

WHOLE you



Tsab Ntawv Xa Xov Xyoo 2025

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 (Tus Txiaj Ntsig Rau Tus Tswv Cuab)* tom qab ntawd nias rau *Member Newsletters (Cov Ntawv Xov Xwm Rau Tus Tswv Cuab)*.



SCAN KUV

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 TUS TXIAJ NTSIG THIAB COV KEV PAB CUAM IB XYOOS IB ZAUG TUAJ NTAWM CALVIVA HEALTH TUAJ.

Zoo siab txais tos rau Tsab Ntawv Xyoo 2025 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.
- Sib Tham Nrog Peb – Peb Tham Koj Hom Lus.
- 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.
- Thov Kev Pab Txhawb thiab Kev Saib Xyuas Cev Xeeb Tub Uas Koj Xav Tau Nrog CalViva Health Cov Kev Pab Cuam Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub.
- Nrhiav Pom Cov Teeb Meem Thaum Ntxov nrog Kev Kuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Yam Tsim Nyog.
- Pab Kom Koj Tus Me Nyuam Muaj Suab Luag Ntxhi.
- Qhia Kom Peb Hnov Txog Koj Lub Suab Thaum Koj Ua Peb Daim Ntawv Soj Ntsuam.
- Tswj Cov Qib Ntshav Ntoj thiab Pem Thaj Ntawm Ntshav Los Ntawm Kev Ua Kom Paub Txog Koj Cov Nab Npawb.
- Lub Neej Uas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Dua Yog Pib los nawm Kev Hloov Pauv Me-Me.
- Txhim Kho Koj Lub Neej Kev Noj Qab Haus Huv Nrog CalViva Health Lub Khoos Kas Tiv Thaiv Mob Ntshav Qab Zib.
- Cov Teeb Meem Fab Kev Mob Puas Hlwb: Hloov Kho Koj Lub Siab, Lub Cev thiab Tus Ntsuj Plig.
- Txiaiv Luam Yeeb nrog Lub Khoos Kas Uas Muaj Kev Cob Qhia.
- Nrhiav Kev Pab Txog Kev Kho Mob Txhij Txhua dhau los ntawm Kev Tswj Kav Xwm Txheej.
- 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 Ntsuam Xyuas Mob Kev Saib Xyuas Xub Thawj.
- Koj Yuav Noj Qab Nyob Zoo Dua Qub Tuaj Thaum Koj Hais Tawm Los.
- Ceev Koj Li Medi-Cal Cia Thaum Koj Hloov Kho Koj Cov Ntaub Ntawv Sau Tseg Kom Tshiab Tshaj Plaws.
- Tau Txais Kev Saib Xyuas Uas Koj Xav Tau thiab Cov Kev Pab Cuam Uas Koj Xav Tau Los Kev Tswj Kav Kev Saib Xyuas Uas Tau Txhim Kho.
- Ua Kom Tau Li Koj Cov Hom Phiaj thiab Ua Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Zog Nrog Cov Kev Pab Txhawb Hauv Zej Zog.
- Pab Txo Kom Kev Ntxhov Siab Tsawg thiab Nyob Rau Hauv Kev Tswj Zoo Zog Nrog Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Puas Siab Puas Ntsws Uas Tsis Tshwj Xeeb (NSMHS).
- Saib Koj Tus Me Nyuam Loj Hlob thiab Loj Tuaj Nrog CDC Milestone Tracker App (Lub App Soj Taug Xyuas Lub Hom Phiaj CDC)!
- Kev Saib Xyuas Zoo Dua Qub nyob rau xyoo 2025 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 Kev Nyab Xeeb Uas Raug 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 zej tsoom, kev nyiam koj li poj niam los xiv neej, los sis kev txheeb xyuas qhia tias yog poj niam los txiv neej rau cov 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 tus txiaj ntsig. PHI suav muaj koj:

- Lub npe.
- Chaw nyob.
- Nab npawb xov tooj.
- Cov ntaub ntawv fab kev noj qab haus huv thiab ntaub ntawv qhia txog pej xeem.

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 zej tsoom.
- Hom neeg, haiv neeg thiab hom lus hais.
- Kev nyiam koj li poj niam los txiv neej thiab kev txheeb xyuas qhia tias yog poj niam los txiv neej.

Cim Tseg: Tsoom hwm 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 tsob 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 Kev Siv Qhov Ntiag Tug yuav piav qhia txog:

- Peb pov thaiv koj cov ntaub ntawv li cas.
- Peb yuav siv thiab qhia tawm koj li PHI li cas.
- 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 Kev Siv Qhov Ntiag Tug)** txhawm rau saib Tsab Ntawv Ceeb Toom txog Kev Siv Qhov Ntiag Tug.

los sis

- 2 Hu rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb uas nyob rau ntawm koj daim npav ID tswv cuab.



Hais txog rau cov lus nug txog Tsab Ntawv Ceeb Toom txog Kev Siv Qhov Ntiag Tug, thov hu rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau 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 noj qab haus huv. Dhau li no lawm nws kuj nce rau hom kev saib xyuas uas koj xav tau.

Lub kem ntawv 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 kev saib xyuas kho mob li ib txwm txhawm rau mus ntsib koj tus kws kho mob yog tias:

- Koj yog 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 kws ntsuam xyuas mob kev saib xyuas xub thawj (PCP).	Nyob rau hauv 48 xuab 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 xuab 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 hnuv 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 hnuv ua hauj lwm.
Kev teem caij rau kev pab cuam txog lwm yam rau MRI/Mammogram/Kev Kho Mob Ib Ce.	Nyob rau hauv 15 hnuv 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 vij.
Kev mus ntsib tus PCP kom me nyuam noj qab nyob zoo ¹ .	Nyob rau hauv 2 lub vij txij li thov.
Kev tuaj kuaj kev noj qab haus huv ua kev tiv thaiv nrog tus PCP ¹ .	Nyob rau hauv 30 hnuv.
Kev teem caij kev nyab xeeb ntawm tus cwj pwm	
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob kub ceev nrog tus muab kev pab cuam Chaw saib xyuas kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm tsis yog kws ntsuam xyuas mob los sis tus kws kho mob lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm (tus kws kho mob puas siab puas ntsws) uas tsis tas muaj kev tso cai ua ntej.	Nyob rau hauv 48 xuab moos.
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob kub ceev nrog tus muab kev pab cuam Chaw saib xyuas kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm uas tsis yog kws ntsuam xyuas mob los sis tus kws kho mob lub chaw saib xyuas kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm (tus kws kho mob puas siab puas ntsws) uas yuav tsum muaj kev tso cai ua ntej.	Nyob rau hauv 96 xuab moos.
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus muab kev pab cuam Chaw saib xyuas kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm uas tsis yog kws ntsuam xyuas mob rau kev saib xyuas mob nkeeg li ib txwm.	Nyob rau hauv 10 hnuv ua hauj lwm.
Kev teem caij rau kev kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus kws kho mob chaw saib xyuas kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm (tus kws kho mob puas siab puas ntsws) rau kev saib xyuas mob nkeeg li ib txwm.	Nyob rau hauv 15 hnuv ua hauj lwm.
Kev teem caij soj qab rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus muab kev pab cuam kev kho mob fab puas siab puas ntsws tsis yog kws ntsuam xyuas mob.	Nyob rau hauv 10 hnuv ua hauj lwm.



