CalViva HEALTH

WHOLE You



Tsab Ntawv Xa Xov Xyoo 2026

Tam Sim No Muaj Hauv Online Lawm!

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

XAB KEES KUV

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

Zoo siab txais tos rau *Whole You*!

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

Zoo siab txais tos rau Tsab Ntawv Xyoo 2026 ntawm *Whole You*

Ntawm no yog yam uas koj yuav nrhiav pom:

- Tiv Thaiv Koj Txoj Kev Ceev Ntiag Tug Thaum Koj Xaiv CalViva Health.
- Paub Txog Lub Sij Hawm Tos Kws Kho Mob Ua Ntej nrog Peb Cov Lus Qhia.
- Sib Tham Nrog Peb – Peb Tham Koj Hom Lus.
- Nrhiav Kev Txhawb Pab Ceev thiab Yooj Yim nrog findhelp.
- Koj Tau Txais Kev Pab Them Nqi Kho Mob thiab Kev Txhawb Pab nrog CalViva Health.
- Ua Kom Koj Tus Me Nyuam Pib Tau Zoo Tshaj Plaws nrog CalViva Health Lub Khoos Kas Saib Xyuas Cev Xeeb Tub.
- Thov Kev Pab Txhawb thiab Kev Saib Xyuas Cev Xeeb Tub Uas Koj Xav Tau Nrog CalViva Health Cov Kev Pab Cuam Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub.
- Nrhiav Pom Cov Teeb Meem Thaum Ntxov nrog Kev Kuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Yam Tsim Nyog.
- Pab Kom Koj Tus Me Nyuam Muaj Ntsej Muag Luag Ntxhi.
- Qhia Kom Peb Hnov Txog Koj Lub Suab Thaum Koj Ua Peb Daim Ntawv Soj Ntsuam.
- Tswj Cov Qib Ntshav Ntoj thiab Pem Thaj Ntawm Ntshav Los Ntawm Kev Ua Kom Paub Txog Koj Cov Nab Npawb.
- Lub Neej Uas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Dua Yog Pib los nawm Kev Hloov Pauv Me-Me.
- Txhim Kho Koj Lub Neej Kev Noj Qab Haus Huv Nrog CalViva Health Lub Khoos Kas Tiv Thaiv Mob Ntshav Qab Zib.
- Cov Teeb Meem Fab Kev Mob Puas Hlwb: Hloov Kho Koj Lub Siab, Lub Cev thiab Tus Ntsuj Plig.
- Pab Txo Kom Kev Ntxhov Siab Tsawg thiab Nyob Rau Hauv Kev Tswj Zoo Zog Nrog Cov Kev Pab Cuam Kho Mob Puas Siab Puas Ntsws Uas Tsis Tshwj Xeeb (NSMHS).
- Txiav Tshuaj Nicotine nrog Lub Khoos Kas Uas Muaj Kev Cob Qhia.
- Nrhiav Kev Pab Txog Kev Kho Mob Txhij Txhua dhau los ntawm Kev Tuav Tswj Ntaub Ntawv Kho Mob.
- Pov Thaiv Koj Tus Kheej thiab Cov Neeg Koj Hlub uas siv tshuaj Pov Thaiv Khaub Thuas.
- Thov Koj Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Daim Phiaj Xwm Kev Kho Mob Tau Txhua Lub Sij Hawm.
- Koj Cov Kws Kho Mob Tuaj Yeem Sib Tham dhau los ntawm Koj Tus Kws Ntsuam Xyuas Mob Kev Saib Xyuas Xub Thawj.
- Koj Yuav Noj Qab Nyob Zoo Dua Qub Tuaj Thaum Koj Hais Tawm Los
- Ceev Koj Li Medi-Cal Cia Thaum Koj Hloov Kho Koj Cov Ntaub Ntawv Sau Tseg Kom Tshiab Tshaj Plaws.
- Tau Txais Kev Saib Xyuas Uas Koj Xav Tau thiab Cov Kev Pab Cuam Uas Koj Xav Tau Los Kev Tswj Kav Kev Saib Xyuas Uas Tau Txhim Kho.
- Ua Kom Tau Li Koj Cov Hom Phiaj thiab Ua Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Zog Nrog Cov Kev Pab Txhawb Hauv Zej Zog.
- Koj Tau Txais Koj Li Kev Noj Qab Haus Huv Ntau Tshaj Plaws Nrog Cov Neeg Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Zej Zog.
- Saib Koj Tus Me Nyuam Loj Hlob thiab Loj Tuaj Nrog CDC Milestone Tracker App (Lub App Soj Taug Xyuas Lub Hom Phiaj CDC)!
- Kev Saib Xyuas Zoo Dua Qub nyob rau xyoo 2026 Los Ntawm Peb Lub Khoos Kas Txhim Kho Kev Ua Tau Zoo.

CalViva HEALTH

WHOLE you

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

Nyob rau ntawm CalViva Health, koj txoj kev ceev ntiag tug yog qhov tseem ceeb rau peb. Peb muaj cov kev cai nruj hais txog txoj hauv kev uas peb suav sau, siv los sis nthuav tawm koj Cov Ntaub Ntawv Kho Mob Uas Tau Txais Kev Tiv Thaiv (PHI). PHI yog cov ntaub ntawv hais txog koj. CalViva Health yuav tsis siv koj cov ntaub ntawv hais txog hom neeg, haiv neeg, hom lus, kev xav tau fab zej zog, kev nyiam sib deev, lossis kev txheeb xyuas tias yog poj niam, txiv neej, lossis lwm yam poj niam txiv neej los siv rau kev txiav txim siab txog kev tuav pov hwm lossis txiav txim siab txog koj qhov kev pab them nqi kho mob. Dhau no lawm, CalViva Health yuav tsis qhia koj qib kev nkag teb chaws rau leej twg li. Peb yuav tsis qhia koj li qib kev nkag teb chaws rau tsoom fwv cov neeg ua hauj lwm. PHI suav muaj koj:

PHI yuav suav nrog tej ntaub ntawv qhia txog koj, xws li:

- Lub npe.
- Chaw nyob.
- Nab npawb xov tooj.
- Koj li kev noj qab haus huv fab lub cev ntaj ntsug los sis fab siab ntsws nyob rau yav tag los sis tam sim no – los sis yam ntxwv mob.
- Qhov kev kho mob uas koj tau txais.
- Qhov kev them nyiaj rau qhov kev saib xyuas ntawd.
- Koj cov kev xav tau fab sim neej.
- Hom neeg, haiv neeg thiab hom lus hais.
- Kev nyiam fab kev sib deev thiab kev txheeb qhia tias yog poj niam los txiv neej.
- Qib kev nkag teb chaws thaib qhov chaw yug.

