

WHOLE you



Tsab Ntawv Xa Xov Xyoo 2024

Tam Sim
No Muaj Hauv
Online Lawm!

Koj tuaj yeem nrhiav *Whole You* tau hauv online. Nws yog ib feem ntawm peb txoj kev siv zog los txo kev nkim sij hawm thiab ua kom txhua yam muaj kev yooj yim rau koj. Koj tuaj yeem saib tau ntawm no ntawm www.calvivahealth.org Nias rau *Member Benefits (Cov Txiaj Ntsig Rau Tus Tswv Cuab)* tom qab ntawd nias rau *Member Newsletters (Cov Ntawv Xov Xwm Rau Tus Tswv Cuab)*.

Yog neeg tshiab rau CalViva Health puas yog? Nrhiav txog koj daim phiaj xwm kev kho mob hauv koj phau ntawv qhia rau tus tswv cuab thiab hauv online. Mus saib www.calvivahealth.org.

Zoo siab txais tos rau *Whole You!*

NTAWM NO YOG KOJ DAIM NTAWV XOV XWM TXOG COV TXIAJ NTSIG THIAB COV KEV PAB CUAM IB XYOOS IB ZAUG TUAJ NTAWM CALVIVA HEALTH TUAJ.

Zoo siab txais tos rau Tsab Ntawv Xyoo 2024 ntawm *Whole You* Ntawm no yog yam uas koj yuav nrhiav pom:

- Tiv Thaiv Koj Txoj Kev Ceev Ntiag Tug Thaum Koj Xaiv CalViva Health.
- Paub Txog Lub Sij Hawm Tos Kws Kho Mob Ua Ntej nrog Peb Cov Lus Qhia.
- Hais ua Hom Lus Uas Koj Nyiam Siv Uas Yog Muaj Tus Kws Txhais Lus Los Pab.
- Nrhiav Kev Txhawb Pab Ceev thiab Yooj Yim nrog FindHelp.
- Koj Tau Txais Kev Pab Them Nqi Kho Mob thiab Kev Txhawb Pab nrog CalViva Health.
- Ua Kom Koj Tus Me Nyuam Pib Tau Zoo Tshaj Plaws nrog CalViva Health Lub Khoos Kas Saib Xyuas Cev Xeeb Tub.
- Kev Txhawb Pab Thaum Lub Sij Hawm thiab Tom Qab Cev Xeeb Tub nrog CalViva Health Cov Kev Pab Cuam Tus Kws Doula.
- Nrhiav Pom Cov Teeb Meem Thaum Ntxov nrog Kev Kuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Yam Tsim Nyog.
- Qib Kev Noj Qab Nyob Zoo, Lub Neej Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo.
- Lub Neej Uas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Dua Yog Pib los nawm Kev Hloov Pauv Me-Me.
- Cov Teeb Meem Fab Kev Mob Puas Hlwb: Hloov Kho Koj Lub Siab, Lub Cev thiab Tus Ntsuj Plig.
- Txiaiv Tshuaj Nicotine nrog Lub Khoos Kas Uas Muaj Kev Cob Qhia.
- Nrhiav Kev Pab Txog Kev Kho Mob Txhij Txhua dhau los ntawm Kev Tuav Tswj Ntaub Ntawv Kho Mob.
- Tiv Thaiv Koj Tus Kheej thiab Cov Neeg Uas Koj Hlub los ntawm Kev Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob Khaub Thuas.
- Thov Koj Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Daim Phiaj Xwm Kev Kho Mob Tau Txhua Lub Sij Hawm.
- Koj Cov Kws Kho Mob Tuaj Yeem Sib Tham dhau los ntawm Koj Tus Kws Kho Mob Xub Thawj.
- Faib Qhia Cov Xov Xwm Tshiab: CalViva Health Pab Them Nqi Kho Mob Rau Koj Tsev Neeg los ntawm Medi-Cal
- Koj Yuav Noj Qab Nyob Zoo Dua Qub Tuaj Thaum Koj Hais Tawm Los.
- Hwj Xwm Koj Li Medi-Cal Thaum Koj Hloov Kho Koj Cov Ntaub Ntawv Zwm Kom Tshiab Tshaj Plaws.
- Kev Saib Xyuas Zoo Dua Qub nyob rau xyoo 2024 Los Ntawm Peb Lub Khoos Kas Txhim Kho Kev Ua Tau Zoo.

Tiv Thaiv Koj Txoj Kev Ceev Ntiag Tug Thaum Koj Xaiv CalViva Health

Nyob rau ntawm CalViva Health, koj txoj kev ceev ntiag tug yog qhov tseem ceeb rau peb. Peb muaj cov kev cai nruj hais txog txoj hauv kev uas peb suav sau, siv los sis nthuav tawm koj Cov Ntaub Ntawv Kho Mob Uas Tau Txais Kev Tiv Thaiv (PHI). PHI yog cov ntaub ntawv hais txog koj. CalViva Health yuav tsis siv cov ntaub ntawv hais txog koj hom neeg, haiv neeg, hom lus hais, kev xav tau fab sim neej, kev nyiam fab kev sib daj sib deev, thiab kev txheeb qhia tias yog poj niam los txiv neej rau lub hom phiaj kev sau ntawv tuav pov hwm los sis rau kev txiav txim seb koj puas tuaj yeem tau txais kev pab them nyiaj kho mob los sis cov txiaj ntsig. Tej yam xws li koj:

- Lub Npe
- Chaw Nyob
- Nab Npawb Xov Tooj
- Cov ntaub ntawv fab kev kho mob thiab fab zej tsoom.

Tsis tas li xwb, koj kuj tseem muaj qee cov cai rau cov ntaub ntawv uas peb ceev cia hais txog koj tib si thiab.

PHI muaj cov ntaub ntawv uas hais txog:

- Koj li kev noj qab haus huv fab lub cev los sis fab siab ntsws - los sis tus yam ntxwv mob nyob rau yav tag los sis tam sim no.
- Qhov kev kho mob uas koj tau txais.
- Qhov kev them nyiaj rau qhov kev saib xyuas ntawd.
- Koj cov kev xav tau fab sim neej.
- Hom neeg, haiv neeg thiab hom lus hais.
- Kev nyiam fab kev sib deev thiab kev txheeb qhia tias yog poj niam los txiv neej.

Nco Tseg: Tsoom hww teb chaws thiab lub lav cov cai lij choj tseev kom CalViva Health yuav tsum tau ceeb toom rau koj hais txog koj cov cai. Tsis tas li xwb, peb kuj tseem yuav tsum tau ceeb toom rau koj txog peb cov kev thaj tsof fab kev cai lij choj thiab cov kev coj ua fab kev ceev ntiag tug hais txog koj li PHI tib si thiab. CalViva Health Tsab Ntawv Ceeb Toom txog Cov Kev Coj Ua Fab Kev Ceev Ntiag Tug yuav piav qhia txog:

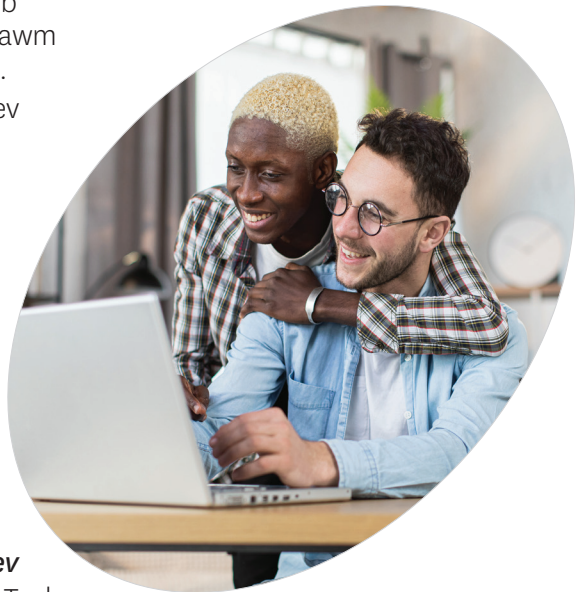
- Txoj hauv kev uas peb yuav siv los sis faib qhia koj li PHI.
- Koj cov kev muaj cai tam li yog tus tswv cuab uas tuaj yeem nkag mus siv tau PHI.
- Txoj hauv kev uas koj tuaj yeem thov kom hloov pauv, txwv los sis seb yuav muab koj li PHI faib qhia tawm rau qhov twg thiab rau leej twg.
- Cov kauj ruam ua ntawv hais kev tsis txaus siab.

Yog xav tau daim theej ntawm CalViva Health cov cai hais txog kev ceev ntiag tug:

- 1 Mus saib www.calvivahealth.org. Kiv mus rau hauv qab kawg ntawm nplooj vev xaib thiab nias rau **Notice of Privacy Practices (Tsab Ntawv Ceeb Toom txog Cov Kev Coj Ua Fab Kev Ceev Ntiag Tug)** txhawm rau saib Tsab Ntawv Ceeb Toom txog Cov Kev Coj Ua Fab Kev Ceev Ntiag Tug. los sis
- 2 Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb uas nyob rau ntawm koj daim npav ID tswv cuab.



Hais txog rau cov lus nug txog Daim Ntawv Ceeb Toom Txog Cov Kev Coj Ua Rau Kev Ceev Ntiag Tug, thov hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus nab npawb xov tooj hu dawb uas nyob hauv koj daim npav ID tswv cuab.