Yog tias koj xav tau kev pab teem caij kho mob, hu rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib vij. 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 hnuv 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 muab kev pab cuam rau kev tuaj kuaj ua kev tiv thaiv yuav nce rau hom kev pab cuam. Tus muab kev pab cuam yuav tuaj yeem hais qhia kom teem sij hawm rau lwm lub sij hawm raws li kev xav tau.

Cim Tseg: Hnuv ua hauj lwm yog Hnuv Monday txog Hnuv Friday. Nws tsis xam ob hnuv so ntawm lub vij los sis cov hnuv so.

Sib Tham Nrog Peb – Peb Tham Koj Hom Lus

Puas yog nws yog txoj hauv kev zoo zog rau koj los nyeem thiab tham ua lus tsis yog Lus Askiv? CalViva Health muaj Lub Khoos Kas Pab Txhais Lus (LAP) yam tsis xam nqi los pab peb tham nrog lwm tus.

Cov kws txhais lus yuav pab kom koj tham tau nrog koj tus kws kho mob, lwm tus muab kev pab cuam kev kho mob thiab tus neeg ua hauj lwm CalViva Health.

Peb muaj cov kws txhais lus rau koj

- 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 zaos.
- Koj tsis tas yuav coj koj tus kheej tus kws txhais lus mus rau qhov chaw teem caij kho mob.
- Koj tsis tas yuav siv koj tsev neeg los sis cov phooj ywg ua kws txhais lus.
- Koj tsis tuaj yeem siv tau me nyuam yaus ua kws txhais lus - tshwj tsis yog muaj xwm txheej ceev, thiab tsis muaj lwm tus kws txhais lus lawm.
- Koj muaj txoj cai xa kev tsis txaus siab yog tias tsis tau kws txhais lus raws li koj xav tau.
- Muaj kev pab cuam txhais lus piav tes raws li thov tuaj.

Koj tuaj yeem thov tau kev txhais lus uas yog hais ntawm ncauj los sis lwm tus qauv ntawv rau tej ntaub ntawv uas koj tau txais los ntawm CalViva Health

Muaj cov kev txhais lus uas yog sau ua ntaub ua ntawv nyob rau hauv qee cov ntaub ntawv ua Lus Xab Pes Niv, Lus Hmong, Lus Kaus Lim, los sis cov yam ntxwv lus suav.

Koj tuaj yeem thov tau kev txhais lus rau tej cov ntawm cov tsab ntawv no:

- Kev xaus lus txog cov ntaub ntawv qhia txog tus txiaj ntsig
- Cov ntawv foos los sis cov ntawv xa tuaj qhia rau koj paub txog:
 - Kev txo kev pab cuam.
 - Kev tsis lees txais 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 txiax txim dua.
- Tsab ntawv ceeb toom txog kev pab rau fab hom lus hais
- Kev ceeb toom txog kev saib xyuas kho mob.

Hu rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus nab npawb xov tooj uas nyob rau hauv koj daim npav ID thaum koj xav tau:

- Tus kws txhais lus rau kev mus kho mob.
- Cov ntaub ntawv uas tau muab txhais los sis muab nyeem rau koj ua kom hom lus.
- Cov ntaub ntawv ua lwm tus qauv ntawv.
- Txhawm rau qhia rau peb paub txog hom lus uas sau ua ntaub ua ntawv thiab hais uas nyiam siv.



Thov hu rau tus nab npawb nyob rau ntawm koj daim npav ID **yam tsawg kawg yog tsib hnuab ua ntej koj li kev teem caij kho mob** yog tias koj xav thov tus kws txhais lus kias tim ntsej tim muag los sis hauv vis dis aus. Thov muab sij hawm li 10 hnuab 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 zaos cov kws txhais lus hauv xov tooj kuj yuav yog tib txoj kev xaiv uas muaj nkaus xwb. Cov kev pab cuam kws txhais lus hauv xov tooj yam tsis tau them nqi yog muaj ntau tshaj li 150 hom lus, 24 xuab moos hauv ib hnuab, 7 hnuab hauv ib lub vij.

(txuas ntxiv mus)



Koj hom lus uas nyiam siv, haiv neeg, tsav neeg thiab kev txheeb xyuas qhia tias yog poj niam txiv neej

Thov hu rau peb nyob ntawm tus nab npawb nyob rau hauv koj daim npav ID txhawm rau qhia rau peb paub txog koj hom lus uas hais thiab sau ua ntaub ua ntawv uas nyiam siv. Tej zaum peb kuj yuav nug txog koj:

- Haiv neeg
- Tsav neeg.
- Kev txheeb xyuas qhia tias yog poj niam txiv neej
- Kev nyiam koj li poj niam txiv neej.

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. Dhau li ntawd lawm koj kuj tuaj yeem hloov kho tshiab koj cov ntaub ntawv nyob rau hauv phab vev xaib tswv cuab.

CalViva Health yuav tiv thaiv koj cov ntaub ntawv.

Koj hom lus, haiv neeg, keeb kwm dhau los txog tsav neeg, kev txheeb xyuas qhia tias yog poj niam los txiv neej thiab cov ntaub ntawv qhia txog kev nyiam koj li poj niam txiv neej tsuas raug qhia tawm nrog

tus muab kev pab cuam kev kho mob nkaus xwb txhawm rau cov hom phiaj kev txhim kho qhov ua tau zoo.

Cov ntaub ntawv no yuav tsis raug siv ua kev txiav txim siab txog tias seb koj puas tuaj yeem tau txais kev pab them nyiaj kho mob los sis kev pab cuam.

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

Cov ntaub ntawv yooj yim

Kev kho mob thiab kev pov hwm txog kev noj qab haus huv tuaj yeem yog yam uas nkag siab nyuaj nyob rau ntau zaus. Hauv qab no yog qee cov lus qhia yooj yim los pab ua kom koj paub txog seb yuav muaj dab tsi tshwm sim nrog koj li kev kho mob.

Nug koj tus kws kho mob, peb nqe lus nug uas tseem ceeb txog koj li kev noj qab haus huv:

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 cov chaw teem caij ntsib kws kho mob.

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

- Sau daim phiaj xwm uas koj thiab koj lub phiaj xwm sau ua ke.
- Nco ntsoov sau tseg:
 - Cov lus nug uas koj muaj yuav nug tus kws kho mob.
 - Cov lus qhia uas koj xav tau txhawm rau ua raws qab.
 - Koj cov tshwm sim tawm los ntawm kev kuaj.
 - Tej cov tshuaj kho mob uas tau txib yuav.
 - Thov kom koj tus kws kho mob sau tej yam ntaub ntawv uas tseem ceeb uas koj yuav tsum tau paub cia rau hauv koj phau ntawv sau tseg no.

