

# Koj Phau Ntawv Zoo Siab Txais Tos yog Nyob Ntawm No!

KAWM PAUB HAIS TXOG NTAWM KOJ QHOV PHIAJ  
XWM KEV NPAJ TUAV POV HWM RAU FAB KEV NOJ  
QAB HAUS HUV TSHIAB THIAB COV TXIAJ NTSIG





# Mus saib sab hauv yog xav nrhiav:

---

- 1 Zoo siab txais tos rau CalViva Health
- 2 Lus Qhia Thoob Plaws Koj Lub Phiaj Xwm
- 3 Txoj Hauv Kev Nrhiav Koj Tus Kws Kuaj Mob Saib Xyuas Xub Thawj
- 4 Thawj Zaug Mus Ntsib koj Tus Kws Kho Mob
- 5 Mus Saib Xyuas Qhov Twg
- 6 Pib Siv Koj Cov Txiaj Ntsig Kiag Tam Sim!
- 7 Nrhiav Ib Tug Kws Kho Mob Hauv Peb Lub Nev Vawj
- 8 Mus Kuaj Tam Sim No
- 9 Ua Lub Ntsej Muag Luag Ntxhi Uas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Pib Ntawm Nov
- 10 Saib Xyuas Koj Lub Qhov Muag Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Nrog Rau Cov Txiaj Ntsig Kho Qhov Muag Pom Kev
- 11 Saib Xyuas Koj Li Kev Noj Qab Haus Huv!
- 12 Cov Lus Qhia Tshuaj Xyuas Tiv Thaiv



# 1 Zoo Siab Txais Tos rau CalViva Health

## KAWM TXOG TXOJ HAUV KEV UA KOM TAU TXAIS TXIAJ NTSIG NTAU TSHAJ PLAWS NTAWM KOJ TXOJ LUB PHIAJ XWM KEV NOJ QAB HAUS HUV

Koj lub phiaj xwm kev noj qab haus huv tshiab muaj cov txiaj ntsig uas tsim los pab kom koj muaj noj qab nyob zoo tshaj plaws li qhov koj tuaj yeem ua tau. **Tsis txhob pub kom plam ib qhov twg ntawm koj cov txiaj ntsig kev noj qab haus huv.** Xuv Ntaub Ntawv Zoo Siab Txais Tos no yuav pab qhia kom koj paub txog CalViva Health – thiab pib koj txoj kev mus rau kev muaj kev noj qab haus huv zoo.

### Yam uas muaj nyob rau sab hauv



#### **Txoj hauv kev mus saib xyuas**

Ua raws lus qhia no yog xav pib siv koj cov txiaj ntsig.



#### **Mus saib xyuas qhov twg**

Paub koj cov hauv kev xaiv:

- Koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm
- Kev noj qab haus huv hauv xov tooj ncua kev deb
- Chav kho mob xwm txheej ceev
- Kev Saib Xyuas Maj Ceev

**Kawm paub txog tias seb thaum twg thiaj li yog lub sijhawm zoo tshaj plaws los xaiv ib qho dhau lwm qhov.**



#### **Yam uas tau txais kev pab them**

Tshab xyuas koj cov txiaj ntsig:

- Kev saib xyuas fab kev coj cwj pwm
- Kev noj qab haus huv hauv xov tooj ncua kev deb
- Kev kho qhov muag thiab ntau yam ntxiv
- Kev kho mob
- Kev thauj mus los



#### **Cov khoos uas uas yuav txhim kho koj li kev noj qab haus huv**

Tshawb nrhiav cov khoos kas thiab cov kev pab cuam tsis sau nqi uas tuaj yeem pab koj xaiv – thiab ua kom tau – koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv. Peb nyob nov pab koj **txhua kauj ruam ntawm txoj kev.**



#### **Kev xaiv los sis hloov koj tus kws kho mob**

Yuav tsum ua kom paub tseeb tias koj yeej muaj tus kws kho mob uas koj xav tau. Koj tuaj yeem hloov tau cov kws kho mob los ntawm kev hu rau Cov Chaw Pab Cuam Tswv Cuab (tus xov tooj hu dawb) ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.

Dhau li ntawd lawm koj tuaj yeem hloov koj tus kws kho mob los ntawm kev mus rau **www.calvivahealth.org** thiab kev xaiv “Find a Provider (Nrhiav Ib Tug Kws Pab Kho Mob)” thiab tom qab ntawd ces nyem “Change Your Doctor (Hloov Koj Tus Kws Kho Mob)”

(txuas ntxiv)

### **Txuas lus rau peb thaum koj xav tau:**

- Kuaj seb koj daim npav ID zoo li cas lawm
- Nrhiav hnuv tim pib koj cov txiaj ntsig
- Teem caij kuaj koj li kev noj qab haus huv
- Npaj kev teem caij yam tsis sau nqi
- Teb koj cov lus nug thiab cov kev txhawj xeeb

### **Hu rau (tus xov tooj hu dawb)**

**1-888-893-1569 (TTY: 711)** 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij

### **Mus saib peb hauv oos lais:**

**www.calvivahealth.org**



## Daim Foos Cov Ntaub Ntawv Kev Noj Qab Haus Huv

Ua kom tiav *Daim Foos Cov Ntaub Ntawv Kev Noj Qab Haus Huv* yog xav pab kom peb nkag siab kev pab txhawb thiab cov kev pab cuam uas koj xav tau kom koj muaj kev noj qab nyob zoo tshaj plaws.

## Teem caij kuaj koj li kev noj qab haus huv xub thawj nyob rau hauv 120 hnub

Kev mus ntsib koj tus kws kho mob tuaj yeem pab koj mus rau txoj kev mus rau **kev ua lub neej uas muaj kev noj qab nyob zoo dua qub tuaj**. Teem caij kuaj koj li **kev noj qab haus huv xub thawj** thiab ua kauj ruam xub thawj kom muaj kev noj qab nyob zoo zog.

## Vim li cas koj qhov kev teem caij kho mob thiaj li tseem ceeb heev?

- 1. Tej zaum koj yuav tsis tau mus ntsib tus kws kho mob li lawm.**  
Qhov no yog koj lub hwm tsam los txais cov kev pab cuam saib xyuas ua kev tiv thaiv txhawm rau pab kom koj muaj kev noj qab nyo zoo.
- 2. Koj li kev noj qab haus huv hloov txhua tej xyoo.**  
Thaum koj mus kuaj xyuas kab mob hauv lub cev txhua xyoo, ces koj yuav muaj lub hwm tsam zoo los tshuaj pom thiab tiv thaiv cov teeb meem fab kev noj qab haus huv tau ua ntej yuav mob hnyav.
- 3. Koj tus kws kho mob tuaj yeem pab koj tswj cov yam ntxwv kev noj qab haus huv loj.**  
Qhov ntawd txhais tau tias yog kev tshawb nrhiav kev kho mob los pab kom koj hnub zoo dua qub tuaj, kom koj thiaj li muaj kev lom zem nrog txoj kev ua lub neej nyob ntau dua qub tuaj.



## Teem caij thauj mus thiab los ntawm koj qhov chaw teem caij

Ceev kom muaj kev noj qab nyob zoo zog ntawm koj lub phiaj xwm los ntawm kev teem caij thauj mus los mus rau thiab los ntawm chaw teem caij saib xyuas kev noj qab haus huv yam tsis sau nqi. Qhov no muaj xws li:

- Cov kev teem caij fab kev kho mob
- Kev lim ntshav thiab lwm yam kev saib xyuas tsis tu ncu
- Kev tuaj nqa qhov cuab yeej kho mob
- Kev tu mob (uas suav nrog cov kev teem caij pab kev siv kob tshuaj)
- Cov kev teem caij nrog kws kho mob tshwj xeeb
- Kev tawm tsev kho mob

Hu rau Cov Chaw Pab Cuam Tswv Cuab txhawm rau teem caij thauj mus los tsis sau nqi.

**Hu koj tus kws kho mob hnub no txhawm rau teem caij kuaj koj li kev noj qab haus huv. Koj tus kws kho mob lub npe thiab tus nab npawb xov tooj yog teev tseg cia nyob rau hauv koj daim npav ID tswv cuab.**

## Thaum twg mam li pib siv koj cov txiaj ntsig

Koj daim npav ID tswv cuab qhia koj **hnub tim pab them**.

## Kuv daim npav ID tswv cuab nyob rau qhov twg?

**Tau lis koj daim npav ID tswv cuab nyob rau hauv 7 hnub ua hauj lwm txij hnub tim tso npe los sis hnub tim thov daim npav ID.** Thov pub sij hawm ntxiv rau kev xa ntawv.

Dhau li ntawd lawm koj tuaj yeem mus rau **www.calvivahealth.org** thiab xaiv “Cov Txiaj Ntsig Tswv Cuab”. Tag ntawd ces nyem rau “Member Portal (Phab Vev Xaib Tswv Cuab)” uas koj tuaj yeem tsim ib tug as khauj thiab sau koj Daim Npav ID. Yog koj muaj lus nug, thov hu rau Cov Chaw Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij.

LTR066139HP00 (9/25)

Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij.

## 2 Xaus Ntsiab Lus Txog Koj Txoj Phiaj Xwm

### Kev nthuav qhia luv-luv txog koj qhov kev pab them nqi

Koj txoj phiaj xwm Medi-Cal muaj ib pab pawg kws kho mob thiab tsev kho mob sib koom tes uas loj heev. Qhov no txhais hais tias peb muaj ntau tus kws kho mob rau koj xaiv tau. Tsis tas li ntawd koj txoj phiaj xwm kuj tseem muaj ntau cov khoos kas thiab cov kev pab cuam uas tsis tau them nqi txhawm rau pab kom koj tau txais kev noj qab haus huv thiab nyob yam muaj kev noj qab haus huv tib si thiab.



### Yam uas koj txoj phiaj xwm muab

#### ***Fab kev kho mob***

- Kev mus ntsib kws kho mob
- Kev mus kho mob hauv tsev kho mob
- Cov kev kuaj hauv chav kuaj kab mob thiab cov kev xoo hluav taws xob
- Tus Xov Tooj Sab Laj Nrog Tus Nawj
- Cov kev pab cuam ntsig txog kev noj qab nyob zoo
- Kev xeeb tub thiab kev saib xyuas kho mob rau tus me nyuam mos yug tshiab

#### ***Kev saib xyuas kho mob rau kev mob puas siab puas ntsws xws li kev mob nyuaj siab, kev mob ntxhov siab, ADHD, thiab Kev Mob Hlwb Qauj nyob rau hom:***

- Kev kho mob rau tus neeg mob sab nrauv
- Kev tuav tswj cov tshuaj kho mob puas siab puas ntsws
- Cov kev pab cuam kho mob fab cwj pwm rau cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas uas muaj Tus Mob Hlwb Qauj thiab lwm yam mob uas cuam tshuam

#### ***Kev saib xyuas kho qhov muag***

- Cov kev kuaj qhov muag
- Tsom iav qhov muag

Lub neej uas muaj kev noj qab haus huv zoo dua qub tseem tab tom tos ntsoov koj! Hu rau koj tus kws kho mob thiab teem lub sij hawm mus ntsib. Koj yuav pom lawv tus nab npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim npav ID.

## Cov kev pab cuam thiab cov khoos kas tshwj xeeb

- **Cov khoos kas tuav tswj kev kho mob thiab kab mob.** Tau txais kev pab tshwj xeeb yog tias koj ua lub neej nyob nrog kev muaj mob cov nyom xws li:
  - Mob ntshav qab zib
  - COPD
  - Hom mob ntshav tsuag
  - HIV/AIDS los sis lwm yam
- **Cov kev pab cuam dhia dej num rau kev saib xyuas mob nkeeg.** Tshawb nrhiav txoj hau kev sib txuas nrog cov peev txheej thiab cov kev pab cuam hauv qhov chaw uas koj nyob.

- **Cov kev pab cuam thauj mus los uas tsis tau them nqi dab tsi.** Teem tsheb caij yam tsis tau them nqi rau kev mus ntsib koj tus kws kho mob, los sis tus kws kho mob paub tshwj xeeb.
- **Cov kev pab cuam kws txhais lus rau cov lus piav tes los sis cov neeg uas tsis paub hais Lus Askiv.** Thov ib tug kws txhais lus los pab koj thaum koj teem caij mus ntsib kws kho mob.
- **Cov khoos kas Kev Kawm Txog Fab Kev Noj Qab Haus Huv** Tau txais kev pab thiab kev txhawb pab kom:
  - Noj tau zoo dua qub tuaj
  - Tuav tswj kev muaj ceeb thawj

- Ua kom ib ce xis nyob
- Txiaiv luam yeeb thiab ntau yam ntxiv

Tsis tas li ntawd peb kuj tseem muaj cov khoos kas rau cov leej niam yug me nyuam tshiab, cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas tib si thiab.

