



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



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

Hướng Dẫn Hội Viên Thường Niên | 2025

Mục Lục

Thông điệp từ L.A. Care Medicare Plus.....	2
Hướng Dẫn Nguồn Lực cho Hội Viên.....	4
Cách Tiếp Cận Tài Liệu cho Hội Viên.....	22
Thông Báo về Việc Giữ Thông Tin Riêng Tư	24
Thông Báo về Không Phân Biệt Đối Xử	32
Thông Báo về Tình Trạng Sẵn Có.....	35
Lịch.....	39





Thưa Hội Viên,

Chào mừng quý vị đến với L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)!

Chúng tôi rất vui khi quý vị tham gia vào gia đình chăm sóc sức khỏe của chúng tôi. Bộ Tài Liệu Chào Mừng Hội Viên Mới của quý vị có thông tin quan trọng về các quyền lợi chương trình của quý vị, cách tìm bác sĩ và danh sách các loại thuốc chúng tôi đài thọ. Vui lòng đọc kỹ bộ tài liệu và cất ở một nơi an toàn.

Quyền Lợi của Quý Vị

Với tư cách là hội viên của L.A. Care Medicare Plus, quý vị nhận được tất cả các dịch vụ của Medicare và Medi-Cal miễn phí, cùng với các quyền lợi bổ sung để hỗ trợ sức khỏe và sự khỏe mạnh của mình. Chúng tôi đảm bảo các quyền lợi của quý vị phối hợp với nhau một cách nhịp nhàng. Sau đây là bản tóm tắt những gì quý vị sẽ nhận được. Để biết thêm thông tin, vui lòng tham khảo Cẩm Nang Hội Viên.

Sau đây là một số quyền lợi chính mà quý vị có thể mong đợi:

- **Thuốc Theo Toa:** Là các loại thuốc miễn phí nếu quý vị đủ tiêu chuẩn hưởng Trợ Giúp Thêm.
- **Khoản Trợ Cấp Hàng Tháng:** Quý vị sẽ nhận được khoản trợ cấp kết hợp hàng tháng là \$120, được nạp sẵn vào Thẻ Quyền Lợi Trả Trước Mastercard® của quý vị. Khoản trợ cấp này có thể được sử dụng cho các mặt hàng không kê toa mua tự do (over-the-counter, OTC), thực phẩm lành mạnh, tạp phẩm, hóa đơn tiện ích hoặc xăng xe (xăng tại điểm bơm xăng). Xin lưu ý: số dư còn lại không được kết chuyển sang tháng tiếp theo.
- **Chăm Sóc Nha Khoa:** Chúng tôi đài thọ các dịch vụ nha khoa, bao gồm làm sạch răng, trám răng, làm răng giả, khám răng miệng, điều trị bằng florua và chụp quang tuyến X. Một số dịch vụ được đài thọ khi thuộc quá trình điều trị một tình trạng y tế chính, như tái tạo hàm sau thương tích hoặc nhổ răng trước khi điều trị ung thư. Các dịch vụ bổ sung được cung cấp thông qua Chương Trình Nha Khoa Medi-Cal.
- **Chăm Sóc Nhãn Khoa:** Chúng tôi trả cho các dịch vụ chăm sóc mắt thường kỳ khi được cung cấp thông qua hệ thống các nhà cung cấp dịch vụ VSP của chúng tôi. Các quyền lợi thường kỳ bao gồm một lần khám mắt mỗi năm và tối đa \$500 cho kính mắt (gọng và tròng) hoặc kính áp tròng mỗi hai năm. Vui lòng truy cập danh mục nhà cung cấp dịch vụ của chúng tôi để tìm một bác sĩ gần quý vị.
- **Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Nhà với Papa Pals:** Với tư cách một hội viên, quý vị có quyền được hưởng 60 giờ hỗ trợ tại nhà mỗi năm từ Papa Pals. Những người bạn đồng hành đã được sàng lọc và đào tạo này giúp đỡ các công việc hàng ngày như chuyên chở, chăm sóc, công nghệ, hiểu quyền lợi chương trình của quý vị, làm việc nhà nhẹ và tương tác xã hội.

Dịch Vụ Hỗ Trợ 24/7

Quý vị có thể được trợ giúp bất cứ lúc nào, ngày hoặc đêm, kể cả ngày lễ. Mọi cuộc gọi đều miễn phí. Đây là những gì quý vị có thể tiếp cận 24/7:

- **Dịch Vụ Hội Viên:** Để giải đáp mọi thắc mắc hoặc đáp ứng sự hỗ trợ quý vị cần.
- **Đường Dây Y Tá Tư Vấn:** Nói chuyện với y tá về những mối quan ngại về sức khỏe của quý vị.
- **Tư Vấn Y Tế Từ Xa:** Nói chuyện với bác sĩ qua điện thoại hoặc video mà không cần rời khỏi nhà.

Trên hết, khi quý vị khám bác sĩ hoặc đến bệnh viện, quý vị sẽ không mất phí nếu nhà cung cấp dịch vụ đó thuộc hệ thống của chúng tôi.

Bắt Đầu

Để bắt đầu, quý vị hãy hoàn thành bản Đánh Giá Rủi Ro Sức Khỏe (Health Risk Assessment, HRA). Điều này giúp chúng tôi có thể tạo một chương trình được cá nhân hóa dành riêng cho quý vị. Nhân viên quản lý việc chăm sóc sẽ làm việc cùng với quý vị để đưa ra các mục tiêu và đề xuất dịch vụ đáp ứng được nhu cầu của quý vị. Hãy gọi cho chúng tôi ngay để hoàn thành đánh giá của quý vị và thực hiện bước đầu hướng đến mục tiêu sức khỏe tốt hơn.

Những Nguồn Trợ Giúp Bổ Túc

Tận Dụng Tối Đa L.A. Care Medicare Plus bằng cách khám phá các nguồn lực bổ sung sau:

- **Hỗ Trợ Nhu Cầu Xã Hội:** Liên Kết Cộng Đồng L.A. Care sẽ kết nối quý vị với các cơ quan cộng đồng để được hỗ trợ nhà ở, thực phẩm, hóa đơn, v.v. Hãy truy cập communitylink.lacare.org hoặc gọi cho ban Dịch Vụ Hội Viên để tìm hiểu thêm.
- **Trung Tâm Hỗ Trợ Cộng Đồng:** Những trung tâm này cung cấp các dịch vụ hỗ trợ, thực phẩm và nhiều nguồn lực khác để tăng cường sức khỏe và sự khỏe mạnh về thể chất-tinh thần của quý vị. Hãy lên lịch một buổi hẹn bằng cách gọi số 1.877.287.6290 hoặc truy cập CommunityResourceCenterLA.org.

Để biết thêm thông tin và tiếp cận tài liệu chương trình, hãy truy cập medicare.lacare.org hoặc gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên theo số 1.833.522.3767, TTY: 711, 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Một đại diện đang sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Chúng tôi đã gửi kèm một nam châm gắn tủ lạnh về Cách Tiếp Cận Chăm Sóc có thông tin liên hệ quan trọng để thuận tiện cho quý vị. Hãy đặt nam châm trên tủ lạnh của quý vị để làm lời nhắc về các quyền lợi có sẵn cho quý vị. Nếu quý vị cần hỗ trợ, hãy gọi cho ban Dịch Vụ Hội Viên theo số 1.833.522.3767 (TTY: 711), làm việc 24/7, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

Cảm ơn quý vị đã chọn L.A. Care Medicare Plus làm chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Trân trọng,

L.A. Care Medicare Plus

Lưu ý: Các định dạng khác của tài liệu này, chẳng hạn như bản in cỡ chữ lớn, chữ nổi braille và dạng âm thanh đều có sẵn miễn phí Gọi 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24/7, bao gồm cả các ngày lễ.



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

Hướng Dẫn Nguồn Lực cho Hội Viên



Vui lòng sử dụng hướng dẫn này để hiểu quyền lợi chương trình của quý vị.

Quý vị có thắc mắc hay cần được hỗ trợ không?

Xin nhớ rằng quý vị chỉ cần gọi cho chúng tôi. Đội ngũ ban Dịch Vụ Hội Viên của chúng tôi luôn trực 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần, bao gồm cả các ngày lễ, để hỗ trợ tất cả nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Hãy gọi cho chúng tôi theo số **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** (TTY: 711)

Hãy đến Buổi Định Hướng Hội Viên của chúng tôi và nhận Thẻ Phần Thưởng Sống Khỏe trị giá \$10!

Tuyên Bố Từ Chối Trách Nhiệm về Thẻ Phần Thưởng: Các hội viên L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) đến tham gia trực tiếp Buổi Định Hướng Hội Viên L.A. Care năm 2025 sẽ đủ điều kiện nhận một thẻ Phần Thưởng Sống Khỏe (giới hạn một thẻ mỗi năm).

Hãy tham gia cùng chúng tôi tại Trung Tâm Hỗ Trợ Cộng Đồng (Community Resource Center, CRC) của L.A. Care gần với quý vị để tìm hiểu cách nhận được nhiều quyền lợi, dịch vụ và sự chăm sóc miễn phí hơn! Sử dụng quyền lợi Papa của quý vị để được đưa đón tới sự kiện.

Đừng bỏ lỡ buổi định hướng hội viên của chúng tôi, nơi quý vị sẽ có cơ hội gặp trực tiếp một chuyên gia riêng về quyền lợi. Trong buổi này, quý vị có thể tìm hiểu và đưa ra thắc mắc về các quyền lợi năm 2025 của mình. Chuyên gia quyền lợi của chúng tôi sẽ hướng dẫn quý vị về các quyền lợi L.A. Care Medicare Plus và chỉ cho quý vị cách tốt nhất để tiếp cận các quyền lợi đó. Hãy gọi cho chúng tôi ngay bây giờ theo số **1.833.748.0730** để biết thêm thông tin. Chúng tôi muốn quý vị cảm thấy được hỗ trợ và kết nối. Chúng tôi mong chờ được gặp quý vị ở đó!

Các Câu Hỏi Thường Gặp

Khi nào tôi cần đi khám Bác Sĩ Chăm Sóc Chính của tôi?

Đối với mọi quan ngại về sức khỏe, hãy đi khám với Bác Sĩ Chăm Sóc Chính (Primary Care Physician, PCP) của quý vị trước. Bác sĩ chăm sóc chính (Primary Care Physician, PCP) của quý vị là người đầu tiên mà quý vị cần đến thăm khám khi cần được chăm sóc sức khỏe. PCP của quý vị sẽ đảm bảo rằng quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc phù hợp, đúng nơi và đúng lúc. PCP của quý vị sẽ cấp giấy giới thiệu nếu quý vị cần chăm sóc hoặc dịch vụ chuyên khoa

Tôi có nhận được thẻ Nhận Diện (Identification, ID) của L.A. Care Medicare Plus không?

Quý vị sẽ nhận được thẻ nhận diện của L.A. Care Medicare Plus. Vui lòng giữ thẻ này ở nơi an toàn cho đến ngày 1 tháng Một, năm 2025. Bắt đầu từ ngày 1 tháng Một, năm 2025, quý vị có thể bắt đầu dùng thẻ nhận diện L.A. Care Medicare Plus của mình. Vui lòng nhớ mang theo Thẻ nhận diện Hội Viên L.A. Care Medicare Plus và Thẻ Xác Định Quyền Lợi (Benefit Identification Card, BIC) Medi-Cal khi quý vị lấy thêm thuốc và tiếp cận các dịch vụ y tế.

Tôi có thể thay đổi Bác Sĩ Chăm Sóc Chính của mình như nào?

Hội viên của L.A. Care Medicare Plus có quyền lựa chọn hàng loạt các bác sĩ trong hệ thống. Nếu quý vị không hài lòng với bác sĩ chăm sóc chính (Primary Care Physician, PCP) của quý vị, quý vị có thể thay đổi bác sĩ chăm sóc chính (Primary Care Physician, PCP) của quý vị bất cứ lúc nào. PCP mới của quý vị sẽ bắt đầu có hiệu lực công tác vào ngày đầu tiên của tháng sau. Quý vị sẽ nhận được thẻ nhận diện mới trong hộp thư cho biết tên của bác sĩ mới của quý vị. Để chọn PCP mới, quý vị có thể

- Gọi **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711), HOẶC

- Quý vị cũng có thể truy cập cổng thông tin của ban dịch vụ hội viên tại địa chỉ members.lacare.org để tìm và chọn PCP của quý vị.