Nrhiav Kev Txhawb Pab Ceev thiab Yooj Yim nrog findhelp

CalViva Health Community Connect, uas yog tau txais lub dag zog los ntawm findhelp yog kev pab cuam tus qauv hauv online uas pab koj nrhiav cov khoos kas tsis xam nqi thiab txo nqi thiab cov kev pab cuam fab zej tsoom nyob rau hauv koj cheeb tsam. Mus nrhiav cov chaw uas nyob ze ib ncig ntawm koj 24/7. Txuas rau cov kev pab cuam xws li kev saib xyuas fab kev kho mob, khoom noj, vaj tsev nyob thiab ntau yam ntxiv nyob rau hauv ib qhov chaw.

CalViva Health yuav siv cov tshwm sim ntawm los cov kev ntsuam xyuas cov kev xav tau fab zej tsoom los muab cov tswv cuab txuas mus rau cov kev pab cuam fab zej tsoom thaum xav tau. Cov tswv cuab tuaj yeem yus saib xyuas-yus tus kheej rau cov khoos kas no tau, soj qab saib kev hais txog, nrog rau kev hloov kho dua tshiab. Cov tswv cuab tuaj yeem hloov kho qhov kev hais txog 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.

Muab txuas rau peb cov kauj ruam yooj yim:

- 1 Mus rau <https://calviva.findhelp.com>
- 2 Ua Kom Tiav Kev Ntsuam Xyuas Tus Kheej Cov Kev Xav Tau Fab Zej Tsoom
- 3 Ntaus tus zauv xa ntawv (zip code) tshawb nrhiav thiab nyem rau search (tshawb nrhiav)

Thaum koj nyem search (tshawb nrhiav), yuav muab kaum cov ncauj lus – xaiv ib. Tom qab ntawd xaiv lub ncauj lus me uas muaj daim npe cov kev pab cuam los sis kev tshawb nrhiav yooj yim rau cov kev pab cuam Koj yeej muab cov kev pab uas nrhiav pom koj los saib ua tau ntau tshaj 100 yam lus.



Koj cov kev xav tau fab zej tsoom 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 txuas lus rau koj, thiab peb yuav tsis faib qhia koj cov ntaub ntawv tawm yam tsis tau txais koj li kev tso cai pom zoo.



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 tshab

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 tus nab npawb xov tooj Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb los sis tus nab npawb xov tooj TTY nyob rau sab nraub qaum ntawm koj daim npav ID tswv cuab CalViva Health, 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib lub vij.

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 nov 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 pab.
- 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 rau peb tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij. Qhia rau peb paub tias koj tab tom hu xov tooj tuaj sau daim foos ceeb toom qhia txog cev xeeb tub.



Ntsib peb tus thawj tswj kav xwm txheej.

Peb tus thawj tswj kav xwm txheej yog cov kws tu mob thiab cov neeg ua hauj lwm pab zej tsoom uas tuaj yeem pab koj thoob plaws ncuas 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 tswj kav kev saib xyuas 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 ua kom muaj kev noj qab nyob zoo.
4. Pab lwm cov kev pab cuam tus cwj pwm thiab zej tsoom.

Rau cov ntaub ntawv kev paub ntxiv, thov mus saib **www.calvivahealth.org**. Los sis hu rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.



Thov Kev Pab Txhawb thiab Kev Saib Xyuas Cev Xeeb Tub Uas Koj Xav Tau Nrog CalViva Health Cov Kev Pab Cuam Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub

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

Peb ua txhua cov kev xaiv hais txog koj li kev saib xyuas nyob rau ncuu sij hawm cev xeeb tub, kev yug, thiab tom qab yug tag (lub sij hawm tom qab yug tag). Yog tias koj muaj kev tsim nyog, Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub yog muaj los pab koj kias tim ntsej tim muag los sis hauv oos lais. Qhov kev saib xyuas uas lawv muab tuaj yeem tshwm sim tau:

- Nyob rau ncuu sij hawm kev mus ntsib tus muab kev pab cuam lub chaw ua hauv lwm.
- Thaum nyob hauv lub tsev kho mob.
- Thaum nyob rau hauv cov chaw yug me nyuam.
- Nyob rau hauv koj lub tsev.

Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub pab cov neeg uas yug me nyuam los ntawm lwm cov keeb kwm dhau los sib txawv thaum tom qab yug tag. Lawv muab kev txhawb txhawm rau ua kom kev paub dhau los zoo zog. Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub tuaj yeem pab tau koj:

- Teev thiab sau ib daim phiaj xwm yug me nyuam.
- Kawm paub txog kev xeeb tub thiab tom qab yug me nyuam tas.
- Tswj koj txog kev saib xyuas dhau los ntawm lub txheej teg kev ua hauv lwm saib xyuas kev noj qab haus huv.
- Txuas nrog cov peev txheej hauv zej zog.
- Muab kev txhawb pab thaum lub sij hawm mob plab yuav yug, thaum yug thiab tom qab yug me nyuam tas.
- Kho kev pub mis niam rau me nyuam thiab muab kev txhawb pab.

Yuav vam khom dab tsi los ntawm koj tus txiaj ntsig Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub?

- Mus ntsib Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub ib zaug kom sib paub.
- Tej zaum yuav tuaj yeem mus ntsib txog li yim zaus nce mus thaum lub sij hawm cev xeeb tub thiab tom qab yug me nyuam tas.
- Kev txhawb pab thaum lub sij hawm mob plab yuav yug thiab thaum yug me nyuam. (Dhau li ntawd lawm qhov no kuj siv tau rau kev xa uas xaus hauv kev yug me nyuam, kev nchuav me nyuam, los sis kev rho me nyuam).
- Kev mus ntsib tom qab yug me nyuam tas txog li ob, peb teev tom qab xaus cev xeeb tub.



SCAN KUV



Xav tau kev pab nrhiav ib tug kws Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub puas yog?

Hu rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY:711)**, 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij.

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

Cov kev kuaj xyuas tuaj yeem pab cawm txoj sia. 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 lub sij hawm kho kab mob uas tej zaum yuav siv tau 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 hnub nyoog, poj niam los txiv nee 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 muaj kev noj qab nyob zoo.



Kev kuaj xyuas	Thaum twg
lub mis mob khees xaws	Tau txais kev thajj duab saib hauv lub mis txhua xyoo pib txij thaum muaj hnub 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 hnub nyoog 21 xyoos, kev tsom xyuas kev mob khees xaws ncauj tsev me nyuam (kev kuaj Pap) txhua-txhua 3 lub xyoos. Thaum muaj hnub 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 hnub nyoog 24 xyoos mus yog tias muaj kev pheej hmoo siab. Muaj cov hauv kev xaiv kev tsom xyuas hauv tsev rau kev tsom xyuas mob chlamydia, yog li thov hu rau koj tus kws kho mob kom sib tham seb puas tsim nyog thiab yuav ua li cas thiaj muaj peev xwm ua kom tiav kev tsom xyuas tau hauv koj lub tsev kom xis thiab yooj yim.
Mob khees xaws rau txoj hnyuv laus	Thaum muaj hnub 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. Muaj cov hauv kev xaiv kev tsom xyuas hauv tsev rau kev tsom xyuas kab mob khees xaws hauv hnyuv thiab qhov quav, yog li thov hu rau koj tus kws kho mob kom sib tham seb puas tsim nyog thiab yuav ua li cas thiaj muaj peev xwm ua kom tiav koj li kev tsom xyuas tau hauv koj lub tsev kom xis thiab yooj yim.
Mob ntshav muaj roj siab	Cov neeg laus uas noj qab haus huv feem ntau yuav tsum tau kuaj xyuas lawv cov mob ntshav muaj roj 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 mob ntshav muaj roj siab, yuav tsum tau kuaj xyuas lawv li mob ntshav muaj roj kom tuab dua ntawd.
Mob ntshav siab (ntshav ntoj siab)	Txhua xyoo rau cov neeg laus uas muaj hnub nyoog 40 xyoo nce mus thiab rau cov neeg laus uas muaj kev pheej hmoo siab.
Mob khees xaws rau thoog qog nqaij ntawm lub ncauj zais zis	Thaum muaj hnub 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.
Cov Kev Kuaj Xyuas Kev Nyuaj Siab thiab/los sis Ntxhov Siab.	Txhua xyoo, los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia.