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

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

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

1. Mus saib **www.calvivahealth.org**. Swb mus rau hauv qab ntawm nplooj ntawd thiab nyem rau ***Tsab Ntawv Ceeb Toom txog Kev Siv Qhov Ntiag Tug*** txhawm rau saib Tsab Ntawv Ceeb Toom txog Kev Siv Qhov Ntiag Tug.

   Los sis

2. Hu rau tus xov tooj hu dawb uas nyob rau ntawm koj daim npav ID tswv cuab.





Hais txog rau cov lus nug txog Daim Ntawv Ceeb Toom txog Cov Kev Coj Ua Rau Kev Ceev Ntiag Tug, thov hu rau tus xov tooj hu dawb hauv koj daim npav ID tswv cuab.

CalViva HEALTH

WHOLE you

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

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

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

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

Hom kev teem caij sib ntsib	Lub Sij Hawm tos txij li Thov
Teem sij hawm saib xyuas maj ceev	
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob kub ceev nrog tus kws kho mob xub thawj (PCP).	**Nyob rau hauv 48 xuab moos.**
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob maj ceev nrog tus kws kho mob tshwj xeeb (yuav tsum muaj kev tso cai ua ntej)	**Nyob rau hauv 48 xuab moos.**
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob maj ceev nrog tus kws kho mob tshwj xeeb (yuav tsum muaj kev tso cai ua ntej).	**Nyob rau hauv 96 xuab moos.**
Cov kev teem caij kho mob uas tsis yog mob kub ceev	
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus PCP.	**Nyob rau hauv 10 hnub ua hauj lwm.**
Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus kws kho mob tshwj xeeb.	**Nyob rau hauv 15 hnub ua hauj lwm.**
Kev teem caij rau kev pab cuam txog lwm yam (kev kuaj kab mob, kev kuaj ntaus nqi, xws li kev tsom saib sab hauv lub mis os sis MRI, thiab khev mob lub cev ntaj ntsug ua qauv).	**Nyob rau hauv 15 hnub ua hauj lwm.**
Kev teem sij hawm ntsuam xyuas kev noj qab haus huv ntawm tus cwj pwm (xws li kev mus saib xyuas fab siab ntsws kev xav)	
Kev mus ntsib chaw kho mob maj ceev nrog tus kws pab kho kev noj qab haus huv fab cwj pwm uas tsis yog kws kho mob, lossis tus kws kho mob hlwb (psychiatrist), uas tsis tas yuav tau kev tso cai ua ntej.	**Nyob rau hauv 48 xuab moos.**
Cov kev mus saib xyuas maj ceev nrog tus tsis yog kws kho mob tus saib xyuas kev noj qab haus huv fab cwj pwm los sis tus kws kho mob (tus pab npliag siab) uas yuav tau muaj kev tso cai ua ntej.	**Nyob rau hauv 96 xuab moos.**
Cov kev mus saib xyuas maj ceev nrog tus tsis yog kws kho mob tus saib xyuas kev noj qab haus huv fab cwj pwm[1]	**Nyob rau hauv 10 hnub ua hauj lwm.**
Cov kev mus saib xyuas tsis maj ceev nrog tus tsis yog kws kho mob tus saib xyuas kev noj qab haus huv fab cwj pwm (tus pab npliag siab).	**Nyob rau hauv 15 hnub ua hauj lwm.**
Cov kev mus saib xyuas tsis maj ceev nrog tus tsis yog kws kho mob tus saib xyuas kev noj qab haus huv fab cwj pwm[1]	**Nyob rau hauv 10 hnub ua hauj lwm.**

Yog koj xav teem sij hawm los sis xav tau kws txhais lus los pab koj sib tham nrog koj tus kws kho mob, hu lub 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. Koj tuaj yeem thov tau tus kws txhais lus (tus neeg uas txhais lus ntawm ncauj) yam tsis tau them nqi los pab koj nyob rau koj qhov kev teem caij ntsib kws kho mob. Cov kws txhais lus yuav tsum tuaj lub sij hawm teem caij. Hu rau CalViva Health txhawm rau thov tus kws txhais lus 5 hnub ua ntej qhov kev teem caij ntsib kws kho mob.

[1]Cov piv txwv ntawm cov tsis yog kws kho mob tus saib xyuas kev noj qab haus huv fab cwj pwm yog cov kws sab laj muab tswv yim, cov kws kho kev quav yeeb tshuaj thiab cov pab kho kev xav uas muaj kev txawj. **Cim Tseg:** Hnub ua hauj lwm yog Hnub Monday txog Hnub Friday. Nws tsis xam ob hnub so ntawm lub vij los sis cov hnub so.

CalViva HEALTH

WHOLE you

Sib Tham Nrog Peb – Peb Tham Koj Hom Lus

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

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

Peb muaj cov kws txhais lus rau koj

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

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

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

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

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

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

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



Thov hu rau tus nab npawb nyob rau ntawm koj daim npav ID **yam tsawg kawg yog tsib hnub ua ntej koj li kev teem caij kho mob** yog tias koj xav thov tus kws txhais lus kiag tim ntsej tim muag los sis hauv vis dis aus. Thov muab sij hawm li 10 hnub rau cov kws txhais lus piav tes.