Paub Txog Lub Sij Hawm Tos Kws Kho Mob Ua Ntej Nrog Peb Cov Lus Qhia

Qhov koj yuav tau tos ntsib kws kho mob ntev npaum li cas ces yog nce rau koj qhov teeb meem kev muaj mob. Dhau li no lawm nws kuj nce rau hom kev saib xyuas uas koj xav tau.

Daim phiaj ziam hauv qab no yuav qhia txog tias seb koj yuav tuaj yeem tau ntsib kws kho mob sai npaum li cas. Tej zaum nws kuj yuav Tsis Ua Li Cas uas yuav tos ntev zog yog tias tsis muaj kev phom sij rau koj li kev noj qab haus huv. Nws yog lub tswv yim zoo los ua kev teem caij saib xyuas kho mob li ib txwm txhawm rau mus ntsib koj tus kws kho mob yog tias:

- Koj yog ib tug neeg mob tshiab.
- Nyuam qhuav tau txais kev pab them nyiaj nqi kho mob.

Hom kev teem caij	Lub Sij Hawm tos txij li Thov
Kev saib xyuas kub ceev	
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob kub ceev nrog tus kws kho mob xub thawj (PCP).	Nyob rau hauv 48 xuaab moos.
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob kub ceev nrog tus kws kho mob tshwj xeeb (yuav tsum muaj kev tso cai ua ntej).	Nyob rau hauv 96 xuaab moos.
Cov kev teem caij kho mob uas tsis yog mob kub ceev	
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus PCP.	Nyob rau hauv 10 hnuab ua hauj lwm.
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus kws kho mob tshwj xeeb.	Nyob rau hauv 15 hnuab ua hauj lwm.
Kev teem caij rau cov kev pab cuam txhab ntxiv rau MRI/Mammogram/Kev Kho Mob Fab Lub Cev.	Nyob rau hauv 15 hnuab ua hauj lwm.
Kev mus ntsib ua ntej yug me nyuam thawj zaug nrog tus PCP thiab tus kws kho mob tshwj xeeb ¹ .	Nyob rau hauv 2 lub lim tiam.
Kev mus ntsib tus PCP kom me nyuam noj qab nyob zoo ¹ .	Nyob rau hauv 2 lub lim tiam txij li thov.
Kev tshuaj xyuas kab mob hauv lub cev ua kev tiv thaiv nrog tus PCP ¹ .	Nyob rau hauv 30 hnuab.
Kev teem caij kho mob fab cwj pwm	
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob kub ceev nrog tus kws kho mob fab cwj pwm uas tsis yog kws kho mob los sis tus kws kho mob saib xyuas kho mob fab cwj pwm (tus kws kho mob puas siab puas ntsws) uas tsis tas muaj kev tso cai ua ntej.	Nyob rau hauv 48 xuaab moos.
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob kub ceev nrog tus kws kho mob fab cwj pwm uas tsis yog kws kho mob los sis tus kws kho mob saib xyuas kho mob fab cwj pwm (tus kws kho mob puas siab puas ntsws) uas yuav tsum muaj kev tso cai ua ntej.	Nyob rau hauv 96 xuaab moos.
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus kws kho mob fab cwj pwm uas tsis yog kws kho mob rau kev saib xyuas mob nkeeg li ib txwm.	Nyob rau hauv 10 hnuab ua hauj lwm.
Kev teem caij rau kev kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus kws kho mob saib xyuas kho mob fab cwj pwm (tus kws kho mob puas siab puas ntsws) rau kev saib xyuas mob nkeeg li ib txwm.	Nyob rau hauv 15 hnuab ua hauj lwm.
Kev teem caij soj qab rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus kws kho mob fab cwj pwm uas tsis yog kws kho mob.	Nyob rau hauv 10 hnuab ua hauj lwm.



Yog tias koj xav tau kev pab teem caij kho mob, hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuab, 7 hnuab nyob rau ib lim tiam. Koj tuaj yeem thov tau tus kws txhais lus (tus neeg uas txhais lus ntawm ncauj) yam tsis tau them nqi los pab koj nyob rau koj qhov kev teem caij ntsib kws kho mob. Yuav tsum muaj cov kws txhais lus nyob rau lub sij hawm teem caij mus ntsib kws kho mob. Hu rau CalViva Health txhawm rau thov tus kws txhais lus 5 hnuab ua ntej qhov kev teem caij ntsib kws kho mob.

¹Cov qauv rau daim phiaj xwm kev kho mob. Kev teem caij mus ntsib kws kho mob uas teem sij hawm dhau los ntawm tus kws kho mob rau kev tshuaj xyuas ua kev tiv thaiv yuav nce rau hom kev pab cuam. Tus kws kho mob yuav tuaj yeem hais qhia kom teem caij rau lwm lub sij hawm raws li kev xav tau.

Nco Tseg: Hnuab ua hauj lwm yog Hnuab Monday txog Hnuab Friday. Nws tsis xam cov hnuab lub qab lim tiam los sis hnuab so.

Hais ua Hom Lus Uas Koj Nyiam Siv Uas Yog Muaj Tus Kws Txhais Lus Los Pab

CalViva Health muaj Lub Khoos Kas Pab Txhais Lus (LAP) uas tsis xam nqi los pab koj yog tias hom lus koj hais tsis yog Lus Askiv.

Kev pab cuam kws txhais lus (ib tug neeg uas yuav hais thiab piav qhia rau koj ua hom lus uas hais) pab koj sib tham nrog:

- Koj tus kws kho mob.
- Cov kws pab kho saib xyuas kho mob.
- CalViva Health cov neeg ua hauj lwm.

Peb muaj cov kws txhais lus rau koj

- Koj tsis tas tau koj koj tus kheej tus kws txhais lus tuaj mus rau qhov kev teem caij ntsib kws kho mob.
- Koj tsis tas yuav siv koj tsev neeg los sis cov phooj ywg ua kws txhais lus.
- Koj tsis tuaj yeem siv me nyuam yaus ua kws txhais lus - tshwj kiag tias yog muaj xwm txheej ti tes ti taw, thiab tsis muaj lwm tus kws txhais lus khoom lawm nkaus xwb.
- Koj tuaj yeem thov tus kws txhais lus yam tsis tau them nqi rau koj cov kev teem caij mus ntsib kws kho mob txhua zaus.
- Tsis tas li xwb, kuj tseem muaj kev pab cuam txhais lus piav tes tib si thiab yog tias muaj neeg thov.
- Koj muaj txoj cai ua ntawv hais kev tsis txaus siab yog tias koj tsis tau kws txhais lus raws li koj xav tau.
- Koj tuaj yeem thov ib tug neeg twg los txhais lus thiab piav qhia txhua yam ntaub ntawv uas koj tau txais los ntawm CalViva Health rau koj.

Nco Tseg: Koj tuaj yeem thov kev txhais cov ntawv no ua ntaub ua ntawv los sis ua lwm hom qauv tau rau:

- Cov lus sua ntsiab lus txog cov ntaub ntawv qhia paub txog cov txiaj ntsig.
- Cov ntawv foos los sis cov ntawv xa tuaj qhia rau koj paub txog:
 - Kev txo kev pab cuam nqis
 - Kev tsis kam muab kev pab cuam
 - Kev hloov pauv los sis xaus kev pab cuam
- Cov kev ceeb toom uas muaj cov ntaub ntawv qhia txog kev kho mob uas tseem ceeb.
- Txoj cai thov kom rov qab txiaj txim dua.
- Tsab ntawv ceeb toom txog kev pab txhais lus.
- Kev ceeb toom txog kev saib xyuas kho mob.

Thov hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus nab npawb xov tooj uas nyob rau sab nraum qab ntawm koj daim npav ID thaum koj xav tau:

- Tus kws txhais lus rau kev mus kho mob
- Muab cov ntaub ntawv nyeem thiab piav qhia ua koj hom lus rau koj
- Cov ntaub ntawv ua lwm hom qauv
- Txhawm rau qhia rau peb paub txog hom lus uas koj paub sau thiab paub hais



Thov hu rau peb tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**. Cov kev pab cuam kws txhais lus yog muaj 24 xuab moos hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam. **Hu yam tsawg kawg 5 hnuv ua ntej koj qhov kev teem caij ntsib kws kho mob** yog tias koj xav thov tus kws txhais lus tim ntsej tim muag los sis hu ua vis dis aus. Thov muab sij hawm li 10 hnuv rau cov kws txhais lus piav tes.

Peb yuav siv tag nrho peb lub peev xwm los nrhiav tus kws txhais lus tim ntsej tim muag rau koj. Qee zaus tej zaum cov kws txhais lus los ntawm kev hu xov tooj kuj yuav yog tib txoj kev xaiv uas muaj nkaus xwb. Cov kev pab cuam kws txhais lus los ntawm kev hu xov tooj yam tsis tau them nqi yog muaj ntau tshaj li 150 hom lus, 24 xuab moos hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam.

(txuas ntxiv mus)



Hom lus uas koj paub hais thiab ntau yam ntxiv

Thov hu rau peb tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)** txhawm rau qhia rau peb paub txog hom lus uas koj paub hais thiab paub sau. Tej zaum peb kuj yuav nug txog koj:

- Hom neeg.
- Haiv neeg.
- Kev txheeb qhia tias yog poj niam los txiv neej.
- Kev nyiam fab kev sib deev.