Muab Los Ntawm: Mes Kas Lub Koom Haum Kho Mob Khees Xaws (American Cancer Society); Lub Chaw Tswj Kab Mob (Center of Disease Control) Lub Tuam Tsev Hauj Lwm Ntsig Txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg (Department of Health and Human Services); Tebchaws Meskas Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Ua Kev Tiv Thaiv (U.S. Preventive Services)

Mus saib www.calvivahealth.org. Nias rau **Member Benefits** (Tus 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 tsom xyuas ua kev tiv thaiv.

Pab Kom Koj Tus Me Nyuam Muaj Suab Luag Ntxhi

Cov pos hniav thiab cov niav muaj kev noj qab nyob zoo yog qhov tseem ceeb rau koj tus me nyuam li kev noj qab haus huv xam tag nrho. Kua tshuaj lo rau hniav yog ib txoj hauv kev nyab xeeb thiab yooj yim txhawm rau pab tiv thaiv kom hniav txhob lwj rau cov me nyuam. Tuaj yeem ua qhov kev pab cuam no tau li 2 txog 3 zaug rau ib xyoo txhawm rau pab ua kom koj tus me nyuam cov hniav muaj kev noj qab nyob zoo.



Sib tham nrog koj tus me nyuam los sis tus kws kho hniav hais txog kev tau txais kua tshuaj lo rau hniav hnub no.



Qhia Kom Peb Hnov Txog Koj Lub Suab Thaum Koj Ua Peb Daim Ntawv Soj Ntsuam

Koj xav tau qhov kev kho mob zoo tshaj plaws. *Peb xav muab nws rau koj.*

Ib txoj hauv kev uas peb tuaj yeem ua qhov no tau ces yog tias koj yuav tsum tau pab kom peb nkag siab txog koj txoj kev kho mob.

Lub caij nplooj ntoos hlaw no, koj yuav muaj lub cim fim los ua qhov kev soj ntsuam txog yam uas tus tswv cuab tau paub tau pom dhau los hu ua **Kev Ntsuam Xyuas Tus Qhua Ntawm Tus Muab Kev Pab Cuam Kev Kho Mob thiab Txheej Teg Kev Ua Hauj Lwm (CAHPS®)**. Peb yuav xa daim ntawv soj ntsuam mus rau cov tswv cuab uas raug xaiv. Daim ntawv soj ntsuam no yuav nug txog yam koj tau paub tau pom dhau los nrog rau koj cov kws kho mob thiab daim phiaj xwm kev kho mob.

Tsis yog txhua leej yuav tau txais daim ntawv soj ntsuam. Yog tias koj yog ib tug ntawm ob peb leeg uas muaj hmoo uas raug xaiv los ua qhov kev soj ntsuam no, ces thov muab lus teb rau. Thov teb qhia kom ncaj rau peb. Qhia rau peb paub yog tias peb tuaj yeem ua kom tau zoo dua qub.

Puas zoo siab rau koj qhov kev saib xyuas? Peb kuj xav paub txog qhov ntawd tib si thiab! Koj cov lus taw qhia rov qab yuav ua rau peb nkag siab tias yam twg tau hauj lwm thiab yam twg tsis tau hauj lwm.



Koj cov lus teb yuav tsis qhia npe thiab yuav sawv cev rau kev tawm suab ntawm ntau txhiab tus tswv cuab. Peb vam tias yuav hnov lus teb los ntawm koj.



Tswj Cov Qib Ntshav Ntoj thiab Pem Thaj Ntawm Ntshav Los Ntawm Kev Ua Kom Paub Txog Koj Cov Nab Npawb

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 ntoj siab, los sis mob ntshav siab, yeej ua rau koj ntchim 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 hau)
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) Theem 1	130-139 los sis	80-89
Ntshav Ntoj Siab (Mob Ntshav Siab) Theem 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



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 sim yog koj hnov tias cov tshuaj tsis tau hauj lwm los sis qhov tau txais uas koj tsis nyiam.

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

Qhov kev sim kuaj xyuas 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 ntiv, 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

Lub Neej Uas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Dua Yog Pib los ntawm 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 tus nab npawb xov tooj Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb uas nyob tom qab ntawm koj daim npav ID rau CalViva Health hais txog cov peev txheej uas peb muaj rau koj.



Txhim Kho Koj Li Kev Noj Qab Haus Huv thiab Lub Neej Nrog CalViva Health Lub Khoos Kas Tiv Thaiv Mob Ntshav Qab Zib

Khoos Kas Tiv Thaiv Mob Ntshav Qab Zib (DPP) tsom rau kev pab cov tswv cuab txo lawv txoj kev pheej hmoo rau kev mob ntshav qab zib los ntawm kev xaiv noj qab haus huv thiab kev poob qhov hnyav.

CalViva Health tab tom koom nrog Cov Khub Koom Tes Kev Saib Xyuas Mob Ntshav Qab Zib (DCP) txhawm rau muab DPP.

Lub khoos kas thawm xyoo no muaj nrog:

- Nkag mus rau tus kws cob qhia kev noj qab haus huv.
- Muaj cov chav kawm hauv online.
- Cov rooj sab laj ib hlis ib zaug rau peb lub hli xub thawj.
- Cov rooj sab laj ib hlis ib zaug rau yim lub hli tom ntej.

Tus Txiaj Ntsig ntawm Lub Khoos Kas DPP:

- Noj khoom noj kom raug.
- Txo koj li kev nyuaj siab thiab pw kom tsaug zog zoo zog.
- Poob qhov hnyav.

Koj muaj kev tsim nyog yog tias koj:

- Muaj mob ntshav qab zib ua ntej los lawm.
- Muaj khab nia siab nyob rau hauv qib kev pheej hmoo txog kev muaj mob ntshav qab zib ua ntej.

- Muaj 18 xyoo los sis laus dua ntawd thiab muaj qhov hnyav ntau dhau.

Yog tias koj yog tus tswv cuab uas muaj kev tsim nyog, Lub Khoos Kas Pov Thaiv Cov Kab Mob Ntshav Qab Zib yog muaj ua Lus Askiv thiab Lus Xab Pes Niv yam tsis xam nqi dab tsi rau koj. Koj tuaj yeem xaiv thim thaum twg los tau.

Thov hu rau tus nab npawb cov kev pab cuam rau tswv cuab uas nyob rau sab nraum qab ntawm koj daim npav ID txhawm rau kawm paub ntxiv.

