



**L.A. Care**  
*Medicare Plus™*  
(HMO D-SNP)



## **L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)**

មគ្គុទ្ទេសក៍ប្រចាំឆ្នាំរបស់សមាជិក | 2024



# មាតិកា

សារពី L.A. Care Medicare Plus.....	2
មគ្គុទ្ទេសក៍ធនធានសម្រាប់សមាជិក.....	4
របៀបចូលប្រើសម្ភារៈសមាជិក.....	22
សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការអនុវត្តឯកជនភាព.....	24
សេចក្តីជូនដំណឹងការមិនរើសអើង.....	32
ជំនួយភាសា.....	35
ប្រតិទិន.....	39





សូមគោរពដល់សមាជិក,

សូមស្វាគមន៍មកកាន់ L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)! យើងរីករាយដែលមានអ្នកជាផ្នែកមួយនៃគ្រួសារថែទាំសុខភាពរបស់យើង។ នៅខាងក្នុងប្រជាប្រជាជាតិសមាជិកថ្មីរបស់អ្នក អ្នកនឹងឃើញព័ត៌មានសំខាន់ៗអំពីអត្ថប្រយោជន៍គម្រោងរបស់អ្នក របៀបចូលទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវា និងបញ្ជីថ្នាំដែលវាបង្កើត។ សូមចំណាយពេលអានវាទាំងស្រុង ហើយរក្សាទុកវានៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព។

គម្រោងរបស់យើងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនដើម្បីទ្រទ្រង់សុខភាពរបស់អ្នក។ ក្នុងនាមជាសមាជិកនៃ L.A. Care Medicare Plus អ្នកនឹងទទួលបានសេវាកម្មទាំងអស់ដែលគ្របដណ្តប់ដោយ Medicare និង Medi-Cal ដោយមិនចាំបាច់បង់ប្រាក់អ្វីទាំងអស់។ យើងនឹងធ្វើឱ្យប្រាកដថាអត្ថប្រយោជន៍ Medicare និង Medi-Cal របស់អ្នកដំណើរការជាមួយគ្នាយ៉ាងរលូន។ L.A. Care Medicare Plus គឺនៅទីនេះសម្រាប់អ្នកតាមវិធីជាច្រើន រួមមាន៖

- ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាដោយមិនគិតថ្លៃប្រសិនបើអ្នកមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ជំនួយបន្ថែម។
- **\$180** ប្រាក់ឧបត្ថម្ភពីហាងទំនិញនៅលើប័ណ្ណឥណទានបង់ប្រាក់ជាមុនរៀងរាល់ខែម្តង ដើម្បីទិញ ទំនិញដែលមិនមានវេជ្ជបញ្ជាដែលបានអនុម័ត ដូចជាថ្នាំក្នុង វិទ្យុសម្រាប់ បង្កើន និងច្រើនទៀត។ ចំនួនទឹកប្រាក់បន្ថែមដែលនៅសេសសល់នៅចុងបញ្ចប់នៃរយៈពេលបីខែនេះ នឹងមិនបន្តរហូតដល់បីខែបន្ទាប់ទៅ។ ដូច្នេះ អ្នកត្រូវប្រាកដថាអ្នកប្រើវាសម្រាប់របស់ដែលអ្នកត្រូវការ។
- ការធានារ៉ាប់រងផ្នែកថែទាំធ្មេញនិងចក្ខុវិស័យ។ នោះមានន័យថាអ្នកអាចទទួលបានការព្យាបាលចាំបាច់ និង ការពិនិត្យដើម្បីរក្សាធ្មេញ និងកែតម្រូវស្រែកឱ្យមានសុខភាពល្អ។
- ការគ្របដណ្តប់សម្រាប់វីនីនតា (រួមទាំងកញ្ចក់ និងស៊ីម) ឬកញ្ចក់កែវកែតម្រូវ។ អ្នកអាចទទួលបានវីនីនតា ឬទំនាក់ទំនងថ្មីរៀងរាល់ពីរឆ្នាំម្តង ហើយយើងរ៉ាប់រងរហូតដល់ **\$500** ចំពោះការចំណាយ។
- សេវាកម្មជំនួយក្នុងផ្ទះ ក្នុងនាមជាសមាជិក អ្នកមានពេលរហូតដល់ 60 ម៉ោងក្នុងមួយឆ្នាំសម្រាប់សេវាកម្មជំនួយក្នុងផ្ទះ។ អត្ថប្រយោជន៍នេះត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយអ្នកថែទាំដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល (Papa Pals) ដែលរួមមានជំនួយក្នុងការជ្រើសរើសអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ការដឹកជញ្ជូនសម្រាប់ការទទួលយកថ្នាំ និងការណាត់ជួបគ្រូពេទ្យ។ កិច្ចការផ្ទះការណែនាំបច្ចេកទេសលើការចូលទៅកាន់គេហទំព័រអត្ថប្រយោជន៍ផែនការសុខភាព និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ។
- ជំនួយលំនៅដ្ឋាន និងអាហារប្រសិនបើចាំបាច់។
- **24/7** ខ្សែសេវាកម្មសមាជិក រួមទាំងយប់ និងថ្ងៃចុងសប្តាហ៍។ អ្នកអាចនិយាយទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំ និងទទួលបានការណែនាំផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រតាមរយៈខ្សែខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាករបស់យើង។ ការទៅជួបនិមិត្តជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដោយប្រើ កុំព្យូទ័រ ឬទូរស័ព្ទរបស់អ្នកក៏មានផងដែរ។ ល្អបំផុត នៅពេលអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬទៅមន្ទីរពេទ្យ វាមិនមានតម្លៃទេ ប្រសិនបើអ្នកទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវានៅក្នុងបណ្តាញរបស់យើង។

ដើម្បីចាប់ផ្តើម សូមបំពេញការប្រមាណវាយសុខភាព (Health Risk Assessment, HRA) ជាមួយនឹងសំណួរអំពីសុខភាពរបស់អ្នក។ វានឹងជួយយើងបង្កើតផែនការផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់អ្នក។ អ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំរបស់អ្នកនឹងធ្វើការជាមួយអ្នកដើម្បីកំណត់គោលដៅ និងណែនាំសេវាកម្មដែលបំពេញតម្រូវការរបស់អ្នក។ តាមរយៈការបញ្ចប់ការវាយតម្លៃ អ្នកអាចមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ប្រាក់ឧបត្ថម្ភប្រចាំខែ **\$50** សម្រាប់អាហារ/គ្រឿងទេសដែលមានសុខភាពល្អ ឬជំនួយជាមួយឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ និងហ្គោលនៅកន្លែងបូម។ ទូរស័ព្ទមកយើងឥឡូវនេះ ដើម្បីបញ្ចប់ការវាយតម្លៃរបស់អ្នក ហើយបោះជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅរកសុខភាពកាន់តែប្រសើរ។ អត្ថប្រយោជន៍នេះ គឺជាផ្នែកនៃកម្មវិធីបន្ថែមពិសេស សម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។ មិនមែនសមាជិកទាំងអស់ មានសិទ្ធិទទួលទេ។ មិនមែនរាល់សមាជិកទាំងអស់មានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ទេ។

យើងក៏សូមផ្តល់អនុសាសន៍ឱ្យស្វែងរកធនធានបន្ថែមដែលមានសម្រាប់អ្នកដូចជា៖

- ជំនួយតម្រូវការសង្គម៖ តភ្ជាប់សហគមន៍ L.A. Care ភ្ជាប់អ្នកជាមួយសហគមន៍ភ្នាក់ងារសម្រាប់ជំនួយជាមួយលំនៅដ្ឋាន អាហារ រ៉ែកយប័ត្រ និងច្រើនទៀត។ សូមចូលទៅកាន់ **communitylink.lacare.org** ឬហៅទូរស័ព្ទទៅសេវាសមាជិកដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។
- មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍៖ មជ្ឈមណ្ឌលទាំងនេះផ្តល់ជូននូវធនធានផ្សេងៗដើម្បីបង្កើន សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។ កំណត់ពេលណាត់ជួបដោយទូរស័ព្ទទៅ **1.877.287.6290** ឬចូលទៅកាន់ **CommunityResourceCenterLA.org**.

ត្រូវប្រាកដថាទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ពីធនធាន និងសេវាកម្មទាំងអស់ដែលផ្តល់ដោយ L.A. Care Medicare Plus។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងការចូលប្រើសម្ភារៈផែនការ សូមចូលទៅកាន់ [medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org)។

សូមអរគុណសម្រាប់ការជ្រើសរើស L.A. Care Medicare Plus ជាគម្រោងថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមដល់ការផ្តល់ជូនអ្នកនូវការថែទាំពិសេស និងការគាំទ្រពេញមួយការធ្វើដំណើរសុខភាពរបស់អ្នក។ យើងរីករាយក្នុងការចាប់ផ្តើមដំណើរនេះជាមួយអ្នក!

ដោយភក្តីភាព,

L.A. Care Medicare Plus

ចំណាំ៖ ទម្រង់ជំនួសនៃឯកសារនេះ ដូចជាការបោះពុម្ពធំ អក្សរស្នាម និងអូឌីយ៉ូ អាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ ហៅ **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 24/7 រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។

L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) គឺជាផែនការសុខភាពដែលធ្វើការជាមួយទាំង Medicare និង Medi-Cal ដើម្បីផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់អ្នកចុះឈ្មោះ។ ការចុះឈ្មោះត្រូវបន្តកិច្ចសន្យា។



# មគ្គុទ្ទេសក៍ធនធានសម្រាប់សមាជិក

## សូមប្រើការណែនាំនេះ ដើម្បីយល់ពីអត្ថប្រយោជន៍គម្រោងរបស់អ្នក។

### តើអ្នកមានសំណួរ ឬត្រូវការជំនួយទេ?

សូមចាំថា យើងគ្រាន់តែជាការហៅទៅឆ្ងាយប៉ុណ្ណោះ។ ក្រុមសេវាកម្មសមាជិករបស់យើងមាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក ដើម្បីជួយអ្នកនូវរាល់តម្រូវការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

ទូរស័ព្ទមកយើងតាមរយៈ **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** (TTY: 711)

## មកកាន់ការណែនាំការងារសមាជិករបស់យើង និងទទួលបានកាត់រង្វាន់ដែលមានសុខភាព (Healthy Rewards) តម្លៃ \$10!

ការបដិសេធទទួលខុសត្រូវកាត់រង្វាន់៖ សមាជិក LA Care Medicare Plus (HMO D-SNP) ដែលចូលរួមក្នុងការណែនាំការងារសមាជិក ឆ្នាំ 2024 របស់ LA Care មានសិទ្ធិទទួលបាន (1) កាត់រង្វាន់ដែលមានសុខភាព (ដែនកំណត់គឺមួយក្នុងមួយឆ្នាំ)។

ចូលរួមជាមួយយើងនៅ មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍ (Community Resource Center, CRC) របស់ L.A. Care ដែលនៅជិតនោះ ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍សេវាកម្ម និងការថែទាំច្រើនទៀត ដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក! ប្រើអត្ថប្រយោជន៍ Papa របស់អ្នកសម្រាប់យានជំនិះ សម្រាប់ការទៅនិងមកពីព្រឹត្តិការណ៍។

កុំខកខានការណែនាំការងារសមាជិករបស់យើង ដែលអ្នកនឹងមានឱកាសជួបជាមួយ អ្នកឯកទេសអត្ថប្រយោជន៍ខ្លីៗ ដោយផ្ទាល់។ ក្នុងអំឡុងពេលនេះ អ្នកនឹងមានឱកាសរៀន និងស្វែងយល់អំពីអត្ថប្រយោជន៍ ឆ្នាំ 2024 របស់អ្នក។ អ្នកឯកទេសអត្ថប្រយោជន៍ របស់យើងនឹងណែនាំអ្នកតាមរយៈអត្ថប្រយោជន៍ L.A. Care Medicare Plus និងរបៀបចូលប្រើពួកវាបានល្អបំផុត។ ទូរស័ព្ទមកយើងឥឡូវនេះ តាមលេខ 1-833-748-0730 សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត។ យើងចង់ឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានការគាំទ្រ និងរក្សាទំនាក់ទំនង។ យើងទន្ទឹងរង់ចាំជួបអ្នក នៅទីនោះ!

## សំណួរដែលចោទសួរញឹកញាប់

### តើខ្ញុំគួរទៅជួបគ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋមរបស់ខ្ញុំនៅពេលណា?

ចំពោះបញ្ហាសុខភាពទាំងអស់សូមមើលគ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋម (Primary Care Physician, PCP) របស់អ្នកជាមុនសិន។ PCP របស់អ្នកគឺមនុស្សដំបូងបំផុត ដែលអ្នកគួរតែជួប នៅពេលអ្នកត្រូវការថែទាំសុខភាព។ PCP របស់អ្នកនឹងធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកទទួលបានការថែទាំត្រឹមត្រូវ នៅកន្លែងត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេលវេលា។ PCP របស់អ្នក នឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការបញ្ជូន បើសិនអ្នកត្រូវការថែទាំ ឬសេវាមានឯកទេស។

### តើខ្ញុំគួរទៅជួបគ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋមរបស់ខ្ញុំនៅពេលណា?

ចំពោះបញ្ហាសុខភាពទាំងអស់សូមមើលគ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋម (Primary Care Physician, PCP) របស់អ្នកជាមុនសិន។ PCP របស់អ្នកគឺមនុស្សដំបូងបំផុត ដែលអ្នកគួរតែជួប នៅពេលអ្នកត្រូវការថែទាំសុខភាព។ PCP របស់អ្នកនឹងធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកទទួលបានការថែទាំត្រឹមត្រូវ នៅកន្លែងត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេលវេលា។ PCP របស់អ្នក នឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការបញ្ជូន បើសិនអ្នកត្រូវការថែទាំ ឬសេវាមានឯកទេស។

### តើខ្ញុំនឹងទទួលបានអត្ថសញ្ញាណប័ណ្ណ (ID) L.A. Care Medicare Plus ទេ?

អ្នកនឹងទទួលបានអត្ថសញ្ញាណប័ណ្ណ L.A. Care Medicare Plus។ សូមរក្សាវានៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពរហូតដល់ថ្ងៃទី 1/1/2024។ ចាប់ពីថ្ងៃទី 1/1/2024 អ្នកអាចចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់អត្ថសញ្ញាណប័ណ្ណ L.A. Care Medicare Plus របស់អ្នក ហើយនៅចំណុចនេះ អ្នកអាចកម្ចាត់អត្ថសញ្ញាណប័ណ្ណ L.A. Care Cal MediConnect របស់អ្នក ព្រោះអ្នកនឹងលែងត្រូវការវាទៀតហើយ។

### តើខ្ញុំអាចផ្លាស់ប្តូរគ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋមរបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

សមាជិក L.A. Care Medicare Plus មានជម្រើសក្នុងការជ្រើសរើសពីវេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើននៅក្នុងបណ្តាញ។ បើសិនអ្នកមិនសប្បាយចិត្ត ជាមួយនឹង PCP របស់អ្នក អ្នកអាចប្តូរ PCP របស់អ្នក នៅពេលណាក៏បានដែរ។ PCP ថ្មីរបស់អ្នកនឹងមានប្រសិទ្ធភាពនៅថ្ងៃដំបូងនៃខែបន្ទាប់។ អ្នកនឹងទទួលបានអត្ថសញ្ញាណប័ណ្ណថ្មីនៅក្នុងសំបុត្រដែលបង្ហាញឈ្មោះគ្រូពេទ្យថ្មីរបស់អ្នក។

- ដើម្បីជ្រើសរើស PCP ថ្មីអ្នកអាច៖
- ទូរស័ព្ទទៅ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711) ឬ
  - អ្នកក៏អាចចូលមើលវិបទិន្នន័យសមាជិកសេវាកម្មរបស់យើងនៅ [member.lacare.org](http://member.lacare.org) ដើម្បីស្វែងរក និងជ្រើសរើស PCP របស់អ្នក។

សូមមើលការណែនាំអំពីការចុះឈ្មោះនៅផ្នែកខាងក្រោមនៃគេហទំព័រការណែនាំជាជំហានសម្រាប់ការណែនាំអំពីការបង្កើតគណនី។

ក្នុងនាមជាសមាជិក L.A. Care Medicare Plus អ្នកនឹងត្រូវបានចុះឈ្មោះជាមួយ L.A. Care សម្រាប់ទាំងកម្មវិធី Medicare និង Medi-Cal របស់អ្នក។ អ្នកនឹងត្រូវបានចាត់តាំង Medicare PCP ជាវេជ្ជបណ្ឌិតចម្បងរបស់អ្នក ដែលនឹងសម្របសម្រួលទាំងសេវា Medicare និង Medi-Cal របស់អ្នក អ្នកនឹងមិនត្រូវបានចាត់តាំងជាវេជ្ជបណ្ឌិតបឋមរបស់ Medi-Cal ឡើយ។ អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរ PCP របស់អ្នកបានគ្រប់ពេល។