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

(txuas ntxiv)



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

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

- Tsav neeg
- Haiv neeg
- Kev paub tias yog poj niam txiv neej
- Kev nyiam coj li poj niam txiv neej

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

CalViva Health yuav tiv thaiv koj cov ntaub ntawv.

Koj hom lus, haiv neeg, keeb kwm dhau los txog tsav neeg, kev txheeb xyuas qhia tias yog poj niam los txiv neej thiab cov ntaub ntawv qhia txog kev nyiam coj li poj niam txiv neej tsuas raug qhia tawm nrog tus muab kev pab cuam kev kho mob nkaus xwb txhawm rau cov hom phiaj kev txhim kho qhov ua tau zoo.

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

Cov ntaub ntawv no tsis siv rau cov hom phiaj kev lees paub los sis txhawm rau ua cov kev txiav txim hais txog seb koj puas tuaj yeem tau txais kev pab them los sis cov kev txiav txim.

Cov ntaub ntawv yooj yim

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

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

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

Nqa ib phau ntawv tau coj mus sau koj tus kws kho mob cov lus thaum mus nws.

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

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

CalViva HEALTH

WHOLE you

Nrhiav Kev Txhawb Pab Ceev thiab Yooj Yim nrog findhelp



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

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

Muab txuas rau peb cov kauj ruam yooj yim:

1. Mus rau **https://calviva.findhelp.com**
2. Ua Kom Tiav Yam Zej Tsoom Xav Tau Kev Ntaus Nqi Tus Kheej
3. Ntaus tus khauj zip thiab nyem *search (tshawb nrhiav)*

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

Koj tej ntaub ntawv uas zej tsoom xav tau raug pov thaiv lawm. Cov kev tshawb nrhiav uas koj tshawb nrhiav hauv Community Connect yog yuav tsis pub lwm tus paub. Yuav tsis muaj leej twg txuas lus rau koj, thiab peb yuav tsis faib qhia koj cov ntaub ntawv tawm yam tsis tau txais koj li kev tso cai pom zoo.

XAB KEES KUV

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

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

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

Peb yuav tsis muaj khoom plig rau cov kws kho mob uas tsis kam lees ua kev saib xyuas los sis kev kho mob. Peb yuav tshuaj xyuas txhua cov ntawv tshaj qhia ntawm tus kws kho mob uas tsis muab qhov kev saib xyuas uas xav tau kev kho mob rau peb cov tswv cuab. Txhua tus kws kho mob uas pom tias tau ua tej yam tsis raug yuav raug muab nws li ntaub ntawv cog lus xaus tseg.

Yog tias koj muaj lus nug hais txog kev muab lus pom zoo rau kev saib xyuas mob nkeeg, ces koj tuaj yeem sib tham tau nrog peb ua hom lus uas koj paub hais yam tsis tau them nqi. Hu rau tus nab npawb xov tooj Lub Chaw Cov Kev Pab Cuam Rau Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb los sis tus npawb TTY nyob rau sab nraub qaum ntawm koj daim npav ID tswv cuab CalViva Health, 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib lub vij.

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

CalViva Health Lub Khoos Kas Cev Xeeb Me Nyuam *nyob ntawm nov pab koj thiab koj tus me nyuam txhua kauj ruam ntawm txoj hauv kev.*

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

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

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

Qhia peb paub txog koj li cev xeeb tub

Yog tias koj cev xeeb me nyuam, thov sau koj daim foos Tswv Cuab Li Kev Ceeb Toom Txog Cev Xeeb Me Nyuam kom peb thiaj li txhim kho tau koj li kev saib xyuas thiab kev pab txhawb. Kom siv tau daim foos no, thov mus saib **daim foos Kev Ceeb Toom Tswv Cuab txog Kev Cev Xeeb Me Nyuam.**

Hu rau peb tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij. Nco ntsoov qhia rau peb paub tias koj tab tom hu xov tooj tuaj sau daim foos cev xeeb me nyuam.



Ntsib peb tus thawj tswj kav xwm txheej.

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

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

Rau lus qhia ntxiv, thov mus saib lub khoos kas cev xeeb me nyuam lub vev xaib ntawm **www.calvivahealth.org.** Nyem rau *Member Benefits (Tswv Cuab Cov Txiaj Ntsig)*, tag ntawd *Wellness Programs (Cov Khoos Kas Kev Noj Qab Nyob Zoo)*, thiab xaiv *CalViva Health Pregnancy Program (Lub Khoos Kas Kev Noj Qab Haus Huv Thaum Cev Xeeb Me Nyuam)*. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711),** 24 teev nyob rau ib hnub, 7 hnub nyob rau ib vij.

XAB KEES KUV

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

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

Pab Txhawb Txoj Kev Xav (Douala) pab tau koj ncua sij hawm cev xeeb me nyuam, thauj yug, thiab tom qab yug tag (tom qab yug me nyuam) Qhov no suav nrog kev cev xeeb me nyuam uas xaus thaum tseem yug, ho me nyuam, los sis rho me nyuam tawm. Cov kev pab cuam pab txhawb thaum cev xeeb me nyuam ua kiag ntawm tus kheej los sis sib tham hauv xov tooj li qhov koj yuav xav siv. Piv txwv, cov kev pab cuam yuav muab:

- Nyob rau ncua sij hawm kev mus ntsib tus muab kev pab cuam lub chaw ua hauj lwm.
- Thaum nyob hauv lub tsev kho mob.
- Thaum nyob rau hauv cov chaw yug me nyuam.
- Nyob rau hauv koj lub tsev.
- Tham xov tooj los sis hu sib tham pom ntsej muag

Pab Txhawb Txoj Kev Xav tuaj yeem pab tau koj:

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

Kev pab txhawb thaum cev xeeb me nyuam muaj:

- Mus ntsib Tus Kws Saib Xyuas Kev Xeeb Tub ib zaug kom sib paub.
- Tej zaum yuav tuaj yeemmus ntsib txog li yim zaus nce mus thaum lub sij hawm cev xeeb tub thiab tom qab yug me nyuam tas.
- Kev txhawb pab thaum lub sij hawm mob plab yuav yug thiab thaum yug me nyuam.
- Kev mus ntsib tom qab yug me nyuam tas txog li ob, peb teev tom qab xaus cev xeeb tub.

