

CalViva Health News

Winter 2017



Flu Shot

Flu season starts as early as October. So get your flu shot as soon as possible. Every person age 6 months and older needs this safe shot every year. Ask your doctor about a flu shot today!

Source: Centers for Disease Control and Prevention

Which Health Screenings Do You Need?

There are health screenings that can help doctors catch problems early. That is when diseases may be easier to treat.

What's right for you?

Which screenings you may need depends on your age and other things. Ask your doctor about these screenings.

What	Who	When
Breast cancer	Women	Every year starting at age 40 or as your doctor suggests.
Cervical cancer	Women	At age 21, get a cervical cancer screening (Pap test) every 3 years. At age 30, you can have a Pap test plus HPV test every 5 years.
Chlamydia (a sexually transmitted infection)	Women	Every year, if you are under age 25 and have sex or are pregnant. After age 25, ask your doctor.
Colorectal cancer	Women and men	At age 50, talk to your doctor about which test is right for you. If you are high-risk, your doctor may start testing at age 40.
High cholesterol	Women and men	At age 35 for men and 45 for women; check every 5 years if high-risk.
Hypertension (high blood pressure)	Women and men	At least every 2 years and more often if your numbers are high.
Prostate cancer	Men	At age 40, talk to your doctor about testing.

Cov ntawv xov xwm sau ua Lus Hmoob: nplooj 4.

Artículos en español: página 7.

Sources: American Cancer Society; Department of Health and Human Services; U.S. Preventive Services Task Force

Stories Inside

- 2 Care for you and your baby
- 3 Confidential care is available
- 3 How soon can I see the doctor?



CV
NW5015292ZL00
CV-04-2017

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

Standard
U.S. Postage
PAID
Permit No. 7

Care *for You and Your Baby*

Good care before and after your baby is born can help keep you and your baby well.

Before-birth care

The care you get before your baby is born is called prenatal care. As soon as you know you are pregnant – or if you think you might be – schedule a visit.

Prenatal visits can help find and treat health problems early. That may prevent worse problems later. You will have a lot of these visits.

These visits are also a chance to learn what you can do to keep you and your baby healthy. For instance, your doctor might want you to take prenatal vitamins. They may prevent some birth defects. You can also take this time to ask about breastfeeding. Your doctor can give you tips and

resources. That way you are prepared when your baby arrives.

Your doctor may also want you to have the flu and Tdap shots. The Tdap protects you and your baby from whooping cough, which is very dangerous for newborns.

After your baby's birth

About 3 to 8 weeks after your baby is born, you should have a postpartum checkup. It is a chance to see how you are doing after labor and birth. Your doctor will talk to you about family planning and ask if you are feeling overly sad or anxious. You can also ask any questions that come up in your baby's first weeks.

Sources: March of Dimes; Office on Women's Health; Vaccines.gov

Call **211** to find programs and services in your community to meet your needs. You can call this toll-free phone number 24 hours a day, 7 days a week and in 150 different languages.



CalViva Health Numbers

Member Services
1-888-893-1569

Member Services will also connect you to:

- Nurse advice services
- Interpreter services

Health Education Information Line
1-800-804-6074

Enrollment Services
1-877-618-0903

Website
www.calvivahealth.org



Are You Pregnant?

Learn more about having a healthy baby by joining CalViva Health's **Pregnancy Matters®** program. You will get booklets about caring for yourself during and after pregnancy and much more! To join, call **1-888-893-1569**. See your

doctor for a postpartum checkup. You can get a \$25 gift card if you go to your postpartum visit 3 to 8 weeks after you have your baby. To learn more, call **1-800-804-6074**.



Your PCP's name and phone number are on the back of your CalViva Health ID card. If you have questions, call Member Services at **1-888-893-1569**.

English

How Soon Can I See the Doctor?

When you need medical care, it is important to get it promptly. The amount of time before your appointment depends on your health condition. It also depends on the type of care you need.

