភាពបន្ទាន់គឺសម្រាប់ស្ថានភាពសុខភាពដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត ឬ រូសក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ដែលធ្ងន់ធ្ងរ។

សម្រាប់ជំនួយ សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិកដោយឥតគិតថ្លៃតាមលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

# 8 របៀបទទួលបានការថែទាំ

ការប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍របស់លោកអ្នក

យើងចង់ធ្វើឱ្យប្រាកដថា លោកអ្នកបានរៀបចំរាល់ដើម្បីចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍របស់លោកអ្នកភ្លាមៗ។ នៅមានរឿងមួយចំនួនដែលលោកអ្នកត្រូវធ្វើ ដូច្នោះសូមចាប់ផ្តើម!

**1 ពិនិត្យមើលការបរិច្ឆេទចាប់ផ្តើមធានារ៉ាប់រងរបស់លោកអ្នក**  
ប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់លោកអ្នកមានរាយការណ៍បរិច្ឆេទការធានារ៉ាប់រងរបស់លោកអ្នក។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបានទទួលប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់លោកអ្នកនៅក្នុងសំបុត្រប្រៃសណីយ៍ សូមទាក់ទងសេវាបម្រើសមាជិក ឬ ស្វែងរកកាលបរិច្ឆេទការធានារ៉ាប់រងរបស់លោកអ្នកតាមអនឡាញ។

**2 បញ្ជាក់គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក**  
ចំណាយពេលមួយភ្លែតដើម្បីប្រាកដថា គ្រូពេទ្យដែលត្រឹមត្រូវមានរាយនៅលើប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់លោកអ្នក។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការ ឬចង់ជ្រើសរើសគ្រូពេទ្យផ្សេង លោកអ្នកក៏អាចធ្វើដូច្នោះបានដែរ។ លោកអ្នកតែងតែមានជម្រើសជានិច្ច!  
ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនចង់រក្សាគ្រូពេទ្យដែលមានរាយនៅលើប័ណ្ណរបស់លោកអ្នក សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិក។

**3 ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក។**  
លោកអ្នកចាំបាច់ត្រូវជួបគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេល 120 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការធានារ៉ាប់រងរបស់លោកអ្នកចាប់ផ្តើម។ ដើម្បីធ្វើការណាត់ជួប សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់ការិយាល័យគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកតាមលេខដែលមានរាយនៅលើប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់លោកអ្នក។  
ប្រសិនបើការទៅកាន់ការណាត់ជួបរបស់លោកអ្នកគឺជាបញ្ហា សេវាកម្មធ្វើដំណើរដោយមិនគិតថ្លៃអាចជួយបាន! ទូរសព្ទទៅសេវាបម្រើសមាជិកដើម្បីកំណត់ពេលធ្វើដំណើរដោយឥតគិតថ្លៃ។

**4 សួរសំណួរដើម្បីទទួលបានចម្លើយ**  
អំឡុងពេលណាត់ជួបលើកដំបូងរបស់លោកអ្នក គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នកនឹងធ្វើការវាយតម្លៃសុខភាព ដើម្បីជួយស្វែងយល់ពីប្រវត្តិសុខភាពរបស់លោកអ្នក និងបញ្ហាសុខភាពណាមួយដែលលោកអ្នកអាចនឹងមាន។ នេះក៏ជា ពេលវេលាដ៏ល្អឥតខ្ចោះមួយសម្រាប់លោកអ្នកក្នុងការសួរសំណួរ។

ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ នៅពេលលោកអ្នក ត្រូវការ៖

- បញ្ជាក់គ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក។
- ធ្វើការណាត់ជួប។
- រៀបចំការធ្វើដំណើរដែលមិនគិតថ្លៃ។
- ទទួលបានចម្លើយចំពោះសំណួររបស់លោកអ្នក។

តាមទូរសព្ទ (មិនគិតថ្លៃ)  
1-800-675-6110 (TTY: 711)  
24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

តាមអនឡាញ ដោយចូលទៅកាន់គេហទំព័រដែលមានអាសយដ្ឋាន  
[www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)



# 9 ស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងបណ្តាញរបស់អ្នក

ទទួលបានបញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវាតាមបីរបៀប



## តាមអនឡាញ

ទទួលបានបញ្ជីអ្នកផ្តល់សេវាដែលមានបច្ចុប្បន្នភាពរបស់យើង។ ប្រើប្រាស់តំណ *Find a Provider* (ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវា) នៅលើគេហទំព័ររបស់យើងខ្ញុំ តាម [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) បន្ទាប់មក៖

1. ចុចលើ *Find a Provider*។
2. វាយបញ្ចូលទីតាំងរបស់លោកអ្នក។
3. ចម្រោះតាមរយៈប្រភេទនៃគម្រោង/បណ្តាញ។
4. ជ្រើសរើស Medi-Cal ពីតារាងដែលធ្លាក់ចុះ។
5. ជ្រើសរើសប្រភេទនៃអ្នកផ្តល់សេវា។
6. ទាញយកបញ្ជីឈ្មោះនិងទីតាំងអ្នកផ្តល់សេវាពីទំព័រស្វែងរកនៃអ្នកផ្តល់សេវា តាមរយៈតំណសៀវភៅវាយឈ្មោះនិងទីតាំងអ្នកផ្តល់សេវានៅផ្នែកខាងក្រោមនៃទំព័រ។

ទាញយកបញ្ជីឈ្មោះនិងទីតាំងអ្នកផ្តល់សេវាពីទំព័រស្វែងរកនៃអ្នកផ្តល់សេវា ដោយចុចលើតំណសៀវភៅវាយឈ្មោះនិងទីតាំងអ្នកផ្តល់សេវានៅផ្នែកខាងក្រោមនៃទំព័រ។ នេះជាបញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវាដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗបំផុតរបស់យើងខ្ញុំ។ អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានសម្រាប់លោកអ្នកអាចមានការផ្លាស់ប្តូរ។

ទទួលយកសៀវភៅណែនាំសមាជិករបស់លោកអ្នក

លោកអ្នកអាចទទួលបានច្បាប់ចម្លងនៃ សៀវភៅណែនាំសមាជិក *Health Net Medi-Cal* បាន។ សូមទាញយកច្បាប់ចម្លងរបស់លោកអ្នកពីគេហទំព័ររបស់យើងខ្ញុំតាមរយៈ [healthnet.com/shp](http://healthnet.com/shp)។ សូមចុចលើ *Health Net Medi-Cal Member Handbook* (សៀវភៅណែនាំសមាជិក *Health Net Medi-Cal*)។ សៀវភៅណែនាំរបស់សមាជិកនឹងទាញយកជា PDF។



## តាមរយៈទូរសព្ទ

សូមទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិក តាមរយៈលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711)។ លោកអ្នកអាចទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។



## តាមសំបុត្រ (ស្រេចចិត្ត)

អ្នកអាចបំពេញទម្រង់បែបបទខាងក្រោម ហើយយើងនឹងផ្ញើជូនអ្នកនូវច្បាប់ចម្លងនៃសៀវភៅណែនាំសមាជិក និងសៀវភៅវាយឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា។