XAB KEES KUV



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

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

CalViva HEALTH WHOLE you

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



Cov kev kuaj xyuas tuaj yeem pab cawm txoj sia. *Cov kev kuaj xyuas kev noj qab haus huv tuaj yeem pab tau cov kws kho mob nrhiav cov teeb meem kev noj qab haus huv thaum tseem ntxov. Ntawd yog lub sij hawm kho kab mob uas tej zaum yuav siv tau zoo tshaj plaws.*

Dab tsi yog yam uas haum rau koj?

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

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

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

Mus saib **www.calvivahealth.org**. Nyem rau ***Member Benefits (Tswv Cuab Cov Txiaj Ntsig)***, tag ntawd nyem rau ***Health Resources (Cov Chaw Pab Kev Noj Qab Haus Huv)*** *kom mu saib tau cov lus qhia txog kev pov thaiv.*

CalViva HEALTH

WHOLE you

Pab Kom Koj Tus Me Nyuam Muaj Ntsej Muag Luag Ntxhi!

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

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



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

*Lub caij nplooj hlav, qee tus tswv cuab ntawm CalViva yuav raug xaiv los ua **CAHPS qhov kev ntsuam xyuas yam tswv cuab ntsib**. Yog koj muaj hmoo yog ib tug, yuav tau saib hauv koj lub thawv xa ntawv!*

Qhov kev ntsuam xyuas nug txog yam koj ntsib nrog koj tus kws pab kho mob thiab phiaj xwm kev noj qab haus huv. Koj cov lus qhia pab peb nkag siab txog yam tab tom siv tau thiab yam yuav tau txhim kho.

Vim li cas thiaj tseem ceeb:

- Koj cov lus qhia tsis pub lwm tus paub.
- Koj li lus qhia sawv cev ntau txhiab tus tswv cuab.
- Koj cov lus qhia pab peb txhim kho kev saib xyuas thiab pab cuam rau txhua leej.

Puas zoo siab rau koj qhov kev saib xyuas? Qhia peb paub!

Puas muaj tswv yim rau txhim kho? Peb xav hnov los ntawm koj ib yam.

Yog koj tau txais qhov kev ntsuam xyuas, thov siv sij hawm ob peb feeb los ua kom tiav. Koj lub qhia siab hloov tau kom txawv!



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

Kuaj koj li ntshav ntoj

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

Cov Hom Ntshav Ntoj	Systolic (mmHg) (tus nab npawb sab sauv/saum toj)	thiab/ los sis	Diastolic (mmHg) (tus nab npawb sab hauv/qis zog)
Xwm yeem li ib txwm	Tsawg tshaj 120	thiab	Tsawg tshaj 80
Nce siab me ntsis lawm	120–129	thiab	Tsawg tshaj 80
Theem 1 Ntshav siab (Muaj Ntshav Siab Heev)	130-139	los sis	80-89
Theem 2 Ntshav siab (Muaj Ntshav Siab Heev)	140 los sis siab dua	los sis	90 los sis siab dua
Ntshav Siab Heev (Yog koj tsis muaj cov tsos mob*, hu koj tus kws saib xyuas kev noj qab haus huv.)	siab tshaj 180	thiab/ los sis	Siab tshaj 120
Ntshav Xwm Txheej Ceev (Yog tias koj muaj cov tsos mob no*; hu 911.)	siab tshaj 180	thiab/ los sis	Siab tshaj 120

*Cov tsos mob: mob hauv siab, txog siav, mob nrab qaum, loog, nkees, qhov muag tsis pom kev zoo, los sis tham lus nyuaj.
Muab Los Ntawm: Mes Kas Lub Koom Haum Kho Mob Plawv

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

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

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

Tsis txhob nov qab:

1. Mus nqa tshuaj raws daim ntawv sau yuav.
2. Ua raws li cov lus qhia. Yog tias sau tsis meej, ces thov kom koj tus kws muag tshuaj los piav qhia.
3. Noj kom raug sij hawm.
4. Noj kom tag cov tshuaj. Ua kom raws li no txawm tias koj twb hnov zoo dua qub tuaj lawm ua ntej tus mob yuav ploj mus.

Thov tham nrog koj tus kws kho mob kiag tam siv yog koj hnov tias cov tshuaj tsis tau hauj lwm los sis muaj cov kev fab tshuaj uas koj tsis nyiam.

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

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

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

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

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

Lub khoos kas thawm xyoo no muaj nrog:

- Nkag mus rau tus kws cob qhia kev noj qab haus huv.
- Muaj cov chav kawm hauv online.
- Cov rooj sab laj ib hlis ib zaug rau peb lub hli xub thawj.
- Cov rooj sab laj ib hlis ib zaug rau yim lub hli tom ntej.
- Cov tswv cuab ua tiav yam tsawg kawg cuaj qhov kev kawm yuav tau txais daim npav khoom plig $20 ua dej siab rau qhov lawv rau siab txhim kho lawv kev noj qab haus huv.

Tus Txiaj Ntsig ntawm Lub Khoos Kas DPP:

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

Koj muaj kev tsim nyog yog tias koj:

- Muaj mob ntshav qab zib ua ntej los lawm.
- Muaj khab nia siab nyob rau hauv qib kev pheej hmoo txog kev muaj mob ntshav qab zib ua ntej.
- Muaj 18 xyoo los sis laus dua ntawd thiab muaj qhov hnyav ntau dhau.