The table below shows how soon you should be able to see a doctor. It may be OK to wait longer if

it does not harm your health. (**Note:** A business day is usually Monday through Friday. It does not include weekends or holidays.) Make an appointment to see your doctor within the first 120 days of obtaining health insurance. Your doctor will give you an Initial Health Assessment survey to complete.

Appointment type	Wait time for appointment
Routine care appointment with your primary care physician (PCP) – your main doctor	Within 10 business days
Routine care appointment with a specialist (when your PCP refers you)	Within 15 business days
Urgent appointment for services that do not need approval in advance	Within 48 hours
Urgent appointment for services that need approval in advance (prior authorization)	Within 96 hours
First prenatal visit	Within 10 business days
Well-child visit with a PCP	Within 10 business days
Physical exam/preventive checkup	Within 30 calendar days
Ancillary testing (such as labs, X-rays or therapy services that you cannot get in your doctor's office)	Within 15 business days

Confidential Care – from Any Qualified Provider
You can get confidential care for some services from any qualified provider you choose – not just your regular doctor. You can count on this for some very personal kinds of medical care, including:

- **Birth control.** You can find out what kind of birth control is best for you.
- **Abortion.**
- **Screening and treatment for diseases that are spread through sex.** This includes testing for HIV.

You will not have to pay for these services. They are a covered benefit of CalViva Health Medi-Cal.

Nurse Advice Line

Do you have health questions? CalViva Health has answers. Talk to a nurse 24 hours a day, 7 days a week. Call the Nurse Advice Line at **1-888-893-1569**.

Information in CalViva Health News comes from a wide range of medical experts. Models may be used in photos and illustrations. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.

2017 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.



Tshuaj Txhaj Rau Khaub Thuas
Lub caij nyug rau khaub thuas pib ntxov li lub Kaum Hli. Ces mus muab koj koob tshuaj txhaj rau khaub thuas kom ntxov li ntxov tau. Txhua tus neeg muaj hnuv nyoog 6 hli thiab laus dua yuav tsum tau koob tshuaj nyab xeeb no txhua xyoo. Nug koj tus kws kho mob txog tshuaj txhaj rau khaub thuas hnuv no!

Muab los ntawm:
Centers for Disease Control and Prevention

Qhov Kuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Twg Yuav Yog Qhov Koj Yuav Tsum Tau?

Nws muaj cov kev kuaj xyuas qhov noj qab haus huv uas yuav pab tau cov kws kho mob los ntes teebmeem ntxov. Thaum lub sijhawm no yuav yooj yim los kho cov kab mob.

Dabtsi yuav yog rau koj?

Qhov kev kuaj xyuas uas koj yuav tsum tau yuav nyob raws li koj lub hnuv nyoog thiab lwm yam. Nug koj tus kws kho mob txog cov kev kuaj xyuas no.

Dabtsi	Leej twg	Thaum twg
Kheesxaws ntawm mis	Poj niam	Txhua xyoo pib thaum hnuv nyoog yog 40 xyoo lossis raws li koj tus kws kho mob hais.
Kheesxaws ntawm ncauj tsev menyuam	Poj niam	Thaum hnuv nyoog yog 21 xyoos, mus kuaj xyuas kev mob kheesxaws ntawm ncauj tsev menyuam (kev kuaj hu lus Askiv ua Pap) ib zaug txhua 3 xyoos twg. Thaum hnuv nyoog yog 30 xyoo, koj mus kuaj qhov Pap ntxiv nrog qhov kuaj HPV ib zaug txhua 5 xyoos twg.
Kab mob kas cees chlamydia (ib yam kis los ntawm kev sib deev)	Poj niam	Txhua xyoo, yog koj tsis tau muaj hnuv nyoog 25 xyoos thiab tau nrog lwm tus pwm ua niam txiv lossis xeeb tub. Thaum dhau hnuv nyoog 25, nug koj tus kws kho mob.
Kheesxaws ntawm hnyuv quav	Poj niam thiab txiv neej	Thaum hnuv nyoog yog 50 xyoo, mus tham nrog koj tus kws kho mob seb qhov kev kuaj xyuas twg yuav yog rau koj. Yog koj muaj feem ntau yuav raug, koj tus kws kho mob tejzaum yuav pib kev kuaj sim thaum muaj 40 xyoo.
Rog hauv hlab ntsha siab	Poj niam thiab txiv neej	Thaum hnuv nyoog yog 35 xyoos rau txiv neej thiab 45 xyoos rau pob niam, mus kuaj ib zaug txhua 5 xyoos yog koj muaj feem ntau yuav raug.
Ntshav siab	Poj niam thiab txiv neej	Yam tsawg kawg kiag yog txhua txhua 2 xyoos thiab heev tshaj ntawd yog tias koj cov lej nyob siab.
Kheesxaws ntawm txiv neej lub qog tom xib	Txiv neej	Thaum hnuv nyoog yog 40 xyoo, tham nrog koj tus kws kho mob txog kev kuaj xyuas.

