

PULSE

**KHOẢNH
KHẮC THỂ
HIỆN SỨ MỆNH:
“GIÚP CARL
CÓ THỂ SỐNG”**
Hành trình Hồi phục
Đầy Cảm hứng của
Một Hội viên IEHP ▶

**TRÁNH
BỆNH CÚM:
Hãy Chích ngừa Cúm**

**QUÝ VỊ CÓ
SẴN SÀNG CÀI
THUỐC LÁ?**
Chúng tôi Có
thể Giúp Quý vị

Để Có Thêm NHỮNG KHOẢNH KHẮC *Như thế này*



Xếp lịch thăm khám
sức khỏe cho trẻ em

IE  **HP**
IEHPkids.org

NỘI DUNG

Tất cả các Hội viên IEHP



Khoảnh khắc Thể hiện Sức mệnh của Chúng tôi: “Giúp Carl có thể Sống”

Khi bệnh tình của Carl D. trở nên xấu đi, một mục tiêu lớn đã thúc đẩy quá trình hồi phục khó khăn của ông: Để có thể ở bên các con trong tương lai.

2

Danh mục thuốc của IEHP: Thuốc của quý vị có được đài thọ không?.....	4
Healthy Heart Nation: Sự khác biệt về Sức khỏe trong Cộng đồng Người Da Đen	5
Tránh Bệnh Cúm: Hãy Chích ngừa Cúm	6
Các Số Điện thoại Quan trọng.....	8
Quý vị có Sẵn sàng Cai Thuốc lá? Chúng tôi Có thể Giúp Quý vị.....	9
Sức khỏe Thể chất & Tâm thần IEHP	10
Hướng dẫn Sức khỏe Tâm thần cho Thanh thiếu niên.....	11
Hội viên Mới: Xếp Lịch hẹn Khám Đầu tiên với Bác sĩ Của quý vị	12
Điều trị Rối loạn do Lạm dụng Rượu & Chất Gây nghiện.....	14
Rối loạn Sử dụng Opioid: Chấm dứt Kỳ thị và Cứu Sống	15

Hội viên IEHP DualChoice

Hoàn thành Buổi khám Sức khỏe; Nhận Thẻ Quà tặng Trị giá \$25	16
Quyền lợi OTC năm 2025	17

IEHP DualChoice & Hội viên Được đài thọ

Nhận Thuốc của Quý vị qua Đường bưu điện	18
---	----

Nhận Chăm sóc Khi Quý vị Cần!

Đường dây Y tá Tư vấn
24 Giờ của IEHP
1-888-244-IEHP (4347)
TTY: 711



Kết nối với các Nguồn trợ giúp Địa phương Miễn phí

ConnectIE là một trang web MIỄN PHÍ toàn diện giúp quý vị tìm các nguồn trợ giúp cộng đồng với chi phí thấp hoặc miễn phí mà quý vị có thể cần, như:

- Trung tâm thực phẩm
- Hỗ trợ tiền thuê nhà
- Dịch vụ chuyên chở
- Giáo dục
- Đào tạo nghề
- Chăm sóc sức khỏe
- Và các dịch vụ khác!

NHỮNG KHOẢNH KHẮC THỂ HIỆN SỨ MỆNH CỦA CHÚNG TÔI

“Giúp Carl có thể Sống”



Khi bệnh tình của Carl D. trở nên xấu đi, một mục tiêu lớn đã thúc đẩy quá trình hồi phục khó khăn của ông: Để có thể ở bên các con trong tương lai.

Năm 2013, Carl D., một người luôn hoạt bát, vui vẻ và hay cười, trở nên mệt mỏi. Mọi lúc.

Được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường, Carl đã thực hiện các biện pháp để kiểm soát căn bệnh mạn tính này. Nhưng một năm sau, tình hình vẫn chưa ổn.

Các xét nghiệm máu đã xác nhận điều đó. Carl đã mắc bệnh Ung thư hạch bạch huyết Giai đoạn 4.

Carl đã được nhập viện ngay lập tức và ở lại đó trong sáu tháng. Sau khi bị nhiễm trùng, anh đã trải qua bốn tháng rưỡi tại Trung tâm Y tế Loma Linda.

“Tôi cảm thấy rất sợ hãi,” Carl, người sở hữu và điều hành doanh nghiệp tiếp thị của riêng mình ở San Bernardino, nói. “Vì vậy, tôi đã cầu nguyện. Chúa đã nói với tôi rằng tôi sẽ ổn.”

Carl đã trải qua nhiều thăng trầm trong quá trình điều trị căng thẳng, bao gồm cả việc rơi vào hôn mê do thuốc. Do hệ miễn dịch yếu, khách đến thăm phải “mặc đồ bảo hộ” với thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE) để đảm bảo Carl không bị bệnh nặng hơn.

Các con của Carl rất ít khi rời xa cha mình. Các cô con gái của Carl, Shiane và Shalia, thậm chí còn làm bài tập về nhà khi đang ngồi trên giường bệnh của cha. Khi đó chỉ mới 20 và 13 tuổi, cả hai đều chưa sẵn sàng cho hôn nhân. Nhưng người cha vẫn lo lắng về tương lai và nghĩ rằng: “Tôi muốn sống để có thể ở bên các con. Ai sẽ dẫn con gái tôi vào lối đi ở lễ đường?”



“Vì các bác sĩ và IEHP đã lo liệu tất cả những gì tôi cần để khỏe lại.”

Carl D., Hội viên IEHP

Và đó trở thành một mục tiêu lớn trong quá trình hồi phục của Carl: Để có thể ở bên các con trong tương lai.

Đáng buồn thay, trong thời gian còn ở bệnh viện, con trai lớn của Carl, Allen, đã bị giết.

“Tôi chưa bao giờ cảm thấy nỗi đau nào lớn đến vậy trong đời,” Carl cho biết, ông đã rời bệnh viện một ngày để tham dự tang lễ.