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

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

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

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

Nrog Rau Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws Hauv Xov Tooj (Lub Khoos Kas Dis Cis Taus), koj yuav nrhiav kev pab txhawm rau:

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

Lub khoos kas no suav nrog cov qauv kev kawm yooj yim, daim phiaj xwm kev nqis tes, thiab cov lo lus pab kom muaj kev cia siab thiab kev kho.

Puas muaj lus nug? Hu rau Chaw Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj nyob rau sab nraum qab ntawm koj daim npav ID kom tau kev pab.

Rau npe ntawm www.teladochealth.com.

XAB KEES KUV

CalViva HEALTH WHOLE you

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

Kev mob puas siab puas ntsws thiab kev vwm tshuaj muaj yees muaj feem cuam tshuam rau cov tib neeg los ntawm txhua yam keeb kwm thiab txhua phaum hnub nyoog. *Qhov xov xwm zoo ces yog yeej tuaj yeem kho tau. Koj li kev mob puas hlwb yog qhov tseem ceeb nyob rau txhua ncua ntawm lub neej. Tsuas zoo ib yam li thaum koj mus ntsib koj tus kws kho mob rau kev kuaj lub cev, koj txoj kev mob puas hlwb yuav tau kuaj kom sai.*



Tam li yog ib tus tswv cuab, koj muaj ntau txoj hauv kev xaiv thiab cov txiaj ntsig los pab txhawb koj li teeb meem kev noj qab haus huv fab siab ntsws. Koj mus siv tau ntau hom ntawm cov kws saib xyuas fab siab ntsws kev xav uas muaj nrog:

- Kws kho mob cov zaj qhia rau cov neeg thiab cov tsev neeg.
- Tshuaj tswj mob.
- Siv Kev Ntaus Nqi Cwj Pwm rau cov me nyuam yaus thiab cov hluas.
- Nyob hauv chaw ua hauj lwm, saib xyuas mob hauv xov tooj, los sis lwm yam kev saib xyuas, yog xav tau.
- Kev tshab xyuas kev noj qab haus huv fab siab ntsws puv, kev kho mob thiab ntau yam ntxiv.

Nws tseem muaj lwm cov txiaj ntsig xws li Dyadic Care, yog ib tus qauv kho mob uas tsom rau cov me nyuam yaus, tsev neeg, thiab tus saib xyuas me nyuam los pab txhawb tus me nyuam kev noj qab haus huv thiab kev noj qab haus huv fab siab ntsws kev xav.

Txoj hauv kev thov kev pab

Yog koj xav tau kev pab, hu rau CalViva Feem Hauj Lwm Pab Cuam Tswv Cuab tau 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij tus xov too hu dawb: 1-888-893-1569 (TTY: 711).

Txiav Luam Yeeb nrog Lub Khoos Kas Qhia

Koj puas haus luam yeeb los sis luam yeeb pa?

Txuas Lus Nrog Kick It California, lub khoos kas uas tsis sau nqi, kom tau txais kev pab thiab tau sai. Koj tham tau nrog ib tus Kws Qhia Sai, koom lub khoos kas sau ntawv qhia los sis rub tau lub app siv hauv xov tooj. Kawm paub txog luam yeeb thiab ntau yam ntxiv!

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

Lus Askiv: 1-800-300-8086

Lus Xab Pees Niv: 1-800-600-8191

XAB KEES KUV

CalViva HEALTH WHOLE you

Nrhiav Kev Pab Txog Kev Kho Mob Txhij Txhua dhau los ntawm Kev Tswj Kav Xwm Txheej

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

Tus thawj tuav tswj ntaub ntawv kho mob tuaj yeem:

- Pab koj nrhiav cov chaw muab kev pab hauv zej zog los txhawb pab koj li kev saib xyuas.
- Pab koj txhua tus kws kho mob faib qhia cov ntaub ntawv rau lwm tus hais txog koj li kev saib xyuas.
- Qhia kom koj tau txais cov txiaj ntsig kev saib xyuas kho mob kom ntau tshaj plaws.
- Pab ua kom koj nkag siab txhij txhua:
  - Koj txoj kev muaj mob.
  - Koj cov hauv kev xaiv kho mob.
  - Cov kev nqis tes uas koj tuaj yeem ua tau los txhim kho koj li kev noj qab haus huv.

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

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

- Tus mob cov nyom. Qhov no suav nrog mob ntshav qab zib, kab mob hlab ntshav plawv, mob hawb pob, plawv tsis muaj zog, kev hloov nqaij nruab nrog cev, tus kab mob kho tsis tau nyob rau ntu-kawg, los sis mob khees xaws.
- Cev xeeb tub uas muaj kev pheej hmoo siab.
- Cov kev xav tau fab kev mob puas hlwb los sis cov kev xav tau fab kev quav yeeb tshuaj.
- Mus pw hauv tsev kho mob ntau zaus.
- Cov kev xav tau kev saib xyuas hauv tsev qib siab heev.
- Raug mob hnyav.
- Kev mob nkeeg ntu kawg.

Hu rau tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569**, teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij txhawm rau kawm paub ntxiv txog seb koj, koj kev saib xyuas, los sis koj tus kws kho mob tuaj yeem hais txog koj rau lub khoos kas Kev Tswj Kav Xwm Txheej li cas. Koj kuj tseem tuaj yeem thov tau ib qho kev ntsuam xyuas txhawm rau nrhiav seb Kev Tswj Kav Xwm Txheej puas tuaj yeem pab tau koj thiab.

