



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



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

មគ្គុទ្ទេសក៍ប្រចាំឆ្នាំរបស់សមាជិក | 2025

មាតិការឿង

សារពី L.A. Care Medicare Plus.....	2
មគ្គុទ្ទេសក៍ធនធានសម្រាប់សមាជិក.....	4
របៀបចូលប្រើសម្ភារៈសមាជិក.....	22
សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការអនុវត្តកំណត់ត្រា ៣.....	24
សេចក្តីជូនដំណឹងការមិនរើសអើង.....	32
លិខិតជូនដំណឹង នៃភាពដែលអាចរក បាន.....	35
ប្រតិទិន.....	39





សូមគោរពដល់សមាជិក,

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

យើងសប្បាយចិត្ត ដែលមានអ្នកជាផ្នែកមួយ នៃគ្រួសារថែទាំសុខភាពរបស់យើង។ ប្រដាប់ប្រជាស្វាគមន៍សមាជិកថ្មី របស់អ្នក មានព័ត៌មានសំខាន់ៗ អំពីអត្ថប្រយោជន៍គំរោងរបស់អ្នក របៀបស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិត និងបញ្ជីឱសថដែលយើងរ៉ាប់រង។ សូមអានដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយទុកដាក់វានៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាពល្អ។

អត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក

ឋានៈជាសមាជិកនៃ L.A. Care Medicare Plus អ្នកទទួលបានសេវា Medicare និង Medi-Cal ទាំងអស់ដោយមិនគិតថ្លៃ រួមជាមួយនឹងអត្ថប្រយោជន៍បន្ថែមដើម្បីគាំទ្រសុខភាព និងសុខភាពរបស់អ្នក។ យើងនឹងធ្វើឱ្យប្រាកដ ថាអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក ដំណើរការជាមួយគ្នាយ៉ាងរលូន។ នៅខាងក្រោមនេះ ជាសេចក្តីសង្ខេប នៃអ្វីដែលអ្នកនឹងទទួលបាន។ សម្រាប់សេចក្តីពិស្តារបន្ថែម សូមមើលសៀវភៅណែនាំសមាជិក។

នៅខាងក្រោមនេះគឺជាអត្ថប្រយោជន៍សំខាន់ៗមួយចំនួន ដែលអ្នកអាចរំពឹងបាន៖

- **ឱសថវេជ្ជបញ្ជា៖** ឱសថដោយមិនគិតថ្លៃ បើអ្នកមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ជំនួយបន្ថែម។
- **ប្រាក់អនុញ្ញាតកាលខែ៖** អ្នកនឹងទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភប្រចាំខែចំនួន \$120 រួមបញ្ចូលគ្នាដែលនឹងត្រូវបានបញ្ចូលជាមុន នៅលើកាតបង់ប្រាក់ជាមុន Mastercard® នៃអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក។ ប្រាក់ឧបត្ថម្ភនេះអាចត្រូវបានប្រើ សម្រាប់វត្ថុដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជា (over-the counter, OTC) អាហារដែលមានសុខភាពល្អ គ្រឿងទេស វិក័យប័ត្រនៃសេវាមានប្រយោជន៍ ឬប្រេងសាំងទាក់ទងនឹងរថយន្ត (ឧស្ម័ន នៅម៉ាស៊ីនបូម)។ សូមកំណត់៖ សមតុល្យដែលនៅសល់មិនវិលទៅខែបន្ទាប់ទេ។
- **ការថែទាំធ្មេញ៖** យើងរ៉ាប់រងសេវាធ្មេញ រួមទាំងលាងសំអាត ការប៉ះធ្មេញ ធ្មេញជំនួស ការពិនិត្យសុខភាពមាត់ ព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំហ្លួង និងអ៊ីក្សេរ។ សេវាមួយចំនួនត្រូវបានរ៉ាប់រងក្នុងអំឡុងពេលនៃផ្នែកនៃការព្យាបាលជំងឺបឋម ដូចជាការកសាងថ្នាមឡើងវិញ បន្ទាប់ពីការរងរបួស ឬការដកធ្មេញមុនពេលព្យាបាលជំងឺមហារីក។ សេវាធ្មេញបន្ថែម គឺមានតាមរយៈកម្មវិធីកម្មវិធីធ្មេញ Medi-Cal។

- **ការថែទាំចក្ខុវិញ្ញាណ៖** យើងបង់ថ្លៃសេវាថែទាំភ្នែកជាប្រចាំ នៅពេលដែលផ្តល់ជូនតាមរយៈបណ្តាញអ្នកផ្តល់សេវា VSP របស់យើង។ អត្ថប្រយោជន៍ជាទម្លាប់ រួមមានការធ្វើតេស្តភ្នែកមួយរៀងរាល់ឆ្នាំ ហើយដល់ទៅ \$500 សម្រាប់វ៉ែនតាមួយគូ (កញ្ចក់ និងដងវ៉ែនតា) ឬកែវភ្នែកជម្រ រៀងរាល់ពីរឆ្នាំ។ សូមចូលទៅកាន់បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវារបស់យើង ដើម្បីស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិតដែលនៅជិតអ្នក។
- **សេវាគាំទ្រនៅក្នុងផ្ទះ** ជាមួយ **Papa Pals** ឋានៈជាសមាជិក អ្នកទទួលបាន 60 ម៉ោងក្នុងមួយឆ្នាំ សម្រាប់សេវាគាំទ្រនៅក្នុងផ្ទះ តាមរយៈ Papa Pals។ ដៃគូទាំងនេះដែលត្រូវបានសាកល្បង និងបណ្តុះបណ្តាលជួយដល់កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាយានជំនិះ ការថែទាំបច្ចេកវិទ្យា ការយល់ដឹងអំពីអត្ថប្រយោជន៍នៃគំរោងរបស់អ្នក ការងារផ្ទះងាយស្រួលតូចៗ និងទំនាក់ទំនងសង្គម។

24/7 សេវាការគាំទ្រ

អ្នកអាចទទួលបានជំនួយគ្រប់ពេលវេលា ទាំងថ្ងៃ ឬពេលយប់ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាកផងដែរ។ ការហៅទាំងអស់ គឺឥតចេញថ្លៃឡើយ។ នេះជាអ្វីដែលអ្នកអាចប្រើបាន 24/7៖

- **សេវាសមាជិក៖** សម្រាប់សំណួរ ឬជំនួយដែលអ្នកត្រូវការ។
- **ខ្សែឱវាទពេទ្យ៖** និយាយទៅកាន់គិលានុបដ្ឋាយិកា អំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់អ្នក។
- **ការប្រឹក្សាទាក់ទងនឹងទូរលិខិតសុខភាព៖** និយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត តាមទូរសព្ទ ឬវីដេអូដោយមិនចាកចេញពីផ្ទះ។

ល្អបំផុត នៅពេលអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬទៅមន្ទីរពេទ្យ វាមិនមានតម្លៃទេ ប្រសិនបើអ្នកទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវានៅក្នុងបណ្តាញរបស់យើង។

ចូរចាប់ផ្តើម

ដើម្បីចាប់ផ្តើម សូមបំពេញការប្រមាណហានិភ័យសុខភាព (Health Risk Assessment, HRA)។ វាជួយយើងបង្កើតផែនការផ្ទាល់ខ្លួន សម្រាប់អ្នក។ អ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំរបស់អ្នកនឹងធ្វើការជាមួយអ្នកដើម្បីកំណត់គោលដៅ និងណែនាំសេវាកម្មដែលបំពេញតម្រូវការរបស់អ្នក។ ទូរស័ព្ទមកយើងឥឡូវនេះ ដើម្បីបញ្ចប់ការវាយតម្លៃរបស់អ្នក ហើយបោះជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅរកសុខភាពកាន់តែប្រសើរ។

ធនធានបន្ថែម

ទាញយកអត្ថប្រយោជន៍អតិបរមា នៃ L.A. Care Medicare Plus ដោយរុករកធនធានបន្ថែមទាំងនេះ៖

- **ជំនួយតម្រូវការសង្គម៖** តភ្ជាប់សហគមន៍ L.A. Care ភ្ជាប់អ្នកជាមួយសហគមន៍ភ្នាក់ងារសម្រាប់ជំនួយជាមួយលំនៅដ្ឋាន អាហារ វិក័យប័ត្រ និងច្រើនទៀត។ សូមចូលទៅកាន់ **communitylink.lacare.org** ឬហៅទូរសព្ទទៅសេវាសមាជិក ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។
- **មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍៖** មជ្ឈមណ្ឌលទាំងនេះផ្តល់សេវាការគាំទ្រ អាហារ និងធនធានផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ដើម្បីបង្កើនសុខភាព និងសុខុមាលភាព របស់អ្នក។ កំណត់ពេលណាត់ជួបដោយទូរសព្ទទៅ 1.877.287.6290 ឬចូលទៅកាន់ **CommunityResourceCenterLA.org**.

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងការចូលប្រើសម្ភារៈផែនការ សូមចូលទៅកាន់ **medicare.lacare.org** ឬទូរសព្ទទៅសេវាសមាជិកតាមលេខ 1.833.522.3767, TTY: 711, 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ, 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។ អ្នកតំណាងមួយ កំពុងរង់ចាំដើម្បីជួយអ្នក។

យើងបានរួមបញ្ចូលមេដែក តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីទទួលបានការថែទាំ ដែលអាចដាក់នៅលើឧបករណ៍ទូរទឹកកក ជាមួយនឹងព័ត៌មានទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗសម្រាប់ភាពងាយស្រួលរបស់អ្នក។ ដាក់វានៅលើឧបករណ៍ទូរទឹកកករបស់អ្នក ជាការរំលឹកពីអត្ថប្រយោជន៍ ដែលអ្នកអាចទទួលបាន។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយ ទូរសព្ទទៅសេវាសមាជិកតាមលេខ 1.833.522.3767 (TTY: 711) មានវត្តមាន 24/7 រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។ ការហៅទូរសព្ទនេះគឺឥតគិតថ្លៃ។

សូមអរគុណសម្រាប់ការជ្រើសរើស L.A. Care Medicare Plus ជាគម្រោងថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

ដោយភក្តីភាព,

L.A. Care Medicare Plus

ចំណាំ៖ ទម្រង់ជំនួសនៃឯកសារនេះ ដូចជាការបោះពុម្ពធំ អក្សរស្ទាប និងអូឌីយ៉ូ អាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ ហៅ 1.833.522.3767 (TTY: 711) 24/7 រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។

មគ្គុទ្ទេសក៍ធនធាន សម្រាប់សមាជិក



សូមប្រើការណែនាំនេះ ដើម្បីយល់ពីអត្ថប្រយោជន៍
គម្រោងរបស់អ្នក។

តើអ្នកមានសំណួរ ឬត្រូវការជំនួយទេ?

សូមចាំថា យើងគ្រាន់តែជាការហៅទៅឆ្ងាយប៉ុណ្ណោះ។ ក្រុមសេវាកម្មសមាជិករបស់យើង
មាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក ដើម្បីជួយអ្នកនូវរាល់
តម្រូវការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ ទូរស័ព្ទមកយើងតាមរយៈ **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** (
TTY: 711)

មកកាន់ការណែនាំការងារសមាជិករបស់យើង និង
ទទួលបានកាតរង្វាន់ដែលមានសុខភាព (Healthy
Rewards) តម្លៃ \$10!

ការបដិសេធទទួលខុសត្រូវកាតរង្វាន់៖
សមាជិក L.A. Care Medicare Plus (HMO
D-SNP) ដែលចូលរួមក្នុងការណែនាំការងារ
សមាជិក ឆ្នាំ 2025 របស់ L.A. Care ដោយ

ផ្ទាល់ មានសិទ្ធិទទួលបាន កាតរង្វាន់ដែល
មានសុខភាព (Healthy Rewards) មួយ (ដែន
កំណត់គឺមួយក្នុងមួយឆ្នាំ)។

ចូលរួមជាមួយយើងនៅ មជ្ឈមណ្ឌល
 ធនធានសហគមន៍ (Community Resource
 Center, CRC) របស់ L.A. Care ដែលនៅជិត
 នោះ ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបទទួលបាន
 អត្ថប្រយោជន៍ សេវា និងការថែទាំច្រើន
 ទៀត ដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក! ប្រើអត្ថ
 ប្រយោជន៍ Papa របស់អ្នកសម្រាប់យានជំនិះ
 សម្រាប់ការទៅ និងមកពីព្រឹត្តិការណ៍។

កុំខកខានការណែនាំការងារសមាជិក
 របស់យើង ដែលអ្នកនឹងមានឱកាសជួប
 ជាមួយ អ្នកឯកទេសអត្ថប្រយោជន៍ឧទ្ទិស
 ដោយផ្ទាល់។ ក្នុងអំឡុងពេលសម័យប្រជុំ
 នេះនេះ អ្នកអាចរៀន និងសួរសំណួរ
 អំពីអត្ថប្រយោជន៍ ឆ្នាំ 2025 របស់អ្នក។
 អ្នកឯកទេសអត្ថប្រយោជន៍ របស់យើងនឹង
 ណែនាំអ្នកតាមរយៈអត្ថប្រយោជន៍ L.A. Care
 Medicare Plus និងនឹងបង្ហាញអ្នក ពីរបៀប
 ចូលប្រើពួកវាបានល្អបំផុត។ ទូរសព្ទមក
 យើងឥឡូវនេះ តាមលេខ **1.833.748.0730**
 សម្រាប់ព័ត៌មានថែមទៀត។ យើងចង់ឱ្យ
 អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានការគាំទ្រ និងរក្សា
 ទំនាក់ទំនង។ យើងទន្ទឹងរង់ចាំជួបអ្នក នៅ
 ទីនោះ!

សំណួរដែលចោទសួរញឹកញាប់

តើខ្ញុំគួរទៅជួបគ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋមរបស់ខ្ញុំនៅពេលណា?

ចំពោះបញ្ហាសុខភាពទាំងអស់សូមមើលគ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋម (Primary Care Physician, PCP) របស់អ្នកជាមុនសិន។ PCP របស់អ្នកគឺមនុស្សដំបូងបំផុត ដែលអ្នកគួរតែជួបនៅពេលអ្នកត្រូវការថែទាំសុខភាព។ PCP របស់អ្នកនឹងធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកទទួលបានការថែទាំត្រឹមត្រូវ នៅកន្លែងត្រឹមត្រូវ និងទាន់ពេលវេលា។ PCP របស់អ្នក នឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការបញ្ជូន បើអ្នកត្រូវការថែទាំ ឬសេវាមានឯកទេស។

តើខ្ញុំនឹងទទួលបានអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ (Identification, ID) L.A. Care Medicare Plus ទេ?