**កំណត់សម្គាល់៖** នៅពេលអ្នកប្រគល់ទម្រង់បែបបទដែលបានបំពេញរួច សូមប្រើស្រោមសំបុត្រដែលបិទជិត។

សូមសរសេរ និងបំពេញព័ត៌មានទាំងអស់ដោយទឹកថ្នាំពណ៌ខៀវ ឬខ្មៅ។

- សូមគូសផឹកខោនធីក្នុងសៀវភៅវាយឈ្មោះនិងទីតាំងអ្នកផ្តល់សេវា អ្នកចង់៖  Amador  Calaveras  Inyo  Los Angeles  Mono  Sacramento  San Joaquin  Stanislaus  Tulare  Tuolumne
- ជ្រើសរើសទម្រង់ផ្សេងទៀត បើចាំបាច់៖  អក្សរមនុស្សពិការភ្នែក  អក្សរធំ  សំឡេង
- ចំពោះសៀវភៅណែនាំសមាជិក សូមគូសផឹកភាសាដែលលោកអ្នកចង់បាន៖  អង់គ្លេស  អេស្ប៉ាញ  អាភាប  អាមេនី  ខ្មែរ  ចិន  ហ្វាស៊ី  មន  កូរ៉េ  រុស្ស៊ី  ហ្វីលីពីន  វៀតណាម

ឈ្មោះសមាជិក៖ \_\_\_\_\_ លេខសម្គាល់សមាជិក #៖ \_\_\_\_\_  
 អាសយដ្ឋាន៖ \_\_\_\_\_ Apt. #៖ \_\_\_\_\_  
 ទីក្រុង៖ \_\_\_\_\_ រដ្ឋ៖ \_\_\_\_\_ លេខកូដប្រៃសណីយ៍៖ \_\_\_\_\_  
 ទូរសព្ទ៖ \_\_\_\_\_

អ្នកផ្តល់សេវាដែលមានសម្រាប់លោកអ្នកអាចមានការផ្លាស់ប្តូរ។



# 10 ទទួលការពិនិត្យសុខភាពឥឡូវនេះ...

សមាជិករបស់ HEALTH NET ថ្មីទាំងអស់ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការពិនិត្យសុខភាពក្នុងរយៈពេល 120 ថ្ងៃ ចាប់ពីពេលចូលរួមជាមួយ HEALTH NET ។

## ការពិនិត្យសុខភាពដំបូងពិតជាសំខាន់ណាស់ព្រោះ៖

- 

លោកអ្នកនឹងអាចស្គាល់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក មុនពេល ជំងឺណាមួយកើតឡើង។
- 

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកអាចជួយលោកអ្នកឲ្យបានយល់ដឹងពី របៀបប្រើប្រាស់ សេវាគម្រោងសុខភាពរបស់លោកអ្នក។
- 

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកនឹងប្រាប់លោកអ្នកពីអ្នកដែលត្រូវទាក់ទង និងកន្លែងដែលត្រូវទៅសម្រាប់ការព្យាបាលនៅពេលការិយាល័យ គ្រូពេទ្យបិទទ្វារ។
- 

កូនៗរបស់លោកអ្នកនឹងទទួលបានការចាក់ថ្នាំដែលពួកគេត្រូវការដើម្បី ចូលសាលារៀន។
- 

លោកអ្នកនឹងទទួលបានព័ត៌មានអំពីតេស្តសុខភាពសំខាន់ៗដើម្បីជួយ លោកអ្នក និងកូនៗរបស់លោកអ្នកឲ្យរក្សាបាននូវសុខភាពល្អ។



## ខ្សែទូរសព្ទប្រឹក្សាគិលានុបដ្ឋាករបស់ Health Net

តើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ឈឺ ហើយចង់បានការប្រឹក្សាឬ? លោកអ្នកអាចទូរសព្ទទៅ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ហើយស្នើសុំជំនួយបាន។ ឬលោកអ្នកអាចទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទ ប្រឹក្សាគិលានុបដ្ឋាករបស់ Health Net តាមរយៈលេខ **1-800-675-6110(TTY:711)** ដើម្បីទទួលបានការប្រឹក្សាឥតគិតថ្លៃ និងឆាប់រហ័ស។ គិលានុបដ្ឋាកនឹងរង់ចាំបម្រើ **24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍**។ គិលានុបដ្ឋាកអាចជួបនិយាយជាមួយលោកអ្នក ដោយប្រើប្រាស់ភាសាដែលលោកអ្នកពេញចិត្ត ហើយណែនាំលោកអ្នកឲ្យយកចិត្តទុកដាក់ ទៅលើតម្រូវការថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក។

(បន្ត)



## តាមរយៈការហៅទូរសព្ទតាមខ្សែទូរសព្ទប្រឹក្សាគិលានុបដ្ឋាក របស់ Health Net លោកអ្នកអាច៖

- ទទួលព័ត៌មានដើម្បីជួយដល់លោកអ្នកសម្រេចចិត្ត ថាតើលោកអ្នកត្រូវការទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ឬយ៉ាងណា។
- ស្វែងយល់ ថាតើលោកអ្នកអាចរង់ចាំជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកបានឬយ៉ាងណា។
- ពិភាក្សាអំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់លោកអ្នក និងជម្រើសនៃការព្យាបាល។
- ទទួលបានគន្លឹះ ដើម្បីជួយដល់លោកអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយនៅគេហដ្ឋាននៅពេលលោកអ្នកមានជំងឺ។
- សិក្សាអំពីការប្រើប្រាស់ឱសថ និងតម្រូវការផ្នែកសុខភាពរបស់លោកអ្នក។



សូមទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតដែលឈ្មោះរបស់គាត់បានបោះពុម្ពនៅលើបណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់លោកអ្នកដើម្បីរៀបចំកាលរីកាតពិនិត្យសុខភាពនៅថ្ងៃនេះ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)។

ព័ត៌មាននេះមិនត្រូវបានធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងជំនួសឲ្យការថែទាំតាមជំនាញពេទ្យនោះទេ។ សូមអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនជានិច្ច។

កម្មវិធី និង សេវាកម្ម អាចមានការផ្លាស់ប្តូរ។ ឯកសារអប់រំសុខភាពអាចរកបានជាភាសាផ្សេងៗ និង ទម្រង់ផ្សេងទៀតទៅតាមសំណើ។

FLY061475DP00 (2/23)



# 11 ស្នាមញញឹមដែលមានសុខភាពល្អ ចាប់ផ្តើមនៅទីនេះ

ការមានមាត់ធ្មេញដែលមានសុខភាពល្អអាចជួយរក្សារាងកាយទាំងមូលរបស់លោកអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អបាន។ នោះហើយជាមូលហេតុដែលយើងខ្ញុំផ្តល់ជូននូវអត្ថប្រយោជន៍មាត់ធ្មេញ Medi-Cal Dental ដល់សមាជិក Medi-Cal របស់យើងខ្ញុំ។