Vui lòng tham khảo hướng dẫn đăng ký ở cuối trang web để biết hướng dẫn từng bước cho việc tạo tài khoản.

Với tư cách là một hội viên của L.A. Care Medicare Plus, quý vị sẽ được ghi danh cùng L.A. Care cho cả hai Chương Trình Medicare và Medi-Cal. Quý vị sẽ được chỉ định một PCP thuộc Medicare làm bác sĩ chính của quý vị, đây là người sẽ điều phối các dịch vụ từ cả Medicare và Medi-Cal, quý vị sẽ không được chỉ định một bác sĩ chính từ Medi-Cal. Quý vị có thể thay đổi PCP vào bất cứ lúc nào.

Nhóm Y Tế là gì?

Nhóm y tế là tổ chức hợp tác của các PCP và các bác sĩ chuyên khoa, được thành lập để cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe có phối hợp. Các PCP của chương trình chúng tôi được liên kết với các nhóm y tế. Khi quý vị chọn PCP của mình, quý vị đồng thời cũng đang chọn nhóm y tế liên kết. Điều này có nghĩa là PCP của quý vị sẽ giới thiệu quý vị đến các bác sĩ chuyên khoa và dịch vụ liên kết với nhóm y tế của họ. Sự chăm sóc sức khỏe của quý vị phải do các nhà cung cấp dịch vụ trong luồng có liên kết với nhóm y tế bên bác sĩ PCP của quý vị cung cấp. Thông thường thì chúng tôi sẽ không đòi hỏi cho dịch vụ chăm sóc từ một nhà cung cấp dịch vụ không làm việc cùng với chương trình bảo hiểm sức khỏe của chúng tôi và nhóm y tế của PCP của quý vị.

Tôi nên chuẩn bị như thế nào cho những cuộc hẹn thăm khám với bác sĩ?

Chuẩn bị cho cuộc hẹn thăm khám với bác sĩ của quý vị là việc quan trọng. Quý vị có thể



tận dụng thời gian với bác sĩ của quý vị bằng việc chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe cho mình và đưa ra những câu hỏi.

Những hướng dẫn chuẩn bị cho buổi thăm khám sắp tới với bác sĩ của quý vị:

- Viết ra tất cả câu hỏi của quý vị
- Hãy mang thẻ nhận diện hội viên của L.A. Care Medicare Plus, Thẻ Nhận Diện Quyền Lợi (Benefits Identification Card, BIC) Medi-Cal và ID ảnh của quý vị
- Mang theo danh sách các loại thuốc quý vị đang dùng, và viết ra mức độ thường xuyên và thời gian mà quý vị dùng đối với mỗi loại thuốc
- Đảm bảo quý vị có thông tin liên lạc của bác sĩ mà có thể liên lạc được
- Sau mỗi buổi thăm khám, hãy chắc chắn là quý vị hiểu được việc quý vị cần làm.
- Tìm hiểu bác sĩ của quý vị và đừng ngại đưa ra những câu hỏi. Khi về đến nhà và nếu quý vị còn điều gì thắc mắc, quý vị hãy gọi cho văn phòng bác sĩ và xin được nói chuyện với một người nào đó có thể giúp quý vị.

Khi nào tôi cần đi đến phòng cấp cứu?

Chăm Sóc Cấp Cứu

Tình trạng y khoa cấp cứu là tình trạng y khoa có những triệu chứng như đau đớn trầm trọng hoặc bị thương trầm trọng. Nếu tình trạng nghiêm trọng đến mức nếu không được chăm sóc y tế ngay lập tức thì quý vị cho rằng tình trạng này sẽ:

- Gây ra rủi ro nghiêm trọng đến sức khỏe của quý vị
- Gây hại cho các chức năng của cơ thể
- Gây rối loạn chức năng nghiêm trọng từ bất kỳ chứng rối loạn chức năng cơ quan nội tạng trên cơ thể nào, hoặc
- Khi quý vị đang chuyển dạ và không có đủ thời gian để di chuyển quý vị một cách an toàn đến bệnh viện trước khi sinh con

Gọi số 911 hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất nếu quý vị rơi vào trường hợp cấp cứu y tế. Nếu quý vị không chắc tình trạng của mình có phải cấp cứu hay không, xin gọi cho Đường Dây Y Tá Tư Vấn tại **1.800.249.3619** (TTY: 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ.

Khi nào tôi cần đến dịch vụ chăm sóc khẩn cấp?

Hãy đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp nếu tình trạng của quý vị không nghiêm trọng, nhưng vẫn cần được chăm sóc ngay. Chăm sóc khẩn cấp giúp phòng ngừa tình trạng của quý vị trở nên nặng hơn. Nếu quý vị không biết liệu quý vị có cần chăm sóc khẩn cấp hay không, hãy gọi cho Đường Dây Y Tá Tư Vấn theo số **1.800.249.3619** (TTY: 711), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Họ cũng có thể giúp quý vị tìm trung tâm chăm sóc khẩn cấp gần nhất.

Làm thế nào để tôi tìm được dịch vụ chăm sóc khẩn cấp gần tôi?

Để tìm một trung tâm Chăm Sóc Khẩn Cấp gần quý vị, vui lòng gọi số **1.844.346.3874** (**1.844.FIND.URG**), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ.

Quý vị không cần được bác sĩ PCP giới thiệu khi quý vị cần được chăm sóc cấp cứu, chăm sóc khẩn cấp.

Tôi phải làm gì nếu tôi nhận được hóa đơn cho các dịch vụ được đài thọ?

Quý vị thường sẽ không nhận hóa đơn cho bất kỳ dịch vụ nào được đài thọ. Nếu có, vui lòng gọi cho ban Dịch Vụ hội Viên của L.A. Care Medicare Plus theo số **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: 711), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ.

Nếu tôi không hài lòng với việc chăm sóc hoặc dịch vụ mà tôi nhận được thì sao?

Chúng tôi rất quan tâm đến quý vị và muốn đảm bảo rằng quý vị hài lòng với dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà mình nhận được. Nếu quý vị có cảm thấy không hài lòng hoặc lo lắng về dịch vụ hoặc chăm sóc nhận được, quý vị có thể gọi cho ban Dịch Vụ Hội Viên và cho chúng tôi biết bằng cách nộp đơn khiếu nại. Chúng tôi sẽ ghi chép lại mọi thông tin quý vị cung cấp và xem xét vấn đề một cách nghiêm túc. Phản hồi của quý vị là vô cùng quan trọng và chúng tôi sẽ cố gắng khắc phục mọi vấn đề một cách nhanh nhất có thể. Quý vị có thể khiếu nại về chúng tôi, bệnh viện hoặc mọi bác sĩ khác, ngay cả khi họ không nằm trong hệ thống chương trình của chúng tôi. Chúng tôi sẵn sàng lắng nghe và làm cho mọi thứ được phù hợp với quý vị.

Tôi cần nộp đơn khiếu nại như thế nào?

Viết thư, đi đến hoặc gọi cho L.A. Care Medicare Plus.

L.A. Care Health Plan
Ban Dịch Vụ Hội Viên
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)
(TTY: 711)

Quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại trực tuyến tại lacare.org.

Cho Phép Trước/Giấy Giới Thiệu là gì?

Cho Phép Trước: Là quyết định chấp thuận quý vị phải có được từ chúng tôi trước khi nhận một dịch vụ hoặc thuốc cụ thể hoặc sử dụng một nhà cung cấp dịch vụ ngoài hệ thống.

Chương trình của chúng tôi có thể không đòi hỏi cho dịch vụ hoặc thuốc nếu quý vị không được chấp thuận trước.

Chương trình của chúng tôi đòi hỏi một số dịch vụ y tế trong hệ thống chỉ khi bác sĩ của quý vị hoặc nhà cung cấp dịch vụ trong hệ thống khác nhận được chấp thuận trước từ chúng tôi.

- Dịch vụ được đòi hỏi cần được chúng tôi cho phép trước đều được đánh dấu trong Chương 4 của Cẩm Nang Hội Viên của chúng tôi.

Chương trình của chúng tôi đòi hỏi cho một số loại thuốc chỉ khi quý vị được chúng tôi chấp thuận trước.

Các loại thuốc được đòi hỏi cần có chấp thuận trước của chương trình được đánh dấu trong Danh Sách Thuốc Được Đòi Hỏi (Danh Mục Thuốc).

Giấy giới thiệu: Giấy giới thiệu là quyết định chấp thuận của bác sĩ chăm sóc chính (Primary Care Physician, PCP) về việc sử dụng một nhà cung cấp dịch vụ khác ngoài PCP của quý vị. Nếu quý vị không được chấp thuận trước, chúng tôi có thể sẽ không đòi hỏi cho dịch vụ này. Quý vị không cần giấy giới thiệu để thăm khám với một số bác sĩ chuyên khoa, như bác sĩ chuyên khoa sức khỏe phụ nữ. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về giấy giới thiệu ở Chương 3 và 4 trong Cẩm Nang Hội Viên của quý vị.

Yêu Cầu Chấp Thuận Dịch Vụ là gì và cách để Gửi yêu cầu này là gì?

Đối với các dịch vụ cần được Chấp Thuận Trước, bác sĩ của quý vị có thể gửi yêu cầu Chấp Thuận thay mặt cho quý vị. Hoặc, đội ngũ ban Dịch Vụ Hội Viên của L.A. Care có thể hỗ trợ quý vị gửi một Yêu Cầu Chấp Thuận Dịch Vụ (Service Authorization Request, SAR). SAR có thể được gửi cho Nhóm Y Tế của quý vị hoặc đội ngũ ban Dịch Vụ Sức Khỏe của L.A. Care để xin chấp thuận. Gọi **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711) để được hỗ trợ.



Yêu cầu xin bồi hoàn phải được gửi qua đường bưu điện đến đâu?

Vui lòng gửi yêu cầu xin bồi hoàn đến địa chỉ được in ở mặt sau thẻ nhận diện hội viên L.A. Care Medicare Plus của quý vị.

Đánh Giá Rủi Ro Sức Khỏe (Health Risk Assessment, HRA) là gì?

Quý vị hãy chuẩn bị nhận cuộc gọi từ người đại diện L.A. Care thân thiện! Họ sẽ gọi cho quý vị sau 45 ngày đầu tiên kể từ khi quý vị tham gia vào chương trình của chúng tôi để thực hiện Đánh Giá Rủi Ro Sức Khỏe (HRA). Quý vị cũng có thể tìm thấy mẫu HRA trong Gói Chào Mừng Hội Viên Mới của quý vị. Quý vị chỉ cần điền mẫu này và gửi lại cho chúng tôi. HRA là một tập hợp các câu hỏi được thiết kế để tìm hiểu thêm về nhu cầu sức khỏe của quý vị. Đánh giá này giúp chúng tôi lên kế hoạch chăm sóc cho quý vị tốt hơn. Chúng tôi thực hiện kiểm tra đánh giá này hàng năm để giúp cho quý vị được khỏe mạnh. Nếu muốn, quý vị có thể gọi cho chúng tôi theo số **1.844.522.3767** để thực hiện HRA qua điện thoại. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị. Sức khỏe của quý vị quan trọng với chúng tôi, vậy nên quý vị đừng quên thực hiện HRA!

Trung Tâm Hỗ Trợ Cộng Đồng (Community Resource Centers, CRC) của L.A. Care

Trung tâm hỗ trợ của chúng tôi luôn mở cửa chào đón các hội viên và công chúng. Tiếp cận với nhiều nguồn lực chăm sóc sức khỏe và cộng đồng bao gồm:

- **Dịch Vụ Hội Viên và Điều Hướng** – Tìm kiếm sự giúp đỡ để nhận các dịch vụ chăm sóc chất lượng và giải quyết mọi thách thức để nhận dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần.