### តើក្រុមវេជ្ជសាស្ត្រជាអ្វី?

ក្រុមវេជ្ជសាស្ត្រគឺជាសមាគមនៃ PCP និងអ្នកឯកទេសដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែលសម្របសម្រួល។ គំរោង PCP របស់យើង គឺជាសម្ព័ន្ធជាមួយនឹងក្រុមពេទ្យ។ នៅពេលអ្នកជ្រើសរើស PCP របស់អ្នក នោះអ្នកក៏កំពុងតែជ្រើសរើសសម្ព័ន្ធក្រុមពេទ្យដែរ។ នេះមានន័យថា PCP របស់អ្នកបញ្ជូនអ្នកទៅកាន់អ្នកឯកទេស និងសេវាកម្មដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេផងដែរ។ អ្នកត្រូវតែទទួលយកនូវអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំក្នុងបណ្តាញរបស់លោកអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងក្រុមវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ PCP របស់លោកអ្នក។ ជាធម្មតា យើងនឹងមិនរ៉ាប់រងការថែទាំពីអ្នកផ្តល់សេវាដែលមិនធ្វើការជាមួយផែនការសុខភាពរបស់យើង និងក្រុមគ្រូពេទ្យរបស់ PCP របស់អ្នកទេ។

### តើខ្ញុំគួររៀបចំខ្លួនរបស់ខ្លួនសម្រាប់ការណាត់ជួបគ្រូពេទ្យ?

ការរៀបចំសម្រាប់ការណាត់ជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកមានសារៈសំខាន់ណាស់។ អ្នកអាចធ្វើឱ្យពេលរបស់អ្នកបានប្រយោជន៍បំផុតជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដោយមានតួនាទីយ៉ាងសកម្ម ខាងសុខភាពរបស់អ្នក និងដោយស្វ័យល្អ។



ឱវាទដើម្បីឱ្យបានស្រួលចាត់ សំរាប់ជួបពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នក នៅលើកក្រោយ៖

- សរសេរសំណួររបស់អ្នកទាំងអស់
- នាំយកអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណសមាជិក L.A. Care Medicare Plus អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណអត្តប្រយោជន៍ Medi-Cal (Benefits Identification Card, BIC) និងអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណរបស់អ្នក
- យកបញ្ជីដែលអ្នកកំពុងលេប និងកត់ភាពញឹកញាប់ ប័ណ្ណ ហើយពេលវេលាអ្នកលេបថ្នាំនីមួយៗ
- ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានព័ត៌មានទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក
- បន្ទាប់ពីការណាត់ជួបរបស់អ្នក ត្រូវប្រាកដថាអ្នកយល់នូវ អ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ។
- ត្រូវស្គាល់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និងសូមកុំខ្លាចក្នុងការសួរ សំណួរ។ បើសិនបានទៅដល់ផ្ទះ និងនៅតែមានសំណួរ ថែមទៀត ទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និងសុំនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលអាចជួយអ្នក។

**តើខ្ញុំគួរតែទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ នៅពេលណា?**

**ការថែទាំអាសន្ន**

អាសន្នសុខភាព គឺជាលក្ខណៈសុខភាពមួយ ដែលមានការ ឈឺចាប់ខ្លាំង ឬងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។ ស្ថានភាពនេះធ្ងន់ធ្ងរណាស់ បើមិន បានទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ទេ អ្នកជឿថាមានដូចជា៖

- ហានិភ័យធ្ងន់ធ្ងរចំពោះសុខភាពរបស់អ្នក
- ប៉ះពាល់ដល់មុខងាររាងកាយ
- ការមិនដំណើរការធ្ងន់ធ្ងរនៃដំណើរការខុសប្រក្រតីនៃសរីរាង្គ ណាមួយ ឬ
- ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងកម្លាំងពលកម្មសកម្ម ហើយមិន មានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការដឹកជញ្ជូនអ្នកទៅកាន់ មន្ទីរពេទ្យដោយសុវត្ថិភាពមុនពេលសម្រាល

ហៅលេខ 911 ឬទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ ស្ថិតនៅជិតបំផុត បើសិនអ្នកមានអាសន្នសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាអ្នក មានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទេ សូមទូរស័ព្ទទៅខ្សែឱវាទ គិលានុបដ្ឋាកតាមលេខ **1.800.249.3619** (TTY: **711**) 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យ។

**តើខ្ញុំគួរតែទៅទទួលការថែទាំបន្ទាន់ នៅពេលណា?**

ទៅមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំបន្ទាន់ បើសិនលក្ខណៈរបស់អ្នកមិនធ្ងន់ធ្ងរ ប៉ុន្តែនៅតែត្រូវការយកចិត្តទុកដាក់ភ្លាមៗ។ ការថែទាំបន្ទាន់ អាច ជួយការពារលក្ខណៈរបស់អ្នក កុំឱ្យធ្ងន់ធ្ងរឡើង។ ប្រសិនបើអ្នក មិនដឹងថាអ្នកត្រូវការការថែទាំបន្ទាន់ឬអត់ទេ សូមទូរស័ព្ទទៅខ្សែ ឱវាទគិលានុបដ្ឋាក **1.800.249.3619** (TTY: **711**) 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ គេអាច ជួយអ្នក រកមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំបន្ទាន់ ដែលស្ថិតនៅជិតបំផុត។

**អ្នកមិនត្រូវការការបញ្ជូនពី PCP របស់អ្នកសម្រាប់ការថែទាំបន្ទាន់ ឬការថែទាំដែលត្រូវការជាបន្ទាន់នោះទេ។**

**តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើខ្ញុំទទួលបានវិក្កយបត្រសម្រាប់សេវាកម្ម ដែលគ្របដណ្តប់?**

អ្នកមិនគួរទទួលបានវិក្កយបត្រសម្រាប់សេវាកម្មដែលមានការ រ៉ាប់រងណាមួយឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើបាន សូមទូរស័ព្ទទៅសេវា សមាជិក L.A. Care Medicare Plus តាមរយៈ

**1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។

**ចុះបើសិនខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត អំពីការថែទាំ ឬសេវា ដែលខ្ញុំទទួល?**

យើងពិតជាយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នក ហើយចង់ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នក សប្បាយចិត្តជាមួយនឹងការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នក ធ្លាប់មានអារម្មណ៍សោកសៅ ឬព្រួយបារម្ភអំពីសេវាកម្ម ឬការថែទាំ ដែលអ្នកទទួលបាន អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិក ហើយ ប្រាប់យើងដោយដាក់ពាក្យបណ្តឹង។ យើងនឹងសរសេរអ្វីគ្រប់យ៉ាង ដែលអ្នកប្រាប់យើង ហើយយកវាឱ្យច្បាស់។ មតិកែលម្អរបស់អ្នកមាន សារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ហើយយើងនឹងខិតខំដោះស្រាយបញ្ហា នានាឱ្យបានលឿនតាមដែលយើងអាចធ្វើបាន។ អ្នកថែទាំអាច ត្រូវបានអំពីពួកយើង មន្ទីរពេទ្យ ឬគ្រូពេទ្យផ្សេងទៀត ទោះបីជាពួកគេ មិននៅក្នុងបណ្តាញគម្រោងរបស់យើងក៏ដោយ។ យើងនៅទីនេះដើម្បី ស្តាប់ និងធ្វើអ្វីដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក

**តើខ្ញុំប្តឹងបណ្តឹង ដូចម្តេច?**

សរសេរ ចូលមើល ឬទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care Medicare Plus។  
 គម្រោងសុខភាព L.A. Health Plan  
 ផ្នែកសេវាសមាជិក  
 1200 West 7th Street  
 Los Angeles, CA 90017  
**1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)**  
 (TTY: **711**)

អ្នកក៏អាចប្តឹងបណ្តឹង តាមបណ្តាញនៅ **lacare.org** ដែរ។

**តើការអនុញ្ញាត/ការបញ្ជូនមុនគឺជាអ្វី?**

ការអនុញ្ញាតជាមុនគឺជាការយល់ព្រមដែលអ្នកត្រូវតែទទួលបានពី យើង មុនពេលអ្នកអាចទទួលបានសេវាកម្ម ឬឱសថជាក់លាក់ ឬ ប្រើប្រាស់អ្នកផ្តល់សេវាក្រៅបណ្តាញ។

គម្រោងរបស់យើងប្រហែលជាមិនគ្របដណ្តប់លើសេវាកម្ម ឬថ្នាំទេ ប្រសិនបើអ្នកមិនទទួលបានការយល់ព្រមជាមុន។

គម្រោងរបស់យើងគ្របដណ្តប់សេវាវេជ្ជសាស្ត្របណ្តាញមួយចំនួន លុះត្រាតែវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬអ្នកផ្តល់សេវាបណ្តាញផ្សេងទៀត ទទួលបានការអនុញ្ញាតជាមុនពីយើង។

- សេវាកម្មរ៉ាប់រងដែលត្រូវការការអនុញ្ញាតជាមុនពីគម្រោង របស់យើងត្រូវបានសម្គាល់នៅក្នុងជំពូកទី 4 សៀវភៅ ណែនាំសមាជិករបស់អ្នក។

គម្រោងរបស់យើងគ្របដណ្តប់លើថ្នាំមួយចំនួន លុះត្រាតែ អ្នកទទួលបានការអនុញ្ញាតជាមុនពីយើង។

ឱសថដែលមានការរ៉ាប់រងដែលត្រូវការការអនុញ្ញាតជាមុនពីផែនការ របស់យើងត្រូវបានសម្គាល់នៅក្នុងបញ្ជីនៃឱសថដែលរ៉ាប់រង (រូបមន្ត ឱសថ)។

**ការបញ្ជូន៖** ការបញ្ជូនគឺជាការយល់ព្រមពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំ ចម្បងរបស់អ្នក (Primary Care Provider, PCP) ដើម្បី ប្រើប្រាស់អ្នកផ្តល់សេវាក្រៅពី PCP របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិន ទទួលបានការយល់ព្រមជាមុនទេ យើងប្រហែលជាមិនរ៉ាប់រងលើ

សេវាកម្មនោះទេ។ អ្នកមិនត្រូវការការបញ្ជូនទៅប្រើអ្នកឯកទេសមួយ ចំនួនដូចជាអ្នកឯកទេសសុខភាពស្ត្រីជាដើម។ អ្នកអាចស្វែងរក ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបញ្ជូននៅក្នុងជំពូកទី 3 និងទី 4 នៃ សៀវភៅណែនាំសមាជិករបស់អ្នក។

**តើអ្វីជាសំណើសុំការអនុញ្ញាតសេវាកម្ម និងរបៀបដាក់ស្នើមួយ?**

សម្រាប់សេវាកម្មដែលទាមទារការអនុញ្ញាតជាមុន ត្រូវព្យាយាមរបស់ អ្នកអាចដាក់សំណើសុំការអនុញ្ញាតក្នុងនាមអ្នក។ ឬក្រុមការងារ សេវាកម្មសមាជិករបស់ L.A. Care អាចជួយអ្នកក្នុងការដាក់ សំណើសុំអនុញ្ញាតសេវាកម្ម (Service Authorization Request, SAR)។ SAR អាចត្រូវបានបញ្ជូនទៅក្រុម វេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ឬទៅក្រុមសេវាសុខភាពរបស់ L.A. Care សម្រាប់ការយល់ព្រម។ ទូរស័ព្ទទៅ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) សម្រាប់ជំនួយ។

**តើការទាមទារត្រូវធ្វើទៅកន្លែងណា?**

សូមធ្វើការទាមទារទៅកាន់អាសយដ្ឋានដែលរកឃើញនៅ ខាងក្រោយកាតសមាជិក L.A. Care Medicare Plus របស់អ្នក។

**តើការប្រមាណហានិភ័យសុខភាព**

(Health Risk Assessment, HRA) គឺជាអ្វី? ត្រៀមខ្លួន សម្រាប់ការហៅទូរស័ព្ទពី L.A. Care ដែលរូសាយភ័យទាក់ តំណាង! ពួកគេនឹងទូរស័ព្ទមកអ្នកក្នុងរយៈពេល 45 ថ្ងៃដំបូង បន្ទាប់ពីអ្នកចូលរួមក្នុងគម្រោងរបស់យើងដើម្បីធ្វើអ្វីមួយដែល ហៅថា ការប្រមាណហានិភ័យសុខភាព (Health Risk Assessment, HRA)។ អ្នកក៏អាចស្វែងរកទម្រង់ HRA នៅក្នុង កញ្ចប់ស្វាគមន៍សមាជិកថ្មីរបស់អ្នក។ គ្រាន់តែបំពេញវាហើយផ្ញើវា មកយើងវិញ។ HRA គឺជាសំណុំនៃសំណួរដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម អំពីតម្រូវការសុខភាពរបស់អ្នក។ វាជួយយើងរៀបចំផែនការសម្រាប់ ការថែទាំរបស់អ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង។ យើងធ្វើការត្រួតពិនិត្យនេះ ជាដំបូងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់បាន អ្នកអាចទូរស័ព្ទមកយើងតាមរយៈ **1.844.522.3767** ដើម្បី ធ្វើ HRA តាមទូរស័ព្ទ។ យើងនៅទីនេះដើម្បីជួយអ្នក។ សុខភាព របស់អ្នកមានសារៈសំខាន់សម្រាប់យើង ដូច្នេះកុំភ្លេចធ្វើ HRA!



**មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍ L.A. Care (Community Resource Center, CRC)**

មជ្ឈមណ្ឌលធនធានរបស់យើងគឺបើកចំហសម្រាប់សមាជិក និងសាធារណជនទូទៅ។ ទទួលបានសេវាថែទាំសុខភាព និងធនធានសហគមន៍ជាច្រើន រួមមាន៖

- **សេវាកម្មសមាជិក និងអ្នករករក** – ទទួលបានជំនួយក្នុងការទទួលបានការថែទាំប្រកបដោយគុណភាព និងដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមនានាដើម្បីទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការ។
- **ការគ្រប់គ្រងស្ថានភាពរ៉ាំរ៉ៃ** – ចូលរួមក្នុងកម្មវិធីការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់យើង។ ស្វែងយល់អំពីការញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងសារៈសំខាន់នៃសកម្មភាពរាងកាយទៀងទាត់ជាមួយនឹងគ្រូបង្វឹករបៀបរបស់នៅដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។
- **បច្ចេកវិទ្យាសុខភាព** – ចូលប្រើឧបករណ៍ធនធានសុខភាពអេឡិចត្រូនិក ដូចជាវិបធាតុថយ និងកម្មវិធីសុខភាពដើម្បីជួយគ្រប់គ្រង និងកែលម្អសុខភាពរបស់អ្នក។ មជ្ឈមណ្ឌលនឹងផ្តល់ការគាំទ្រដើម្បីរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទាំងនេះ។
- **គឺជាការគ្រប់គ្រង** – ទទួលបានច្រើនបំផុតពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដោយធ្វើការជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំ។ អ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំអាចជួយសមាជិករៀបចំ និងបង្កើតផែនការសម្រាប់ការថែទាំរបស់ពួកគេ។
- **តភ្ជាប់សហគមន៍** – ប្រើប្រាស់វេទិកាតភ្ជាប់សហគមន៍ L.A. Care ដើម្បីទទួលបានជំនួយផ្នែកសេវាកម្មសង្គមសម្រាប់លំនៅដ្ឋាន អាហារ វិក្កយបត្រ និងថ្នាក់សុខភាព និងសុខភាពដោយផ្ទាល់។

បុគ្គលិករូសរាយរាក់ទាក់របស់យើងប្តេជ្ញាបង្កើតកន្លែងសុវត្ថិភាពដែលមានភាពកក់ក្តៅ និងស្ងួតមន៍។ យើងនៅទីនេះសម្រាប់អ្នករាល់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍ មិនថាសម្រាប់ថ្នាក់កំណើតរបស់អ្នក ឬអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការថែទាំសុខភាពនោះទេ។ សូមអញ្ជើញមកទទួលយកបទពិសោធន៍ និងថ្នាក់រៀន និងសេវាកម្មដ៏អស្ចារ្យរបស់យើង – វាឥតគិតថ្លៃទាំងអស់!

ចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើងតាមអ៊ីនធឺណិត ដើម្បីមើលទីតាំងរបស់យើងដែលមានសម្រាប់អ្នក៖  
[communityresourcecenterla.org](http://communityresourcecenterla.org)

**L.A. Care Connect - វិបធាតុថយសមាជិករបស់អ្នក។**

វិបធាតុថយសមាជិកផ្តាច់មុខរបស់អ្នក L.A. Care Connect គឺជាកន្លែងដែលអ្នកអាច៖

- មើលសិទ្ធិ និងអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក
- ស្នើសុំ មើល និង/ឬ បោះពុម្ពអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណរបស់អ្នក។
- ផ្លាស់ប្តូរវេជ្ជបណ្ឌិត ឬក្រុមវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក។
- គ្រប់គ្រងថ្នាំរបស់អ្នក មើលប្រវត្តិថ្នាំរបស់អ្នក ស្វែងរកឱសថស្ថាន និងចូលប្រើអត្ថប្រយោជន៍ឱសថស្ថានផ្សេងទៀតទាំងអស់
- ចូលប្រើធនធានអប់រំសុខភាព
- និងច្រើនទៀត!