Cov Teeb Meem Fab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws: Hloov Kho Koj Lub Siab, Lub Cev thiab Tus Ntsuj Plig

Peb Li Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws Hauv Xov Tooj (Lub Khoos Kas Hauv Dis Cis Taus) muab cov cuab yeej yooj yim rau koj txhawm rau hnov tau tias zoo zog thiab muaj kev noj qab nyob zoo.

Peb Li Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws Hauv Xov Tooj (Lub Khoos Kas Hauv Dis Cis Taus) muab cov cuab yeej los pab kom koj hnov tau tias zoo zog thiab muaj kev noj qab nyob zoo. Lub khoos kas pab tus kheej no muaj pab cuam 24/7 hauv online thiab hauv lub app xov tooj, muab cov hauv kev uas ua pov thawj tau los txhawb koj hauv kev ua cov kev hloov pauv uas zoo. Nws nyab xeeb, ruaj ntseg, thiab tshwj xeeb rau koj! Pib koj txoj hauv kev taug hnub no!

Nrog Rau Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws Hauv Xov Tooj (Lub Khoos Kas Dis Cis

Taus), koj yuav nrhiav kev pab txhawm rau:

- Txo kev nyuaj siab.
- Txhim kho kom pw tsaug zog.
- Tswj kev ntshov siab.
- Txo kev ntshai thiab kev txhawj.
- Pab txog qhov mob kho tsis zoo tu qab.
- Tsiv dhau kev raug mob.
- Thiab ntau yam ntxiv!

Lub khoos kas no suav nrog cov qauv kev kawm yooj yim, daim phiaj xwm kev nqis tes ib vij ib zaug, thiab cov lo lus thiab cov ncauj lus txhua hnub txhawm rau pab kom muaj kev cia siab thiab kev kho.

Puas muaj lus nug? Hu rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus nab npawb xov tooj nyob rau hauv koj daim npav ID tswv cuab CalViva Health txhawm rau thov kev pab.

Rau npe ntawm www.teladochealth.com.



Txiav Luam Yeeb nrog Lub Khoos Kas Uas Muaj Kev Cob Qhia

Koj puas haus luam yeeb los sis luam yeeb pa?

Txuas lus rau Kick It California txhawm rau thov kev pab thiab txiav luam yeeb. Koj tuaj yeem sib tham tau nrog Tus Kws Cob 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 ntau yam ntxiv!



Mus saib www.kickitca.org kiag
hnuv 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 Tswj Kav Xwm Txheej

Lub txheej teg kev ua hauj lwm kev kho mob yuav tuaj yeem yog ib yam nyuaj. Txawm li cas los xij, CalViva Health muaj ib pab pawg kws tu mob, cov neeg ua hauj lwm pab zej tsoom thiab lwm cov neeg ua hauj lwm kev 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 xoj kev noj qab haus huv rov qab los.

Tus thawj tswj kav xwm txheej 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 muab kev pab cuam faib qhia cov ntaub ntawv rau lwm tus hais txog koj li kev saib xyuas.
- Qhia kom koj tau txais tus txiaj ntsig kev kho mob 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 Kav Xwm Txheej los sis tsis yog. Nws yuav tsis muaj feem cuam tshuam dab tsi rau koj tus txiaj ntsig kev kho mob.

Tsis tas li xwb Kev Tswj Kav Xwm Txheej kuj tseem yuav pab koj thiab yog tias koj los sis tus neeg uas koj hluv uas muaj CalViva Health Medi-Cal muaj:

- Tus yam ntxwv mob nyuaj. 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 tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569**, 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij txhawm rau kawm paub ntxiv txog seb koj, koj kev saib xyuas, los sis koj tus kws kho mob tuaj yeem hais txog koj rau lub khoos kas Kev Tswj Kav Xwm Txheej li cas. Koj kuj tseem tuaj yeem thov tau ib qho kev ntsuam xyuas txhawm rau nrhiav seb Kev Tswj Kav Xwm Txheej 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 xyoo. Qhov no yuav tsawg zuj zus tuaj thaum cov me nyuam loj zog tuaj lawm. Tab sis cov tub ntshais hluas kuj tseem yuav tau txhaj koob tshuaj txhawb ntshis 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 muaj cov kev tuaj kuaj me nyuam kev noj qab nyob zoo ib zaug hauv ib lub xyoo:	Tom qab muaj hnuv nyoog 3 xyoo thiab mus kom txog thaum muaj 21 xyoo.

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

Tau Txais Cov Ntaub Ntawv Kho Mob Txhua Lub Sij Hawm

Mus saib www.calvivahealth.org txhawm rau kawm paub ntau ntshis tias seb koj daim phiaj xwm kev kho mob ua hauj lwm li cas. Hu rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau 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 tus txiaj ntsig uas tau txais kev pab them nyiaj los sis tsis tau txais kev pab them nyiaj, suav nrog kev txwv txog tus txiaj ntsig rau cov kev pab cuam uas tau txais nyob au sab nrauv cheeb tsam thiab koj cov nqi sib faib them.

Cov ntaub ntawv hais txog koj tus 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 (Tus Txiaj Ntsig Rau Tus Tswv Cuab)**, tom qab ntawd nias rau **Member Resources (Cov Peev Txheej Rau Tus Tswv Cuab)**. Dhau li ntawd lawm tej zaum koj kuj hu rau peb tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij txhawm rau thov daim theej tawm.

- Tau txais kev pab txhais lus los pab koj kawm paub ntau ntshis txog koj tus txiaj ntsig thiab txoj hauv kev nkag mus rau kev saib xyuas ua koj hom lus uas koj paub hais.
- Nrhiav tus muab kev pab cuam hauv koj kev koom hauj lwm ua ke xws li cov tsev kho mob, thiab cov kws kho mob tshwj xeeb suav nrog tus muab kev pab cuam kev nyab xeeb ntawm tus cwj pwm.
- Hloov koj tus kws kho mob xub thawj.

- Thov kev pab thov nyiaj rov qab rau cov kev pab cuam uas tau txais kev pab them nyiaj kho mob.
- Thov kev hais txog 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 cheeb tsam, 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 ntshis txog txoj hauv kev uas peb ntsuam xyuas cov thev naus laus ntsis fab kev kho mob thiab kev nyab xeeb ntawm tus cwj pwm tshiaj rau kev pab them nyiaj.
- 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 Ntsuam Xyuas Mob Kev Saib Xyuas Xub Thawj

Cov kws paub tshwj xeeb tau hais tias peb txhua tus yuav tsum muaj vaj tsev nyob rau peb kev 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 kws ntsuam xyuas mob kev saib xyuas (PCP).

Koj tus PCP tuaj yeem pab tau kom koj
muaj kev noj qab nyob zoo - los sis kom
zoo los thaum koj muaj mob. Feem ntaw
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 hauv kev tswj.

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
 - txiaiv 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.



Tau txais lus teb rau cov lus nug raws li ncua dav los ntawm peb Tus Xov Tooj Pab Tswv Yim Los Ntawm Tus Kws Tu Mob.