- **Kiểm Soát các Tình Trạng Mạn Tính** – Tham gia các chương trình phòng ngừa bệnh tiểu đường của chúng tôi. Tìm hiểu về chế độ ăn uống lành mạnh và tầm quan trọng của hoạt động thể chất thường xuyên cùng với huấn luyện viên lối sống được đào tạo có chuyên môn.
- **Công Nghệ Sức Khỏe** – Tiếp cận các công cụ nguồn lực sức khỏe điện tử như cổng thông tin và ứng dụng sức khỏe để quản lý và cải thiện tình trạng sức khỏe. Trung Tâm sẽ cung cấp hỗ trợ tìm hiểu cách sử dụng các công cụ này.
- **Quản Lý Việc Chăm Sóc** – Tận dụng tối đa các quyền lợi chăm sóc sức khỏe bằng cách làm việc với một Nhân Viên Quản Lý Việc Chăm Sóc. Nhân Viên Quản Lý Việc Chăm Sóc có thể giúp hội viên tổ chức và xây dựng một chương trình chăm sóc cho họ.
- **Liên Kết Cộng Đồng** – Sử dụng nền tảng Liên Kết Cộng Đồng L.A. Care để nhận hỗ trợ dịch vụ xã hội về nhà ở, thực phẩm, hóa đơn và các lớp học trực tiếp về sức khỏe và sự khỏe mạnh.

Đội ngũ nhân viên thân thiện của chúng tôi cam kết kiến tạo nên một không gian an toàn, ấm áp và chào đón. Chúng tôi sẵn sàng giúp đỡ mọi người trong cộng đồng, cho dù đó là lớp học khiêu vũ đầu tiên của quý vị hay quý vị cần trợ giúp về chăm sóc sức khỏe. Hãy ghé qua và trải nghiệm các lớp học và dịch vụ tuyệt vời của chúng tôi - tất cả đều miễn phí!

Hãy truy cập trực tuyến trang mạng của chúng tôi để xem các địa điểm mà quý vị có thể tiếp cận:

communityresourcecenterla.org

L.A. Care Connect – Cổng Thông Tin Hội Viên Của Quý Vị

Cổng thông tin hội viên độc quyền của quý vị, L.A. Care Connect, là nơi quý vị có thể:

- Xem tính hội đủ điều kiện và quyền lợi của mình
- Yêu cầu, xem và/hoặc in thẻ nhận diện của mình
- Thay đổi Bác Sĩ hoặc Nhóm Y Tế của mình
- Quản lý thuốc, xem lịch sử dùng thuốc của mình, tìm nhà thuốc và tiếp cận với mọi quyền lợi Nhà Thuốc khác
- Tiếp cận các nguồn lực về Giáo Dục Sức Khỏe
- Và Còn Nhiều Hơn Nữa!

Thiết lập tài khoản cá nhân trên cổng thông tin hội viên L.A. Care của quý vị tại: **members.lacare.org**

Vui lòng tham khảo hướng dẫn đăng ký ở cuối trang web để biết hướng dẫn từng bước cho việc tạo tài khoản.

Ghi Danh Liên Kết Độc Quyền là gì?

Với tư cách là một hội viên của L.A. Care Medicare Plus, quý vị sẽ được ghi danh cùng L.A. Care cho cả hai Chương Trình Medicare và Medi-Cal. Bằng cách liên kết cả ghi danh Medicare lẫn Medi-Cal của quý vị với L.A. Care, chúng tôi sẽ có khả năng điều phối dịch vụ chăm sóc của quý vị tốt hơn. Khi quý vị ghi danh cùng L.A. Care Medicare Plus, chương trình Medi-Cal của quý vị sẽ tự động chuyển thành L.A. Care nếu vào thời điểm đó quý vị chưa phải là hội viên của L.A. Care để tham gia Medi-Cal.

Nhân Viên Quản Lý Việc Chăm Sóc là ai?

Nhân Viên Quản Lý Việc Chăm Sóc là người cộng tác chính với quý vị, với chương trình bảo hiểm sức khỏe, và với các nhà cung cấp của quý vị để bảo đảm quý vị có được sự chăm sóc khi cần. Nếu quý vị không biết ai là Nhân Viên Quản Lý Việc Chăm Sóc được chỉ định cho mình, hãy gọi cho chúng tôi theo số **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711) để được hỗ trợ.



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



Những Điểm Nổi Bật về Quyền Lợi và Dịch Vụ

L.A. Care Medicare Plus – Tóm Lược về Nhà Cung Cấp Phụ Trợ

L.A. Care Medicare Plus ký hợp đồng với các đối tác đáng tin cậy để cung cấp cho quý vị các quyền lợi và dịch vụ bổ túc. Quý vị cũng có thể truy cập vào trang mạng của chúng tôi, medicare.lacare.org, để biết thêm thông tin hoặc xem danh mục của họ.

Dịch vụ	Nhà cung cấp
Chỉnh hình Châm cứu	American Specialty Health (ASH)
Thẻ dực Thẻ hình	SilverSneakers®
Dịch Vụ Trợ Giúp Tại Nhà	Papa
Các Mặt Hàng Mua Không Cần Toa (Over-the-Counter, OTC) Thực Phẩm Lành Mạnh/Tạp Phẩm Hỗ Trợ Tiện Ích Xăng tại Điểm Bơm Xăng	NationsBenefits®
Chăm Sóc Nhãn Khoa (Định Kỳ)	VSP
Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần	Carelon Behavioral Health
Công Nghệ Truy Cập Từ Xa (Đường Dây Nóng Điều Dưỡng)	Health Dialog
Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Từ Xa	Teladoc
Nha Khoa Định Kỳ	Liberty Dental



Châm Cứu và Trị Liệu Thần Kinh Cột Sống (Không được Medicare đài thọ)



Ngoài các dịch vụ Châm Cứu và Trị Liệu Thần Kinh Cột Sống được Medicare và Medi-Cal đài thọ, quý vị cũng có thể nhận được tối đa 45 buổi thăm khám (kết hợp) dành cho dịch vụ trị liệu thần kinh cột sống và châm cứu định kỳ!

Các dịch vụ được American Specialty Health (ASH) cung cấp. Quý vị phải sử dụng nhà cung cấp dịch vụ đã ký hợp đồng để nhận các dịch vụ được đài thọ. Truy cập danh mục nhà cung cấp dịch vụ trên trang mạng của chúng tôi tại: [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org)

Dịch Vụ Nha Khoa



L.A. Care Medicare Plus đài thọ cho các dịch vụ và thủ thuật nha khoa. Những dịch vụ này có thể bao gồm, nhưng không giới hạn ở những mục sau đây:

Dịch Vụ Phòng Ngừa:

- Khám Răng Miệng – 1 lần mỗi năm
- Chụp Quang Tuyến X – 1 lần mỗi năm
- Làm sạch răng – 1 lần mỗi năm
- Điều Trị Bằng Florua – bôi tại chỗ 1 lần trong một năm

Dịch Vụ Toàn Diện:

- Phục hồi
- Nội Nha – 1 lần mỗi răng suốt đời
- Nha Chu
- Bộ Phận Giả Nha Khoa (Cố Định và Có Thể Tháo Lắp)
- Phẫu Thuật Miệng/Hàm Mặt
- Các Dịch Vụ Tổng Quát Phụ Trợ

Chương trình của chúng tôi hợp tác với Liberty Dental để cung cấp cho quý vị các quyền lợi nha khoa.

Có thể áp dụng các trường hợp loại trừ và giới hạn về quyền lợi. Có thể áp dụng các trường hợp ngoại lệ nếu cần thiết về mặt y tế. Quy định về chấp thuận trước được liệt kê trong Cẩm Nang Hội Viên.

Để biết danh sách chi tiết về khoản đài thọ hoặc mạng lưới nhà cung cấp dịch vụ nha khoa, quý vị có thể truy cập trang mạng tại địa chỉ medicare.lacare.org hoặc gọi số **1.855.522.8243**, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8:00 sáng đến 8:00 tối theo giờ địa phương.

Để biết thêm thông tin, vui lòng tham khảo Cẩm Nang Hội Viên.

Khoản đài thọ nha khoa bổ sung cũng có thể sẽ được cung cấp thông qua Chương Trình Nha Khoa của Medi-Cal, xin gọi số **1.800.322.6384** (TTY: **1.800.735.2922**) hoặc truy cập smilecalifornia.org để biết thêm thông tin.

Bảo hiểm bao gồm:

- Khám và làm sạch răng định kỳ
- Lấy tủy răng và bọc răng
- Trám răng và sửa răng
- Răng giả một phần, sửa và chỉnh hàng cho răng giả

Thiết Bị Y Tế Lâu Bền (Durable Medical Equipment, DME) là gì và tôi có thể tiếp cận chúng bằng cách nào?



Thiết Bị Y Tế Lâu Bền (DME) là thiết bị giúp quý vị hoàn thành các hoạt động hàng ngày. Ví dụ về những vật dụng này là xe lăn, nạng, hệ thống đệm điện, vật tư dành cho bệnh nhân tiểu đường, giường bệnh do nhà cung cấp dịch vụ chỉ định để sử dụng tại nhà, máy bơm truyền dịch IV, thiết bị tạo giọng nói, thiết bị và vật tư oxy, máy phun khí dung hoặc khung tập đi. Nếu cần vật dụng DME, quý vị nên trao đổi với bác sĩ của mình hoặc quý vị có thể gọi cho ban Dịch Vụ Hội Viên để đưa ra Yêu Cầu Chấp Thuận Dịch Vụ theo số **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) để được hỗ trợ.



Tư Cách Hội Viên Tập Thể Hình



SilverSneakers® cung cấp quyền tiếp cận với các địa điểm trên toàn quốc nơi quý vị có thể sử dụng thiết bị và tham gia các lớp tập thể dục theo nhóm. Chương trình cũng cung cấp các lớp học trực tuyến và theo nhu cầu để tập luyện tại nhà. Quý vị có thể tiếp cận với các lớp học, đặt lời nhắc về bài luyện tập sắp tới và duy trì kết nối thông qua ứng dụng di động SilverSneakers® Go.

Để thiết lập tài khoản của quý vị:

- truy cập **SilverSneakers.com**, hoặc
- tải xuống ứng dụng di động **SilverSneakers® Go**.

Là hội viên của SilverSneakers®, quý vị có thể tiết kiệm hàng nghìn đô la tiền học phí cho những người thương yêu của mình đơn thuần bằng cách tập luyện tại cơ sở tham gia của SilverSneakers®. Thật dễ dàng và miễn phí cho quý vị. Vui lòng truy cập **SilverSneakers.TuitionRewards.com** để biết thêm thông tin.

Để biết thêm thông tin về việc sử dụng các quyền lợi của SilverSneakers®, hãy gọi cho SilverSneakers® theo số **1.866.584.7389 (TTY 711)** từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối theo Giờ Chuẩn Miền Đông hoặc truy cập **<https://tools.silversneakers.com/>**, để xem các cơ sở tham gia.

Dịch Vụ Thính Giác



Các dịch vụ thính giác được Medi-Cal cung cấp

Chúng tôi trả cho các xét nghiệm về thính giác và sự thăng bằng do nhà cung cấp của quý vị thực hiện. Kết quả những xét nghiệm này cho biết quý vị có cần điều trị y tế hay không. Những xét nghiệm này được đài thọ theo hình thức chăm sóc ngoại trú khi được bác sĩ, chuyên viên thính giác, hoặc nhà cung cấp khác, đủ trình độ chuyên môn thực hiện.

Đối với các dịch vụ thính giác, quý vị có thể gọi cho ban Dịch Vụ Hội Viên để đưa ra Yêu Cầu Chấp Thuận Dịch Vụ theo số **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711) để được hỗ trợ.

Chích ngừa



Bảo vệ bản thân và gia đình của quý vị. Hãy thực hiện chích ngừa!

Lên lịch hẹn với bác sĩ của quý vị. Chúng tôi có thể giúp quý vị. Gọi cho chúng tôi theo số **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711). Chúng tôi chi trả miễn phí cho quý vị những vắc-xin sau đây!