បង្កើតវិបធាតុថយសមាជិក L.A. Care ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក គណនីនៅ៖ [members.lacare.org](http://members.lacare.org)

សូមមើលការណែនាំអំពីការចុះឈ្មោះនៅផ្នែកខាងក្រោមនៃគេហទំព័រការណែនាំជាជំហានសម្រាប់ការណែនាំអំពីការបង្កើតគណនី។

**តើអ្វីទៅជាការចុះឈ្មោះដែលបានកំណត់ដោយឡែក?**

ក្នុងនាមជាសមាជិក L.A. Care Medicare Plus អ្នកនឹងត្រូវបានចុះឈ្មោះជាមួយ L.A. Care សម្រាប់ទាំងកម្មវិធី Medicare និង Medi-Cal របស់អ្នក។ តាមរយៈការតម្រឹមទាំងការចុះឈ្មោះ Medicare និង Medi-Cal របស់អ្នកជាមួយ L.A. Care យើងនឹងអាចសម្របសម្រួលការថែទាំរបស់អ្នកបានប្រសើរជាងមុន។ នៅពេលអ្នកចុះឈ្មោះជាមួយ L.A. Care Medicare Plus ផែនការ Medi-Cal របស់អ្នកនឹងត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរដោយស្វ័យប្រវត្តិទៅ L.A. Care ប្រសិនបើអ្នកមិនមែនជាសមាជិកនៃ L.A. Care សម្រាប់ Medi-Cal រួចហើយ។

**តើអ្វីជាអ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំ?**

អ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំគឺជាមនុស្សសំខាន់ម្នាក់ដែលធ្វើការជាមួយអ្នកជាមួយនឹងផែនការសុខភាព និងជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំរបស់អ្នក ដើម្បីប្រាកដថាអ្នកទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងថាអ្នកណាជាអ្នកចាត់ចែងការថែទាំរបស់អ្នកជានរណាទេ សូមទូរស័ព្ទមកយើងតាមរយៈ

**1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767) (TTY: 711)**  
 សម្រាប់ជំនួយ។





# អត្ថប្រយោជន៍ និងការរំលេចសេវាកម្ម

## L.A. Care Medicare Plus - អ្នកលក់បន្ថែមភ្លាមៗ


L.A. Care Medicare Plus ធ្វើកិច្ចសន្យាជាមួយដៃគូដែលអាចទុកចិត្តបាន ដើម្បីផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវអត្ថប្រយោជន៍ និងសេវាកម្មបន្ថែម។ អ្នកក៏អាចចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬដើម្បីមើលបញ្ជីឈ្មោះរបស់ពួកគេ។

សេវាកម្ម	អ្នកលក់
ការចាប់សរសៃ ចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ម៉ាស្សាព្យាបាល	សុខភាពពិសេសរបស់អាមេរិក (American Specialty Health, ASH)
សម្បទា កន្លែងហាត់ប្រាណ	SilverSneakers®
សេវាការគាំទ្រក្នុងផ្ទះ	Papa
អាហារ (ក្រោយឈប់សម្រាក)	Mom's Meals
ប្រាក់ឧបត្ថម្ភលើសពីបញ្ជី	NationsBenefits®
ប្រព័ន្ធលឿយគបដ្ឋានខ្លួនគ្រាមានអាសន្ន (Personal Emergency Response System, PERS)	ស្ថានីយ៍ជីវិត
អត្ថប្រយោជន៍បន្ថែមពិសេសសម្រាប់ក្រុំ III	NationsBenefits®
ថែទាំចក្ខុវិញ្ញាណ (ទម្លាប់)	VSP
សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត	Carelon Behavioral Health
ការអប់រំសុខភាព	ការពិភាក្សាយុទ្ធសាស្ត្រសុខភាព
បច្ចេកវិទ្យាចូលប្រើពីចម្ងាយ (គិលានុបដ្ឋាយិកា ខ្សែទូរស័ព្ទ ទាន់ហេតុការណ៍)	ការពិភាក្សាយុទ្ធសាស្ត្រសុខភាព
សេវាទូរលិខិតសុខភាព	Teladoc
ទន្ទឹមទុយវិទ្យា	Liberty Dental





## ការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ម៉ាស្សាព្យាបាល និងព្យាបាល (ការធានារ៉ាប់រងដែលមិនមែនជា Medicare)

 បន្ថែមពីលើសេវា Medicare និង Medi-Cal របស់អ្នកដែលរ៉ាប់រងលើសេវាចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ និងព្យាបាលធាតុ អ្នកក៏អាចទទួលបានការទស្សនាហត្ថដល់ 45 ដង (រួមបញ្ចូលគ្នា) សម្រាប់ការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ ឬម៉ាស្សាព្យាបាលតាមទម្លាប់!

សេវាកម្មត្រូវបានផ្តល់ដោយ សុខភាពពិសេសរបស់អាមេរិក (American Specialty Health, ASH)។ អ្នកត្រូវតែប្រើអ្នកផ្តល់សេវាដែលបានចុះកិច្ចសន្យាដើម្បីទទួលបានសេវារ៉ាប់រង។ ចូលមើលបញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវានៅលើគេហទំព័ររបស់យើងនៅ៖ [medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org)

## សេវាធ្មេញ

 L.A. Care Medicare Plus គ្របដណ្តប់លើសេវា និងនីតិវិធីធ្មេញ។ សេវាកម្មទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូល ប៉ុន្តែមិនត្រូវបានកំណត់ចំពោះដូចខាងក្រោម៖

សេវាកម្មបង្ការ៖

- ការពិនិត្យសុខភាពមាត់
- អិក្សេន
- ការលាងសំអាត – 3 រៀងរាល់ឆ្នាំ
- ព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំហ្វូស៊ី

សេវាកម្មទូលំទូលាយ៖

- ធាតុវិនិច្ឆ័យ
- ការស្តារឡើងវិញ
- កំហើចអញ្ចាញធ្មេញ
- ការដកធ្មេញ
- ធាតុបណ្តុលធ្មេញ – 1 ក្នុងធ្មេញមួយគ្រាប់ក្នុងមួយជីវិត។
- ធ្មេញជំនួស ការវះកាត់មាត់ធ្មេញ សេវាផ្សេងទៀត

ផែនការរបស់យើងជាដៃគូជាមួយ Liberty Dental ដើម្បីផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ធ្មេញរបស់អ្នក។

ការលើកលែង និងដែនកំណត់អត្ថប្រយោជន៍អាចត្រូវបានអនុវត្ត។ វាអាចមានករណីលើកលែងប្រសិនបើចាំបាច់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ។

សម្រាប់បញ្ជីលម្អិតនៃការធានារ៉ាប់រង ឬបណ្តាញអ្នកផ្តល់សេវាទទួលបាន អ្នកអាចចូលមើលគេហទំព័រនៅ [medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org) ឬដោយទូរស័ព្ទទៅ **1-855-522-8243** ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ទី 8:00 ព្រឹក ដល់ 8:00 យប់ ម៉ោងក្នុងស្រុក។

វិន័យការអនុញ្ញាតជាមុន ត្រូវបានរាយនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំសមាជិក និងតម្រូវការនៃការបញ្ជូនអាចនឹងអនុវត្ត។ ការសុំអនុញ្ញាតឱ្យបញ្ជូនអ្នកឯកទេសអាចអនុវត្តបាន បើសិនទម្រង់ការមិនស្ថិតក្នុងជំនាញ នៃគ្រូពេទ្យធុញទូទៅ។


សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលសៀវភៅណែនាំសមាជិក។

ការធានារ៉ាប់រងផ្នែកធ្មេញបន្ថែមក៏អាចមានតាមរយៈកម្មវិធី Medi-Cal ធ្មេញហៅទូរស័ព្ទទៅ **1.800.322.6384** (TTY: **1.800.735.2922**) ឬចូលទៅកាន់ [smilecalifornia.org](http://smilecalifornia.org) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។


ការរ៉ាប់រងរួមមាន៖

- ការពិនិត្យ និងលាងសំអាត ប្រក្រតី
- ប្រឡាយប្រុស និងមកុដ
- ការប៉ះ និងជួសជុល
- ការពត់ធ្មេញដោយផ្នែក ការជួសជុលធ្មេញ និងការពត់កោង

## តើអ្វីទៅជានិរន្តរៈយបរិក្ខារពេទ្យ (Durable Medical Equipment, DME) ហើយតើខ្ញុំចូលប្រើវាដោយរបៀបណា?

 និរន្តរៈយបរិក្ខារពេទ្យ (DME) គឺជាឧបករណ៍ដែលជួយអ្នកបំពេញសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍នៃវត្ថុទាំងនេះមានរទេះរុញ ឈើច្រត់ ប្រព័ន្ធត្រួតពិនិត្យដល់ថាមពល ការផ្គត់ផ្គង់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម គ្រែមន្ទីរពេទ្យដែលបញ្ជាដោយអ្នកផ្តល់សេវា សម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ ម៉ាស៊ីនបូមទឹក IV ឧបករណ៍បង្កើតការនិយាយ ឧបករណ៍ និងការផ្គត់ផ្គង់អុកស៊ីសែន ឧបករណ៍ដកដង្ហើម ឬឧបករណ៍ដើរ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការធាតុ DME អ្នកគួរតែពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិកសម្រាប់សំណើសុំការអនុញ្ញាតសេវាកម្មតាមរយៈ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) សម្រាប់ជំនួយ។

## សមាជិកភាពកាយសម្បទា

 SilverSneakers® ផ្តល់នូវការចូលទៅកាន់ទីតាំងទូទាំងប្រទេស ដែលអ្នកអាចប្រើឧបករណ៍ និងចូលរៀនថ្នាក់លំហាត់ជាក្រុម។ វាក៏ផ្តល់នូវថ្នាក់អនុញ្ញាត និងតាមតម្រូវការសម្រាប់ការហាត់ប្រាណនៅផ្ទះផងដែរ។ អ្នកក៏អាចចូលប្រើថ្នាក់រៀន កំណត់ការរំលឹកអំពីការហាត់ប្រាណនាពេលខាងមុខ និងរក្សាទំនាក់ទំនងតាមរយៈកម្មវិធីទូរស័ព្ទ SilverSneakers® Go។

ដើម្បីដំឡើងគណនីរបស់អ្នក៖

- ចូលទៅកាន់ [SilverSneakers.com](http://SilverSneakers.com) ឬ
- ទាញយកកម្មវិធីទូរស័ព្ទ **SilverSneakers® Go**។

ក្នុងនាមជាសមាជិក SilverSneakers® អ្នកអាចសន្សំប្រាក់រាប់ពាន់ដុល្លារលើថ្លៃសិក្សាសម្រាប់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ដោយគ្រាន់តែធ្វើការនៅទីតាំង SilverSneakers® ដែលចូលរួម។ វាងាយស្រួល ហើយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ សូមចូលទៅកាន់ [SilverSneakers.TuitionRewards.com](http://SilverSneakers.TuitionRewards.com) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។







អ្នកអាចទិញទំនិញបានច្រើនរឺឆី៖

- **នៅក្នុងហាង៖** អ្នកអាចទិញទំនិញជាច្រើនប្រភេទដែលបានអនុម័តនៅ Albertsons CVS Food-4-Less Ralphs Walgreens Walmart និងច្រើនទៀត។ ចូលទៅកាន់ [lacare.nationsbenefits.com](http://lacare.nationsbenefits.com) ដើម្បីស្វែងរកហាងដែលចូលរួមនៅជិតអ្នក។
- **លើបណ្តាញ៖** សូមចូលទៅកាន់ [lacare.nationsbenefits.com](http://lacare.nationsbenefits.com) ដើម្បីមើលផលិតផលជាច្រើនដែលត្រូវបានអនុម័ត។ ប្រសិនបើលើកទីមួយរបស់អ្នកក្នុងការបញ្ជាទិញតាមអ៊ិនធឺណិត អ្នកនឹងត្រូវបង្កើតគណនីមួយដោយចុះឈ្មោះនៅលើ Benefits Pro Portal ឬកម្មវិធី Benefits Pro។ ប្រសិនបើអ្នកបានបង្កើតគណនីរួចហើយ គ្រាន់តែចូល ជ្រើសរើសធាតុរបស់អ្នក ហើយពេលរួចរាល់សូមចុច “Checkout”។
- **តាមទូរស័ព្ទ៖** ពិនិត្យមើលកាតាឡុក OTC ឬចូលទៅកាន់ [lacare.nationsbenefits.com](http://lacare.nationsbenefits.com) ដើម្បីស្វែងរកផលិតផលដែលអ្នកចង់បញ្ជា។ ដើម្បីធ្វើការបញ្ជាទិញតាមទូរស័ព្ទ សូមទូរស័ព្ទទៅ **1-833-571-7587** (TTY: **711**)។ អ្នកតំណាងផ្នែកសេវាអាកម្មសមាជិកអាចរកបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។

ការមានកម្មវិធី *Benefits Pro* នៅលើទូរស័ព្ទដែលអ្នកជួយបានច្រើន! អ្នកអាចមើលសមតុល្យគណនី និងប្រតិបត្តិការរបស់អ្នកតាមរយៈកម្មវិធី។ ទាញយកកម្មវិធីឥតគិតថ្លៃនៅក្នុង App Store® ឬ Google Play™។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលកាតាឡុក OTC ឆ្នាំ 2024។ ប្រសិនបើអ្នកមានចម្ងល់ផ្សេងៗ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិក **1.833.571.7587** (TTY: **711**)។

## ប្រព័ន្ធលឿយតបបន្ទាន់ផ្ទាល់ខ្លួន (Personal Emergency Response Systems, PERS)



ប្រសិនបើអ្នកមានហានិភ័យនៃការដួល ឬភាពអាសន្ននៅក្នុងផ្ទះ អាចមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ប្រព័ន្ធលឿយតបពេលមានអាសន្នផ្ទាល់ខ្លួន ដែលជាឧបករណ៍ដែលអនុញ្ញាតឱ្យសមាជិកហៅរកជំនួយក្នុងគ្រាអាសន្នដោយចុចប៊ូតុង។

ប្រសិនបើអ្នកមានចម្ងល់ផ្សេងៗ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិក **1.833.571.7587** (TTY: **711**)។

## សេវាព្យាបាលធាត (ទម្លាប់)



ផែនការរបស់យើងគ្របដណ្តប់រហូតដល់ 12 ការទៅមើលការថែទាំជើងជាប្រចាំរៀងរាល់ឆ្នាំសម្រាប់ Podiatry ដែលមិនមែន Medicare គ្របដណ្តប់។

ការថែទាំជើងជាប្រចាំអាចរួមមាន៖

- ការកាត់ ឬយកពោត និងអំបោះចេញ
- ការកាត់តម្រឹម កាត់ ឬកាត់ក្រចក
- ការថែទាំអនាម័យ ឬការការពារផ្សេងទៀត ដូចជាការសម្អាត និងត្រាំជើងរបស់អ្នក

ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសម្រាប់សេវាកម្មនេះ។

## ការធានារ៉ាប់រងលើវេជ្ជបញ្ជា - Medicare ផ្នែក D



**យើងនៅទីនេះដើម្បីជួយឆ្លើយសំណួរថ្នាំរបស់អ្នក។**

អ្នកអាចទទួលបានវេជ្ជបញ្ជា Medicare ផ្នែក D របស់អ្នកដែលបំពេញនៅឱសថស្ថានណាមួយនៅក្នុងបណ្តាញ L.A. Care Medicare Plus។ ដើម្បីស្វែងរកឱសថស្ថានដែលនៅជិតអ្នក ឬសួរសំណួរអំពីវេជ្ជបញ្ជារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ នៅពេលអ្នកចុះឈ្មោះ អ្នកត្រូវបានផ្ញើឱកាសប្រៀបធៀបចូលប្រើប្រាស់ ដែលរួមបញ្ចូលការណែនាំអំពីការស្នើសុំបញ្ជីនៃឱសថដែលរ៉ាប់រង (ហៅថាប្រមន្ត)។

រូបមន្តបង្ហាញអ្នកថាថ្នាំណាដែលត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយ L.A. Care Medicare Plus។ អ្នកអាចនឹងត្រូវបង់ពេញតម្លៃនៃថ្នាំដោយខ្លួនអ្នក បើសិនថ្នាំមិនបានចុះរាយទេ។ ទូរស័ព្ទមកយើងសិន មុននឹងអ្នកទៅឱសថស្ថាន ដើម្បីសាកសួរមើលថ្នាំរបស់អ្នកត្រូវបានរ៉ាប់រង។

អ្នកក៏អាចទទួលបានបញ្ជីថ្នាំដែលរ៉ាប់រងទាន់សម័យបំផុតនៅលើគេហទំព័ររបស់យើងនៅ [medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org) ផងដែរ។