Cov Dab Neeg Sab Hauv

- 5 Kev tu rau koj thiab koj tus mos ab
- 6 Peb muaj cov kev pab tu xyuas uas raug txwv tsis pub lwm tus neeg paub
- 6 Nrawm li cas kuv thiaj li ntsib tau kws kho mob?

Muab los ntawm: American Cancer Society; Department of Health and Human Services; U.S. Preventive Services Task Force

Kev Tu rau Koj thiab Koj Tus Mos Ab

Kev tu kom zoo ua ntej thiab tom qab thaum yug koj tus mos ab tag yuav pab tau koj thiab koj tus mos ab kom nyob zoo.

Ua ntej-tu thaum yuav yug

Txoj kev tu koj txais ua ntej thaum koj yug koj tus mos ab hu ua kev tu prenatal. Ntxov li thaum koj paub tias koj xeeb tub – lossis yog koj xav tias koj xeeb tub – teem caij mus ntsib.

Cov kev ntsib rau prenatal yuav pab nrhiav thiab kho teebmeem mob ntxov. Qhov no yuav tiv thaiv teebmeem phem tshaj tom ntej. Koj yuav muaj cov kev ntsib no ntau heev.

Cov kev ntsib no yuav yog lub sijhawm rau koj los kawm tias koj yuav ua tau dabtsi kom koj thiab koj tus mos ab noj qab haus huv. Piv txwv, koj tus kws kho mob tejzaum yuav hais kom koj noj tshuaj muaj zog thaum xeeb tub. Cov no tejzaum yuav tiv thaiv tej yam yug tsis zoo ntawm tus menyuam. Koj siv tau lub sijhawm no los nug txog kev pub niam mis. Koj tus

kws kho mob yuav muab tau lus qhia pab thiab khoom txhawb. Li no koj thiaj li npaj tau thaum koj tus mos ab los txog.

Koj tus kws kho mob tejzaum yuav hais kom koj txhaj tshuaj thaiv mob khaub thuas thiab Tdap. Cov Tdap yuav tiv thaiv koj thiab koj tus mos ab ntawm cov kev mob hnoos hawb pob, uas yog ib yam phom sij rau cov mos ab tshiab.

Tom qab yug koj tus mos ab tag

Li ntawm 3 txog 8 lim tiam tom qab yug koj tus mos ab tag, koj yuav tsum mus kuaj qhov hu ua postpartum. Nws yog lub sijhawm los xyuas seb koj nyob li cas lawm thaum mob plab yug menyuam thiab yug menyuam tag. Koj tus kws kho mob yuav nrog koj tham txog kev npaj tsev neeg, thiab yuav nug seb koj puas tu siab lossis maj siab heev. Koj yuav nug tau txhua cov lus nug uas tshwm sim los ntawm koj tus mos ab thawj lub asthiv.