Pov Thaiv Koj Tus Kheej thiab Cov Neeg Koj Hlub uas siv tshuaj Pov Thaiv Khaub Thuas

Lub caij muaj mob khaub thuas yog pib thaum pib Lub Kaum Hli Ntuj. *Koj tau txais tshuaj tiv thaiv npaws loj sai li sai tau! Tshuaj tiv thaiv khaub thuas npaws loj yog ib yam yooj yim thiab yog cov hauv kev siv tau zoo los pov thaiv koj tus kheej thiab cov neeg nyob ib ncig koj ncua sij hawm muaj khaub thuas.*

Cov me nyuam hnub nyoog 6 lub hlis txog 8 xyoo **yuav tau txhaj ob koob tshuaj** yog tias lawv tseem tsis tau txais tshuaj tiv thaiv khaub thuas ua ntej los sis tsuas tau txais ib koob nyob rau yav tag los xwb. Rau txhua leej, nws yog qhov tseem ceeb kom tau txais tshuaj tiv thaiv txhua xyoo kom pov thaiv tau. Cov tshuaj tiv thaiv nyab xeeb, sai, thiab pab pov thaiv tau tag nrho koj lub zej zog.
Sib tham nrog koj tus kws kho mob yog koj muaj lus nug txog ntawm tshuaj tiv thaiv khaub thuas.

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

Cov kev kuaj kom me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo tuaj yeem pab ua kom ntseeg tau tias koj tus me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo. Nws yog lub sij hawm uas tus kws kho mob yuav los tshuaj xyuas koj tus me nyuam li kev noj qab haus huv thiab kev loj hlob. Qhov no kuj tseem hu tias yog lub sij hawm uas koj tus me nyuam los kuj yuav tau txais cov kev tshuaj tiv thaiv kab mob uas xav tau thiab. Koj tus me nyuam yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob nyob rau thawj ob peb lub xyoos. Qhov no yuav tsawg zuj zus tuaj thaum cov me nyuam loj zog tuaj lawm. Tab sis cov tub ntxhais hluas kuj tseem yuav tau txhaj koob tshuaj txhawb ntxiv thiab. **Nco ntsoov tias, txhua tus neeg uas muaj hnub nyoog 6 hli nce mus yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas txhua lub xyoo.**

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

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

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

Thov Koj Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Daim Phiaj Xwm Kev Kho Mob Tau Txhua Lub Sij Hawm.

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

- Tau txais cov ntaub ntawv hais txog cov txiaj ntsig uas tau txais kev pab them nyiaj los sis tsis tau txais kev pab them nyiaj, suav nrog kev txwv txog cov txiaj ntsig rau cov kev pab cuam uas tau txais nyob au sab nrauv thiab feem nqi uas koj yuav tau them.
- Tau txais kev pab txhais lus los pab koj kawm paub ntau ntxiv txog koj tus txiaj ntsig thiab txoj hauv kev nkag mus rau kev saib xyuas ua koj hom lus uas koj paub hais.
- Nrhiav cov kws kho mob hauv koj pab pawg sib koom tes xws li cov tsev kho mob, thiab cov kws kho mob tshwj xeeb suav nrog cov kws kho mob fab cwj pwm.
- Hloov koj tus kws kho mob xub thawj. Kom tau txais kev pab ua daim ntawv thov pab them kev pab cuam.
- Thov kev hais txog los sis kev tso cai rau kev saib xyuas.
- Thov kev saib xyuas thiab kev pab cuam kho mob, suav nrog cov kev pab cuam sab nrauv, kev kho mob ti tes ti taw, kub ceev los sis kev mus kho mob tom qab dhau-sij hawm ua hauj lwm.
- Ua kev tsis txaus siab los sis thov rov muab ib qho kev txiav txim rov qab txiav txim dua.
- Kawm paub ntau ntxiv txog txoj hauv kev uas peb ntsuam xyuas cov thev naus laus ntsis fab kev kho mob thiab kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm tshiab.
- Thov cov ntawv theej pub dawb ntawm cov ntaub ntawv uas siv los ua kev txiav txim txog koj qhov kev thov kom rov hais dua.

Cov ntaub ntawv hais txog koj cov txiaj ntsig, kev pab them nyiaj kho mob, kev sib faib them cov nqi, thiab Tus Tswv Cuab Cov Cai thiab Cov Kev Thaj Tsob yog tuaj yeem nrhiav tau hauv koj phau ntawv qhia rau tus tswv cuab. Txhawm rau thov ib daim ntawv theej, mus saib peb hauv online ntawm www.CalvivaHealth.org, nias rau ntawm ***Member Benefits (Tus Txiaj Ntsig Rau Tus Tswv Cuab)***, tom qab ntawd nias rau ***Member Resources (Cov Peev Txheej Rau Tus Tswv Cuab)***. Dhau li ntawd lawm tej zaum koj kuj hu rau peb tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij txhawm rau thov daim theej tawm.



CalViva HEALTH WHOLE you

Koj Cov Kws Kho Mob Tuaj Yeem Sib Tham dhau los ntawm Koj Tus Kws Ntsuam Xyuas Mob Kev Saib Xyuas Xub Thawj.

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

Koj tus PCP yuav pab tau koj ua kom nyob noj qab haus huv los sis kom tau txais qhov zoo zog thaum koj muaj mob. Lawv yuav pab kho cov teeb meem ntawm tus tseem hluas. Qhov no txhais tias tshwj tsis yog tias koj muaj mob xwm txheej ti tes ti taw tiag, ces koj tsis tas yuav mus cuag tsev kho mob txhawm rau ua hom kev saib xyuas no li.

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

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

Koj tus PCP los kuj tuaj yeem:

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



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

- Koj tuaj yeem tham nrog ib tug nawj uas muaj kev teev npe raug cai tau txhua lub sij hawm hauv ib hnub, txhua hnub hauv lub xyoo. Hu tus xov tooj hu dawb **24/7 Kws Tu Mob Tus Xov Tooj ntawm 1-888-893-1569.** (Cov siv TTY, hu rau California Tus Xov Tooj Siv Rau Tus Tsis Hnov Lus Hais Tsis Tau Lus nias **711** thiab qhia tus xov tooj **1-888-893-1569**.)



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

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

CalViva HEALTH

WHOLE you

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

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

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



Muaj ob txoj hauv kev uas koj tuaj yeem ua qhov no:

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

1. Hais lawv ua ntawv tsis zoo siab rau koj.
2. Muab ib daim foos xa tuaj rau koj kom koj tuaj yeem muab sau thiab xa rov qab.