## អត្ថប្រយោជន៍ក្នុងកម្មវិធីមាត់ធ្មេញ Medi-Cal Dental រួមមាន៖

- |  |          |   |
|--|----------|---|
| <p>ការថែទាំជាប្រចាំដើម្បីធ្វើឱ្យសុខភាពមាត់ធ្មេញនៅតែប្រសើរ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ការពិនិត្យ និង ការថតកាំរស្មីអ៊ិច</li> <li>• ការសម្អាត</li> <li>• ការព្យាបាលដោយសារធាតុក្លុយអរដើម្បីបង្ការជង្គុវស៊ីធ្មេញ</li> </ul> | <p>៖</p> | <p>ការថែទាំដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាមាត់ធ្មេញ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ការប៉ះធ្មេញ</li> <li>• រន្ធឬសធ្មេញនៅក្នុងធ្មេញមុខ</li> <li>• ការស្រោបធ្មេញដែលធ្វើទុកជាមុនស្រេច</li> <li>• ក្រាស់ធ្មេញទាំងមូល</li> <li>• សេវាកម្មមាត់ធ្មេញដែលចាំបាច់ផ្សេងទៀត</li> </ul> |
|--|----------|---|

## ជាមួយនឹងអត្ថប្រយោជន៍របស់កម្មវិធីមាត់ធ្មេញ Medi-Cal Dental ពី Health Net លោកអ្នក និង គ្រួសាររបស់លោកអ្នកអាចទទួលបាន

- បណ្តាញនៃ ទន្តពេទ្យជំនាញដែលមានការយកចិត្តទុកដាក់ដែលចេះនិយាយភាសារបស់លោកអ្នក ហើយយល់ពីតម្រូវការពិសេសរបស់លោកអ្នក។
- មានភាពងាយស្រួលក្នុងការចូលទៅកាន់គ្លីនិកដែលនៅក្បែរលោកអ្នក។
- អ្នកគ្រប់គ្រងករណីដើម្បីជួយថែទាំមាត់ធ្មេញរបស់លោកអ្នក។
- កម្មវិធីអប់រំសុខភាព និងសុខុមាលភាព។

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីកម្មវិធីមាត់ធ្មេញ Medi-Cal Dental

ប្រសិនបើលោកអ្នករស់នៅក្នុង Los Angeles ឬ Sacramento សូមទាក់ទង Health Net ៖

សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់លេខ (មិនគិតថ្លៃ)  
1-800-213-6991 (TTY: 711)  
ពីថ្ងៃ ចន្ទ ដល់ ថ្ងៃ សុក្រ  
ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ ម៉ោង 6 ល្ងាច។

តាមអនឡាញ ដោយចូលទៅកាន់លើគេហទំព័រដែលមានអាសយដ្ឋាន [www.hndental.com](http://www.hndental.com)

ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនរស់នៅក្នុង Los Angeles ឬ Sacramento ទេ សូមទាក់ទង Medi-Cal Dental ៖

សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់លេខ (មិនគិតថ្លៃ)  
1-800-322-6384 (TTY: 711)  
ពីថ្ងៃ ចន្ទ ដល់ ថ្ងៃ សុក្រ  
ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ ម៉ោង 5 ល្ងាច។

តាមអនឡាញ ដោយចូលទៅកាន់លើគេហទំព័រដែលមានអាសយដ្ឋាន <https://dental.dhcs.ca.gov/Beneficiaries/Denti-Cal/>

# 12 ទទួលខុសត្រូវលើសុខភាពរបស់អ្នក!

កម្មវិធី និងសេវាកម្មអប់រំសុខភាព

យើងទាំងអស់គ្នាចង់បានសុខភាពកាន់តែប្រសើរ។ ដោយមានជំនួយ និងការគាំទ្រ គោលដៅសុខភាពរបស់អ្នកគឺអាចសម្រេចបាន។ យើងមានកម្មវិធី សេវាកម្ម និងឧបករណ៍ជាច្រើនដែលមិនគិតថ្លៃ ដើម្បីជួយអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ឈានឆ្ពោះទៅរកសុខភាពកាន់តែប្រសើរឡើង។

## កម្មវិធីសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា



### មានអារម្មណ៍ល្អចំពោះទម្ងន់របស់អ្នក

ការមានទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អគឺប្រសើរជាងការរាប់កាឡូរី។ កម្មវិធីគ្រប់គ្រងទម្ងន់របស់ Fit Family for Life និង Healthy Habits for Healthy People Weight Control Programs អាចជួយអ្នកឱ្យសម្រេចបាននូវគោលដៅទម្ងន់របស់អ្នក។ ប្រហែលជាអ្នកចង់ឱ្យសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នកសមនឹងអ្នកជាងមុន។ ប្រហែលជាត្រូវតាមទាន់ចៅ។ មិនថាហេតុផលរបស់អ្នកបែបណាក៏ដោយ យើងមានឧបករណ៍ និងជំនួយដែលអ្នកត្រូវការ។



### ឈប់ជក់បារីជារៀងរហូត

ការឈប់ជក់បារី និងជក់បារីអេឡិចត្រូនិក គឺជារឿងដ៏ល្អបំផុតមួយដែលអ្នកអាចធ្វើសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ វាក៏ជារឿងដ៏ល្អក្នុងការសន្សំប្រាក់ផងដែរ។ អ្នកជក់បារីចំណាយប្រហែល 180 ដុល្លារក្នុងមួយខែលើបារី!

យើងដឹងថាការផ្តាច់បារីមិនមែនជារឿងងាយស្រួលទេ ប៉ុន្តែអ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើវាតែម្នាក់ឯងនោះទេ។ យើងនៅទីនេះដើម្បីជួយ ដោយមានជំនួយតាមទូរសព្ទ ការពិតអំពីការឈប់ជក់បារី និងថ្នាំដើម្បីជួយកាត់បន្ថយចំណង់របស់អ្នក។

ហៅ Kick It California ដោយមិនគិតថ្លៃតាមរយៈលេខ **800-300-8086 (TTY: 711)** ។ ម៉ោងធ្វើការគឺថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ពីម៉ោង 7 ព្រឹក ដល់ 9 យប់ និងថ្ងៃសៅរ៍ ពីម៉ោង 9 ព្រឹក ដល់ 5 ល្ងាច។



(៧)

## កម្មវិធីសម្រាប់គ្រួសារ និងកុមារ



**ផ្តល់ឱ្យកូនរបស់អ្នកនូវការចាប់ផ្តើមដែលមានសុខភាពល្អ**  
នៅពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ អ្នកមានសំណួរជាច្រើន។ តើកូនរបស់ខ្ញុំលូតលាស់យ៉ាងដូចម្តេច? តើខ្ញុំអាចថែរក្សាខ្លួនឯងដោយរបៀបណា? តើវាជារឿងធម្មតាទេ? កម្មវិធីមានផ្ទៃពោះដែលមានសុខភាពល្អរបស់យើងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវចម្លើយដំបូន្មាន និងការគាំទ្រ។ សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យភ្លាមៗនៅពេលដែលអ្នកដឹងថាអ្នកមានផ្ទៃពោះ។



**បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត**  
របៀបដែលអ្នកគិត និងមានអារម្មណ៍អាចមានឥទ្ធិពលដល់សុខភាពទូទៅរបស់អ្នក។ ធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើងអាចជួយអ្នកឱ្យស្វែងយល់បន្ថែម មានអារម្មណ៍ប្រសើរជាងមុន និងរស់នៅបានល្អ។

## ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីកម្មវិធី និងសេវាកម្មផ្សេងៗ



**Healthy Hearts, Healthy Lives - កម្មវិធីដែលដំណើរការដោយខ្លួនឯង**  
ទទួលបានកញ្ចប់ឧបករណ៍ ដែលរួមមានសៀវភៅការងារដើម្បីជួយអ្នកទទួលបានបេះដូងមានសុខភាពល្អ។



**កម្មវិធីការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម**  
កម្មវិធីនេះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការគាំទ្រ និងឧបករណ៍ដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីបញ្ចុះទម្ងន់ និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 និងជំងឺបេះដូង។



**ស្វែងយល់បន្ថែមនៅក្នុងថ្នាក់អប់រំសុខភាព**  
ចូលរួមថ្នាក់រៀនលើប្រធានបទផ្សេងៗ ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ។

ទំនាក់ទំនងមកយើងខ្ញុំតាមលេខទូរសព្ទខាងក្រោម៖  
**ខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មាន ការអប់រំសុខភាព**  
**800-804-6074 (TTY: 711)**  
ចន្ទ-សុក្រ  
ម៉ោង 9 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 5 ល្ងាច  
**សេវាកម្មសមាជិក**  
**800-675-6110 (TTY: 711)**  
24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ  
7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

**អនឡាញ**  
[www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)  
ចូលទៅគណនីរបស់អ្នកនៅលើគេហទំព័រ ហើយចូលទៅកាន់បណ្ណាល័យសម្ភារៈអប់រំសុខភាពរបស់យើង។ យើងមានអត្ថបទអំពី៖  
ជំងឺទឹកនោមផ្អែម  
ជំងឺហឺត  
សម្ពាធឈាមខ្ពស់  
ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ (ការចាក់ថ្នាំ)  
ការពិនិត្យសុខភាព  
និងជាច្រើនទៀត

ព័ត៌មាននេះមិនមានបំណងប្រើជាព័ត៌មានជំនួសការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដែលមានវិជ្ជាជីវៈឡើយ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជានិច្ច។ កម្មវិធី និងសេវាកម្មអាចមានការផ្លាស់ប្តូរ។





# 13 ការណែនាំអំពីការពិនិត្យបង្ការរបស់ Health Net

ការណែនាំសម្រាប់កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ





ប្រើមគ្គុទ្ទេសក៍នេះដើម្បីជួយលើកអ្នកឱ្យកំណត់ពេលទៅថែទាំសុខភាពជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតគ្រួសាររបស់អ្នក។ ស្វែងរក និងធ្វើតាមការថែទាំ និងដំបូន្មានរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជានិច្ច ពីព្រោះគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះត្រូវបានធ្វើ បច្ចុប្បន្នភាពជាប្រចាំ ហើយអាចនឹងផ្លាស់ប្តូរ។

ព័ត៌មាននេះមិនមែនជាដំបូន្មានវេជ្ជសាស្ត្រទេ ហើយមិនមានន័យជាការធានារ៉ាប់រងអត្ថប្រយោជន៍ជាក់លាក់នោះទេ។ សូមពិនិត្យមើលភាសាអត្ថប្រយោជន៍គម្រោងរបស់អ្នកសម្រាប់ការធានារ៉ាប់រង ដែនកំណត់ និងការលើកលែង។

### ជួយឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬគោលការណ៍ណែនាំលម្អិត សូមចូលទៅកាន់ [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com) ឬទូរសព្ទទៅលេខណាមួយខាងក្រោម។

### សមាជិក Health Net Medi-Cal®

- ខ្សែទូរសព្ទព័ត៌មានអប់រំសុខភាព៖ ទូរសព្ទទៅលេខ 800-804-6074 (TTY: 711) ថ្ងៃ ចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ពីម៉ោង 9 ព្រឹក ដល់ 5 ល្ងាច។ សម្រាប់សម្ភារ និងធនធានអប់រំសុខភាព ដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានអំពីកម្មវិធីផ្តាច់បារីរបស់យើង កម្មវិធី គ្រប់គ្រងទម្ងន់ និងច្រើនទៀត។ ឯកសារអប់រំសុខភាពមានជាភាសាផ្សេងៗគ្នា និងទម្រង់ ជំនួសតាមការស្នើសុំ។
- សម្រាប់សំណួរអំពីអត្ថប្រយោជន៍ Medi-Cal របស់អ្នក៖ 800-675-6110 (TTY: 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។



**ការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលបានណែនាំ (ការចាក់ថ្នាំ)**  
**កាលវិភាគសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុពី ០ ទៅ ៦ ឆ្នាំ<sup>1,2</sup>**

វ៉ាក់សាំង	នៅពេលកើត	អាយុ (គិតជាខែ)										អាយុ (គិតជាឆ្នាំ)			
		1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4	5	6	
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B (HepB)	✓	✓		ពន្លឺនប្រសិនបើចាំបាច់		✓								ពន្លឺនប្រសិនបើចាំបាច់	
មេរោគបង្កជំងឺរាកធ្ងន់ធ្ងរ (RV)		✓	✓	✓											
រោគខាន់ស្លាក់តេតាណុសក្អកមាន់ (DTaP)		✓	✓	✓	✓	ពន្លឺនប្រសិនបើចាំបាច់		✓		ពន្លឺនប្រសិនបើចាំបាច់			✓		
ជំងឺរលាកស្រោមខួរ ប្រភេទ b (Hib)		✓	✓	✓		ពន្លឺនប្រសិនបើចាំបាច់	✓			ពន្លឺនប្រសិនបើចាំបាច់			ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់		
ជំងឺរលាកសួត		✓	✓	✓		ពន្លឺនប្រសិនបើចាំបាច់	✓			ពន្លឺនប្រសិនបើចាំបាច់			ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់		
ជំងឺគ្រុនស៊ីតដៃជើង (IPV)		✓	✓			✓				ពន្លឺនប្រសិនបើចាំបាច់			✓		
គ្រុនផ្តាសាយ (គ្រុនផ្តាសាយ)										✓ ប្រចាំឆ្នាំ					
COVID 19										✓ ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ					
កញ្ជីល ស្រឡាទែនស្តួច (MMR)					ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់			✓		ពន្លឺនប្រសិនបើចាំបាច់			✓		
វ៉ារីសេឡា (VAR)								✓		ពន្លឺនប្រសិនបើចាំបាច់			✓		
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A (HepA)									✓ 2 ដូស				✓ ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់		
បាក់តេរីមេណាំងហ្គោកូក										✓ ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់					

**ពន្លឺន ប្រសិនបើចាំបាច់:** ប្រសិនបើអ្នកខកខានការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរបស់អ្នកកាលពីមុន អ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីការទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការនេះនៅពេលនេះ។

**ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់:** ពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើអ្នកត្រូវការចាក់ថ្នាំនេះឬអត់។





**ការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលបានណែនាំ (ការចាក់ថ្នាំ)**  
**កាលវិភាគសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុពី 7 ទៅ 18 ឆ្នាំ<sup>1,2</sup>**

វ៉ាក់សាំង	អាយុ (គិតជាឆ្នាំ)		
	7-10	11-12	13-18
តេតាណុស រោគខាន់ស្លាក់ ក្អកមាន (Tdap)	ពន្លឺន ប្រសិនបើចាំបាច់	✓ 1 ដូស	ពន្លឺន ប្រសិនបើចាំបាច់
ជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន (HPV)	ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់	✓ ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ	ពន្លឺន ប្រសិនបើចាំបាច់
គ្រុនផ្តាសាយ (គ្រុនផ្តាសាយ)	✓ ប្រចាំឆ្នាំ		
COVID 19	✓ ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ		
ជំងឺរលាកសួត	ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់		
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A (HepA)	ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់		
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B (HepB)	ពន្លឺន ប្រសិនបើចាំបាច់		
ជំងឺគ្រុនស្ទិតដៃជើង (IPV)	ពន្លឺន ប្រសិនបើចាំបាច់		
កញ្ជ្រើល ស្រឡាទែន ស្តួច (MMR)	ពន្លឺន ប្រសិនបើចាំបាច់		
វ៉ារីសេឡា (VAR)	ពន្លឺន ប្រសិនបើចាំបាច់		
ជំងឺរលាកស្រោមខួរប្រភេទ b (Hib)	ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់		
បាក់តេរីមេណាំងហ្គោកូក	ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់	✓ 1 ដូស	✓ ពន្លឺន ប្រសិនបើចាំបាច់វ៉ាក់សាំងជំរុញនៅអាយុ 16 ឆ្នាំ
បាក់តេរីមេណាំងហ្គោកូក B	ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់អាយុ 10-18 ឆ្នាំ		

**ពន្លឺន ប្រសិនបើចាំបាច់:** ប្រសិនបើអ្នកខកខានការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគរបស់អ្នកកាលពីមុន អ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីការទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការនេះនៅពេលនេះ។

**ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់:** ពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើអ្នកត្រូវការចាក់ថ្នាំនេះឬអត់។







**ការពិនិត្យដែលបានណែនាំ (ការធ្វើតេស្ត)**  
**កាលវិភាគសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុពី 0 ដល់ 18 ឆ្នាំ<sup>1,2,3</sup>**

សេវាកម្ម	អាយុ (គិតជាខែ)						អាយុ (គិតជាឆ្នាំ)		
	កំណើត - 6	9	12	15	18	19-36	3-10	11-12	13-18
ការពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ	នៅពេលកើត 3-5 ថ្ងៃនិងនៅ 1, 2, 4 និង 6 ខែ	រៀងរាល់ 3 ខែ				រៀងរាល់ 6 ខែ	រៀងរាល់ឆ្នាំ		
ការធ្វើតេស្តជាតិសំណ	ចាប់ផ្តើមពី 6 ខែ ពិនិត្យអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ។ ធ្វើតេស្តនៅ 12 ខែ និង 24 ខែ ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ។								
ការពិនិត្យធ្មេញ	រៀងរាល់ 6-12 ខែ ឬតាមទន្ទបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ								
ការលាបរ៉ានីសហ្គាយអូរីតធ្មេញ ឬថ្នាំបំប៉នធ្មេញ	ចាប់ផ្តើមពី 6 ខែ ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិត/ទន្ទបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ។								
ការធ្វើតេស្តឈាម	ម្តងក្នុងចន្លោះ 0-2 ខែ	ពិនិត្យនៅអាយុ 4 និង 12 ខែ និងអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ ប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់ ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតណែនាំ							
សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI)							ចាប់ពីអាយុ 2 ឆ្នាំ ពិនិត្យ BMI អំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ		



**ការចាក់ថ្នាំបង្ការដែលបានណែនាំ (ការចាក់ថ្នាំ)**  
**កាលវិភាគសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ<sup>2</sup>**

វ៉ាក់សាំង	អាយុ (គិតជាឆ្នាំ)				
	19-26	27-49	50-59	60-64	65 ឡើង
COVID 19	✓ ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ				
តេតាណុស រោគខាន់ស្លាក់ ក្អកម៉ាន់ (Td/Tdap)	✓ 1 ដូស Tdap បន្ទាប់មកជំរុញជាមួយ Td រៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង				
ជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន (HPV)	✓ ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ	ប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់ ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតណែនាំ			
វ៉ារីសេឡា (VAR)	✓ 2 ដូស				
Zoster			✓ 2 ដូស RZV ចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 50 ឆ្នាំ ឬ 1 ដូស ZVL ចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 60 ឆ្នាំ		
កញ្ជ្រើល ស្រឡាទែន ស្តួច (MMR)	✓ 1 ឬ 2 ដូស ឬតាមវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ				
គ្រុនផ្តាសាយ (គ្រុនផ្តាសាយ)	✓ រៀងរាល់ឆ្នាំ				
ជំងឺរលាកសួត (PPSV 23 ឬ PCV 13)	ប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់ ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតណែនាំ				✓ 1 ដូស
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A (HepA)	2 ឬ 3 ដូសប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់ ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតណែនាំ				
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B (HepB)	3 ដូសប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់ ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតណែនាំ				
ជំងឺរលាកស្រាមខ្នងប្រភេទ b (Hib)	1 ឬ 3 ដូស ប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់ ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតណែនាំ				
បាក់តេរីមេណាំងហ្គោកូក	កម្រិតថ្នាំ 1 ឬច្រើនជាងនេះ ប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់ ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតណែនាំ				
បាក់តេរីមេណាំងហ្គោកូក B	2 ឬ 3 ដូសប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់ ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតណែនាំ				

ក្រុមដែលមានហានិភ័យខ្ពស់៖ ពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើអ្នកត្រូវការចាក់ថ្នាំនេះឬអត់។