Muab los ntawm: March of Dimes; Office on Women's Health; Vaccines.gov

Hu 211 kom nrhiav tau cov txheej xwm thiab cov kev pab cuam hauv koj lub zos kom ua tau raws koj cov kev xav tau. Koj hu tau rau tus xovtooj hu dawb no 24 teev ntawm ib hnuv, 7 hnuv rau ib asthiv thiab ua 150 hom lus.



Hmoob



Koj Puas Xeeb Tub?

Kawm ntxiv txog ntawm kev muaj ib tug menyuam mos uas tsis muaj mob los ntawm kev koom nrog lub phiajxwm CalViva Health's **Pregnancy Matters**®. Koj yuav tau txais cov phau ntawv me qhia txog kev saib xyuas koj tus kheej thaum cev xeeb tub thiab tom qab ntawd thiab ntau yam ntxiv! Txhawm rau koom nrog, hu rau **1-888-893-1569**. Mus ntsib koj tus kws kho

mob txhawm rau kuaj xyuas tom qab uas yug menyuam tag lawm. Koj tuaj yeem tau txais ib daim qhaj khoom plig tsim nqi \$25 yog tias koj mus ntsib rau koj qhov kev kuaj xyuas tom qab yug menyuam li 3 txog rau 8 lim tiam tom qab uas koj tau koj tus menyuam lawm. Txhawm rau kawm paub ntau ntxiv, hu rau **1-800-804-6074**.

CalViva Health Cov Lej Xov Tooj

Tus Tswv Cuab Cov Kev Pab Cuam
1-888-893-1569

Tus Tswv Cuab Cov Kev Pab Cuam kuj yuav txuas koj tsab xov tooj mus rau:

- Tus neeg saib mob pab tawm tswv yim tus xov tooj
- Cov kev pab txhais lus

Tus Xov Tooj Muab Tej Yam Lus Qhia Los Kawm Txog Txoj Kev Noj Qab Haus Huv
1-800-804-6074

Cov Kev Pab Cuam Cuv Npe
1-877-618-0903

Lub Vas Sab
www.calvivahealth.org

Koj tus Thawj Kws Kho Mob lub npe thiab tus xovtooj nyob rau sab nraum qab ntawm koj daim qhaj CalViva Health ID. Yog tias koj muaj lus nug dab tsi, hu rau qhov Tus Tswv Cuab Cov Kev Pab Cuam (Member Services) ntawm **1-888-893-1569**.



Kev Tu Tsis Qhia Lwm Tus – ntawm Tus Muaj Cai Muab Kev Pab Twg Los Tau

Koj txais tau kev tu tsis qhia lwm tus rau tej hom kev pab los ntawm tus muaj cai muab kev pab uas koj xaiv los tau – tsis yog koj tus kws kho mob koj niaj zaus ntsib xwb. Koj tso siab tau rau qhov no txog tej yam kev tu mob uas yog rau koj xwb, ntxiv nrog:

- **Kev tswj kom txhob muaj menyuam.** Koj nrhiav seb hom kev tswj kom txhob muaj menyuam twg yog yam zoo tshaj rau koj.
- **Rho menyuam.**
- **Kev kuaj xyuas thiab kho cov kab mob uas kis raws kev pwm ua niam txiv.** Qhov no muaj nrog rau hauv yog kev kuaj HIV.

Koj yuav tsis tau them rau cov kev pab no. Cov no yog ib co kev pab them los ntawm CalViva Health Medi-Cal.

Nrawm Li Cas Kuv Thiaj Li Ntsib tau Kws Kho Mob?

Thaum koj xav tau kev kho mob, nws tseem ceeb kom koj txais tau kom nrawm. Lub sijhawm uas koj yuav tau tos ua ntej lub caij teem rau koj mus nyob ntawm koj tus mob. Nws kuj nyob ntawm hom kev tu xyuas uas koj yuav tsum tau thiab.