**Kev saib xyuas mob nkeeg sib txuas zus.** Yog tias koj tus kws kho mob tsis nyob hauv peb pab pawg koom tes, **koj kuj tseem yuav tuaj yeem hwj xwm nws cia.** Nyob rau qee kis, tej zaum koj yeej tseem yuav tau txais kev saib xyuas mob nkeeg txuas ntxiv mus los ntawm lawv **mus txog rau 12 lub hlis.**

## Hais txog rau cov ntsiab lus qhia ntxaws ntxiv txog kev pab them nqi:



- **Tshawb nrhiav koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Tswv Cuab.** Phau ntawv no yuav muaj koj cov cai thiab cov kev thaj tsob, kev tso cai ua ntej thiab tus nqi sib faib them ntawm tus tswv cuab<sup>1</sup>
- **Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab** tus xov tooj hu dawb ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam.
- **Mus saib** [www.calvivahealth.org](http://www.calvivahealth.org).



<sup>1</sup>Nyob rau hauv cov xwm txheej feem ntau, CalViva Health cov tswv cuab yuav tsis tau them rau cov kev pab cuam uas tau txais kev pab them nqi, cov nqi yuav kev tuav pov hwm, los sis cov nqi uas yuav tsum tau xub them kom txwm ua ntej.

# 3 Txoj Hau Kev Nrhiav Koj Tus Kws Kho Mob Xub Thawj

**Koj tus kws kho mob xuj thawj (PCP) ces yog koj tus kws kho mob CalViva Health muaj cov kws kho mob uas:**

- Muaj cov sij hawm ua hauj lwm uas mus cuag tau yooj yim
- Tuaj yeem saib xyuas tau koj thiab tag nrho koj tsev neeg
- Nkag siab txog koj cov kev xav tau fab kab lis kev cai uas zoo tsis thooj leej twg
- Hais tau hom lus uas koj nyiam

***Tsis txhob nov qab!***

**Koj tus kws kho mob yog koj tus khub rau fab kev noj qab haus huv.**

Lawv nyob rau ntawd txhawm rau mloog, muab tswv yim pab thiab pab koj. Kev xaiv tau tus kws kho mob kom raug yuav tuaj yeem ua rau muaj **kev sib txawv** loj rau koj txoj kev noj qab haus huv.



**Yam uas yuav tau xav txog yog tias koj xav xaiv ib tug kws kho mob tshiab**

**Tus kws kho mob no puas yog ib feem ntawm koj pab pawg koom tes thiab puas txais cov neeg mob tshiab lawm?**

**Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab** txhawm rau nug txog qhov no. Tsis tas li ntawd koj kuj tseem yuav tuaj yeem mus saib peb tus vev xaib tau tib si thiab ntawm [www.calvivahealth.org](http://www.calvivahealth.org) thiab nias rau *Find a Provider (Nrhiav Kws Kho Mob)*.

**Nco Tseg:** Yog hais tias koj twb yeej muaj ib tug kws kho mob ua ntej koj yuav dhau los ua ib tus tswv cuab ntawm CalViva Health lawm, thiab tus kws kho mob ntawd tsis nyob rau hauv peb pab pawg koom tes, **ces tej zaum koj kuj tseem yuav tuaj yeem mus ntsib lawv tau rau ib ncuaj sij hawm uas muaj qhov txwv**. Thov hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab txhawm rau nrog lawv sib tham hais txog koj qhov xwm txheej.

**Kev teem caij mus sib ntsib kws kho mob yog yooj yim npaum li cas?**

Xyuas kom ntseeg tau hais tias tus kws kho mob muab cov sij hawm teem caij mus ntsib uas haum rau koj. Piv txwv li, tej zaum koj yuav tsum tau mus ntsib koj tus kws kho mob ua ntej los sis tom qab koj lawb hauj lwm, los sis nyob rau cov hnub weekends.

Xav txog qhov chaw nyob ntawm koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm.

- Nws yuav siv sij hawm ntev npaum li cas koj thiaj li mus txog rau tov, suav ntawm tsev mus los sis ntawm chaw ua hauj lwm mus?
- Puas yuav nrhiav tau chaw nres tsheb yooj yim?
- Koj puas tuaj yeem caij tau tsheb npav los sis tsheb ciav hlau mus tau?

**Tau txais tsheb caij mus rau koj qhov kev teem caij ntsib kws kho mob yam tsis tau them nqi**

Yog hais tias kev mus ntsib ib tug kws kho mob twg yog ib qho teeb meem, ces peb qhov kev pab cuam thauj mus los yam tsis tau them nqi yuav tuaj yeem pab tau koj. Txhawm rau npaj ib qho kev thauj mus los yam tsis tau them nqi, ces hu rau **Feem Pab Cuam Tswv Cuab**.

**Tus kws kho mob no puas muaj cov cuab yeej oos lais thiab cov kev mus ntsib kws kho mob los ntawm kev hu xov tooj los sis hu vis dis aus?**

Cov vev xaib rau tus neeg mob thiab cov apps yuav tuaj yeem ua rau muaj kev yooj yim los:

- Sau email mus rau koj tus kws kho mob
- Tshuaj xyuas cov txiaj ntsig tau los ntawm chav kuaj kab mob
- Ua cov kev teem caij sib ntsib hauv oos lais
- Rov ntxiv tshuaj raws li cov ntawv sau qhia yuav tshuaj

Thiab nrog rau cov kev mus ntsib kws kho mob los ntawm kev hu xov tooj los sis kev hu vis dis aus, ces koj yuav tuaj yeem sib tham nrog tus kws kho mob tau yam muaj **kev yooj yim los ntawm koj lub tsev!**

**Tus kws kho mob no ua puas tau raws li koj cov kev xav tau tshwj xeeb?**

Paub txog yam uas koj tab tom nrhiav los ntawm tus kws kho mob:

- Koj puas xav mus ntsib ib tug kws kho mob uas nkag siab txog koj li kab lis kev cai thiab hais tau koj hom lus?
- Koj puas xav tau cov kws kho mob uas tuaj yeem saib xyuas tau koj thiab koj tsev neeg nyob rau tib qho chaw?
- Koj puas xav mus ntsib tus kws kho mob paub tshwj xeeb los sis puas xav tau kev saib xyuas kho mob rau cov teeb meem kev noj qab haus huv tshwj xeeb?

Tus kws kho mob uas raug yuav tuah yeem pab koj thiab koj tsev neeg kom tau txais thiab nyob yam muaj kev noj qab haus huv. Yog li ntawd, ua ntej koj yuav xaiv ib tug kws kho mob tshiab, yuav tsum nrhiav kom tau cov lus teb uas koj xav tau tso. Tiv tauj rau peb:

- **Los ntawm kev hu xov tooj (tus xov tooj hu dawb)**  
1-888-893-1569 (TTY: 711)  
24 teev hauv ib hnuv,  
7 hnuv hauv ib lub lim tiam
- **Hauv oos lais**  
Mus saib [www.calvivahealth.org](http://www.calvivahealth.org)  
thiab nias rau *Find a Provider*  
(*Nrhiav Kws Kho Mob*)



# 4 Kev Mus Ntsib Koj Tus Kws Kho Mob Thawj Zaug

Koj tus kws kho mob yog koj tus khub rau fab kev noj qab haus huv. Tom qab xaiv koj tus kws kho mob, **nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum tau teem sij hawm mus ntsib nws thawj zaug kom neb thiaj li sib paub.** Tej zaum qhov no yuav pab ua rau koj hnov muaj kev yooj yim dua qub tuaj thaum hais txog koj txoj kev noj qab haus huv.

## Koj tus kws kho mob muab kev saib xyuas mob nkeeg txhua hnuv rau koj uas yog muaj xws li:

- Cov kev mus kuaj mob txhua xyoo
- Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob (kev txhaj tshuaj)
- Kev kho mob
- Daim ntawv sau yuav tshuaj
- Cov kev tshuaj ntsuam xyuas kab mob khees xaws
- Kev tswj kab mob ntshav qab zib thiab mob hawb pob
- Lus tawm tswv yim fab kev kho mob

## Tsis tas li xwb koj tus kws kho mob kuj tseem yuav:

- Khaw koj cov ntaub ntawv txog kev kho mob tseg cia
- Qhia (xa) koj mus rau ib tug kws kho mob paub tshwj xeeb yog tias xav tau
- Xaj kom xoo hluav taws xob, kuaj mob hauv chav kuaj kab mob, kuaj mob qog mis thiab ntau yam ntxiv (thaum xav tau)

## Koj qhov kev mus kuaj mob kom muaj kev noj qab nyob zoo txhua xyoo

Kev mus kuaj mob txhua xyoo nrog koj tus kws kho mob yuav pab ua kom koj paub txog koj txoj kev noj qab haus huv. Koj tuaj yeem qhia txog cov kev hloov uas koj pom thiab hais tawm txhua cov kev txhawj xeeb fab kev noj qab haus huv.

Koj tus kws kho mob kuj tseem yuav tuaj yeem pab koj tsim ib **txoj phiaj xwm kev kho mob los pab ua kom koj nyob yam muaj kev noj qab haus huv tib si thiab.** Nws yog ib lub hwm tsam uas zoo heev los nug cov lus nug hais txog koj txoj kev noj qab haus huv los sis hais txog koj cov tshuaj kho mob. Hu mus teem sij hawm rau koj mus ntsib kws kho mob thawj zaug thiab kev tshuaj xyuas kom muaj kev noj qab nyob zoo.

## Hloov koj tus kws kho mob

Yog tias koj tsis tau xaiv ib tug kws kho mob thaum koj sau npe nkag, **ces peb yuav xaiv ib tug rau koj.** Yog hais tias koj xav hloov koj tus kws kho mob, ces hu rau peb.



**Yog hais tias koj muaj lus nug los sis kev txhawj xeeb dab tsi, thov tiv tauj rau peb:**

- **Hu xov tooj (tus xov tooj hu dawb) – 1-888-893-1569** (TTY: 711), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam
- **Hauv oos lais** – Mus saib [www.calvivahealth.org](http://www.calvivahealth.org) thiab nias rau *Find a Provider (Nrhiav Kws Kho Mob)*



# 5 Qhov Chaw yuav Mus rau Kev Saib Xyuas Mob Nkeeg

*Koj txoj phiaj xwm muaj ntau txoj hau kev rau koj los txais kev saib xyuas kho mob uas koj xav tau thaum koj xav tau nws.*



## Nyob rau ntawm tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm

### Koj tus kws kho mob

Mus ntsib koj tus kws kho mob rau kev saib xyuas kho mob txhua hnuv thiab rau fab kev saib xyuas ua kev tiv thaiv kab mob. Qhov no muaj xws li:

- Kev mus kuaj mob kom muaj kev noj qab nyob zoo txhua xyoo
- Kev muaj mob nkeeg
- Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob
- Kev saib xyuas kho mob nthuav dav

### Lwm cov kws kho mob nyob hauv pab pawg koom tes

Tau txais kev saib xyuas kho mob los ntawm lwm cov kws kho mob, cov kws kho mob paub tshwj xeeb los sis cov kws muab kev pab cuam kho mob (xws li kev saib xyuas kho mob kub ceev los sis cov tsev kho mob) nyob rau hauv koj pab pawg koom tes. Txhawm rau tshawb nrhiav tus kws kho mob nyob hauv koj pab pawg koom tes, mus saib [www.calvivahealth.org](http://www.calvivahealth.org) thiab nias rau qhov chaw txuas *Find a Provider (Nrhiav Kws Kho Mob)*.

### Cov pab cuam kev mob puas siab puas ntsws

Koj txoj phiaj xwm yuav muaj kev pab them nqi rau:

- Kev pab sab laj
- Cov kev pab cuam kev mob puas siab puas ntsws

Koj tsis tas yuav tsum muaj ib daim ntawv xa tauj los ntawm koj tus kws kho mob hlo li.