Với sự hỗ trợ của đội ngũ từ Trung tâm Y tế Đại học Loma Linda và La Salle Medical Associates, cùng với sự hỗ trợ từ Inland Empire Health Plan (IEHP), Carl cuối cùng cũng hồi phục. Trong các lần thăm khám với bác sĩ, ông sẽ nhắc nhở họ hãy tập trung vào một mục tiêu: “Giúp Carl có thể sống.”

Carl – người vừa bước sang tuổi 65 vào Tháng Bảy và vui vẻ chọn chương trình bảo hiểm sức khỏe IEHP DualChoice – nói rằng ông cảm thấy IEHP thật sự quan tâm đến mình. “Mỗi khi tôi gọi, họ luôn chăm sóc tôi chu đáo.”

Mọi việc đã diễn ra trọn vẹn vào Tháng Mười Một năm ngoái khi mong ước của Carl trong bệnh viện trở thành hiện thực. “Tôi đã có thể dẫn con gái út của mình bước xuống lễ đường và trao tay cô bé đi,” Carl nói. “Vì các bác sĩ và IEHP đã lo liệu tất cả những gì tôi cần để tôi khỏe lại. Tất cả mọi thứ.”

Quét mã QR để xem video phỏng vấn truyền cảm hứng của IEHP với Carl D.

Cảnh báo: Quý vị nên chuẩn bị một hộp khăn giấy cho video này.



DANH MỤC THUỐC CỦA HỘI VIÊN:

Thuốc của quý vị có được đài thọ không?

Danh mục thuốc là danh sách các loại thuốc được đài thọ trong chương trình sức khỏe của quý vị. Các loại thuốc trong danh sách này được chương trình lựa chọn với sự hỗ trợ của một nhóm bác sĩ và dược sĩ. Danh sách thuốc này cho quý vị biết nếu có bất kỳ quy tắc nào quý vị cần tuân theo để nhận được thuốc của mình.

Lưu ý: Danh sách thuốc có thể thay đổi xuyên suốt cả năm

NẾU THUỐC CỦA QUÝ VỊ KHÔNG ĐƯỢC ĐÀI THỌ THÌ SAO?

Gọi cho văn phòng bác sĩ của quý vị và yêu cầu trợ giúp. Bác sĩ của quý vị có thể:

- Thay đổi thuốc của quý vị sang loại thuốc được đài thọ.
- Quyết định rằng thuốc của quý vị là “cần thiết về mặt y tế” và điền vào mẫu Cho phép Trước (PA).
- Nếu cần PA, bác sĩ của quý vị sẽ gửi các mẫu cần thiết đến nhà thuốc của quý vị.

Để tìm hiểu thêm, hãy xem Sổ tay Hội viên của quý vị hoặc gọi cho ban Dịch vụ Hội viên của IEHP. Số điện thoại có trên thẻ hội viên của quý vị.

HỘI VIÊN IEHP DUALCHOICE (HMO D-SNP):

- ▶ Gọi cho ban Dịch vụ Hội viên IEHP DualChoice theo số **1-877-273-IEHP (4347)**. Người dùng TTY vui lòng gọi số **1-800-718-4347**.
- ▶ Truy cập trang web của IEHP tại **www.iehp.org**.

HỘI VIÊN IEHP COVERED :

- ▶ Gọi cho ban Dịch vụ Hội viên IEHP theo số **1-855-433-IEHP (4347)**. Người dùng TTY vui lòng gọi số **711**.
- ▶ Truy cập trang web của IEHP tại **www.iehp.org**.

HỘI VIÊN IEHP MEDI-CAL:

Tham khảo Danh sách Thuốc Hợp đồng của Medi-Cal Rx. Để tìm hiểu xem một loại thuốc có trong Danh sách Thuốc Hợp đồng của Medi-Cal Rx hay không hoặc nhận bản sao của danh sách đó:

- ▶ Gọi cho Medi-Cal Rx theo số **1-800-977-2273**. Nhấn phím **7** đối với người dùng TTY.
Truy cập Medi-Cal Rx trực tuyến tại **www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov/home/**.

IEHP & HEALTHY HEART NATION:

Sự khác biệt về Sức khỏe trong Cộng đồng Người Da Đen

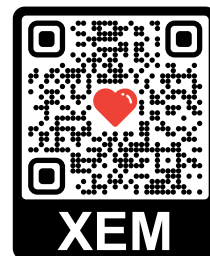
 **Chuỗi video trên Youtube**

Các nghiên cứu cho thấy người Mỹ gốc Phi có nguy cơ mắc bệnh về huyết áp cao và bệnh tiểu đường cao hơn so với các nhóm sắc tộc khác ở Hoa Kỳ. Để nâng cao nhận thức về những sự chênh lệch sức khỏe này ở Inland Empire và cách khắc phục tình trạng này, IEHP đã hợp tác với Healthy Heart Nation (HHN). HHN nhằm mục tiêu giảm bớt những sự chênh lệch về sức khỏe và các vấn đề khác trong cộng đồng người Mỹ gốc Phi ở Inland Empire và trên khắp cả nước.

IEHP đã sản xuất 10 video chăm sóc dự phòng mới cho HHN để chia sẻ tại các

tiệm cắt tóc, salon làm đẹp và nhà thờ địa phương. Những video theo phong cách chương trình trò chuyện này cung cấp giáo dục về sức khỏe, lời khuyên chăm sóc dự phòng và thông điệp tăng cường sức khỏe có thể giúp cứu sống tính mạng.

Truy cập kênh YouTube của IEHP hoặc quét mã QR để xem. Xin hãy nhấn thích và chia sẻ các video, và đừng quên đăng ký kênh của chúng tôi. Tìm hiểu thêm về Healthy Heart Nation và cách hỗ trợ sứ mệnh của họ tại www.myhhn.org.



SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ MỚI QUAN TRỌNG

Chứ không phải là tình trạng nhập cư.

Nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí



TRÁNH XA BỆNH CÚM

*Đây là một
mũi tiêm ngừa
rất đáng giá*



Mùa cúm lại đến rồi. Đã đến lúc quý vị nên tiêm vắc-xin cúm hàng năm. Là một hội viên của IEHP, quý vị có thể nhận được một liều vắc-xin cúm MIỄN PHÍ mỗi năm.