- Koj tuaj yeem tham nrog ib tug kws tu
mob 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 Kws Tu Mob
24/7 ntawm 1-888-893-1569.** (Hais
txog rau TTY, txuas lus rau California
Relay los ntawm kev ntaus xov tooj
mus rau **711** thiab qhia tus nab npawb
1-888-893-1569.)



Koj tus PCP yog muab teev tseg nyob
rau sab nraum qab ntawm koj daim
npav ID tswv cuab CalViva Health.
Hu Rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam
Rau Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb
ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**,
24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij
yog tias koj xav tau kev pab nrhiav tus
kws kho mob uas haum rau koj.

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

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

Cov kws kho mob thiab lwm tus muab kev pab cuam kev 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 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 rau peb tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij txhawm rau xa. Koj muaj ob txoj kev xaiv thaum koj tham nrog Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus neeg sawv cev:

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.



Ceev Koj Li Medi-Cal Cia Thaum Koj Hloov Kho Koj Cov Ntaub Ntawv Sau Tseg Kom Tshiab Tshaj Plaws

Tsis txhob plam cov ntaub ntawv tseem ceeb hais txog koj tus 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 hnub yog tias koj cov ntaub ntawv muaj kev hloov pauv. Qee yam kev hloov pauv yuav muaj xws li:

- Tsis 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 txuas lus, ces ceeb toom qhia rau koj lub khauj tim lub chaw ua hauj lwm paub. Koj tuaj yeem txuas lus rau lub khauj tim:

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



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

Tau Txais Kev Saib Xyuas Uas Koj Xav Tau thiab Cov Kev Pab Cuam Uas Koj Xav Tau Los Kev Tswj Kav Kev Saib Xyuas Uas Tau Txhim Kho

Kev Tswj Kav Kev Saib Xyuas Uas Txhim Kho (ECM) muab cov kev pab cuam rau cov tswv cuab Medi-Cal yam tsis xam nqi dab tsi uas muaj cov kev xav tau kev kho mob nyuaj sib chab sib chaws thiab cov kev cov nyom uas ua rau txhim lawv li kev noj qab haus huv nyuaj.

Yog tias koj muaj kev tsim nyog, ECM yuav muab xya hom kev pab cuam uas tuaj yeem pab koj txog koj li kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo. Koj muaj pab pawg neeg ua hauj lwm saib xyuas thiab koj tus kheej tus thawj tswj kav kev saib xyuas ECM.

Koj tuaj yeem thov tau kev pab rau:

- Kev txhawb pab ntiv txhawm kom tau txais kev saib xyuas uas koj xav tau. Koj pab pawg neeg ua hauj lwm kev saib xyuas yuav pab koj tsom kwm rau koj li kev noj qab haus huv thiab ua kom ntseeg siab tias koj yeej tau txais cov kev pab cuam uas koj xav tau.
- Tsim ib daim phiaj xwm. Koj thiab koj pab pawg neeg ua hauj lwm yuav ua daim phiaj xwm kev saib xyuas uas yuav suav nrog koj tus kws kuaj mob thiab cov kev xav tau kev noj qab haus huv fab siab ntsws, cov kev pab cuam zej tsoom thiab ntau yam ntiv.
- Txuas nrog koj cov kws kho mob. Koj tus thawj tswj kav kev saib xyuas yuav qhia rau koj cov kws kho mob paub hais txog koj li kev noj qab haus huv. Dhau li ntawd lawm koj tus thawj tswj kav kev saib xyuas kuj npaj txhij rau cov kev pab cuam uas koj tau txais xws li cov kev teem caij, kev thawj mus los thiab ntau ntiv.

Kawm paub txoj hauv kev zoo tshaj plaws txhawm rau txhawb koj cov kev xav tau kev noj qab haus huv.

Koj thiab koj cov neeg uas cuam tshuam rau koj li kev saib xyuas, xws li tus neeg hauv tsev neeg, tuaj yeem kawm paub

ntiv txog cov hauv kev zoo tshaj plaws rau koj los saib xyuas koj li kev noj qab haus huv.

Pab koj hloov chaw saib xyuas kom muaj kev nyab xeeb ntawm ib qhov mus rau lwm qhov.

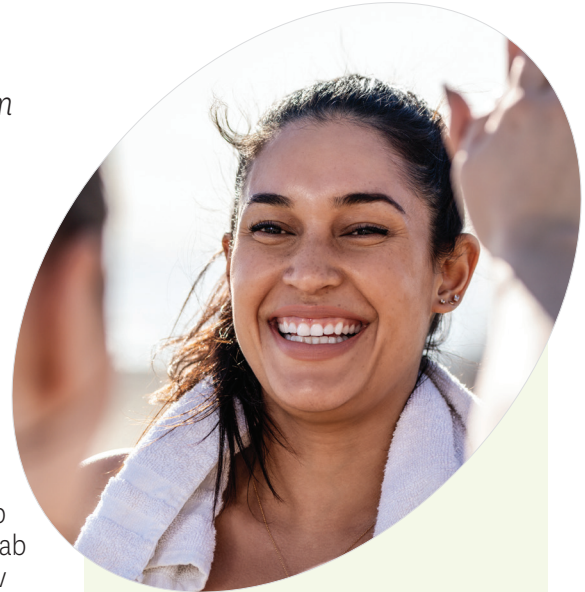
Koj pab pawg neeg ua hauj lwm kev saib xyuas yuav pab kom koj tsiv yam uas nyab xeeb thiab yooj yim yog tias kev koj yuav tsum nyob los sis tawm ntawm lub tsev kho mob los sis lub chaw tu mob uas muaj kev txawj. Pab pawg neeg ua hauj lwm kev saib xyuas yuav pab koj txog tej cov teeb meem uas tej zaum koj yuav muaj.

Ua hauj lwm nrog lwm cov neeg uas cuam tshuam hauv koj li kev kho mob, xws li tus neeg hauv tsev neeg.

Koj pab pawg neeg ua hauj lwm kev saib xyuas tuaj yeem ua kom ntseeg siab tias koj tsev neeg, cov neeg saib xyuas thiab lwm cov neeg uas pab txhawb koj, yeej paub txog koj cov teeb meem kev noj qab haus huv.

Txuas koj rau lub zej zog thiab cov kev pab cuam fab zej tsoom. ECM tuaj yeem txuas koj rau lwm cov kev pab cuam tsis yog kev noj qab haus huv xws li:

- Zaub mov noj.
- Kev cob qhia hauj lwm.
- Kev saib xyuas me nyuam
- Cov kev pab cuam uas cuam tshuam rau kev xiam oob qhab thiab ntau yam ntiv.



Puas xav tau kev pab txog cov kev pab cuam ECM?

Hu rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm 1-888-893-1569 (TTY:711), 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.

Ua Kom Tau Li Koj Cov Hom Phiaj thiab Ua Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Zog Nrog Cov Kev Pab Txhawb Hauv Zej Zog

Cov Kev Txhawb Pab Hauv Lub Zej Zog (CS) muaj cov kev pab cuam rau cov tswv cuab ntawm Medi-Cal los pab kom koj ua tau li koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv.