Peb siv cov ntaub ntawv no los pab txhim kho kev ua tau zoo ntawm cov kev pab cuam uas koj tau txais. Koj tuaj yeem xaiv tsis teb tau.

CalViva Health yuav tiv thaiv koj cov ntaub ntawv. Peb tsuas yuav faib qhia cov ntaub ntawv no rau cov kws kho mob rau lub hom phiaj kev txhim kho kev ua tau zoo nkaus xwb:

- Koj hom lus.
- Hom neeg.
- Keeb kwm haiv neeg.
- Kev nyiam fab kev sib deev.
- Kev txheeb qhia tias yog poj niam los txiv neej.

Cov ntaub ntawv no yuav tsis raug siv rau lub hom phiaj kev sau ntawv tuav pov hwm los sis ua kev txiaiv txim siab txog tias seb koj puas tuaj yeem tau txais kev pab them nyiaj kho mob los sis kev pab cuam.

Tau txais cov ntaub ntawv txog kev kho mob mus rau txoj hauv kev yooj yim nrog cov lus qhia no

Qee zaus, kev saib xyuas kho mob thiab kev pab them nyiaj kho mob yuav yog yam uas nkag siab nyuaj. Peb paub tias hais txog rau cov neeg feem ntau, kev saib xyuas kho mob yuav yog ib yam uas cov nyom heev. Txhawm rau pab ua kom yooj yim dua qub tuaj, ces siv cov lus qhia no thaum koj mus ntsib koj tus kws kho mob. Cov lus qhia no yuav pab kom koj paub txog tej yam uas yuav ua rau koj txoj kev saib xyuas kho mob. Nco ntsoov tias, kev nug cov lus nug yuav ua rau koj yog ib tug tswv cuab uas nquag plias ntawm koj pab pawg saib xyuas kho mob.

Nug koj tus kws kho mob, tus nawj, tus kws muag tshuaj los sis lwm tus kws kho mob txog peb nqe lus nug uas tseem ceeb hais txog koj txoj kev kho mob:

1. Kuv qhov teeb meem loj yog dab tsi?
2. Yam kuv yuav tsum tau ua yog dab tsi?
3. Vim li cas thiaj li tseem ceeb rau kuv los ua qhov no?

Nqa ib phau ntawv sau tseg mus rau koj qhov kev mus ntsib kws kho mob.

Ntawm no yog cov hauv kev yooj yim los siv koj phau ntawv sau tseg:

- Muab daim phiaj xwm uas koj thiab koj tus kws kho mob pom zoo sau tseg cia.
- Sau cov lus nug uas koj muaj rau koj tus kws kho mob. Tsis tas li xwb, kuj tseem yuav tau sau cov lus qhia uas koj yuav tsum tau ua raws thiab/los sis koj qhov txiaj ntsig uas kuaj tau tseg cia tib si thiab.
- Thov kom koj tus kws kho mob sau tej yam lus qhia paub uas tseem ceeb uas koj yuav tsum tau paub cia rau hauv koj phau ntawv sau tseg no.

WHOLE you

Nrhiav Kev Txhawb Pab Ceev thiab Yooj Yim nrog FindHelp

CalViva Health qhov Community Connect, uas yog tau txais lub dag zog los ntawm FindHelp (yav tas los hu ua Aunt Bertha) yog ib qho kev pab tshawb nrhiav pub dawb hauv online uas pab koj nrhiav cov khoos kas thiab cov kev pab cuam fab sim neej hauv koj cheeb tsam.

Tshawb nrhiav thiab txuas rau cov kev pab cuam xws li kev pab fab nyiaj txiag, khoom noj khoom haus thiab lwm yam kev pab dawb los sis luv nqi qis. Koj cov kev xav tau fab sim neej yog tau txais kev pov thaiv. Cov kev tshawb nrhiav uas koj tshawb nrhiav hauv Community Connect yog yuav tsis pub lwm tus paub. Yuav tsis muaj leej twg tiv tauj koj, thiab peb yuav tsis faib qhia koj cov ntaub ntawv tawm yam tsis tau txais koj li kev tso cai pom zoo.

CalViva Health yuav siv cov txiaj ntsig tau los ntawm cov kev ntsuam xyuas kev xav tau fab sim neej los muab cov tswv cuab txuas nrog cov kev pab cuam fab sim neej thaum xav tau. Cov tswv cuab tuaj yeem xa tus kheej mus rau cov khoos kas no tau, soj qab saib kev xa mus, nrog rau kev

hloov kho dua tshiab. Cov tswv cuab tuaj yeem hloov kho qhov kev xa mus dua tshiab tau txhawm rau kom tau txais kev pab, tsis tuaj yeem tau txais kev pab, tsis xav tau mus ntxiv lawm, thiab ntau yam ntxiv.

Cov tswv cuab tuaj yeem nkag mus siv FindHelp tau nyob rau peb kauj ruam yooj-yooj yim xws li:

- 1 Mus rau calviva.findhelp.com
- 2 Mus Muab Ib Phab Ntawv Hu Ua Social Needs Self-Assessment (Kev Soj Ntsuam Siab Tus Kheej Xav Tau Dab Tsi) Ua Kom Tiav
- 3 Ntaus Tus Zauv ZIP rau thiab nias **search (tshawb nrhiav)**.



Thaum koj nias rau **search (tshawb nrhiav)** lawm, koj tuaj yeem xaiv ib ntawm kaum hom los sis xaiv ib hom me, uas yuav muaj cov npe ntawm cov kev pab cuam sib txawv mus raws li tus zauv ZIP uas tau ntaus nkag. Koj yeej muab cov kev pab uas nrhiav pom koj los saib ua tau ntau tshaj 100 yam lus.

Koj Tau Txais Kev Pab Them Nqi Kho Mob thiab Kev Txhawb Pab nrog CalViva Health

CalViva Health siv zog los pab kom koj thiab koj tsev neeg muaj kev noj qab nyob zoo.

Peb ua txhua yam kev xaiv hais txog koj li kev saib xyuas uas saib raws li koj cov kev xav tau fab kev kho mob thiab koj li kev pab them nyiaj kho mob.

Peb yuav tsis muaj khoom plig rau cov kws kho mob uas tsis kam lees ua kev saib xyuas los sis kev kho mob. Peb yuav tshuaj xyuas txhua

cov ntawv tshaj qhia ntawm tus kws kho mob uas tsis muab qhov kev saib xyuas uas xav tau kev kho mob rau peb cov tswv cuab. Txhua tus kws kho mob uas pom tias tau ua tej yam tsis raug yuav raug muab nws li ntaub ntawv cog lus xaus tseg.



Yog tias koj muaj lus nug hais txog kev muab lus pom zoo rau kev saib xyuas mob nkeeg, ces koj tuaj yeem sib tham tau nrog peb ua hom lus uas koj paub hais yam tsis tau them nqi. Hu rau **Feem Pab Cuam Tswv Cuab** tus xov tooj hu dawb los sis tus nab npawb xov tooj TTY nyob rau sab qab ntawm koj daim npav ID tswv cuab **CalViva Health**, 24 xuab moos rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib lub lim tiam.

Ua Kom Koj Tus Me Nyuam Pib Tau Zoo Tshaj Plaws nrog CalViva Health Lub Khoos Kas Saib Xyuas Cev Xeeb Tub

CalViva Health Lub Khoos Kas Cev Xeeb Me Nyuam Nyob Ntawm No Los Pab Koj thiab Koj Tus Me Nyuam. Txhua Kauj Ruam ntawm Txoj Hauv Kev.

Kev muaj cev xeeb tub yam muaj kev noj qab nyob zoo, kev yug me nyuam, thiab kev tu me nyuam yog lub hom phiaj uas leej niam leej txiv thiab tsev neeg cia siab. Qhov no muaj xws li:

- Cov lus qhia paub.
- Cov chaw muab kev pa.
- Ib qho kev sib koom tes tseeb tiag los pab ua kom ntseeg tau tias koj thiab koj tus me nyuam tau txais txhua yam raws li koj xav tau los pib taug txoj kev no yam txawj ntse.

Peb xav los pab koj ua kev saib xyuas koj tus kheej thiab koj tus me nyuam thoob plaws tus txheej txheem.

Qhia peb paub txog koj li cev xeeb tub

Yog tias koj cev xeeb tub, thov sau koj daim foos Ceeb Toom rau Tus Tswv Cuab txog Kev Xeeb Tub kom peb thiaj li tuaj yeem txhim kho kev saib xyuas thiab kev txhawb pab kom haum rau koj.

Hu peb tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**. Qhia rau peb paub tias koj tab tom hu xov tooj tuaj sau daim foos ceeb toom qhia txog cev xeeb tub.

Hais txog cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv, thov mus saib www.calvivahealth.org. Los sis hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Ntsib peb cov neeg tuav tswj ntaub ntawv kho mob.

Peb cov thawj tuav tswj ntaub ntawv kho mob yog cov nawj thiab cov neeg ua hauj lwm pab zej tsoom uas tuaj yeem pab koj thoob plaws ncuu sij hawm cev xeeb tub. Lawv tuaj yeem pab koj nrhiav cov chaw muab kev pab thiab teb cov lus nug txog koj txoj kev xeeb tub thiab kev saib xyuas kho mob. Koj tus thawj coj saib xyuas xwm txheej tuaj yeem:



1. Pab teem sij hawm rau kev sib ntsib.
2. Muab kev pab thauj mus los.
3. Nrhiav cov chaw muab kev pab uas yuav pab koj kom zoo thiab nyob yam muaj kev noj qab nyob zoo.
4. Pab lwm cov kev pab cuam fab kev coj cwj pwm thiab fab zej tsoom.