Tshawb nrhiav ib tug kws therapist los sis tus kws kho mob puas siab puas ntsws tau ntawm [www.calvivahealth.org](http://www.calvivahealth.org) thiab nias rau *Find a Provider (Nrhiav Kws Kho Mob)*. Tsis tas li ntawd koj kuj tseem yuav tuaj yeem hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab thiab xaiv *Kev Kho Mob Fab Cwj Pwm* tau tib si thiab.



## Nyob rau hauv tsev

### Kev teem caij mus ntsib los ntawm kev hu xov tooj los sis hu vis dis aus tau txhua lub sij hawm

**Tau txais cov kev pab cuam kev mob puas siab puas ntsws los sis kev wvm yeeb tshuaj** dhau los ntawm kev teem caij mus ntsib hauv kev hu vis dis aus los sis hu xov tooj los ntawm kev hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab thiab xaiv *Kev Kho Mob Fab Cwj Pwm*.

### Tus Xov Tooj Sab Laj Nrog Tus Nawj txhua lub sij hawm

Hu rau peb Tus Xov Tooj Sab Laj Nrog Tus Nawj thiab nrog tus kws kho mob tham tau 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam. Koj yuav txaus siab rau kev txhawb pab **raws lub sij hawm tiag-tiag** los pab ua kom nkag siab txog koj cov tsos mob thiab qib kev saib xyuas uas xav tau. Tus nab npawb xov tooj yog muab teev rau sab nraum qab ntawm koj daim npav ID tswv cuab thiab nyob rau hauv qab no.



## Nyob rau hauv lub chaw kho mob

### Cov chaw saib xyuas kho mob kub ceev

Tau txais kev saib xyuas kho mob nyob rau tib hnuv ntawd rau cov kev mob nkeeg los sis kev raug mob uas tsis yog xwm txheej ti tes ti taw, tsis muaj kev phom sij rau lub neej txoj sia. Tam sim no muaj ntau cov chaw kho mob kub ceev muaj cov kev xoo hluav taws xob thiab cov kev kuaj hauv chaw kuaj kab mob tib si lawm.

Mus saib [www.calvivahealth.org](http://www.calvivahealth.org) thiab nias rau *Find a Provider (Nrhiav Kws Kho Mob)* txhawm rau tshawb nrhiav lub chaw kho mob kub ceev uas nyob ze koj.

**Nco Tseg:** Ncaj nraim mus rau ntawm chaw kho mob ti tes ti taw uas nyob ze tshaj plaws los sis hu rau 911 yog hais tias koj muaj xwm txheej ti tes ti taw.

Kev kho mob ti tes ti taw yog siv rau cov xwm txheej kev kho mob uas muaj kev phom sij rau lub neej txoj sia los sis cov kev raug mob los ntawm xwm txheej huam yuaj uas raug mob hnyav.

# 6 Pib Siv Koj Cov Txiaj Ntsig Kiag Tam Siv!

UA KOM TIAV OB PEB KAUI RUAM YOOJ-YOOJ YIM LOS PIB KOM TAU  
TXAIS QHOV KEV SAIB XYUAS MOB NKEEG UAS KOJ XAV TAU

*Ua raws li cov kauj ruam no kom ntseeg tau tias koj yeej npaj txhij los siv koj cov txiaj  
ntsig hauv daim phiaj xwm lawm:*

1

## Tshuaj xyuas koj lub hnuv tim uas pib tau txais kev pab them nqi

Koj daim npav ID tswv cuab yuav teev qhia txog koj lub hnuv tim uas  
tau txais kev pab them nqi. Yog hais tias koj tsis tau txais koj daim  
npav ID tswv cuab nyob rau hauv tsev xa ntawv pais xab nis, ces  
tiv tauj rau **Feem Pab Cuam Tswv Cuab ntawm 1-888-893-1569**.

2

## Lees paub koj tus kws kho mob

Siv sij hawm li ib feeb los mus ua kom paub tseeb tias tus kws kho  
mob uas teev tseg rau hauv koj daim npav ID tswv cuab yeej raug  
lawm. Yog hais tias xav tau los sis xav xaiv ib tug kws kho mob sib  
txawv, ces koj tuaj yeem ua tau. Peb yeej ib txwm cia koj xaiv tau tas li!

Tiv tauj rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab los sis mus saib  
**[calvivahealth.org/provider/change-your-doctor/](http://calvivahealth.org/provider/change-your-doctor/)**  
txhawm rau xa Daim Foos Thov Hloov Tus PCP.

3

## Teem sij hawm mus ntsib kws kho mob

Koj yuav tsum tau mus ntsib koj tus kws kho mob tsis pub dhau  
**120 hnuv tom qab hnuv koj qhov kev pab them nqi** pib lawm.  
Txhawm rau teem caij mus ntsib kws kho mob, hu rau koj tus kws kho  
mob lub chaw ua hauj lwm raws tus nab npawb xov tooj uas teev nyob  
rau ntawm koj daim npav ID tswv cuab.

Yog hais tias kev mus rau qhov kev teem caij yog ib qho nyuaj  
rau koj, ces peb qhov kev pab cuam tsheb thauj mus los yuav  
tuaj yeem pab tau koj. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab  
txhawm rau teem tsheb thauj mus los uas tsis sau nqi rau koj.

4

## Nug cov lus nug

Nyob rau lub sij hawm uas koj mus ntsib kws kho mob thawj zaug,  
koj tus kws kho mob yuav ntsuam xyuas txog kev noj qab haus huv  
los pab kom nkag siab txog koj li keeb kwm kev kho mob thiab hais  
daws txhua yam kev txhawj xeeb fab kev noj qab haus huv uas tej  
zaum koj yuav muaj. Tsis tas li ntawd nws kuj tseem yuav yog lub  
sij hawm uas zoo tshaj plaws rau koj los nug cov lus nug.

## Tiv tauj rau peb thaum koj xav tau kev pab los mus:

- Lees paub koj tus kws kho mob
- Teem caij mus ntsib kws  
kho mob
- Npaj tsheb thauj xa mus los  
uas tsis sau nqi
- Tau txais cov lus teb rau koj  
cov lus nug

Xov tooj (tus xov tooj hu dawb):  
**1-888-893-1569 (TTY: 711)**  
**24 teev nyob rau ib hnuv,**  
**7 hnuv nyob rau ib lub lim tiam**

Hauv online:  
**[www.calvivahealth.org](http://www.calvivahealth.org)**

FLY064876HP00 (3/24)

Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnuv,  
7 hnuv rau ib vij.

# 7 Nrhiav Tus Kws Kho Mob Kom Haum Rau Koj Cov Xav Tau Kev Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv

KAWM TXOJ HAUV KEV YOOJ YIM LOS NRHIAV IB TUS KWS KHO MOB NYOB HAUV KOJ LUB NEV VAWJ



## Hauv oos lais

Tam li yog CalViva Health tus tswv cuab, koj mus siv tau **daim npe kho tshiab tshaj plaws ntawm cov kws pab kho mob**. Siv txoj kab txuas nrog *Nrhiav tus Kws Pab Kho Mob* (*Find a Provider*) nyob ntawm **calvivahealth.org** los pib lis. Tag ntawd:

- 1 **Nyem** rau *Nrhiav tus Kws Pab Kho Mob* (*Find a Provider*)
- 2 **Xaiv** hom Kws Pab Kho Mob (type of Provider)
- 3 **Ntaus** Ntaub Ntawv Tshawb Tus Kws Pab Kho Mob (Provider Search information)
- 4 **Nyem** Xa (*Submit*)

**Rub** ib Phau Ntawv Sau Npe Cov Muab Kev Pab Cuam tawm los ntawm nplooj Kev Tshawb Nrhiav Tus Kws Pab Kho Mob (Provider Search) los ntawm kev nias rau qhov chaw txuas *Luam Tawm Daim Npe Kws Pab Kho Mob* (*Printed Provider Directory*).

**Cim Tseg:** Kws pab kho mob yuav muaj kev hloov pauv.



## Los ntawm kev xa ntawv

Koj hu tau lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab kom muab daim Npe Kws Pab Kho Mob tshiab theje xa rau koj. Los sis hu rau lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.

(txuas ntxiv mus)



## Pab them rau kev thaw mus kho mob

Koj lub CalViva Health Medi-Cal phiaj xwm them rau kev thaw mus los thaum koj xav tau kev saib xyuas kev noj qab haus huv thiab cov kev pab cuam. Qhov no los kuj tseem muaj npe hu ua kev thaw mus kho mob raws sij hawm.

Siv qhov txiaj ntsig ntawm no yog thaum twg koj xav tau tsheb caij mus rau:

- Kws kho mob
- Kws kho hniav
- Kws sab laj
- Khw muag tshuaj thiab ntau yam ntxiv

### Los coos qhov caij:

- Hu CalViva Health Feem Hauj Lwm Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)** thiab xaiv hauv kev thaw mus los.
- Hu nyob rau ncu a 8 teev sawv ntxov txog 4 teev tsaus ntuj raws sij hawm Pacific, hnub Monday txog Friday.
- Rub tau lub app Modivcare los coos qhov caij.
  - **Xab Kees tus khauj QR** uas siv lub koob thajj ntawm koj lub xov tooj los sis lub thes lej los kawm paub ntxiv txog ntawm lub app Modivcare ntawm no.



**Cim tseg:** Qee hom ntawm qhov caij yuav tsum yog koj tus kws pab kho mob los ua kom tiav daim foos tus Kws Kuaj Mob Cov Lus Ua Pov Thawj (PCS)



## Tswv cuab phau ntawv qhia siv los yeej muaj ib yam

Koj los yeej tau CalViva Health Medi-Cal Tswv Cuab Phau Ntawv Qhia Siv thaum koj rub nws los ntawm peb lub vev xaib ntawm <https://www.calvivahealth.org/benefits/member-resources/>. Nyem rau *Medi-Cal Tswv Cuab Phau Ntawv Qhia Siv*. Nws yuav rub tau ua PDF.

FLY2081864HH00w (9/25)

Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij.

# 8 Txais Koj Qhov Kev Kuaj Mob Tam Sim Nod...

ag nrho CalViva Health cov tswv cuab tshiab yuav tsum tau txais ib qho kev kuaj mob nyob rau hauv 120 hnuv thaum lawv koom nrog CalViva Health lawm.

**Qhov kev kuaj mob thawj zaug yog ib qho tseem ceeb heev li vim hais tias:**



Koj yuav paub txog hais tias leej twg yog koj tus kws kho mob ua ntej ib qho mob khaub thuas yuav tshwm sim.



Koj tus kws kho muaj peev xwm pab kom koj kawm paub txog txoj hau kev siv koj cov kev pab cuam los ntawm daim phiaj xwm kev kho mob.



Koj tus kws kho mob yuav qhia koj paub txog tus neeg uas koj yuav tuaj yeem hu rau tau thiab yuav mus kho mob nyob rau qhov twg thaum lub chaw ua hauj lwm raug kaw lawm.



Koj cov me nyuam yuav raug txhaj cov koob tshuaj uas lawv tsim nyog tau txais rau kev mus kawm ntawv.



Koj yuav tau txais cov ntaub ntawv qhia txog cov kev kuaj ntsuas kev noj qab haus huv tseem ceeb txhawm rau pab koj thiab koj cov me nyuam kom nyob muaj kev noj qab haus huv.



## CalViva Health Tus Kws Tu Neeg Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab Cuam

**Koj puas hnov muaj mob li cas thiab puas xav tau tswv yim pab cuam?** Koj muaj peev xwm hu rau koj tus kws kho mob thiab thov kev pab tau. Los sis koj muaj peev xwm hu rau CalViva Health Tus Kws Tu Neeg Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab Cuam tau ntawm tus xov tooj **1-888-893-1569 (TTY: 711)** rau tswv yim pab cuam sai thiab pab dawb. Ib tus kws tu neeg mob ua hauj lwm **24 teev nyob rau ib hnuv, 7 hnuv nyob rau ib lim piam.** Tus kws tu neeg mob ntawd muaj peev xwm hais lus rau koj ua koj hom lus uas nyiam thiab muab lus qhia rau koj kom paub saib xyuas txog koj cov kev xav tau ntsig txog kev saib xyuas (tu) mob rau fab kev noj qab haus huv.