- Vắc-xin COVID-19
- Tiêm phòng cúm, một mũi mỗi mùa cúm vào mùa thu và mùa đông (bổ sung mũi tiêm phòng cúm nếu cần)
- Vắc-xin viêm gan B nếu quý vị có nguy cơ cao hoặc nguy cơ trung bình bị nhiễm viêm gan B
- Vắc-xin viêm phổi
- Những loại vắc-xin khác nếu quý vị có nguy cơ mắc bệnh, và những thuốc chích ngừa này đáp ứng các quy định về việc đài thọ bảo hiểm của Medicare Phần B.

Dịch Vụ Trợ Giúp Tại Nhà



Chương trình của chúng tôi chi trả cho tối đa **60 giờ** mỗi năm đối với Dịch Vụ Trợ Giúp Tại Nhà. Quyền lợi này được cung cấp bởi những người đồng hành đã qua sàng lọc và đào tạo (Papa Pals), những người sẽ hỗ trợ quý vị tận nhà. Họ cung cấp hỗ trợ cho các hoạt động hàng ngày như chuyên chở (đến các cuộc hẹn của bác sĩ, nhà thuốc hoặc bất kỳ nơi nào khác quý vị có thể cần đi), hỗ trợ chăm sóc, hỗ trợ công nghệ, giúp tìm hiểu các quyền lợi của chương trình bảo hiểm sức khỏe, giúp làm những việc nhà nhẹ nhàng và tất nhiên cả việc giao tiếp xã hội.

Chúng tôi hợp tác với Papa để cung cấp các dịch vụ này. Chỉ cần gọi **1.800.348.7951** để bắt đầu chương trình tuyệt vời này!



Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thân



Quý vị có biết rằng sức khỏe tâm thần cũng quan trọng như sức khỏe thể chất không?

Quý vị có bao giờ thấy buồn, lo lắng hoặc choáng ngợp không? Những cảm giác này có thể là phản ứng bình thường với sự căng thẳng, mất mát hoặc yêu cầu hàng ngày của cuộc sống. Nếu những cảm giác này kéo dài trên hai tuần, hãy gọi cho các cố vấn của chúng tôi tại Carelon Behavioral Health theo số **1.877.344.2858** (TTY: 711) 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần để trao đổi với người có thể trợ giúp.

Đường Dây Y Tá Tư Vấn



Gọi cho L.A. Care Đường Dây Y Tá Tư Vấn để nhận lời khuyên y tế từ một y tá hành nghề dựa trên triệu chứng hiện tại của quý vị bất cứ lúc nào, dù ngày hay đêm.

Chỉ cần gọi 1.800.249.3619 (TTY: 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ để được giải đáp về các mối quan ngại về sức khỏe của quý vị.

Y tá có thể giúp quý vị quyết định:

Liệu quý vị có cần thăm khám với bác sĩ hay không;

Những điều cần làm nếu các triệu chứng của quý vị trở nặng;

Những điều quý vị có thể làm ở nhà để bắt đầu cảm thấy tốt hơn.

Chúng tôi cũng sử dụng thông dịch viên cho tất cả các ngôn ngữ khác, miễn phí cho quý vị.

Khoản Trợ Cấp Thẻ Quyền Lợi Trả Trước



Quý vị sẽ nhận được khoản trợ cấp hàng tháng kết hợp là \$120 sẽ được nạp sẵn trên Thẻ Mastercard® Quyền Lợi Trả Trước của quý vị. Số dư còn lại không được kết chuyển sang tháng tiếp theo. Thẻ trả trước và hướng dẫn kích hoạt sẽ được gửi cho quý vị qua đường bưu điện. Quý vị cũng sẽ nhận được các danh mục OTC và Thực Phẩm Lành Mạnh qua đường bưu điện.

Khoản trợ cấp hàng tháng kết hợp có thể được sử dụng cho các quyền lợi sau đây:

- Thực Phẩm Lành Mạnh / Tạp Phẩm
- Hỗ Trợ Tiện Ích
- Xăng tại điểm bơm xăng
- Các mặt hàng Mua Không Cần Toa (Over-the-Counter, OTC)*

*OTC không phải là quyền lợi chương trình VBID nhưng được cung cấp dưới dạng quyền lợi Bổ Sung.

Để biết thêm thông tin về cách sử dụng các quyền lợi này, vui lòng liên hệ với NationsBenefits® theo số **1.833.571.7587** (TTY: 711) hoặc truy cập NationsBenefits® tại **LACare.NationsBenefits.com**.

Medicare phê duyệt cho L.A. Care Medicare Plus cung cấp các quyền lợi này cũng như tiền đồng trả/tiền đồng bảo hiểm thấp hơn như một phần của chương trình Thiết Kế Bảo Hiểm Theo Giá Trị (Value-Based Insurance Design, VBID). Chương trình này cho phép Medicare thử nghiệm những cách thức mới để cải thiện các chương trình Medicare Advantage.

Hệ Thống Đáp Ứng Khẩn Cấp Cá Nhân (Personal Emergency Response Systems, PERS)



Nếu có nguy cơ té ngã hoặc gặp trường hợp khẩn cấp trong nhà, quý vị có thể đủ tiêu chuẩn cho Hệ Thống Đáp Ứng Khẩn Cấp Cá Nhân, một thiết bị cho phép các hội viên gọi trợ giúp trong trường hợp khẩn cấp thông qua nhấn nút.

Nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gọi cho ban Dịch Vụ Hội Viên theo số **1.833.571.7587**, (TTY: 711).



Dịch Vụ Điều Trị Bệnh Về Chân (Định Kỳ)



Chương trình của chúng tôi đài thọ cho 12 buổi thăm khám chăm sóc bàn chân định kỳ mỗi năm đối với dịch vụ Điều Trị Bệnh Về Chân mà Medicare không đài thọ.

Dịch vụ chăm sóc bàn chân định kỳ có thể bao gồm:

- Cắt hoặc loại bỏ các vết chai
- Tỉa, cắt hoặc kẹp móng
- Vệ sinh hoặc dịch vụ duy trì phòng ngừa khác, như làm sạch và ngâm chân

Hãy lên lịch hẹn với bác sĩ của quý vị đối với dịch vụ này.

Bảo Hiểm Thuốc Theo Toa – Medicare Phần D



Chúng tôi luôn sẵn sàng giải đáp những thắc mắc về thuốc dùng của quý vị.

Quý vị có thể mua thuốc theo toa Medicare Phần D tại bất kỳ nhà thuốc nào trong hệ thống L.A. Care Medicare Plus. Để tìm các nhà thuốc gần quý vị hoặc đặt ra thắc mắc về thuốc theo toa của quý vị, hãy gọi **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Khi ghi danh, quý vị sẽ nhận được tờ rơi Cách Tiếp Cận, trong đó có hướng dẫn về cách yêu cầu danh sách thuốc được đài thọ (được gọi là Danh Mục Thuốc).

Danh Mục Thuốc cho quý vị biết những loại thuốc nào được L.A. Care Medicare Plus đài thọ. Quý vị có thể cần phải tự thanh toán toàn bộ chi phí thuốc nếu thuốc đó không có tên trong danh mục thuốc. Trước khi quý vị đến nhà thuốc, hãy gọi cho chúng tôi để biết thuốc của quý vị có được đài thọ không.

Quý vị có thể lấy danh sách thuốc được đài thọ mới nhất trên trang mạng của chúng tôi tại medicare.lacare.org.

Khoản Đồng Trả Quyền Lợi Thuốc Theo Toa Medicare Phần D

Bậc 1: Tất Cả Các Loại Thuốc Phần D Được Đài Thọ - \$0

Có thể áp dụng khoản đồng trả nếu quý vị không đủ điều kiện nhận Trợ Giúp Thêm.

Quý vị có biết? Quý vị có thể yêu cầu nhận thuốc qua đường bưu điện. Để tìm hiểu thêm, hãy gọi **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**).

Bảo Hiểm Thuốc Theo Toa – Medi-Cal RX



Các quyền lợi nhà thuốc Medi-Cal của quý vị được Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Healthcare Services, DHCS) quản lý thông qua nhà thầu quyền lợi nhà thuốc, Magellan Medicaid Management, Inc. (Magellan).

Mang theo Thẻ Nhận Diện Quyền Lợi (Benefits Identification Card, BIC) Medi-Cal khi quý vị đến nhà thuốc. Nhà thuốc sẽ sử dụng thẻ của quý vị để tra cứu thông tin và cung cấp thuốc cho quý vị.

Quý vị có thể nhận được các quyền lợi về nhà thuốc được Medi-Cal đài thọ:

- 1. Trực tuyến** – sử dụng Trình Hướng Dẫn Tìm Nhà Thuốc của Medi-Cal Rx tại www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov, hoặc
- 2. Qua điện thoại** – gọi cho ban Dịch Vụ Hội Viên của Medi-Cal Rx theo số **1.800.977.2273** (TTY: 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần, từ Thứ Hai đến hết Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Chăm Sóc Sức Khỏe Từ Xa



Chăm Sóc Sức Khỏe Từ Xa là một cách thuận tiện để nhận dịch vụ chăm sóc y tế mà không cần rời khỏi nhà hoặc ở bất cứ nơi đâu. Các bác sĩ luôn sẵn sàng chẩn đoán, điều trị và kê toa thuốc khi cần thiết.

Để thiết lập tài khoản của quý vị, hãy truy cập Teladoc.com hoặc tải xuống ứng dụng di động Teladoc.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi **1.800.Teladoc (1.800.835.2362)** 24/7 hoặc truy cập www.teladoc.com/lacare

PCP cũng có thể cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa, hãy hỏi về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa trong cuộc hẹn tiếp theo của quý vị!



Phương Tiện Chuyên Chở



Đến nhận cuộc hẹn với bác sĩ thật dễ dàng.

Là một hội viên L.A. Care Medicare Plus, quý vị có phương tiện chuyên chở miễn phí không giới hạn để đưa quý vị đến văn phòng bác sĩ và các cuộc hẹn y tế khác thông qua các quyền lợi Medi-Cal của quý vị. Để biết thêm thông tin về quyền lợi chuyên chở của quý vị hoặc để lên lịch một chuyến đi, hãy gọi **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711).

Những điều quý vị cần:

- Số nhận diện Hội Viên (quý vị có thể tìm thấy số này trên thẻ nhận diện Hội Viên của mình)
- Ngày sinh
- Ngày, thời gian, và lý do quý vị cần thăm khám với bác sĩ
- Địa chỉ đón và trả khách

Dịch Vụ Nhãn Khoa



Là hội viên của L.A. Care Medicare Plus, quý vị được đài thọ cho nhiều dịch vụ nhãn khoa, bao gồm:

- Một lần khám mắt định kỳ mỗi năm
- Tối đa **\$500** cho kính mắt hoặc kính áp tròng 2 năm một lần

Để tìm hiểu thêm về dịch vụ nhãn khoa được đài thọ thông qua L.A. Care Medicare Plus, vui lòng gọi **1.855.492.9028 (TTY 1.800.428.4833)** 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày trong tuần hoặc truy cập danh mục nhà cung cấp dịch vụ trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ: www.vsp.com/eye-doctor

Bảo Hiểm Cho Trường Hợp Cấp Cứu/Khẩn Cấp Toàn Cầu



Nếu quý vị gặp trường hợp cấp cứu khi không ở Quận L.A., quý vị có thể đến cơ sở cấp cứu gần nhất (văn phòng bác sĩ, phòng khám hoặc bệnh viện).

L.A. Care Medicare Plus cung cấp bảo hiểm khẩn cấp toàn cầu ở mọi nơi trên thế giới. Các dịch vụ cần thiết khẩn cấp và cấp cứu được đài thọ trên toàn thế giới mà không cần chấp thuận trước. Chúng tôi sẽ đài thọ tối đa **\$10,000** chi phí mỗi năm. Liên hệ với ban Dịch Vụ Hội Viên để biết thông tin bổ túc theo số **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711).