Kev Txhawb Pab Thaum Lub Sij Hawm thiab Tom Qab Cev Xeeb Tub nrog CalViva Health Cov Kev Pab Cuam Tus Kws Doula

Kev txhawb pab tus kws Doula yog ib qho kev pab cuam tshiab, thiab tau txais kev pab them nqi los ntawm CalViva Health.

Tus kws doula yog ib tug neeg ua hauj lwm tau txais kev cob qhia uas tuaj yeem muab kev txhawb pab fab lub cev, fab kev xav thiab fab kev kawm paub thaum lub sij hawm thiab tom qab koj cev xeeb tub. Tsis tas li xwb, tus kws doula kuj tseem yuav tuaj yeem pab tau yog tias muaj kev nchuav me nyuam, me nyuam tuag thaum yug los sis kev kaus me nyuam tib si thiab.



Xav tau kev pab nrhiav ib tug kws doula puas yog?

Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711).

Nrhiav Pom Cov Teeb Meem Thaum Ntxov nrog Kev Kuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Yam Tsim Nyog

Cov kev kuaj xyuas kev noj qab haus huv tuaj yeem pab tau cov kws kho mob nrhiav cov teeb meem kev noj qab haus huv thaum tseem ntxov. Ntawd yog thaum uas tseem kho tau cov kab mob zoo tshaj plaws.

Dab tsi yog yam uas haum rau koj?

Cov kev kuaj xyuas uas koj xav tau yog nce raws li koj lub hnuv nyoog, poj niam los txiv neej, haiv neeg thiab lwm feem xyuam. Nug koj tus kws kho mob txog cov kev kuaj xyuas uas tau teev tseg hauv qab no los pab kom koj nyob yam muaj kev noj qab nyob zoo.



Kev kuaj xyuas	Thaum twg
Khees xaws mis	Mus kuaj mammogram txhua xyoo pib txij thaum muaj hnuv nyoog 40 xyoos mus los sis raws li koj tus kws kho mob qhia.
Mob khees xaws ncauj tsev me nyuam	Pib txij li thaum muaj hnuv nyoog 21 xyoos, kev kuaj xyuas kev mob khees xaws ncauj tsev me nyuam (kev kuaj Pap) txhua-txhua 3 lub xyoos. Thaum muaj hnuv nyoog 30 xyoo mus, koj tuaj yeem mus kuaj Pap txhua-txhua 3 txog 5 xyoo los sis raws li koj tus kws kho mob qhia.
Kab mob chlamydia (kab mob sib kis los ntawm kev sib deev)	Txhua-txhua xyoo mus txog rau thaum muaj 24 xyoos rau cov uas muaj kev sib daj sib deev, cov uas cev tsis xeeb tub; txhua-txhua xyoo pib txij li thaum muaj hnuv nyoog 24 xyoos mus yog tias muaj kev pheej hmoo siab.
Mob khees xaws rau txoj hnyuv laus	Thaum muaj hnuv nyoog 45 xyoos, sib tham nrog koj tus kws kho mob hais txog qhov kev kuaj uas haum rau koj. Yog tias koj muaj kev pheej hmoo siab, tej zaum koj tus kws kho mob yuav pib kuaj thaum muaj 40 xyoo.
Mob ntshav muaj roj siab	Cov neeg laus uas noj qab haus huv feem ntau yuav tsum tau kuaj xyuas lawv cov roj cholesterol txhua 4 txog 6 xyoo. Qee tus neeg, xws li cov neeg muaj kab mob plawv, ntshav qab zib, los sis tsev neeg muaj keeb kwm muaj cov roj cholesterol siab, yuav tsum tau kuaj xyuas lawv cov roj cholesterol kom tuab dua ntawd.
Mob ntshav siab (ntshav ntoj siab)	Txhua xyoo rau cov neeg laus uas muaj hnuv nyoog 40 xyoo nce mus thiab rau cov neeg laus uas muaj kev pheej hmoo siab.
Mob khees xaws rau thooj qog nqaij ntawm lub ncauj zais zis	Thaum muaj hnuv nyoog 40 xyoo, sib tham nrog koj tus kws kho mob hais txog qhov kev kuaj.
Kev Kuaj Kaus Hniav	Txhua 6 lub hli los sis raws li koj tus kws kho hniav hais qhia.
Kev Kuaj Mob Puas Hlwb	Txhua xyoo, los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia.

Muab Los Ntawm: American Cancer Society (Meskas Lub Koom Haum Kho Mob Khees Xaws), Department of Health and Human Services (Teb Chaws Meskas Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg); U.S. Preventive Services (Teb Chaws Meskas Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Ua Kev Tiv Thaiv)

Mus saib www.calvivahealth.org. Nias rau **Member Benefits (Cov Txiaj Ntsig Rau Tus Tswv Cuab)**, tom qab ntawd nias rau **Health Resources (Cov Peev Txheej Kev Noj Qab Haus Huv)** rau kev nkag mus saib cov lus qhia txog kev tshuaj xyuas ua kev tiv thaiv.

Qib Kev Noj Qab Nyob Zoo, Lub Neej Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

Kuaj koj li ntshav ntoj

Kev kuaj ntshav ntoj yog muaj ob tus nab npawb qhia txog ntshav siab. Txoj kev ntsuas saib cov hlab ntsha khoob loj npaum li cas thaum ntshav khiav (systolic) yog ntsuas qhov tias saib thaum lub plawv khiav, cov ntshav ua rau cov hlab ntsha nruj npaum li cas. Txoj kev ntsuas saib cov hlab ntsha khoob loj npaum li cas thaum ntshav tsis khiav (diastolic) yog ntsuas qhov tias saib thaum lub plawv nres, cov ntshav ua rau cov hlab ntsha nruj npaum li cas. Muaj ntshav siab, los sis mob ntshav siab, yeej ua rau koj ntxim yuav muaj kab mob plawv loj ntau tshaj. Nco ntsoov nrog koj tus kws kho mob tham txog cov nab npawb uas yog qhov zoo tshaj plaws rau koj.



Cov Hom Ntshav Ntoj	Systolic (mmHg) (tus nab npawb sab sau)	Diastolic (mmHg) (tus nab npawb sab hauv)
Xwm yeem li ib txwm	Tsawg tshaj 120 thiab	Tsawg tshaj 80
Nce siab	120-129 thiab	Tsawg tshaj 80
Ntshav Ntoj Siab (Mob Ntshav Siab) Qib 1	130-139 los sis	80-89
Ntshav Ntoj Siab (Mob Ntshav Siab) Qib 2	140 nce mus los sis	90 nce mus
Kev Mob Ntshav Siab Qib Muaj Teeb Meem (sab laj nrog koj tus kws kho mob kiag tam siv)	Siab tshaj 180 thiab/los sis	Siab tshaj 120

Muab Los Ntawm: Mes Kas Lub Koom Haum Kho Mob Plawv

Tau txais koj li A1C – kev kuaj xyuas ntshav muaj thaj qab zib

Kev kuaj A1C yuav ntsuas koj cov ntshav qab zib saib yog nyob rau theem twg nyob hauv peb lub hlis tag los. Nws yog txoj kev uas zoo tshaj los ntsuas kom paub tias saib koj cov ntshav qab zib puas nyob rau qhov tswj tau. Kev muaj ntshav qab zib nce siab yuav ua rau koj txoj kev pheej hmoo yuav muaj mob ntshav qab zib thiab lwm yam teeb meem loj nce ntxiv, zoo li kab mob plawv los sis kab mob hlab ntsha txhaws.

Qhov feem pua ntawm A1C	
Qis dua 5.7	Xwm yeem li ib txwm
5.7–6.4	Ua ntej mob ntshav qab zib
6.5 rov sau	Mob ntshav qab zib

Tsis txhob nov qab:

1. Mus sau koj daim ntawv sau yuav tshuaj.
2. Ua raws li cov lus qhia. Yog tias sau tsis meej, ces thov kom koj tus kws muag tshuaj los piav qhia.
3. Noj kom raug sij hawm.
4. Noj kom tag cov tshuaj. Ua kom raws li no txawm tias koj twb hnov zoo dua qub tuaj lawm ua ntej tus mob yuav ploj mus. Thov tham nrog koj tus kws kho mob kiag tam siv yog koj hnov tias cov tshuaj tsis tau hauj lwm los sis muaj cov kev fab tshuaj uas koj tsis nyiam.

Lub Neej Uas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Dua Yog Pib los nawm Kev Hloov Pauv Me-Me

Txhua yam yeej tsis tuaj yeem hloov pauv tau nyob rau tib hmos. Koj tuaj yeem muaj lub neej uas noj qab nyob zoo dua qub tuaj thaum koj ua qee cov kauj ruam me-me los tswj koj qhov kev muaj ceeb thawj. Peb tuaj yeem pab koj txog qhov ntawd tau! Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus nab npawb xov tooj uas nyob tom qab ntawm koj daim npav ID rau CalViva Health hais txog cov peev txhee uas peb muaj rau koj.