AI CẦN TIÊM VẮC-XIN CÚM?

Hầu như mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên nên tiêm vắc-xin cúm. Đối với những người có nguy cơ cao hơn về các biến chứng do cúm, việc tiêm vắc-xin là rất cần thiết.

Những người này bao gồm các hội viên:

- Từ 65 tuổi trở lên
- Phụ nữ mang thai
- Người sinh sống tại viện dưỡng lão và cơ sở chăm sóc dài hạn
- Trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên

Quý vị hãy nhớ rằng, sẽ mất tới hai tuần sau khi tiêm vắc-xin cúm để có được hiệu nghiệm bảo vệ khỏi cúm.

TÔI CÓ THỂ NHẬN VẮC-XIN CÚM MIỄN PHÍ Ở ĐÂU?

Trẻ em phải đến bác sĩ IEHP của mình để tiêm vắc-xin cúm miễn phí. Người lớn có thể

đến bác sĩ của họ hoặc một hiệu thuốc trong hệ thống như CVS hoặc Walgreens. Chỉ cần chắc chắn hãy gọi điện trước. Nếu quý vị tiêm vắc-xin cúm ở nơi khác, như ở nơi làm việc hoặc một phòng khám, hãy cho bác sĩ biết để cập nhật hồ sơ của quý vị.

TẠI SAO TÔI NÊN TIÊM VẮC-XIN CÚM?

Mặc dù không thể ngăn ngừa cúm 100% mọi lúc, nhưng vắc-xin có thể làm giảm nguy cơ mắc cúm và lây lan cho người khác. Hơn nữa, nếu quý vị bị cúm, vắc-xin đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ bị bệnh nặng do cúm có thể dẫn đến việc phải nhập viện hoặc thậm chí tử vong.

NẾU TÔI BỊ CÚM VÀ KHÔNG THỂ LIÊN LẠC VỚI BÁC SĨ THÌ SAO?

Gọi cho Đường dây Y tá Tư vấn 24 Giờ của IEHP theo số **1-888-244-IEHP (4347)** hoặc **711** đối với người dùng TTY. Các y tá của chúng tôi có thể kết nối quý vị với một bác sĩ được cấp phép qua điện thoại hoặc thăm khám trực tuyến qua video, nếu cần thiết.

4 CÂU CHUYỆN VỀ VẮC-XIN CÚM

1.

TÔI CÓ THỂ BỊ CÚM TỪ VẮC-XIN CÚM.

Sai. Vắc-xin cúm được làm từ một loại virus không hoạt động, vì vậy nó không lây gây nhiễm.

2.

TÔI KHỎE MẠNH. TÔI KHÔNG CẦN TIÊM VẮC-XIN CÚM.

Sai. Ngay cả những người khỏe mạnh cũng có thể mắc bệnh, vì vậy điều tuyệt vời về việc tiêm vắc-xin cúm là nó giúp giảm nguy cơ mắc bệnh.

3

TÔI ĐÃ TIÊM VẮC-XIN CÚM NĂM NGOÀI. TÔI KHÔNG CẦN TIÊM TRONG NĂM NAY.

Sai. Virus cúm thay đổi mỗi năm và vắc-xin cúm cũng vậy. Quý vị cần tiêm vắc-xin cúm hàng năm để chống lại bệnh cúm của năm nay.

4

TÔI ĐÃ TIÊM VẮC-XIN COVID-19, VÌ VẬY TÔI KHÔNG THỂ TIÊM VẮC XIN CÚM.

Sai. Đây là hai loại virus rất khác nhau, và vắc-xin được sử dụng để giúp ngăn ngừa hai bệnh cũng khác nhau. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) khuyến nghị tiêm cả hai loại vắc-xin để duy trì sức khỏe tối ưu. Hơn nữa, nếu quý vị muốn tiết kiệm thời gian, quý vị có thể tiêm vắc-xin cúm và vắc-xin hoặc liều chích ngừa tăng cường COVID-19 cùng một lúc.



HỎI BÁC SĨ



Con tôi còn nhỏ và khỏe mạnh. Vẫn thật sự cần tiêm vắc-xin cúm phải không?



Đúng. CDC khuyến cáo tiêm vắc-xin cúm cho tất cả trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên. Vắc-xin cúm không chỉ giúp bảo vệ con quý vị khỏi cúm mà còn giảm nguy cơ biến chứng do cúm có thể dẫn đến việc phải nhập viện hoặc thậm chí tử vong. Nghiên cứu cho thấy điều này đúng cho cả trẻ em khỏe mạnh và trẻ có bệnh lý nền.



NHẬN DỊCH VỤ CHĂM SÓC CẦN THIẾT

Đối với Hội viên IEHP Medi-Cal



**Dịch vụ
Khách
hàng của
Nhà thuốc**

Để hỏi về bảo hiểm thuốc kê toa và nhiều dịch vụ khác, vui lòng gọi **1-800-977-2273**. 24 giờ, 7 ngày một tuần



**Đường dây Y
tá Tư vấn 24
giờ của IEHP**

1-888-244-IEHP (4347)
TTY 711
7 ngày một tuần, kể cả
các ngày lễ



**Chương
trình Nha
khoa
Medi-Cal**

Gọi Trung tâm Dịch vụ Điện thoại cho Người thụ hưởng **1-800-322-6384**
TTY 711
Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều



**Dịch vụ Hội
viên IEHP**

1-800-440-IEHP (4347)
TTY **1-800-718-4347**
Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối, Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều



**Để xem qua chương
trình của chúng tôi,
hãy quét mã dưới đây:**



QUÝ VỊ CÓ SẴN SÀNG CAI THUỐC LÁ?

Chúng tôi có thể giúp quý vị

Nếu quý vị sẵn sàng từ bỏ việc sử dụng các sản phẩm thuốc lá, việc có một kế hoạch vững chắc sẽ hữu ích. Dưới đây là bốn cách để tăng khả năng thành công của quý vị.