Cov kem teev lus hauv qab no qhia kom pom tau hais tias koj yuav mus ntsib tau kws kho mob sai npaum li cas. Tej zaum yuav tsis ua li cas uas tos ntev zog yog hais tias tsis muaj kev plhom sij rau koj lub cev.

(**Nco tseg:** Hnub lag luam ib txwm yog Monday txog ntua Friday. Nws tsis xam ob hnub kawg lim tiam lossis cov hnub so haujlwm.) Teem caij ntsib koj tus kws kho mob tsis dhau 120 hnub tom qab tau txais kev tuav pov hwm xwm txheej mob nkeeg. Koj tus kws kho mob yuav muab ib qho kev ntsuam xyuas txog ntawm Kev Txheeb Xyuas Mob Nkeeg Xub Thawj (Initial Health Assessment) rau koj sau kom tiav.

<i>Hom sijhawm teem mus ntsib</i>	<i>Lub sijhawm yuav tau tos kom tau lub sijhawm teem mus ntsib</i>
Sijhawm teem mus kuaj mob li niaj zaus nrog koj tus thawj kws kho mob (PCP) – koj tus thawj kws kho mob	Ua ntej 10 hnub ua lagluam
Sijhawm teem mus kuaj mob li niaj zaus nrog ib tug kws kho mob tshwj xeeb (thaum koj tus PCP ua ntawv xa koj mus)	Ua ntej 15 hnub ua lagluam
Sijhawm teem mus kuaj mob nrawm rau cov kev pab uas tsis thas tau kev pom zoo ua ntej	Ua ntej 48 teev
Sijhawm teem mus kuaj mob nrawm rau cov kev pab uas yuav tsum tau kev pom zoo ua ntej (kev tso cai ua ntej)	Ua ntej 96 teev
Thawj lub sijhawm mus ntsib thaum ib ce xeeb tub	Ua ntej 10 hnub ua lagluam
Sijhawm teem mus kuaj mob kom tus menyuam noj qab nyob zoo nrog tus PCP	Ua ntej 10 hnub ua lagluam
Mus kuaj ib ce/kuaj los tiv thaiv mob	Ua ntej 30 hnub hauv daim ntawv qhia hnu
Cov kev kuaj sim ntxiv (xws li kev kuaj ntshav, xoos fais fab thiab cov kev kho uas koj yuav txais tsis tau los ntawm koj tus kws kho mob lub chav haujlwm)	Ua ntej 15 hnub ua lagluam

Tus Neeg Saib Mob Pab Tawm Tswv Yim Tus Xov Tooj

Koj puas muaj lus nug? CalViva Health muaj lus teb. Tham nrog ib tug kws tu neeg mob 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib asthiv. Hu rau Tus Neeg Saib Mob Pab Tawm Tswv Yim Tus Xov Tooj ntawm **1-888-893-1569**.

Tej yam lus qhia uas nyob hauv **Ntawv Xov Xwm CalViva Health** los ntawm cov neeg uas txawj ntse txog ntau yam kev mob nkeeg. Cov neeg hauv cov duab thiab cov duab kos yog ib co neeg siv los yeas duab. Yog tias koj muaj tej yam kev txhawj xeeb lossis lus

nug txog cov lus uas nyob hauv daim ntawv no uas tej zaum yuav raug koj txoj kev noj qab haus huv, thov hu rau koj tus kws pab kho mob.

2017 © Coffey Communications, Inc. Zwm Cia Muaj Tag Nrog Cov Cai.



Vacuna contra la Influenza

La temporada de la gripe comienza en octubre. Por lo que debe vacunarse lo antes posible. Todas las personas mayores de 6 meses necesitan esta vacuna preventiva cada año. ¡Pregúntele a su médico sobre la vacuna contra la gripe hoy mismo!

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

¿Qué Pruebas de Detección para la Salud Necesita?

Existen pruebas de detección que ayudan a los médicos a encontrar problemas temprano, es decir, cuando las enfermedades son más fáciles de tratar.

¿Qué es lo adecuado para usted?