Cov Teeb Meem Fab Kev Mob Puas Siab Puas Ntsws: Hloov Kho Koj Lub Siab, Lub Cev thiab Tus Ntsuj Plig

Txoj hau kev uas koj xav thiab hnov yuav muaj kev cuam tshuam rau koj txoj kev noj qab haus huv tag nrho. Peb cov kev peev txheej rau kev noj qab haus huv fab siab ntsws tuaj yeem pab koj kawm paub ntau ntiv, hnov zoo dua qub tuaj thiab ua lub neej noj qab nyob zoo. Hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntiv, hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus nab npawb xov tooj uas nyob tom qab ntawm koj daim npav ID rau CalViva Health.



Txiav Tshuaj Nicotine nrog lub khoos kas uas muaj kev cob qhia

Koj puas haus luam yeeb los sis luam yeeb pa?

Tiv tauj rau Kick It California txhawm rau thov kev pab thiab txiav luam yeeb. Koj tuaj yeem sib tham tau nrog *Tus Kws Co Qhia Kev Txiav Luam Yeeb*, koom nrog lub khoos kas ntawv xa xov, los sis rub lub app xov tooj ntawm tes. Kawm paub txog daim ntaub nplaum txiav luam yeeb thiab lwm yam ntiv!

Mus saib www.kickitca.org kiag hnub no. Koj yuav tsis khuv xim nws!

Lus Askiv: **1-800-300-8086** Lus Xab Pees Niv: **1-800-600-8191**



Nrhiav Kev Pab Txog Kev Kho Mob Txhij Txhua dhau los ntawm Kev Tuav Tswj Ntaub Ntawv Kho Mob

Lub laj txheej kev saib xyuas kho mob yuav tuaj yeem yog ib yam nyuaj. Txawm li cas los xij, CalViva Health muaj ib pab paw nawj, cov neeg ua hauj lwm pab zej tsoom thiab lwm cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kho mob uas tuaj yeem pab tau koj. Lawv yuav ua hauj lwm nrog koj thiab koj cov kws kho mob los tsim ib daim phiaj xwm kev kho mob txhawm rau pab koj tswj koj li kev muaj mob thiab tau txais koj txoj kev noj qab haus huv rov qab los.

Tus thawj tuav tswj ntaub ntawv kho mob tuaj yeem:

- Pab koj nrhiav cov chaw muab kev pab hauv zej zog los txhawb pab koj li kev saib xyuas.
- Pab koj txhua tus kws kho mob faib qhia cov ntaub ntawv rau lwm tus hais txog koj li kev saib xyuas.
- Qhia kom koj tau txais cov txiaj ntsig kev saib xyuas kho mob kom ntau tshaj plaws.

- Pab ua kom koj nkag siab txhij txhua txog:
 - Koj txoj kev muaj mob.
 - Koj cov hauv kev xaiv kho mob.
 - Cov kev nqis tes uas koj tuaj yeem ua tau los txhim kho koj li kev noj qab haus huv.

Nws yog koj li kev xaiv seb puas koom nrog Kev Tswj Ntaub Ntawv Kho Mob. Nws yuav tsis muaj feem cuam tshuam dab tsi rau koj cov txiaj ntsig kev kho mob.

Tsis tas li xwb Kev Tswj Ntaub Ntawv Kho Mob kuj tseem yuav pab koj thiab yog tias koj los sis tus neeg uas koj hlab uas muaj CalViva Health Medi-Cal muaj:

- Tus mob cov nyom. Qhov no suav nrog mob ntshav qab zib, kab mob hlab ntshav plawv, mob hawb pob, plawv tsis muaj zog, kev hloov nqaij

nruab nrog cev, tus kab mob kho tsis tau nyob rau ntu-kawg, los sis mob khees xaws.

- Cev xeeb tub uas muaj kev pheej hmoo siab.
- Cov kev xav tau fab kev mob puas hlwb los sis cov kev xav tau fab kev quav yeeb tshuaj.
- Mus pw hauv tsev kho mob ntau zaus.
- Cov kev xav tau kev saib xyuas hauv tsev qib siab heev.
- Raug mob hnyav.
- Kev mob nkeeg ntu kawg.

Hu rau peb tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569** txhawm rau kawm paub ntau ntiv txog txoj hauv kev uas koj tus neeg muab kev saib xyuas los sis koj tus kws kho mob yuav tuaj yeem muab koj xa mus rau lub khoos kas Kev Tuav Tswj Ntaub Ntawv Kho Mob. Koj kuj tseem tuaj yeem thov tau ib qho kev ntsuam xyuas txhawm rau nrhiav seb Kev Tuav Tswj Ntaub Ntawv Kho Mob puas tuaj yeem pab tau koj thiab.

Tiv Thaiv Koj Tus Kheej thiab Cov Neeg Uas Koj Hlub los ntawm Kev Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob Khaub Thuas

Lub caij muaj mob khaub thuas yog pib thaum pib Lub Kaum Hli Ntuj. Mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas (txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas) kom sai li sai tau! Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas yog ib txoj hauv kev tseem ceeb los tiv thaiv cov me nyuam yaus thiab lub zej zog.

Txhua-txhua tus neeg uas muaj hnuv nyoog 6 hli thiab tshaj ntawd yuav tsum txhaj koob tshuaj kom muaj kev nyab xeeb no txhua-txhua xyoo. Nug koj tus kws kho mob txog koob tshuaj tiv thaiv khaub thuas kiag hnuv no.

Kev kuaj mob thiab kev txhaj tshuaj tiv thaiv yog qhov tseem ceeb

Cov kev kuaj kom me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo tuaj yeem pab ua kom ntseeg tau tias koj tus me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo.

Nws yog lub sij hawm uas tus kws kho mob yuav los tshuaj xyuas koj tus me nyuam li kev noj qab haus huv thiab kev loj hlob.

Qhov no kuj tseem hu tias yog lub sij hawm uas koj tus me nyuam los kuj yuav tau txais cov kev tshuaj tiv thaiv kab mob uas xav tau thiab. Koj tus me nyuam yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob nyob rau thawj ob peb lub xyoos. Qhov no yuav tsawg zuj zus tuaj thaum cov me nyuam loj zog tuaj lawm. Tab sis cov tub ntxhais hluas kuj tseem yuav tau

txhaj koob tshuaj txhawb ntxiv thiab. **Nco ntsoov tias, txhua tus neeg uas muaj hnuv nyoog 6 hli nce mus yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas txhua lub xyoo.**



Puas yog txog sij hawm coj koj tus me nyuam mus kuaj mob lawm? Hu rau tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm thiab teem caij mus ntsib kiag hnuv no!

	Yuav tsum ua cov kev tshuaj xyuas kom cov me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo rau ncuva hnuv nyoog:	2 txog 5 hnuv; 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30, thiab 36 hli
	Yuav tsum ua cov kev tshuaj xyuas kom cov me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo ib zaug hauv ib lub xyoos:	Tom qab muaj hnuv nyoog 3 xyoos thiab mus kom txog thaum muaj 21 xyoos.

Muab Los Ntawm: American Academy of Pediatrics (Meskas Lub Tsev Kawm Kho Mob Me Nyuam Yaus); National Institutes of Health (Lub Chaw Tshawb Fawb Txog Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Teb Chaws). Centers for Disease Control and Prevention (Lub Chaw Tuav Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob).

Tau Txais Cov Ntaub Ntawv Kho Mob Txhua Lub Sij Hawm

Mus saib www.calvivahealth.org txhawm rau kawm paub ntau ntxiv tias seb koj daim phiaj xwm kev kho mob ua hauj lwm li cas. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus nab npawb xov tooj nyob rau sab nraum qab ntawm koj daim npav ID txhawm rau pab koj kawm paub txog txoj hauv kev los mus:

- Tau txais cov ntaub ntawv hais txog cov txiaj ntsig uas tau txais kev pab them nyiaj los sis tsis tau txais kev pab them nyiaj, suav nrog kev txwv txog cov txiaj ntsig rau cov kev pab cuam uas tau txais nyob au sab nrauv thiab feem nqi uas koj yuav tau them.

Cov ntaub ntawv hais txog koj cov txiaj ntsig, kev pab them nyiaj kho mob, kev sib faib them cov nqi, thiab Tus Tswv Cuab Cov Cai thiab Cov Kev Thaj Tsob yog tuaj yeem nrhiav tau hauv koj phau ntawv qhia rau tus tswv cuab.

Txhawm rau thov ib daim ntawv theej, mus saib peb hauv online ntawm www.CalvivaHealth.org, nias rau ntawm **Member Benefits (Cov Txiaj Ntsig Rau Tus Tswv Cuab)**, tom qab ntawd nias rau **Member Resources (Cov Peev Txheej Rau Tus Tswv Cuab)**. Tsis tas li xwb, koj kuj tseem tuaj yeem hu tau rau peb tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711) txhawm rau thov ib daim ntawv theej.**

- Tau txais kev pab txhais lus los pab koj kawm paub ntau ntxiv txog koj cov txiaj ntsig thiab txoj hauv kev nkag mus rau kev saib xyuas ua koj hom lus uas koj paub hais.
- Nrhiav cov kws kho mob hauv koj pab pawg sib koom tes xws li cov tsev kho mob, thiab cov kws kho mob tshwj xeeb suav nrog cov kws kho mob fab cwj pwm.
- Hloov koj tus kws kho mob xub thawj.