### អត្ថប្រយោជន៍តាមវេជ្ជបញ្ជារបស់ Medicare ផ្នែក D Co-Pay

ថ្នាក់ #1៖ ឱសថផ្នែក D ដែលរ៉ាប់រងទាំងអស់ - **\$0**

ការបង់ប្រាក់រួមគ្នាអាចត្រូវបានអនុវត្ត ប្រសិនបើអ្នកមិនមានសិទ្ធិទទួលបានជំនួយបន្ថែម។

តើអ្នកបានដឹងហើយទេ? អ្នកអាចឱ្យគេផ្ញើថ្នាំរបស់អ្នក ទៅឱ្យអ្នក។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមទូរស័ព្ទទៅ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**)។



## ការធានារ៉ាប់រងលើវេជ្ជបញ្ជា - Medi-Cal RX



អត្ថប្រយោជន៍ឱសថស្ថាន Medi-Cal របស់អ្នកត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយនាយកដ្ឋានសេវាថែទាំសុខភាព (Department of Healthcare Services, DHCS) តាមរយៈអ្នកម៉ៅការអត្ថប្រយោជន៍ឱសថស្ថាន Magellan Medicaid Administration, Inc.។ (ម៉ៅហ្វឡែន)។

នាំយកប័ណ្ណសម្គាល់អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណអត្ថប្រយោជន៍ Medi-Cal (Benefits Identification Card, BIC) របស់អ្នកនៅពេលអ្នកទៅឱសថស្ថាន។ ឱសថស្ថាននឹងប្រើកាតបស់អ្នកដើម្បីកមើលព័ត៌មានរបស់អ្នក និងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវថ្នាំរបស់អ្នក។

អ្នកអាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ឱសថស្ថានដែលគ្របដណ្តប់ដោយ Medi-Cal៖

1. អនុញ្ញាត - ប្រើ Medi-Cal Rx ឧបករណ៍ចាប់ទីតាំងឱសថស្ថាននៅ [www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov](http://www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov) ឬ
2. តាមទូរសព្ទ - ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន Medi-Cal Rx តាមរយៈ **1.800.977.2273** (TTY: 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

## អត្ថប្រយោជន៍បន្ថែមពិសេសសម្រាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI)



អាហារសុខភាព/គ្រឿងទេស ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ និងឧស្ម័ននៅម៉ាស៊ីនបូម

អត្ថប្រយោជន៍ SSBCI ត្រូវបានផ្តល់ជូនតាមរយៈ NationsBenefits® ជាអាជីវករដែល L.A. Care បានទទួលស្គាល់។

អាហារសុខភាព/គ្រឿងទេស ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ និងឧស្ម័ននៅម៉ាស៊ីនបូម៖ អ្នកនឹងទទួលបានកាតប្រាក់ឧបត្ថម្ភរួមបញ្ចូលគ្នាដែលបង់ប្រាក់ជាមុន **\$65** ប្រចាំខែ។ សមតុល្យដែលនៅសល់មិនរំលែកទៅខែបន្ទាប់ទេ។ អ្នកអាចប្រើអត្ថប្រយោជន៍នេះដើម្បីទិញអាហារ/ផលិតផល បង់ថ្លៃឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ (អគ្គិសនី ហ្គាស ប្រេងកំដៅ អនាម័យទឹក) និងឧស្ម័ននៅម៉ាស៊ីនបូមទឹក តាមរយៈអ្នកលក់ដែលបានយល់ព្រមរបស់យើង។

ដើម្បីមានសិទ្ធិទទួលបាន អត្ថប្រយោជន៍បន្ថែមពិសេសសម្រាប់ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ (SSBCI) អ្នកត្រូវតែ៖

1. បំពេញ ការប្រមាណហានិភ័យសុខភាព (Health Risk Assessment, HRA) ដំបូង បើសិនអ្នកជាមនុស្សថ្មីមក L.A. Care ឬ
2. បំពេញ ការប្រមាណហានិភ័យសុខភាព ប្រចាំឆ្នាំ បើសិនអ្នកជាសមាជិក L.A. Care ស្រាប់ និង

3. អ្នកក៏ត្រូវតែមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃពីបញ្ជីខាងក្រោមដែរ។ លក្ខណៈនេះត្រូវតែគាំទ្រហោងអាយុជីវិត ពិការ និង/ឬធ្វើឱ្យអ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យសម្រាប់ការដេកពេទ្យ ឬលទ្ធផលសុខភាពមិនល្អ។

- ជំងឺស្វ័យស៊ុប្រាត
- មហារីក
- ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង
- ការពឹងផ្អែកស្រាវ៉ាដី និងគ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត
- លក្ខណៈរ៉ាំរ៉ៃ និងដែលពិការសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- អន់ខ្សោយបេះដូងរ៉ាំរ៉ៃ
- ជំងឺស្លាករ៉ាំរ៉ៃ
- ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ជំងឺថ្លើមដំណាក់កាលចុងក្រោយ
- ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដំណាក់កាលចុងក្រោយ(End-Stage Renal Disease, ESRD)
- HIV/AIDS
- ជំងឺសរសៃប្រសាទ
- ជំងឺឈាមក្រហមធ្ងន់ធ្ងរ
- រោគជាចំណាស់សរសៃឈាមខួរក្បាល

កាលណាអ្នកបំពេញ ការប្រមាណហានិភ័យសុខភាព (Health Risk Assessment, HRA) របស់អ្នក យើងនឹងពិនិត្យមើលលទ្ធផលនៃ HRA និងប្រវត្តិរោគ របស់អ្នក ដើម្បីសម្រេចពីសិទ្ធិទទួលបានរបស់អ្នក។ បើសិនអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបាន អ្នកនឹងទទួលបានព័ត៌មានមកពីអាជីវករ NationsBenefits® របស់យើង អំពីរបៀបទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍។ អត្ថប្រយោជន៍នេះ គឺជាផ្នែកនៃកម្មវិធីបន្ថែមពិសេស សម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ។ មិនមែនសមាជិកទាំងអស់ មានសិទ្ធិទទួលបានទេ។ មិនមែនរាល់សមាជិកទាំងអស់មានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ទេ។

## ទូរលិខិតសុខភាព



Telehealth គឺជាមធ្យោបាយងាយស្រួលក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាពដោយមិនចាំបាច់ចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក ឬគ្រប់ទីកន្លែងដែលអ្នកនៅ។ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចវាចារបានដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ព្យាបាល និងចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំនៅពេលចាំបាច់។ ដើម្បីដំឡើងគណនីរបស់អ្នក សូមចូលទៅកាន់ [Teladoc.com](http://Teladoc.com) ឬទាញយកកម្មវិធីទូរសព្ទ Teladoc។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទូរស័ព្ទទៅ **1.800.Teladoc (1.800.835.2362)** 24/7 ឬចូលទៅកាន់ [www.teladoc.com/lacare](http://www.teladoc.com/lacare)

PCP របស់អ្នកក៏អាចផ្តល់សេវាសុខភាពតាមទូរស័ព្ទ សួរអំពីសេវាសុខភាពតាមទូរស័ព្ទនៅការណាត់ជួបបន្ទាប់របស់អ្នក!

## ការដឹកជញ្ជូន

 ទៅតាមការណាត់ជួបរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកគឺជាការងាយស្រួល។

ក្នុងនាមជាសមាជិក L.A. Care Medicare Plus អ្នកមានការដឹកជញ្ជូនគ្មានដែនកំណត់ដោយឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីនាំអ្នកទៅកាន់ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និងការណាត់ជួបផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងទៀតតាមរយៈអត្ថប្រយោជន៍ Medi-Cal របស់អ្នក។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការធ្វើដំណើររបស់អ្នក ឬដើម្បីកំណត់ពេលវេលា សូមទូរស័ព្ទទៅ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711)។

អ្វីដែលអ្នកនឹងត្រូវការ៖

- លេខអត្តសញ្ញាណសមាជិក (លេខនេះអាចត្រូវបានរកឃើញនៅលើកាតសមាជិករបស់អ្នក)
- ខែថ្ងៃឆ្នាំកំណើត
- កាលបរិច្ឆេទ ពេលវេលា និងមូលហេតុផលដែលអ្នកត្រូវជួបវេជ្ជបណ្ឌិត
- អាសយដ្ឋានមកដឹក និងដាក់ចុះ


## សវនកម្មវិញញាណ

 ក្នុងនាមជាសមាជិកនៃ L.A. Care Medicare Plus អ្នកត្រូវបានរ៉ាប់រងសម្រាប់សេវាកម្មវិញញាណជាច្រើនរួមមាន៖


- ពិនិត្យភ្នែកប្រក្រតី មួយដង រៀងរាល់ឆ្នាំ
- ដល់ទៅ **\$500** សំរាប់វ៉ែនតា ឬកែវភ្នែក រៀងរាល់ 2 ឆ្នាំ

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការថែទាំវិញញាណដែលគ្របដណ្តប់តាមរយៈ L.A. Care Medicare Plus សូមទូរស័ព្ទទៅ **1.855.492.9028** (TTY **1.800.428.4833**) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 យប់ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬទស្សនាបញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវានៅលើគេហទំព័ររបស់យើងនៅ៖ [www.vsp.com/eye-doctor](http://www.vsp.com/eye-doctor)

## គេហទំព័រ


 សមាជិក L.A. Care Medicare Plus គួរតែចូលទៅកាន់គេហទំព័រផែនការនៅ [medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org) សម្រាប់ព័ត៌មានចុងក្រោយបំផុតអំពីអត្ថប្រយោជន៍គ្រប់យ៉ាង សេវាកម្ម និងព័ត៌មានមានប្រយោជន៍ផ្សេងទៀត ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ។

## សេវាគ្របដណ្តប់បន្ទាន់/បន្ទាន់ទូទាំងពិភពលោក

 ប្រសិនបើអ្នកមានភាពអាសន្ន នៅពេលដែលអ្នកមិននៅក្នុង L.A. County អ្នកអាចទៅកាន់កន្លែងសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលនៅជិតបំផុត (ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិត គ្លីនិក ឬមន្ទីរពេទ្យ)។

L.A. Care Medicare Plus ផ្តល់ការរ៉ាប់រងសង្គ្រោះបន្ទាន់ទូទាំងពិភពលោកគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងពិភពលោក។ សេវាភាពអាសន្ន និងជាបន្ទាន់ដែលត្រូវការ គឺបានរ៉ាប់រងនៅទូទាំងពិភពលោក ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតជាមុនឡើយ។ យើងនឹងរ៉ាប់រងដល់ទៅតម្លៃ **\$10,000** ក្នុងមួយឆ្នាំ។ ទាក់ទងផ្នែកសេវាសមាជិកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទៅ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711)។

## សេវាកម្មផែនការថែទាំសុខភាព និងសុខភាព (Wellness and Health Care Planning, WHP)

 អ្នកនឹងទទួលបានការអប់រំទាក់ទងនឹងផែនការថែទាំកម្រិតខ្ពស់ ខណៈពេលដែលកំពុងបំពេញការប្រមាណហានិភ័យសុខភាពរបស់អ្នក ឬការចូលរួមក្នុងកម្មវិធីចាត់ចែងការថែទាំរបស់យើង។ អមដោយសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញ ACP របស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលដំណើរទស្សនកិច្ចសុខភាពប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នក ឬការវាយតម្លៃនៅផ្ទះ ដែលអាចដោយផ្ទាល់ ទូរស័ព្ទ ឬតាមគេហទំព័រ។ ការរៀបចំផែនការថែទាំជាមុន មានន័យថាការសន្ទនា ធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងការបំពេញទម្រង់បែបបទ ដូចជាការណែនាំអំពីការថែទាំកម្រិតខ្ពស់ ដែលរៀបរាប់អំពីការថែទាំដែលអ្នកចង់ទទួលបាន ក្នុងករណីដែលអ្នកមិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដោយខ្លួនឯងបាន។ នេះនឹងធានាថាអ្នកជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រដឹងពីបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នកទាក់ទងនឹងចំណូលចិត្តនៃការព្យាបាលរបស់អ្នក។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពដែលមានសមត្ថភាពផ្សេងទៀតនឹងជួយអ្នកបំពេញទម្រង់ចាំបាច់។ និយាយទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីដំណើរការនេះ។ ដើម្បីទទួលបានច្បាប់ចម្លងនៃទម្រង់ការណែនាំអំពីការថែទាំសុខភាពជាមុន អ្នកអាចចូលទៅកាន់ [medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org)។ នេះជាការស្ម័គ្រចិត្ត ហើយអ្នកមានសេរីភាពក្នុងការបដិសេធសេវាកម្ម។

Medicare បានយល់ព្រមលើ L.A. Care Medicare Plus ដើម្បីផ្តល់ការទូទាត់រួម/ការរួមធានារ៉ាប់រងទាបជាងជាផ្នែកមួយនៃ កម្មវិធីការរចនានៃការធានារ៉ាប់រងដោយផ្អែកលើតម្លៃ (Value-Based Insurance Design, VBID)។ កម្មវិធីនេះអនុញ្ញាតឱ្យ Medicare សាកល្បងវិធីថ្មីដើម្បីកែលម្អគុណភាពនៃ Medicare Advantage។



# សូមស្វាគមន៍មកកាន់ L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) សម្ភារៈសមាជិក

យើងធ្វើឱ្យអ្នកមានភាពងាយស្រួលក្នុងការចូលប្រើព័ត៌មានគម្រោងសំខាន់ៗ **2024** L.A. Care Medicare Plus របស់អ្នក ដោយមានបញ្ជីពេញលេញនៃអ្នកផ្តល់សេវា ឱសថស្ថាន រូបមន្ត (បញ្ជីនៃឱសថដែលរ៉ាប់រង) និងសៀវភៅណែនាំសមាជិកនៅ [medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org)។

រាល់ការធានារ៉ាប់រងសុខភាពសំខាន់ៗរបស់អ្នកគឺនៅ [medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org)។



**បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា/ឱសថស្ថាន** – បញ្ជីវេជ្ជបណ្ឌិត កន្លែង និងឱសថស្ថាននៅក្នុងបណ្តាញរបស់យើង

- ទាញយកបញ្ជីអ្នកផ្តល់សេវា/ឱសថស្ថានពេញលេញរបស់យើងនៅក្នុងផ្នែកសមាជិក
- ប្រើបញ្ជីឈ្មោះដែលអាចស្វែងរកបានតាមអ៊ីនធឺណិតនៅ [medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org)។



**បញ្ជីនៃឱសថដែលរ៉ាប់រង (ទម្រង់បែបបទ)** – បញ្ជីថ្នាំដែលយើងរ៉ាប់រង

- ទាញយកបញ្ជីនៃឱសថដែលរ៉ាប់រងដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព (ទម្រង់បែបបទ) នៅក្នុងផ្នែកសមាជិក



**សៀវភៅណែនាំសមាជិក** – ពន្យល់អំពីសិទ្ធិទទួលបានផែនការ សេវាថែទាំសុខភាព ការធានារ៉ាប់រងលើវេជ្ជបញ្ជា សិទ្ធិ និងការការពារ។

- ទាញយកសៀវភៅណែនាំសមាជិកពេញលេញរបស់យើងនៅក្នុងផ្នែកសមាជិក

ប្រសិនបើអ្នកចង់បានច្បាប់ចម្លងនៃបញ្ជីរាយនាមអ្នកផ្តល់សេវា/ឱសថស្ថាន បញ្ជីនៃឱសថដែលរ៉ាប់រង (ទម្រង់បែបបទ) និង/ឬសៀវភៅណែនាំសមាជិកដែលបានផ្ញើមកអ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិកតាមរយៈ **1.833.522.DSNP (3767)** (TTY: **711**) **24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក** ឬស្នើសុំមួយនៅ [medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org)។

អ្នកអាចមើល ឬសួរពួកយើងសម្រាប់ **2024** បញ្ជីរាយនាមអ្នកផ្តល់សេវា/ឱសថស្ថាន បញ្ជីនៃឱសថដែលរ៉ាប់រង (ទម្រង់បែបបទ) និងសៀវភៅណែនាំសមាជិកដែលចាប់ផ្តើម **15 តុលា 2023**។

អ្នកអាចទទួលបានឯកសារនេះ ជាទម្រង់ផ្សេងទៀតគិតត្រឹមត្រូវ ដូចជាអក្សរពុម្ពធំៗ អក្សរព្រិល និង/ឬ សំឡេង។ ហៅ **1.833.522.3767** (TTY: **711**) 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។





ការជូនដំណឹងនេះពិពណ៌នាអំពីរបៀបដែលព័ត៌មានផ្ទៃក្នុងសុខាភិបាល ធូញ និងចក្ខុវិស័យអំពីអ្នក ទាក់ទងនឹងអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពរបស់អ្នក អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ និងរៀបចំ ដើម្បីបង្កើនសុខភាពរបស់អ្នក និងសង្គម។ **សូមពិនិត្យមើលវាឡើងវិញ ដោយប្រិតប្រៀង។**