Las pruebas de detección que usted necesita dependen de su edad, entre otros factores. Pregúntele a su médico sobre estas pruebas.

Qué	Quiénes	Cuándo
Cáncer de mama	Mujeres	Cada año a partir de los 40 años o según la recomendación de su médico.
Cáncer de cuello de útero	Mujeres	A partir de los 21 años, hágase una prueba de detección de cáncer cervical (Papanicolaou) cada 3 años. A los 30 años, puede hacerse una prueba de Papanicolaou y un análisis de HPV cada 5 años.
Clamidia (una enfermedad de transmisión sexual)	Mujeres	Todos los años, si es menor de los 25 años y es sexualmente activa o está embarazada. Después de los 25 años, pregúntele a su médico.
Cáncer colorrectal	Mujeres y hombres	A los 50, consulte con su médico para saber qué prueba es adecuada para usted. Si tiene un riesgo alto, su médico puede comenzar las pruebas a los 40 años.
Colesterol alto	Mujeres y hombres	A los 35 en el caso de los hombres y a los 45 para las mujeres, controle cada 5 años si tiene un riesgo alto.
Hipertensión (presión arterial alta)	Mujeres y hombres	Al menos cada 2 años y más seguido si sus valores son altos.
Cáncer de próstata	Hombres	A los 40, consulte con su médico sobre las pruebas que necesita.

Fuentes: American Cancer Society; Department of Health and Human Services; U.S. Preventive Services Task Force

Español

Artículos en el Interior

8 *Cómo cuidarse y cuidar a su bebé*

9 *Atención confidencial está disponible*

9 *¿Cuándo debo ver al médico?*

Cómo Cuidarse y Cuidar a Su Bebé

Llame al **211** para buscar programas y servicios en su comunidad que se adapten a sus necesidades. Puede llamar a este número gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con opciones en 150 idiomas diferentes.



Números de CalViva Health

Servicios al Afiliado
1-888-893-1569

Servicios al Afiliado también lo comunicará con lo siguiente:

- Servicios de consultas con enfermeras
- Servicios de intérprete

Línea de Información Educativa de la Salud
1-800-804-6074

Servicios de Inscripción
1-877-618-0903

Sitio web
www.calvivahealth.org

El buen cuidado antes y después de que nazca su bebé puede contribuir al bienestar de usted y de su bebé.

Cuidados antes de nacer

La atención que usted recibe antes de que su bebé nazca se llama atención prenatal. Tan pronto como sepa que está embarazada – o si cree que puede estarlo – programe una visita.

Las consultas prenatales pueden ayudar a encontrar y tratar problemas de salud temprano, lo cual puede prevenir problemas mayores más adelante. Usted tendrá una gran cantidad de estas consultas médicas.

Estas visitas son también una oportunidad de aprender lo que puede hacer para que usted y su bebé estén sanos. Por ejemplo, su médico puede indicarle que tome vitaminas prenatales. Estas pueden prevenir algunos defectos de nacimiento. También puede aprovechar este tiempo para preguntar sobre la lactancia materna.

Su médico puede brindarle consejos y recursos. De esta manera, estará preparada cuando llegue el bebé.

También puede indicarle que se coloque las vacunas contra la gripe y contra la DTP. La vacuna DTP (Tdap en inglés) protegen tanto a usted como a su bebé contra la tos ferina, la cual es muy peligrosa para los recién nacidos.

Después del nacimiento de su bebé

Aproximadamente entre 3 y 8 semanas después de que nazca su bebé, debe hacerse un control de posparto. Es una oportunidad para ver cómo se encuentra después del parto. Su médico hablará con usted sobre la planificación familiar, y le preguntará si se siente demasiado triste o ansiosa. También puede hacerle preguntas que surjan en las primeras semanas de su bebé.

Fuentes: March of Dimes; Office on Women's Health; Vaccines.gov



¿Está Embarazada?