Sau daim foos tsis zoo siab hauv peb lub vev xaib. **www.calvivahealth.org/benefits/grievance-form/**

Rub daim foos tsis zoo siab hauv peb lub vev xaib thiab muab nws xa raws kev xav ntawv los sis fev rov qab rau peb.

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

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

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

- Tsiv mus rau qhov chaw nyob tshiab.
- Hloov nab npawb xov tooj.
- Hloov email.
- Tau hauj lwm tshiab.
- Kev xeeb tub.
- Tau me nyuam.
- Yuav txij nkawm.

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

- Oos lais
- Xov tooj
- Email
- Fev, los sis
- Kiag ntawm tus kheej

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

CalViva HEALTH WHOLE you

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

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

ECM muab cov kev pab cuam uas pab txog koj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo. Koj muaj pab pawg neeg ua hauj lwm saib xyuas thiab koj tus kheej tus thawj tswj kav kev saib xyuas ECM.

Koj tuaj yeem thov tau kev pab rau:

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

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

Koj thiab koj cov neeg uas cuam tshuam rau koj li kev saib xyuas, xws li tus neeg hauv tsev neeg, tuaj yeem kawm paub ntxiv txog cov hauv kev zoo tshaj plaws rau koj los saib xyuas koj li kev noj qab haus huv.

Hloov koj li kev nyab xeeb los ntawm ib qhov chaw kev saib xyuas mus rau lwm qhov.

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

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

Koj pab pawg neeg ua hauj lwm kev saib xyuas tuaj yeem ua kom ntseeg siab tias koj tsev neeg, cov neeg saib xyuas thiab lwm cov neeg uas pab txhawb koj, yeej paub txog koj cov teeb meem kev noj qab haus huv. Txuas koj rau lub zej zog thiab cov kev pab cuam fab zej tsoom. ECM tuaj yeem txuas koj rau lwm cov kev pab cuam tsis yog kev noj qab haus huv xws li:

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



Puas xav tau kev pab txog cov kev pab cuam ECM los sis cov hauv kev xaiv los hloov koj li ECM tus thawj coj saib xyuas los sis ECM tus kws pab kho mob?

Hu lub 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.

Cim tseg: Kev koom nrog ECM yog yus yeem yus thiab yuav raug tso tseg thaum twg los tau. Koj yuav tsum muab kev tso cai ua ntej los qhia koj ntaub ntawv cuam tshuam ECM.

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

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

Yog tias koj muaj kev tsim nyog, muaj 14 hom kev pab cuam uas tau muab:

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

- **Cov Kev Pab Cuam Tshawb Xyuas Kev Hloov Vaj Tsev Nyob.** Cov kev pab cuam no tuaj yeem pab koj nrhiav vaj tsev nyob thiab suav nrog:
  - Tshawb nrhiav ib qhov chaw nyob los nyob.
  - Txoj hauv kev thov rau ib lub vaj tsev nyob.
  - Txoj hauv kev thov daim phiaj xwm txhawb vaj tsev nyob.
- **Cov Kev Pab Cuam Kev Xauj Tsev thiab Kev Nyob Ruaj Khov.** Kev pab cuam los pab kom koj ceev koj lub tsev cia thaum koj tsiv.
- **Cov Nyiaj Tso Yuav Tsev Ua Ntej.** Kev pab cuam fab nyiaj txiag los pab koj ceev kev ruaj ntseg cov peev nyiaj pab vaj tsev nyob xws li:
  - Nyiaj tso muab ua ntej uas muaj kev ruaj ntseg txhawm kom tau xauj.
  - Kev pab them nyiaj nqi dej nqi hluav taws xob nyob hauv thawj lub hlis.
- **Nqi Xauj Ncua Sij Hawm Hloov.** kev muab kev pab txhawb txog nqi xauj ib nyuag ntu.



Cov Kev Pab Cuam Chaw So Tos Kom Mob Zoo

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

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

- **Kev Kho Mob Hawb Pob.** Cov kev pab cuam no muab cov kev hloov pauv tsev txhawm rau tshem tawm cov mob hawb pob uas muaj kev phom sij.

(txuas ntxiv)



- **Kev Kho Kom Zoo Rov Los Yav Nruab Hnub.** Lub khoos kas no pab koj kawm paub txog cov kev txawj uas xav tau hauv lub chaw xws li lub tsev. Cov kev pab cuam tuaj yeem suav nrog kev cob qhia hais txog txoj hauv kev siv kev thauj zej tsoom mus los thiab txoj hauv kev npaj cov pluas noj.
- **Kev Hloov Kho Kom Cheeb Tsam Ib Puag Ncig Yooj Yim Rau Txhua Tus Siv (Cov Kev Hloov Kho Tsev).** Kev pab cuam uas muab kev hloov pauv rau lub tsev txhawm rau koj li kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb. Cov no tuaj yeem suav nrog cov kev taug ntaiv thiab cov las tuav.
- **Cov Pluas Mov/Tsheb Xa Pluas Mov Rau Neeg Mob/Cov Khoom Noj Pab Rau Neeg Mob.** Cov pluas mov yeej xa txog kiag ntawm koj tsev uas npaj tiav lawm thiab ua siav lawm ua haum raws koj tus yam ntxwv kev noj qab haus huv thiab qhov xav tau khoom noj.
- **Hloov Lub Chaw Pab Kev Ua Neej Nyob (Assisted Living Facility, AFL).** Cov kev pab cuam tswv cuab nyob hauv tsev xws li cov chaw npaj tseg hauv zej zog thiab/los sis zam kom txhob tau nyob hauv tsev laus.
- **Cov Kev Pab Cuam Saib Xyuas Ntiag Tug thiab Kev Tu Vaj Tu Tsev.** Cov kev pab cuam kev ua neej nyob txhua hnub muab los pab koj:
  - Kev da dej.
  - Hnav khaub ncaws.
  - Tu tsev.
  - Chaw txhem muag khoom thiab ntau yam ntxiv.