អ្នកនឹងទទួលបានកាត ID របស់ L.A. Care Medicare Plus។ សូមរក្សាវានៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពរហូតដល់ថ្ងៃទី 1/1/2025។ ចាប់ពីថ្ងៃទី 1/1/2025 អ្នកអាចចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់កាត ID របស់ L.A. Care Medicare Plus របស់អ្នក។ សូមកុំភ្លេចនាំយក អត្តសញ្ញាណកាតសមាជិក របស់ L.A. Care Medicare Plus និង អត្តសញ្ញាណកាតអត្ថប្រយោជន៍ (Benefit Identification Card, BIC) Medi-Cal នៅពេលចូលប្រើការបំពេញ

វេជ្ជបញ្ជា និងសេវាវេជ្ជសាស្ត្រ។

តើខ្ញុំអាចផ្លាស់ប្តូរគ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋមរបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

សមាជិក L.A. Care Medicare Plus មានជម្រើសក្នុងការជ្រើសរើសពីវេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើននៅក្នុងបណ្តាញ។ បើសិនអ្នកមិនសប្បាយចិត្ត ជាមួយនឹង PCP របស់អ្នក អ្នកអាចប្តូរ PCP របស់អ្នក នៅពេលណាក៏បានដែរ។ PCP ថ្មីរបស់អ្នកនឹងមានប្រសិទ្ធភាពនៅថ្ងៃដំបូងនៃខែបន្ទាប់។ អ្នកនឹងទទួលបានអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណថ្មីនៅក្នុងសំបុត្រដែលបង្ហាញឈ្មោះគ្រូពេទ្យថ្មីរបស់អ្នក។ ដើម្បីជ្រើសរើស PCP ថ្មីអ្នកអាច៖

- ទូរស័ព្ទទៅ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711) ឬ
- អ្នកក៏អាចចូលមើលវិបទិន្នន័យសមាជិកសេវាកម្មរបស់យើងនៅ 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 របស់យើងគឺជាសម្ពន្ធជាមួយនឹងក្រុមពេទ្យ។ នៅពេលអ្នកជ្រើសរើស PCP របស់អ្នក នោះអ្នកក៏កំពុងតែជ្រើសរើសសម្ពន្ធក្រុមពេទ្យដែរ។ នេះមានន័យថា PCP របស់អ្នកបញ្ជូនអ្នកទៅកាន់អ្នកឯកទេស និងសេវាកម្មដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេផងដែរ។ អ្នកត្រូវតែទទួលយកនូវអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំក្នុងបណ្តាញរបស់លោកអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងក្រុមវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ PCP របស់លោកអ្នក។ ជាធម្មតា យើងនឹងមិនរារាំងការថែទាំអ្នក

ផ្តល់សេវាដែលមិនធ្វើការជាមួយផែនការសុខភាពរបស់យើង និងក្រុមគ្រូពេទ្យរបស់ PCP របស់អ្នកទេ។

តើខ្ញុំគួររៀបចំខ្លួនបែបណាសម្រាប់ការណាត់ជួបគ្រូពេទ្យ?

ការរៀបចំសម្រាប់ការណាត់ជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកមានសារៈសំខាន់ណាស់។ អ្នកអាចធ្វើឲ្យពេលរបស់អ្នកបានប្រយោជន៍បំផុតជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដោយមានតួនាទីយ៉ាងសកម្ម ខាងសុខភាពរបស់អ្នក និងដោយសួររសំណួរ។

ឱវាទដើម្បីឲ្យបានស្រេចចាប់ពីសំរាប់ជួបពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក នៅលើកក្រោយ៖

- សរសេររសំណួររបស់អ្នកទាំងអស់
- នាំយកអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណសមាជិក L.A. Care Medicare Plus អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណអត្ថប្រយោជន៍ Medi-Cal (Benefits Identification Card, BIC) និងអត្តសញ្ញាណរូបថតរបស់អ្នក
- យកបញ្ជីនៃថ្នាំដែលអ្នកកំពុងលេប និងកត់ត្រាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ហើយពេលវេលាអ្នកលេបថ្នាំនីមួយៗ
- ធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានព័ត៌មានទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

- បន្ទាប់ពីការណាត់ជួបរបស់អ្នក ត្រូវប្រាកដថាអ្នកយល់នូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ។
- ត្រូវស្គាល់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និងសូមកុំខ្លាចក្នុងការសួរសំណួរ។ បើសិនបានទៅដល់ផ្ទះ និងនៅតែមានសំណួរថែមទៀត ទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យនៃវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និងសុំនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលអាចជួយអ្នក។

តើខ្ញុំគួរតែទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ នៅពេលណា?

ការថែទាំជាអាសន្ន

អាសន្នសុខភាព គឺជាលក្ខណៈសុខភាពមួយ ដែលមានការឈឺចាប់ខ្លាំង ឬរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ។ ស្ថានភាពនេះធ្ងន់ធ្ងរណាស់ បើមិនបានទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ទេ អ្នកជឿថាមានដូចជា៖

- ហានិភ័យធ្ងន់ធ្ងរចំពោះសុខភាពរបស់អ្នក
- ប៉ះពាល់ដល់មុខងាររាងកាយ
- ការមិនដំណើរការធ្ងន់ធ្ងរនៃដំណើរការខុសប្រក្រតីនៃសរីរាង្គណាមួយ ឬ
- ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតក្នុងកម្លាំងពលកម្មសកម្ម ហើយមិនមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការដឹកជញ្ជូនអ្នកទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដោយសុវត្ថិភាពមុនពេលសម្រាល

ហៅលេខ 911 ឬទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ស្ថិតនៅជិតបំផុត បើសិនអ្នកមានអាសន្នសុខភាព។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាអ្នក

មានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទេ សូមទូរស័ព្ទទៅខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាកតាមលេខ **1.800.249.3619 (TTY: 711)** 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យ។ **តើខ្ញុំគួរតែទៅទទួលការថែទាំបន្ទាន់ នៅពេលណា?**

ទៅមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំបន្ទាន់ បើសិនលក្ខណៈរបស់អ្នកមិនធ្ងន់ធ្ងរ ប៉ុន្តែនៅតែត្រូវការយកចិត្តទុកដាក់ភ្លាមៗ។ ការថែទាំបន្ទាន់ អាចជួយការពារលក្ខណៈរបស់អ្នកកុំឲ្យធ្ងន់ធ្ងរឡើង។ ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងថាអ្នកត្រូវការការថែទាំបន្ទាន់ឬអត់ទេ សូមទូរស័ព្ទទៅខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាក **1.800.249.3619 (TTY: 711)** បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ គេអាចជួយអ្នក រកមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំបន្ទាន់ ដែលស្ថិតនៅជិតបំផុត។

តើខ្ញុំស្វែងរកការថែទាំបន្ទាន់នៅជិតខ្ញុំដោយរបៀបណា?

ដើម្បីស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំបន្ទាន់ ដែលនៅជិតលោកអ្នក សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1.844.346.3874 (1.844.FIND.URG)**, 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យ។

អ្នកមិនត្រូវការការបញ្ជូនពី PCP របស់អ្នកសម្រាប់ការថែទាំបន្ទាន់ ឬការថែទាំដែលត្រូវការជាបន្ទាន់នោះទេ។

តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើខ្ញុំទទួលបាន វិក្កយបត្រសម្រាប់សេវាកម្មដែលគ្រប ដណ្តប់?

អ្នកមិនគួរទទួលបានវិក្កយបត្រសម្រាប់
 សេវាកម្មដែលមានការរ៉ាប់រងណាមួយ
 ឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើបាន សូម
 ទូរស័ព្ទទៅសេវាសមាជិក L.A. Care Medi-
 care Plus តាមរយៈ **1.833.LAC.DSNP**
(1.833.522.3767) (TTY: 711) 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ
 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។

ចុះបើសិនខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្ត អំពីការថែទាំ ឬ សេវា ដែលខ្ញុំទទួល?

យើងពិតជាយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នក
 ហើយចង់ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកសប្បាយចិត្ត
 ជាមួយនឹងការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។
 ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍សោកសៅ
 ឬព្រួយបារម្ភអំពីសេវាកម្ម ឬការថែទាំដែល
 អ្នកទទួលបាន អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវា
 សមាជិក ហើយប្រាប់យើងដោយដាក់ពាក្យ
 បណ្តឹង។ យើងនឹងសរសេរអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែល
 អ្នកប្រាប់យើង ហើយយកវាឱ្យច្បាស់។
 មតិកែលម្អរបស់អ្នកមានសារៈសំខាន់ខ្លាំង
 ណាស់ ហើយយើងនឹងខិតខំដោះស្រាយ
 បញ្ហានានាឱ្យបានលឿនតាមដែលយើង
 អាចធ្វើបាន។ អ្នកថែមទាំងអាចត្អូញត្អែរអំពី
 ពួកយើង មន្ទីរពេទ្យ ឬគ្រូពេទ្យផ្សេងទៀត

ទោះបីជាពួកគេមិននៅក្នុងបណ្តាញគម្រោង
 របស់យើងក៏ដោយ។ 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?

ការអនុញ្ញាតជាមុនគឺជាការយល់ព្រមដែល
 អ្នកត្រូវតែទទួលបានពីយើង មុនពេលអ្នក
 អាចទទួលបានសេវាកម្ម ឬឱសថជាក់លាក់
 ឬប្រើប្រាស់អ្នកផ្តល់សេវាក្រៅបណ្តាញ។
 គម្រោងរបស់យើងប្រហែលជាមិនគ្រប
 ដណ្តប់លើសេវាកម្ម ឬថ្នាំទេ ប្រសិនបើអ្នក
 មិនទទួលបានការយល់ព្រមជាមុន។
 គម្រោងរបស់យើងគ្របដណ្តប់សេវាវេជ្ជ
 សាស្ត្របណ្តាញមួយចំនួន លុះត្រាតែ

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬអ្នកផ្តល់សេវាបណ្តាញ ផ្សេងទៀតទទួលបានការអនុញ្ញាតជាមុនពី យើង។

- សេវាកម្មរ៉ាប់រងដែលត្រូវការការអនុញ្ញាត ជាមុនពីគម្រោងរបស់យើងត្រូវបាន សម្គាល់នៅក្នុងជំពូកទី 4 សៀវភៅ ណែនាំសមាជិករបស់អ្នក។

គម្រោងរបស់យើងគ្របដណ្តប់លើថ្នាំ មួយចំនួន លុះត្រាតែអ្នកទទួលបានការ អនុញ្ញាតជាមុនពីយើង។

ឱសថដែលមានការរ៉ាប់រងដែលត្រូវការ ការអនុញ្ញាតជាមុនពីផែនការរបស់យើង ត្រូវបានសម្គាល់នៅក្នុងបញ្ជីនៃឱសថដែល រ៉ាប់រង (រូបមន្តឱសថ)។

ការបញ្ជូន៖ ការបញ្ជូនគឺជាការយល់ព្រមពី អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំចម្បងរបស់អ្នក (Primary Care Provider, PCP) ដើម្បីប្រើប្រាស់អ្នកផ្តល់ សេវាក្រៅពី PCP របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នក មិនទទួលបានការយល់ព្រមជាមុនទេ យើង ប្រហែលជាមិនរ៉ាប់រងលើសេវាកម្មនោះទេ។ អ្នកមិនត្រូវការការបញ្ជូនទៅប្រើអ្នកឯកទេស មួយចំនួនដូចជាអ្នកឯកទេសសុខភាពស្ត្រី ជាដើម។ អ្នកអាចស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពី ការបញ្ជូនបន្តនៅក្នុងជំពូកទី 3 និងទី 4 នៃ

សៀវភៅណែនាំសមាជិករបស់អ្នក។

តើអ្វីជាសំណើសុំការអនុញ្ញាតសេវាកម្ម និង របៀបដាក់ស្នើមួយ?

សម្រាប់សេវាកម្មដែលទាមទារការអនុញ្ញាត ជាមុន គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចដាក់សំណើសុំ ការអនុញ្ញាតក្នុងនាមអ្នក។ ឬក្រុមការងារ សេវាកម្មសមាជិករបស់ L.A. Care អាចជួយ អ្នកក្នុងការដាក់សំណើសុំអនុញ្ញាតសេវាកម្ម (Service Authorization Request, SAR)។ SAR អាចត្រូវបានបញ្ជូនទៅក្រុមវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ អ្នក ឬទៅក្រុមសេវាសុខភាពរបស់ L.A. Care សម្រាប់ការយល់ព្រម។ ទូរស័ព្ទទៅ **1.833. LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711) សម្រាប់ជំនួយ។

តើការទាមទារត្រូវធ្វើទៅកន្លែងណា?

សូមធ្វើការទាមទារទៅកាន់អាសយដ្ឋាន ដែលរកឃើញនៅខាងក្រោយកាតសមាជិក L.A. Care Medicare Plus របស់អ្នក។



តើការប្រមាណហានិភ័យសុខភាព (Health Risk Assessment, HRA) គឺជាអ្វី?

ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការហៅទូរសព្ទពី L.A. Care ដែលរួសរាយរាក់ទាក់

តំណាង! ពួកគេនឹងទូរសព្ទមកអ្នក

ក្នុងរយៈពេល 45 ថ្ងៃ ដំបូងបន្ទាប់ពីអ្នកចូលរួមក្នុងគម្រោងរបស់យើងដើម្បីធ្វើអ្វីមួយដែលហៅថា ការប្រមាណហានិភ័យសុខភាព

(Health Risk Assessment, HRA)។ អ្នកក៏អាច

ស្វែងរកទម្រង់ HRA នៅក្នុងកញ្ចប់ស្វាគមន៍

សមាជិកថ្មីរបស់អ្នក។ គ្រាន់តែបំពេញវា

ហើយផ្ញើវាមកយើងវិញ។ HRA គឺជាសំណុំ

នៃសំណួរដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពី

តម្រូវការសុខភាពរបស់អ្នក។ វាជួយយើង

រៀបចំផែនការសម្រាប់ការថែទាំរបស់អ្នក

កាន់តែប្រសើរឡើង។ យើងធ្វើការត្រួតពិនិត្យ

នេះជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីឱ្យអ្នកមានសុខភាព

ល្អ។ បើអ្នកចង់បាន អ្នកអាចទូរសព្ទមកយើង

តាមរយៈ **1.844.522.3767** ដើម្បីធ្វើ HRA

តាមទូរសព្ទ។ យើងនៅទីនេះដើម្បីជួយអ្នក។

សុខភាពរបស់អ្នកមានសារៈសំខាន់សម្រាប់!

យើង ដូច្នេះកុំភ្លេចធ្វើ HRA!