អាជ្ញាធរផ្តល់សេវាសុខភាពតំបន់ សំរាប់ខោនធី Los Angeles ជាអង្គការសាធារណៈមួយ ដែលប្រតិបត្តិការ និងប្រកបជំនួញជា L.A. Care Health Plan (L.A. Care) ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងការរ៉ាប់រង តាមរយៈកម្មវិធីរបស់រដ្ឋសហព័ន្ធ និងពាណិជ្ជកម្ម។ ការការពារ ព័ត៌មានសុខភាពត្រូវបានការពារ (Protected Health Information, PHI) របស់អ្នកគឺសំខាន់សម្រាប់ពួកយើង។ L.A. Care តម្រូវឱ្យផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការជូនដំណឹងនេះអំពីសិទ្ធិរបស់អ្នក និងទំនួលខុសត្រូវមួយចំនួនរបស់យើងក្នុងការរក្សា PHI របស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព រួមទាំងការជូនដំណឹងអំពីការអនុវត្តរបស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា និងការជូនដំណឹងអំពីការអនុវត្តក្រឹត្យការណ៍សុខភាពចល័ត និងការទទួលខុសត្រូវ (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA)។ សេចក្តីជូនដំណឹងនេះប្រាប់អ្នកពីរបៀបដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ និងចែករំលែក PHI របស់អ្នក។ វាក៏ប្រាប់អ្នកពីសិទ្ធិរបស់អ្នកផងដែរ។ អ្នកអាចមានសិទ្ធិឯកជនភាពបន្ថែម ឬតឹងរឹងជាងនេះនៅក្រោមច្បាប់រដ្ឋ។

## I. PHI របស់អ្នកគឺជាអ្វីខ្លះ និងឯកជន។

L.A. Care ទទួល PHI ដែលសំគាល់រូបអ្នក ដូចជាឈ្មោះ ព័ត៌មានទំនាក់ទំនង ការណែនាំផ្ទាល់ខ្លួន និងព័ត៌មានហិរញ្ញវត្ថុ របស់អ្នក មកពីប្រភពជាច្រើន ដូចជាភ្នាក់ងាររដ្ឋ សហព័ន្ធ និងតំបន់ បន្ទាប់ពីអ្នកក្លាយ ជាមានសិទ្ធិទទួល ឬបានចាត់តាំងទៅ និង/ឬ ចុះឈ្មោះក្នុងកម្មវិធី L.A. Care។ យើងក៏ទទួលបាន PHI អំពីអ្នកដែលអ្នកផ្តល់ឱ្យយើងផងដែរ។ ដូចគ្នានេះផងដែរ យើងទទួលបាន PHI ពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដូចជា គ្រូពេទ្យ គ្លីនិក មន្ទីរពេទ្យ មន្ទីរពិសោធន៍ និងក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ឬអ្នកបង់ប្រាក់ផ្សេងទៀត។ យើងប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះដើម្បីសំរាប់ស្រាវជ្រាវ យល់ព្រម ចំណាយ និងកែលម្អការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងដើម្បីទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នក។ យើងមិនអាចប្រើព័ត៌មានហ្វែនរបស់អ្នកដើម្បីសម្រេចថាតើយើងនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការធានារ៉ាប់រងសុខភាព ឬតម្លៃនៃការធានារ៉ាប់រងនោះទេ។ ពេលខ្លះយើងប្រហែលជាទទួលបានព័ត៌មានអំពីជាតិសាសន៍ ជាតិសាសន៍ និងភាសាអំពីអ្នក។ យើងអាចប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នក និងដើម្បីកំណត់ពីតម្រូវការរបស់អ្នក ដូចជាការផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវសម្ភារៈសិក្សាជាភាសាដែលអ្នកពេញចិត្ត និងផ្តល់សេវាកម្មបកប្រែដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ យើងប្រើប្រាស់ និងចែករំលែកព័ត៌មាននេះ ដូចដែលបានផ្តល់នៅក្នុងសេចក្តីជូនដំណឹងនេះ។ យើងមិនប្រើព័ត៌មាននេះដើម្បីសម្រេចថាតើយើងនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការធានារ៉ាប់រងសុខភាព ឬតម្លៃនៃការធានារ៉ាប់រងនោះទេ។

## II. របៀបដែលយើងការពារ PHI របស់អ្នក។

L.A. Care បានប្តេជ្ញាចិត្ត ដើម្បីការពារ PHI របស់អ្នក។ យើងរក្សា PHI នៃសមាជិកបច្ចុប្បន្ន និងអតីតរបស់យើងជាឯកជន និងមានសុវត្ថិភាពតាមការដោយច្បាប់ និងស្តង់ដារការទទួលស្គាល់។ យើងប្រើប្រាស់ការការពាររាងកាយ និងអេឡិចត្រូនិក ហើយបុគ្គលិករបស់យើងត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលជាប្រចាំអំពីការប្រើប្រាស់ និងការចែករំលែក PHI។ វិធីមួយចំនួនដែលយើងរក្សា PHI ឱ្យមានសុវត្ថិភាព រួមមានការធានាការិយាល័យ និងតុចាក់សោ និងទូដាក់ឯកសារ ការការពារពាក្យសម្ងាត់កុំព្យូទ័រ និងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិក ហើយផ្តល់សិទ្ធិចូលប្រើតែព័ត៌មានដែលបុគ្គលិកត្រូវការដើម្បីបំពេញការងាររបស់ពួកគេ។ នៅពេលដែលតម្រូវដោយច្បាប់ នៅពេលដែលដៃគូអាជីវកម្មរបស់យើងធ្វើការជាមួយយើង ពួកគេក៏ត្រូវតែការពារភាពឯកជននៃ PHI ណាមួយដែលយើងចែករំលែកជាមួយពួកគេ ហើយមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យផ្តល់ PHI ដល់អ្នកដទៃ លើកលែងតែអាចអនុញ្ញាតដោយច្បាប់ និងការជូនដំណឹងនេះ។ ដូចដែលបានទាមទារដោយច្បាប់ យើងនឹង

ប្រាប់អ្នកប្រសិនបើមានការរំលោភលើ PHI ដែលគ្មានសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។ យើងនឹងអនុវត្តតាមការជូនដំណឹងនេះ ហើយនឹងមិនប្រើប្រាស់ ឬចែករំលែកព័ត៌មានរបស់អ្នកក្រៅពីដូចបានរៀបរាប់នៅក្នុងសេចក្តីជូនដំណឹងនេះ ឬអនុលោមតាមច្បាប់រដ្ឋ និងសហព័ន្ធ ឬស្របតាមការអនុញ្ញាតរបស់អ្នក។

## III. ការផ្លាស់ប្តូរទៅសេចក្តីជូនដំណឹងនៃការអនុវត្តភាពឯកជននេះ។

L.A. Care ត្រូវតែប្រកាន់ខ្ជាប់ទៅនឹងសេចក្តីជូនដំណឹងដែលយើងកំពុងប្រើឡើយនេះ។ យើងមានសិទ្ធិផ្លាស់ប្តូរសេចក្តីជូនដំណឹងនៃការអនុវត្តភាពឯកជននេះនៅពេលណាក៏បាន។ ការផ្លាស់ប្តូរណាមួយនឹងអនុវត្តចំពោះ PHI របស់អ្នកទាំងអស់ រួមទាំង PHI ដែលយើងបានទទួល មុនពេលការផ្លាស់ប្តូរត្រូវបានធ្វើឡើង។ យើងនឹងប្រាប់ឱ្យអ្នកដឹងនៅពេលដែលយើងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរចំពោះការជូនដំណឹងនេះតាមរយៈព្រឹត្តិបត្រ លិខិត ឬគេហទំព័ររបស់យើង។ អ្នកក៏អាចស្នើសុំច្បាប់ចម្លងនៃសេចក្តីជូនដំណឹងថ្មី សូមមើលខាងក្រោមអំពីរបៀបទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ។

## IV. របៀបដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ និងចែករំលែក PHI អំពីអ្នក។

L.A. Care ប្រមូល ប្រើប្រាស់ ឬចែករំលែក PHI ដែលត្រូវបានផ្តល់ឱ្យយើង ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតដោយច្បាប់សម្រាប់ការព្យាបាល ការបង់ប្រាក់ និងប្រតិបត្តិការថែទាំសុខភាពដែលទាក់ទងនឹងកម្មវិធីដែលអ្នកបានចុះឈ្មោះ។ PHI ដែលយើងប្រើ និងចែករំលែករួមបញ្ចូល ប៉ុន្តែមិនកំណត់ចំពោះ៖

- ឈ្មោះ
- អាសយដ្ឋាន
- ការថែទាំ និងការព្យាបាល បានទទួល
- ប្រវត្តិសុខភាព
- តម្លៃនៃ/ការបង់ប្រាក់សំរាប់ថែទាំ។

## វិធីដែលយើងជាធម្មតាប្រើ និងចែករំលែក PHI៖

ជាទូទៅ យើងប្រើប្រាស់ និងចែករំលែក PHI តាមវិធីខាងក្រោម៖

- **ការព្យាបាល៖ យើងមិនផ្តល់ការព្យាបាលទេ** ប៉ុន្តែយើងអាចប្រើ និងចែករំលែក PHI ជាមួយអ្នកថែទាំសុខភាព និងអ្នកផ្តល់សេវាផ្សេងទៀត ដូចជា វេជ្ជបណ្ឌិត មន្ទីរពេទ្យ អ្នកឧបត្ថម្ភនិរន្តរយបរិក្ខារពេទ្យ និងអ្នកផ្សេងៗ ដើម្បីផ្តល់ជូនការថែទាំអ្នក និងការព្យាបាល និងសេវាផ្សេងៗ និងព័ត៌មាន ដើម្បីជួយអ្នក។



- **ការបង់ប្រាក់៖** យើងអាចប្រើ និងចែកចាយ PHI ជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព អ្នកផ្តល់សេវា និងអ្នកធានារ៉ាប់រង និងអ្នកបង់ប្រាក់ផ្សេងទៀត ដើម្បីគិតគូរសំណើ សំរាប់ការបង់ប្រាក់ និងបង់ថ្លៃសេវាសុខភាព ដែលបានផ្តល់ឲ្យអ្នក។
- **ដំណើរការថែទាំសុខភាព៖** យើងអាចប្រើ និងចែកចាយ PHI ដើម្បីគ្រប់គ្រងអង្គការរបស់យើង និងការទាក់ទងអ្នក នៅពេលចាំបាច់ ឧទាហរណ៍ដូចជាសំរាប់ការជំរះបញ្ជី ការលើកស្ទួយគុណភាព ការចាត់ចែងថែទាំ ការសំរេចសំរួលថែទាំ និងដំណើរការពីមួយថ្ងៃ ទៅមួយថ្ងៃ។ យើងក៏អាចប្រើ និងចែករំលែក PHI ជាមួយកម្មវិធីរដ្ឋ សហព័ន្ធ និងខោនធី សម្រាប់ការចូលរួម និងការគ្រប់គ្រងកម្មវិធី។

**ឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃវិធីដែលយើងប្រើ PHI៖**

- ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានដល់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យដើម្បីបញ្ជាក់អត្តប្រយោជន៍របស់អ្នក រួមបង់ ឬកាត់កង។
- អនុម័តការថែទាំជាមុន។
- ដើម្បីដំណើរការ និងបង់ការទាមទារសម្រាប់សេវាថែទាំសុខភាព និងការព្យាបាលដែលអ្នកបានទទួល។
- ផ្តល់ PHI ដល់គ្រូពេទ្យ ឬមន្ទីរពេទ្យរបស់អ្នក ដើម្បីពួកគេអាចព្យាបាលអ្នក។
- ដើម្បីពិនិត្យមើលគុណភាពនៃការថែទាំ និងសេវាកម្មដែលអ្នកទទួលបាន។
- ដើម្បីជួយអ្នក និងផ្តល់ឲ្យអ្នក នូវព័ត៌មានអំពីការថែទាំ និងការលើកកម្ពស់សុខភាព និងសេវា ដូចជា សំរាប់លក្ខណៈដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- ដើម្បីជូនដំណឹងដល់អ្នកអំពីសេវាកម្ម និងកម្មវិធីបន្ថែមដែលអាចចាប់អារម្មណ៍សម្រាប់អ្នក និង/ឬជួយអ្នក ឧទាហរណ៍ ថ្នាក់ហាត់ប្រាណនៅមជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍ L.A. Care។
- ដើម្បីលើកអ្នកឱ្យទទួលបានការវាយតម្លៃសុខភាព ការពិនិត្យ ឬពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ។
- ដើម្បីបង្កើតកម្មវិធី លើកកម្ពស់គុណភាព និងផ្តល់ជូន រួមទាំងការបង្កើត ការប្រើ ឬការចែកចាយនូវ ទិន្នន័យបានឈប់កត់សំគាល់ ដូចបានអនុញ្ញាតដោយ HIPAA។
- ដើម្បីប្រើ និងចែកចាយព័ត៌មាន ដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោល ជាមួយនឹងការដូរ ព័ត៌មានសុខភាព សំរាប់ការព្យាបាល ការបង់ប្រាក់ និងដំណើរការថែទាំសុខភាព។
- ស៊ើបអង្កេត និងកាត់ទោសករណី ដូចជាពីបទក្លែងបន្លំ កាត់សំណល់ ឬការរំលោភបំពាន។

**វ. វិធីផ្សេងទៀតដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ និងចែករំលែក PHI**

យើងត្រូវបានអនុញ្ញាត ឬបានតម្រូវ ដើម្បីចែកចាយ PHI របស់អ្នក ក្នុងរបៀបផ្សេងទៀត ដែលជាធម្មតា ដើម្បីចែករំលែក សំរាប់ការល្អចំពោះសាធារណៈ ដូចជាសុខភាពសាធារណៈ និងការស្រាវជ្រាវ។ យើងអាចប្រើប្រាស់ ឬចែករំលែក PHI របស់អ្នកសម្រាប់គោលបំណងបន្ថែមខាងក្រោម៖

- ដើម្បីប្រតិបត្តិតាមច្បាប់រដ្ឋ សហព័ន្ធ ឬតំបន់។
- ដើម្បីប្រតិបត្តិតាមសំណើ នៃភ្នាក់ងារប្រតិបត្តិច្បាប់ ដូចជា នគរបាល យោធា ភ្នាក់ងារសន្តិសុខជាតិ ឬសហព័ន្ធ រដ្ឋ ឬភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាលតំបន់ ឬក្រុមអង្គ ដូចជា គណៈការសង្រ្គប់ឲ្យកម្មករ ឬភ្នាក់ងាររ៉ាងមើលសុខភាព សំរាប់សកម្មភាព ដែលបានអនុញ្ញាតដោយច្បាប់ តុលាការ ឬបទបញ្ជាអភិបាលកិច្ច។
- ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាមនុស្សប្រសិនបើវាចង់ឃើញថាយើងកំពុងអនុវត្តតាមច្បាប់ឯកជនភាពរបស់សហព័ន្ធ។
- ដើម្បីជួយ ជាមួយការហៅឲ្យយក ផលិតផលមកវិញ។
- ដើម្បីវាយការណ៍ ពីប្រតិបត្តិការក្រុមចំពោះថ្នាំ។
- ដើម្បីវាយការណ៍ ពីការរំលោភ ព្រងើយកន្តើយ ឬអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ដែលសង្ស័យ ដូចបានតម្រូវ ឬបានអនុញ្ញាត នៅក្រោមច្បាប់។
- សំរាប់ការស្រាវជ្រាវថែទាំសុខភាព។
- ដើម្បីតបឆ្លើយ ចំពោះសំណើសុំអំណោយសំរាប់រង និងជាលិកា និងធ្វើការជាមួយពេទ្យពិនិត្យបុព្វហេតុមរណៈ ឬនាយកទីតម្កល់សព។
- ក្នុងការទាក់ទងនឹងបណ្តឹង ការស៊ើបអង្កេត ការប្តឹងផ្តល់ ឬចំណាត់ការច្បាប់។
- ដើម្បីការពារ ឬបន្ធូរបន្ថយ ការគំរាមកំហែងធ្ងន់ធ្ងរ ចំពោះសុខភាព ឬសុវត្ថិភាព របស់ជនណាម្នាក់។

**VI. ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នក**

យើងអាចនឹងប្រើ PHI ដើម្បីប្រាស្រ័យ ទាក់ទងជាមួយអ្នក ឬអ្នកចាត់តាំងរបស់អ្នក អំពីអត្តប្រយោជន៍ សេវា ការជ្រើសរើសអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងវិក្កយប័ត្រ និងការបង់ប្រាក់។ L.A. Care នឹងអនុវត្តតាមច្បាប់ជាធរមាននៅក្នុងការទំនាក់ទំនងរបស់ខ្លួនជាមួយអ្នក រួមទាំង ច្បាប់ការពារអ្នកប្រើប្រាស់តាមទូរស័ព្ទ (Telephone Consumer Protection ACT, TCPA) ផងដែរ។ យើងអាចទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នក ទោះបីជាសំបុត្រ ព្រឹត្តិបត្រ ខិត្តប័ណ្ណ និងដូចខាងក្រោម៖