1. HÃY THỬ LIỆU PHÁP THAY THỂ NICOTINE (NRT)

Cách thức hoạt động như thế nào? Thuốc trong miếng dán, kẹo cao su, viên ngậm hoặc xịt được sử dụng để “thay thế” nicotine mà cơ thể quý vị đang muốn. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng Liệu pháp Thay thế Nicotine (NRT) có thể gần như tăng gấp đôi khả năng cai thuốc của quý vị. Các loại thuốc khác cũng có thể giúp quý vị cai thuốc lá. Hãy trao đổi với bác sĩ để tìm ra phương án tốt nhất cho quý vị.

2. NHẬN HỖ TRỢ TỪ BÁC SĨ HOẶC DƯỢC SĨ

Họ có thể giúp quý vị với bất kỳ toa thuốc nào cần thiết (như thuốc hỗ trợ cai thuốc lá). Họ cũng có thể cung cấp chương trình cai thuốc hoặc các nguồn trợ giúp hữu ích khác.

3. GHI DANH VÀO CHƯƠNG TRÌNH TƯ VẤN

Chương trình “Kick it California” có thể giúp quý vị cai thuốc qua điện thoại hoặc tin nhắn. Quý vị sẽ cùng với một chuyên gia và tạo ra kế hoạch cai thuốc. Trong suốt quá trình, cố

vấn của quý vị sẽ thường xuyên kiểm tra và hỗ trợ quý vị bám sát kế hoạch. Để bắt đầu, hãy truy cập www.kickitca.org hoặc gọi **1-800-300-8086**.

4. NHỜ GIA ĐÌNH, BẠN BÈ VÀ ĐỒNG NGHIỆP GIÚP ĐỠ

Sự hỗ trợ từ bạn bè và những người thân yêu có thể giúp tăng khả năng cai thuốc lá của quý vị lâu dài. Chia sẻ mục tiêu cai thuốc của quý vị với nhóm hỗ trợ và cùng ăn mừng mỗi mục tiêu đạt được.


5. THAM GIA LỚP HỌC “CAI THUỐC LÁ” MỚI CỦA IEHP

Quét mã QR để ghi danh hoặc truy cập www.iehp.org và tìm kiếm Sự kiện Cộng đồng.



Đối với những người hút thuốc, sàng lọc ung thư phổi có thể cứu mạng sống của quý vị.

Quy trình sàng lọc đơn giản này, chỉ mất vài phút, có thể phát hiện sớm ung thư để quý vị có thể điều trị. Nếu quý vị là người hút thuốc trong độ tuổi từ 50 đến 80 (hoặc đã cai thuốc trong vòng 15 năm qua), hãy trao đổi với bác sĩ về việc sàng lọc ung thư phổi.



Sức khỏe

THỂ CHẤT VÀ TÂM THẦN

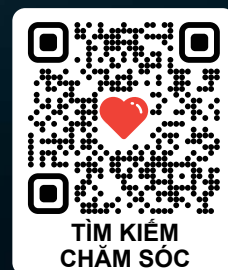
VỚI IEHP

Tại IEHP, chúng tôi coi trọng sức khỏe tâm thần của quý vị giống như sức khỏe thể chất. Chúng tôi chia sẻ niềm tin của Tổ chức Y tế Thế giới rằng: “Sức khỏe tâm thần là thành phần không thể thiếu của sức khỏe và niềm vui, là nền tảng cho khả năng ra quyết định, xây dựng mối quan hệ và định hình thế giới chúng ta sống.”

BA CÁCH TÌM KIẾM CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- 1. Gặp bác sĩ:** Nếu quý vị đang gặp khó khăn về hành vi hoặc tâm lý, hãy đặt lịch hẹn khám với bác sĩ.
- 2. Gọi cho ban Dịch vụ Hội viên IEHP theo số 1-800-440-IEHP (4347),** Thứ Hai-Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng – 7 giờ tối và Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều. Người dùng TTY vui lòng gọi số 1-800-718-4347. Yêu cầu nói chuyện với Ban Sức khỏe Hành vi.

- 3. Truy cập trang Sức khỏe Tâm thần và Thể chất của IEHP:** Quét mã QR hoặc truy cập www.iehp.org và tìm kiếm “Mental Health” (Sức khỏe Tâm thần).



QUYỀN LỢI SỨC KHỎE TÂM THẦN

Đối với các dịch vụ sức khỏe tâm thần, quý vị có quyền:

- Được đối xử với sự tôn trọng và đàng hoàng.
- Được bảo vệ quyền riêng tư của quý vị.
- Hiểu các tùy chọn và biện pháp điều trị thay thế.
- Nhận được các dịch vụ phù hợp với độ tuổi và văn hóa của quý vị.
- Được chăm sóc mà không bị phân biệt dựa trên tuổi tác, giới tính, chủng tộc, tôn giáo, khuynh hướng tình dục hoặc loại bệnh trạng của quý vị.

Một chương trình sức khỏe phù hợp với *quý vị*

Từ ngày 1 Tháng Mười Một đến ngày 31 Tháng Mười Hai năm 2024, những người nhận DACA (Hành động Hoàn đối với Trẻ em Nhập cư) có thể đăng ký tham gia chương trình sức khỏe trong thời gian ghi danh mở. Chọn tùy chọn “hiện diện hợp pháp” từ danh sách trong phần ghi danh đặc biệt khi đăng ký.

Chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ từ, Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng-6 giờ chiều. Gọi số **1-855-538-IEHP (4347)**

Ghi danh Mở

Ngày 1 Tháng Mười Một năm 2024 đến ngày 31 Tháng Một năm 2025



HƯỚNG DẪN VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO THANH THIẾU NIÊN



Có thể rất khó khăn khi nói chuyện với con quý vị về cảm xúc, chưa kể đến sức khỏe hành vi. Đó là lý do tại sao IEHP đã tạo ra Hướng dẫn Sức khỏe Tinh thần cho Thanh thiếu niên. Hướng dẫn từng đạt giải thưởng này cung cấp thông tin, lời khuyên và nguồn trợ giúp để giúp trả lời các câu hỏi mà quý vị và con quý vị có thể có về sức khỏe tinh thần. Tải xuống bản PDF hoặc truy cập www.iehp.org và tìm kiếm “Teen Health” (sức khỏe thanh thiếu niên)



HỘI VIÊN MỚI: Lấy lịch hẹn khám đầu tiên với bác sĩ của quý vị

Nếu quý vị là hội viên mới, hãy lấy lịch hẹn Khám Sức khỏe Ban đầu (IHA) với bác sĩ mới của quý vị ngay, ngay cả khi quý vị không có triệu chứng bệnh.

Mục đích của buổi khám IHA là để bác sĩ tìm hiểu về bệnh sử và nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Trong buổi thăm khám của quý vị, bác sĩ có thể:

- Hỏi quý vị các câu hỏi về lịch sử sức khỏe của quý vị.
- Yêu cầu quý vị hoàn thành một bản khảo sát sức khỏe.
- Trao đổi về tư vấn giáo dục sức khỏe và các lớp học liên quan.
- Và nhiều nội dung khác...

Quý vị nên ghi lại tên của các loại thuốc mà quý vị đang dùng và tần suất sử dụng. Hãy nhớ mang theo danh sách này khi đến buổi thăm khám. Hãy thoải mái khi trao đổi với bác sĩ về các nhu cầu và lo ngại của quý vị về chăm sóc sức khỏe.

Tất cả hội viên mới của IEHP nên có một buổi thăm khám sức khỏe ban đầu (IHA) trong vòng 120 ngày sau khi ghi danh. Người dưới 18 tháng tuổi cần được thăm khám trong vòng hai tháng sau khi tham gia chương trình.

Hãy gọi đến văn phòng bác sĩ của quý vị ngay hôm nay và nói rằng quý vị muốn lấy lịch hẹn Khám Sức khỏe Ban đầu. Số điện thoại của văn phòng bác sĩ được ghi trên thẻ hội viên IEHP của quý vị. Nhớ mang theo thẻ của quý vị khi đến buổi thăm khám.





TRUNG TÂM SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG IEHP

Miễn phí và mở cửa cho tất cả mọi người tại Khu Inland Empire, các Trung tâm Sức khỏe Cộng đồng của chúng tôi là điểm đến toàn diện của quý vị cho:

- Các lớp học về sức khỏe và thể dục
- Chương trình chăm sóc sức khỏe
- Trình diễn nấu ăn
- Đào tạo nghề và hướng dẫn cho thanh thiếu niên
- Hỗ trợ về nhập cư và nhà ở
- Tùy chọn chăm sóc sức khỏe và chương trình bảo hiểm sức khỏe
- Và nhiều hoạt động khác...



Tham gia tham quan
trực tuyến một CWC.

Hãy ghé qua một trong ba địa điểm gần quý vị:

SAN BERNARDINO

805 W. Second St., Suite C
San Bernardino, CA 92410
(tại Marshalls Plaza)

RIVERSIDE

3590 Tyler St., Suite 101
Riverside, CA 92503
(đối diện trung tâm thương mại Galleria at
Tyler, bên cạnh Dollar Tree)

VICTORVILLE

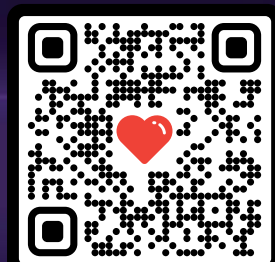
12353 Mariposa Road, Suites C-2 & C-3
Victorville, CA 92395
(gần Siêu thị Vallarta)

Covering Your Health

PODCAST

with Evelyn Erives

IEHP



HÃY LẮNG NGHE
NGAY BÂY GIỜ

Được IEHP tổ chức, podcast sức khỏe miễn phí này với người có sức ảnh hưởng Evelyn Erives sẽ giúp quý vị khám phá các khía cạnh của một lối sống khỏe mạnh và hạnh phúc.

Quét mã QR để bắt đầu nghe ngay hôm nay!

ĐIỀU TRỊ RỐI LOẠN DO LẠM DỤNG RƯỢU VÀ CHẤT GÂY NGHIỆN



IEHP khuyến khích các hội viên muốn hỗ trợ về việc lạm dụng rượu hoặc chất gây nghiện tìm kiếm sự chăm sóc. Dịch vụ điều trị rối loạn do lạm dụng chất gây nghiện được cung cấp thông qua bác sĩ, tại các bệnh viện nội trú, phòng cấp cứu và từ các nhà cung cấp dịch vụ chuyên khoa về sử dụng chất gây nghiện. Các Chương trình Sức khỏe Hành vi của Quận thường cung cấp các dịch vụ chuyên khoa.

Để tìm hiểu thêm về các lựa chọn điều trị rối loạn do lạm dụng chất gây nghiện, hãy gọi:

- Dành cho cư dân Quận Riverside
Truy cập Cộng đồng Lạm dụng Chất Gây nghiện: **1-800-499-3008**
- Dành cho cư dân Quận San Bernardino
Dịch vụ Giới thiệu Lạm dụng Chất Gây nghiện: **1-800-968-2636**

Các hội viên của IEHP có thể được đánh giá để kết nối với các dịch vụ phù hợp nhất với nhu cầu và sở thích sức khỏe của mình. Khi cần thiết về mặt y tế, các dịch vụ sẵn có bao gồm điều trị ngoại trú, điều trị nội trú và sử dụng thuốc điều trị rối loạn do lạm dụng chất gây nghiện (còn gọi là Điều trị Hỗ trợ bằng Thuốc - MAT) như buprenorphine, methadone và naltrexone.