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

មជ្ឈមណ្ឌលធនធានរបស់យើងគឺបើកចំហសម្រាប់សមាជិក និងសាធារណជនទូទៅ។ ទទួលបានសេវាថែទាំសុខភាព និងធនធានសហគមន៍ជាច្រើន រួមមាន៖

- **សេវាកម្មសមាជិក និងអ្នករុករក** – ទទួលបានជំនួយក្នុងការទទួលបានការថែទាំប្រកបដោយគុណភាព និងដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមនានាដើម្បីទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការ។

- **ការគ្រប់គ្រងស្ថានភាពរ៉ាំរ៉ៃ** – ចូលរួមក្នុងកម្មវិធីការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់យើង។ ស្វែងយល់អំពីការញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងសារៈសំខាន់នៃសកម្មភាពរាងកាយទៀងទាត់ជាមួយនឹងគ្រូបង្វឹករបៀបរបស់នៅដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។

- **បច្ចេកវិទ្យាសុខភាព** – ចូលប្រើឧបករណ៍ធនធានសុខភាពអេឡិចត្រូនិក ដូចជាវិបផតថល និងកម្មវិធីសុខភាព ដើម្បីជួយគ្រប់គ្រង និងកែលម្អសុខភាពរបស់អ្នក។ មជ្ឈមណ្ឌលនឹងផ្តល់ការគាំទ្រដើម្បីរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទាំងនេះ។

- **គឺជាការគ្រប់គ្រង** – ទទួលបានច្រើនបំផុតពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដោយធ្វើការជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំ។ អ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំអាចជួយសមាជិករៀបចំ និងបង្កើតផែនការសម្រាប់ការថែទាំរបស់ពួកគេ។

- **តភ្ជាប់សហគមន៍** – ប្រើប្រាស់វេទិកាតភ្ជាប់សហគមន៍ L.A. Care ដើម្បីទទួលបានជំនួយផ្នែកសេវាកម្មសង្គមសម្រាប់លំនៅដ្ឋាន អាហារ វិក្កយបត្រ និងថ្នាក់

សុខភាព និងសុខភាពដោយផ្ទាល់។

បុគ្គលិករូបរាងរាក់ទាក់របស់យើងប្តេជ្ញា
បង្កើតកន្លែងសុវត្ថិភាព ដែលមានភាព
កក់ក្តៅ និងស្វាគមន៍។ យើងនៅទីនេះ
សម្រាប់អ្នករាល់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍ មិនថា
សម្រាប់ថ្នាក់រាំដំបូងរបស់អ្នក ឬអ្នកត្រូវការ
ជំនួយក្នុងការថែទាំសុខភាពនោះទេ។ សូម
អញ្ជើញមកទទួលយកបទពិសោធន៍ និង
ថ្នាក់រៀន និងសេវាកម្មអស្ចារ្យរបស់យើង -
វាឥតគិតថ្លៃទាំងអស់!

ចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើងតាម
អ៊ីនធឺណិត ដើម្បីមើលទីតាំងរបស់យើង
ដែលមានសម្រាប់អ្នក៖

communityresourcecenterla.org

L.A. Care Connect - វិបធីតថលសមាជិក របស់អ្នក។

វិបធីតថលសមាជិកផ្តាច់មុខរបស់អ្នក L.A.
Care Connect គឺជាកន្លែងដែលអ្នកអាច៖

- មើលសិទ្ធិ និងអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក
- ស្នើសុំ មើល និង/ឬ បោះពុម្ព
អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណរបស់អ្នក។
- ផ្លាស់ប្តូរវេជ្ជបណ្ឌិត ឬក្រុមវេជ្ជសាស្ត្រ
របស់អ្នក។
- គ្រប់គ្រងថ្នាំរបស់អ្នក មើលប្រវត្តិថ្នាំរបស់

អ្នក ស្វែងរកឱសថស្ថាន និងចូលប្រើ
អត្ថប្រយោជន៍ឱសថស្ថានផ្សេងទៀត
ទាំងអស់

- ចូលប្រើធនធានអប់រំសុខភាព
- និងច្រើនទៀត!

បង្កើតវិបធីតថលសមាជិក L.A. Care ផ្ទាល់ខ្លួន
របស់អ្នក គណនីនៅ៖ **members.lacare.org**

សូមមើលការណែនាំអំពីការចុះឈ្មោះនៅ
ផ្នែកខាងក្រោមនៃគេហទំព័រការណែនាំជា
ជំហានសម្រាប់ការណែនាំអំពីការបង្កើត
គណនី។

តើអ្វីទៅជាការចុះឈ្មោះដែលបានកំណត់ ដោយឡែក?

ក្នុងនាមជាសមាជិក L.A. Care Medicare
Plus អ្នកនឹងត្រូវបានចុះឈ្មោះជាមួយ L.A.
Care សម្រាប់ទាំងកម្មវិធី Medicare និង
Medi-Cal របស់អ្នក។ តាមរយៈការតម្រឹម
ទាំងការចុះឈ្មោះ Medicare និង Medi-Cal
របស់អ្នកជាមួយ L.A. Care យើងនឹងអាច
សម្របសម្រួលការថែទាំរបស់អ្នកបាន
ប្រសើរជាងមុន។ នៅពេលអ្នកចុះឈ្មោះ
ជាមួយ L.A. Care Medicare Plus ផែនការ
Medi-Cal របស់អ្នកនឹងត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរ
ដោយស្វ័យប្រវត្តិទៅ L.A. Care ប្រសិនបើអ្នក

មិនមែនជាសមាជិកនៃ L.A. Care សម្រាប់
Medi-Cal រួចហើយ។

តើអ្វីជាអ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំ?

អ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំគឺជាមនុស្សសំខាន់
ម្នាក់ដែលធ្វើការជាមួយអ្នក ជាមួយនឹង
ផែនការសុខភាព និងជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា
ថែទាំរបស់អ្នក ដើម្បីប្រាកដថាអ្នកទទួល
បានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការ។ ប្រសិនបើ
អ្នកមិនដឹងថាអ្នកណាជាអ្នកចាត់ចែង
ការថែទាំរបស់អ្នកជានរណាទេ សូមទូរស័ព្ទ
មកយើងតាមរយៈ **1.833.LAC.DSNP**
(**1.833.522.3767**) (TTY: **711**) សម្រាប់
ជំនួយ។



អត្ថប្រយោជន៍ និងការរំលេចសេវាកម្ម

L.A. Care Medicare Plus - អ្នកលក់បន្ថែមភ្លាមៗ

L.A. Care Medicare Plus ធ្វើកិច្ចសន្យាជាមួយដៃគូដែលអាចទុកចិត្តបាន ដើម្បីផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវអត្ថប្រយោជន៍ និងសេវាកម្មបន្ថែម។ អ្នកក៏អាចចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង medicare.lacare.org សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬដើម្បីមើលបញ្ជីឈ្មោះរបស់ពួកគេ។

សេវាកម្ម	អ្នកលក់
ការចាប់សរសៃ ចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ	សុខភាពពិសេសរបស់អាមេរិក (American Specialty Health, ASH)
សម្បទា កន្ទុលងៃហាត់បុរាណ	SilverSneakers®
សេវាការគាំទ្រក្នុងផ្ទះ	Papa
វត្ថុគ្មានវេជ្ជបញ្ជា (Over-the-Counter, OTC) គ្រឿងឧបភោគ/អាហារសុខភាពល្អ ជំនួយជាមួយសេវាមានប្រយោជន៍ ឧស្ម័ន នៅម៉ាស៊ីនបូម	NationsBenefits®
ថែទាំចក្ខុវិញ្ញាណ (ទម្លាប់)	VSP
សេវាសុខភាពផ្តល់ចិត្តដ	Carelon Behavioral Health
បច្ចេកវិទ្យាចូលប្រើពីចម្ងាយ (លេខ ពិសេស គីលានុបដ្ឋាយិកា)	ការពិភាក្សាសាយុទ្ធសាស្ត្រ សុខភាព
សេវាទូរលិខសុខភាព	Teladoc
ទន្ទឹមពុទ្ធយវិទ្យា	Liberty Dental



ការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ និងការចាប់សរសៃ (ការធានារ៉ាប់រងដែលមិនមែនជា Medicare)



បន្ថែមពីលើសេវា Medicare និង Medi-Cal របស់អ្នកដែលរ៉ាប់រងលើសេវាចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ និងព្យាបាលរោគ អ្នកក៏អាចទទួលបានការទស្សនាវហូតដល់ 45 ដង (រួមបញ្ចូលគ្នា) សម្រាប់សេវាការចាប់សរសៃ និងការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ តាមទម្លាប់!

សេវាកម្មត្រូវបានផ្តល់ដោយ សុខភាពពិសេសរបស់អាមេរិក (American Specialty Health, ASH)។ អ្នកត្រូវតែប្រើអ្នកផ្តល់សេវាដែលបានចុះកិច្ចសន្យាដើម្បីទទួលបានសេវារ៉ាប់រង។ ចូលមើលបញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវានៅលើគេហទំព័ររបស់យើងនៅ៖ medicare.lacare.org

សេវាធ្មេញ



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

សេវាកម្មបង្ការ៖

- ការពិនិត្យសុខភាពមាត់ – 1 រៀងរាល់ឆ្នាំ
- អ៊ីក្សវ៉េ – 1 រៀងរាល់ឆ្នាំ
- ការលាងសំអាត – 1 រៀងរាល់ឆ្នាំ
- ការព្យាបាលដោយថ្នាំហ្លួងវ៉ៃ – ការលាប 1 ដងក្នុងមួយឆ្នាំលើស្បែក



សេវាកម្មមូលដ្ឋាន៖

- ការស្តារឡើងវិញ
- ពេតបណ្តាលធ្មេញ - 1 ក្នុងធ្មេញមួយគ្រាប់ ក្នុងមួយជីវិត
- កំហើចអញ្ចាញធ្មេញ
- ធ្មេញជំនួសធ្មេញកំណើត (ជួសជុល និងដកចេញបាន)
- ការវះកាត់មាត់/ថ្គាមមុខ
- សេវាទូទៅជាបន្ថែម

ផែនការរបស់យើងជាដៃគូជាមួយ Liberty Dental ដើម្បីផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ធ្មេញរបស់អ្នក។

ការលើកលែង និងផែនការណែនាំអត្ថប្រយោជន៍អាចត្រូវបានអនុវត្ត។ វាអាចមានករណីលើកលែងប្រសិនបើចាំបាច់ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ។ វិន័យការអនុញ្ញាតជាមុន ត្រូវបានរាយនៅក្នុងសៀវភៅណែនាំសមាជិក។

សម្រាប់បញ្ជីលម្អិតនៃការធានារ៉ាប់រង ឬបណ្តាញអ្នកផ្តល់សេវាទទួលបាន អ្នកអាចចូលមើលគេហទំព័រនៅ **medicare.lacare.org** ឬដោយទូរសព្ទទៅ **1.855.522.8243** ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ទី 8:00 ព្រឹក ដល់ 8:00 យប់ ម៉ោងក្នុងស្រុក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលសៀវភៅណែនាំសមាជិក។

ការធានារ៉ាប់រងផ្នែកធ្មេញបន្ថែមក៏អាចមានតាមរយៈកម្មវិធី Medi-Cal ធ្មេញហៅទូរសព្ទទៅ **1.800.322.6384** (TTY: **1.800.735.2922**) ឬចូលទៅកាន់ **smilecalifornia.org** សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ការរ៉ាប់រងរួមមាន៖

- ការពិនិត្យ និងលាងសំអាតប្រក្រតី
- ការប៉ះ និងជួសជុល
- ប្រឡាយឫស និងមកុដ
- ការពត់ធ្មេញដោយផ្នែក ការជួសជុលធ្មេញ និងការពត់កោង

តើអ្វីទៅជានិរន្តរៈវិក្ការពេទ្យ (Durable Medical Equipment, DME) ហើយតើខ្ញុំចូលប្រើវាដោយរបៀបណា?



និរន្តរៈវិក្ការពេទ្យ (Durable Medical Equipment, DME) គឺជាឧបករណ៍ដែលជួយអ្នកបំពេញសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍នៃវត្ថុទាំងនេះមាន រទេះរុញ ឈើច្រត់ ប្រព័ន្ធទូកដែលប្រើថាមពល ការផ្គត់ផ្គង់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម គ្រែមន្ទីរពេទ្យដែលបញ្ជាដោយអ្នកផ្តល់សេវាសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ ម៉ាស៊ីនបូមទឹក IV ឧបករណ៍បង្កើតការនិយាយ ឧបករណ៍ និងការផ្គត់ផ្គង់អុកស៊ីសែន ឧបករណ៍ដកដង្ហើម ឬឧបករណ៍ដើរ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការធាតុ DME អ្នកគួរតែពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិកសម្រាប់សំណើសុំការអនុញ្ញាតសេវាកម្មតាមរយៈ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**)។

សមាជិកភាពកាយសម្បទា

- SilverSneakers® ផ្តល់នូវការចូលទៅកាន់ទីតាំងទូទាំងប្រទេស ដែលអ្នកអាចប្រើឧបករណ៍ និងចូលរៀនថ្នាក់លំហាត់ជាក្រុម។ វាក៏ផ្តល់នូវថ្នាក់អនឡាញ និងតាមតម្រូវការសម្រាប់ការហាត់ប្រាណនៅផ្ទះផងដែរ។ អ្នកក៏អាចចូលប្រើថ្នាក់រៀនកំណត់ការរំលឹកអំពីការហាត់ប្រាណនាពេលខាងមុខ និងរក្សាទំនាក់ទំនងតាមរយៈកម្មវិធីទូរស័ព្ទ SilverSneakers® Go។

ដើម្បីដំឡើងគណនីរបស់អ្នក៖

- ចូលទៅកាន់ **SilverSneakers.com** ឬ
- ទាញយកកម្មវិធីទូរស័ព្ទ **SilverSneakers® Go**។

ក្នុងនាមជាសមាជិក SilverSneakers® អ្នកអាចសន្សំប្រាក់រាប់ពាន់ដុល្លារលើថ្លៃសិក្សាសម្រាប់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ដោយគ្រាន់តែធ្វើការនៅទីតាំង SilverSneakers® ដែលចូលរួម។ វាងាយស្រួល ហើយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ សូមចូលទៅកាន់ **SilverSneakers.TuitionRewards.com** សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍ SilverSneakers® សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់ SilverSneakers® តាមរយៈ **1.866.584.7389** (TTY **711**) ថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 យប់ EST ឬចូលទៅកាន់ <https://tools.silversneakers.com/> ដើម្បីមើលទីតាំងដែលចូលរួម។

សេវាស្តាប់



សេវាស្តាប់ដែលផ្តល់ដោយ Medi-Cal

យើងបង់ប្រាក់ទូទាត់សម្រាប់ការធ្វើតេស្តការស្តាប់និងតេស្តតុល្យភាពដែលផ្តល់ជូនដោយអ្នកផ្តល់សេវារបស់លោកអ្នក។ ការធ្វើតេស្តទាំងនេះនឹងប្រាប់លោកអ្នកថាតើលោកអ្នកត្រូវការការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រដែរឬទេ។ ពួកគេត្រូវទទួលបានការរ៉ាប់រងជាការថែទាំអ្នកជម្ងឺមិនសម្រាកពេទ្យនៅពេលអ្នកទទួលបានពួកគេពីគ្រូពេទ្យគ្រូពេទ្យផ្នែកសោធន៍ស្សន៍ ឬអ្នកផ្តល់សេវាមានលក្ខណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ដទៃទៀត។

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

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ



ការពារខ្លួនអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។ ចាក់ថ្នាំបង្ការ!

គ្រោងពេលណាដែលជួប ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ យើងអាចជួយបាន។ ទូរស័ព្ទមកយើងតាមរយៈ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**)។ យើងចំណាយលើវ៉ាក់សាំងខាងក្រោមដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក!