- **ការហៅទូរស័ព្ទ។** ប្រសិនបើអ្នកបានផ្តល់ឱ្យយើងនូវលេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នក (រួមទាំងប្រសិនបើអាណាព្យាបាល ឬអ្នកចាត់តាំងបានផ្តល់លេខទូរស័ព្ទរបស់ពួកគេ) រួមទាំងលេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នក នោះយើង រួមទាំងសាខា និងអ្នកម៉ៅការបន្តរបស់យើង ជំនួសមុខឱ្យយើងអាចទូរស័ព្ទទៅអ្នកដោយប្រើ ប្រព័ន្ធហៅទូរស័ព្ទស្វ័យប្រវត្តិ/ប្រសិនបើស្វ័យប្រវត្តិដោយអនុលោមតាមច្បាប់ជាធរមាន។ ក្រុមហ៊ុនផ្តល់សេវាទូរស័ព្ទចល័តរបស់អ្នកអាចគិតប្រាក់អ្នកសម្រាប់ការទទួលបានការហៅទូរស័ព្ទ សូមទាក់ទងក្រុមហ៊ុនផ្តល់សេវាទូរស័ព្ទរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មាននេះ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ទាក់ទងតាមវិធីនេះទេ សូមប្រាប់អ្នកហៅចូល ឬទាក់ទងមកយើងដើម្បីដាក់ក្នុងបញ្ជីកុំហៅរបស់យើង។
- **ការផ្ញើសារទៅអ្នក។** ប្រសិនបើអ្នកបានផ្តល់ឱ្យយើង នូវលេខទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នក (រួមទាំងប្រសិនបើអាណាព្យាបាល ឬអ្នកចាត់តាំង បានផ្តល់លេខទូរស័ព្ទរបស់គេ) សំរាប់គោលបំណងខ្លះ ដូចជាការលើក ជំរើសការព្យាបាល សេវា ការលើកបង់ប្រាក់ថ្លៃធានារ៉ាប់រង ឬការបញ្ជាក់ នោះយើង រួមទាំងសម្ព័ន្ធ និងអ្នកម៉ៅការបន្តរបស់យើង អាចនឹងផ្ញើសារមកអ្នក ក្នុងនាមរបស់យើង ដោយស្របតាមច្បាប់ជាធរមាន។ ក្រុមហ៊ុនផ្តល់សេវាទូរស័ព្ទចល័តរបស់អ្នកអាចគិតប្រាក់អ្នកសម្រាប់ការទទួលបានអត្ថបទ។ សូមទាក់ទងក្រុមហ៊ុន

ផ្តល់សេវាទូរស័ព្ទរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មាននេះ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាដែលអ្នកមិនចង់ទទួលបានសេវាអាក្រក់ទេ សូមធ្វើតាមព័ត៌មានឈប់ជាវនៅលើសារ ឬសូមឆ្លើយតបជាមួយពាក្យ "STOP" ដើម្បីបញ្ឈប់ការទទួលបានសេវាបែបនេះ។

• **អ៊ីមែល។** ប្រសិនបើអ្នកបានផ្តល់ឱ្យយើងនូវអាសយដ្ឋានអ៊ីមែលរបស់អ្នក (រួមទាំងប្រសិនបើអាណាព្យាបាល ឬអ្នកចាត់តាំងបានផ្តល់អាសយដ្ឋានអ៊ីមែលរបស់ពួកគេ) បន្ទាប់មកសម្រាប់គោលបំណងមានកំណត់មួយចំនួន (ឧទាហរណ៍ ធ្វើឱ្យអ្នកនូវការចុះឈ្មោះ សមាជិក អ្នកផ្តល់សេវា និងសម្ភារៈអប់រំ ឬការរំលឹក ឬការបញ្ជាក់ពីការទូទាត់ ប្រសិនបើអ្នក យល់ព្រមទទួលទាំងនេះតាមអេឡិចត្រូនិក) បន្ទាប់មកយើងអាចធ្វើអ៊ីមែលទៅអ្នក។ ប្រហែលជាមានការគិតថ្លៃដោយអ៊ីនធឺណិត ឬអ៊ីមែល ឬអ្នកផ្តល់សេវាទូរសព្ទចល័តរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានអ៊ីមែល សូមទាក់ទងអ៊ីនធឺណិត ឬអ៊ីមែល ឬអ្នកផ្តល់សេវាទូរសព្ទចល័តរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មាននេះ។ អ្នកទទួលបានស្គាល់ និងយល់ព្រមថា ប្រសិនបើអ្នកប្រើអាសយដ្ឋានអ៊ីមែលដែលមិនបានអ៊ីនត្រីប និង/ឬកុំព្យូទ័រ ឬចូលប្រើអ៊ីមែលរបស់អ្នកតាមរយៈឧបករណ៍ចល័ត ឬចែករំលែកអ៊ីមែល ឬកុំព្យូទ័រ ឬទូរសព្ទដៃ នោះមានហានិភ័យដែល PHI របស់អ្នកអាចត្រូវបានអាន ដោយភាគីទីបី ហើយអ្នកទទួលយកហានិភ័យនៃការបែបនេះ និងលះបង់ការការពារណាមួយដែលអ្នកអាចមាននៅក្រោមច្បាប់ណាមួយ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាដែលអ្នកមិនចង់ទទួលបានសេវាអ៊ីមែល សូមធ្វើតាមការណែនាំ "ឈប់ជាវ" នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃសារ ដើម្បីបញ្ឈប់ការទទួលបានទំនាក់ទំនងតាមអ៊ីមែល។

**VII. ការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ**

បើសិនយើងចង់ប្រើ ឬចែកចាយ PHI របស់អ្នក សំរាប់គោលបំណងអ្វីមួយ ដែលមិនបានផ្តល់នៅក្នុង សេចក្តីជូនដំណឹងនេះ នោះយើងត្រូវតែទទួល ការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពីអ្នក។ ឧទាហរណ៍ ការប្រើប្រាស់ ឬការចែករំលែក PHI សម្រាប់ទីផ្សារ ឬការលក់ ត្រូវការការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើយើងប្រើ ឬចែករំលែកកំណត់ត្រាព្យាបាលចិត្តសាស្ត្រ យើងក៏អាចត្រូវការការអនុញ្ញាតពីអ្នកផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ឱ្យយើងនូវការអនុញ្ញាតរបស់អ្នក អ្នកអាចលុបចោលវានៅពេលណាមួយជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ហើយយើងនឹងមិនប្រើ ឬចែករំលែក PHI របស់អ្នកសម្រាប់គោលបំណងនោះបន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទដែលយើងដំណើរការសំណើរបស់អ្នក។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងបានប្រើប្រាស់ ឬចែករំលែក PHI របស់អ្នកជាមួយនឹងការអនុញ្ញាតរបស់អ្នករួចហើយនោះ យើងប្រហែលជាមិនអាចលុបចោលសកម្មភាពណាមួយដែលបានកើតឡើងមុនពេលអ្នកលុបចោលការអនុញ្ញាតរបស់អ្នកនោះទេ។

**VIII. សិទ្ធិរបស់អ្នក។**

អ្នកមានសិទ្ធិជាក់លាក់ចំពោះ PHI របស់អ្នក និងរបៀបដែលវាអាចត្រូវបានប្រើ ឬចែករំលែក។ អ្នកមានសិទ្ធិ៖

- **ទទួលបានច្បាប់ចម្លងនៃកំណត់ត្រាសុខភាព និងពាក្យបណ្តឹងទាមទារសំណង។** អ្នកអាចសុំមើល ឬយកច្បាប់ចម្លងនៃ PHI របស់អ្នក។ យើងនឹងផ្តល់ច្បាប់ចម្លង ឬសេចក្តីសង្ខេបអំពីសុខភាព និងកំណត់ត្រាការទាមទាររបស់អ្នក។ ប្រហែលជាមានព័ត៌មាន និងកំណត់ត្រាមួយចំនួន ដែលយើងមិនអាចបង្ហាញឱ្យឃើញតាមការអនុញ្ញាតដោយច្បាប់ ឬយើងប្រហែលជាមិនអាចផ្តល់ព័ត៌មានជាក់លាក់ក្នុងទម្រង់ ទម្រង់ ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយមួយចំនួនបានទេ។ យើងអាចគិតថ្លៃសេវាសមរម្យ សម្រាប់ការថតចម្លង និងធ្វើ PHI របស់អ្នក។

L.A. Care មិនរក្សាច្បាប់ចម្លងពេញលេញនៃកំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកទេ សូមទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកចង់មើល ឬទទួលបានច្បាប់ចម្លង ឬផ្លាស់ប្តូរកំហុសក្នុងកំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក។

- **សុំឱ្យយើងកែកំណត់ត្រាសុខភាព និងទាមទារ។** បើសិនអ្នកជឿថាមានខុសអ្វីមួយ នៅក្នុង PHI របស់អ្នក នោះអ្នកអាចសូមឱ្យយើងកែតម្រូវវា។ ប្រហែលជាមានព័ត៌មានមួយចំនួនដែលយើងមិនអាចផ្លាស់ប្តូរ (ឧ. ការធ្វើវិភាគនិច្ចយរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត) ហើយនឹងប្រាប់អ្នកជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ។ ប្រសិនបើមានការកំណត់ត្រាដែលយើង (ឧទាហរណ៍ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក) នោះយើងនឹងប្រាប់អ្នកឱ្យដឹង ដូច្នោះអ្នកអាចសុំឱ្យគាត់កែតម្រូវវាបាន។

- **ស្នើសុំឱ្យយើងទាក់ទងជាមួយអ្នកដោយសម្ងាត់។** អ្នកអាចសុំឱ្យយើងទាក់ទងអ្នកតាមមធ្យោបាយជាក់លាក់មួយ (ឧទាហរណ៍ ទូរស័ព្ទផ្ទះ ឬការិយាល័យ) ឬស្នើសុំបុត្រទៅអាសយដ្ឋានផ្សេង។ មិនមែនគ្រប់សំណើទាំងអស់អាចត្រូវបានយល់ព្រមទេ ប៉ុន្តែយើងនឹងផ្តល់សំណើសមរម្យមួយ។

- **សុំឱ្យយើងកំណត់នូវអ្វីដែលយើងប្រើ ឬចែករំលែក។** អ្នកអាចស្នើសុំយើង មិនឱ្យប្រើ ឬចែកចាយព័ត៌មានសុខភាពខ្លះ សំរាប់ការព្យាបាល ការបង់ប្រាក់ ឬដំណើរការរបស់យើង។ តាមច្បាប់ យើងមិនត្រូវឱ្យយល់ព្រមតាមសំណើរបស់អ្នកទេ ហើយយើងអាចនិយាយថា "ទេ" ប្រសិនបើវានឹងប៉ះពាល់ដល់ការថែទាំរបស់អ្នក ការទូទាត់សំណង ប្រតិបត្តិការសំខាន់ៗ ឬការមិនអនុលោមតាមវិធាន បទបញ្ជា ឬក្នុងការដាក់កិច្ចព្រមព្រៀង ឬការអនុវត្តច្បាប់។ សំណើ ឬតុលាការ ឬដីការដ្ឋបាល។

- **ទទួលបានបញ្ជីឈ្មោះអ្នកដែលយើងបានចែករំលែក PHI របស់អ្នក។** អ្នកអាចស្នើសុំយើងនូវបញ្ជី (គណនី) នៃពេលវេលាយើងបានចែកចាយ ព័ត៌មានសុខភាពរបស់អ្នក យើងបានចែកចាយវាជាមួយអ្នកណា និងការរៀបរាប់ត្រួសៗ នូវមូលហេតុ។ យើងនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវបញ្ជីសម្រាប់រយៈពេលដែលអ្នកស្នើសុំ។ តាមច្បាប់ យើងនឹងផ្តល់បញ្ជីសម្រាប់រយៈពេលអតិបរមាប្រាំមួយ (6) ឆ្នាំមុនកាលបរិច្ឆេទនៃការស្នើសុំជាលាយលក្ខណ៍អក្សររបស់អ្នក។ យើងនឹងរួមបញ្ចូលការលាតត្រដាងទាំងអស់ លើកលែងតែសម្រាប់ការព្យាបាល ការទូទាត់ និងប្រតិបត្តិការថែទាំសុខភាព និងការលាតត្រដាងមួយចំនួនផ្សេងទៀត ដូចជានៅពេលដែលយើងចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយអ្នក ឬដោយការអនុញ្ញាតរបស់អ្នក។ យើងនឹងផ្តល់គណនេយ្យមួយក្នុងមួយឆ្នាំសម្រាប់ថ្ងៃសៅរ៍ ប៉ុន្តែអាចគិតថ្លៃសមរម្យដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់សំណើបន្ថែមណាមួយ។

- **ទទួលបានសំណើនៃសេចក្តីជូនដំណឹងភាពឯកជននេះ។** អ្នកអាចទទួលបានច្បាប់ចម្លងក្រដាសនៃសេចក្តីជូនដំណឹងនេះដោយទូរស័ព្ទមកយើង។

- **ជ្រើសរើសជនណាម្នាក់ ដើម្បីធ្វើការសំរាប់អ្នក។** ប្រសិនបើអ្នកបានផ្តល់ឱ្យនូវណាម្នាក់នូវអំណាចនៃមេធាវី ឬប្រសិនបើនរណាម្នាក់ជាអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់របស់អ្នក បុគ្គលនោះអាចប្រើសិទ្ធិរបស់អ្នក និងធ្វើការជ្រើសរើសអំពី PHI របស់អ្នក។ យើងអាចស្នើសុំឱ្យអ្នក ឬអ្នកចាត់តាំងរបស់អ្នកផ្តល់ឱ្យយើងនូវព័ត៌មាន និងឯកសារមួយចំនួន (ឧទាហរណ៍ ច្បាប់ចម្លងនៃដីការសុំតុលាការដែលផ្តល់អាណាព្យាបាល)។ អ្នក ឬអាណាព្យាបាលរបស់អ្នកនឹងត្រូវបំពេញការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ។ សូមទាក់ទងមកយើងខ្ញុំតាមលេខខាងក្រោម ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបធ្វើនេះ។

សូមទូរស័ព្ទមកយើងតាមលេខនៅលើអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណរបស់អ្នក ឬសរសេរមកយើងដើម្បីស្វែងយល់អំពីរបៀបស្នើសុំណាមួយខាងលើ។ អ្នកនឹងត្រូវដាក់សំណើរបស់អ្នកជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ហើយប្រាប់យើងអំពីព័ត៌មានជាក់លាក់។ យើងអាចធ្វើទម្រង់បែបបទឱ្យអ្នកបាន។



**IX ពាក្យបណ្តឹង**

បើសិនអ្នកគិត ថាយើងមិនបានការពារ PHI របស់អ្នកទេ អ្នកមានសិទ្ធិប្តឹង បណ្តឹងជាមួយយើង ដោយទាក់ទងយើងនៅ៖

សេវាកម្មសមាជិក L.A. Care  
 1200 West 7th Street  
 Los Angeles, CA 90017

ទូរស័ព្ទ៖ **1.888.839.9909**  
 TTY/TDD: **711**

**អ្នកក៏អាចទាក់ទង៖**

ក្រសួងសេវាសុខភាព និងមនុស្សជាតិ សហរដ្ឋ  
 ការិយាល័យសំរាប់សិទ្ធិពលរដ្ឋ  
 ការយកចិត្តទុកដាក់៖ អ្នកគ្រប់គ្រងតំបន់  
 90 7th Street, Suite 4-100  
 San Francisco, CA 94103

ទូរស័ព្ទ៖ **1.800.638.1019**  
 ទូរសារ៖ **1.415.437.8329**  
 TTY/TDD: **1.800.537.7697**  
**www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/**

**សមាជិក Medi-Cal ក៏អាចទាក់ទង៖**

ក្រសួងសុខាភិបាល រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា  
 ការិយាល័យអនុលោមភាព HIPAA  
 មន្ត្រីឯកជនភាព  
 1501 Capitol Avenue, MS0010  
 P.O. Box 997413  
 Sacramento, CA 95899-7413  
**dhcs.ca.gov**

**X. ប្រើសិទ្ធិរបស់អ្នកដោយគ្មានការកែតម្រូវ**

L.A. Care នឹងមិនចាត់វិធានការអ្វី ប្រឆាំងនឹងអ្នក សំរាប់ការប្រើសិទ្ធិភាពឯកជន នៅក្នុងសេចក្តីជូនដំណឹងនេះ ឬការប្តឹងបណ្តឹងឡើយ។

**XII. កាលបរិច្ឆេទមានប្រសិទ្ធភាព**

កាលបរិច្ឆេទប្រសិទ្ធភាពដើម នៃសេចក្តីជូនដំណឹងនេះ គឺថ្ងៃ 14 ខែមេសា 2003។ សេចក្តីជូនដំណឹងនេះត្រូវបានកែសម្រួលថ្មីៗ បំផុតនៅថ្ងៃទី 1 ខែតុលា ឆ្នាំ 2019។