# ការពិនិត្យសុខភាពដែលបានណែនាំ (ការធ្វើតេស្ត)

កាលវិភាគសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ<sup>1,2,4</sup>

សេវាកម្ម	អាយុ (គិតជាឆ្នាំ)		
	19-39	40-64	65 ឡើង
ការពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ	រៀងរាល់ឆ្នាំ		
ការពិនិត្យការស្តាប់ដើម្បីពិនិត្យសម្រាប់ការបាត់បង់ការស្តាប់	ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ		
ការពិនិត្យភ្នែក ដើម្បីពិនិត្យបញ្ហាភ្នែក	រៀងរាល់ 5-10 ឆ្នាំ។	រៀងរាល់ 2-4 ឆ្នាំសម្រាប់អាយុ 40-54; រៀងរាល់ 1-3 ឆ្នាំសម្រាប់អាយុ 55-64 ឆ្នាំ។	រៀងរាល់ 1-2 ឆ្នាំ
ការព្យាបាលដោយថ្នាំអាស៊ីរីន ដើម្បីការពារជំងឺបេះដូងសម្រាប់សម្ភាធលាមដើម្បីពិនិត្យសម្រាប់សម្ភាធលាមខ្ពស់	ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកក្នុងការពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ		
សន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI) ដើម្បីពិនិត្យមើលភាពធាត់	ពិនិត្យអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ		
ការពិនិត្យកូឡេស្តេរ៉ុល ដើម្បីពិនិត្យរកខ្លាញ់ក្នុងឈាម	ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ	ប្រសិនបើមានហានិភ័យកើនឡើង សូមពិនិត្យរៀងរាល់ 5 ឆ្នាំដោយចាប់ផ្តើមពី នៅអាយុ 35 ឆ្នាំសម្រាប់បុរស និងអាយុ 45 ឆ្នាំសម្រាប់ស្ត្រី។	
ការពិនិត្យមហារីកពោះវៀនធំ ដើម្បីពិនិត្យរកជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ	សម្រាប់អាយុ 40-44 ឆ្នាំ ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ។ ចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 45 ឆ្នាំ សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពី ថា តើត្រូវធ្វើតេស្តញឹកញាប់ប៉ុនណា និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើ		
ការពិនិត្យក្លុយកូស ដើម្បីពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាម	ពិនិត្យមើលថា តើមានហានិភ័យខ្ពស់ឬអត់	រៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តង ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ	
មេរោគភាពសាំរបស់មនុស្ស (HIV)	ការពិនិត្យម្តង ពិនិត្យឡើងវិញ ប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់		ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ
ធ្មេញ	រៀងរាល់ 6 ខែ		
ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C និងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B	ពិនិត្យប្រសិនបើមានហានិភ័យខ្ពស់ ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ		





**ការពិនិត្យសុខភាពដែលបានណែនាំ (ការធ្វើតេស្ត)**  
**កាលវិភាគសម្រាប់ស្ត្រី<sup>1,2</sup>**

សេវាកម្ម	អាយុ (គិតជាឆ្នាំ)		
	19–39	40–64	65 ឡើង
ការពិនិត្យអាងត្រគាក ជាមួយនិងការធ្វើតេស្ត Pap ដើម្បីពិនិត្យរកជំងឺមហារីក មាត់ស្បូន	សម្រាប់អ្នកដែលមិនមានផ្ទៃពោះដែលសកម្ម ខាងផ្លូវភេទ ចាប់ពីអាយុ 21 ឆ្នាំ ពិនិត្យរៀងរាល់ 3 ឆ្នាំម្តង ចាប់ផ្តើមពីអាយុ 30 ឆ្នាំ ពិនិត្យរៀងរាល់ 3-5 ឆ្នាំម្តង ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ		ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នកណែនាំ
Mammogram ដើម្បីពិនិត្យរកមហារីកសុដន់	ពិនិត្យរៀងរាល់ ឆ្នាំចាប់ពីអាយុ 35 ឆ្នាំ ប្រសិនបើមាន ហានិភ័យខ្ពស់	រៀងរាល់ 1-2 ឆ្នាំម្តង ឬដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ អ្នកណែនាំ	
ការពិនិត្យសុដន់ដោយ វេជ្ជបណ្ឌិត	រៀងរាល់ 1–3 ឆ្នាំ	រៀងរាល់ឆ្នាំ	
ការពិនិត្យសុដន់/សុដន់ ដោយខ្លួនឯង ការយល់ដឹង ដោយខ្លួនឯង ដើម្បីពិនិត្យមើល សម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរសុដន់	រៀងរាល់ខែ		
ការពិនិត្យ Chlamydia ដើម្បី ពិនិត្យរកមើល Chlamydia ដែល ជាជំងឺកាមរោគ	ជារៀងរាល់ឆ្នាំរហូតដល់អាយុ 24 ឆ្នាំសម្រាប់មនុស្សសកម្មផ្លូវភេទដែល មិនមានផ្ទៃពោះ រៀងរាល់ឆ្នាំចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 24 ឆ្នាំ ប្រសិនបើមាន ហានិភ័យខ្ពស់		
ការធ្វើតេស្តដង់ស៊ីតេឆ្នឹង ដើម្បីពិនិត្យមើល សម្រាប់ ការបាត់បង់ឆ្នឹង		ការពិនិត្យដោយ ផ្អែកលើហានិភ័យ	រៀងរាល់ 2 ឆ្នាំ



**ការពិនិត្យសុខភាពដែលបានណែនាំ (ការធ្វើតេស្ត)**  
**កាលវិភាគសម្រាប់បុរស<sup>1,2</sup>**

សេវាកម្ម	អាយុ (គិតជាឆ្នាំ)		
	19–39	40–64	65 ឡើង
អង់ទីហ្សេនជាក់លាក់នៃ ក្រពេញប្រូស្តាត (PSA/DRE) ដើម្បីពិនិត្យរក មហារីកក្រពេញប្រូស្តាត		ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ	
អ៊ីលត្រាសោនពោះ ដើម្បីពិនិត្យរកមើលការស្ទុះ សរសៃឈាមក្នុងពោះ (ការ ហើមសរសៃឈាមធំនៅជុំវិញ តំបន់ក្រពះ)			ម្តង សម្រាប់អ្នកដែល មានអាយុ 65-75 ឆ្នាំដែល ធ្លាប់ ជក់បារី ឬមាន ហានិភ័យ
ការពិនិត្យពងស្នាស ដោយខ្លួនឯង	ដូចដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ		

គោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះអាចផ្លាស់ប្តូរ។ សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

<sup>2</sup>វេជ្ជបណ្ឌិតគួរតែធ្វើតាមលំដាប់ត្រឹមត្រូវ និងការណែនាំបច្ចុប្បន្នដោយមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងការពារជំងឺ (CDC) ក្រុមការងារសេវាបង្ការសហរដ្ឋអាមេរិក (USPSTF) និងបណ្ឌិតសភាកុមារអាមេរិក (AAP)។

<sup>3</sup>ការពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ ការប្រឹក្សា និងការអប់រំសម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់គួរតែរួមបញ្ចូលការវាស់កម្ពស់ ទម្ងន់ និងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកជំងឺ។ ការពិនិត្យគួរតែរួមបញ្ចូលសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI) រួមជាមួយនឹងការធ្វើតេស្តភ្នែក និងការស្តាប់។ ការប្រឹក្សា និងការអប់រំអាចរួមមានជាអាទិ៍៖

- ការពន្យារកំណើត/ផែនការគ្រួសារ
- ជំងឺបេះដូងពីកំណើតសំខាន់ សុខភាពបេះដូង
- សុខភាពមាត់ធ្មេញ
- ការវាយតម្លៃការលូតលាស់/អាកប្បកិរិយា
- ការទប់ស្កាត់របួស/អំពើហិង្សា
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត ឧ. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត/ការទទួលទានអាហារ
- អាហារូបត្ថម្ភ/លំហាត់ប្រាណ
- ការឆ្លងមេរោគតាមការរួមភេទ (STIs) និងការពិនិត្យមេរោគអេដស៍ HIV
- ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ឧ. ការទប់ស្កាត់ការប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ និងការឈប់ជក់បារី
- ការពិនិត្យជំងឺរបេង (TB)
- ការគ្រប់គ្រងទម្ងន់