Dịch Vụ Lên Kế Hoạch Chăm Sóc Sức Khỏe và Sự Khỏe Mạnh (Wellness and Health Care Planning, WHP)



Quý vị sẽ được đào tạo về Lập Kế Hoạch Chăm Sóc Trước trong khi hoàn thành Đánh Giá Rủi Ro Sức Khỏe hoặc tham gia chương trình Quản Lý Việc Chăm Sóc của chúng tôi; tiếp theo là khả năng để hoàn thành hoạt động Lập Kế Hoạch Chăm Sóc Trước của quý vị trong buổi Khám Khỏe Mạnh Hàng Năm hoặc Đánh Giá Tại Nhà, có thể thực hiện trực tiếp, qua điện thoại hoặc qua trang mạng. Lập kế hoạch Chăm Sóc Trước có nghĩa là trò chuyện, đưa ra quyết định và hoàn thành các biểu mẫu, ví dụ như Chỉ Thị Chăm Sóc Trước, vạch ra dịch vụ chăm sóc quý vị muốn nhận trong trường hợp quý vị mất khả năng tự đưa ra quyết định về y tế cho bản thân. Điều này sẽ đảm bảo các chuyên gia y tế biết rõ nguyện vọng của quý vị về các ưu tiên điều trị. Bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe đủ tiêu chuẩn khác của quý vị sẽ giúp quý vị hoàn thành các biểu mẫu cần thiết. Trao đổi với Nhân Viên Quản Lý Việc Chăm Sóc của quý vị nếu quý vị có thắc mắc về quy trình. Để nhận bản sao của biểu mẫu Chỉ Thị Chăm Sóc Sức Khỏe Trước, quý vị có thể truy cập medicare.lacare.org. Điều này là tự nguyện và quý vị có thể tự do từ chối các dịch vụ.

Medicare phê duyệt cho L.A. Care Medicare Plus cung cấp tiền đồng trả/tiền đồng bảo hiểm thấp hơn như một phần của chương trình Thiết Kế Bảo Hiểm Theo Giá Trị (Value-Based Insurance Design, VBID). Chương trình này cho phép Medicare thử nghiệm những cách thức mới để cải thiện các chương trình Medicare Advantage.

Trang mạng



Hội viên của L.A. Care Medicare Plus nên truy cập trang mạng của chương trình tại địa chỉ **medicare.lacare.org** để biết thông tin mới nhất về các quyền lợi, dịch vụ trong chương trình và thông tin hữu ích khác để giúp quý vị duy trì sức khỏe.



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

Cách Truy Cập L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) Tài Liệu dành cho Hội Viên

Chúng tôi tạo điều kiện thuận lợi cho quý vị trong việc truy cập tất cả các thông tin quan trọng của chương trình L.A. Care *Medicare Plus* năm 2025, chẳng hạn như danh sách đầy đủ các Nhà Cung Cấp Dịch Vụ, Nhà Thuốc, Danh Sách Thuốc Được Đãi Thọ (Danh Mục Thuốc) và Cẩm Nang Hội Viên tại [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org). Toàn bộ bảo hiểm sức khỏe quan trọng của quý vị nằm tại [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org).



Danh Mục Nhà Cung Cấp Dịch Vụ/Nhà Thuốc - Một danh sách các bác sĩ, cơ sở và nhà thuốc trong hệ thống của chúng tôi

- Tải xuống *Danh Mục Nhà Cung Cấp Dịch Vụ/Nhà Thuốc* đầy đủ của chúng tôi trong phần Hội Viên
- Sử dụng danh mục có thể tìm kiếm trực tuyến tại [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org).



Danh Sách Thuốc Được Đãi Thọ (Danh Mục Thuốc) - Danh sách các loại thuốc chúng tôi đãi thọ

- Tải xuống *Danh Sách Thuốc Được Đãi Thọ (Danh Mục Thuốc)* được cập nhật trong phần Hội Viên



Cẩm Nang Hội Viên – Giải thích tính hội đủ điều kiện tham gia chương trình, các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, bảo hiểm thuốc theo toa, các quyền và biện pháp bảo vệ.

- Tải xuống *Cẩm Nang Hội Viên* đầy đủ của chúng tôi trong phần Hội Viên

Nếu quý vị muốn được gửi một bản sao Danh Mục Nhà Cung Cấp Dịch Vụ/Nhà Thuốc, Danh Sách Thuốc Được Đãi Thọ (Danh Mục Thuốc) và/hoặc Cẩm Nang Hội Viên qua đường bưu điện, hãy gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên theo số **1.833.522.DSNP (3767) (TTY: 711)**, **24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ.**

Quý vị có thể xem hoặc yêu cầu chúng tôi gửi *Danh Mục Nhà Cung Cấp Dịch Vụ/Nhà Thuốc*, *Danh Sách Thuốc Được Đãi Thọ (Danh Mục Thuốc)* và *Cẩm Nang Hội Viên* năm 2025 kể từ **ngày 15 tháng Mười, năm 2024.**

Quý vị có thể nhận tài liệu này miễn phí ở các định dạng khác như bản in cỡ chữ lớn, chữ nổi Braille và/hoặc ở dạng âm thanh. Gọi **1.833.522.3767 (TTY: 711)**, 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ.



Thông báo về Thủ tục bảo vệ thông tin cá nhân và quyền riêng tư

THÔNG BÁO NÀY TRÌNH BÀY CÁCH THÔNG TIN Y TẾ, NHA KHOA, VÀ NHÃN KHOA CỦA QUÝ VỊ, LIÊN QUAN ĐẾN QUYỀN LỢI SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ, CÓ THỂ ĐƯỢC SỬ DỤNG VÀ TIẾT LỘ, VÀ CÁCH QUÝ VỊ CÓ THỂ TRUY CẬP THÔNG TIN NÀY. **VUI LÒNG ĐỌC CẨN THẬN.**

Local Initiative Health Authority for Los Angeles County, một thực thể công hoạt động và kinh doanh còn gọi là L.A. Care Health Plan (L.A. Care) cung cấp quyền lợi và bảo hiểm dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông qua Tiểu Bang, Liên Bang, và các chương trình thương mại. Việc bảo vệ thông tin sức khỏe được bảo vệ (protected health information, PHI) của quý vị rất quan trọng đối với chúng tôi. L.A. Care phải cung cấp cho quý vị thông báo này về quyền của quý vị và một số trách nhiệm của chúng tôi để bảo đảm an toàn cho PHI của quý vị, bao gồm thông báo thực hành của Tiểu Bang California, và thông báo thực hành Đạo Luật về Trách Nhiệm và Khả Năng Chuyển Đổi của Bảo Hiểm Sức Khỏe (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Thông báo này cho quý vị biết cách chúng tôi có thể sử dụng và chia sẻ PHI của quý vị. Thông báo này cũng cho quý vị biết quý vị có những quyền gì. Quý vị có thể có các quyền giữ thông tin riêng tư bổ sung hoặc nghiêm ngặt hơn theo luật tiểu bang.

I. PHI của Quý Vị mang tính Cá Nhân và Riêng Tư.

L.A. Care nhận PHI nhận dạng quý vị, chẳng hạn như tên, thông tin liên hệ, sự kiện cá nhân và thông tin tài chính, từ một vài nguồn, như Tiểu Bang, Liên Bang và các cơ quan địa phương sau khi quý vị hội đủ điều kiện, được chỉ định, và/hoặc ghi danh vào một chương trình của L.A. Care. Chúng tôi cũng nhận PHI về quý vị mà quý vị cung cấp cho chúng tôi. Ngoài ra, chúng tôi nhận PHI từ các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chẳng hạn như bác sĩ, y viện, bệnh viện, phòng thí nghiệm, và các công ty bảo hiểm hoặc bên thanh toán. Chúng tôi sử dụng thông tin này để điều phối, chấp thuận, thanh toán, và cải thiện dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị, và để liên lạc với quý vị. Chúng tôi không thể sử dụng thông tin di truyền của quý vị để quyết định xem liệu chúng tôi sẽ cung cấp cho quý vị bảo hiểm dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chi phí của bảo hiểm đó hay không. Đôi khi, chúng tôi có thể nhận thông tin về chủng tộc, dân tộc và ngôn ngữ về quý vị. Chúng tôi có thể sử dụng thông tin này để trợ giúp quý vị, để liên lạc với quý vị, và để xác định các nhu cầu của quý vị, chẳng hạn như cung cấp cho quý vị các tài liệu giáo dục bằng ngôn ngữ ưu tiên của quý vị, và cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho quý vị. Chúng tôi sử dụng và chia sẻ những thông tin này như được quy định trong thông báo này. Chúng tôi không sử dụng thông tin này để quyết định xem liệu chúng tôi sẽ cung cấp cho quý vị bảo hiểm dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chi phí của bảo hiểm đó hay không.

II. Cách Thức Chúng Tôi Bảo Vệ PHI của Quý Vị

L.A. Care cam kết bảo vệ PHI của quý vị. Chúng tôi lưu giữ PHI của các hội viên hiện tại và trước đây của chúng tôi trên cơ sở riêng tư và an toàn theo quy định của pháp luật và các tiêu chuẩn chứng nhận. Chúng tôi sử dụng các biện pháp bảo vệ thủ công và điện tử và nhân viên của chúng tôi thường xuyên được đào tạo về việc sử dụng và chia sẻ PHI. Một số cách chúng tôi

lưu giữ PHI an toàn bao gồm sử dụng văn phòng có bảo vệ và bàn có khóa, tủ hồ sơ, máy tính và thiết bị điện tử có mật khẩu bảo vệ và chỉ cấp quyền truy cập vào thông tin mà nhân viên cần để thực hiện công việc của họ. Theo quy định của pháp luật, khi các đối tác kinh doanh của chúng tôi làm việc với chúng tôi, họ cũng phải bảo vệ quyền riêng tư của bất kỳ PHI nào chúng tôi chia sẻ với họ và không được phép đưa PHI cho người khác trừ khi được pháp luật và thông báo này cho phép. Theo quy định của pháp luật, chúng tôi sẽ cho quý vị biết nếu có vi phạm PHI không được bảo vệ của quý vị. Chúng tôi sẽ tuân theo quy định này, và sẽ không sử dụng hoặc chia sẻ thông tin của quý vị ngoài những gì được mô tả trong thông báo này, hoặc tuân thủ luật pháp Tiểu Bang và Liên Bang, hoặc theo sự cho phép của quý vị.

III. Thay Đổi trong Thông Báo về Việc Giữ Thông Tin Riêng Tư này

L.A. Care phải tôn trọng thông báo mà chúng tôi hiện đang sử dụng. Chúng tôi có quyền thay đổi thông báo về việc giữ thông tin riêng tư này bất cứ lúc nào. Bất cứ thay đổi nào cũng sẽ áp dụng cho tất cả PHI của quý vị, kể cả PHI chúng tôi nhận được trước khi có thay đổi. Chúng tôi sẽ báo cho quý vị biết khi chúng tôi thay đổi thông báo này qua bản tin, thư hoặc trang mạng của chúng tôi. Quý vị cũng có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp bản sao của thông báo mới, vui lòng xem bên dưới để biết cách liên hệ với chúng tôi.

IV. Cách Chúng Tôi Có Thể Sử Dụng và Chia Sẻ PHI Về Quý vị

L.A. Care thu thập, sử dụng và chia sẻ PHI được cung cấp cho chúng tôi khi được pháp luật cho phép để điều trị, thanh toán và điều hành dịch vụ chăm sóc sức khỏe kết hợp với chương trình quý vị được ghi danh. PHI chúng tôi sử dụng và chia sẻ bao gồm, nhưng không giới hạn ở:

- Tên;
- Địa chỉ;
- Ngày sinh
- Dịch vụ chăm sóc và điều trị nhận được;
- Bệnh sử;
- Chi phí/thanh toán cho dịch vụ chăm sóc;
- Chủng tộc/sắc tộc;
- Ngôn ngữ;
- Giới tính được ấn định khi sinh;
- Nhận dạng giới tính;
- Xu hướng giới tính; và
- Từ xưng hô.