- COVID-19 ថ្នាំបង្ការរោគ
- ថ្នាំបង្ការរោគជំងឺហើមសួត (Pneumonia)
- ថ្នាំបង្ការផ្សេងៗទៀត បើលោកអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមានហានិភ័យ ហើយពួកគេសមស្របតាមវិធានច្បាប់ធានារ៉ាប់រងកម្មវិធី Medicare ផ្នែក B
- ការបាញ់ថ្នាំផ្កាសាយម្តងរៀងរាល់រដូវ ផ្កាសាយនៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ និងរដូវរងា (ការបាញ់ថ្នាំផ្កាសាយបន្ថែមទៀតប្រសិនបើចាំបាច់)
- ថ្នាំបង្ការរលាកថ្លើម B បើលោកអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមានហានិភ័យខ្ពស់ ឬមធ្យមនៃរលាកថ្លើម B

សេវាការគាំទ្រក្នុងផ្ទះ



គម្រោងរបស់យើងចំណាយរហូតដល់ **60 ម៉ោង**ក្នុងមួយឆ្នាំសម្រាប់សេវាកម្មជំនួយក្នុងផ្ទះ។ អត្ថប្រយោជន៍នេះ ត្រូវបានផ្តល់ជូន ដោយដៃគូដែលបានសាកល្បង និងបណ្តុះបណ្តាល (Papa Pals) ដែលនាំជំនួយដល់ជំហានទ្វារ។ ពួកគេផ្តល់ជំនួយជាមួយសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាយានជំនិះ (ទៅការណាត់ជួបរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឱសថស្ថាន ឬកន្លែងផ្សេងទៀត ដែលអ្នកប្រហែលជាត្រូវទៅ) ជំនួយទាក់ទងនឹងការថែទាំ ជំនួយផ្នែកបច្ចេកវិទ្យា ជំនួយក្នុងការរុករកអត្ថប្រយោជន៍គម្រោងសុខភាព ជំនួយការងារផ្ទះពន្លឺ ហើយជាការពិតណាស់ អន្តរកម្មសង្គម។

យើងសហការជាមួយ Papa ដើម្បីផ្តល់សេវាកម្មទាំងនេះ។ គ្រាន់តែហៅទៅលេខ **1.800.348.7951** ដើម្បីចាប់ផ្តើមជាមួយកម្មវិធីអស្ចារ្យនេះ!



សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត



តើអ្នកដឹងទេថាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកគឺសំខាន់ដូចនឹងសុខភាពផ្លូវកាយរបស់អ្នក?

តើអ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ព្រួយបារម្ភ ឬរំភើបញ្ចាប់ញ័រ ឬទេ? អារម្មណ៍ទាំងនេះអាចជាការឆ្លើយតបធម្មតាទៅនឹងភាពតានតឹង បាត់បង់ ឬតម្រូវការជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអារម្មណ៍ទាំងនេះមានរយៈពេលលើសពីពីរសប្តាហ៍ សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកប្រឹក្សារបស់យើងនៅ Caredon Behavioral Health តាមរយៈ **1.877.344.2858 (TTY: 711)** 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ដើម្បីនិយាយជាមួយអ្នកដែលអាចជួយបាន។

ខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាក



ហៅទូរសព្ទទៅខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាករបស់ L.A. Care ដើម្បីទទួលបានជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រពីគិលានុបដ្ឋាកបានចុះបញ្ជីដោយផ្អែកលើព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នកគ្រប់ពេលវេលា ទាំងថ្ងៃ ឬយប់។

គ្រាន់តែហៅទៅលេខ **1.800.249.3619 (TTY: 711)** 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក ដើម្បីទទួលបានចម្លើយចំពោះបញ្ហាសុខភាពរបស់អ្នក។

គិលានុបដ្ឋាកអាចជួយអ្នកសម្រេចចិត្ត៖

ថាតើអ្នកត្រូវការទៅជួបគ្រូពេទ្យ

អ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នកកាន់តែអាក្រក់

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាននៅផ្ទះដើម្បីចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង។

យើងក៏ប្រើអ្នកបកប្រែសម្រាប់ភាសាផ្សេងទៀតទាំងអស់ដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភនៃកាតបង់ជាមុននៃអត្ថប្រយោជន៍



អ្នកនឹងទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភប្រចាំខែចំនួន \$120 រួមបញ្ចូលគ្នា ដែលនឹងត្រូវបានបញ្ចូលជាមុន នៅលើកាតបង់ប្រាក់ជាមុន Mastercard® នៃអត្ថប្រយោជន៍ របស់អ្នក។ សមតុល្យដែលនៅសល់មិនវិលទៅខែបន្ទាប់ទេ។ កាតបង់ប្រាក់ជាមុននិងការណែនាំដើម្បីធ្វើឱ្យវាសកម្ម នឹងត្រូវបានផ្ញើទៅអ្នក។ អ្នកក៏នឹងទទួលបានកាតាឡិក OTC និង អាហារមានសុខភាពល្អ (Healthy Foods) នៅក្នុងសំបុត្រផងដែរ។

ប្រាក់ឧបត្ថម្ភប្រចាំខែរួមរបស់អ្នក អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ សម្រាប់អត្ថប្រយោជន៍ ដូចខាងក្រោម៖

- អាហារសុខភាព / គ្រឿងទេស
- ជំនួយជាមួយសេវាមានប្រយោជន៍
- ឧស្ម័ន នៅម៉ាស៊ីនបូម
- វត្ថុគ្មានវេជ្ជបញ្ជា (Over-the-Counter, OTC)*

*OTC មិនមែនជាអត្ថប្រយោជន៍ VBIID ទេ ប៉ុន្តែវាត្រូវបានផ្តល់ជូន ជាអត្ថប្រយោជន៍បន្ថែម។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍ទាំងនេះ សូមទាក់ទង NationsBenefits® តាមលេខ **1.833.571.7587** (TTY: **711**) ឬចូលទៅកាន់ NationsBenefits® នៅ **LACare.NationsBenefits.com**។

Medicare បានយល់ព្រមលើ L.A. Care Medicare Plus ដើម្បីផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ទាំងនេះ និងការទូទាត់រួម/ការរួមធានារ៉ាប់រងទាបជាងជាផ្នែកមួយ នៃកម្មវិធីការរចនានៃការធានារ៉ាប់រងដោយផ្អែកលើតម្លៃ (Value-Based Insurance Design, VBID)។ កម្មវិធីនេះអនុញ្ញាតឱ្យ Medicare សាកល្បងវិធីថ្មីដើម្បីកែលម្អគំរោងនានា Medicare Advantage។



ប្រព័ន្ធឆ្លើយតបបន្ទាន់ផ្ទាល់ខ្លួន (Personal Emergency Response Systems, PERS)



បើអ្នកមានហានិភ័យនៃការដួល ឬភាពអាសន្ននៅក្នុងផ្ទះ អាចមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ប្រព័ន្ធឆ្លើយតបពេលមានអាសន្នផ្ទាល់ខ្លួន ដែលជាឧបករណ៍ដែលអនុញ្ញាតឱ្យសមាជិកហៅរកជំនួយក្នុងគ្រាអាសន្នដោយចុចប៊ូតុង។

ប្រសិនបើអ្នកមានចម្ងល់ផ្សេងៗ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិក
1.855.322.5007។

សេវាព្យាបាលឃាត (ទម្លាប់)



ផែនការរបស់យើងគ្របដណ្តប់រហូតដល់ 12 ការទៅមើលការថែទាំជើងជាប្រចាំរៀងរាល់ឆ្នាំសម្រាប់ Podiatry ដែលមិនមែន Medicare គ្របដណ្តប់។

ការថែរក្សាជើងជាប្រចាំអាចរួមមាន៖

- 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 អ្នកត្រូវបានធ្វើខិត្តប័ណ្ណរបៀបចូលប្រើប្រាស់ ដែលរួមបញ្ចូលការណែនាំអំពីការស្នើសុំបញ្ជីនៃឱសថដែលរ៉ាប់រង (ហៅថារូបមន្ត)។

រូបមន្តបង្ហាញអ្នកថាថ្នាំណាដែលត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយ L.A. Care Medicare Plus។ អ្នកអាចនឹងត្រូវបង់ពេញតម្លៃនៃថ្នាំ ដោយខ្លួនអ្នក បើសិនថ្នាំមិនបានចុះរាយទេ។ ទូរស័ព្ទមកយើងសិន មុននឹងអ្នកទៅឱសថស្ថាន ដើម្បីសាកសួរបើសិនថ្នាំរបស់អ្នកត្រូវបានរ៉ាប់រង។

អ្នកក៏អាចទទួលបានបញ្ជីថ្នាំដែលរ៉ាប់រងទាន់សម័យបំផុតនៅលើគេហទំព័ររបស់យើងនៅ **medicare.lacare.org** ផងដែរ។

អត្ថប្រយោជន៍តាមវេជ្ជបញ្ជារបស់ Medicare ផ្នែក D ការរួមបង់

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

ការបង់ប្រាក់រួមគ្នាអាចត្រូវបានអនុវត្ត ប្រសិនបើអ្នកមិនមានសិទ្ធិទទួលបានជំនួយបន្ថែម។

តើអ្នកបានដឹងឬទេ? អ្នកអាចឲ្យគេធ្វើថ្នាំរបស់អ្នក ទៅឲ្យអ្នក។ 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.។ (ម៉ាហ្សែឡែន)។

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

អ្នកអាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ឱសថស្ថានដែលគ្របដណ្តប់ដោយ Medi-Cal៖

1. **អនឡាញ** – ប្រើ Medi-Cal Rx ឧបករណ៍ចាប់ទីតាំងឱសថស្ថាននៅ **www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov** ឬ
2. **តាមទូរសព្ទ** - ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន Medi-Cal Rx តាមរយៈ:
1.800.977.2273 (TTY: 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ 8 ព្រឹកដល់ 5 ល្ងាច

ទូរស័ព្ទសុខភាព



Telehealth គឺជាមធ្យោបាយងាយស្រួលក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាពដោយមិនចាំបាច់ចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក ឬគ្រប់ទីកន្លែងដែលអ្នកនៅ។ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចរកបានដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ព្យាបាល និងចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំនៅពេលចាំបាច់។

ដើម្បីដំឡើងគណនីរបស់អ្នក សូមចូលទៅកាន់ [Teladoc.com](https://www.teladoc.com) ឬទាញយកកម្មវិធីទូរស័ព្ទ Teladoc។

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

PCP របស់អ្នកក៏អាចផ្តល់សេវាសុខភាពតាមទូរស័ព្ទ សូមអំពីសេវាសុខភាពតាមទូរស័ព្ទនៅការណាត់ជួបបន្ទាប់របស់អ្នក!

ការដឹកជញ្ជូន



ទៅតាមការណាត់ជួបរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកគឺជាការងាយស្រួល។

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

អ្វីដែលអ្នកនឹងត្រូវការ៖

- លេខអត្តសញ្ញាណសមាជិក (លេខនេះអាចត្រូវបានរកឃើញនៅលើកាតសមាជិករបស់អ្នក)
- ខែថ្ងៃឆ្នាំកំណើត



- កាលបរិច្ឆេទ ពេលវេលា និងមូលហេតុផលដែលអ្នកត្រូវជួបវេជ្ជបណ្ឌិត
- អាសយដ្ឋានមកជីក និងដាក់ចុះ

សេវាចក្ខុវិញ្ញាណ



ក្នុងនាមជាសមាជិកនៃ L.A. Care Medicare Plus អ្នកត្រូវបានរ៉ាប់រងសម្រាប់សេវាកម្មចក្ខុវិស័យជាច្រើនរួមមាន៖

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

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការថែទាំចក្ខុវិស័យដែលគ្របដណ្តប់តាមរយៈ L.A. Care Medicare Plus សូមទូរស័ព្ទទៅ **1.855.492.9028** (TTY **1.800.428.4833**) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 យប់ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬទស្សនា បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវានៅលើគេហទំព័ររបស់យើងនៅ៖ **www.vsp.com/eye-doctor**

សេវាគ្របដណ្តប់បន្ទាន់/បន្ទាន់ទូទាំងពិភពលោក



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

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

សេវាកម្មផែនការថែទាំសុខភាព និងសុខភាព (Wellness and Health Care Planning, WHP)



អ្នកនឹងទទួលបានការអប់រំទាក់ទងនឹងផែនការថែទាំកម្រិតខ្ពស់ ខណៈពេលដែលកំពុងបំពេញការប្រមាណហានិភ័យសុខភាពរបស់អ្នក ឬការចូលរួមក្នុងកម្មវិធីចាត់ចែងការថែទាំរបស់យើង។ អមដោយសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញ ACP របស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលដំណើរទស្សនកិច្ចសុខភាពប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នក ឬការវាយតម្លៃនៅផ្ទះដែលអាចដោយផ្ទាល់ ទូរស័ព្ទ ឬតាមគេហទំព័រ។ ការរៀបចំផែនការថែទាំជាមុនមានន័យថាការសន្ទនា ធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងការបំពេញទម្រង់បែបបទ ដូចជាការណែនាំអំពីការថែទាំកម្រិតខ្ពស់ ដែលរៀបរាប់អំពីការថែទាំដែលអ្នកចង់ទទួលបាន ក្នុងករណីដែលអ្នកមិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដោយខ្លួនឯងបាន។ នេះនឹងធានាថាអ្នកជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រដឹងពីបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នកទាក់ទងនឹងចំណូលចិត្តនៃការព្យាបាលរបស់អ្នក។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពដែលមានសមត្ថភាពផ្សេងទៀតនឹងជួយអ្នកបំពេញទម្រង់ចាំបាច់។ និយាយទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងថែទាំរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីដំណើរការនេះ។ ដើម្បីទទួលបានច្បាប់ចម្លងនៃទម្រង់ការណែនាំអំពីការថែទាំសុខភាពជាមុន



អ្នកអាចចូលទៅកាន់ medicare.lacare.org ។ នេះជាការស្ម័គ្រចិត្ត ហើយអ្នកមានសេរីភាពក្នុងការបដិសេធសេវាកម្ម។

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

គេហទំព័រ



សមាជិក L.A. Care Medicare Plus គួរតែចូលទៅកាន់គេហទំព័រផែនការនៅ **medicare.lacare.org** សម្រាប់ព័ត៌មានចុងក្រោយបំផុតអំពីអត្ថប្រយោជន៍គម្រោងសេវាកម្ម និងព័ត៌មានមានប្រយោជន៍ផ្សេងទៀត ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ។

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

យើងធ្វើឱ្យអ្នកមានភាពងាយស្រួលក្នុងការចូលប្រើព័ត៌មានគម្រោងសំខាន់ៗ 2025 L.A. Care Medicare Plus របស់អ្នក ដូចជា មានបញ្ជីពេញលេញ នៃអ្នកផ្តល់សេវា ឱសថស្ថាន បញ្ជីនៃឱសថដែលរ៉ាប់រង (រូបមន្ត) និងសៀវភៅណែនាំសមាជិក នៅ medicare.larcare.org។ រាល់ការធានារ៉ាប់រងសុខភាពសំខាន់ៗរបស់អ្នកគឺនៅ medicare.larcare.org។



បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា/ឱសថស្ថាន – បញ្ជីវេជ្ជបណ្ឌិត កន្លែង និង
ឱសថស្ថាននៅក្នុងបណ្តាញរបស់យើង

- ទាញយក បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា/ឱសថស្ថាន ពេញលេញ របស់យើងនៅក្នុងផ្នែកសមាជិក
- ប្រើបញ្ជីឈ្មោះដែលអាចស្វែងរកបានតាមអ៊ីនធឺណិតនៅ medicare.larcare.org។