Yog tias koj muaj kev tsim nyog, muaj 17 hom kev pab cuam uas tau muab:

Cov kev pab cuam rau kev hais daws cov neeg tsis muaj tsev nyob thiab vaj tsev n yob

- **Cov Kev Pab Cuam Tshawb Xyuas Kev Hloov Vaj Tsev Nyob.** Cov kev pab cuam no tuaj yeem pab koj nrhiav vaj tsev nyob thiab suav nrog:
 - Tshawb nrhiav ib qhov chaw nyob los nyob.
 - Txoj hauv kev thov rau ib lub vaj tsev nyob.
 - Txoj hauv kev thov daim phiaj xwm txhawb vaj tsev nyob.

- **Cov Kev Pab Cuam Kev Xauj Tsev thiab Kev Nyob Ruaj Khov.** Kev pab cuam los pab kom koj ceev koj lub tsev cia thaum koj tsiv.
- **Cov Nyiaj Tso Muab Ua Ntej Yuav Lub Vaj Tsev.** Kev pab cuam fab nyiaj txiag los pab koj ceev kev ruaj ntseg cov peev nyiaj pab vaj tsev nyob xws li:
 - Nyiaj tso muab ua ntej uas muaj kev ruaj ntseg txhawm kom tau xauj.
 - Kev pab them nyiaj nqi dej nqi hluav taws xob nyob hauv thawj lub hlis.
 - Nqi xauj tsev hauv thawj lub hlis thiab lub hlis kawg nkaus yog tias yuav tsum tau muaj ua ntej tsiv nkag los nyob.

Cov Kev Pab Cuam Chaw So Tos Kom Mob Zoo

- **Cov Kev Saib Xyuas Tos Kom Mob Zoo Chaw So Kho Mob).** Kev pab cuam uas muab kev saib xyuas vaj tsev nyob ncua sij hawm luv yog tias tsis tas mus pw kho hauv tsev kho mob, tab sis xav tau lub sij hawm los ntawm qhov raug mob los sis mob.
- **Cov Kev Pab Cuam Chaw So.** Qhov kev pab cuam no muab kev txo mob ncua sij hawm luv rau cov neeg saib xyuas tus uas xav tau kev saib xyuas los sis kev txhawb saib raws li ncua sij hawm luv.
- **Vaj Tsev Nyob Ncua Luv Tom Qab Tawm Tsev Kho Mob.** Kev pab cuam vaj tsev nyob ncua sij hawm luv rau kev rov zoo los ntawm kev noj qab haus huv fab siab ntsws los sis kev siv yeeb tshuaj tom qab tawm tsev kho mob.
- **Lub Chaw So Qaug Cawv.** Ib qhov chaw thov kev pab nrog cawv los sis cov teeb meem kev haus cawv dhau ntawm kev mus rau lub chaw saib xyuas xwm txheej ceev los sis lub tsev kaw neeg.

Cov kev pab cuam rau kev noj qab nyob zoo ncua sij hawm ntev nyob rau hauv cov chaw xws li tsev

- **Kev Kho Mob Hawb Pob.** Cov kev pab cuam no muab cov kev hloov pauv tsev txhawm rau tshem tawm cov mob hawb pob uas muaj kev phom sij.
- **Cov Kev Pab Cuam Hloov Pauv Hauv Zej Zog/Kev Hloov Pauv Hauv Tsev Laus Mus rau Tom Tsev.** Cov kev pab cuam los pab koj thaum koj tsiv tawm ntawm lub tsev laus mus rau lub tsev uas koj yuav tsum tau them cov nqi rau kev ua neej nyob.





- **Kev Kho Kom Zoo Rov Los Yav Nruab Hnub.** Lub khoos kas no pab koj kawm paub txog cov kev txawj uas xav tau hauv lub chaw xws li lub tsev. Cov kev pab cuam tuaj yeem suav nrog kev cob qhia hais txog txoj hauv kev siv kev thauj zej tsoom mus los thiab txoj hauv kev npaj cov puas noj.
- **Kev Kho Nkag Siv Tau Cheeb Tsam Ib Puag Ncig (Cov Kev Kho Tsev).** Kev pab cuam uas muab kev hloov pauv rau lub tsev txhawm rau koj li kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb. Cov no tuaj yeem suav nrog cov kev taug ntaiv thiab cov las tuav.
- **Cov Pluas Noj/Cov Pluas Noj Uas Npaj Tshwj Xeeb Raws Fab Kev Kho Mob/Cov Pluas Noj Txhawb Fab Kev Kho Mob.** Cov puas noj uas npaj muab xa mus rau koj lub tsev saib raws li koj li kev noj qab haus huv thiab cov kev xav tau khoom noj.
- **Kev Hloov Tsev Laus/Kev Pauv Mus Rau Cov Chaw Muaj Kev Pab Rau Kev Ua Neej Nyob.** Cov kev pab cuam los pab koj tsiv tawm ntawm lub tsev laus mus rau cov chaw xws li lub chaw muab kev pab kom yooj yim rau kev ua neej nyob.
- **Kev Saib Xyuas Ntiag Tug thiab Cov Kev Pab Cuam Tu Vaj Tu Tsev.** Cov kev pab cuam kev ua neej nyob txhua hnub muab los pab koj:
 - Kev da dej.
 - Hnav khaub ncaws.
 - Tu tsev.
 - Chaw txhem muag khoom thiab ntau yam ntiv.



Puas xav tau kev pab txog cov kev pab cuam Txhawb Hauv Lub Zog?

Hu rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY:711)**, 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij.

Pab Txo Kom Kev Ntxhov Siab Tsawg thiab Nyob Rau Hauv Kev Tswj Zoo Zog Nrog Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Puas Siab Puas Ntsws Uas Tsis Tshwj Xeeb (NSMHS)

Rau Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Puas Siab Puas Ntsws Tsis Tshwj Xeeb (NSMHS), koj tuaj yeem txuas lus rau Cov Chaw Pab Cuam Kev Nyab Xeeb Ntawm Tus Cwj Pwm los sis Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab txhawm rau thov kev pab.

NSMHS suav nrog cov kev pab cuam xws li:

- Kev saib xyuas uas tsom rau leej niam thiab tus me nyuam ua ke.
- Kev kho mob rau tsev neeg.
- Kev tshab xyuas kev noj qab haus huv fab siab ntsws puv, kev kho mob thiab ntau yam ntxiv.



Rau kev txhawb nqa txhawm rau pab koj nrhiav ib tug kws kho mob los sis txoj hauv kev xaiv kev cob qhia kev kho mob hauv this vis, thov txuas lus rau CalViva Health Lub Chaw Ua Hauj Lwm Muab Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij los ntawm kev hu rau tus xov tooj hu dawb: **1-888-893-1569** (TTY: 711).



Saib Koj Tus Me Nyuam Loj Hlob thiab Loj Tuaj uas siv Lub App Milestone Tracker!

Taug qab koj tus me nyuam kev loj hlob txij li thaum muaj 2 hli txog 5 xyoo uas siv Centers for Disease Control's (CDC) milestone tracker.

Kawm paub seb koj tus me nyuam ua si, kawm paub, tham lus, thiab nqis tes ua li cas. Lub app muaj cov kev ua ub ua no lom zem, cov npe kuaj yooj yim, thiab cov ncauj lus rau cov me nyuam muaj hnuv nyoog txij li 2 hli txog 5 xyoo. Cov duab thiab cov vis dis aus uas taug qab cov tseem ceeb tias yog qhov yooj yim thiab lom zem.