Những Cách Chúng Tôi Thường Sử Dụng và Chia Sẻ PHI:

Chúng tôi thường sử dụng và chia sẻ PHI theo những cách sau đây:

- **Điều trị:** *Chúng tôi không cung cấp điều trị*, nhưng chúng tôi có thể sử dụng và chia sẻ PHI với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nhà cung cấp dịch vụ khác chẳng hạn như bác sĩ, bệnh viện, nhà cung cấp thiết bị y tế lâu bền, và những người khác cung cấp cho quý vị dịch vụ chăm sóc, điều trị và các dịch vụ khác, và thông tin để trợ giúp quý vị.



- **Thanh toán chi phí:** Chúng tôi có thể sử dụng và chia sẻ PHI với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nhà cung cấp dịch vụ và công ty bảo hiểm hoặc bên thanh toán khác để xử lý các yêu cầu về thanh toán, và trả cho các dịch vụ sức khỏe được cung cấp cho quý vị.
- **Hoạt Động Điều Hành Chương Trình Y Tế:** Chúng tôi có thể sử dụng và chia sẻ PHI để điều hành tổ chức của chúng tôi và liên hệ với quý vị khi cần thiết, ví dụ để phục vụ việc kiểm tra, cải thiện chất lượng, quản lý chăm sóc, điều phối chăm sóc, và các chức năng hàng ngày. Chúng tôi cũng có thể sử dụng và chia sẻ PHI với các chương trình của Tiểu Bang, Liên Bang và Quận để phục vụ việc tham gia, và quản trị chương trình.

Một Số Ví Dụ về Cách Chúng Tôi Sử Dụng PHI:

- Cung cấp thông tin cho bác sĩ hoặc bệnh viện nhằm xác nhận quyền lợi, tiền đồng trả hoặc tiền khấu trừ của quý vị.
- Chấp thuận trước dịch vụ chăm sóc.
- Xử lý và thanh toán yêu cầu xin bồi hoàn cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe và điều trị quý vị nhận được.
- Cung cấp PHI cho bác sĩ hoặc bệnh viện của quý vị để họ có thể điều trị cho quý vị.
- Đánh giá chất lượng chăm sóc và các dịch vụ quý vị nhận được.
- Trợ giúp quý vị và cung cấp cho quý vị thông tin và dịch vụ giáo dục và cải thiện sức khỏe, ví dụ đối với các bệnh trạng như tiểu đường.
- Thông báo cho quý vị về các dịch vụ và chương trình bổ sung mà quý vị có thể quan tâm và/hoặc trợ giúp quý vị, ví dụ lớp tập thể dục tại Trung Tâm Hỗ Trợ Cộng Đồng của L.A. Care.
- Nhắc quý vị nhận các đánh giá sức khỏe, khám dò tìm hoặc khám sức khỏe.
- Phát triển các chương trình và sáng kiến cải tiến phẩm chất phục vụ, bao gồm tạo ra, sử dụng, hoặc chia sẻ dữ liệu bỏ nhận dạng theo sự cho phép của HIPAA.
- Sử dụng và chia sẻ thông tin, trực tiếp hoặc gián tiếp, với các trao đổi thông tin sức khỏe, để điều trị, thanh toán, và điều hành dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Điều tra và truy tố các trường hợp, chẳng hạn như gian lận, hoang phí, hoặc ngược đãi.

V. Những Cách Khác Chúng Tôi Có Thể Sử Dụng Và Chia Sẻ PHI

Chúng tôi được cho phép hoặc được yêu cầu chia sẻ PHI của quý vị theo những cách khác, thường là để đóng góp cho lợi ích cộng đồng, chẳng hạn như nghiên cứu và sức khỏe công cộng. Chúng tôi có thể sử dụng hoặc chia sẻ PHI của quý vị cho các mục đích bổ sung sau đây:

- Tuân thủ luật pháp Tiểu Bang, Liên Bang hoặc địa phương.
- Tuân thủ yêu cầu của cơ quan thực thi pháp luật, chẳng hạn như cảnh sát, quân đội hoặc cơ quan an ninh quốc gia, hoặc cơ quan hoặc hội đồng chính quyền Liên Bang, Tiểu Bang hoặc địa phương, chẳng hạn như hội đồng bồi thường tai nạn lao động hoặc cơ quan giám sát sức khỏe đối với các hoạt động được pháp luật, và tòa án hoặc lệnh hành chính cho phép.
- Phản hồi với Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh nếu họ muốn xem chúng tôi có đang tuân thủ theo luật quyền riêng tư liên bang hay không.
- Trợ giúp việc thu hồi sản phẩm.
- Báo cáo các phản ứng bất lợi với thuốc.
- Báo cáo nghi ngờ ngược đãi, bỏ bê hoặc bạo hành gia đình, theo quy định hoặc cho phép của luật pháp.
- Để thực hiện nghiên cứu chăm sóc sức khỏe.
- Trả lời các yêu cầu hiến tặng bộ phận cơ thể và mô, và làm việc với giám định pháp y hoặc giám đốc tang lễ.
- Liên quan đến khiếu nại, điều tra, kiện cáo và hành động pháp lý.
- Phòng ngừa hoặc giảm bớt mối đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe hoặc sự an toàn của bất kỳ ai.

VI. Liên Hệ Với Quý Vị

Chúng tôi có thể sử dụng PHI để liên hệ với quý vị hoặc người được chỉ định của quý vị về quyền lợi, dịch vụ, chọn nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và tính hóa đơn và thanh toán. L.A. Care sẽ tuân thủ luật pháp hiện hành trong các liên hệ với quý vị, kể cả ĐẠO LUẬT Bảo Vệ Người Tiêu Dùng Qua Điện Thoại (Telephone Consumer Protection ACT, TCPA). Chúng tôi có thể liên hệ với quý vị qua thư, bản tin, tờ rơi, và hình thức sau:

- **Cuộc Gọi Điện Thoại.** Nếu quý vị cung cấp cho chúng tôi số điện thoại của quý vị (kể cả là người giám hộ hoặc người được chỉ định cung cấp số điện thoại của họ), bao gồm số điện thoại di động của quý vị, thì chúng tôi, bao gồm tổ chức chi nhánh và nhà thầu phụ thay mặt chúng tôi, có thể gọi cho quý vị bằng việc sử dụng hệ thống quay số điện thoại tự động/hoặc hộp thoại tạo sẵn theo luật pháp hiện hành. Nhà cung cấp dịch vụ di động của quý vị có thể tính phí quý vị cho việc nhận cuộc gọi, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ di động để tìm hiểu thông tin này. Nếu quý vị không muốn chúng tôi liên hệ với quý vị theo cách này, vui lòng cho người gọi biết, hoặc liên hệ với chúng tôi để được ghi trên Danh Sách Không Gọi (Do Not Call List) của chúng tôi.



- **Nhắn Tin Cho Quý Vị.** Nếu quý vị cung cấp cho chúng tôi số điện thoại di động của quý vị (kể cả là người giám hộ hoặc người được chỉ định cung cấp số điện thoại của họ), thì, đối với một số mục đích nhất định, chẳng hạn như lời nhắc, lựa chọn điều trị, dịch vụ và lời nhắc hoặc xác nhận thanh toán lệ phí bảo hiểm, chúng tôi, bao gồm tổ chức chi nhánh và nhà thầu phụ thay mặt chúng tôi, có thể nhắn tin cho quý vị theo luật hiện hành. Nhà cung cấp dịch vụ di động của quý vị có thể tính phí quý vị cho việc nhận tin nhắn. Vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ di động để tìm hiểu thông tin này. Nếu bất cứ lúc nào quý vị không muốn nhận tin nhắn, thì hãy làm theo thông tin hướng dẫn hủy đăng ký trên tin nhắn, hoặc vui lòng trả lời “DỪNG (STOP)” để ngừng nhận những tin nhắn đó.
- **Emails.** Nếu quý vị cung cấp cho chúng tôi địa chỉ email của quý vị (kể cả là người giám hộ hoặc người được chỉ định cung cấp địa chỉ email của họ), thì, đối với một số mục đích giới hạn, (ví dụ như gửi cho quý vị tài liệu ghi danh, hội viên, nhà cung cấp dịch vụ và tài liệu giáo dục, hoặc lời nhắc hoặc xác nhận thanh toán, nếu quý vị đồng ý nhận các thông tin này dạng điện tử), thì chúng tôi có thể gửi email cho quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ internet hoặc email hoặc điện thoại di động của quý vị có thể tính phí cho việc nhận email, vui lòng liên hệ nhà cung cấp dịch vụ internet hoặc email hoặc điện thoại di động để tìm hiểu thông tin này. Quý vị thừa nhận và đồng ý rằng nếu quý vị sử dụng địa chỉ email và/hoặc máy tính không được mã hóa, hoặc truy cập email của quý vị thông qua thiết bị di động, hoặc chia sẻ email, máy tính hoặc điện thoại di động, thì có nguy cơ một bên thứ ba có thể đọc được PHI của quý vị và quý vị chấp nhận rủi ro như vậy và từ bỏ bất kỳ biện pháp bảo vệ nào quý vị có thể nhận được theo luật pháp. Nếu bất cứ lúc nào quý vị không muốn nhận tin nhắn email, thì hãy làm theo hướng dẫn “Hủy Đăng Ký (Unsubscribe)” ở cuối tin nhắn để ngừng nhận thông tin qua email.

VII. Cho Phép Bằng Văn Bản

Nếu quý vị muốn sử dụng hoặc chia sẻ PHI của quý vị phục vụ bất kỳ mục đích nào không được cung cấp trong thông báo này, thì chúng tôi sẽ cần có sự cho phép bằng văn bản của quý vị. Ví dụ: sử dụng hoặc chia sẻ PHI cho nhu cầu tiếp thị hoặc mua bán phải có sự cho phép bằng văn bản của quý vị. Nếu chúng tôi sử dụng hoặc chia sẻ ghi chú điều trị tâm lý, chúng tôi cũng cần có sự cho phép của quý vị. Nếu quý vị cung cấp cho chúng tôi sự cho phép của quý vị, quý vị có thể hủy sự cho phép bất cứ lúc nào bằng văn bản, và chúng tôi sẽ không sử dụng hoặc chia sẻ PHI của quý vị cho mục đích đó sau ngày chúng tôi xử lý yêu cầu của quý vị. Tuy nhiên, nếu chúng tôi đã sử dụng hoặc chia sẻ PHI của quý vị với sự cho phép của quý vị, thì chúng tôi không thể xóa bỏ bất kỳ hành động nào đã xảy ra trước khi quý vị hủy sự cho phép của mình.

VIII. Quyền của Quý Vị

Quý vị có một số quyền đối với PHI của mình, và cách sử dụng hoặc chia sẻ PHI của quý vị. Quý vị có quyền:

• **Được nhận một bản sao các hồ sơ sức khỏe và yêu cầu xin bồi hoàn.** Quý vị có thể yêu cầu xem hoặc nhận một bản sao PHI của mình. Chúng tôi sẽ cung cấp một bản sao hoặc bản tóm tắt hồ sơ sức khỏe và yêu cầu xin bồi hoàn của quý vị. Có thể có một số thông tin và hồ sơ chúng tôi không thể tiết lộ theo sự cho phép của luật pháp, hoặc chúng tôi không thể cung cấp những thông tin nhất định ở một số hình thức, định dạng, hoặc phương tiện truyền thông. Chúng tôi có thể tính phí hợp lý cho việc sao chép và gửi PHI của quý vị qua đường bưu điện.

L.A. Care không giữ toàn bộ bản sao hồ sơ y tế của quý vị, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị muốn xem, hoặc nhận một bản sao hoặc thay đổi một lỗi trong hồ sơ y tế của quý vị.

• **Yêu cầu chúng tôi sửa hồ sơ sức khỏe và yêu cầu xin bồi hoàn.** Nếu quý vị tin rằng có lỗi trong PHI của mình, quý vị có thể yêu cầu chúng tôi sửa lỗi. Có thể có một số thông tin chúng tôi không thể thay đổi (ví dụ: chẩn bệnh của bác sĩ) và sẽ thông báo cho quý vị điều này bằng văn bản. Nếu người khác cung cấp cho chúng tôi thông tin (ví dụ: bác sĩ của quý vị) thì chúng tôi sẽ cho quý vị biết, để quý vị có thể yêu cầu họ chỉnh sửa.