- Thov kev pab tsib nyiaj rau cov kev pab cuam uas tau txais kev pab them nyiaj kho mob.
- Thov kev xa mus los sis kev tso cai rau kev saib xyuas.
- Thov kev saib xyuas thiab kev pab cuam kho mob, suav nrog cov kev pab cuam sab nrauv, kev kho mob ti tes ti taw, kub ceev los sis kev mus kho mob tom qab dhau sij hawm ua hauj lwm.
- Ua kev tsis txaus siab los sis thov rov muab ib qho kev txiaj txim rov qab txiaj txim dua.
- Kawm paub ntau ntxiv txog txoj hauv kev uas peb ntsuam xyuas cov thev naus laus ntsis fab kev kho mob thiab kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm tshiab.
- Thov cov ntawv theej pub dawb ntawm cov ntaub ntawv uas siv los ua kev txiaj txim txog koj qhov kev thov kom rov hais dua.

Koj Cov Kws Kho Mob Tuaj Yeem Sib Tham dhau los ntawm Koj Tus Kws Kho Mob Xub Thawj

Cov kws paub tshwj xeeb tau hais tias peb txhua tus yuav tsum muaj vaj tsev nyob rau peb txoj kev saib xyuas kho mob. Qhov ntawd txhais tau tias yog kev muaj tus kws kho mob li ib txwm los pab ua kom tau raws li koj cov kev xav tau fab kev kho mob theem pib. Tus kws kho mob no hu ua tus kws pab kho mob xub thawj (PCP).

Koj tus PCP tuaj yeem pab tau kom koj nyob yam muaj kev noj qab nyob zoo - los sis kho kom zoo los thaum koj muaj mob. Feem ntau lawm lawv tuaj yeem kho tau tej teeb meem mob me. Qhov no txhais tias tshwj tsis yog tias koj muaj mob xwm txheej ti tes ti taw tiag, ces koj tsis tas yuav mus cuag tsev kho mob txhawm rau ua hom kev saib xyuas no li.

Koj tus PCP los kuj yuav pab koj tswj koj cov teeb meem fab kev noj qab haus huv uas kho zoo tsis tu qab, xws li mob ntshav qab zib los sis mob hawb pob. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav xa koj mus rau tus kws kho mob tshwj xeeb thiab ua kev taug qab saib nrog koj.

Lawv los kuj yuav ua hauj lwm nrog koj thiab koj cov kws kho mob tshwj xeeb txhawm rau tswj tej teeb meem fab kev noj qab haus huv.

Koj tus PCP los kuj tuaj yeem:

- Kuaj mob rau koj
 - kev saib xyuas ua kev tiv thaiv, xws li cov kev txhaj tshuaj los sis kev tshuaj ntsuam xyuas mob.
- Pab kom koj caum cuag lub hom phiaj fab kev noj qab haus huv
 - txiav luam yeeb los sis ua kom poob phaus.
- Ua koj tus khub koom tes rau fab kev ua kom muaj kev noj qab nyob zoo.



Koj tus PCP yog muab teev tseg nyob rau sab nraum qab ntawm koj daim npav ID tswv cuab CalViva Health. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711) yog tias koj xav tau kev pab nrhiv tus kws kho mob uas haum rau koj.

Tau txais lus teb rau cov lus nug nhuav dav los ntawm peb Tus Xov Tooj Pab Tswv Yim Los Ntawm Tus Nawj.

- Koj tuaj yeem tham nrog ib tug nawj uas muaj kev teev npe raug cai tau txhua lub sij hawm hauv ib hnuv, txhua hnuv hauv lub xyoo. Hu rau tus xov tooj hu dawb uas yog **Tus Xov Tooj Pab Tswv Yim Los Ntawm Tus Nawj 24/7 ntawm 1-888-893-1569.** (Hais txog rau TTY, tiv tauj rau California Relay los ntawm kev ntaus xov tooj mus rau **711** thiab qhia tus nab npawb **1-888-893-1569.**)



Muab Los Ntawm: Agency for Healthcare Research and Quality (Lub Chaw Ua Hauj Lwm rau Kev Tshawb Fawb thiab Kev Ua Kom Tau Zoo Fab Kev Saib Xyuas Kho Mob); American Academy of Family Physicians (Meskas Lub Tsev Kawm Ua Cov Kws Kho Mob Rau Tsev Neeg)

Faib Qhia Cov Xov Xwm Tshiab: CalViva Health Pab Them Nqi Kho Mob Rau Koj Tsev Neeg los ntawm Medi-Cal

CalViva Health tuaj yeem pab kom koj thiab txhua tus neeg hauv koj tsev neeg tau txais kev saib xyuas kho mob yam tsis hais txog xwm txheej kev nkag teb chaws. Peb pab them nyiaj kho mob rau koj los ntawm Medi-Cal. Koj tuaj yeem tau txais qhov kev saib xyuas kho mob uas pab them nqi rau:

- Kev mus ntsib kws kho mob
- Kev mus kho mob hauv tsev kho mob
- Kev kho mob hauv telehealth
- Kev kho mob puas hlwb
- Kev kuaj mob hauv chav kuaj mob
- Kho qhov muag
- Kev thauj mus los
- Cev xeeb tub/ kev tu tus me nyuam yug tshiab, thiab ntau yam ntxiv

Peb zoo siab txais tos txhua leej txhua tus ua ntawv thov tuaj. Kev ua ntawv thov los sis kev siv Medi-Cal yuav tsis cuam tshuam rau koj li xwm txheej kev nkag teb chaws. Tej zaum koj yuav muaj cai tsim nyog tau txais yog tias koj nyob hauv California thiab ua tau raws li cov cai hais txog kev muaj cai tsim nyog tau txais los ntawm tsev neeg cov nyiaj tau los.

Mus saib peb hnuv no txhawm rau kawm paub ntxiv!

www.calvivahealth.org/qualify



Koj Yuav Noj Qab Nyob Zoo Dua Qub Tuaj Thaum Koj Hais Tawm Los

Cov kws kho mob thiab lwm cov kws pab kho mob yeej xav muab qhov kev saib xyuas uas zoo tshaj plaws li qhov ua tau. Txawm li cas los xij, tej zaum yuav muaj qee zaus uas koj tsis zoo siab nrog qhov kev saib xyuas uas koj tau txais.

Qhia rau peb paub yog tias muaj qhov no tshwm sim kom koj tuaj yeem ua ntawv hais kev tsis txaus siab tau. Kev hais kev tsis txaus siab yuav siab qhia rau peb paub tias koj tsis zoo siab. Peb siv cov ntaub ntawv no los txhim kho kom peb cov kev pab cuam zoo tshaj qub tuaj.



Koj tuaj yeem hais kev tsis txaus siab tau rau ob txoj hauv kev:



Hu peb tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)** txhawm rau ua ntawv hais kev tsis txau siab. Koj muaj ob txoj kev xaiv thaum koj tham nrog Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus neeg txais xov tooj:

1. Thov kom lawv ua daim ntawv hais kev tsis txaus siab rau koj.
2. Muab ib daim foos xa tuaj rau koj kom koj tuaj yeem muab sau thiab xa rov qab.



Ua ntawv hais kev tsis txaus siab dhau los ntawm peb tus vev xaib.

www.calvivahealth.org/benefits/grievance-form/

Rub daim foos sau hais kev tsis txaus siab ntawm peb tus vev xaib thiab muab xa hauv tsev xa ntawv los sis fev rov qab tuaj mus rau peb.

Hwj Xwm Koj Li Medi-Cal Thaum Koj Hloov Kho Koj Cov Ntaub Ntawv Zwm Kom Tshiab Tshaj Plaws

Tsis txhob plam cov ntaub ntawv tseem ceeb hais txog koj cov txiaj ntsig hauv Medi Cal.

Nco ntsoov xyuas kom koj lub nroog lub chaw ua hauj lwm muaj koj cov ntaub ntawv uas raug lawm. Qhia rau koj lub chaw ua hauj lwm Medi-Cal hauv cheeb tsam paub tsis pub dhau 10 hnuv yog tias koj cov ntaub ntawv muaj kev hloov pauv. Qee yam kev hloov pauv yuav muaj xws li:

- Tsim mus rau qhov chaw nyob tshiab.
- Hloov nab npawb xov tooj.
- Hloov email.
- Tau hauj lwm tshiab.
- Kev xeeb tub.

- Tau me nyuam.
- Yuav txij nkawm.

Yog tias koj muaj kev hloov pauv cov hauv kev sib tiv tauj, ces ceeb toom qhia rau koj lub nroog lub chaw ua hauj lwm paub. Koj tuaj yeem tiv tauj lub nroog tau:

- Hauv online
- Los ntawm kev hu xov tooj
- Xa email
- Xa fev, los sis
- Yus tus kheej mus kiag



Txuas hnuv nyoog ntxiv hauv online

Koj tuaj yeem hloov kho thiab txuas hnuv nyoog ntxiv rau koj li Medi-Cal hauv online. Mus rau benefitscal.com txhawm rau tsim koj tus askhauj hauv online. Nias rau qhov chaw txuas **“Create an Account (Tsim ib tug Askhauj)”** nyob rau lub ces kaum sab xis sab sauv, hauv qab ntawm lub pob **“Log In (Teev Npe Nkag)”**.

Kev Saib Xyuas Zoo Dua Qub nyob rau xyoo 2024 Los Ntawm Peb Lub Khoos Kas Txhim Kho Kev Ua Tau Zoo

Tau txais kev saib xyuas zoo dua qub hauv xyoo 2024! CalViva Health ua hauj lwm nrog cov kws kho mob thiab lwm cov neeg muab kev pab kho mob los txhim kho koj txoj kev saib xyuas kho mob kom zoo. Pab neeg ua hauj lwm no kuj tseem yuav pab ua kom ntseeg tau tias koj tau txais kev pab cuam kho mob kom ncav sij hawm thiab.