បញ្ជីនៃឱសថដែលរ៉ាប់រង (ទម្រង់បែបបទ) – បញ្ជីថ្នាំដែលយើងរ៉ាប់រង

- ទាញយក បញ្ជីនៃឱសថដែលរ៉ាប់រង (រូបមន្ត) ដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព នៅក្នុងផ្នែកសមាជិក



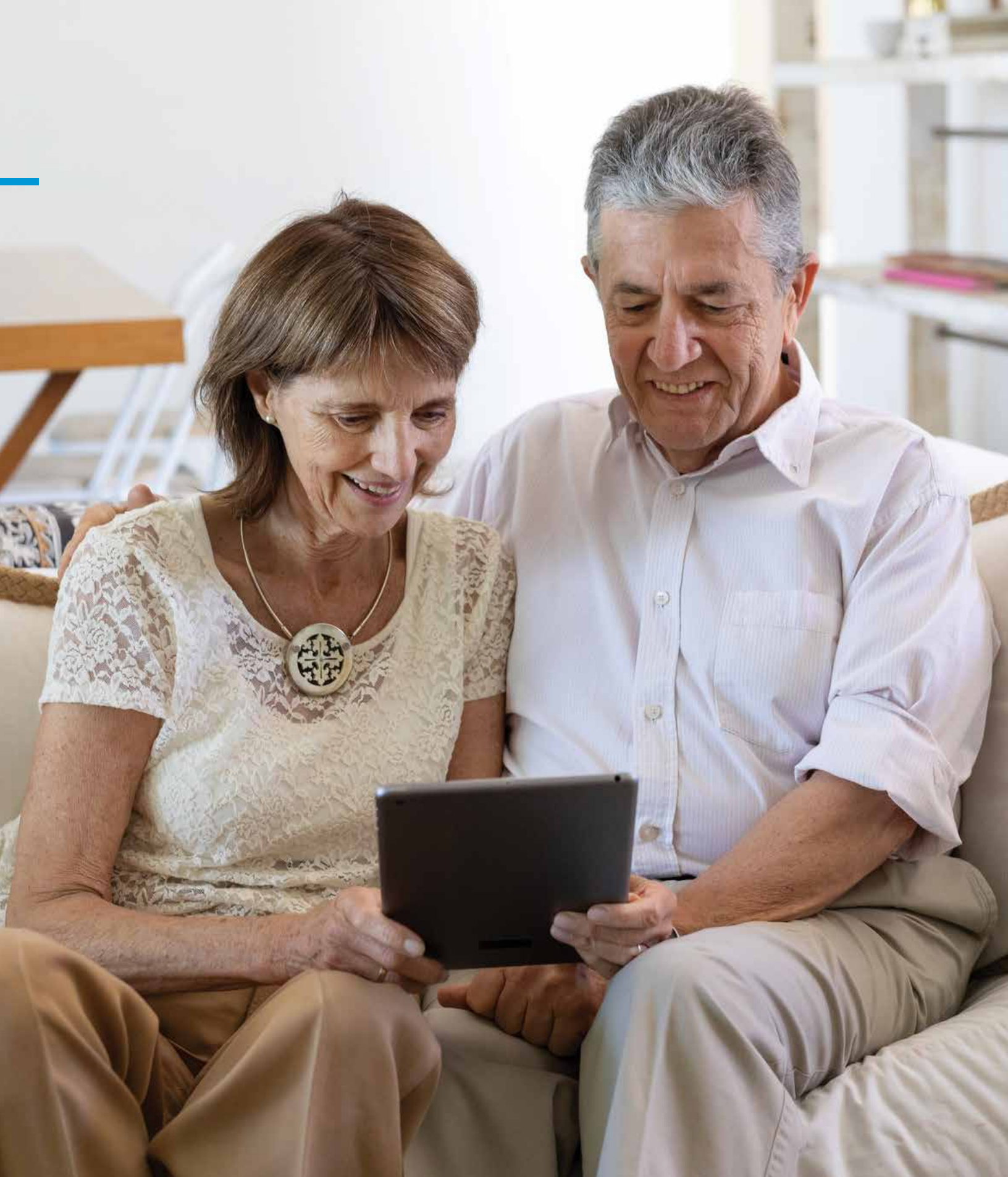
សៀវភៅណែនាំសមាជិក - ពន្យល់អំពីសិទ្ធិទទួលបានផែនការ សេវាថែទាំសុខភាព
 ការធានារ៉ាប់រងលើវេជ្ជបញ្ជា សិទ្ធិ និងការការពារ។

- ទាញយក **សៀវភៅណែនាំសមាជិក** ពេញលេញរបស់យើង នៅក្នុងផ្នែក
 សមាជិក

ប្រសិនបើអ្នកចង់បានច្បាប់ចម្លងនៃបញ្ជីរាយនាមអ្នកផ្តល់សេវា/ឱសថស្ថាន បញ្ជីនៃឱសថ
 ដែលរ៉ាប់រង (ទម្រង់បែបបទ) និង/ឬសៀវភៅណែនាំសមាជិកដែលបានផ្ញើមកអ្នក សូមទូរស័ព្ទ
 ទៅផ្នែកសេវាសមាជិកតាមរយៈ **1.833.522.DSNP (3767) (TTY: 711) 24** ម៉ោងមួយថ្ងៃ **7** ថ្ងៃ
 មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យ។

អ្នកអាចមើល ឬសួរពួកយើងសម្រាប់ 2025 បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា/ឱសថស្ថាន បញ្ជីនៃ
 ឱសថដែលរ៉ាប់រង (រូបមន្ត) និងសៀវភៅណែនាំសមាជិកដែលចាប់ផ្តើម **15 តុលា 2024**។

អ្នកអាចទទួលបានឯកសារនេះ ជាទំរង់ផ្សេងទៀតឥតគិតថ្លៃ ដូចជាអក្សរពុម្ពធំៗ អក្សរប្រើប្រាស់
 និង/ឬ សំឡេង។ ហៅ **1.833.522.3767 (TTY: 711) 24** ម៉ោងមួយថ្ងៃ **7** ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំង
 ថ្ងៃបុណ្យផង។



សេចក្តីជូនដំណឹងនៃការអនុវត្តន៍ភាព ឯកជន

ការជូនដំណឹងនេះពិពណ៌នាអំពីរបៀបដែលព័ត៌មានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ធ្មេញ និងចក្ខុវិស័យអំពីអ្នក ទាក់ទងនឹងអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពរបស់អ្នក អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ និងបង្ហាញ និងរបៀបដែលអ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មាននេះ។ **សូមពិនិត្យមើលវាឡើងវិញ ដោយប្រិតប្រៀង។**

អាជ្ញាធរដូចជាមេសុខភាពតំបន់ សំរាប់ខោនធី Los Angeles ជាអង្គភាពសាធារណៈមួយ ដែលប្រតិបត្តិការ និងប្រកបដំនួញជា L.A. Care Health Plan (L.A. Care) ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងការរ៉ាប់រង តាមរយៈកម្មវិធីរបស់រដ្ឋ សហព័ន្ធ និងពាណិជ្ជកម្ម។ ការការពារ ព័ត៌មានសុខភាពត្រូវបានការពារ (Protected Health Information, PHI) របស់អ្នកគឺសំខាន់សម្រាប់ពួកយើង។ L.A. Care តម្រូវឱ្យផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការជូនដំណឹងនេះអំពីសិទ្ធិរបស់អ្នក និងទំនួលខុសត្រូវមួយចំនួនរបស់យើងក្នុងការរក្សា PHI របស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព រួមទាំងការជូនដំណឹងអំពីការអនុវត្តរបស់រដ្ឋ California និងការជូនដំណឹងអំពីការអនុវត្តក្រឹត្យការធានារ៉ាប់រងសុខភាពចល័ត និងការទទួលភារៈ (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA)។ សេចក្តីជូនដំណឹងនេះប្រាប់អ្នកពីរបៀបដែលយើងអាចប្រើប្រាស់ និងចែករំលែក PHI របស់អ្នក។ វាក៏ប្រាប់អ្នកពីសិទ្ធិរបស់អ្នកផងដែរ។ អ្នកអាចមានសិទ្ធិកាត់បន្ថយ ឬតឹងរឹងជាងនេះនៅក្រោមច្បាប់រដ្ឋ។

I. PHI របស់អ្នកគឺជាល្មន់ និងឯកជន។

L.A. Care ទទួល PHI ដែលសំគាល់រូបអ្នក ដូចជាឈ្មោះ ព័ត៌មានទំនាក់ទំនង ការណ៍ពិត ផ្ទាល់ខ្លួន 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។ យើងប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះដើម្បីសំរេបសំរួល យល់ព្រម ចំណាយ និងកែលម្អការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងដើម្បីទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នក។ យើងមិនអាចប្រើព័ត៌មានហ្វែនរបស់អ្នកដើម្បីសម្រេចថាតើយើងនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការធានារ៉ាប់រងសុខភាព ឬតម្លៃនៃការធានារ៉ាប់រងនោះទេ។ ពេលខ្លះ យើងប្រហែលជា

ទទួលបានព័ត៌មានអំពីជាតិសាសន៍ ជាតិសាសន៍ និងភាសាអំពីអ្នក។ យើងអាចប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះដើម្បីជួយអ្នក ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នក និងដើម្បីកំណត់ពីតម្រូវការរបស់អ្នក ដូចជាការផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវសម្ភារៈសិក្សាជាភាសាដែលអ្នកពេញចិត្ត និងផ្តល់សេវាកម្មបកប្រែដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ យើងប្រើប្រាស់ និងចែករំលែកព័ត៌មាននេះ ដូចដែលបានផ្តល់នៅក្នុងសេចក្តីជូនដំណឹងនេះ។ យើងមិនប្រើព័ត៌មាននេះដើម្បីសម្រេចថាតើយើងនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការធានារ៉ាប់រងសុខភាព ឬតម្លៃនៃការធានារ៉ាប់រងនោះទេ។

II. របៀបដែលយើងការពារ PHI របស់អ្នក។

L.A. Care បានប្តេជ្ញាចិត្ត ដើម្បីការពារ PHI របស់អ្នក។ យើងរក្សា PHI នៃសមាជិកបច្ចុប្បន្ន និងអតីតរបស់យើងជាឯកជន និងមានសុវត្ថិភាពតាមតម្រូវការដោយច្បាប់ និងស្តង់ដារការទទួលស្គាល់។ យើងប្រើប្រាស់ការការពាររាងកាយ និងអេឡិចត្រូនិក ហើយបុគ្គលិករបស់យើងត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលជាប្រចាំអំពីការប្រើប្រាស់ និងការចែករំលែក PHI។ វិធីមួយចំនួនដែលយើងរក្សា PHI ឱ្យមានសុវត្ថិភាពរួមមានការធានាការិយាល័យ និងតុចាក់សោ និងទូដាក់ឯកសារ ការការពារពាក្យសម្ងាត់កុំព្យូទ័រ និងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិក ហើយផ្តល់សិទ្ធិចូលប្រើតែព័ត៌មាន ដែលបុគ្គលិកត្រូវការដើម្បីបំពេញការងាររបស់ពួកគេ។ នៅពេលដែលតម្រូវដោយច្បាប់ នៅពេលដែលដៃគូអាជីវកម្មរបស់យើងធ្វើការជាមួយយើង ពួកគេក៏ត្រូវតែការពារភាពឯកជននៃ PHI ណាមួយដែលយើងចែករំលែកជាមួយពួកគេ ហើយមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យផ្តល់ PHI ដល់អ្នកដទៃ លើកលែងតែអាចអនុញ្ញាតដោយច្បាប់ និងការជូនដំណឹងនេះ។ ដូចដែលបានទាមទារដោយច្បាប់ យើងនឹងប្រាប់អ្នកប្រសិនបើមានការរំលោភលើ PHI ដែលគ្មានសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។ យើងនឹងអនុវត្តតាមការជូនដំណឹងនេះ ហើយនឹងមិនប្រើប្រាស់ ឬចែករំលែកព័ត៌មានរបស់អ្នកក្រៅពីដូចបានរៀបរាប់នៅក្នុងសេចក្តីជូនដំណឹងនេះ ឬអនុលោមតាមច្បាប់រដ្ឋ និងសហព័ន្ធ ឬស្របតាមការអនុញ្ញាតរបស់អ្នក។

III. ការផ្លាស់ប្តូរទៅសេចក្តីជូនដំណឹងនៃការអនុវត្តភាពឯកជននេះ។

L.A. Care ត្រូវតែប្រកាន់ខ្ជាប់ទៅនឹងសេចក្តីជូនដំណឹងដែលយើងកំពុងប្រើឥឡូវនេះ។ 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
- ខែថ្ងៃឆ្នាំកំណើត
- ការថែទាំ និងការព្យាបាល បានទទួល
- ប្រវត្តិសុខភាព
- សព្វនាម។
- តម្លៃនៃ/ការបង់ប្រាក់សម្រាប់ថែទាំ;
- ជាតិសាសន៍/ជាតិពន្ធ;
- ភាសា;
- ភេទដែលបានកំណត់អំឡុងពេលកើត;
- អត្តសញ្ញាណភេទ;
- តំរង់ទិសផ្លូវភេទ; និង

វិធីដែលយើងជាធម្មតាប្រើ និងចែករំលែក PHI៖

ជាទូទៅ យើងប្រើប្រាស់ និងចែករំលែក PHI តាមវិធីខាងក្រោម៖

- **ការព្យាបាល៖** យើងមិនផ្តល់ការព្យាបាលទេ ប៉ុន្តែយើងអាចប្រើ និងចែកចាយ PHI ជាមួយអ្នកថែទាំសុខភាព និងអ្នកផ្តល់សេវាផ្សេងទៀត ដូចជា វេជ្ជបណ្ឌិត មន្ទីរពេទ្យ អ្នកឧបត្ថម្ភនិរន្តរាយបរិក្ខារពេទ្យ និងអ្នកផ្សេងៗ ដើម្បីផ្តល់ជូនការថែទាំអ្នក និងការព្យាបាល និងសេវាផ្សេងៗ និងព័ត៌មាន ដើម្បីជួយអ្នក។
- **ការបង់ប្រាក់៖** យើងអាចប្រើ និងចែកចាយ PHI ជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព

អ្នកផ្តល់សេវា និងអ្នកធានារ៉ាប់រង និងអ្នកបង់ប្រាក់ផ្សេងទៀត ដើម្បីគិតគូរសំណើសម្រាប់ការបង់ប្រាក់ និងបង់ថ្លៃសេវាសុខភាព ដែលបានផ្តល់ឲ្យអ្នក។

- **ដំណើរការថែទាំសុខភាព៖** យើងអាចប្រើ និងចែកចាយ PHI ដើម្បីគ្រប់គ្រងអង្គការរបស់យើង និងការទាក់ទងអ្នក នៅពេលចាំបាច់ ឧទាហរណ៍ដូចជាសម្រាប់ការជំរះបញ្ជី ការលើកស្ទួយគុណភាព ការចាត់ចែងថែទាំ ការសំរេបសំរួលថែទាំ និងដំណើរការពីមួយថ្ងៃ ទៅមួយថ្ងៃ។ យើងក៏អាចប្រើ និងចែករំលែក PHI ជាមួយកម្មវិធីរដ្ឋ សហព័ន្ធ និងខោនធី សម្រាប់ការចូលរួម និងការគ្រប់គ្រងកម្មវិធី។

ឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃវិធីដែលយើងប្រើ PHI៖

- ដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានដល់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យដើម្បីបញ្ជាក់អត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក រួមបង់ ឬកាត់កង។
- អនុម័តការថែទាំជាមុន។
- ដើម្បីដំណើរការ និងបង់ការទាមទារសម្រាប់សេវាថែទាំសុខភាព និងការព្យាបាលដែលអ្នកបានទទួល។
- ផ្តល់ PHI ដល់គ្រូពេទ្យ ឬមន្ទីរពេទ្យរបស់អ្នក ដើម្បីពួកគេអាចព្យាបាលអ្នក។
- ដើម្បីពិនិត្យមើលគុណភាពនៃការថែទាំ និងសេវាកម្មដែលអ្នកទទួលបាន។
- ដើម្បីជួយអ្នក និងផ្តល់ឲ្យអ្នក នូវព័ត៌មានការអប់រំ និងការលើកកម្ពស់សុខភាព និងសេវា ដូចជា សំរាប់លក្ខណៈដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- ដើម្បីជូនដំណឹងដល់អ្នកអំពីសេវាកម្ម និងកម្មវិធីបន្ថែមដែលអាចចាប់អារម្មណ៍សម្រាប់អ្នក និង/ឬជួយអ្នក ឧទាហរណ៍ ថ្នាក់ហាត់ប្រាណនៅមជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍ L.A. Care។
- ដើម្បីរំលឹកអ្នកឱ្យទទួលបានការវាយតម្លៃសុខភាព ការពិនិត្យ ឬពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ។
- ដើម្បីបង្កើតកម្មវិធី លើកកម្ពស់គុណភាព និងផ្តួចផ្តើម រួមទាំងការបង្កើត ការប្រើ ឬការចែកចាយនូវ ទិន្នន័យបានឈប់កត់សំគាល់ ដូចបានអនុញ្ញាតដោយ HIPAA។

- ដើម្បីប្រើ និងចែកចាយព័ត៌មាន ដោយផ្ទាល់ ឬដោយប្រយោល ជាមួយនឹងការដូរព័ត៌មានសុខភាព សំរាប់ការព្យាបាល ការបង់ប្រាក់ និងដំណើរការថែទាំសុខភាព។
- ស៊ើបអង្កេត និងកាត់ទោសករណី ដូចជាពីបទក្លែងបន្លំ កាកសំណល់ ឬការរំលោភបំពាន។

v. 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 ឬតួអង្គ ដូចជា គណៈការសងប្រាក់ឱ្យកម្មករ ឬភ្នាក់ងាររារាំងមើលសុខភាព សំរាប់សកម្មភាព ដែលបានអនុញ្ញាតដោយច្បាប់ តុលាការ ឬបទបញ្ជាអភិបាលកិច្ច។
- ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនាយកដ្ឋានសុខភាពនិងសេវាមនុស្សប្រសិនបើវាចង់ឃើញថាយើងកំពុងអនុវត្តតាមច្បាប់ឯកជនភាពរបស់សហព័ន្ធ។
- ដើម្បីជួយ ជាមួយការហៅឱ្យយក ផលិតផលមកវិញ។
- ដើម្បីរាយការណ៍ ពីប្រតិកម្មអាក្រក់ចំពោះថ្នាំ។
- ដើម្បីរាយការណ៍ ពីការរំលោភ ព្រងើយកន្តើយ ឬអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ដែលសង្ស័យដូចបានតម្រូវ ឬបានអនុញ្ញាត នៅក្រោមច្បាប់។
- សំរាប់ការស្រាវជ្រាវថែទាំសុខភាព។
- ដើម្បីតបឆ្លើយ ចំពោះសំណើសុំអំណោយសេរីរាងកាយ និងជាលិកា និងធ្វើការជាមួយពេទ្យ

ពិនិត្យបុព្វហេតុមរណៈ ឬនាយកទីតម្កល់សព។

- ក្នុងការទាក់ទងនឹងបណ្តឹង ការស៊ើបអង្កេត ការប្តឹងផ្តល់ ឬចំណាត់ការច្បាប់។
- ដើម្បីការពារ ឬបន្ធូរបន្ថយ ការគំរាមកំហែងធ្ងន់ធ្ងរ ចំពោះសុខភាព ឬសុវត្ថិភាព របស់ជនណាម្នាក់។

VI. ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នក

យើងអាចនឹងប្រើ PHI ដើម្បីប្រាស្រ័យ ទាក់ទងជាមួយអ្នក ឬអ្នកចាត់តាំងរបស់អ្នក អំពីអត្ថប្រយោជន៍ សេវា ការជ្រើសរើស អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក 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 និងអ្នកមើលការបន្តរបស់យើង ជំនួសមុខឱ្យយើងអាចទូរស័ព្ទទៅអ្នកដោយប្រើ ប្រព័ន្ធហៅទូរស័ព្ទស្វ័យប្រវត្តិ/ឬសំឡេងសិប្បនិម្មិតដោយអនុលោមតាមច្បាប់ជាធរមាន។ ក្រុមហ៊ុនផ្តល់សេវាទូរស័ព្ទចល័តរបស់អ្នកអាចគិតប្រាក់អ្នកសម្រាប់ការទទួលការហៅទូរស័ព្ទ សូមទាក់ទងក្រុមហ៊ុនផ្តល់សេវាទូរស័ព្ទរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មាននេះ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ទាក់ទងតាមវិធីនេះទេ សូមប្រាប់អ្នកហៅចូល ឬទាក់ទងមកយើង ដើម្បីដាក់ក្នុងបញ្ជីកុំហៅរបស់យើង។
- **ការផ្ញើសារទៅអ្នក។** ប្រសិនបើអ្នកបានផ្តល់ឱ្យយើង នូវលេខទូរស័ព្ទដែលអ្នកប្រើប្រាស់ (រួមទាំងប្រសិនបើអាណាព្យាបាល ឬអ្នកចាត់តាំង បានផ្តល់លេខទូរស័ព្ទរបស់គេ) សំរាប់គោលបំណងខ្លះ ដូចជាការរំលឹក ជំរើសការព្យាបាល សេវា ការរំលឹកបង់ប្រាក់ថ្លៃធានារ៉ាប់រង ឬការបញ្ជាក់ នោះយើង រួមទាំងសម្ព័ន្ធ និងអ្នកមើលការបន្តរបស់យើង អាចនឹងផ្ញើសារមកអ្នក ក្នុងនាមរបស់យើង ដោយស្របតាមច្បាប់ជាធរមាន។ ក្រុមហ៊ុនផ្តល់សេវាទូរស័ព្ទចល័តរបស់អ្នកអាចគិតប្រាក់អ្នកសម្រាប់ការទទួលអត្ថបទ។ សូមទាក់ទងក្រុមហ៊ុនផ្តល់សេវាទូរស័ព្ទរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មាននេះ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាដែលអ្នកមិនចង់ទទួលសារជាអក្សរទេ សូមផ្ញើតាមព័ត៌មានឈប់ជារនៅលើសារ ឬ



សូមឆ្លើយតបជាមួយពាក្យ "STOP" ដើម្បីបញ្ឈប់ការទទួលសារបែបនេះ។

- **អ៊ីមែល៖** ប្រសិនបើអ្នកបានផ្តល់ឱ្យយើងនូវអាសយដ្ឋានអ៊ីមែលរបស់អ្នក (រួមទាំងប្រសិនបើអាណាព្យាបាល ឬអ្នកចាត់តាំងបានផ្តល់អាសយដ្ឋានអ៊ីមែលរបស់ពួកគេ) បន្ទាប់មកសម្រាប់គោលបំណងមានកំណត់មួយចំនួន (ឧទាហរណ៍ ធ្វើឱ្យអ្នកនូវការចុះឈ្មោះ សមាជិក អ្នកផ្តល់សេវា និងសម្ភារៈអប់រំ ឬការរំលឹក ឬការបញ្ជាក់ពីការទូទាត់ ប្រសិនបើអ្នក យល់ព្រមទទួលទាំងនេះតាមអេឡិចត្រូនិក) បន្ទាប់មកយើងអាចផ្ញើអ៊ីមែលទៅអ្នក។ ប្រហែលជាមានការគិតថ្លៃដោយអ៊ីនធឺណិត ឬអ៊ីមែល ឬអ្នកផ្តល់សេវាទូរសព្ទចល័តរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលអ៊ីមែល សូមទាក់ទងអ៊ីនធឺណិត ឬអ៊ីមែល ឬអ្នកផ្តល់សេវាទូរសព្ទចល័តរបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មាននេះ។ អ្នកទទួលស្គាល់និងយល់ព្រមថា ប្រសិនបើអ្នកប្រើអាសយដ្ឋានអ៊ីមែលដែលមិនបានអ៊ុនត្រីប និង/ឬកុំព្យូទ័រ ឬចូលប្រើអ៊ីមែលរបស់អ្នកតាមរយៈឧបករណ៍ចល័ត ឬចែករំលែកអ៊ីមែល ឬកុំព្យូទ័រ ឬទូរសព្ទដៃ នោះមានហានិភ័យដែល PHI របស់អ្នកអាចត្រូវបានអាន ដោយភាគីទីបី ហើយអ្នកទទួលយកហានិភ័យនៃការបែបនេះ និងលះបង់ការការពារណាមួយដែលអ្នកអាចមាននៅក្រោមច្បាប់ណាមួយ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាដែលអ្នកមិនចង់ទទួលសារអ៊ីមែល សូមធ្វើតាមការណែនាំ "ឈប់ជាវ" នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃសារ ដើម្បីបញ្ឈប់ការទទួលទំនាក់ទំនងតាមអ៊ីមែល។

VII. ការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ

បើសិនយើងចង់ប្រើ ឬចែកចាយ PHI របស់អ្នក សំរាប់គោលបំណងអ្វីមួយ ដែលមិនបានផ្តល់នៅក្នុង សេចក្តីជូនដំណឹងនេះ នោះយើងត្រូវតែទទួល ការអនុញ្ញាតលាយលក្ខណ៍អក្សរពីអ្នក។ ឧទាហរណ៍ ការប្រើប្រាស់ ឬការចែករំលែក PHI សម្រាប់ទីផ្សារ ឬការលក់ត្រូវការការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើយើងប្រើ ឬចែករំលែកកំណត់ត្រាព្យាបាលចិត្តសាស្ត្រ យើងក៏អាចត្រូវការការអនុញ្ញាតពីអ្នកផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ឱ្យយើងនូវការអនុញ្ញាតរបស់អ្នក អ្នកអាចលុបចោលវានៅពេលណាមួយជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ហើយយើងនឹងមិនប្រើ ឬចែករំលែក PHI របស់អ្នកសម្រាប់គោលបំណងនោះបន្ទាប់ពីកាលបរិច្ឆេទដែលយើងដំណើរការសំណើរបស់អ្នក។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើ

យើងបានប្រើប្រាស់ ឬចែករំលែក PHI របស់អ្នកជាមួយនឹងការអនុញ្ញាតរបស់អ្នករួចហើយនោះ យើងប្រហែលជាមិនអាចលុបចោលសកម្មភាពណាមួយដែលបានកើតឡើងមុនពេលអ្នក លុបចោលការអនុញ្ញាតរបស់អ្នកនោះទេ។

VIII. សិទ្ធិរបស់អ្នក។

អ្នកមានសិទ្ធិជាក់លាក់ចំពោះ PHI របស់អ្នក និងរបៀបដែលវាអាចត្រូវបានប្រើ ឬចែករំលែក។ អ្នកមានសិទ្ធិ៖

- **ទទួលបានច្បាប់ចម្លងនៃកំណត់ត្រាសុខភាព និងពាក្យបណ្តឹងទាមទារសំណង។** អ្នក អាចសុំមើល ឬយកច្បាប់ចម្លងនៃ PHI របស់អ្នក។ យើងនឹងផ្តល់ច្បាប់ចម្លង ឬសេចក្តី សង្ខេបអំពីសុខភាព និងកំណត់ត្រាការទាមទាររបស់អ្នក។ ប្រហែលជាមានព័ត៌មាន និង កំណត់ត្រាមួយចំនួន ដែលយើងមិនអាចបង្ហាញឱ្យឃើញតាមការអនុញ្ញាតដោយច្បាប់ ឬយើងប្រហែលជាមិនអាចផ្តល់ព័ត៌មានជាក់លាក់ក្នុងទម្រង់ ទម្រង់ ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ មួយចំនួនបានទេ។ យើងអាចគិតថ្លៃសេវាសមរម្យ សម្រាប់ការចតចម្លង និងផ្ញើ PHI របស់អ្នក។

L.A. Care មិនរក្សាច្បាប់ចម្លងពេញលេញនៃកំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកទេ សូម ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកចង់មើល ឬទទួល បានច្បាប់ចម្លង ឬផ្លាស់ប្តូរកំហុសក្នុងកំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក។

- **សុំឱ្យយើងកែកំណត់ត្រាសុខភាព និងទាមទារ។** បើសិនអ្នកជឿថាមានខុសអ្វីមួយ នៅក្នុង PHI របស់អ្នក នោះអ្នកអាចសូមឱ្យយើងកែតម្រូវវា។ ប្រហែលជាមានព័ត៌មាន មួយចំនួនដែលយើងមិនអាចផ្លាស់ប្តូរ (ឧ. ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត) ហើយនឹងប្រាប់អ្នកជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ផ្តល់ព័ត៌មានដល់ យើង (ឧទាហរណ៍ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក) នោះយើងនឹងប្រាប់អ្នកឱ្យដឹង ដូច្នេះអ្នកអាចសុំ ឱ្យគាត់កែតម្រូវវាបាន។

- **ស្នើសុំឱ្យយើងទាក់ទងជាមួយអ្នកដោយសម្ងាត់។** អ្នកអាចសុំឱ្យយើងទាក់ទងអ្នក តាមមធ្យោបាយជាក់លាក់មួយ (ឧទាហរណ៍ ទូរស័ព្ទផ្ទះ ឬការិយាល័យ) ឬផ្ញើសំបុត្រទៅ អាសយដ្ឋានផ្សេងៗ មិនមែនគ្រប់សំណើទាំងអស់អាចត្រូវបានយល់ព្រមទេ ប៉ុន្តែយើង នឹងផ្តល់សំណើសមរម្យមួយ។

• **សុំឱ្យយើងកំណត់នូវអ្វីដែលយើងប្រើ ឬចែករំលែក។** អ្នកអាចស្នើសុំយើង មិនឱ្យប្រើ ឬចែកចាយព័ត៌មានសុខភាពខ្លះ សំរាប់ការព្យាបាល ការបង់ប្រាក់ ឬដំណើរការរបស់យើង។ តាមច្បាប់ យើងមិនតម្រូវឱ្យយល់ព្រមតាមសំណើរបស់អ្នកទេ ហើយយើងអាចនិយាយថា "ទេ" ប្រសិនបើវានឹងប៉ះពាល់ដល់ការថែទាំរបស់អ្នក ការទូទាត់សំណង ប្រតិបត្តិការសំខាន់ៗ ឬការមិនអនុលោមតាមវិធានបទបញ្ជា ឬភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាល ឬការអនុវត្តច្បាប់។ សំណើ ឬតុលាការ ឬដីការដ្ឋបាល។