**XII. ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ ឬសំណួរ ឬប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យការជូនដំណឹងនេះជាភាសា ឬទម្រង់ផ្សេងទៀត៖**

បើសិនអ្នកមានសំណួរ អំពីសេចក្តីជូនដំណឹងនេះ ឬចង់បានជំនួយ ក្នុងការអនុវត្តសិទ្ធិរបស់អ្នក ឬបានសេចក្តីជូនដំណឹងនេះ ជាភាសាមួយទៀត (អាវ៉ាប់ អាមេនី ចិន ហ្វីលីពីន ខ្មែរ កូរ៉េ ស្បៀង អេស្បាញ៉ុល តាហ្គាឡុក ឬវៀតណាម) អក្សរព្រុយឡា ឬទម្រង់ផ្សេងទៀត (តាមសំណូមពរ) ដោយឥតគិតថ្លៃដល់អ្នក នោះសូមទូរស័ព្ទ ឬសរសេរសំបុត្រមកយើងនៅ៖

សេវាកម្មសមាជិក L.A. Care  
 1200 West 7th Street  
 Los Angeles, CA 90017

ទូរស័ព្ទ៖ **1.888.839.9909**  
 TTY/TDD: **711**

ឬ

មន្ត្រីខាងភាពឯកជន L.A. Care  
 L.A. Care Health Plan  
 1200 West 7th Street  
 Los Angeles, CA 90017

## សេចក្តីជូនដំណឹងការមិនរើសអើង

ការរើសអើង គឺប្រឆាំងនឹងច្បាប់។ L.A. Care Health Plan ប្រព្រឹត្តតាមច្បាប់សិទ្ធិស៊ីវិល នៃរដ្ឋ និងសហព័ន្ធ។ L.A. Care Health Plan មិនរើសអើងដោយខុសច្បាប់ បដិសេធនុស្ស ឬប្រព្រឹត្តទៅលើពួកគេខុសគ្នា ដោយសារតែភេទ ជាតិសាសន៍ ពណ៌សំបុរ សាសនា ពូជពង្ស ដើមកំណើត អត្តសញ្ញាណក្រុមជាតិពន្ធុ អាយុ ភាពពិការផ្លូវចិត្ត ភាពពិការផ្លូវកាយ លក្ខណៈសុខភាព ព័ត៌មាននៅសន្តាន ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ ភិនភោគ អត្តសញ្ញាណភិនភោគ ឬបែបសេសសន្តរៈ ឡើយ។

L.A. Care Health Plan ផ្តល់ជូន៖

- ជំនួយ និងសេវាគិតគិតថ្លៃ សំរាប់មនុស្សដែលពិការ ដើម្បីជួយគេប្រាស្រ័យទាក់ទង ឲ្យបានល្អប្រសើរ ដូចជា៖
  - ✓ អ្នកបកប្រែភាសាសញ្ញាមានគុណសម្បត្តិ
  - ✓ ព័ត៌មានលាយលក្ខណ៍អក្សរ ជាទំរង់ផ្សេងទៀត (អក្សរពុម្ពធំៗ សំឡេង ទំរង់អេឡិកត្រូនិក ដែលអាចយកបាន ទំរង់ផ្សេងទៀត)
- សេវាភាសាគិតគិតថ្លៃ សំរាប់មនុស្សដែលភាសាបឋមរបស់គេ មិនមែនអង់គ្លេស ដូចជា៖
  - ✓ អ្នកបកប្រែមានគុណសម្បត្តិ
  - ✓ ព័ត៌មានលាយលក្ខណ៍អក្សរ ជាភាសាផ្សេងទៀត

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការសេវាទាំងនេះ សូមទាក់ទង L.A. Care Health Plan 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក ដោយទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-833-522-3767**។ បើសិនអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮ ឬនិយាយមិនបានល្អទេ សូមហៅ **TTY 711**។ ឯកសារនេះអាចផ្តល់ជូនអ្នក តាមសំណូមពរ ជាអក្សរព្រិល, អក្សរពុម្ពធំៗ, កាសែតសំឡេង, ឬទំរង់អេឡិកត្រូនិក។ ដើម្បីទទួលបានច្បាប់ចម្លងមួយក្នុងទម្រង់ជំនួសទាំងនេះ សូមទូរស័ព្ទ ឬសរសេរសំបុត្រទៅកាន់៖

**L.A. Care Health Plan**  
ផ្នែកសេវាសមាជិក  
**1200 West 7th Street**  
**Los Angeles, CA 90017**  
**1-833-522-3767 TTY: 711**

## របៀបដាក់បណ្តឹងសារទុក្ខសិទ្ធិស៊ីវិល

បើសិនអ្នកជឿថា L.A. Care Health Plan បានខកខានផ្តល់សេវាទាំងនេះ ឬបានរើសអើងដោយល្មើសច្បាប់ ក្នុងលក្ខណៈណាមួយទៀត ដោយយោងលើ ភេទ, ជាតិសាសន៍, ពណ៌សំបុរ, សាសនា, ពូជពង្ស, ដើមកំណើត, អត្តសញ្ញាណក្រុមជាតិពន្ធុ, អាយុ, ភាពពិការផ្លូវចិត្ត, ភាពពិការផ្លូវកាយ, លក្ខណៈសុខភាព, ព័ត៌មាននៅសន្តាន, ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍, ភិនភោគ, អត្តសញ្ញាណភិនភោគ, ឬបែបសេសសន្តរៈ, អ្នកអាចប្តឹងសារទុក្ខជាមួយ មន្ត្រីអគ្គប្រតិបត្តិ L.A. Care Health Plan។ អ្នកអាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងតវ៉ាអំពីសិទ្ធិស៊ីវិលតាមទូរស័ព្ទ ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ដោយផ្ទាល់ ឬតាមអេឡិចត្រូនិក៖

- តាមទូរស័ព្ទ៖ ទាក់ទងប្រធានផ្នែកអនុលោមតាមផែនការសុខភាពរបស់ L.A. Care 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក ដោយទូរស័ព្ទទៅ **1-833-522-3767**។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮ ឬនិយាយបានល្អទេ សូមទូរស័ព្ទទៅ **TTY 711**។
- ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ៖ បំពេញ ទំរង់បំពេញបណ្តឹង ឬសរសេរសំបុត្រ និងផ្ញើទៅ៖

**L.A. Care Health Plan**  
នាយកប្រតិបត្តិអនុលោមភាព  
**1200 West 7th Street**  
**Los Angeles, CA 90017**

អ៊ីមែល៖ [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto:civilrightscoordinator@lacare.org)

- ដោយផ្ទាល់មុខ៖ ទស្សនាការិយាល័យ នៃវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬ L.A. Care Health Plan និងថ្លែងថាអ្នកចង់ប្តឹងសារទុក្ខសិទ្ធិស៊ីវិល។
- ជាអេឡិកត្រូនិក៖ ចូលមើលគេហទំព័រ L.A. Care Health Plan នៅ [www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form](http://www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form) ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto:civilrightscoordinator@lacare.org)។



**ការិយាល័យនៃសិទ្ធិស៊ីវិល – ក្រសួងសេវាសុខភាពនិងមនុស្សជាតិសហរដ្ឋ**

បើសិនអ្នកជឿថា អ្នកត្រូវបានរើសអើងប្រឆាំង ដោយយោងលើ ជាតិសាសន៍, ពណ៌សំបុរ, ដើមកំណើត, អាយុ, ភាពពិការ ឬ ភេទ, អ្នកក៏អាចប្តឹងបណ្តឹងសិទ្ធិស៊ីវិល ជាមួយក្រសួងសេវាសុខភាព និងមនុស្សជាតិ សហរដ្ឋ ការិយាល័យសំរាប់សិទ្ធិស៊ីវិល តាមទូរស័ព្ទ ឬជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដែរ៖

- តាមទូរស័ព្ទ៖ ហៅ **1-800-368-1019**។ បើសិនអ្នកមិនអាចនិយាយបាន ឬស្តាប់បានល្អ សូមហៅ **TTY/TDD 1-800-537-7697**។
- ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ៖ បំពេញ ទម្រង់បំពេញបណ្តឹង ឬផ្ញើសំបុត្រទៅ៖

នាយកដ្ឋានសុខភាព និងសេវាមនុស្សរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក  
**200 Independence Avenue, SW**  
**Room 509F, HHH Building**  
**Washington, D.C. 20201**

ទម្រង់បំពេញបណ្តឹង គឺមាននៅ <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>។

- ជាអេឡិចត្រូនិក៖ ទស្សនាច្រកគេហទំព័រ នៃការិយាល័យសំរាប់បណ្តឹងសិទ្ធិស៊ីវិល នៅ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) គឺជាគម្រោងសុខភាពមួយ ដែលមានកិច្ចសន្យា ជាមួយទាំង Medicare និង Medi-Cal ដើម្បីផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ នៃកម្មវិធីទាំងពីរមុខ សំរាប់អ្នកចុះឈ្មោះ។ ការចុះឈ្មោះក្នុង L.A. Care Medicare Plus អាស្រ័យលើកិច្ចសន្យាសាច់ថ្មី។

L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) គឺជាគម្រោងសុខភាពមួយ ដែលមានកិច្ចសន្យា ជាមួយទាំង Medicare និង Medi-Cal ដើម្បីផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ នៃកម្មវិធីទាំងពីរមុខ សំរាប់អ្នកចុះឈ្មោះ។ ការចុះឈ្មោះក្នុង L.A. Care Medicare Plus អាស្រ័យលើកិច្ចសន្យាសាច់ថ្មី។

នេះមិនមែនជាបញ្ជីពេញលេញទេ។ ព័ត៌មានអត្ថប្រយោជន៍ គឺជាសេចក្តីសង្ខេបត្រូវស្រាវជ្រាវ មិនមែនជាការពណ៌នាសព្វគ្រប់ នៃអត្ថប្រយោជន៍ ឡើយ។ សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត សូមទាក់ទងគម្រោង ឬអាន [សៀវភៅណែនាំសមាជិក](#)។

អ្នកអាចស្នើសុំព័ត៌មាននេះ ជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជា អក្សរពុម្ពធំៗ និងថាសសំឡេង។ ហៅ **1.833.522.3767** (TTY: **711**)។ ការហៅទូរសព្ទនេះគឺឥតគិតថ្លៃ។

**English**

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, are available to you. Free aids and services for people with disabilities are also available. We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get these free services, just call us at **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.

**Arabic**

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة عربي، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك. كما تتوفر المساعدات والخدمات المجانية للأشخاص ذوي الإعاقة. كذلك، نوفر لك خدمات الترجمة الفورية مجاناً للرد على أي تساؤلات قد تكون لديك حول خطتنا الصحية أو الدوائية. للحصول على هذه الخدمات المجانية، ما عليك سوى الاتصال بنا على الرقم **1.833.522.3767** (TTY: **711**)، على مدار 24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. علمًا بأن هذه المكالمات مجانية.

**Armenian**

Ուշադրություն! Եթե հայերեն եք խոսում, լեզվապես օգնություն ծառայություններ են հասանելի և անվճար օգնություններ և ծառայություններ և ծառայություններ հայրենապետներ համար: Մենք ունենք անվճար բանավոր թարգմանիչներ ծառայություններ՝ պատասխանելու մեր առողջապահության կամ դեղերի ծրագրի վերաբերյալ Ձեր ուղևորության և հարցի: Այս անվճար ծառայությունները օգտվելու համար պարզապես զանգահարեք մեզ **1.833.522.3767** (TTY: **711**) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոները: Հեռախոսազանգներ անվճար է:

**Cambodian**

ចំណាប់អារម្មណ៍៖ បើសិនអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយភាសា គឺមានសំរាប់អ្នក។ ជំនួយ និងសេវាកម្មគិតថ្លៃ ក៏មានសំរាប់មនុស្សពិការផង។ យើងមានសេវាកម្មបកប្រែគិតថ្លៃ ដើម្បីឆ្លើយសំណួរអ្វីមួយ ដែលអ្នកអាចមានអំពីគម្រោងសុខភាព ឬឱសថរបស់យើង។ ដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មគិតថ្លៃទាំងនេះ គ្រាន់តែហៅមកយើង លេខ **1.833.522.3767** (TTY: **711**) 24 ម៉ោង មួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ហៅគឺឥតគិតថ្លៃ។

**Chinese**

注意：如果您說中文，您可獲得語言協助服務。我們也為殘障人士提供免費輔助和服務。我們有免費口譯員服務以回答您對我們健康計劃或藥物計劃可能持有的任何疑問。若需要上述免費服務，您僅需致電 **1.833.522.3767 (TTY: 711)** 即可，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。

**Farsi**

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات امداد زبانی در اختیار شما می باشند. امداد و خدمات رایگان برای اشخاص معلول نیز موجود می باشند. ما خدمات ترجمه شفاهی رایگان را برای پاسخگویی به هرگونه سوالی که ممکن است در مورد بیمه درمانی یا داروئی ما داشته باشید در اختیار داریم. برای دریافت این خدمات، کفایت با شماره **1.833.522.3767 (TTY: 711)**، در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته، شامل تعطیلات رسمی تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं, निःशुल्क उपलब्ध हैं। विकलांग लोगों के लिए मुफ्त सहायता और सेवाएं भी उपलब्ध हैं। हमारे स्वास्थ्य या दवा योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएं हैं। ये निःशुल्क सेवाएं प्राप्त करने के लिए, बस हमें **1.833.522.3767** पर कॉल करें। (TTY: 711), दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन, छुट्टियों सहित। फ़ोन करना मुफ्त है।

**Hmong**

LUS TSHAJ TAWM: Yog koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj, hu rau **1.833.522.3767 (TTY: 711)**, 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv, suav nrog cov hnuv so tib si. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

**Japanese**

ご注意：日本語を話される方は、言語支援サービスをご利用いただけます。障がいをお持ちの方は、援助とサービスも無料をご利用いただけます。私どもの医療保険プランや薬剤保険プランについてのご質問にお答えするために、無料の通訳サービスもご用意しています。これら無料サービスの利用をご希望の方は、**1.833.522.3767 (TTY: 711)**にて弊社までお電話ください。祝日を含む毎日24時間体制で受け付けております。この番号はフリーダイヤルです。

**Korean**

주의: 귀하가 한국인을 사용하는 경우 귀하는 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 장애가 있는 사람들을 위한 무료 지원 및 서비스 또한 이용하실 수 있습니다. 저희의 건강 또는 약품 플랜에 관한 귀하의 문의사항에 답변해드리기 위한 무료 통역 서비스가 마련되어 있습니다. 무료 서비스를 받으시려면 저희에게 **1.833.522.3767 (TTY: 711)**번으로 공휴일 포함 주 7일, 하루 24시간 동안 전화하십시오. 통화료는 무료입니다.

**Laotian**

ເຂົາໃຈໃສ່: ຖ້າທ່ານເວົ້າ ຄົນລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາແມ່ນມີພ້ອມສໍາລັບທ່ານ. ມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າສໍາລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ. ພວກເຮົາມີບໍລິການນາຍແປພາສາບໍ່ເສຍຄ່າ ເພື່ອຕອບຄໍາຖາມທີ່ທ່ານອາດຈະມີກ່ຽວກັບແຜນປະກັນສຸຂະພາບ ຫຼື ແຜນການຢາຂອງພວກເຮົາ. ຖ້າຕ້ອງການຮັບການບໍລິການບໍ່ເສຍຄ່າເຫຼົ່ານີ້, ພຽງແຕ່ໂທມາຫາພວກເຮົາໄດ້ທີ່ **1.833.522.3767 (TTY: 711)**, ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ລວມທັງວັນພັກ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

**Mien**

COR FIM JANGX LONGX OC: Beiv taux meih gongngv benx ang gitv waac nor, ninh mbuo se duqv mbenc maaih tengx nzie waac jauv-louc bun meih oc. Corc aengx zoix mbenc duqv maaih jaa-dorngx aengx caux gong-bou jauv-louc liouh bun nzie wuaaic fangx nyei buonc mienh. Yie mbuo mbenc maaih faan waac mienh wang-henh tengx nzie dau waac bun muangx dongh meih maaih waac qiemx zuqc naaic gongngv taux yie mbuo goux heng-wangc a'fai ndie-daan wuov. Liouh zipv longc taux naaiv deix zuangx wang-henh jauv-louc nor, douc waac lorx taux yie mbuo yiem njiec naaiv **1.833.522.3767 (TTY: 711)**, yietc hnoi yiem zuov benx 24 norm ziangh hoc, yietc norm leix baaiz bouc dauh yiem zuov benx 7 hnoi, lemh jienv hnoi-gingc yaac maiv dingh oc. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc.