<sup>4</sup>ការពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ ការប្រឹក្សា និងការអប់រំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យគួរតែរួមបញ្ចូលការវាស់កម្ពស់អ្នកជំងឺ ទម្ងន់ សម្ពាធឈាមសន្ទស្សន៍ម៉ាសរាងកាយ (BMI) ការធ្វើតេស្តភ្នែក និងការស្តាប់ ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការពិនិត្យកម្រើលការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន។ ការណែនាំប្រែប្រួលអាស្រ័យលើប្រវត្តិ និងកត្តាហានិភ័យ។ ការប្រឹក្សា និងការអប់រំអាចរួមបញ្ចូល៖

- ការពិនិត្យមហារីក ឧ. ការពិនិត្យមហារីកស្នាម និងការវាយតម្លៃហានិភ័យ BRCA
- ការពន្យារកំណើត/ការមានផ្ទៃពោះ
- សុខភាពមាត់ធ្មេញ
- ការទប់ស្កាត់/ការបញ្ឈប់ការប្រើគ្រឿងញៀន
- ការរៀបចំផែនការគ្រួសារ
- ការពិនិត្យសុខភាពបេះដូង ការពិនិត្យអេឡិចត្រូកាបបេះដូង (ECG)
- ការទប់ស្កាត់របួស/អំពើហិង្សា
- ផែនការសម្ភព
- ការអស់រដូវ
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត ឧ. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត/ការទទួលទានអាហារ
- អាហារូបត្ថម្ភ/លំហាត់ប្រាណ
- ការអនុវត្តផ្លូវភេទ ការឆ្លងមេរោគតាមការរួមភេទ (STIs) និងការពិនិត្យមេរោគអេដស៍ HIV
- ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ឧ. ការទប់ស្កាត់ការប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ និងការឈប់ជក់បារី
- ការពិនិត្យជំងឺរបេង (TB)
- ការគ្រប់គ្រងទម្ងន់

ព័ត៌មាននេះមិនត្រូវបានបម្រុងទុកជាការជំនួសសម្រាប់ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដែលមានវិជ្ជាជីវៈទេ។ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជានិច្ច។ កម្មវិធី និងសេវាកម្មអាចមានការផ្លាស់ប្តូរ។

Health Net of California, Inc. និង Health Net Community Solutions, Inc. គឺជាក្រុមហ៊ុនបុត្រសម្ព័ន្ធរបស់ Health Net, LLC ។ Health Net គឺជាសញ្ញាសេវាកម្មដែលបានចុះបញ្ជីរបស់ Health Net, LLC ។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។

BKT063120DPOO (8/23)

# 14 ទទួលជំនួយ និងការគាំទ្រជាមួយ សេវាកម្មសង្គ្រោះបន្ទាន់ពី Health Net

Health Net នៅរង់ចាំគាំទ្រដល់សមាជិក និងសហគមន៍របស់យើងអំឡុងពេលចាំបាច់។ យើងមានវិធីជាច្រើនក្នុងការជួយដល់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការសង្គ្រោះបន្ទាន់។ នេះរួមមាន៖



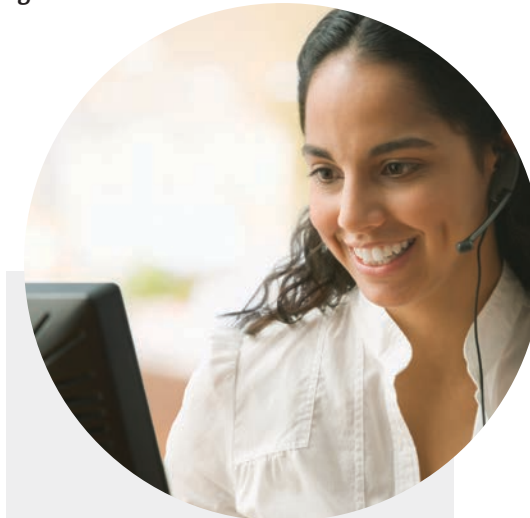
## ការគាំទ្រតាមរយៈទូរសព្ទ

- ការធានាថាអ្នក និងគ្រួសារអ្នកមានសុវត្ថិភាព។ យើងនឹងពិនិត្យព័ត៌មានសុវត្ថិភាពនៃការសង្គ្រោះបន្ទាន់ទាំងអស់ (អគ្គិភ័យ ទឹកជំនន់ រញ្ជួយដី ជាដើម។ល។)។
- ភ្ជាប់អ្នកទៅកាន់៖
  - មជ្ឈមណ្ឌលជម្លៀសប្រចាំតំបន់
  - ធនធាន
  - មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ
- ប៉ាន់ស្មានពីតម្រូវការរបស់អ្នកសម្រាប់ឱសថ និងជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ យើងក៏នឹងភ្ជាប់អ្នកទៅអ្នកផ្តល់សេវាផ្សេងទៀត និងជម្រើសឱសថស្ថានដែរ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទទួលបាន៖
  - អ្នកផ្តល់សេវាជាប្រចាំ
  - អ្នកឯកទេស
  - ឱសថស្ថានក្នុងតំបន់
- ស្វែងរកជម្រើសណាត់ជួបចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19 ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើការណាត់ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នបាន។



## ជំនួយនៅទីតាំងផ្ទាល់

- ផ្តល់ជូនការគាំទ្រដល់សមាជិកផ្ទាល់នៅទីតាំង និងនៅមជ្ឈមណ្ឌលជម្លៀសខ្លោងជីក្នុងតំបន់។
- ការជំនួយថែទាំសុខភាព។ បន្ថែមពីនេះ ជួយអ្នកជាមួយនឹងសេវាកម្ម និងធនធានជាច្រើនដែលមានដល់អ្នកនៅក្នុងសហគមន៍នៅក្បែរអ្នក។
- ជួយអ្នក៖
  - រៀបចំពេលណាត់ជួប
  - ស្វែងរកឱសថស្ថាន ឬជួយជាមួយនឹងឱសថរបស់អ្នក
  - កក់ទុកមធ្យោបាយធ្វើដំណើរទៅនិងមកពីការណាត់ជួប និងទៅឱសថស្ថាន



### លេខផ្នែកសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ Health Net

#### សេវាបម្រើសមាជិក៖

1-800-675-6110  
(បម្រើការ 24/7)

#### ព័ត៌មានផ្គត់ផ្គង់វេជ្ជបញ្ជាឱសថសង្គ្រោះបន្ទាន់

1-800-400-8987  
ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច  
ថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ

#### ខ្សែទូរសព្ទពិសេសផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត៖

1-800-227-1060  
(បម្រើការ 24/7)

#### ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា Healthcare៖

1-800-641-7761  
ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច  
ថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ



សូមប្រើស្រាមសំបុត្រដែលមានស្លាក “Health Information Form” ដើម្បីផ្ញើទម្រង់បែបបទព័ត៌មានសុខភាពរបស់អ្នកត្រឡប់មកវិញ។


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



សូមប្រើស្រោមសំបុត្រដែលមានស្លាក “Provider Directory Request” ដើម្បីផ្ញើលិខិតស្នើសុំបញ្ជីអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកត្រឡប់មកវិញ។