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

• **ទទួលសំណៅនៃសេចក្តីជូនដំណឹងភាពឯកជននេះ។** អ្នកអាចទទួលបានច្បាប់ចម្លងក្រដាសនៃសេចក្តីជូនដំណឹងនេះដោយទូរស័ព្ទមកយើង។

• **ជ្រើសរើសជនណាម្នាក់ ដើម្បីធ្វើការសំរាប់អ្នក។** ប្រសិនបើអ្នកបានផ្តល់ឱ្យនរណាម្នាក់នូវអំណាចនៃមេធាវី ឬប្រសិនបើនរណាម្នាក់ជាអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់របស់អ្នក បុគ្គលនោះអាចប្រើសិទ្ធិរបស់អ្នក និងធ្វើការជ្រើសរើសអំពី PHI របស់អ្នក។ យើងអាចនឹងស្នើអ្នក ឬអ្នកចាត់តាំងរបស់អ្នក ឱ្យផ្តល់ព័ត៌មាននិងឯកសារខ្លះមកយើង ដូចជា សំណៅនៃបទបញ្ជាតុលាការ យល់ព្រមភាពជាអាណាព្យាបាល។ រូបអ្នក ឬអាណាព្យាបាលរបស់អ្នក នឹងត្រូវបំពេញការអនុញ្ញាតលាយលក្ខណ៍អក្សរមួយ ដូច្នេះហើយ សូមទាក់ទងមកយើង លេខខាងក្រោម

ដើម្បីរកឲ្យដឹងរបៀបធ្វើការនេះ។

IX សេវាងាយអន់ចិត្ត

សមាជិក ដែលប្រហែលជាយល់ព្រមទទួល សេវាងាយអន់ចិត្ត គឺមិនចាំបាច់ ទទួលបានការអនុញ្ញាតពីសមាជិកណាម្នាក់ ដើម្បីទទួល សេវាងាយអន់ចិត្ត ឬ ដើម្បីដាក់ពាក្យបណ្តឹងសំណង សម្រាប់សេវាងាយអន់ចិត្ត។ L.A. Care នឹងបញ្ជូន បន្តទំនាក់ទំនងទាក់ទងនឹងសេវាងាយអន់ចិត្ត ទៅកាន់អាសយដ្ឋានប្រៃសណីយ៍ អាសយដ្ឋានអ៊ីមែល ឬលេខទូរសព្ទ ដែលត្រូវបានចាត់តាំង របស់សមាជិក ឬបើ អវត្តមាននោះ វានឹងត្រូវបានធ្វើតាមឈ្មោះសមាជិក តាមអាសយដ្ឋាន ឬលេខទូរសព្ទ ដែលបានកត់ត្រាទុក។ L.A. Care មិនត្រូវបង្ហាញព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រទាក់ទងនឹង សេវា ងាយអន់ចិត្ត ដល់សមាជិកផ្សេងទៀត ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ពី សមាជិកដែលកំពុងទទួលការថែទាំនោះទេ។ L.A. Care នឹងទទួលយកសំណើ សម្រាប់ ការទំនាក់ទំនងសម្ងាត់ តាមទម្រង់ និងទ្រង់ទ្រាយដែលបានស្នើសុំ បើវាងាយស្រួល ផលិត តាមទម្រង់ និងទ្រង់ទ្រាយដែលបានស្នើសុំ ឬនៅទីតាំងជំនួស។ សំណើរបស់ សមាជិក សម្រាប់ការទំនាក់ទំនងសម្ងាត់ទាក់ទងនឹង សេវាងាយអន់ចិត្ត នឹងមាន សុពលភាព រហូតដល់សមាជិកលុបចោលសំណើ ឬដាក់សំណើថ្មី សម្រាប់ សេវាងាយ អន់ចិត្ត។

សូមទូរស័ព្ទមកយើងតាមលេខនៅលើអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណរបស់អ្នក ឬសរសេរមកយើង ដើម្បីស្វែងយល់អំពីរបៀបស្នើសុំណាមួយខាងលើ។ អ្នកនឹងត្រូវដាក់សំណើរបស់អ្នកជា លាយលក្ខណ៍អក្សរ ហើយប្រាប់យើងអំពីព័ត៌មានជាក់លាក់។ យើងអាចផ្ញើទម្រង់ បែបបទឱ្យអ្នកបាន។

x. ពាក្យបណ្តឹង

បើសិនអ្នកគិត ថាយើងមិនបានការពារ PHI របស់អ្នកទេ អ្នកមានសិទ្ធិប្តឹង បណ្តឹង ជាមួយយើង ដោយទាក់ទងយើងនៅ៖

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

អ្នកក៏អាចទាក់ទង៖

ក្រសួងសេវាសុខភាព និងមនុស្សជាតិ សហរដ្ឋ ការិយាល័យសម្រាប់សិទ្ធិពលរដ្ឋ ការ យកចិត្តទុកដាក់ ដោយចូលទៅកាន់ **www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints**

សមាជិក Medi-Cal ក៏អាចទាក់ទង៖

ក្រសួងសេវាថែទាំសុខភាពនៃរដ្ឋ California ការិយាល័យនៃការអនុលោមតាម HIPAA ដោយចូលទៅកាន់ **dhcs.ca.gov**

xi. ប្រើសិទ្ធិរបស់អ្នកដោយគ្មានការភ័យខ្លាច

L.A. Care នឹងមិនចាត់វិធានការអ្វី ប្រឆាំងនឹងអ្នក សំរាប់ការប្រើសិទ្ធិភាពឯកជន នៅក្នុង សេចក្តីជូនដំណឹងនេះ ឬការប្តឹងបណ្តឹងឡើយ។

xii. កាលបរិច្ឆេទមានប្រសិទ្ធភាព

កាលបរិច្ឆេទប្រសិទ្ធភាពដើម នៃសេចក្តីជូនដំណឹងនេះ គឺថ្ងៃ 14 ខែមេសា 2003។ សេចក្តីជូនដំណឹងនេះ ត្រូវបានកែសម្រួលថ្មីៗបំផុតនៅថ្ងៃទី 11/01/22។

xiii. ទាក់ទងមកយើងខ្ញុំ ឬសំណួរ ឬប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យការជូនដំណឹងនេះជាភាសា ឬទម្រង់ ផ្សេងទៀត៖

បើសិនអ្នកមានសំណួរ អំពីសេចក្តីជូនដំណឹងនេះ ឬចង់បានជំនួយ ក្នុងការអនុវត្តន៍ សិទ្ធិរបស់អ្នក ឬបានសេចក្តីជូនដំណឹងនេះ ជាភាសាមួយទៀត (អាវ៉ាប់ អាមេនី ចិន ហ្វាស៊ី ខ្មែរ កូរ៉េ រុស្ស៊ី អេស្បាញ៉ុល តាហ្គាឡុក ឬវៀតណាម) អក្សរពុម្ពធំៗ សំឡេង ឬទំរង់ផ្សេងទៀត (តាមសំណូមពរ) ដោយឥតគិតថ្លៃដល់អ្នក នោះសូមទូរស័ព្ទ ឬសរសេរសំបុត្រមកយើងនៅ៖

L.A. Care Member Services
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
ទូរស័ព្ទ៖ **1.888.839.9909**
TTY/TDD: 711
អ៊ីមែល៖ **PrivacyOfficer@lacare.org**

សេចក្តីជូនដំណឹងការមិនរើសអើង

សេចក្តីជូនដំណឹងការមិនរើសអើង

ការរើសអើង គឺប្រឆាំងនឹងច្បាប់។ L.A. Care Health Plan ប្រព្រឹត្តតាមច្បាប់សិទ្ធិស៊ីវិល នៃរដ្ឋ និងសហព័ន្ធ។ L.A. Care Health Plan មិនរើសអើងដោយខុសច្បាប់, បដិសេធមនុស្ស, ឬប្រព្រឹត្តិទៅលើពួកគេ ខុសៗគ្នា ដោយសារតែ ភេទ, ជាតិសាសន៍, ពណ៌សំបុរ, សាសនា, ពូជពង្ស, ដើមកំណើត, អត្តសញ្ញាណក្រុមជាតិពន្ធុ, អាយុ, ភាពពិការផ្លូវចិត្ត, ភាពពិការផ្លូវកាយ, លក្ខណៈសុខភាព, ព័ត៌មានជោសន្តាន, ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍, ភិនភោគ, អត្តសញ្ញាណភិនភោគ, ឬបែបសេពសន្ថវៈ ឡើយ។

L.A. Care Health Plan ផ្តល់ជូន៖

- ជំនួយ និងសេវាឥតគិតថ្លៃ សំរាប់មនុស្សដែលពិការ ដើម្បីជួយគេប្រាស្រ័យទាក់ទងឲ្យបានល្អប្រសើរ ដូចជា៖
 - ✓ អ្នកបកប្រែភាសាសញ្ញាមានគុណសម្បត្តិ
 - ✓ ព័ត៌មានលាយលក្ខណ៍អក្សរ ជាទំរង់ផ្សេងទៀត (អក្សរពុម្ពធំៗ សំឡេង ទំរង់អេឡិចត្រូនិក ដែលអាចយកបាន ទំរង់ផ្សេងទៀត)
- សេវាភាសាឥតគិតថ្លៃ សំរាប់មនុស្សដែលភាសាបឋមរបស់គេ មិនមែនអង់គ្លេស ដូចជា៖
 - ✓ អ្នកបកប្រែមានគុណសម្បត្តិ
 - ✓ ព័ត៌មានលាយលក្ខណ៍អក្សរ ជាភាសាផ្សេងទៀត

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការសេវាកម្មទាំងនេះ សូមទាក់ទង L.A. Care Health Plan 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក ដោយទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-833-522-3767**។

បើសិនអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮ ឬនិយាយមិនបានល្អទេ សូមហៅ **TTY 711**។ ឯកសារនេះអាច ផ្តល់ជូនអ្នក តាមសំណូមពរ ជាអក្សរព្រិល, អក្សរពុម្ពធំៗ, កាសែតសំឡេង, ឬទំរង់អេឡិចត្រូ និក។ ដើម្បីទទួលបានច្បាប់ចម្លងមួយក្នុងទម្រង់ជំនួសទាំងនេះ សូមទូរស័ព្ទ ឬសរសេរសំបុត្រ ទៅកាន់៖

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

របៀបដាក់បណ្តឹងសារទុក្ខសិទ្ធិពលរដ្ឋ

បើសិនអ្នកជឿថា L.A. Care Health Plan បានខកខានផ្តល់សេវាទាំងនេះ ឬបានរើសអើងដោយល្មើសច្បាប់ ក្នុងលក្ខណៈណាមួយទៀត ដោយយោងលើ ភេទ, ជាតិសាសន៍, ពណ៌សំបុរ, សាសនា, ពូជពង្ស, ដើមកំណើត, អត្តសញ្ញាណក្រុមជាតិពន្ធុ, អាយុ, ភាពពិការផ្លូវចិត្ត, ភាពពិការផ្លូវកាយ, លក្ខណៈសុខភាព, ព័ត៌មានជៅសន្តាន, ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍, ភិនភាគ, អត្តសញ្ញាណភិនភាគ, ឬបែបសេពសន្ថវៈ, 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**។ បើអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮ ឬនិយាយបានល្អទេ សូមទូរសព្ទទៅ **TTY 711**។

- ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ៖ បំពេញ ទំរង់បំពេញបណ្តឹង ឬសរសេរសំបុត្រ និងផ្ញើវាទៅ៖

គម្រោងសុខភាព L.A. Health Plan
Chief Compliance Officer
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017

អ៊ីមែល៖ civilrightscordinator@lacare.org

- ដោយផ្ទាល់មុខ៖ ទស្សនាការិយាល័យ នៃវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬ L.A. Care Health Plan និងថ្លែងថាអ្នកចង់ប្តឹងសារទុក្ខសិទ្ធិស៊ីវិល។
- ជាអេឡិចត្រូនិក៖ ចូលមើលគេហទំព័រ L.A. Care Health Plan នៅ www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ civilrightscordinator@lacare.org ។

ការិយាល័យនៃសិទ្ធិស៊ីវិល – ក្រសួងសេវាសុខភាពនិងមនុស្សជាតិសហរដ្ឋ

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

- តាមទូរស័ព្ទ៖ ហៅ **1-800-368-1019**។ បើអ្នកមិនអាចនិយាយបាន ឬស្តាប់ឮបានល្អ សូមហៅ **TTY/TDD 1-800-537-7697**។
- ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ៖ បំពេញ ទំរង់បំពេញបណ្តឹង ឬផ្ញើសំបុត្រទៅ៖

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

ទំរង់បំពេញបណ្តឹង គឺមាននៅ

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/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 អាស្រ័យលើកិច្ចសន្យាសាថ្មី។

លិខិតជូនដំណឹង នៃភាពដែលអាច រកបាន

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.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգահարեք **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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-833-522-3767** (TTY: **711**) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-833-522-3767** (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 **3767-522-833-1** (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 **3767-522-833-1** (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 **3767-522-833-1** (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。 **3767-522-833-1** (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 **3767-522-833-1** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **3767-522-833-1** (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.



ប្រាសាទជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

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

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-833-522-3767** (TTY: **711**) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-833-522-3767** (TTY: **711**) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

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.

2025 ប្រតិទិន

សូមប្រើប្រតិទិននេះដើម្បីសរសេរការរំលឹកសំខាន់ៗ និងការណាត់ជួប។





L.A. Care
Medicare Plus™
 (HMO D-SNP)

ខែមករា — សូស្តីឆ្នាំថ្មី

សំខាន់៖ បើអ្នកជាសមាជិកថ្មី សូមបំពេញការប្រមាណហានិភ័យសុខភាពរបស់អ្នក។ ហៅទូរសព្ទទៅ L.A. Care Medicare Plus តាមលេខ **1.844.522.3767** (TTY: **711**) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក ដើម្បីបញ្ចប់ការប្រមាណហានិភ័យសុខភាពរបស់អ្នក។

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	

ខែកុម្ភៈ

ខែកុម្ភៈគឺជា ខែបេះដូងអាមេរិក! នេះជាពេលវេលាដ៏ល្អដើម្បីរៀន និងផ្ដោតលើសុខភាពសរសៃឈាមបេះដូងរបស់អ្នក! តើអ្នកដឹងទេថាសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកគឺជាអ្វី? ការវាស់សម្ពាធឈាមរបស់អ្នកជាទៀងទាត់ជួយក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យធ្វើវាគឺជារឿងបញ្ហាសុខភាពណាមួយបានទាន់ពេលវេលា។ អ្នក និងក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចចាត់វិធានការដើម្បីគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកប្រសិនបើវាខ្ពស់ពេក។

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



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



ទាញយករូបមន្តដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់របៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អបេះដូងតាមរយៈកម្មវិធី
 Million Hearts តាមរយៈ millionhearts.hhs.gov។

ខែមីនា

ខែមីនាគឺជា ខែតំរង់នោមជាតិ – តើអ្នកដឹងទេថាមនុស្ស 37 លាននាក់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកត្រូវបានគេប៉ាន់ស្មានថាមានជំងឺតម្រង់នោមរ៉ាំរ៉ៃ (Chronic Kidney Disease, CKD)? មនុស្ស 9 នាក់ក្នុងចំណោម 10 នាក់មិនដឹងថាពួកគេមាន CKD ទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬសម្ពាធឈាមខ្ពស់ អ្នកនឹងប្រឈមមុខខ្ពស់ក្នុងការវិវត្តទៅជាជំងឺតម្រង់នោម។ លេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងហាត់ប្រាណ គឺជាវិធីដ៏ល្អសម្រាប់ជំនួយដល់សុខភាពតម្រង់នោម!