CalViva Health Lub Khoos Kas Txhim Kho Kev Ua Tau Zoo yuav tshuaj xyuas peb cov khoom thiab cov kev pab cuam txhawm rau ua kom ntseeg tau tias ua tau raws li koj cov kev xav tau fab kev saib xyuas kho mob. Lub khoos kas no:

- Txhawb kom ua lub neej yam muaj kev noj qab nyob zoo.
- Pab kom koj tau txais qhov kev saib xyuas ua kev tiv thaiv tseem ceeb.
- Muab kev tswj kab mob yam tsim nyog.
- Txhim kho kev saib xyuas kho cov mob zoo tsis tu qab.
- Muab cov kev pab kho mob puas hlwb.
- Txhawb nqa kev nyab xeeb fab kev noj qab haus huv.
- Ua kom ntseeg tau tias koj tau txais daim ntawv sau yuav cov tshuaj kho mob uas raug rau koj tus mob.

- Pab kom koj paub txog koj txoj kev noj qab haus huv kom zoo tshaj qub.
- Muab kev nkag tau mus rau kev kho mob thiab kev pab cuam fab kev noj qab haus huv kom zoo tshaj qub rau cov tswv cuab.

CalViva Health muaj cov hom phiaj kev ua hauj lwm tau zoo hauv ntau qhov chaw kho mob txhua xyoo. Nyob rau xyoo 2023, peb puav leej tau txhim kho kev ua hauj lwm tau zoo los sis ua tau raws li cov hom phiaj lawm.

Lub Khoos Kas Txhim Kho Kev Ua Tau Zoo txhawb pab peb cov tswv cuab los pab ua kom nkag mus kho mob tau yooj yim dua qub nrog cov khoos kas uas teev tseg hauv qab no:

- Kev txhaj tshuaj tiv thaiv rau cov tub ntxhais hluas.
- Kev kuaj mob khees xaws mis thiab khees xaws ncauj tsev me nyuam.

- Kev mus ntsib kom me nyuam yaus thiab cov hluas muaj kev noj qab nyob zoo.
- Cov Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob rau Cov Me Nyuam Yaus.
- Kev tswj kev muaj ntshav siab.
- Kev saib xyuas ua ntej yug me nyuam.



Xav tau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv txog peb Lub Khoos Kas Txhim Kho Kev Ua Tau Zoo puas yog? Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab ntawm tus xov tooj hu dawb uas muab teev tseg rau sab nraum qab ntawm koj daim npav ID Tswv Cuab CalViva Health.

Daim phiaj ziam hauv qab no yuav qhia txog qee cov txiaj ntsig ntawd.

Txoj Cai Kev Saib Xyuas Kho Mob	Nroog Fresno		Nroog Madera		Nroog Kings	
	Muaj Kev Txhim Kho Lawm ¹	Ua Tau Raws Lub Hom Phiaj ²	Muaj Kev Txhim Kho Lawm ¹	Ua Tau Raws Lub Hom Phiaj ²	Muaj Kev Txhim Kho Lawm ¹	Ua Tau Raws Lub Hom Phiaj ²
Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Khees Xaws Mis	✓	✓		✓		✓
Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Khees Xaws Ncauj Tsev Me Nyuam				✓		✓
Kev Mus Ntsib Kom Me Nyuam Yaus thiab Cov Hluas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo		✓		✓		✓
Cov Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob rau Cov Me Nyuam Yaus				✓		
Kev tswj kev muaj ntshav siab		✓		✓	✓	✓
Kev Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv Rau Cov Tub Ntxhais Hluas		✓				✓
Kev Saib Xyuas Ua Ntej Yug Me Nyuam		✓				✓

¹ Muaj kev txhim kho los ntawm lub xyoo dhau los lawm.

² Dhau lub lav qib kev ua hauj lwm tau zoo qis kawg nkaus uas yuav tsum ua kom tau lawm.

Cov qhab nias yog saib raws li kev tshuaj xyuas cov ntaub ntawv sau nqi thiab/los sis cov ntaub ntawv kho mob uas zwm tseg.

Tsab ntawv ceeb toom txog kev tsis pub muaj kev ntxub ntxaug

Kev sib cais ntxub ntxaug yog ib qho txhaum rau kev cai lij choj. CalViva Health ua raws li cov kev cai lij choj tuav cai rau pej xeem ntawm Lub Xeev thiab Tsoom Fwv. CalViva Health tsis ntxub ntxaug yam tsis raug cai lij choj, tsis cais tib neeg los sis xaiv ua rau lawv sib txawv vim yog poj niam-txiv neej, haiv neeg, nqaij tawv, kev ntseeg kev cai dab qhuas, caj ces poj koob yawm txwv, yug nyob lub teb chaws twg tuaj, kev cim thawj ua kev paub tias yog pab pawg haiv neeg tsawg, hnuv nyoog, kev xiam oob qhab puas hlwb, kev xiam oob qhab rau lub cev, zwj ceeb fab kev kho mob, ntaub ntawv teev txog caj ces roj ntshav, txheej xwm ntsig txog kev muaj cuab yig, poj niam txiv neej, kev cim thawj txog tus kheej tias yog poj niam txiv neej los sis txoj kev taw qhia kom paub txog tias yog poj niam txiv neej.

CalViva Health muab:

- Cov kev pab thiab cov kev pab cuam pub dawb rau cov neeg xiam oob qhab txhawm rau pab kom thiaj li kom sib txuas lus nrog peb tau zoo dua qub, xws li cov neeg txhais lus piav tes uas muaj cai thiab cov lus qhia sau ua ntaub ntawv uas sau ua lwm cov hom ntawv (ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj, suab lus, cov hom ntawv uas muaj peev xwm nkag cuag (saib) tau nyob rau hauv koos pis tawj thiab lwm cov hom ntawv).
- Cov kev pab cuam txhais lus pub dawb rau cov neeg nws thawj hom lus tsis yog Lus As Kiv, xws li cov neeg txhais lus tau zoo uas muaj cai thiab cov ntaub ntawv uas sau ua lwm hom lus.

Yog hais tias koj xav tau cov kev pab cuam no, tiv tauj rau CalViva Health tau 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam los ntawm kev hu rau 1-888-893-1569. Los sis, yog hais tias koj tsis hnov lus zoo los sis hais tsis tau lus zoo, thov hu rau (TTY/TDD 711) txhawm rau siv Kev Pab Cuam Ntsig Txog Xov Tooj Hu Dawb Hauv Xeev California (California Relay Service). Thaum sau tsab ntawv thov, muaj peev xwm muab daim ntawv no sau ua hom ntawv su uas cov neeg tsis pom kev siv tau los sis cov ntaub ntawv PDF uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim, ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj, suab lus kaw rau hauv kab xev, los sis ntaub ntawv sau rau hauv koos pis tawj rau koj. Txhawm rau kom tau txais ib daim ntawv theej ua ib ntawm cov qauv ntaub ntawv rau yus xaiv tau no, thov hu rau los sis sau ntawv mus rau: CalViva Health, 7625 N. Palm Ave., Suite #109, Fresno, CA 93711, 1-888-893-1569, California Relay 711.

KEV SAU NTAWV FOOB TXOG IB QHO KEV TSIS TXAUS SIAB

Yog hais tias koj ntseeg tias CalViva Health tsis muab cov kev pab cuam uas muaj no los sis tau ntxub ntxaug yam tsis raug raws kev cai lij choj uas ua mus raws lwm txoj hau kev coj uas saib raws lub hauv paus ntawm poj niam-txiv neej, haiv neeg, nqaij tawv, kev ntseeg kev cai dab qhuas, caj ces poj koob yawm txwv, yug nyob lub teb chaws twg tuaj, kev cim thawj ua kev paub tias yog pab pawg haiv neeg tsawg, hnuv nyoog, kev xiam oob qhab puas hlwb, kev xiam oob qhab rau lub cev, zwj ceeb fab kev kho mob, ntaub ntawv teev txog caj ces roj ntshav, txheej xwm ntsig txog kev muaj cuab yig, poj niam txiv neej, kev cim thawj txog tus kheej tias yog poj niam txiv neej los sis txoj kev taw qhia kom paub txog tias yog poj niam txiv neej, koj muaj peev xwm sau tau ib daim ntawv tsis txaus siab mus rau CalViva Health Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab (CalViva Health Member Services). Koj muaj peev xwm sau ntawv foob txog ib qho kev tsis zoo siab uas yog sau ntawv xa mus, yus tus kheej mus ntsib kiag, los sis sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus rau:

- Los ntawm kev hu xov tooj: Tiv tauj rau peb tau 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam los ntawm kev hu rau 1-888-893-1569. Los sis, yog hais tias koj tsis hnov lus zoo los sis hais tsis tau lus zoo, thov hu rau (TTY/TDD 711) txhawm rau siv Kev Pab Cuam Ntsig Txog Xov Tooj Hu Dawb Hauv Xeev California (California Relay Service)

- Sau ntawv xa mus: Sau ib daim foos sau kev tsis txaus siab kom tiav los sis sau ib tsab ntawv thiab muab nws xa mus rau: CalViva Health Member Appeals and Grievances Department, P.O. Box 10348, Van Nuys, CA 91410-0348. 1-888-893-1569 (TTY/TDD 711) Fax: 1-877-831-6019
- Yus tus kheej mus ntsib kiag: Mus ntsib kiag koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm los sis CalViva Health thiab hais tias koj xav sau ntawv foob txog ib qho kev tsis zoo siab.
- Sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus: Mus saib tau rau ntawm CalViva Health lub vas sab (website) ntawm www.CalVivaHealth.org.