Para aprender más sobre cómo tener un bebé sano, inscribese en el programa **Pregnancy Matters®** de CalViva Health. Recibirá folletos sobre cómo cuidarse durante y después del embarazo ¡y mucho más! Para inscribirse, llame al **1-888-893-1569**. Vea a su

médico para un chequeo postparto. Puede recibir una tarjeta de regalo de \$25 si va a su visita postparto entre 3 y 8 semanas después de tener a su bebé. Para más información, llame al **1-800-804-6074**.



El nombre y teléfono de su médico de atención primaria están en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de CalViva Health. Si tiene preguntas, llame a Servicios al Afiliado al **1-888-893-1569**.

Atención Confidencial – de Cualquier Proveedor Calificado

Puede obtener atención confidencial para algunos servicios de cualquier proveedor calificado que elija – no solo de su médico regular. Puede contar con esto para algunos tipos de atención médica muy personales, que pueden incluir:

- **Control de la natalidad.** Puede averiguar qué tipo de método anticonceptivo es el mejor para usted.
- **Aborto.**
- **Pruebas y tratamientos para enfermedades de transmisión sexual.** Esto incluye análisis del VIH.

No tendrá que pagar para estos servicios. Son beneficios cubiertos de CalViva Health Medi-Cal.

¿Cuándo Debo Ver al Médico?

Cuando necesita atención médica, es importante que la reciba rápidamente. El tiempo que puede transcurrir hasta su cita depende de su afección. También depende del tipo de atención que necesite.

La tabla de más abajo muestra el tiempo que puede transcurrir para que pueda ver a un

médico. No hay problema en esperar un poco más si esto no perjudica su salud. (**Nota:** Los días hábiles suelen ser de lunes a viernes. No incluyen fines de semana ni feriados.) Programe una cita para ver a su médico dentro de los primeros 120 días después de obtener el seguro de salud. Su médico le dará una Evaluación Inicial de Salud para que complete.

Tipo de cita	Tiempo de espera para la cita
Cita de atención de rutina con su médico de cuidado primario (PCP) – su médico de cabecera	A más tardar 10 días hábiles
Cita de atención de rutina con un especialista (cuando su PCP lo refiere)	A más tardar 15 días hábiles
Cita de atención de urgencia para servicios que no necesitan aprobación previa	A más tardar 48 horas
Cita de atención de urgencia para servicios que necesitan aprobación previa (autorización)	A más tardar 96 horas
Primera consulta prenatal	A más tardar 10 días hábiles
Consulta de niño sano con un PCP	A más tardar 10 días hábiles
Examen físico/chequeo preventivo	A más tardar 30 días calendario
Pruebas auxiliares (tales como servicios de laboratorio, rayos X o terapia que no puede recibir en el consultorio de su médico)	A más tardar 15 días hábiles

Línea de Consultas con Enfermeras

¿Tiene preguntas sobre la salud? CalViva Health tiene las respuestas. Hable con el personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a la Línea de Consultas con Enfermeras al **1-888-893-1569**.

La información de **Noticias de CalViva Health** proviene de una gran variedad de expertos médicos. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones. Si tiene inquietudes o preguntas sobre algún contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

2017 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Nondiscrimination *Notice*

CalViva Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. CalViva Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

CalViva Health:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact CalViva Health's Member Services Department at **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

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, you can file a grievance by calling the number above and telling them you need help filing a grievance; CalViva Health's Member Services Department is available to help you.

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, DC 20201, 1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697).

Complaint forms are available at www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.





English

If you, or someone you're helping, has questions about CalViva Health, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Arabic

إذا كان لديك أو شخص ما تساعدك أية استفسارات عن CalViva Health, لديك الحق في تلقي المساعدة والمعلومات بلغتك مجاناً. للتحدث إلى مترجم فوري، اتصل على الرقم **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Armenian

Եթե դուք կամ ուրիշ մեկը, ում դուք օգնում եք, հարցեր CalViva Health-ի մասին, դուք իրավունք ունեք ստանալ օգնություն և ձեր լեզվով անվճար տեղեկություններ: Թարգմանչի հետ խոսելու համար զանգահարեք **1-888-893-1569** հեռախոսահամարով (TTY: 711).