ថ្ងៃអាទិត្យ	ថ្ងៃច័ន្ទ	ថ្ងៃអង្គារ	ថ្ងៃពុធ
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



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



មតិ

ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការប្រើប្រាស់សេវា និងការទទួលបានសេវា

ការចាប់ផ្តើមនៃនិទាធរដូវអាចនាំឱ្យមានការប្តូរស្របតាមការប្រែប្រួលនិងអាចបង្កឱ្យមានធាតុសញ្ញានៃជំងឺប្រព័ន្ធ។ ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាសម្រាប់ការថែទាំ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះភាពមិនស្របណាមួយ។

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

ឧសភា

ឧសភា គឺជាខែនៃការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត

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

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

ការថែទាំខ្លួនឯងអាចដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក និងជួយគាំទ្រការព្យាបាល និងការជាសះស្បើយរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺផ្លូវចិត្ត។ នេះជា

គន្លឹះមួយចំនួនដើម្បីជួយអ្នកចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការថែទាំខ្លួនឯង៖ ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ អនុវត្តការដឹងគុណ និងរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ។

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

ខែមិថុនា

រដូវក្ដៅគឺនៅទីនេះ។ ដល់ម៉ោងត្រៀមអាកាសធាតុក្ដៅហើយ!

ខែរដូវក្ដៅអាចនាំមកនូវភាពសប្បាយរីករាយ ព្រះអាទិត្យ និងកំដៅ! ប៉ុន្តែជួនកាលកំដៅអាចក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់។ ការការពារជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកំដៅ រួមទាំងជំងឺជាចម្បងសរសៃឈាមក្នុងកំដៅ

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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



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

និងហត់នឿយកំដៅ គឺជាជឿនសំខាន់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យ ប៉ុន្តែកំដៅខ្លាំងបង្កហានិភ័យបំផុតសម្រាប់ មនុស្សដែលមានអាយុក្រោម 4 ឆ្នាំ និងលើសពី 65 ឆ្នាំ ហើយអ្នកដែលមានជំងឺពីមុន ឬអ្នកដែល រស់នៅ។ នៅក្នុងផ្ទះដែលគ្មានម៉ាស៊ីនត្រជាក់។

ការពារខ្លួនអ្នកពីកំដៅដោយរក្សាភាពត្រជាក់ ស្វែងរកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងពេលក្ដៅ ហើយស្លៀក សម្លៀកបំពាក់ពណ៌ស្រាល ផឹកទឹកត្រជាក់ឱ្យបានច្រើន ពាក់ឡើងការពារកម្ដៅថ្ងៃ និងម្នាក់ដើម្បីការពារពេល នៅខាងក្រៅ ហើយយកចិត្តទុកដាក់លើការណែនាំអំពីកំដៅ។



ខែកក្កដា

ខែកក្កដាគឺជាខែនៃចក្ខុវិស័យសុខភាព

មានវិធីជាច្រើនដើម្បីរក្សាសុខភាពភ្នែករបស់អ្នក ចាប់ពីការពាក់វ៉ែនតារបស់អ្នក រហូតដល់ការញ៉ាំអាហារដែលផ្តល់សុខភាពភ្នែក ដូចជាត្រីសាម៉ុង និងខាត់ណាជាដើម។

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

ជាព្រៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកអាចអនុវត្តជំហានដោយៗ ដើម្បីរក្សាសុខភាពភ្នែករបស់អ្នក។ ប្រើគន្លឹះទាំងនេះដើម្បីការពារភ្នែករបស់អ្នកពីវត្ថុដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ពួកគេ៖

- ពាក់វ៉ែនតា។ ការពារភ្នែករបស់អ្នកពីពន្លឺព្រះអាទិត្យដោយពាក់វ៉ែនតា - ទោះបីជាថ្ងៃដែលមានពពកក៏ដោយ!
- ពាក់វ៉ែនតាការពារ។ វ៉ែនតាសុវត្ថិភាព និងវ៉ែនតាត្រូវបានចនាឡើងដើម្បីការពារភ្នែករបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពមួយចំនួន ដូចជាការលេងកីឡា ធ្វើការងារសំណង់ ឬជួសជុលផ្ទះជាដើម។
- សម្រាកភ្នែករបស់អ្នក។ ការសម្លឹងមើលកុំព្យូទ័ររយៈពេលយូរ អាចធ្វើឲ្យភ្នែករបស់អ្នកធុញទ្រាន់។ សម្រាកភ្នែករបស់អ្នកដោយឈប់សម្រាករៀងរាល់ 20 នាទីម្តង ដើម្បីមើលអ្វីមួយពីចម្ងាយ 20 ហ្វីតរយៈពេល 20 វិនាទី។
- ប្រសិនបើអ្នកពាក់ទំនាក់ទំនង សូមចាត់វិធានការដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគភ្នែក។ លាងដៃជានិច្ចមុនពេលអ្នកដាក់កញ្ចក់ភ្នែកចូល ឬយកវាចេញ។

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

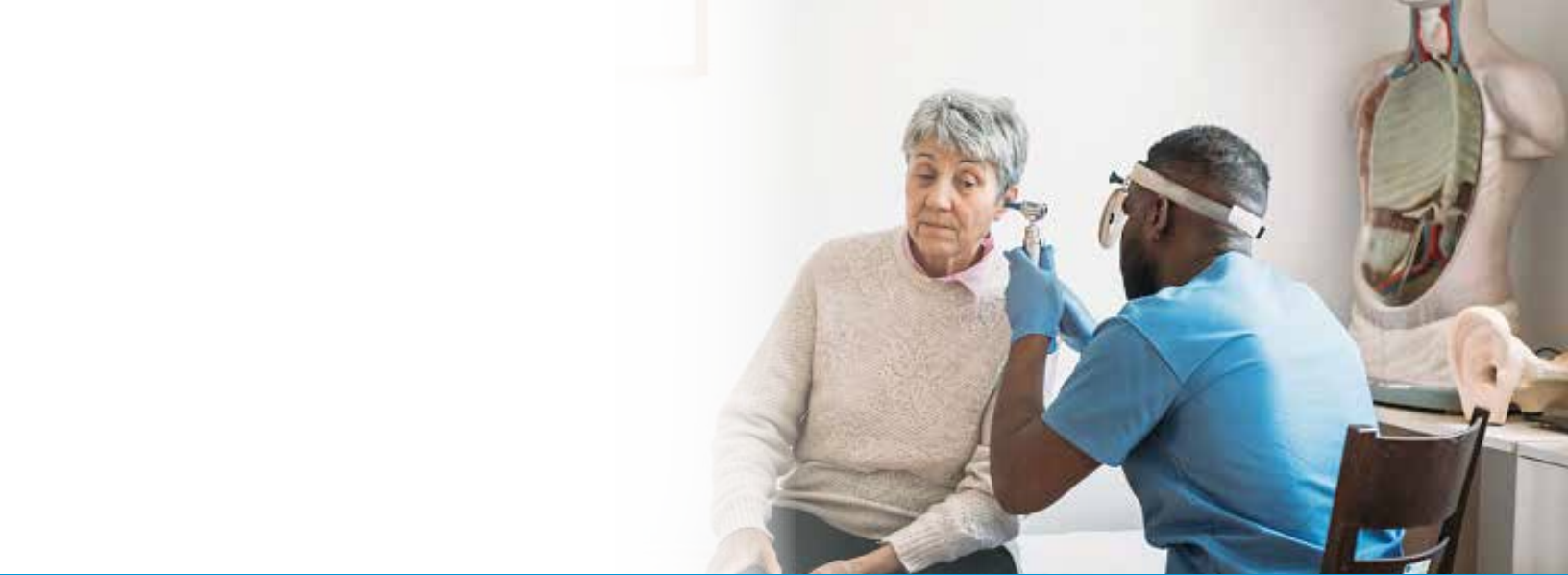


សីហា

ខែសីហា គឺជាខែនៃការយល់ដឹងអំពីថ្នាំបង្ការជាតិ។

តើអ្នកទាន់សម័យជាមួយនឹងការបាញ់ប្រហារទាំងអស់របស់អ្នកទេ? ពិនិត្យជាមួយគ្រូពេទ្យថែទាំជាបឋម របស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើអ្នកដល់ពេលត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងឬអត់។

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



ខែកញ្ញា

ខែដែលមានសុខភាពល្អ - គន្លឹះ ៦ យ៉ាងសម្រាប់ភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ។

ប្រើគន្លឹះទាំង ៦ ដើម្បីរក្សាភាពសកម្ម និងឯករាជ្យឱ្យបានយូរតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

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

1. ញ៉ាំ និងភេសជ្ជៈដែលមានសុខភាពល្អ— ដូចជា ផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ សាច់គ្មានខ្លាញ់ ផលិតផលទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ទាប និង ទឹក។
2. ផ្លាស់ទីកាន់តែច្រើន អង្គុយតិចពេញមួយថ្ងៃ — សកម្មភាពអាចជួយអ្នកការពារ ពន្យារ និង គ្រប់គ្រងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវតុល្យភាព និងភាពរឹងមាំ កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការដួល និង ធ្វើអោយសុខភាពខួរក្បាលប្រសើរឡើង។
3. កុំប្រើថ្នាំជក់ — ប្រសិនបើអ្នកប្រើថ្នាំជក់ សូម បោះជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅរកការឈប់ជក់បារី ដោយទូរស័ព្ទទៅ 1.800.QUIT.NOW ដើម្បី ទទួលបានជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃ។
4. ទទួលការពិនិត្យជាប្រចាំ — សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យ របស់អ្នកសម្រាប់សេវាបង្ការ មិនត្រឹមតែនៅពេល ដែលអ្នកឈឺប៉ុណ្ណោះទេ។ នេះអាចការពារជំងឺ ឬ រកឃើញវាទាន់ពេល នៅពេលដែលការព្យាបាល កាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។
5. ដឹងពីប្រវត្តិគ្រួសាររបស់អ្នក — ចែករំលែកប្រវត្តិ សុខភាពគ្រួសាររបស់អ្នកជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់ អ្នក ដែលអាចជួយអ្នកចាត់វិធានការដើម្បីការពារ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬចាប់ពួកគេឱ្យបានឆាប់។
6. ត្រូវដឹងអំពីការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងសុខភាពខួរក្បាល — ខួរក្បាលរបស់មនុស្សគ្រប់រូបផ្លាស់ប្តូរនៅពេល ពួកគេចាស់ ប៉ុន្តែជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមិនមែនជាផ្នែកធម្មតា នៃភាពចាស់នោះទេ។ ទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់ អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីការចងចាំ ឬ សុខភាពខួរក្បាល។

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



តុលា

ខែតុលា គឺជាខែយល់ដឹងអំពីជំងឺមហារីកសុដន់

មហារីកសុដន់ប៉ះពាល់ទាំងបុរស និងស្ត្រី ហើយស្ថិតក្នុងចំណោមមហារីកទូទៅបំផុត។ មហារីកសុដន់ភាគច្រើនត្រូវបានរកឃើញចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុចាប់ពី 50 ឆ្នាំឡើងទៅ សូមពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីមើលថាតើអ្នកដល់ពេលត្រូវថតម៉ាម៉ូក្រាមឬអត់។

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	

ខែវិច្ឆិកា

ខែវិច្ឆិកា គឺជាខែនៃការយល់ដឹងអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាតិ និងជំងឺភ្នែកទឹកនោមផ្អែម

គ្មានថ្នាំព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ ប៉ុន្តែអាចគ្រប់គ្រងបាន។ ជាមួយនឹងការថែទាំត្រឹមត្រូវ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចរស់នៅបានយូរ និងមានសុខភាពល្អ។ ការចាត់វិធានការដើម្បីស្វែងយល់ និង

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

គ្រប់គ្រងជំងឺនេះនឹងជួយជៀសវាងបញ្ហារយៈពេល វែងជាមួយនឹងភ្នែក បេះដូង តម្រងនោម ជើង និង សរសៃប្រសាទ។

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម សូមប្រាកដ ថាត្រូវទទួលការពិនិត្យមើលជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រចាំ ឆ្នាំ ដើម្បីពិនិត្យមើលការខូចខាតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដែលអាចបង្កឱ្យភ្នែករបស់អ្នកបាន។ ការគ្រប់គ្រង ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចជាការលំបាកនៅពេលខ្លះ ប៉ុន្តែវាមានតម្លៃ។ នេះជាអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន៖

- សាកល្បងជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ សួរគ្រូពេទ្យ របស់អ្នកនៅពេលណា និងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណាដើម្បី ធ្វើតេស្ត។
- រក្សាកំណត់ត្រានៃការធ្វើតេស្តឈាម អាហាររបស់ អ្នក កម្រិតលំហាត់ប្រាណ និងថ្នាំ។ យកវាទៅជាមួយ ពេលអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យ។
- លេបថ្នាំរបស់អ្នក ដូចដែលគ្រូពេទ្យបានប្រាប់អ្នក។
- បរិភោគអាហារ "មានគុណភាព" ជាមួយនឹង ប្រូតេអ៊ីនគ្មានខ្លាញ់ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ ផ្លែឈើ និងបន្លែ

នៅអាហារនីមួយៗ។

- ផ្លាស់ទី! ចាប់ផ្តើមយឺតៗ ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់ សកម្ម។ ការដើរឆ្ងាយពីអាហារគឺជាការចាប់ផ្តើមដ៏ អស្ចារ្យ។
- ពិនិត្យជើងរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃសម្រាប់ការកាត់ ចំណុចក្រហម ឬហើម។ ពិនិត្យជើងរបស់អ្នកដោយ វេជ្ជបណ្ឌិតរៀងរាល់ឆ្នាំ។
- ប្រសិនបើអ្នកជក់បារី ឈប់! ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ អំពីវិធីឈប់សម្រាក។
- ដុះធូញនិងអញ្ចាញធូញរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីអាហារ រួច។ ដុះខាត់រាល់ថ្ងៃ ហើយទៅជួបពេទ្យធូញរបស់ អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ។
- រក្សាទម្ងន់ដែលល្អសម្រាប់អ្នក។ សួរគ្រូពេទ្យរបស់ អ្នកថាតើអ្នកគួរថ្លឹងទម្ងន់ប៉ុន្មាន។



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



L.A. Care
Medicare Plus™
 (HMO D-SNP)

ខែធ្នូ

រីករាយថ្ងៃបុណ្យ — អរគុណសម្រាប់ការក្លាយជាសមាជិក L.A. Care Medicare Plus សម្រាប់ឆ្នាំ 2025!

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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	ថ្ងៃសុក្រ	ថ្ងៃសៅរ៍
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**