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



# សេចក្តីជូនដំណឹងស្តីពីការមិនរើសអើង

Health Net អនុវត្តតាមច្បាប់ស្តីពីសិទ្ធិជនស៊ីវិលរបស់រដ្ឋ និងសហព័ន្ធ ហើយនឹងមិនរើសអើង មិនដាក់បញ្ចូលមនុស្ស ឬប្រព្រឹត្តិលើពួកគេមិនស្មើភាពគ្នាដោយសារតែ ភេទ ពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ សាសនា ពូជពង្ស ដើមកំណើត អត្តសញ្ញាណក្រុមជនជាតិ អាយុ ពិការភាពផ្លូវចិត្ត ពិការភាពរាងកាយ ស្ថានភាពសុខភាព ព័ត៌មានសេនេទិច ស្ថានភាព អាពាហ៍ពិពាហ៍ យេនឌ័រ អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ ឬទំនោរផ្លូវភេទឡើយ។

Health Net ផ្តល់ជូន៖

- ជំនួយ និងសេវាម្នាក់ៗដើម្បីជួយដល់ជនពិការដើម្បីទំនាក់ទំនងកាន់តែប្រសើរឡើងជាមួយយើងខ្ញុំដូចជា អ្នកបកប្រែភាសាសញ្ញាដែលមានការទទួលស្គាល់ និងព័ត៌មានជាលាយលក្ខណ៍អក្សរក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត (បោះពុម្ពជាអក្សរធំៗ អូឌីយ៉ូ ទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក និងទម្រង់ផ្សេងៗទៀត)។
- សេវាភាសាឥតគិតថ្លៃដល់អ្នកដែលភាសាចម្បងរបស់ខ្លួនមិនមែនជាភាសាអង់គ្លេស ដូចជា អ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដែលមានការទទួលស្គាល់ និងព័ត៌មានលាយលក្ខណ៍អក្សរជាភាសាផ្សេងៗទៀត។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការសេវាកម្មទាំងនេះ ឬស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមទាក់ទងទៅ មជ្ឈមណ្ឌលទំនាក់ទំនងអតិថិជន Health Net តាមលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ, 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍, 365 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ។

ប្រសិនបើអ្នកជឿជាក់ថា Health Net បានខកខានក្នុងការផ្តល់សេវាកម្មទាំងនេះ ឬបានរើសអើងដោយផ្ទុយនឹងច្បាប់តាមរបៀបផ្សេងទៀតណាមួយ នោះអ្នកអាចដាក់បណ្តឹងសារទុក្ខជាមួយ Health Net តាមទូរសព្ទ ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ដោយផ្ទាល់ ឬតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក៖

- តាមរយៈទូរសព្ទ៖ ទូរសព្ទទៅ អ្នកសម្របសម្រួលសិទ្ធិជនស៊ីវិលរបស់ Health Net (Health Net Civil Rights Coordinator) តាមលេខ 1-866-458-2208 (TTY: 711) ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 5 ល្ងាច។
- ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ៖ បំពេញទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹង ឬសរសេរលិខិត ហើយផ្ញើទៅ Health Net Civil Rights Coordinator, P.O. Box 9103, Van Nuys, CA 91409-9103។
- ដោយផ្ទាល់៖ ទៅកាន់ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬ Health Net ហើយនិយាយថាអ្នកចង់ដាក់បណ្តឹងសារទុក្ខ។
- តាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក៖ សូមចូលទៅគេហទំព័ររបស់ Health Net តាមរយៈ [www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)

អ្នកក៏អាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងស្តីពីសិទ្ធិជនស៊ីវិលជាមួយក្រសួងសេវាថែទាំសុខភាពរដ្ឋ California, ការិយាល័យសិទ្ធិជនស៊ីវិល តាមរយៈទូរសព្ទ, ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ឬតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក៖

- តាមរយៈទូរសព្ទ៖ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 916-440-7370 ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនិយាយ ឬស្តាប់មិនសូវបានល្អ សូមទូរសព្ទទៅ 711 ។
- ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ៖ បំពេញទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹង ឬសរសេរលិខិត ហើយផ្ញើទៅ អនុប្រធានការិយាល័យសិទ្ធិជនស៊ីវិល ក្រសួងសេវាថែទាំសុខភាព ការិយាល័យសិទ្ធិជនស៊ីវិល, P.O. Box 997413, MS 0009, Sacramento, CA 95899-7413 ។  
ទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹងមាននៅ [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)
- តាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក៖ ផ្ញើអ៊ីមែលទៅ [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov)

ប្រសិនបើអ្នកជឿជាក់ថា អ្នកត្រូវបានគេរើសអើងដោយសារតែពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ដើមកំណើត អាយុ ពិការភាព ឬភេទ នោះអ្នកក៏អាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងស្តីពីសិទ្ធិជនស៊ីវិលជាមួយក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្សជាតិសហរដ្ឋអាមេរិក ការិយាល័យសិទ្ធិជនស៊ីវិលតាមរយៈទូរសព្ទ, ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ឬតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក៖

- តាមរយៈទូរសព្ទ៖ 1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)
- ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ៖ បំពេញទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹង ឬផ្ញើលិខិតទៅក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្សជាតិសហរដ្ឋអាមេរិក, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201  
ទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹងមាននៅ <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
- តាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក៖ សូមចូលទៅផតចលការិយាល័យនៃពាក្យបណ្តឹងសិទ្ធិជនស៊ីវិលតាមរយៈ <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, գանգահարեք 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 សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់អ្នកដែលពិការ ដូចជាទម្រង់ PDF សម្រាប់អ្នកពិការ និងឯកសារត្រឹមត្រូវជាអក្សរខ្នាតធំក៏មានផ្តល់ជូនផងដែរ។ 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 دسترس‌پذیر 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 सेवाएं, 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. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

**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। ਅਪਹਜ 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 tinutulongan 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 serbisyong 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.



## សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង

Health Net  
21281 Burbank Blvd.  
Woodland Hills, CA 91367

### សេវាបម្រើសមាជិក

មិនគិតថ្លៃ 1-800-675-6110 (TTY: 711)  
24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

### សេវាកម្មចុះឈ្មោះចូលរួម

មិនគិតថ្លៃ 1-800-327-0502 (TTY: 711)  
ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ ថ្ងៃសុក្រ ចាប់ពីម៉ោង 7:30 ព្រឹក ដល់ ម៉ោង 6 ល្ងាច។

[www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)

សូមស្វាគមន៍  
មកកាន់គម្រោង  
Health Net  
Medi-Cal របស់  
លោកអ្នក!

Health Net of California, Inc. និង Health Net Community Solutions, Inc. គឺជាក្រុមហ៊ុនបុត្រសម្ព័ន្ធរបស់ក្រុមហ៊ុន Health Net, LLC។ Health Net គឺជាស្ថាប័នសេវាកម្មដែលបានចុះបញ្ជីរបស់ក្រុមហ៊ុន Health Net, LLC។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង។

DGK063507DK00 (10/23)