(txuas ntxiv mus)



## Los ntawm kev hu rau CalViva Health Tus Kws Tu Neeg Mob Tus Xov Tooj Muab Tswv Yim Pab Cuam, koj muaj peev xwm:



- **Tau txais cov lus qhia paub** txhawm rau pab koj txiav txim siab seb koj puas tsim nyog yuav tsum tau mus kuaj mob rau ntawm chav kho mob xwm txheej ceev.
- **Kuaj xyuas** seb koj puam muaj peev xwm tos ntsib koj tus kws kho mob tau.
- **Sib tham** txog koj cov teeb meem fab kev noj qab haus huv thiab cov hau kev kho mob.
- **Tau txais cov lus qhia** txhawm rau pab kom koj hnov zoo mob zuj zus tuaj nyob rau tom vaj tsev thauj lub sij hawm koj muaj mob.
- Kawm paub txog koj cov kev siv tshuaj thiab cov kev xav tau ntsig txog fab kev noj qab haus huv.

Hu rau tus kws kho mob uas muaj npe nyob rau ntawm koj daim npav ID ua tswv cuab txhawm rau teem sij hawm ua ib qho kev kuaj mob hnuv no.

Rau kev paub ntau ntxiv, mus saib tau rau ntawm  
[www.calvivahealth.org](http://www.calvivahealth.org).



Cov ntaub ntawv no tsis yog tsim los ua kev hloov pauv rau kev saib xyuas mob nkeeg. Thov ua raws li koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob rau fab kev noj qab haus huv cov lus qhia txhua zaus. Cov txheej txheem pab cuam thiab cov kev pab cuam tej zaum yuav muaj kev hloov pauv.

FLY061474HP00 (2/23)

Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.

# 9 Cov Ntsej Muag Luag Ntxhi Uas Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Pib Ntawm Nov

*Kev muaj cov hniav uas muaj kev noj qab nyob zoo tuaj yeem pab ceev tau qhov seem ntawm koj lub cev kom muaj kev noj qab nyob zoo. Yog vim li ntawd es cov tswv cuab ntawm Medi-Cal thiaj li tau txais cov txiaj ntsig Medi-Cal Dental.*

## Tus txiaj ntsig ntawm Medi-Cal Dental muaj xam nrog rau

*Kev saib xyuas li ib txwm los ceev koj cov hniav kom muaj kev noj qab nyob zoo*

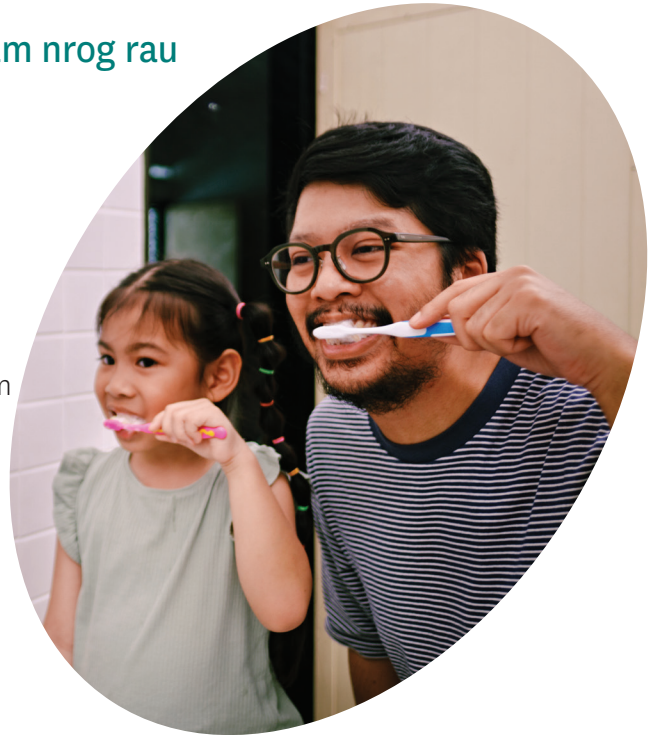
- Cov Kev Kuaj thiab Cov Kev Thaij Duab Hluav Taws Xob
- Cov Kev Tu Huv
- Cov kev kho mob uas siv tshuaj fluoride los tiv thaiv cov hniav

*Kev saib xyuas los daws cov teeb meem hniav*

- Cov kev ntsaws hniav
- Cov cag hniav ntawm cov hniav tab meej
- Cov hniav looj uas ua tiav ua ntej
- Cov hniav cuav txhua feem
- Lwm cov kev pab cuam kho hniav

## Nrog rau Medi-Cal Dental koj thiab koj tsev neeg txaus siab heev

- Kev saib xyuas tshwj xeeb los ntawm cov kws kho hniav uas tham koj hom lus thiab nkag siab koj cov kev xav tau tshwj xeeb.
- Nkag mus rau hauv lub chaw kuaj mob uas nyob ze koj.
- Cov thawj coj tswj xwm txheej los pab koj nrog koj li kev saib xyuas kho hniav.



**Yog koj twb muaj kev pab them kho hniav lawm, thov saib koj daim npav ID Kho Hniav yog xav thov kev pab hauv kev ua kev teem caij.**

**Yog xav paub ntxiv los sis xav txuas lus rau Medi-Cal Dental:**

**Hu rau (tus xov tooj hu dawb) 1-800-322-6384 (TTY: 711) hnuv Monday–Friday thaum 8 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj**

**Hauv oos lais: [www.smilecalifornia.org](http://www.smilecalifornia.org)**

# 10

## Saib Xyuas Kom Koj Lub Qhov Muag Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo nrog rau CalViva Health Cov Txiaj Ntsig Kho Qhov Muag Pom Kev

*Cov xov xwm zoo! Tam li yog tus tswv cuab CalViva Health Medi-Cal koj tuaj yeem nkag siv tau cov txiaj ntsig kho qhov muag pom kev no.*

### Lawv muaj xws li:

- Kev kuaj qhov muag li ib txwm 24 lub hli (ntau dua ntawd yog tsim nyog rau cov laj thawj fab kev kho mob)
  - Cov kev kuaj no pab kom koj lub qhov muag muaj kev noj qab nyob zoo
- Cov kev kuaj txhua xyoo rau cov tswv cuab uas mob ntshav qab zib
- Kev kuaj qhov muag pom kev tsis zoo thiab cov cuab yeej muaj txiaj ntsig zoo rau cov tswv cuab uas muaj kev puas tsuaj qhov muag pom kev
- Cov tsom iav qhov muag (cov ntug tsom iav thiab cov iav) txhua 24 hli
  - Kev hloov los sis txhim kho dua yog koj cov iav:
    - » Ploj
    - » Raug nyiag
    - » Tawg
- Cov iav me nruab qhov muag tshwj xeeb (yog koj cov tsom iav tsis pab tau koj lub qhov muag)



### Teem caij koj qhov kev kuaj qhov muag hnuv no!



**Puas xav tau kev pab hauv kev nrhiav ib tug kws kho mob qhov muag?**

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

# Saib Xyuas Koj Txoj Kev Noj Qab Haus Huv!

## COV KHOOS KAS THIAB COV KEV PAB CUAM TXOG KEV KAWM TXOG FAB KEV NOJ QAB HAUS HUV

*Peb txhua tus yeej puav leej xav kom muaj kev noj qab haus huv zoo dua qub. Nrog rau kev pab thiab kev txhawb nqa, yeej yuav tsum ncav cuag koj cov hom phiaj fab kev noj qab haus huv xwb li. Peb muaj ntau cov khoos kas, cov kev pab cuam thiab cov cuab yeej uas tsis sau nqi los pab koj thiab koj tsev neeg pib cov kauj ruam mus kom txog txoj kev noj qab haus huv uas zoo dua qub.*

### Cov Khoos Kas rau Txhua Theem ntawm Lub Neej



#### **Zoo siab txog koj txoj kev muaj ceeb thawj**

Peb cov peev txheej rau kev noj cov khoom noj muaj txiaj ntsig thiab cov dej num kev tawm dag zog fab lub cev tuaj yeem pab kom koj ua tau raws li koj cov hom phiaj fab kev muaj ceeb thawj. Tej zaum koj yeej xav kom koj cov khaub ncaws haum koj hnav zoo dua qub. Los yog, tej zaum koj yuav xav kom tau nrog cov neeg uas koj hlub nyob. Txawm hais tias koj qhov laj thawj yuav yog dab tsi los xij, peb yeej muaj cov cuab yeej thiab qhov kev txhawb pab uas koj xav tau los kawm paub txog kev tswj koj lub cev txoj kev muaj ceeb thawj.



#### **Txiav luam yeeb mus rau qhov zoo**

Kev txiav luam yeeb thiab luam yeeb hluav taws xob yog ib qho ntawm tej yam zoo tshaj plaws uas koj tuaj yeem ua tau rau koj li kev noj qab haus huv. Tsis tas li ntawd nws kuj tseem yog ib txoj hau kev zoo heev uas pab txuag tau nyiaj tib si. Cov neeg haus luam yeeb siv nyiaj tag li thaj tsam li \$309 tauj ib lub hlis rau kev yuav cov luam yeeb!

Peb paub hais tias kev txiav luam kev haus luam yeeb tsis yog ib qho yooj yim kiag li, tab sis koj tsis tas yuav tsum tau txiav kev haus luam yeeb ib leeg nkaus xwb. Peb nyob ntawm no txaus siab yuav pab koj, uas yog muaj kev txhawb pab hauv xov tooj, cov lus tseeb hais txog kev txiav kev haus luam yeeb thiab cov tshuaj noj pab txiav koj txoj kev huam yeeb.

Hu rau Kick It California tus xov tooj hu dawb ntawm

**1-800-300-8086 (TTY: 711).** Cov sij hawm ua hauj lwmm yog Hnub Monday–Hnub Friday, 7 teev sawv ntxov txog 9 teev tsaus ntuj, thiab Hnub Saturday yog 9 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj.

*(txuas ntxiv mus)*





### **Coj koj tus me nyuam los pib nrog txoj kev noj qab nyob zoo**

Yog tias koj cev xeeb tub los sis daim phiaj xwm yuav pib lub neej, ces tej zaum koj yuav muaj ntau lo lus nug heev. Kuv tus me nyuam mos yuav loj hlob li cas? Kuv yuav kev saib xyuas kuv tus kheej li cas? Qhov no puas yog tej yam uas hauj sim xwb? Peb lub khoos kas pab kev xeeb tub kom muaj kev noj qab haus huv yuav muab cov lus teb, kev sab laj thiab kev txhawb pab rau koj. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau mus ntsib koj tus kws kho mob sai li sai tau thaum koj paub tias koj cev xeeb tub lawm los sis daim phiaj xwm yuav pib lub neej.



### **Cov teeb meem fab kev mob puas siab puas ntsws**

Tab tom nrhiav cov hauv kev los ua kom muaj kev zoo siab dua qub thiab noj qab haus huv dua qub tuaj puas yog? Muaj nyob hauv oos lais (online) thiab hauv lub app xov tooj, peb qhov Kev Kho Mob Puas Siab Puas Ntsws Teladoc (Lub Khoos Kas Dis Ntsis Toj) muaj cov cuab yeej los pab kom koj hnov zoo dua qub tuaj, thiab ua lub neej nij qab nyob zoo. Koj tuaj yeem teev npe rau lub khoos kas no tau ntawm **www.teladochealth.com**.



### **Ntshav siab thiab mob plawv**

Koj puas muaj ntshav siab? Puas xav hwj xwm kom koj lub plawv noj qab nyob zoo? Koj tuaj yeem ua kom muaj yam txawv rau koj txoj kev noj qab haus huv uas yog pib hnuv no kiag! Siv peb cov peev txheej los qhia rau koj txog txoj hau kev txo qis koj cov ntshav ntoj siab thiab ua kom lub plawv noj qab nyob zoo dua qub tuaj.



### **Lub Khoos Kas Tiv Thaiv Mob Ntshav Qab Zib**

Lub Khoos Kas Tiv Thaiv Mob Ntshav Qab Zib (Diabetes Prevention Program, DPP) yog ib lub khoos kas ntev li 12-lub hlis uas tsom rau kev pab cov tswv cuab los txo qis lawv txoj kev pheej hmoo txog cov mob ntshav qab zib los ntawm cov kev xaiv kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv zoo thiab poob phaus. Lub app xov tooj ntawm tes Diabetes Care Partners' (DCP) pab rau koj tuaj yeem nkag mus tau rau tus kws qhia fab kev noj qab haus huv thiab cov chav kawm hauv oos lais.