• **Yêu cầu chúng tôi phải liên hệ với quý vị một cách kín đáo.** Quý vị có thể yêu cầu chúng tôi liên hệ với quý vị theo cách cụ thể (ví dụ: qua điện thoại nhà hoặc văn phòng) hoặc gửi thư đến một địa chỉ khác. Không phải tất cả các yêu cầu đều có thể được đồng ý, nhưng chúng tôi sẽ cấp một yêu cầu hợp lý.

• **Yêu cầu chúng tôi giới hạn những thông tin chúng tôi sử dụng hoặc chia sẻ.** Quý vị có thể yêu cầu chúng tôi không sử dụng hoặc chia sẻ một số thông tin sức khỏe cho việc điều trị, thanh toán, hoặc điều hành của chúng tôi. Theo luật, chúng tôi không bắt buộc phải đồng ý với yêu cầu của quý vị và chúng tôi có thể “từ chối” nếu yêu cầu của quý vị ảnh hưởng đến việc chăm sóc, thanh toán yêu cầu xin bồi hoàn, hoạt động chính hoặc không tuân hành các quy tắc, quy định hoặc yêu cầu của cơ quan chính phủ hoặc cơ quan thực thi pháp luật, hoặc lệnh của một tòa án hoặc lệnh hành chính.

• **Nhận danh sách những người mà chúng tôi đã chia sẻ PHI của Quý Vị cho.** Quý vị có thể yêu cầu chúng tôi gửi danh sách (giải thích) những lần chúng tôi đã chia sẻ thông tin sức khỏe của quý vị, những người chúng tôi đã chia sẻ, và mô tả ngắn gọn lý do. Chúng tôi sẽ cung cấp cho quý vị danh sách trong khoảng thời gian quý vị yêu cầu. Theo luật, chúng tôi sẽ cung cấp danh sách trong thời gian tối đa sáu (6) năm trước ngày quý vị yêu cầu bằng văn bản. Chúng tôi sẽ cung cấp tất cả các tiết lộ ngoại trừ những tiết lộ về điều trị, thanh toán, và điều hành dịch vụ chăm sóc sức khỏe, và một số tiết lộ khác, chẳng hạn như khi chúng tôi chia sẻ thông tin với quý vị hoặc với sự cho phép của quý vị. Chúng tôi sẽ cung cấp miễn phí giải thích một năm, nhưng có thể tính phí hợp lý cho bất kỳ yêu cầu bổ sung nào.



- **Nhận một bản sao thông báo về quyền riêng tư này.** Quý vị có thể nhận được bản sao dạng giấy của thông báo này bằng cách gọi cho chúng tôi.
- **Chọn ai đó hành động thay cho quý vị.** Nếu quý vị đã đưa giấy ủy quyền cho một người hoặc nếu người đó là người giám hộ hợp pháp của quý vị, người đó có thể thực hiện quyền của quý vị và đưa ra lựa chọn về PHI của quý vị. Chúng tôi có thể yêu cầu quý vị hoặc người được chỉ định của quý vị cung cấp cho chúng tôi một số thông tin và tài liệu, ví dụ: bản sao lệnh tòa án cấp quyền giám hộ. Quý vị hoặc người giám hộ của quý vị sẽ cần phải điền vào giấy cho phép, vui lòng liên hệ với chúng tôi theo số điện thoại bên dưới để tìm hiểu về cách thực hiện việc này.

IX. Các Dịch Vụ Nhạy Cảm

Một Hội Viên có thể chấp thuận nhận các dịch vụ nhạy cảm sẽ không bắt buộc phải có sự chấp thuận của bất kỳ hội viên nào khác để nhận các dịch vụ nhạy cảm hoặc gửi yêu cầu xin bồi hoàn cho các dịch vụ nhạy cảm. L.A. Care sẽ trực tiếp trao đổi thông tin về các dịch vụ nhạy cảm đến địa chỉ gửi thư, địa chỉ email hoặc số điện thoại được chỉ định thay thế của một hội viên hoặc, trong trường hợp không có chỉ định, theo tên của hội viên tại địa chỉ hoặc số điện thoại trong hồ sơ. L.A. Care không được tiết lộ thông tin y tế liên quan đến các dịch vụ nhạy cảm với bất kỳ hội viên nào khác mà không có sự chấp thuận bằng văn bản rõ ràng của hội viên nhận dịch vụ chăm sóc. L.A. Care sẽ đáp ứng các yêu cầu về trao đổi thông tin bảo mật theo hình thức và định dạng được yêu cầu, nếu việc trao đổi thông tin đó có thể dễ dàng được thực hiện theo hình thức và định dạng được yêu cầu, hoặc tại các địa điểm thay thế. Yêu cầu của hội viên về trao đổi thông tin bảo mật liên quan đến các dịch vụ nhạy cảm sẽ có hiệu lực cho đến khi hội viên thu hồi yêu cầu hoặc gửi một yêu cầu trao đổi thông tin bảo mật mới.

Vui lòng gọi cho chúng tôi theo số điện thoại trên thẻ nhận diện của quý vị, hoặc viết thư cho chúng tôi để tìm hiểu về cách yêu cầu bất kỳ điều nào ở trên. Quý vị sẽ cần gửi yêu cầu của quý vị bằng văn bản, và cho chúng tôi biết một số thông tin. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị (các) mẫu đơn.

X. Khiếu nại

Nếu quý vị nghĩ rằng chúng tôi đã không bảo vệ PHI của quý vị, quý vị có quyền nộp đơn khiếu nại với chúng tôi, bằng cách liên lạc với chúng tôi tại:

L.A. Care Member Services
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Điện thoại: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

Quý vị cũng có thể liên lạc với:

Văn Phòng Dân Quyền thuộc (U.S. Department of Health and Human Services)
bằng cách truy cập www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/

Hội Viên Medi-Cal cũng có thể liên lạc:

Văn Phòng Tuân Thủ HIPAA của Ban Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe California
(California Department of Health Care Services), bằng cách truy cập dhcs.ca.gov

XI. Không E Sợ Khi Thực Thi Quyền của Quý Vị

L.A. Care sẽ không thực hiện bất kỳ hành động nào chống lại quý vị vì sử dụng quyền giữ thông tin riêng tư trong thông báo này hoặc nộp đơn khiếu nại.

XII. Ngày Hiệu Lực

Ngày hiệu lực ban đầu của thông báo này là ngày 14 tháng Tư, năm 2003. Thông báo này được sửa đổi gần đây nhất vào ngày 01 tháng Mười Một, năm 2022.

XIII. Liên Lạc với Chúng Tôi, hoặc Đặt Câu Hỏi, hoặc nếu quý vị muốn nhận thông báo này bằng một ngôn ngữ hoặc định dạng khác:

Nếu quý vị có thắc mắc về thông báo này, hoặc muốn được giúp đỡ áp dụng quyền của quý vị, hoặc muốn nhận thông báo này ở một ngôn ngữ chính khác (tiếng Ả Rập, tiếng Armenia, tiếng Trung, tiếng Ba Tư, tiếng Khmer, tiếng Hàn, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tagalog hoặc tiếng Việt), bản in cỡ chữ lớn, dạng âm thanh hoặc những định dạng khác (theo yêu cầu) miễn phí, vui lòng gọi điện hoặc gửi thư cho chúng tôi tới:

L.A. Care Member Services
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Điện thoại: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: 711

hoặc

L.A. Care Privacy Officer
L.A. Care Health Plan
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Điện Thoại: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: 711
Email: PrivacyOfficer@lacare.org

Thông Báo về Không Phân Biệt Đối Xử

THÔNG BÁO VỀ KHÔNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là trái với pháp luật. L.A. Care Health Plan tuân thủ các luật dân quyền của Tiểu Bang và Liên Bang. L.A. Care Health Plan không phân biệt đối xử trái pháp luật, không loại trừ hay đối xử khác biệt với mọi người vì lý do giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguyên quán, nhận diện nhóm dân tộc, tuổi tác, khuyết tật tâm thần, khuyết tật thể chất, bệnh trạng, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới, nhận dạng giới tính hay xu hướng giới tính.

L.A. Care Health Plan cung cấp:

- Thiết bị hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho người khuyết tật để giúp họ giao tiếp hiệu quả hơn, như:
 - ✓ Thông dịch viên đủ trình độ chuyên môn về ngôn ngữ ra dấu
 - ✓ Thông tin bằng văn bản bằng các hình thức khác (chữ in khổ lớn, băng thu âm, các hình thức bằng điện tử có thể sử dụng được, các hình thức khác)
- Các dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, chẳng hạn như:
 - ✓ Thông dịch viên đủ trình độ chuyên môn
 - ✓ Thông tin dạng văn bản bằng các ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, vui lòng liên lạc với L.A. Care Health Plan 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ, bằng cách gọi tới **1-833-522-3767**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi tới **TTY 711**. Theo yêu cầu, tài liệu này có thể được cung cấp cho quý vị dưới dạng chữ nổi braille, bản in cỡ chữ lớn, băng cát-xét âm thanh hoặc dưới dạng điện tử. Để có được một bản ở một trong các định dạng thay thế này, vui lòng gọi hoặc gửi thư tới:

L.A. Care Health Plan
Ban Dịch Vụ Hội Viên
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
1-833-522-3767 TTY: 711

CÁCH THỨC NỘ ĐƠN KHIẾU NẠI VỀ DÂN QUYỀN

Nếu quý vị tin rằng L.A. Care Health Plan đã không cung cấp các dịch vụ này hoặc đã phân biệt đối xử trái pháp luật theo cách khác do giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguyên quán, nhận diện nhóm dân tộc, tuổi tác, khuyết tật tâm thần, khuyết tật thể chất, bệnh trạng, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới, nhận dạng giới tính hay xu hướng giới tính, quý vị có thể nộ đơn khiếu nại với Giám Đốc Phụ Trách Vấn Đề Tuân Thủ của L.A. Care Health Plan. Quý vị có thể nộ đơn than phiền quyền dân sự qua điện thoại, bằng thư, trực tiếp hoặc bằng phương tiện điện tử:

- **Qua điện thoại:** Vui lòng liên lạc với Giám Đốc Phụ Trách Vấn Đề Tuân Thủ của L.A. Care Health Plan, 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ, bằng cách gọi tới **1-833-522-3767**. Hoặc nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi tới số **TTY 711**.
- **Bằng thư:** Điền thông tin vào đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi về:

L.A. Care Health Plan
Giám Đốc Phụ Trách Vấn Đề Tuân Thủ
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017

Email: civilrightscoordinator@lacare.org
- **Trực tiếp:** Vui lòng đến văn phòng bác sĩ hoặc L.A. Care Health Plan và nói rằng quý vị muốn nộ đơn khiếu nại.
- **Bằng phương tiện điện tử:** Truy cập trang web của L.A. Care Health Plan tại www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form hoặc gửi email đến địa chỉ civilrightscoordinator@lacare.org.



VĂN PHÒNG DÂN QUYỀN – BỘ Y TẾ VÀ DỊCH VỤ NHÂN SINH HOA KỲ (U.S. Department of Health and Human Services)

Nếu quý vị cho rằng mình đã bị phân biệt đối xử trên cơ sở chủng tộc, màu da, nguyên quán, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hoặc giới tính, quý vị cũng có thể gửi đơn khiếu nại về dân quyền tới Văn Phòng Dân Quyền thuộc Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services) qua điện thoại, bằng thư hoặc bằng phương tiện điện tử:

- Qua điện thoại: Gọi số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị không thể nói hoặc nghe tốt, vui lòng gọi tới số **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- Bằng thư: Quý vị hãy điền thông tin vào đơn khiếu nại hoặc viết thư gửi về:

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

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html>.

- Bằng phương tiện điện tử: Truy cập Cổng Tiếp Nhận Khiếu Nại thuộc Văn Phòng Dân Quyền tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) là một chương trình bảo hiểm sức khỏe có hợp đồng với cả hai chương trình Medicare và Medi-Cal để cung cấp quyền lợi của cả hai chương trình cho người ghi danh. Việc ghi danh vào L.A. Care Medicare Plus tùy thuộc vào việc tái ký kết hợp đồng.