Quận sẽ cung cấp các dịch vụ điều trị rối loạn do lạm dụng chất gây nghiện cho các hội viên Medi-Cal đủ điều kiện cho các dịch vụ này. Các hội viên được xác định cho các dịch vụ điều trị rối loạn vì lạm dụng chất gây nghiện được giới thiệu đến sở của quận để điều trị. IEHP sẽ cung cấp hoặc sắp xếp việc sử dụng MAT tại các cơ sở chăm sóc chính, bệnh viện nội trú, phòng cấp cứu và các cơ sở y tế khác.

RỐI LOẠN SỬ DỤNG OPIOID: Giúp Chấm dứt Kỳ thị và Cứu sống Mạng người

Việc nghiện opioid có thể xảy ra với bất kỳ ai. Thực tế, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) cho biết, năm 2022 có khoảng 6,1 triệu người tại Hoa Kỳ mắc rối loạn sử dụng opioid (OUD).¹

Xin hãy hiểu rằng mắc OUD không khiến ai đó trở nên xấu xa hoặc yếu đuối. Cũng giống như bất kỳ bệnh lý nào khác, OUD có thể làm gián đoạn các chức năng bình thường của cơ thể. Việc coi ai đó xấu xa hoặc yếu đuối vì bệnh tật được gọi là kỳ thị, và không ai nên làm điều đó. Kỳ thị có thể khiến người bệnh khó khăn hơn trong việc tìm kiếm điều trị và nhận được sự chăm sóc cần thiết.

Nếu ai đó thân cận với quý vị có nguy cơ cao bị quá liều opioid, quý vị có thể lấy naloxone, có hoặc không cần toa thuốc, tại bất kỳ nhà thuốc nào. Thuốc này hiện cũng có sẵn không cần kê toa tại các nhà thuốc. Đây là loại thuốc cứu mạng có thể đảo ngược tác động của việc quá liều opioid. Hãy trao đổi với bác sĩ và dược sĩ để tìm hiểu thêm về loại thuốc cứu mạng này.

Hãy hướng dẫn những người chăm sóc, thành viên gia đình hoặc bạn bè về cách sử dụng naloxone nếu quý vị hoặc người thân có dấu hiệu của quá liều. Các dấu hiệu này bao gồm thở chậm, da lạnh hoặc ẩm ướt, và mất ý thức. Quý vị cần tìm kiếm trợ giúp y tế khẩn cấp ngay lập tức nếu các dấu hiệu của quá liều xuất hiện. Giống như một EpiPen cho người bị dị ứng, việc mang theo naloxone mang lại sự bảo vệ thêm cho những người có nguy cơ cao bị quá liều opioid.

¹ Nghiên cứu về Các thuốc Điều trị Rối loạn Sử dụng Opioid (MOUD) | Phòng ngừa Quá liều | CDC



HOÀN TẤT THĂM KHÁM SỨC KHỎE VÀ NHẬN THẺ QUÀ TẶNG \$25

Việc thăm khám với bác sĩ để kiểm tra sức khỏe hàng năm (hoặc khám sức khỏe tổng quát) là một cách tuyệt vời để duy trì sức khỏe và phòng ngừa các vấn đề sức khỏe. Đối với các hội viên IEHP DualChoice (HMO D-SNP), đây cũng là một cách dễ dàng để nhận thẻ quà tặng trị giá \$25.

Chúng ta đều biết rằng những buổi thăm khám này có thể cứu sống được nhiều người, vậy thì cần lưu ý điều gì? Quý vị phải hoàn thành thăm khám sức khỏe trước ngày 31 Tháng Mười Hai năm 2024 để nhận thẻ quà tặng. Sau khi chúng tôi nhận được bằng chứng từ bác sĩ về buổi thăm khám sức khỏe hàng năm của quý vị, quý vị sẽ nhận được chứng nhận quà tặng qua đường bưu điện trong vòng hai tuần. Hãy sử dụng chứng nhận này để chọn từ 16 tùy chọn thẻ quà tặng khác nhau trực tuyến hoặc qua điện thoại.

CẦN CHUẨN BỊ GÌ KHI KHÁM SỨC KHỎE

Trong buổi thăm khám của quý vị, bác sĩ sẽ yêu cầu quý vị điền vào một bản câu hỏi đặc biệt gọi là “Đánh giá Rủi ro Sức khỏe”. Bản này sẽ giúp bác sĩ và quý vị tạo ra kế hoạch phòng ngừa cá nhân để giúp quý vị duy trì sức khỏe. Buổi thăm khám sức khỏe của quý vị cũng có thể bao gồm:

- Các đo lường định kỳ (như chiều cao, cân nặng và áp huyết)
- Xem xét lịch sử bệnh lý và gia đình
- Xem xét các loại thuốc hiện tại của quý vị
- Lời khuyên sức khỏe cá nhân hóa
- Lập kế hoạch chăm sóc trước
- Đánh giá nhận thức và chức năng
- Và nhiều hoạt động khác...

Đừng đợi đến khi quý vị bị bệnh. Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị hôm nay và xếp lịch khám sức khỏe. Hoàn thành buổi thăm khám sức khỏe của quý vị trước cuối năm và quý vị sẽ nhận được thẻ quà tặng trị giá \$25.





2025

Phúc Lợi Sản Phẩm Không Cần Kê Toa

Tại IEHP DualChoice (HMO D-SNP), chúng tôi muốn giúp quý vị có được sức khỏe tốt nhất có thể. Đây là lý do chúng tôi tạo ra Thẻ Vibrant Health để quý vị dễ dàng nhận phúc lợi không cần kê toa (over-the counter, OTC).



Sử dụng Thẻ Vibrant Health của quý vị để chi trả cho các sản phẩm không cần kê toa:

- Nhận \$40 mỗi quý (mỗi ba tháng) để mua các sản phẩm chăm sóc sức khỏe và sống khỏe toàn diện từ danh sách các sản phẩm được chấp thuận.