Kawm paub ntau ntxiv ntawm:

**<https://dcphealthprogram.com/signup>**



### **Lub tsev nyeem ntawv fab kev noj qab haus huv hauv online**

Puas xav kawm paub ntau ntxiv? Peb muaj cov ntawv qhia txog kev noj qab haus huv, cov vib dis aus qhia txog kev noj qab haus huv, thiab cov cuab yeej uas muaj kev sib teb mus los tau txog ntau cov ncauj lus yuav pab koj. Mus saib **www.calvivahealth.org** hnuv no kiag.



**Tiv tauj peb (hu dawb) hais txog rau cov ntaub ntawv kev kawm txog kev noj qab haus huv los sis cov lus nug hais txog koj tus txiaj ntsig Medi-Cal:**

**CalViva Health  
Cov Kev Pab Cuam Rau  
Tswv Cuab 1-888-893-1569  
(TTY: 711)  
24 teev hauv ib hnuv,  
7 hnuv hauv ib lim tiam**

Cov ntaub ntawv ntawm no tsis yog npaj los hloov kev saib xyuas mob nkeeg los ntawm kws kho mob. Thov ua raws nraim li koj tus kws saib xyuas kev kho mob cov lus qhia uas koj tus muab kev pab cuam hais kom koj ua txhua lub sij hawm. Cov khoos kas thiab cov kev pab cuam yuav muaj kev hloov pauv.

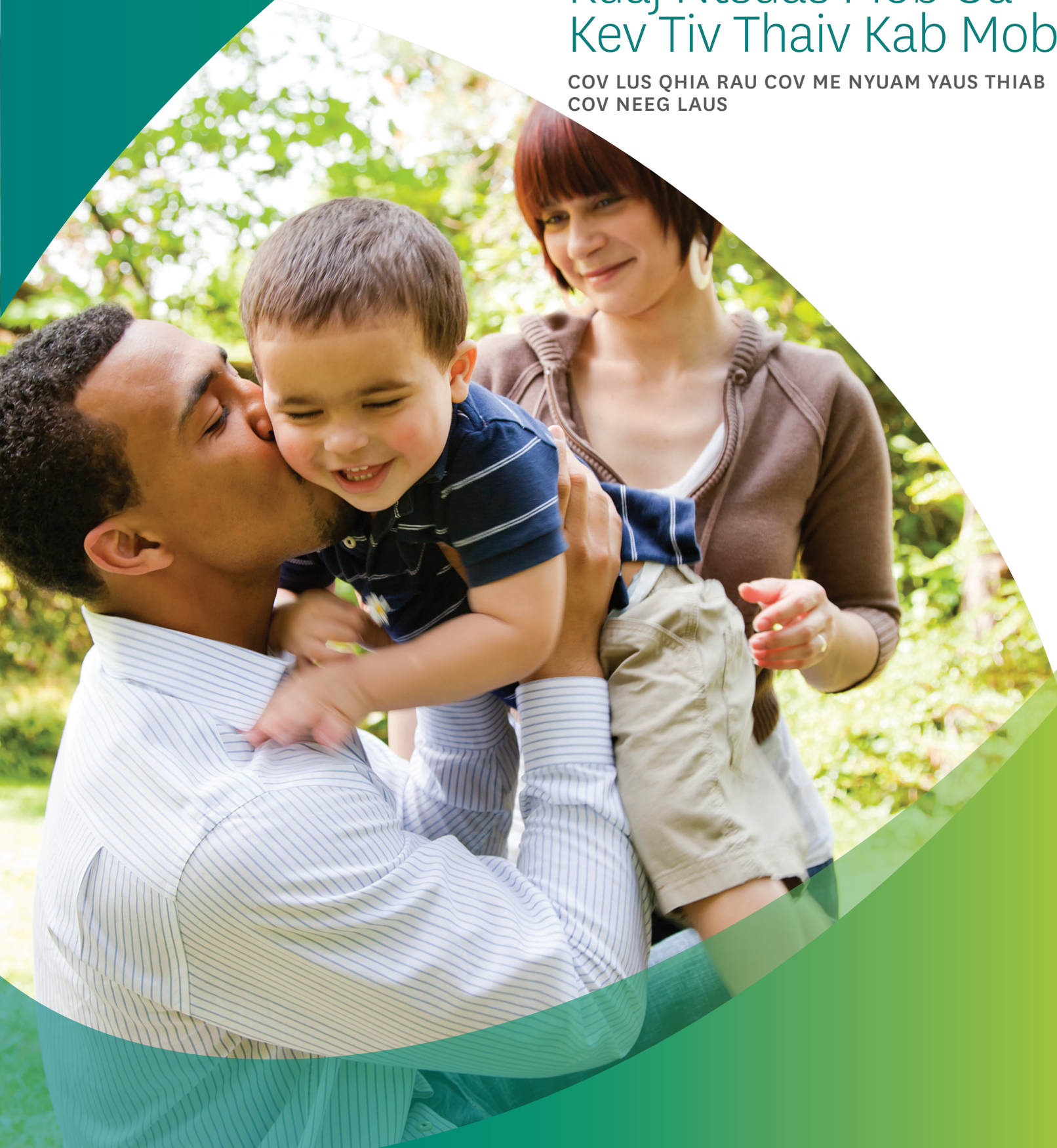
FLY066026HP00 (6/25)

Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.



# CalViva Health Cov Lus Qhia Txog Kev Kuaj Ntsuas Mob Ua Kev Tiv Thaiv Kab Mob

COV LUS QHIA RAU COV ME NYUAM YOUS THIAB  
COV NEEG LAUS





*Siv cov lus qhia no los pab ceeb toom qhia kom koj nco qab teem sij hawm rau cov kev mus ntsib kws kho mob kom noj qab nyob zoo nrog koj tus kws kho mob saib xyuas tsev neeg. Nco ntsoov nug thiab ua raws li kev saib xyuas thiab cov lus qhia los ntawm koj tus kws kho mob. Tej kev hloov kho tshiab thiab kev hloov pauv feem ntau yuav tshwm sim los nrog cov lus qhia.*

*Cov ntaub ntawv qhia paub no tsis yog cov lus qhia fab kev kho mob thiab tsis piav qhia txog kev pab them nqi kho mob. Thov tshuaj xyuas cov lus piav qhia txog koj cov txiaj ntsig rau txoj phiaj xwm hais txog rau kev pab them nqi, cov kev txwv thiab cov kev zam.*

### **txhawm rau pab ua kom koj nyob yam muaj kev noj qab haus huv**

Hais txog rau cov lus qhia paub ntau ntxiv los sis cov lus qhia ntxaws ntxiv, mus saib [www.calvivahealth.org](http://www.calvivahealth.org) los sis hu rau tus nab npawb xov tooj hauv qab no.



### **Cov tswv cuab ntawm CalViva Health Medi-Cal:**

- **Cov Ntaub Ntawv Qhia Paub Txog Kev Kawm Txog Kev Noj Qab Haus Huv.** Koj tuaj yeem tau txais cov lus qhia pub dawb thiab cov ntaub ntawv qhia paub txog peb cov khoos kas txiaj luam yeeb, tswj koj li ceeb thawj thiab ntau yam ntxiv. Peb tuaj yeem pab koj ua lwm hom lus thiab lwm hom qauv ntaub ntawv tau raws li qhov kev thov.S
- **Rau cov ntaub ntawv qhia paub txog kev kawm txog kev noj qab haus huv los sis cov lus nug hais txog koj txoj phiaj xwm Medi-Cal, hu rau (tus xov tooj hu dawb) 1-888-893-1569 (TTY: 711) 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam.**



# Cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob uas pom zoo (cov koob tshuaj)

Teem sij hawm rau cov neeg muaj hnuv nyoog 0 txog 6 xyoo<sup>1,2</sup>

| Tshuaj tiv thaiv kab mob                          | Thaum yug los                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Hnub nyoog (xam ua hli)                                         |                                                                                                                                                                               |        |                                                                             |        |         |                                       |                                       |                                                                          | Hnub nyoog (xam ua xyoo)                                        |        |        |        |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 xyoo                                                          | 2 xyoo                                                                                                                                                                        | 4 xyoo | 6 xyoo                                                                      | 9 xyoo | 12 xyoo | 15 xyoo                               | 18 xyoo                               | 19–23 xyoo                                                               | 2–3 xyoo                                                        | 4 xyoo | 5 xyoo | 6 xyoo |
| Tus Kab Mob Respiratory Syncytial Virus (RSV)     | <ul style="list-style-type: none"><li>Ib koob (txij thaum yug mus txog 7 lub hlis) nce raws li qhov txheej xwm kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob RSV rau leej niam cev xeeb tub</li><li>Ib koob (thaum 8 txog 19 lub hlis) yog tias muaj kev pheej hmoo muaj mob tau yooj yim los sis raws li koj tus kws kho mob qhia</li></ul> |                                                                 |                                                                                                                                                                               |        |                                                                             |        |         |                                       |                                       |                                                                          |                                                                 |        |        |        |
| Kab Mob Siab B (HepB)                             | ✓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ✓                                                               | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog                                                                                                                                         | ✓      |                                                                             |        |         |                                       | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog |                                                                          |                                                                 |        |        |        |
| Tus Kas Mob Vais Lav Uas Ua Rau Raws Plab (RV)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Cov xuv koob thib ob thaum 2 txog 4 lub hlis (Rotarix®)</li><li>Cov xuv koob thib peb thaum 2, 4, thiab 6 lub hlis (RotaTeq®)</li></ul> |        |                                                                             |        |         |                                       |                                       |                                                                          |                                                                 |        |        |        |
| Mob Qa Fwj Foob, Mob Kab Xeb, Hnoos Ua Zaj (DTaP) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                               | ✓                                                                                                                                                                             | ✓      | Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau                                         |        | ✓       | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog |                                       | ✓                                                                        |                                                                 |        |        |        |
| Kab Mob Haemophilus Influenzae hom b (Hib)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                               | ✓                                                                                                                                                                             | ✓      | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog                                       |        | ✓       | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog |                                       |                                                                          | Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo muaj mob tau yooj yim |        |        |        |
| Kab mob ntsws                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                               | ✓                                                                                                                                                                             | ✓      | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog                                       |        | ✓       | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog |                                       |                                                                          | Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo muaj mob tau yooj yim |        |        |        |
| Kab Mob Tuag Tes Tuag Taw Uas Tsis Ciaj Sia (IPV) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ✓                                                               | ✓                                                                                                                                                                             | ✓      |                                                                             |        |         |                                       | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog |                                                                          | ✓                                                               |        |        |        |
| Kab mob khaub thuas (tau khaub thuas)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                 |                                                                                                                                                                               |        | Ob koob tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas ua ntej muaj hnub nyoog 2 xyoo |        |         |                                       |                                       | Txhua xyoo (ib los sis ob koob tshuaj), raws li koj tus kws kho mob qhia |                                                                 |        |        |        |
| COVID-19                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                 |                                                                                                                                                                               |        | Ib koob los sis ntau koob raws li koj tus kws kho mob qhia                  |        |         |                                       |                                       |                                                                          |                                                                 |        |        |        |
| Ua Qhua Pias, Mob Qog, Ua Qoob (MMR)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                 |                                                                                                                                                                               |        | Nrog koj tus kws kho mob tham yog tias taug kev mus txaww teb chaws         |        | ✓       | Soj qab saib ntxiv yog tias xav tau   |                                       | ✓                                                                        |                                                                 |        |        |        |
| Ua Qhua Dej (VAR)                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                 |                                                                                                                                                                               |        |                                                                             |        | ✓       |                                       |                                       |                                                                          | ✓                                                               |        |        |        |
| Kab Mob Siab A (HepA)                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                 |                                                                                                                                                                               |        | Nrog koj tus kws kho mob tham yog tias taug kev mus txaww teb chaws         |        | Ob koob |                                       |                                       | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog                                    |                                                                 |        |        |        |
| Kab mob hlwb (meningococcal)                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo muaj mob tau yooj yim |                                                                                                                                                                               |        |                                                                             |        |         |                                       |                                       |                                                                          |                                                                 |        |        |        |

**Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog:** Yog hais tias koj tsis tau txhaj koj koob tshuaj ces koj tuaj yeem nrog koj tus kws kho mob tham txog tias seb yuav txhaj koob tshuaj no thaum twg thiab li cas.

**Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo muaj mob tau yooj yim:** Yog tias koj los sis koj tus me nyuam muaj ib tug mob ces nug koj tus kws kho mob ua ntej koj yuav txhaj tshuaj. Lawv yuav muab lus tawm tswv yim thiab lus qhia rau koj txog qhov uas zoo tshaj plaws.