Teeb meem tseem ceeb!

Daus lauj los sis scan lub app yam tsis xam nqi hnuv no ua Lus Askiv los sis lus Xab Pes Niv. Kawm paub ntxiv txog lub app ntawm www.cdc.gov/MilestoneTracker



Kev Saib Xyuas Zoo Dua Qub nyob rau xyoo 2025 Los Ntawm Peb Lub Khoos Kas Txhim Kho Kev Ua Tau Zoo

Tau txais kev saib xyuas zoo dua qub hauv xyoo 2025! CalViva Health ua hauj lwm nrog cov kws kho mob thiab lwm tus muab kev pab cuam kev kho mob txhawm rau txhim khjo 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 nkag siv tau cov kev pab cuam kev kho mob yam uas ncav sij hawm.

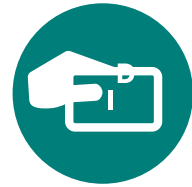
CalViva Health Lub Khoos Kas Txhim Kho Qhov Ua Tau Zoo ntsuam xyuas peb cov khoom thiab cov kev pab cuam kom muaj raug raws li koj cov kev xav tau kev kho mob. Peb lub khoos kas tsom kwm rau:

- Txhawb kom ua lub neej yam muaj kev noj qab nyob zoo.
- Muab cov kev pab cuam kev saib xyuas ua kev pov thaiv.
- Kev txhawb nqa kev tswj kav kab mob kho tsis txawj zoo tu qab.
- Kev nthuav dav kev nkag mus rau cov kev pab cuam kho mob puas siab puas ntsws.
- Txhim kho tus neeg mob kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb.
- Ua kom ntseeg siab tias yeej tau txais kev kho mob uas siv tshuaj raws daim ntawv sau yuav tshuaj raug.
- Txhawb cov tswv cuab uas muaj kev kawm txog kev noj qab haus huv.
- Txhim kho kev nkag siv kev saib xyuas kev noj qab haus huv xam tag nrho.

CalViva Health teeb tseg cov hom phiaj zoo txhua tej xyoo nyob rau hauv tsev kuaj mob. Nyob rau xyoo 2024, peb puav leej tau txhim kho kev ua hauj lwm tau zoo los sis ua tau raws li cov hom phiaj lawm.

Peb Lub Khoos Kas Txhim Kev Qhov Zoo pab cov tswv cuab nkag siv tau kev saib xyuas yooj yim ntxiv los ntawm cov khoos kas xws li:

- Cov Kev Hno Tshuaj Tiv Thaiv Rau Cov Tub Ntxhais Hluas.
- Kev kuaj mob khees xaws mis thiab khees xaws ncauj tsev me nyuam.
- Kev mus ntsib ua kev saib xyuas kom me nyuam yaus thiab cov hluas muaj kev noj qab nyob zoo.
- Kev tswj ntshav ntoj.
- Kev saib xyuas ua ntej yug.
- Thiab ntau yam ntxiv.



Xav tau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv txog peb Lub Khoos Kas Txhim Kho Kev Ua Tau Zoo puas yog? Hu Rau Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab ntawm tus nab npawb xov tooj hu dawb uas teev tseg nyob rau sab nraum qab ntawm koj daim npav ID CalViva Health, 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.

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

	Nroog Fresno		Nroog Madera		Nroog Kings	
Txoj Cai Kev Saib Xyuas Hauv Tsev Kuaj Mob	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 Tsom Xyuas Lub Mis Mob Khees Xaws	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kev Tsom Xyuas Khees Xaws Ncauj Tsev Me Nyuam			✓	✓	✓	✓
Kev Mus Ntsib Kev Saib Xyuas 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 ntshav ntoj	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kev Hnov Tshuaj Tiv Thaiv Rau Cov Tub Ntxhais Hluas		✓				✓
Kev Saib Xyuas Ua Ntej Yug Me Nyuam	✓	✓			✓	✓

¹ Tau txhim kho los ntawm lub xyoo dhau los.

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

Cov qhab nias yog saib raws li kev tshab xyuas cov ntaub ntawv sau nqi thiab/los sis ntaub ntawv khaws kev kho mob.

CalViva Health complies with applicable State and Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, mental disability, physical disability, sex (including pregnancy, sex characteristics, sexual orientation, and gender identity), religion, ancestry, ethnic group identification, medical condition, genetic information, marital status, or gender.

CalViva Health:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages
 - If you need these services, contact the CalViva Health at 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 hours a day, 7 days a week, 365 days a year.

Upon request, this document can be made available to you in braille, large print, audiocassette, or electronic form. To obtain a copy in one of these alternative formats, please call or write to: CalViva Health 7625 N. Palm Ave. Suite 109, Fresno, CA 93711, 1-888-893-1569 (TTY/TDD 711) to use the California Relay Service

If you believe that CalViva Health has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sex characteristics, sexual orientation, and gender identity), you can file a grievance with CalViva Health Member Services. You can file a grievance by phone, in writing, in person, or electronically:

- By phone: Contact us 24 hours a day, 7 days a week by calling 1-888-893-1569. Or, if you cannot hear or speak well, please call (TTY/TDD 711) to use the California Relay Service
- In writing: Fill out a complaint form or write a letter and send it to: CalViva Health Member Appeals and Grievances Department, P.O. Box 10348, Van Nuys, CA 91410-0348. Fax: 1-877-831-6019
- In person: Visit your doctor's office or CalViva Health and say you want to file a grievance.
- Electronically: Visit CalViva Health's website at www.CalVivaHealth.org.

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

- By phone: Call 916-440-7370. If you cannot speak or hear well, please call 711.
- In writing: Fill out a complaint form or write a letter and send it to Deputy Director, Office of Civil Rights, Department of Health Care Services, Office of Civil Rights, P.O. Box 997413, MS 0009, Sacramento, CA 95899-7413. Complaint forms are available at http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx
- Electronically: Send an email to CivilRights@dhcs.ca.gov

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

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

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>.

This notice is available at CalViva Health website:
<https://www.calvivahealth.org/nondiscrimination-notice/>

English: If you, or someone you are helping, need 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 1-888-893-1569 (TTY: 711). 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។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនមានគិតតម្លៃសម្រាប់អ្នកទេ។

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 सेवाएं, 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. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານດ້ຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

Mien: Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix help Janx-kaeqv waac gong, Heuc Bieqcll-Free 1-888-893-1569 (TTY: 711). Jomc Caux gong Bun Yanggh mienh Caux mv fungc, Oix dimc in braille, dongh eix PDF Caux Bunh Fiev , Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buatac 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, ਪ੍ਰਾਪਤਯੋਗ 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

NWS065993H000 (4/25)

Cov ntau ntawv nyob rau hauv CalViva Health Daim Ntawv Xov Xwm Txog Whole You yog sau los ntawm ntau tus kws
pauv tshwj xeeb fab kev kho mob. Tej zaum yuav muaj kev siv cov qauv piv txwv nas yog cov duab yees thiaab 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 txuas lus rau koj tus muab kev pab cuam kev
kho mob.