Cambodian (Khmer)

បើសិនលោកអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលលោកអ្នកកំពុងជួយមានសំណួរអំពី CalViva Health លោកអ្នកមានសិទ្ធិ ទទួលបានជំនួយ និងព័ត៌មានជាភាសារបស់លោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ដើម្បីប្រឹក្សាជាមួយអ្នកបកប្រែ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-893-1569 (TTY: 711)** ។

Chinese (Traditional)

如果您或您協助的人士對 CalViva Health 有疑問，您有權免費取得以您的語言提供的協助及資訊。如欲取得口譯員協助，請致電 **1-888-893-1569 (TTY: 711)**。

Hindi

यदि आप, या कोई व्यक्ति जिसकी आप मदद कर रहे हैं, के CalViva Health के बारे में प्रश्न हैं, तो आपको अपनी भाषा में निःशुल्क मदद प्राप्त करने और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। एक अनुवादक से बात करने के लिए, **1-888-893-1569 (TTY: 711)** पर कॉल करें।

Hmong (White)

Yog koj, lossis lwm tus koj pab, muaj lus nug txog CalViva Health, koj muaj txoj cai tau kev pab thiab ntaub ntauv ua koj hom lus tsis muaj nqi them. Xav nrog ib tug neeg txhais lus, hu **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Japanese

あなたご自身またはあなたが援助している方がCalViva Healthに関する質問をお持ちの場合、あなたには無料で日本語によるサポートと情報を得る権利があります。通訳とお話になるには、**1-888-893-1569 (TTY: 711)** までお電話ください。

Korean

귀하 또는 귀하가 도와드리고 있는 분이 CalViva Health에 관한 질문이 있을 경우, 귀하에게는 무료로 본인이 구사하는 언어로 도움과 정보를 받을 권리가 있습니다. 통역사와 통화하려면 **1-888-893-1569 (TTY: 711)** 번으로 전화해 주십시오.

Persian (Farsi)

اگر شما یا شخصی که به وی کمک می کنید، سوالاتی در مورد CalViva Health دارید، شما حق دارید که کمک و اطلاعات را به زبان خودتان و به طور رایگان دریافت کنید. برای گفتگو با مترجم شفاهی، با شماره **1-888-893-1569 (TTY: 711)** تماس بگیرید.

Panjabi (Punjabi)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੇ CalViva Health ਹੈਲਥ) ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ਿਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **1-888-893-1569 (TTY: 711)** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

Russian

Если у Вас или у кого-то, кому Вы помогаете, есть вопросы о плане CalViva Health, Вы имеет право бесплатно получить необходимые сведения в переводе на Ваш язык. Для того чтобы воспользоваться помощью устного переводчика, позвоните по телефону **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Spanish

Si usted, o alguna persona a la que asiste, tiene preguntas sobre CalViva Health, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin cargo. Para hablar con un intérprete, llame al **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Tagalog

Kung ikaw o ang isang taong tinutulungan mo ay mayroong mga tanong tungkol sa CalViva Health, mayroon kang karapatang makakuha ng tulong at impormasyon na nasa wika mo nang walang babayaran. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Thai

หากคุณ หรือคนที่คุณกำลังให้ความช่วยเหลือ มีคำถามเกี่ยวกับ CalViva Health คุณมีสิทธิที่จะขอรับความช่วยเหลือและข้อมูลเป็นภาษาของคุณได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย หากต้องการคุยกับล่าม โทร **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Vietnamese

Nếu quý vị, hoặc một người nào đó quý vị đang giúp đỡ, có thắc mắc về CalViva Health, quý vị có quyền nhận được trợ giúp và thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để trao đổi với phiên dịch viên, hãy gọi số **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