**Kab mob Kab mob khaub thuas (tau khaub thuas):** Thawj xuv tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas yuav tsum tau txhaj ob koob.

**Ua Qhua Pias, Mob Qog, Ua Qoob (MMR):** Cov me nyuam mos hnuv nyoog 6-11 lub hlis: 1 koob ua ntej yuav tawm tsev kho mob; rov txhaj nrog cov xuv uas muaj 2-koob thaum hnuv nyoog 12-15 lub hlis (12 lub hlis rau cov me nyuam yaus nyob hauv cheeb tsam uas muaj kev pheej hmoo siab) thiab koob 2 kom ntxov zog li ntawm 4 lub lim tiam tom qab.

Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.



## Cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob uas pom zoo (cov koob tshuaj)

Teem sij hawm rau cov neeg muaj hnub nyoog 7 txog 18 xyoo<sup>1,2</sup>

| Tshuaj tiv thaiv kab mob                                       | Hnub nyoog (xam ua xyoo)                                                                     |                                                 |                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | 7–10 xyoo                                                                                    | 11–12 xyoo                                      | 13–18 xyoo                                                                                                            |
| Mob Kab Xeb, Mob Qa Fwj Foob, Hnoos Ua Zaj (Tdap)              | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog                                                        | Ib koob                                         | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog<br>Yog tias muaj qhov txhab los sis kev raug mob, nrog koj tus kws kho mob tham |
| Kab Mob Human Papillomavirus (HPV)                             | Ob koob tuaj yeem pib tau thaum hnub nyoog 9 xyoos, pom zoo rau thaum hnub nyoog 11-12 xyoos |                                                 | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog                                                                                 |
| Kab mob khaub thuas (tau khaub thuas)                          | Txhua xyoo (ib los sis ob koob tshuaj), raws li koj tus kws kho mob qhia                     | Txhua xyoo (ib koob) hnub nyoog 9 xyoos nce mus |                                                                                                                       |
| COVID-19                                                       | Ib koob los sis ntau koob raws li koj tus kws kho mob qhia                                   |                                                 |                                                                                                                       |
| Kab mob ntsws                                                  | Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo muaj mob tau yooj yim                              |                                                 |                                                                                                                       |
| Kab Mob Siab A (HepA)                                          | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog                                                        |                                                 |                                                                                                                       |
| Kab Mob Siab B (HepB)                                          | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog                                                        |                                                 |                                                                                                                       |
| Kab Mob Tuag Tes Tuag Taw Uas Tsis Ciaj Sia (IPV)              | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog                                                        |                                                 |                                                                                                                       |
| Ua Qhua Pias, Mob Qog, Ua Qoob (MMR)                           | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog                                                        |                                                 |                                                                                                                       |
| Ua Qhua Dej (VAR)                                              | Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog                                                        |                                                 |                                                                                                                       |
| Kab Mob Haemophilus Influenzae hom b (Hib)                     | Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo muaj mob tau yooj yim                              |                                                 |                                                                                                                       |
| Tus Mob Hlab Hluas Qhwv Hlwb Mob Los Ntawm<br>Tus Kab Mob ACWY | Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo muaj mob tau yooj yim                              | Ib koob                                         | Yuav tsum tau txhaj koob txhawb ntxiv thaum hnub nyoog 16 xyoo<br>Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog               |
| Kab Mob Meningococcal B                                        | Raws li koj tus kws kho mob hais qhia                                                        |                                                 |                                                                                                                       |



## Cov kev tshuaj ntsuam xyuas mob (kev kuaj mob) uas qhia

Teem sij hawm rau cov neeg uas muaj hnub nyoog 0 txog 18 xyoo<sup>1,2,3</sup>

| Kev kuaj nrhiav kab mob                 | Hnub nyoog (xam ua hli)                                                                                          |                                                                                                                                                   |         |         |         |                 | Hnub nyoog (xam ua xyoo)                                                                                          |            |            |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
|                                         | Thaum yug–6 xyoo                                                                                                 | 9 xyoo                                                                                                                                            | 12 xyoo | 15 xyoo | 18 xyoo | 19–36 xyoo      | 3–10 xyoo                                                                                                         | 11–12 xyoo | 13–18 xyoo |
| Kev tshuaj xyuas mob li ib txwm         | Thaum yug, 3–5 hnub, thiab thaum muaj 1, 2, 4, thiab 6 hli                                                       | Txhua 3 hlis                                                                                                                                      |         |         |         | Txhua 6 lub hli | Txhua xyoo                                                                                                        |            |            |
| Kev kuaj nrhiav tus mob nyuaj siab      |                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |         |         |         |                 | Cov me nyuam yaus thiab cov hluav hnub nyoog 8-18 xyoo:<br>Xav kom ua kev kuaj nrhiav tus mob txog kev nyuaj siab |            |            |
| Kev kuaj nrhiav kab mob kev ntxhov siab |                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |         |         |         |                 |                                                                                                                   |            | ✓          |
| Kev kuaj cov kua txhuas                 | Yuav tsum sim kuaj mob thaum muaj hnub nyoog 12 hlis thiab 24 hlis los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia |                                                                                                                                                   |         |         |         |                 |                                                                                                                   |            |            |
| Kev mus ntsib kws kho mob kuaj hniav    |                                                                                                                  | Txhua 6-12 lub hlis (kev mus ntsib thawj zaug pib thaum tuaj thawj tug hniav thiab hnub nyoog 1 xyoos) los sis raws li koj tus kws kho hniav qhia |         |         |         |                 |                                                                                                                   |            |            |

**Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog:** Yog hais tias koj tsis tau txhaj koj koob tshuaj ces koj tuaj yeem nrog koj tus kws kho mob tham txog tias seb yuav txhaj koob tshuaj no thaum twg thiab li cas.

**Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo muaj mob tau yooj yim:** Yog tias koj los sis koj tus me nyuam muaj ib tug mob ces nug koj tus kws kho mob ua ntej koj yuav txhaj tshuaj. Lawv yuav muab lus tawm tswv yim thiab lus qhia rau koj txog qhov uas zoo tshaj plaws.

**Kab mob Kab mob khaub thuas (tau khaub thuas):** Thawj xuv tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas yuav tsum tau txhaj ob koob.

**Kev Kuaj Nrhiav Kab Mob Kev Ntxhov Siab:** Cov hluas hnub nyoog 12-18 xyoo: Xav kom ua kev kuaj nrhiav kab mob txog tus mob tsis haum los ntawm kev ntxhov siab loj heev (MDD)

Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij.



## Cov kev tshuaj ntsuam xyuas mob (kev kuaj mob) uas qhia

Teem sij hawm rau cov neeg uas muaj hnuv nyoog 0 txog 18 xyoo<sup>1,2,3</sup>

| Kev kuaj nrhiav kab mob                                 | Hnub nyoog (xam ua hli)    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                           |            | Hnub nyoog (xam ua xyoo) |            |                                   |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|------------|-----------------------------------|
|                                                         | Thaum yug-6 xyoo           | 9 xyoo                                                                                                                                                                                               | 12 xyoo                                                                                                        | 15 xyoo | 18 xyoo                                                                                                                                                                                                   | 19-36 xyoo | 3-10 xyoo                | 11-12 xyoo | 13-18 xyoo                        |
| Kev siv tshuaj fluoride ntxuav hniav                    |                            |                                                                                                                                                                                                      | Txhua 6 lub hlis, pib thaum 12 lub hlis txog 18 xyoo<br>Raws li koj tus kws kho mob los sis kws kho hniav qhia |         |                                                                                                                                                                                                           |            |                          |            |                                   |
| Kev kuaj ntshav                                         | Ib zaug thaum 0-2 lub hlis | Tshuaj xyuas thaum muaj hnub nyoog 4 thiab 12 hlis, thiab nyob rau lub sij hawm kuaj mob li ib txwm yog tias muaj kev pheej hmoo siab muaj mob tau yooj yim los sis raws li koj tus kws kho mob qhia |                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                           |            |                          |            |                                   |
| Kab Mob Txov Tib Neeg Cov Kuab Tiv Thaiv Lub Cev (HIV)  |                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                           |            |                          |            | Pib rau thaum hnub nyoog 15 xyoos |
| Tus zauv ntsuas kev muaj ceeb thawj ntawm lub cev (BMI) |                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                |         | Pib txij thaum muaj hnub nyoog 2 xyoo, yuav tsum kuaj xyuas txog tus qauv ntsuas qhov lub cev hnyav (body mass index, BMI) nyob rau lub sij hawm ua kev tshuaj xyuas txog kev noj qab haus huv txhua hnub |            |                          |            |                                   |



## Cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob uas pom zoo (cov koob tshuaj)

Teem sij hawm rau cov neeg nto hnuv nyoog<sup>1,2</sup>

| Tshuaj tiv thaiv kab mob                             | Hnuv nyoog (xam ua xyoo)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                               |                                                                                                     |            |                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | 19-26 xyoo                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 27-49 xyoo                                                                    | 50-59 xyoo                                                                                          | 60-64 xyoo | 65 xyoo rov sau                                                                                                      |
| COVID-19                                             | Ib koob los sis ntau koob ntawm koob tshuaj tiv thaiv kab mob xyoo 2024-2025                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |                                                                                                     |            | Ob koob los sis ntau dua ntawd                                                                                       |
| Mob Kab Xeb, Mob Qa Fwj Foob, Hnoos Ua Zaj (Td/Tdap) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ib koob Tdap, tom qab ntawd txhawb ntxiv nrog Td los sis Tdap hauv txhua 10 lub xyoo</li> <li>Ib koob Tdap txhua zaus cev xeeb tub - ib koob Td/Tdap rau kev tu lub qhov txhab</li> <li>Yog tias muaj qhov txhab los sis raug mob, raws li koj tus kws kho mob qhia</li> </ul> |                                                                               |                                                                                                     |            |                                                                                                                      |
| Kab Mob Human Papillomavirus (HPV)                   | Ob los sis peb koob raws li lub hnuv nyoog thaum txhaj thawj koob tshuaj tiv thaiv kab mob los sis raws tus zwj ceeb mob                                                                                                                                                                                              | Yog tias muaj kev pheej hmoo siab los sis ua raws li koj tus kws kho mob qhia |                                                                                                     |            |                                                                                                                      |
| Ua Qhua Dej (VAR)                                    | Ob koob (Yog tias yug thaum xyoo 1980 los sis tom qab ntawd)                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               | Ob koob yog cov neeg muaj pheej hmoo muaj mob tau yooj yim los sis raws li koj tus kws kho mob hais |            |                                                                                                                      |
| Kab Mob Sawv Pob Sawv Hlww                           | Yog tias muaj kev pheej hmoo siab los sis ua raws li koj tus kws kho mob qhia                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                               | Ob koob RZV pib thaum hnuv nyoog 50 xyoo                                                            |            |                                                                                                                      |
| Ua Qhua Pias, Mob Qog, Ua Qoob (MMR)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                               |                                                                                                     |            | Ib los sis ob koob los sis raws li koj tus kws kho mob qhia (Yog tias yug rau thaum xyoo 1957 los sis tom qab ntawd) |
| Kab mob khaub thuas (tau khaub thuas)                | Txhua xyoo                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                                                                                                     |            |                                                                                                                      |

(txuas ntxiv)

**Soj qab saib ntxiv yog tias tsim nyog:** Yog hais tias koj tsis tau txhaj koj koob tshuaj ces koj tuaj yeem nrog koj tus kws kho mob tham txog tias seb yuav txhaj koob tshuaj no thaum twg thiab li cas.

**Cov pab pawg neeg uas muaj kev pheej hmoo muaj mob tau yooj yim:** Yog tias koj los sis koj tus me nyuam muaj ib tug mob ces nug koj tus kws kho mob ua ntej koj yuav txhaj tshuaj. Lawv yuav muab lus tawm tswv yim thiab lus qhia rau koj txog qhov uas zoo tshaj plaws.

**Kab mob kab mob khaub thuas (tau khaub thuas):** Thawj xuv tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas yuav tsum tau txhaj ob koob.

**Kab Mob Vais Lav Ua Rau Keeb Tiv Thaiv Kab Mob Hauv Lub Cev Tsis Zoo Hauv Tib Neeg (HIV):** Lub Chaw Hauj Lwm Muab Kev Pab Cuam Pov Thaiv Hauv Teb Chaws Meskas (USPSTF) xav kom ua cov kev kuaj nrhiav kab mob ntawm tus kws kho mob me txog kev kis tus kab mob HIV thaum hnuv nyoog 15-65 xyoo. Cov hluas uas hnuv nyoog tseem yau uas yuav muaj kev pheej hmoo yuav muaj kev kis tau kab mob tau yooj yim kuj yuav tsum tau txais kev kuaj nrhiav thiab.

Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.



## Cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob uas pom zoo (cov koob tshuaj)

Teem sij hawm rau cov neeg nto hnuv nyoog<sup>1,2</sup>

| Tshuaj tiv thaiv kab mob                                                     | Hnub nyoog (xam ua xyoo)                                                                                                                                                                                       |            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                  |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                              | 19–26 xyoo                                                                                                                                                                                                     | 27–49 xyoo | 50–59 xyoo                           | 60–64 xyoo                                                                                                                                                                                                                            | 65 xyoos rov sau |
| Kab Mob Ntsws O (PCV 15, PCV 20, PCV 21, los sis PPSV 23)                    | Yog tias muaj kev pheej hmoo siab los sis raws li koj tus kws kho mob qhia                                                                                                                                     |            | Ib koob pib thaum hnub nyoog 50 xyoo |                                                                                                                                                                                                                                       |                  |
| Kab Mob Siab A (HepA)                                                        | Yog tias tsis tau txhaj tshuaj txwm los sis yog tias muaj kev pheej hmoo yuav muaj mob tau yooj yim ob, peb, los sis plaub koob raws li koob tshuaj tiv thaiv kab mob los sis raws li koj tus kws kho mob qhia |            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                  |
| Kab Mob Siab B (HepB)                                                        | Ob, peb, los sis plaub koob raws li koob tshuaj tiv thaiv kab mob, los sis raws li koj tus kws kho mob qhia                                                                                                    |            |                                      | Saib raws li tus mob yog hais tias muaj kev pheej hmoo siab, los sis raws li koj tus kws kho mob qhia                                                                                                                                 |                  |
| Kab Mob Haemophilus Influenzae hom b (Hib)                                   | Ib los sis peb koob uas yog saib raws li cov tshuaj tiv thaiv, yog hais tias muaj kev pheej hmoo yuav muaj mob tau yooj yim, los sis raws li koj tus kws kho mob qhia                                          |            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                  |
| Kab Mob Meningococcal A, C, W, Y                                             | Ib los sis ob koob raws li koob tshuaj tiv thaiv kab mob, los sis raws li koj tus kws kho mob qhia                                                                                                             |            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                  |
| Kab Mob Meningococcal B                                                      | Ob los sis peb koob tshuaj uas yog saib raws li cov tshuaj tiv thaiv, yog hais tias muaj kev pheej hmoo yuav muaj mob tau yooj yim, los sis raws li koj tus kws kho mob qhia                                   |            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                  |
| Mpox                                                                         | Ob koob yog tias muaj kev pheej hmoo muaj mob tau yooj yim, raws li koj tus kws kho mob qhia                                                                                                                   |            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                  |
| Kab Mob Vais Lav Ua Raug Tuag Tes Tuag Taw (Poliovirus) Uas Tsis Ua Hauj Lwm | Txhaj kom tiav cov xuv peb koob yog tias tseem tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob txwm                                                                                                                    |            |                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                  |
| Kab Mob Vais Lav Hab Ua Pa                                                   | Cev Xeeb Tub Raws Caij Nyoog, raws li koj tus kws kho mob qhia                                                                                                                                                 |            |                                      | 1. 60-74 xyoo uas tseem tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob thaum muaj kev pheej hmoo yuav muaj mbo tau yooj yim, los sis raws li koj tus kws kho mob qhia<br>2. >75 xyoos yog tias tseem tsis tau txhai tshuai tiv thaiv kab mob |                  |



## Cov kev tshuaj ntsuam xyuas mob (kuaj mob) uas qhia

Teem sij hawm rau cov neeg nto hnuv nyoog<sup>1,2,4</sup>

| Kev kuaj nrhiav kab mob                                                                              | Hnuv nyoog (xam ua xyoo)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|
|                                                                                                      | 19–39 xyoo                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40–64 xyoo | 65 xyoo rov sau |
| Kev tshuaj xyuas mob li ib txwm                                                                      | Txhua xyoo                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                 |
| Kev kuaj ntshav ntoj txhawm rau tshuaj xyuas kab mob ntshav siab                                     | Txhua 1–2 xyoo                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                 |
| Kev kuaj nrhiav tus mob nyuaj siab                                                                   | Cov neeg laus hnuv nyoog 64 xyoo los sis qis dua ntawd, suav nrog tus neeg cev xeeb tub thiab tom qab yug me nyuam tag: USPSTF xav kom muaj kev kuaj nrhiav kab mob txog cov mob tsis meej pem los ntawm kev nyuaj siab                                                                                         |            |                 |
| Kev kuaj nrhiav kab mob kev ntxhov siab                                                              | Cov neeg laus, suav nrog cov neeg cev xeeb tub thiab tom qab yug me nyuam tag, thiab cov neeg laus uas muaj hnuv nyoog lawm (65 xyoo rov sau): USPSTF xav kom muaj kev kuaj nrhiav kab mob txog kev ntxhov siab                                                                                                 |            |                 |
| Kev kuaj nrhiav txog kev siv tshuaj uas tsis zoo rau lub cev                                         | Cov neeg loj hnuv nyoog 18 xyoo rov sau: USPSTF xav kom muaj kev kuaj nrhiav kab mob los ntawm kev nug cov lus nug hais txog kev siv tshuaj uas tsis zoo rau lub cev                                                                                                                                            |            |                 |
| Kev kuaj nrhiav tus kab mob khees xaws hauv lub ntsws                                                | Kev kuaj nrhiav kab mob hauv txhua xyoo hauv cov neeg laus hnuv nyoog 50–80 xyoo uas muaj keeb kwm kev haus luam yeeb li 20-pob toj ib xyoo, tam sim no tseem haus luam yeeb los sis tau txiaiv luam yeeb hauv 15 xyoo dhau los lawm                                                                            |            |                 |
| Tus qauv ntsuas qhov lub cev hnyav (BMI) txhawm rau kuaj xyuas kev rog                               | Kuaj xyuas thaum lub sij hawm mus kuaj mob li ib txwm                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                 |
| Kev tshuaj ntsuam xyuas cov roj cholesterol txhawm rau tshuaj xyuas cov roj nyob rau hauv cov ntshav | <b>Lus taw qhia nthuav dav rau cov hnuv nyoog 20–65 xyoo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cov neeg hluas hauv txhua 5 lub xyoo</li> <li>Cov txiv neej hnuv nyoog 45–65 xyoo 1–2 xyoo</li> <li>Cov poj niam hnuv nyoog 55–65 xyoo txhua 1–2 xyoo</li> <li>Raws li koj tus kws kho mob qhia</li> </ul> |            | Txhua xyoo      |

Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.



## Cov kev tshuaj ntsuam xyuas mob (kuaj mob) uas qhia

Teem sij hawm rau cov neeg nto hnuv nyoog<sup>1,2,4</sup>

| Kev Pab Cuam                                                                                                                                                                                                 | Hnub nyoog (xam ua xyoo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                              | 19–39 xyoo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 40–64 xyoo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 65 xyoos nce mus                                                                                                 |
| Kev kuaj ntsuas txog kab mob khees xaws (cancer) rau txoj hnyuv txhawm rau kua xyuas kab mob khees xaws rau txoj hnyuv                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Rau cov hnub nyoog 40-44 xyoos, raws li koj tus kws kho mob qhia</li><li>Pib thaum hnub nyoog 45 xyoos, nrog koj tus kws kho mob tham hais txog seb yuav mus kuaj tas li npaum cas thiab hom kev kuaj twg uas koj yuav tsum tau txais</li></ul>                                                                                                |                                                                                                                  |
| Kev kho hniav                                                                                                                                                                                                | Txhua 6 lub hli los sis raws li koj tus kws kho hniav hais qhia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |
| Kev tshuaj ntsuam xyuas cov piam thaj txhawm rau kuaj xyuas cov piam thaj hauv cov ntshav                                                                                                                    | Kuaj xyuas yog tias muaj kev pheej hmoo siab                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Txhua 3 xyoos los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                  |
| Kab Mob Txov Tib Neeg Cov Kuab Tiv Thaiv Lub Cev (HIV)                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Kev kuaj nrhiav kab mob, rov ua yog tias muaj kev pheej hmoo yuav muaj mob tau yooj yim los sis raws li koj tus kws kho mob qhia</li><li>Yog tias cev xeeb tub, kuaj nrhiav txog kev kis kab mob HIV</li></ul>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |
| Kab Mob Siab B                                                                                                                                                                                               | Tshuaj ntsuam xyuas yog tias muaj kev pheej hmoo siab los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |
| Kab Mob Siab C                                                                                                                                                                                               | Tshuaj ntsuam xyuas thaum muaj 18–79 xyoos los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |
| Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Ntxiv rau Cov Poj Niam                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |
| Kev kuaj poj niam tsev me nyuam uas yog siv kev kuaj Pap txhawm rau kuaj xyuas kab mob khees xaws ncauj tsev me nyuam                                                                                        | <b>Rau cov poj niam cev tsis xeeb tub uas yuav muaj kev sib deev:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pib thaum hnub nyoog 21-29 xyoos, kuaj nrhiav kab mob hauv txhu 3 lub xyoos nrog kev kuaj PAP</li><li>Thaum hnub nyoog 30-65 xyoos, kuaj nrhiav kab mob hauv txhua 3 xyoos nrog PAP los sis kev kuaj nrhiav kab mob hauv txhua 5 lub xyoo nrog HPV los sis PAP/HPV los sis raws li koj tus kws kho mob qhia</li></ul>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Raws li koj tus kws kho mob hais qhia                                                                            |
| Kev kuaj mammogram txhawm rau kuaj kab mob khees xaws mis                                                                                                                                                    | Cov neeg uas muaj kev pheej hmoo siab dua qhov nruab nrab uas yuav muaj mob tau yooj yim tsim nyog mus nrog lawv tus kws kho mob sib tham hais txog thaum twg yuav pib mus kuaj nrhiav kab mob                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Cov lus taw qhia txog kev kuaj nrhiav kab mob khees xaws mis zaum tshiab los ntawm USPSTF qhov lus pom zoo raws li hauv qab no:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Pib kev kuaj nrhiav kab mob khees xaws mis thaum hnub nyoog 40 xyoos</li><li>Mus xoos kuaj saib qog mis rau kev nrhiav kab mob hauv txhua lwm lub xyoo txij thaum hnub nyoog 40 txog 74 xyoos</li></ol> |                                                                                                                  |
| Kev tshuaj xyuas lub mis los ntawm koj tus kws kho mob                                                                                                                                                       | Txhua 1–3 xyoos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Txhua xyoo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                  |
| Kev kuaj lub mis los ntawm tus kheej/ kev kawm kom paub txog tus kheej lub mis txhawm rau tshuaj xyuas cov kev hloov pauv hauv lub mis                                                                       | Txhua hli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |
| Kev tshuaj ntsuam xyuas txog kab mob kas cees Chlamydia los sis Gonorrhea txhawm rau tshuaj xyuas cov kab mob sib kis los ntawm kev sib deev                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Yog tias muaj kev sib deev, ces pib tshuaj ntsuam xyuas thaum muaj hnub nyoog 24 xyoos los sis hluas dua ntawd. Qhov no suav nrog cov poj niam cev xeeb tub</li><li>Yog tias muaj kev sib daj sib deev, yuav tsum tau tshuaj ntsuam xyuas thaum hnub nyoog 25 xyoo thiab laus dua yog tias koj muaj kev pheej hmoo rau kev kis kab mob. Qhov no suav nrog cov poj niam cev xeeb tub</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |
| Kev kuaj saib qhov ntom ntawm pob txha los tiv thaiv pob txha tawg                                                                                                                                           | Kev kuaj nrhiav kab mob rau cov poj nian uas tseem hluav dua 65 xhyoos uas tau dhau kev tsis coj khaub ncaws lawm thiab muaj kev pheej hmoo yuav muaj mob pob txha tawg uas tau txais kev kwv yees los ntawm kev ntsuam xyuas kev pheej hmoo fab kev kho mob                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ✓                                                                                                                |
| Kev Ua Nruj Ua Tsiv Ntawm Tus Khub Sib Hlub (IPV)                                                                                                                                                            | <b>Cov neeg hauv lub hnub nyoog tseem muaj taus me nyuam:</b><br>USPSTF qhia kom ua kev kuaj nrhiav kab mob txog kev ua nruj ua tsev ntawm tus khub sib hlub (IPV) hauv cov poj niam nyob rau ncu a hnub nyoog tseem muaj taus me nyuam thiab muab los sis xa cov poj niam uas kuaj pom tias muaj mob mus rau cov kev pab cuam muab kev txhawb nqa tsis tu ncu a                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |
| Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Ntxiv rau Cov Txiv Neej                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |
| Kev siv tshuab hluav taws xob los tsom saib cheeb tsam plab mog txhawm rau kuaj xyuas mob hlab ntshav tawg rau raj ntshav liab ntu ntawm plab hnyuv (kev mob ua rau hlab ntsha o raws cheeb tsam ntawm plab) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ib zaug, rau cov txiv neej uas muaj hnub nyoog 65–75 xyoo uas ib txwm haus luam yeeb los sis muaj kev pheej hmoo |

Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.