LUB CHAW UA HAUJ LWM SAIB XYUAS PEJ XEEM COV CAI (OFFICE OF CIVIL RIGHTS) – XEEV CALIFORNIA LUB THAWJ FAB SAIB XYUAS HAUJ LWM TXOG COV KEV PAB CUAM RAU KEV SAIB XYUAS KHO MOB FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV (CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES)

Tsis tas li ntawd koj kuj tseem muaj peev xwm sau ntawv foob txog ib qho lus tsis txaus siab raws pej xeem cov cai mus rau Xeev California Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Cov Kev Pab Cuam Rau Kev Saib Xyuas Kho Mob Fab Kev Noj Qab Haus Huv (California Department of Health Care Services), Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Pej Xeem Cov Cai (Office of Civil Rights) los ntawm kev hu xov tooj, sau ntawv xa mus, los sis sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus:

- Los ntawm kev hu xov tooj: Hu rau **916-440-7370**. Yog hais tias koj tsis hnov lus zoo los sis hais tsis tau lus zoo, thov hu rau **711 (Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Uas Saib Xyuas Tus Xov Tooj Hu Rau Kev Sib Txuas Lus Ntawm Cov Neeg Tsis Hnov Lus Zoo Uas Siv Rau Cov Kev Sib Txuas Lus Hauv Xov Tooj (Telecommunications Relay Services))**.
- Sau ntawv xa mus: Sau ib daim foos sau kev tsis txaus siab kom tiav los sis sau ib tsab ntawv thiab muab nws xa mus rau Deputy Director, Office of Civil Rights, Department of Health Care Services, Office of Civil Rights, P.O. Box 997413, MS 0009, Sacramento, CA 95899-7413.
Cov foos sau lus tsis txaus siab muaj nyob rau ntawm http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx
- Sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus: Xa ib tsab email mus rau CivilRights@dhcs.ca.gov

LUB CHAW UA HAUJ LWM SAIB XYUAS PEJ XEEM COV CAI (OFFICE OF CIVIL RIGHTS) – TEB CHAWS MES KAS LUB THAWJ FAB SAIB XYUAS HAUJ LWM TXOG COV KEV PAB CUAM RAU FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV THIAB TIB NEEG (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)

Yog hais tias koj ntseeg tau tias koj raug ntsub ntshaug tawm tsam yeeb vim los ntawm haiv neeg, nqaij tawv, yug nyob lub teb chaws twg tuaj, hnub nyoog, kev xiam oob qhab los sis poj niam-txiv neej, tsis tas li ntawd, koj kuj tseem muaj peev xwm sau ntawv foob txog ib qho lus tsis txaus siab raws pej xeem cov cai mus rau Teb Chaws Mes Kas Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Cov Kev Pab Cuam Rau Fab Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg (U.S. Department of Health and Human Services), Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Pej Xeem Cov Cai (Office for Civil Rights) los ntawm kev hu xov tooj, sau ntawv xa mus los sis sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus rau:

- Los ntawm kev hu xov tooj: Hu rau **1-800-368-1019**. Yog hais tias koj tsis hnov lus zoo los sis hais tsis tau lus zoo, thov hu rau **TTY/TDD: 1-800-537-7697** los sis 711 txhawm rau siv Kev Pab Cuam Ntsig Txog Xov Tooj Hu Dawb Hauv Xeev California (California Relay Service).
- Sau ntawv xa mus: Sau daim foos kev tsis zoo siab los sis xa ib tsab ntawv mus rau: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201
Cov foos sau lus tsis txaus siab muaj nyob rau ntawm <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
- Sau ntawv xa hauv tshuab koos pis tawj mus: Mus saib tau rau ntawm Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Pej Xeem Cov Cai Tshooj Vas Sab Rau Kev Sau Ntawv Foob Txog Kev Tsis Txaus Siab (Office for Civil Rights Complaint Portal) ntawm <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

English: If you, or someone you are helping, need help language services, call Toll-Free 1-888-893-1569 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille, accessible PDF and large print, are also available. These services are at no cost to you.

Arabic: إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم بمساعدته، بحاجة إلى المساعدة في الحصول على الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم المجاني (TTY: 711) 1-888-893-1569. المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات بطريقة برايل، والملفات المنقولة (PDF) التي يمكن الوصول إليها، والطباعة الكبيرة، متوفرة أيضاً. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

Armenian: Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, զանգահարեք անվճար 1-888-893-1569 (TTY՝ 711) հեռախոսահամարով: Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ բրեյլով փաստաթղթեր, մատչելի PDF և մեծ տպագրությամբ փաստաթղթեր: Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են:

Cambodian: ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការសេវាផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅលេខទូរសព្ទដោយគិតថ្លៃ 1-888-893-1569 (TTY: 711) ។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់មនុស្សពិការ ដូចជា ឯកសារជាអក្សរសម្រាប់មនុស្សពិការ PDF ដែលអាចប្រើសម្រាប់មនុស្សពិការ និងឯកសារព្រឹត្តិអក្សរធំៗ ក៏ត្រូវបានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនមានគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នកទេ។

Chinese: 如果您或者您正在帮助的人需要语言服务，请免费致电 1-888-893-1569 (TTY: 711)。还可提供面向残障人士的帮助和服务，例如盲文、无障碍 PDF 和大字版文档。这些服务免费为您提供。

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شماره رایگان 1-888-893-1569 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با خط بریل، چاپ درشت و PDF دسترس‌پذیر نیز برای معلولان قابل عرضه است. این خدمات هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت.

Hindi: यदि आपको, या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो इस टॉल फ्री नंबर पर कॉल करें 1-888-893-1569 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएँ, जैसे ब्रेले लिपि में दस्तावेज़, सुलभ PDF और बड़े प्रिंट वाले दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ्त उपलब्ध हैं।

Hmong: Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau Tus Xov Tooj Hu Dawb 1-888-893-1569 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, pab kuj tseem muaj cov khoom siv pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab tib si, xws li cov ntaub ntawv su uas cov neeg tsis pom kev siv tau, cov ntaub ntawv PDF uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim thiab cov ntaub ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj. Cov kev pab cuam no yog muaj pab yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

Japanese: ご自身またはご自身がサポートしている方が言語サービスを必要とする場合は、トールフリーダイヤル1-888-893-1569 (TTY: 711) にお問い合わせください。点字、アクセシブルPDF、大活字など、障がいのある方のための補助・サービスもご用意しています。これらのサービスは無料で提供されています。

Korean: 귀하 또는 귀하가 도와주고 있는 분이 언어 서비스가 필요하시면 무료 전화 1-888-893-1569 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 점자, 액세스 가능한 PDF 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다. 이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

Laotian: ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທຫາເບີໂທຟຣີ 1-888-893-1569 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານແບບບຣາແວ (braille) ສຳລັບຄົນຕາບອດ, ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

Mien: Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix help Janx-kaeqv waac gong, Heuc Bieqcil-Free 1-888-893-1569 (TTY: 711). Jomc Caux gong Bun Yangh mienh Caux mv fungc, Oix dimc in braille, dongh eix PDF Caux Bunh Fiev , Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buac Yietc liuz maiv jaax-zinh Bieqc Meih.

Punjabi: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 1-888-893-1569 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Russian: Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните на бесплатную линию 1-888-893-1569 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы в специальном формате PDF, напечатанные крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en braille, en letra grande y en archivos PDF accesibles. Estos servicios no tienen ningún costo para usted.

Tagalog: Kung ikaw o ang taong tinutulongan mo ay kailangan ng tulong sa mga serbisyo sa wika, tumawag nang Walang Bayad sa 1-888-893-1569 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng mga dokumentong nasa braille, naa-access na PDF at malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyong ito.

Thai: หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทรแบบไม่เสียค่าธรรมเนียม บริการ 1-888-893-1569 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น เอกสารอักษรเบรลล์, PDF ที่เข้าถึงได้, และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

Ukrainian: Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на безкоштовну лінію 1-888-893-1569 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи в спеціальному форматі PDF, надруковані великим шрифтом чи шрифтом Брайля. Ці послуги для вас безкоштовні.

Vietnamese: Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang giúp đỡ cần dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi Số miễn phí 1-888-893-1569 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu dạng chữ nổi braille, bản in khổ lớn và PDF có thể tiếp cận được. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.



CalViva Health
PO Box 9103
Van Nuys, CA 91409-9103

Cov ntau ntawv nyob rau hauv CalViva Health Daim Ntawv Xov Xwm Txog Whole You yog sau los ntawm ntau tus kws
paub tshwj xeeb fab kev kho mob. Tej zaum yuav muaj kev siv cov qauv piv txwv nas yog cov duab yeas thiab cov duab
piav qhia. Yog tias koj muaj kev txhawj xeeb los sis muaj lus nug dab tsi txog cov ntsiab lus tshwj xeeb nas tej zaum muaj
feem cuam tshuam tsis zoo rau koj txoj kev noj qab haus huv, ces thov tiv tauj rau koj tus kws pab kho mob.
NWS064757H000 (3/24)