Lịch Ngân Quỹ Mỗi Quý

Bắt Đầu Sử Dụng:	Hết Hạn Vào:
Ngày 1 tháng 1 năm 2025	Ngày 31 tháng 3 năm 2025
Ngày 1 tháng 4 năm 2025	Ngày 30 tháng 6 năm 2025
Ngày 1 tháng 7 năm 2025	Ngày 30 tháng 9 năm 2025
Ngày 1 tháng 10 năm 2025	Ngày 31 tháng 12 năm 2025

- Mua các sản phẩm như thuốc bổ vitamin*, thuốc giảm đau, thuốc cảm, đồ sơ cứu và thêm nữa.
- Đến các cửa hàng như CVS, Walgreens, Albertsons, Family Dollar, Dollar General và Walmart.

**Các sản phẩm song dụng có thể được dùng cho cả tình trạng y tế và sức khỏe thông thường. Nhưng quý vị cần thảo luận với bác sĩ của quý vị trước khi mua các sản phẩm này.*

Để xem danh sách các cửa hàng và sản phẩm được chấp thuận,

Quét mã



Nhận lượng thuốc dùng lên đến 100 ngày

GIAO TẬN NHÀ!

Không cần đến nhà thuốc và không bao giờ lo hết thuốc. Tìm hiểu cách đăng ký bên dưới.

Với Nhà Thuốc Nhận Đặt Thuốc Qua Đường Bưu Điện, quý vị sẽ được:

- ▶ Giao hàng MIỄN PHÍ đến tận nhà
- ▶ Nhận lượng thuốc dùng lên đến 100 ngày
- ▶ Nhắc nhở mua thêm thuốc

Bắt đầu ngay hôm nay!

Gọi cho SortPak theo số **1-877-570-7787** và cho họ biết quý vị muốn đăng ký với Nhà Thuốc Nhận Đặt Thuốc Qua Đường Bưu Điện.

Quý vị có thắc mắc?

Gọi cho ban Dịch vụ Hội viên IEHP. Số điện thoại có trên thẻ hội viên của quý vị.

Xin Lưu Ý: Nếu không muốn sử dụng nhà thuốc này, quý vị có thể tìm danh sách đầy đủ các nhà thuốc khác trong hệ thống của chúng tôi tại địa chỉ **www.iehp.org**. Người thụ hưởng thường phải sử dụng các nhà thuốc trong hệ thống để tiếp cận phúc lợi về thuốc kê toa.





NONDISCRIMINATION NOTICE

Discrimination is against the law. Inland Empire Health Plan (IEHP) follows State and Federal civil rights laws. IEHP does not unlawfully discriminate, exclude people, or treat them differently because of sex, race, color, religion, ancestry, national origin, ethnic group identification, age, mental disability, physical disability, medical condition, genetic information, marital status, gender, gender identity, or sexual orientation.

IEHP provides:

- Free aids and services to people with disabilities to help them communicate better, such as:
 - ✓ Qualified sign language interpreters
 - ✓ Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - ✓ Qualified interpreters
 - ✓ Information written in other languages

If you need these services, contact IEHP Member Services at **1-800-440-IEHP (4347)**, Monday–Friday, 7am–7pm, and Saturday–Sunday, 8am–5pm, including holidays. If you cannot hear or speak well, please call **1-800-718-4347**. Upon request, this document can be made available to you in braille, large print, audiocassette, or electronic form. To obtain a copy in one of these alternative formats, please call or write to:

Inland Empire Health Plan
10801 6th St., Rancho Cucamonga, CA
91730-5987
1-800-440-4347 (TTY: **1-800-718-4347**/California Relay 711)

HOW TO FILE A GRIEVANCE

If you believe that IEHP has failed to provide these services or unlawfully discriminated in another way on the basis of sex, race, color, religion, ancestry, national origin, ethnic group identification, age, mental disability, physical disability, medical condition, genetic information, marital status, gender, gender identity, or sexual orientation, you can file a grievance with IEHP's Civil Rights Coordinator. You can file a grievance by phone, in writing, in person, or electronically:

- By phone: Contact IEHP's Civil Rights Coordinator between 8am-5pm, by calling **1-800-440-4347**. Or, if you cannot hear or speak well, please call TTY: **1-800-718-4347**/California Relay 711.
- In writing: Fill out a complaint form or write a letter and send it to:
IEHP's Civil Rights Coordinator
10801 6th St., Rancho Cucamonga, CA
91730-5987
- In person: Visit your doctor's office or IEHP and say you want to file a grievance.
- Electronically: Visit IEHP's website at www.iehp.org.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES

You can also file a civil rights complaint with the California Department of Health Care Services, Office of Civil Rights by phone, in writing, or electronically:

- **By phone:** Call **(916) 440-7370**. If you cannot speak or hear well, please call 711 (Telecommunications Relay Service).
- **In writing:** Fill out a complaint form or send a letter to:
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

Complaint forms are available at **http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx**.

- **Electronically:** Send an email to **CivilRights@dhcs.ca.gov**.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

If you believe you have been discriminated against on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by phone, in writing, or electronically:

- **By phone:** Call **1-800-368-1019**. If you cannot speak or hear well, please call TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- **In writing:** Fill out a complaint form or send a letter to:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

- **Electronically:** Visit the Office for Civil Rights Complaint Portal at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**



THÔNG BÁO VỀ KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là vi phạm pháp. Inland Empire Health Plan (IEHP) tuân thủ các luật dân quyền của Tiểu Bang và Liên Bang IEHP không phân biệt đối xử bất hợp pháp, không loại trừ hoặc đối xử khác biệt với mọi người vì giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, thông tin nhận dạng dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật về thần kinh, khuyết tật thể chất, bệnh trạng, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, bản dạng giới hoặc xu hướng tình dục. IEHP cung cấp:

- Hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho người khuyết tật để giúp họ giao tiếp tốt hơn, ví dụ như:
 - ✓ Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu đủ năng lực
 - ✓ Văn bản thông tin ở các định dạng khác (bản in lớn, âm thanh, các định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác)
- Các dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, ví dụ như:
 - ✓ Thông dịch viên đủ năng lực
 - ✓ Văn bản thông tin bằng các ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ với Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP bằng cách gọi số **1-800-440-IEHP (4347)**, từ Thứ Hai – Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối, và Thứ Bảy – Chủ Nhật, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, kể cả ngày nghỉ lễ. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi **1-800-718-4347**. Theo yêu cầu, tài liệu này có thể được cung cấp cho quý vị dưới dạng chữ nổi Braille, chữ in lớn, cassette âm thanh hoặc dạng điện tử. Để nhận được bản sao ở một trong các định dạng thay thế này, vui lòng gọi hoặc viết thư tới:

Inland Empire Health Plan
10801 6th St., Rancho Cucamonga, CA
91730-5987
1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347/California Relay 711)

CÁCH NỘP ĐƠN KHIẾU NẠI

Nếu quý vị tin rằng IEHP không thể cung cấp các dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử bất hợp pháp theo một cách khác dựa trên giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, thông tin nhận dạng dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật về thần kinh, khuyết tật thể chất, bệnh trạng, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, bản dạng giới hoặc xu hướng tình dục, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại tới Điều Phối Viên Dân Quyền của IEHP. Quý vị có thể nộp đơn khiếu nại qua điện thoại, bằng văn bản, trực tiếp hoặc bằng phương thức điện tử:

- **Bằng điện thoại:** Liên hệ với Điều Phối Viên Dân Quyền của IEHP từ 8 giờ sáng - 5 giờ chiều (Múi Giờ Chuẩn Thái Bình Dương), bằng cách gọi số **1-800-440-4347**. Hoặc nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi TTY: **1-800-718-4347/California Relay 711**.
- **Bằng văn bản:** Điền vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến:
IEHP's Civil Rights Coordinator
10801 6th St., Rancho Cucamonga, CA
91730-5987
- **Trực tiếp:** Tới văn phòng bác sĩ hoặc IEHP của quý vị và cho biết quý vị muốn nộp đơn khiếu nại.
- **Hình thức điện tử:** Truy cập trang web của IEHP tại www.iehp.org.

VĂN PHÒNG DÂN QUYỀN – SỞ DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CALIFORNIA

Quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại về quyền dân sự cho Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe California, Văn Phòng Dân Quyền bằng điện thoại, bằng văn bản hoặc bằng hình thức điện tử:

- **Bằng điện thoại**: Gọi tới **(916) 440-7370**. Nếu quý vị không thể nói hoặc nghe rõ, vui lòng gọi cho 711 (Dịch Vụ Chuyên Tiếp Viên Thông).

- **Bằng văn bản**: Điền vào mẫu đơn khiếu nại hoặc gửi thư đến:

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

Mẫu đơn khiếu nại có sẵn tại http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- **Hình thức điện tử**: Gửi email tới CivilRights@dhcs.ca.gov.

VĂN PHÒNG DÂN QUYỀN – SỞ DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE VÀ NHÂN SINH HOA KỲ

Nếu quý vị tin rằng mình đã bị phân biệt đối xử vì lý do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hoặc giới tính, quý vị cũng có thể gửi đơn khiếu nại về dân quyền tới Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe và Nhân Sinh Hoa Kỳ, Văn Phòng Dân Quyền bằng điện thoại, văn bản hoặc hình thức điện tử:

- **Bằng điện thoại**: Gọi **1-800-368-1019**. Nếu quý vị không thể nói hoặc nghe tốt, vui lòng gọi TTY/TDD **1-800-537-7697**.

- **Bằng văn bản**: Điền vào mẫu đơn khiếu nại hoặc gửi thư đến:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Mẫu đơn khiếu nại có sẵn tại <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **Hình thức điện tử**: Truy cập Công Thông Tin của Văn Phòng Khiếu Nại Về Dân Quyền tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**. These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյութեր: Չանգահարեք **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ប្រាសាទសំខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ : បើអ្នក រក្សា ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក ឬ ទូរស័ព្ទ ទៅលេខ **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជា ឯកសារស វេសជាអកសរស័ព្ទ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសេសវជាអកសរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទ មេកលេខ **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体阅读，提供您方便取用。请致电 **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**。这些服务都是免费的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)** تماس بگیرید. کمک ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे बरेल और बड़े पिंरंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nge Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEb TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意: 日本語での対応が必要な場合は **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)** へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)** へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ແລະ ນອກສານທິດ ນອກສອນນູນ ແລະ ມີໂຕພິມໃຫຍ່ໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**. Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**). ਅਪਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-800-440-4347** (линия ТТУ: **1-800-718-4347**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-800-440-4347** (линия ТТУ: **1-800-718-4347**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**). Libre ang mga serbisyonang ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ ไปที่หมายเลข **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์ และเอกสารที่พิมพ์ ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ ไปที่หมายเลข **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-800-440-4347** (TTY: **1-800-718-4347**). Các dịch vụ này đều miễn phí.



Inland Empire Health Plan

P.O. Box 1800
Rancho Cucamonga, CA 91729-1800

PRST STD
U.S. POSTAGE

PAID
IEHP

Sự Chăm sóc quý vị CÓ THỂ CẢM NHẬN

Nếu quý vị nhận được một bản khảo sát về trải nghiệm chăm sóc sức khỏe qua đường bưu điện, **hãy hoàn thành và gửi lại sớm nhất có thể.**

Câu trả lời của quý vị giúp chúng tôi cải thiện dịch vụ chăm sóc, chẳng hạn như việc kết nối quý vị với các bác sĩ và toa thuốc có chất lượng.



Quý vị có thắc mắc?

Gọi cho ban Dịch vụ Hội viên IEHP **1-800-440-IEHP (4347) 1-800-718-4347** TTY Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối, và Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều

IEHP.org    

Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

Văn phòng Thanh tra thuộc Sở Dịch vụ Y tế California (Department of Health Care Services, DHCS)

Để được hỗ trợ về Medi-Cal, quý vị có thể gọi Văn phòng Thanh tra của Sở Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe California (DHCS) theo số **1-888-452-8609**, từ Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng-5 giờ chiều, trừ các ngày lễ. Văn phòng Thanh tra giúp những người có tham gia Medi-Cal hiểu các quyền và trách nhiệm của họ.