1Tej zaum cov lus qhia no yuav muaj kev hloov pauv. Thov nrog koj tus kws kho mob tham.

2Tus kws kho mob yuav tsum ua raws li cov phaum lus qhia uas tsim nyog thiab cov lus qhia tshiab tam sim no los ntawm Lub Chaw Tuav Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob (CDC), Teb Chaws Mes Kas Pawg Neeg Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Kev Pab Cuam Kev Tiv Thaiv Kab Mob (USPSTF), thiab Mes Kas Lub Tsev Kawm Kho Mob txog Me Nyuam Yaus (AAP).

3Cov kev kuaj mob li ib txwm, kev pab sab laj thiab kev kawm paub rau cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas yuav tsum suav nrog kev ntsuas txog qhov siab, qhov muaj ceeb thawj thiab ntshav ntoj ntawm tus neeg mob. Tsis tas li ntawd, cov kev tshuaj xyuas kuj tseem yuav suav nrog tus qauv ntsuas qhov lub cev hnyav (BMI), ua ke nrog kev kuaj qhov muag thiab pob ntseg. Kev pab tswv yim thiab kev kawm paub yuav muaj xam nrog rau, tab sis tsis yog tag rau:

- Kev tswj hwm kom txhob muaj me nyuam/kev npaj muaj nyuam
- Kev tiv thaiv kev raug mob/kev ua nruj ua tsiv
- Kev siv tshuaj muaj yees, xws li. kev tiv thaiv kev quav cawv thiab quav tshuaj
- Tus mob plawv uas yeeb ib txwm muaj thaum yug los hnyav heev, kev noj qab haus huv ntawm lub plawv
- Kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws, xws li, kev ntshov siab/kev noj haus tsis haum
- Kev tsum tsis haus luam yeeb
- Kev noj qab haus huv ntawm kaus hniav
- Khoom noj/kev tawm dag zog
- Kev kuaj nrhiav txog tus mob hawb pob ntsws qhuav (TB)
- Kev kuaj mob txog kev loj hlob/fab kev coj cwj pwm
- Kev kuaj nrhiav cov kev kis kab mob sib kis los ntawm kev sib daj sib deev (STIs) thiab kab mob HIV
- Kev tswj hwm qhov hnyav

4Kev kuaj mob li ib txwm, kev pab sab laj thiab kev muab kev kawm paub rau cov neeg nto hnuv nyoog yuav tsum suav nrog kev ntsuas txog tus neeg mob qhov siab, qhov ceeb thawj, ntshav siab, tus qauv ntsuas qhov lub cev hnyav (BMI), kev kuaj qhov muag thiab pob ntseg, kev mob nyuaj siab, thiab kev tshuaj ntsuam xyuas kev quav dej cawv los sis yeeb tshuaj. Cov lus qhia yuav sib txawv mus raws li keeb kwm thiab kev pheej hmoo. Kev pab sab laj thiab kev kawm paub yuav tuaj yeem muaj xws li:

- Kev kuaj nrhiav kab mob khees xaws, xws li, kev kuaj nrhiav kab mob khees xaws ntsws thiab kev ntsuam xyuas kev pheej hmoo txog BRCA
- Kev noj qab haus huv ntawm lub plawv, kev kuaj nrhiav txog nthwv hluav taws xob ntawm lub plawv (ECG)
- Cov kev coj ua txog fab kev sib daj sib deev, kev kuaj nrhiav cov kev kis kab mob los ntawm kev sib daj sib eev (STIs) thiab kab mob HIV
- Kev tswj kom txhob muaj mev nyuam/ua ntej kev xeeb tub
- Kev tiv thaiv kev raug mob/kev ua nruj ua tsiv
- Kev siv tshuaj muaj yees, xws li. kev tiv thaiv kev quav cawv thiab quav tshuaj
- Kev npaj rau kev yug me nyuam
- Kev tsum tsis haus luam yeeb
- Kev noj qab haus huv ntawm kaus hniav
- Kev tu kev coj khaub ncaws
- Kev kuaj nrhiav txog tus mob hawb pob ntsws qhuav (TB)
- Kev tiv thaiv tshuaj/Kev txiav luam yeeb
- Kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws, xws li, kev ntshov siab/tus mob tsis meej pem txog kev noj haus
- Kev tswj hwm qhov hnyav
- Kev npaj muaj tub ki
- Khoom noj/kev tawm dag zog

Cov ntaub ntawv no tsis yog muab los hloov kev saib xyuas kho mob. Thov ua raws nraim li koj tus muab kev pab cuam cov lus qhia txhua lub sij hawm. Cov pab cuam thiab cov kev pab yeej muaj pauv.

BKT066183HP00 (8/25)

Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnuv, 26 7 hnuv rau ib vij.

CalViva Health ua raws li Lub Lav thiab Tsoom Hwv Teb Chaws cov cai lij choj fab cai pej xeeb uas cuam tshuam thiab tsis muaj kev ntxub ntxaug, ciav cais tib neeg los sis coj rau lawv yam sib txawv vim yog hom neeg, xim tawv nqaij, lub teb chaws yug, hnuv nyoog, kev xiam oob qhab fab lub hlwb, kev xiam oob qhab fab lub cev, poj niam los txiv neej (suav nrog kev xeeb tub, cov yam ntxwv fab poj niam los txiv neej, kev nyiam fab kev sib deev, thiab kev txheeb qhia tias yog poj niam los txiv neej), kev ntseeg dab qhuas, caj ces, kev txheeb qhia tias yog haiv neeg tsawg, kev muaj mob, cov ntaub ntawv caj ces, kev muaj txij nkawm, los sis poj niam los txiv neej.

#### CalViva Health:

- Muab kev pab dawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab kom lawv tuaj yeem sib txuas lus nrog peb tau yam muaj txiaj ntsig zoo, xws li:
  - Cov neeg txhais lus piav tes uas paub tsim nyog
  - Cov ntaub ntawv sau ua lwm hom qauv ntaub ntawv (luam ua tus ntawv loj, kaw suab lus, cov qauv ntaub ntawv es lev thaus niv uas tuaj yeem nkag mus siv tau, lwm hom qauv ntaub ntawv)
- Muab kev pab txhais lus pub dawb rau cov neeg uas nws hom lus hais tas li tsis yog Lus Askiv, xws li:
  - Cov neeg txhais lus uas paub tsim nyog
  - 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 ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam, 365 hnuv hauv ib lub xyos.

Thaum koj thov txog, peb yuav tuaj yeem muab tsab ntawv no rau koj ua ntawv xuas, luam ua tus ntawv loj, kaw suab rau hauv kab xev, los sis cov qauv ntaub ntawv es lev thaus niv. Txhawm rau kom tau txais daim ntawv theej ua ib hom twg ntawm cov qauv ntaub ntawv kev xaiv no, thov hu los sis sau ntawv mus rau: CalViva Health 7625 N. Palm Ave. Suite 109, Fresno, CA 93711, 1-888-893-1569 (TTY/TDD 711) txhawm rau siv California Relay Service.

Yog tias koj ntseeg tias CalViva Health tsis muab cov kev pab cuam no los sis muaj kev ntxub ntxaug mus rau lwm txoj hau kev uas yog saib raws li hom neeg, xim tawv nqaij, lub teb chaws yug, hnuv nyoog, kev xiam oob qhab, los sis poj niam los txiv neej (suav nrog kev xeeb tub, cov yam ntxwv fab poj niam los txiv neej, kev nyiam fab kev sib deev, thiab kev txheeb qhia tias yog poj niam los txiv neej), ces koj tuaj yeem ua ntawv hais kev tsis txaus siab mus rau CalViva Health Feem Pab Cuam Tswv Cuab tau. Koj tuaj yeem sau ntawv hais kev tsis txaus siab tau los ntawm kev hu xov tooj, sau ua ntaub ntawv, tus kheej mus kiag, los sis hauv es lev thaus niv:

- Los ntawm kev hu xov tooj: Tiv tauj rau peb tau 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam 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 California Relay Service
- Kev sau ua ntaub ntawv: Sau daim foos hais kev tsis txaus siab los sis sau ib tsab ntawv thiab muab xa mus rau: CalViva Health Member Appeals and Grievances Department, P.O. Box 10348, Van Nuys, CA 91410-0348.  
Fev: 1-877-831-6019
- Tus kheej mus kiag: Mus ntsib kiag koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm los sis CalViva Health thiab hais tias koj xav ua ntawv hais kev tsis txaus siab.
- Hauv es lev thaus niv: Mus saib CalViva Health tus vev xaib ntawm [www.CalVivaHealth.org](http://www.CalVivaHealth.org). Yog xav thov kev pab, hu rau Cov Chaw Pab Cuam ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.

Tsis tas li xwb, koj kuj tseem tuaj yeem ua daim ntawv hais kev tsis txaus siab fab cai pej xeeb mus rau California Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Pab Cuam Kev Saib Xyuas Kho Mob, Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Pej Xeeb tau tib si thiab los ntawm kev hu xov tooj, sau ntawv los sis hauv es lev thaum niv:

- Los ntawm kev hu xov tooj: Hu rau 1-916-440-7370. Yog hais tias koj tsis hnov lus zoo los sis hais tsis tau lus zoo, thov hu rau 711.
- Kev sau ua ntaub ntawv: Sau daim foos hais kev tsis txaus siab los sis sau ib tsab ntawv thiab muab 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 hais kev tsis txaus siab yog muaj nyob rau ntawm [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)
- Hauv es lev thaum niv: Xa ib tsab email mus rau [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov)

Tsis tas li xwb, koj kuj tseem tuaj yeem ua daim ntawv hais kev tsis txaus siab fab cai pej xeeb mus rau Teb Chaws Meskas Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Pab Cuam Kev Saib Xyuas Kho Mob, Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Pej Xeeb, tau hauv es lev thaum niv dhau los ntawm Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Pej Xeeb Lub Qhov Rooj Vev Xaib Rau Kev Hais Kev Tsis Txaus Siab, uas muaj nyob ntawm <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, los sis los ntawm kev xa ntawv los sis hu xov tooj ntawm:

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

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

Cov foos sau hais kev tsis txaus siab yog muaj nyob ntawm  
<https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>.

Tsab ntawv ceeb toom no yog muaj nyob rau hauv CalViva Health tus vev xaib:  
<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 (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.

FLY061957EP00 (06/23)

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

**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 Yangh mienh Caux mv fungc, Oix dimc in braille, dongh eix PDF Caux Bunh Fiev, Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buatc 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 ਫਿੰਟ, 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 โทแบบไม่เสียค่าธรรมเนียม บริการ 1-888-893-1569 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้พิการภาพ 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.





**Hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntiv,  
thov tiv tauj rau:**

**CalViva Health**

7625 N. Palm Ave  
Suite #109  
Fresno, CA 93711

**Feem Pab Cuam Tswv Cuab**

Tus xov tooj hu dawb 1-888-893-1569 (TTY: 711)  
24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lub lim tiam

**Feem Saib Xyuas Kev Sau Npe Nkag**

Tus xov tooj hu dawb 1-877-618-0903 (TTY: 711)  
Hnub Monday–Hnub Friday, 7:30 teev sawv ntov–6 teev tsaus ntuj.  
Raws Lub Sij Hawm Pacific

**[www.calvivahealth.org](http://www.calvivahealth.org)**

**Zoo siab txais  
tos los rau koj  
txoj phiaj xwm  
CalViva Health  
Medi-Cal!**