Los kawm paub ntxiv los sis los tso npe rau cov kev pab cuam Pab Txhawb Hauv Zej Zog, hu 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.

CalViva HEALTH

WHOLE you

Koj Tau Txais Koj Li Kev Noj Qab Haus Huv Ntau Tshaj Plaws Nrog Cov Neeg Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Zej Zog

Thaum hais txog kev tau txais txiaj ntsig zoo tshaj plaws ntawm koj li kev saib xyuas kev noj qab haus huv, cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zej zog (CHWs) tuaj yeem yog koj li hauv kev xaiv zoo tshaj plaws.

Nws muaj ntau cov chaw muaj kev pab cov tswv cuab phiaj xwm kev noj qab haus huv, tab sis koj yuav tsis paub tias lawv nyob qhov twg tas li. CHWs nyob ntawm nov los pab, txhawb koj thiab qhia koj mus rau txoj hauv kev raug. Cov kev pab cuam no yog qhib rau cov tswv cuab txhua phau hnub nyoog.

Koj tuaj yeem hu rau cov CHWs tau thaum koj xav tau kev pab:

Kev kawm txog txoj kev noj qab nyob zoo

- Kawm paub txog ntawm cov khoos kas kev noj qab haus huv thiab lwm cov khoos kas.
- Tau txais kev pab txhawb ntxiv ncua sij hawm koj cev xeeb me nyuam xws li Pab Txhawb Txoj Kev Xav.
- Kawm paub ntxiv txog ntawm koj li yam ntxwv kev noj qab haus huv.

Nrhiav kev noj qab haus huv

- Kom tau txuas nrog lub phiaj xwm los pab nrhiav tus kws kho mob, tus pab saib xyuas kev noj qab haus huv, thiab cov kev pab cuam ua hnub ntawd kiag.
- Kom tau txais ntawv xa mus rau Cov Kev Pab Txhawb Hauv Zej Zog xws li vaj tsev nyob, cov pluas noj, thiab lwm cov kev pab cuam.
- Tau txais kev thauj mus los rau cov kev pab cuam kho mob.

Kev pab txhawb tus neeg thiab lus qhia

- Cov kev ntaus nqi thiab teeb cov hom phiaj kev noj qab haus huv.
- Saib rau cov nyuaj rau kev saib xyuas kev noj qab haus huv.

Yog koj xav tau kev pab txog kev tso npe rau CHW cov kev pab cuam, txuas lus nrog CalViva Health Feem HauJ Lwm Pab Cuam Tswv Cuab tau 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij los ntawm hu tus xov tooj hu dawb: 1-888-893-1569 (TTY: 711) los sis nug koj tus kws kho mob los sis lub chaw kuaj mob txog ntawm qhov txiaj ntsig.



CalViva HEALTH

WHOLE you

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

Taug qab koj tus me nyuam kev loj hlob txij li thaum muaj 2 hli txog 5 xyoo uas siv Cov Chaw Tswj Kab Mob (CDC) Lub App Milestone Tracker.

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

XAB KEES KUV

Teeb meem tseem ceeb!

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



Kev Saib Xyuas Zoo Dua Qub nyob rau xyoo 2026 Ua tsaug rau Peb Lub Khoos Kas Txhim Kho Kev Ua Tau Zoo

Tau txais kev saib xyuas zoo dua qub hauv xyoo 2026! *CalViva Health ua hauj lwm nrog cov kws kho mob thiab lwm tus muab kev pab cuam kev kho mob txhawm rau txhim khjo koj txoj kev saib xyuas kho mob kom zoo. Pab neeg ua hauj lwm no kuj tseem yuav pab ua kom ntseeg tau tias koj nkag siv tau cov kev pab cuam kev kho mob yam uas ncav sij hawm.*

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

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

CalViva Health teeb tseg cov hom phiaj zoo txhua tej xyoo nyob rau hauv tsev kuaj mob. Nyob rau xyoo 2025, peb puav leej tau txhim kho kev ua hauj lwm tau zoo los sis ua tau raws li cov hom phiaj lawm.

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

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

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

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

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

1 Muaj kev txhim kho los ntawm lub xyoo dhau los lawm.
2 Dhau lub lav qib kev ua hauj lwm tau zoo qis kawg nkaus uas yuav tsum ua kom tau lawm.

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

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

CalViva Health:

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

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

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

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

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

- By phone: Call 1-916-440-7370. If you cannot speak or hear well, please call 711.
- In writing: Fill out a complaint form or write a letter and send it to Deputy Director, Office of Civil Rights, Department of Health Care Services, Office of Civil Rights, P.O. Box 997413, MS 0009, Sacramento, CA 95899-7413. Complaint forms are available at http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx
- Electronically: Send an email to CivilRights@dhcs.ca.gov

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

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

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

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

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

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

Arabic: إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم بمساعدته، بحاجة إلى المساعدة في الحصول على الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم المجاني (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 និងឯកសារព្រីនអក្សរធំៗ ក៏ត្រូវបានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនមានគិតតម្លៃសម្រាប់អ្នកទេ។

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

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شمارهٔ 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 फ़्री नंबर पर कॉल करें 1-888-893-1569 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेले लिपि में दस्तावेज़, सुलभ PDF और बड़े प्रिंट वाले दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ़्त 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, peb 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、トールフリーダイアル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 필요하시면무료 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, ໂທຫາເບີໂທຟຣີ 1-888-893-1569 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບ ຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານແບບບຣາເລ (braille) ສຳລັບຄົນຕາບອດ, ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດ ເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍ ຄ່າໃດໆ.

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। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ 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 tinutulungan mo ay kailangan ng tulong sa mga serbisyo sa wika, tumawag nang Walang Bayad sa 1-888-893-1569 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng mga dokumentong nasa braille, naa-access na PDF at malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyong ito.

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

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

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

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

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

NWS066289HO00 (12/25)