Thông Báo về Tình Trạng Sẵn Có

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language, call **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-833-522-3767** (TTY: **711**). These services are free.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ

تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة. هذه الخدمات مجانية. **1-833-522-3767** (TTY: **711**). بطريقتي بربيل والخط الكبير. اتصل بـ

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-833-522-3767** (TTY: **711**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-833-522-3767** (TTY: **711**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)。这些服务都是免费的。

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **3767-522-833-1** (TTY: **711**). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **3767-522-833-1** (TTY: **711**). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **3767-522-833-1** (TTY: **711**) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **3767-522-833-1** (TTY: **711**) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।



Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-833-522-3767** (TTY: **711**). 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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**). 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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 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。**1-833-522-3767** (TTY: **711**) 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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Liouh lorx jauvlouc 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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با

های خط ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه تماس بگیرید. کمک **1-833-522-3767** (TTY: **711**)
تماس بگیرید. این خدمات رایگان **1-833-522-3767** (TTY: **711**) بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با
شوندارائه می

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-833-522-3767** (TTY: **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Libre ang mga serbisyong ito.



แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-833-522-3767** (TTY: **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-833-522-3767** (TTY: **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-833-522-3767** (TTY: **711**). 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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**). 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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

Lịch Năm 2025

Vui lòng sử dụng lịch này để ghi lại các lời nhắc nhở và lịch hẹn quan trọng.





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

Tháng 1 - Chúc Mừng Năm Mới

QUAN TRỌNG: Nếu quý vị là hội viên mới, vui lòng hoàn thành bản Đánh Giá Rủi Ro Sức Khỏe của quý vị. Gọi cho L.A. Care Medicare Plus theo số **1.844.522.3767** (TTY: 711), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ để hoàn thành Đánh Giá Rủi Ro Sức Khỏe của quý vị.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29



Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	



Tháng 2

Tháng 2 là *Tháng Trái Tim của Người Mỹ*! Đây là thời điểm tuyệt vời để tìm hiểu và tập trung vào sức khỏe tim của quý vị! Quý vị có biết huyết áp của mình là bao nhiêu không? Đo huyết áp của quý vị thường xuyên giúp nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị chẩn đoán bất kỳ vấn đề sức khỏe nào từ sớm. Quý vị và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể thực hiện các bước để kiểm soát huyết áp của mình nếu huyết áp quá cao.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26



Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	



Tải về các công thức lành mạnh để có một lối sống lành mạnh cho tim thông qua Chương Trình Million Hearts tại địa chỉ millionhearts.hhs.gov.



Tháng 3

Tháng 3 là **Tháng Thận Quốc Gia** – Quý vị có biết 37 triệu người ở Hoa Kỳ được ước tính mắc Bệnh Thận Mạn Tính (Chronic Kidney Disease, CKD) không? Tối đa 9 trên 10 người không nhận thức rằng mình bị mắc CKD. Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường hay huyết áp cao thì quý vị có nguy cơ cao hơn mắc bệnh thận. Dùng thuốc theo kê toa, ăn uống lành mạnh và tập thể dục là những cách tốt để hỗ trợ sức khỏe thận!

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		



Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29



Tháng 4

Cơn Mưa Tháng 4 Mang Lại Những Bông Hoa Tháng 5 và Dị Ứng Theo Mùa

Thời điểm bắt đầu mùa xuân có thể dẫn đến các cơn dị ứng khó chịu và có thể kích thích các triệu chứng hen suyễn. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị nếu quý vị đang gặp phải bất kỳ sự khó chịu nào.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30



Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26



Tháng 5

Tháng 5 là Tháng Nhận Thức Sức Khỏe Tâm Thần

Sức khỏe tâm thần bao gồm sự khỏe mạnh về cảm xúc, tâm lý và xã hội. Khía cạnh sức khỏe này ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận, hành động, đưa ra lựa chọn và liên hệ với người khác. Sức khỏe tâm thần không chỉ là không mắc phải căn bệnh tâm thần-khía cạnh sức khỏe rất quan trọng với sức khỏe tổng thể và chất lượng cuộc sống của quý vị.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

Tự chăm sóc có thể đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tâm thần của quý vị và giúp hỗ trợ việc điều trị và phục hồi nếu quý vị có mắc bệnh tâm thần.

Sau đây là một số lời khuyên để giúp quý vị bắt đầu với việc tự chăm sóc: Tập thể dục thường xuyên, ăn uống lành mạnh, uống nhiều nước, ngủ đủ giấc, thực hành sự biết ơn và duy trì kết nối với bạn bè và gia đình.

Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31



Tháng 6

Mùa hè đã đến. Đã đến lúc chuẩn bị cho thời tiết nóng nực! Những tháng hè có thể mang lại niềm vui, ánh nắng và cơn nóng! Nhưng đôi khi cơn nóng có thể trở nên nguy hiểm. Ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt, bao gồm sốc nhiệt và kiệt sức vì nhiệt, rất quan trọng cho mọi người ở mọi lứa tuổi, nhưng cơn nóng gay gắt mang nguy cơ lớn nhất cho người dưới 4 tuổi và trên 65 tuổi, và bất kỳ ai có bệnh trạng y tế nào sẵn có hoặc sống tại nhà không có điều hòa không khí.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		



Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

Bảo vệ bản thân khỏi cơn nóng bằng cách giữ mát, tìm điều hòa không khí trong những giờ nóng nực và mặc quần áo rộng sáng màu, uống nhiều nước mát, bôi kem chống nắng và đội mũ để bảo vệ ngoài trời và chú ý các cảnh báo nhiệt.



Tháng 7

Tháng 7 là Tháng Thị Lực Khỏe Mạnh

Có nhiều cách để giữ cho mắt của quý vị khỏe mạnh - từ việc đeo kính mát cho tới ăn thực phẩm bổ mắt, như cá hồi và cải xoăn.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

Mỗi ngày quý vị có thể thực hiện các bước đơn giản để giữ cho mắt của mình khỏe mạnh. Sử dụng các lời khuyên sau để bảo vệ mắt của mình khỏi những vật có thể gây hại:

- Đeo kính mát. Bảo vệ mắt của quý vị khỏi mặt trời bằng cách đeo kính mát - ngay cả trong những ngày nhiều mây!
- Đeo kính mắt bảo hộ. Kính an toàn và kính bảo hộ được thiết kế để bảo vệ mắt của quý vị trong một số hoạt động như chơi thể thao, làm công tác thi công, hoặc sửa chữa nhà ở.
- Cho mắt nghỉ ngơi. Nhìn vào máy tính trong thời gian dài có thể làm mỏi mắt. Cho mắt nghỉ ngơi bằng cách nghỉ giải lao 20 phút một lần để nhìn vào vật gì đó cách quý vị khoảng 20 foot trong 20 giây.
- Nếu quý vị đeo kính áp tròng, hãy thực hiện các bước phòng ngừa nhiễm trùng mắt. Luôn rửa tay trước khi quý vị đeo kính áp tròng hoặc tháo kính.

Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		



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

Tháng 8

Tháng 8 là Tháng Nhận Thức Chủng Ngừa Quốc Gia.

Quý vị có cập nhật các mũi tiêm chủng của mình không? Hãy kiểm tra với Bác Sĩ Chăm Sóc Chính của mình để xem quý vị có đến hạn phải tiêm vắc-xin nào không.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			



Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30



Tháng 9

Tháng Lão Hóa Khỏe Mạnh - 6 Lời Khuyên Lão Hóa Khỏe Mạnh

Sử dụng 6 lời khuyên này để duy trì hoạt động và độc lập lâu nhất có thể.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	

1. **Ăn Uống Lành Mạnh**— chẳng hạn như hoa quả, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc, sản phẩm sữa ít béo và nước.
2. **Di Chuyển Nhiều Hơn, Ngồi Ít Hơn Trong Ngày** — Năng động có thể giúp quý vị phòng ngừa, trì hoãn và kiểm soát các bệnh mạn tính, cải thiện cân bằng và sự bền bỉ, giảm rủi ro ngã và cải thiện sức khỏe não bộ.
3. **Không Hút Thuốc Lá** — Nếu quý vị hút thuốc lá, hãy thực hiện bước đầu tiên hướng đến bỏ thuốc bằng cách gọi số **1.800.QUIT.NOW** để được trợ giúp **MIỄN PHÍ**.
4. **Khám Sức Khỏe Thường Xuyên** — Đi thăm khám bác sĩ của quý vị để nhận dịch vụ phòng ngừa, không chỉ khi quý vị bị ốm. Điều này có thể ngăn ngừa bệnh hoặc phát hiện bệnh sớm, khi điều trị có hiệu quả hơn.
5. **Nắm Được Bệnh Sử Gia Đình** — Chia sẻ bệnh sử gia đình của quý vị với bác sĩ, người có thể giúp quý vị thực hiện các bước để ngăn ngừa bệnh mạn tính hoặc bắt bệnh sớm.
6. **Nhận Thức Các Thay Đổi trong Sức Khỏe Não Bộ** — Não bộ của mọi người thay đổi khi họ già đi, nhưng mất trí nhớ không phải là một phần bình thường của việc lão hóa. Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị có thắc mắc về sức khỏe trí nhớ hoặc não bộ.

Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



Tháng 10

Tháng 10 là Tháng Nhận Thức Ung Thư Vú

Ung thư vú ảnh hưởng cả nam giới lẫn nữ giới và là một trong những loại ung thư phổ biến nhất. Đa số trường hợp ung thư vú được phát hiện ở phụ nữ 50 tuổi trở lên, hãy kiểm tra với bác sĩ của quý vị xem quý vị đến hạn chụp quang tuyến vú chưa.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29



Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	



Tháng 11

Tháng 11 là Tháng Nhận Thức Bệnh Tiểu Đường và Bệnh Mắt Tiểu Đường Quốc Gia

Không có thuốc chữa lành bệnh tiểu đường, nhưng chúng ta có thể kiểm soát căn bệnh này. Với sự chăm sóc phù hợp, người mắc bệnh tiểu đường có thể sống lâu và khỏe mạnh. Thực hiện các bước để tìm hiểu và kiểm soát bệnh này sẽ giúp tránh các vấn đề lâu dài về mắt, tim, thận, bàn chân và thần kinh. Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, hãy nhớ khám mắt tiểu đường hàng năm để kiểm tra xem có bất kỳ tổn hại nào mà bệnh tiểu đường có thể gây ra cho mắt của quý vị hay không.

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

Kiểm soát bệnh tiểu đường đôi khi có thể khó, nhưng việc đó đáng giá. Sau đây là những điều quý vị có thể làm:

- Kiểm tra đường huyết của quý vị. Hỏi bác sĩ của quý vị khi nào cần kiểm tra và mức độ thường xuyên.
- Ghi chép kết quả những lần tự kiểm tra đường huyết, các bữa ăn, mức độ tập thể dục và thuốc của quý vị. Mang theo bản ghi chép khi quý vị đến gặp bác sĩ.
- Dùng thuốc đúng như chỉ dẫn của bác sĩ của quý vị.
- Ăn các bữa ăn “cân bằng” với protein nạc, ngũ cốc nguyên hạt, hoa quả và rau củ trong từng bữa ăn.
- Năng di chuyển! Bắt đầu từ từ nếu quý vị trước đây quý vị không năng vận động. Đi bộ sau bữa ăn là một khởi đầu tốt.
- Kiểm tra bàn chân của quý vị hàng ngày để xem có vết cắt, điểm tấy đỏ hay sưng không. Yêu cầu bác sĩ kiểm tra bàn chân hàng năm.
- Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc! Thảo luận với bác sĩ của quý vị về các cách bỏ thuốc.
- Đánh răng và lợi sau bữa ăn. Xỉa răng hàng ngày và đi khám nha sĩ ít nhất một năm một lần.
- Duy trì cân nặng tốt cho quý vị. Hỏi bác sĩ của quý vị xem quý vị nên giữ cân nặng ở mức nào.

Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29



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

Tháng 12

Chúc Mừng dịp Lễ - Cảm ơn quý vị vì đã trở thành một Hội Viên của chương trình L.A. Care Medicare Plus trong năm 2025!

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31



Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



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

 **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** | TTY: 711  **[medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org)**