**Punjabi**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.833.522.3767 (TTY: 711)**, ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ੁਲਕ ਹੈ।

**Russian**

ВНИМАНИЕ! Если вы не говорите по-Руски, вам будут оказаны услуги языковой поддержки. Лицам с инвалидностью предоставляются бесплатные услуги и средства. Мы предоставляем услуги устного перевода, чтобы ответить на любые вопросы о нашем плане страхования или лекарственного обеспечения. Чтобы воспользоваться этими бесплатными услугами, просто позвоните нам по телефону **1.833.522.3767 (линия TTY: 711)** 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Звонок бесплатный.

**Spanish**

ATENCIÓN: Si usted habla español, los servicios de asistencia con el idioma estarán disponibles para usted sin costo. Llame al **1.833.522.3767 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.



សូមប្រើប្រតិទិននេះដើម្បីសរសេរការរំលឹកសំខាន់ៗ និងការណាត់ជួប។

## Tagalog

PAALALA: Kung nagsasalita kayo ng Tagalog, may makukuha kayong mga serbisyo ng tulong sa wika. Mayroon ding mga libreng tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan. Mayroon kaming mga libreng serbisyo ng interpreter para sagutin ang anumang tanong ninyo tungkol sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Para makuha ang mga libreng serbisyo ito, tawagan lang kami sa **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday. Libre ang tawag.

## Thai

โปรดทราบ : ถ้าคุณพูดภาษาไทย มีบริการความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่คุณ นอกจากนี้ ยังมีความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ ฟรีให้แก่บุคคลทุพพลภาพด้วย เรามีบริการล่ามฟรีเพื่อตอบคำถามที่คุณอาจมีเกี่ยวกับแผนประกันสุขภาพหรือยาของเรา ถ้าต้องการบริการฟรีเหล่านี้ โปรดโทรศัพท์ถึงเราที่ **1.833.522.3767** (สำหรับผู้บกพร่องทางการได้ยินหรือผู้ที่มีปัญหาในการพูด กด **711**) ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งวันหยุด โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

## Ukrainian

ВАЖЛИВО! Якщо Ви розмовляєте українською, скористайтесь послугами мовної підтримки. Ми також безкоштовно надаємо спеціальні засоби зв'язку й послуги людям з особливими потребами. Скориставшись безкоштовними послугами перекладача, Ви можете отримати відповіді на будь-які запитання про план медичного страхування чи план страхового покриття лікарських засобів. Щоб безкоштовно отримати ці послуги, просто зателефонуйте нам на номер **1.833.522.3767** (TTY: **711**). Ми готові відповідати на Ваші дзвінки цілодобово, 7 днів на тиждень, у тому числі у святкові дні. Дзвінки безкоштовні.

## Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi sẵn có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ dành cho quý vị. Chúng tôi cũng sẵn có những phương tiện trợ giúp và dịch vụ miễn phí dành cho người khuyết tật. Chúng tôi có dịch vụ thông dịch viên miễn phí để giải đáp bất kỳ thắc mắc nào quý vị có thể có về chương trình bảo hiểm sức khỏe hoặc chương trình thuốc của chúng tôi. Để nhận những dịch vụ miễn phí này, quý vị chỉ cần gọi cho chúng tôi theo số **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.





## ខែមករា — សូស្តីឆ្នាំថ្មី

សំខាន់៖ ប្រសិនបើអ្នកជាសមាជិកថ្មី សូមបំពេញការប្រមាណហានិភ័យសុខភាពរបស់អ្នក។ ហៅទូរសព្ទទៅ L.A. Care Medicare Plus តាមរយៈ **1.833.522.3767** (TTY: **711**) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក ដើម្បីបញ្ចប់ការប្រមាណហានិភ័យសុខភាពរបស់អ្នក។



ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27




# ខែកុម្ភៈ

ខែកុម្ភៈគឺជា **ខែបេះដូងអាមេរិក** នេះជាពេលវេលាដ៏ល្អដើម្បីរៀន និងធ្វើតេស្តលើសុខភាពសរសៃឈាមបេះដូងរបស់អ្នក! តើអ្នកដឹងទេថាសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកគឺជាអ្វី? ការវាស់សម្ពាធឈាមរបស់អ្នកជាទៀងទាត់ជួយក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យធ្វើវាគឺជារឿងយល់ព្រមសុខភាពណាមួយបានទាន់ពេលវេលា។ អ្នក និងក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចចាត់វិធានការដើម្បីគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកប្រសិនបើវាខ្ពស់ពេក។



ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29		

 ទាញយកប្រមូលផ្តុំដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់ប្រៀបធៀបរបស់អ្នកដែលមានសុខភាពល្អបេះដូង តាមរយៈកម្មវិធី Million Hearts តាមរយៈ: [millionhearts.hhs.gov](http://millionhearts.hhs.gov)

## ខែមីនា

ខែមីនាគឺជា **ខែតំរង់នោមជាតិ** - តើអ្នកដឹងទេថាមនុស្ស 37 លាននាក់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកត្រូវបានគេប៉ាន់ស្មានថាមានជំងឺតម្រង់នោមជាតិ (Chronic Kidney Disease, CKD)? មនុស្ស 9 នាក់ក្នុងចំណោម 10 នាក់មិនដឹងថាពួកគេមាន CKD ទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬសម្ពាធឈាមខ្ពស់ អ្នកនឹងប្រឈមមុខខ្ពស់ក្នុងការអភិវឌ្ឍជំងឺតម្រង់នោម។ លេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងហាត់ប្រាណ គឺជាវិធីដ៏ល្អសម្រាប់ជំនួយដល់សុខភាពតម្រង់នោម!



ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30



# មេសា

ផ្តល់យុទ្ធសាស្ត្រមេសានៃមកនូវផ្តាច់ខុសភាពនិងអាទ្យស៊ីតាមរដូវ

ការចាប់ផ្តើមនៃនិទាយរដូវអាចនាំឱ្យមានអាទ្យស៊ីតាមរដូវនិងអាចបង្កឱ្យមានធាតុសញ្ញានៃជំងឺប្រតិបត្តិ។ ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកសម្រាប់ការថែទាំប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះភាពមិនស្រួលណាមួយ។



ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

## ឧសភា

ឧសភា គឺជាខែនៃការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត

សុខភាពផ្លូវចិត្តមាន អារម្មណ៍ ផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពសង្គម។ វាប៉ះពាល់ដល់របៀបដែលយើងគិត មានអារម្មណ៍ ធ្វើសកម្មភាព ធ្វើការជ្រើសរើស និងទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ។ សុខភាពផ្លូវចិត្តគឺច្រើនជាងអត្តមាននៃជំងឺផ្លូវចិត្ត—វាសំខាន់ចំពោះសុខភាពទូទៅ និងគុណភាពនៃជីវិតរបស់អ្នក។

ការថែទាំខ្លួនឯងអាចដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក និងជួយគាំទ្រការព្យាបាល និងការជាសះស្បើយរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺផ្លូវចិត្ត។ នេះជាគន្លឹះមួយចំនួនដើម្បីជួយអ្នកចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការថែទាំខ្លួនឯង៖ ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ដឹកទឹកឱ្យបានច្រើន គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ អនុវត្តការដឹងគុណ និងរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ។

ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	



## ខែមិថុនា

រដូវក្តៅគឺនៅទីនេះ។ ដល់ម៉ោងត្រៀមអាកាសធាតុក្តៅហើយ! ខែរដូវក្តៅអាចនាំមកនូវភាពសប្បាយរីករាយ ព្រះអាទិត្យ និងកំដៅ! ប៉ុន្តែជួនកាលកំដៅអាចក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់។ ការការពារជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកំដៅ រួមទាំងជំងឺជាចម្បងស្រដៀងគ្នាដោយឈាមក្នុងកំដៅ និងហត់ឆ្អើយកំដៅ គឺជាជំងឺសំខាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យ ប៉ុន្តែកំដៅខ្លាំងបង្កហានិភ័យបំផុតសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុក្រោម 4 ឆ្នាំ និងលើសពី 65 ឆ្នាំ ហើយអ្នកដែលមានជំងឺពីមុន ឬអ្នកដែលរស់នៅ។ នៅក្នុងផ្ទះដែលគ្មានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។



ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

ការពារខ្លួនអ្នកពីកំដៅដោយរក្សាភាពត្រជាក់ ស្វែងរកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងពេលក្តៅ ហើយស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ពណ៌ស្រាល ជីកទឹកត្រជាក់ឱ្យបានច្រើន ពាក់ឡើងការពារកម្តៅថ្ងៃ និងម្នាក់ដើម្បីការពារពេលនៅខាងក្រៅ ហើយយកចិត្តទុកដាក់លើការណែនាំអំពីកំដៅ។

# ខែកក្កដា

ខែកក្កដាគឺជាខែនៃចក្ខុវិស័យសុខភាព

មានវិធីជាច្រើនដើម្បីរក្សាសុខភាពភ្នែករបស់អ្នក ចាប់ពីការពាក់វ៉ែនតារបស់អ្នក រហូតដល់ការញ៉ាំអាហារដែលផ្តល់សុខភាពភ្នែក ដូចជាត្រីសាម៉ុង និងខាត់ណាជាដើម។

- ជារៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកអាចអនុវត្តជំហានងាយៗ ដើម្បីរក្សាសុខភាពភ្នែករបស់អ្នក។ ប្រើតន្ត្រីទាំងនេះដើម្បីការពារភ្នែករបស់អ្នកពីវត្តមានបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ពួកគេ៖
- ពាក់វ៉ែនតា។ ការពារភ្នែករបស់អ្នកពីពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយពាក់វ៉ែនតា - ទោះបីជាថ្ងៃដែលមានពពកក៏ដោយ!
  - ពាក់វ៉ែនតាការពារ។ វ៉ែនតាសុវត្ថិភាព និងវ៉ែនតាត្រូវបានចនាឡើងដើម្បីការពារភ្នែករបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពមួយចំនួន ដូចជាការលេងកីឡា ធ្វើការងារសំណង់ ឬជួសជុលផ្ទះជាដើម។
  - សម្រាកភ្នែករបស់អ្នក។ ការសម្លឹងមើលកុំព្យូទ័ររយៈពេលយូរ អាចធ្វើឱ្យភ្នែករបស់អ្នកធូញទ្រាន់។ សម្រាកភ្នែករបស់អ្នកដោយឈប់សម្រាករៀងរាល់ 20 នាទីម្តង ដើម្បីមើលអ្វីមួយពីចម្ងាយ 20 ហ្វីតរយៈពេល 20 វិនាទី។
  - ប្រសិនបើអ្នកពាក់ទំនាក់ទំនង សូមចាត់វិធានការដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគភ្នែក។ លាងដៃជាញឹកញយមុនពេលអ្នកដាក់កញ្ចក់ភ្នែកចូល ឬយកវាចេញ។

ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



# សីហា

ខែសីហា គឺជាខែនៃការយល់ដឹងអំពីថ្នាំបង្ការជំងឺ។

តើអ្នកទាន់សម័យជាមួយនឹងការបញ្ឈប់ប្រការទាំងអស់របស់អ្នកទេ? ពិនិត្យជាមួយគ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋមរបស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើអ្នកដល់ពេលត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងឬអត់។



ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31

# ខែកញ្ញា

ខែដែលមានសុខភាពល្អ - គន្លឹះ 6 យ៉ាងសម្រាប់ភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ។  
ប្រើគន្លឹះទាំង 6 ដើម្បីរក្សាភាពសកម្ម និងឯករាជ្យឱ្យបានយូរតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

- ញាំ និងភេសជ្ជៈដែលមានសុខភាពល្អ**— ដូចជាផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ សាច់គ្មានខ្លាញ់ ផលិតផលទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ទាប និងទឹក។
- ផ្លាស់ទីកាន់តែច្រើន អង្គុយតិចពេញមួយថ្ងៃ** — សកម្មភាពអាចជួយអ្នកការពារ ពន្យារ និងគ្រប់គ្រងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវតុល្យភាព និងភាពរឹងមាំ កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការដួល និងធ្វើអោយសុខភាពខ្សែក្បាលប្រសើរឡើង។
- កុំប្រើថ្នាំជក់** — ប្រសិនបើអ្នកប្រើថ្នាំជក់ សូមបោះបង់បង្កោយបង្កោយឡើយ ឆ្ពោះទៅរកការឈប់ជក់បារី ដោយទូរស័ព្ទទៅ **1.800.QUIT.NOW** ដើម្បីទទួលបានជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃ។
- ទទួលការពិនិត្យជាប្រចាំ** — សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកសម្រាប់សេវាបង្ការ មិនត្រឹមតែនៅពេលដែលអ្នកឈឺប៉ុណ្ណោះទេ។ នេះអាចការពារជំងឺ ឬរកឃើញវាទាន់ពេល នៅពេលដែលការព្យាបាលកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។
- ដឹងពីប្រវត្តិគ្រួសាររបស់អ្នក** — ចែករំលែកប្រវត្តិសុខភាពគ្រួសាររបស់អ្នកជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ដែលអាចជួយអ្នកចាត់វិធានការដើម្បីការពារជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬចាប់ពួកគេឱ្យបានឆាប់។
- ត្រូវដឹងអំពីការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងសុខភាពខ្សែក្បាល**— ខ្សែក្បាលរបស់មនុស្សគ្រប់រូបផ្លាស់ប្តូរនៅពេលពួកគេចាស់ ប៉ុន្តែជំងឺរង្វងមិនមែនជាផ្នែកធម្មតានៃភាពចាស់នោះទេ។ ទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីការចងចាំ ឬសុខភាពខ្សែក្បាល។

ថ្ងៃពុហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28



# តុលា

ខែតុលា គឺជាខែយល់ដឹងអំពីជំងឺមហារីកសុដន់

មហារីកសុដន់ប៉ះពាល់ទាំងបុរស និងស្ត្រី ហើយស្ថិតក្នុងចំណោមមហារីកទូទៅបំផុត។ មហារីកសុដន់ភាគច្រើនត្រូវបានរកឃើញចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ សូមពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីមើលថាតើអ្នកដល់ពេលត្រូវថតម៉ាម៉ូក្រាមឬអត់។



ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		

# ខែវិច្ឆិកា

ខែវិច្ឆិកា គឺជាខែនៃការយល់ដឹងអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាតិ និងជំងឺក្អកទឹកនោមផ្អែម

គ្មានថ្នាំព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ ប៉ុន្តែអាចគ្រប់គ្រងបាន។ ជាមួយនឹងការថែទាំត្រឹមត្រូវ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចរស់នៅបានយូរ និងមានសុខភាពល្អ។ ការចាត់វិធានការដើម្បីស្វែងយល់ និងគ្រប់គ្រងជំងឺនេះនឹងជួយជៀសវាងបញ្ហារយៈពេលវែងជាមួយនឹងក្អក បេះដូង តម្រងនោម ជើង និងសរសៃប្រសាទ។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម សូមប្រាកដថាត្រូវទទួលបានការពិនិត្យមើលជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រចាំឆ្នាំ ដើម្បីពិនិត្យមើលការខូចខាតជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលអាចបង្កឱ្យក្អករបស់អ្នកបាន។

- ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចជាការលំបាកនៅពេលខ្លះ ប៉ុន្តែវាមានតម្លៃ។ នេះជាអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន៖
- សាកល្បងជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ សួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកនៅពេលណា និងញឹកញាប់បំផុតដើម្បីធ្វើតេស្ត។
  - រក្សាកំណត់ត្រានៃការធ្វើតេស្តឈាម អាហាររបស់អ្នក កម្រិតលំហាត់ប្រាណ និងថ្នាំ។ យកវាទៅជាមួយពេលអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យ។
  - លេបថ្នាំរបស់អ្នក ដូចដែលគ្រូពេទ្យបានប្រាប់អ្នក។
  - បរិភោគអាហារ "មានតុល្យភាព" ជាមួយនឹងប្រូតេអ៊ីនគ្មានខ្លាញ់គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ផ្លែឈើ និងបន្លែនៅអាហារនីមួយៗ។
  - ផ្លាស់ទី! ចាប់ផ្តើមយឺតៗ ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់សកម្ម។ ការដើរបន្ទាប់ពីអាហារគឺជាការចាប់ផ្តើមដ៏អស្ចារ្យ។
  - ពិនិត្យជើងរបស់អ្នកជាញឹកញាប់រាល់ថ្ងៃសម្រាប់ការកាត់ ចំណុចក្រហម ឬហើម។ ពិនិត្យជើងរបស់អ្នកដោយដៃជួបណាត់រៀងរាល់ឆ្នាំ។
  - ប្រសិនបើអ្នកជក់បារី ឈប់! ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីវិធីឈប់សម្រាក។
  - ដុសធ្មេញនិងអញ្ជាញធ្មេញរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីអាហាររួច។ ដុសខាត់រាល់ថ្ងៃ ហើយទៅជួបគ្រូពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ។
  - រក្សាទម្ងន់ដែលល្អសម្រាប់អ្នក។ សួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកថាតើអ្នកគួរឱ្យទម្ងន់ប៉ុន្មាន។

ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30





ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28





**L.A. Care**  
*Medicare Plus*<sup>™</sup>  
(HMO D-SNP)

 **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** | TTY: 711  **medicare.lacare.org**