

WHOLE you



Tsab Ntawv Xa Xov Xyoo 2023



**Tam Sim
No Hauv
Oos Lais!**

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

- Puas muaj tej lus xam pom los sis tej kev xav txog cov ncauj lus uas koj xav pom nyob rau tsab ntawv uas tab tom yuav los no txog no? Thov hu rau Tus Xov Tooj Muab Lus Qhia Paub Txog Kev Kawm Paub Txog Fab Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **800-804-6074 (TTY: 711)**.
- Tshiab rau CalViva Health puas yog? Nrhiav txog koj daim phiaj xwm kev kho mob hauv koj phau ntawv qhia rau tus tswv cuab thiab hauv online. Mus saib www.calvivahealth.org.

Zoo siab txais tos rau *Whole You!*

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

Zoo siab txais tos rau Tsab Ntawv Xyoo 2023 ntawm *Whole You* **NTAWM NO YOG YAM UAS KOJ YUAV NRHIAV POM:**

- Tiv Thaiv Koj Txoj Kev Ceev Ntiag Tug Thaum Koj Xaiv CalViva Health.
- Paub Txog Lub Sij Hawm Tos Kws Kho Mob Ua Ntej Nrog Peb Cov Lus Qhia.
- Hais ua Hom Lus Uas Koj Nyiam Siv Uas Yog Muaj Tus Kws Txhais Lus Los Pab
- Nrhiav Cov Khoos Kas thiab Cov Kev Pab Cuam Pub Dawb dhau los ntawm Findhelp.
- Kev Txhawb Pab Thaum Lub Sij Hawm thiab Tom Qab Cev Xeeb Tub nrog CalViva Health Cov Kev Pab Cuam Tus Kws Doula.
- Ua Kom Koj Tus Me Nyuam Pib Tau Zoo Tshaj Plaws nrog CalViva Health Lub Khoos Kas Saib Xyuas Cev Xeeb Tub.
- Nrhiav Pom Cov Teeb Meem Thaum Ntxov nrog Kev Kuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Yam Tsim Nyog.
- Muaj Kaus Hniav Tsis Muaj Mob thiab Luag Tau Zoo Nkauj nrog Cov Lus Qhia No.
- Qhia Kom Peb Hnov Txog Koj Lub Suab Thaum Koj Ua Peb Daim Ntawv Soj Ntsuam.
- Nrhiav Kev Pab Txog Kev Kho Mob Txhij Txhua dhau los ntawm Kev Tuav Tswj Ntaub Ntawv Kho Mob.
- Qib Kev Noj Qab Nyob Zoo, Lub Neej Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo.
- Txiaiv Tshuaj Nicotine nrog Lub Khoos Kas Uas Muaj Kev Cob Qhia.
- Lub Neej Uas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Dua Yog Pib los nawm Kev Hloov Pauv Me-Me.
- Muaj Lub Siab, Lub Cev thiab Tus Ntsuj Plig Zoo Dua Qub Thaum Koj Siv myStrength® Hauv Online.
- Koj Tau Txais Kev Pab Them Nqi Kho Mob thiab Kev Txhawb Pab nrog CalViva Health.
- Thov Koj Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Daim Phiaj Xwm Kev Kho Mob Tau Txhua Lub Sij Hawm.
- Tiv Thaiv Koj Tus Kheej thiab Cov Neeg Uas Koj Hlub los ntawm Kev Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob Khaub Thuas.
- Koj Cov Kws Kho Mob Tuaj Yeem Sib Tham dhau los ntawm Koj Tus Kws Kho Mob Xub Thawj.
- Faib Qhia Xov Xwm Zoo: CalViva Health Pab Them Nqi Kho Mob Rau Koj Tsev Neeg los ntawm Medi-Cal.
- Kev Saib Xyuas Zoo Dua Qub nyob rau Xyoo 2023 los ntawm Peb Lub Khoos Kas Txhim Kho Kev Ua Tau Zoo.
- Koj Yuav Noj Qab Nyob Zoo Dua Qub Tuaj Thaum Koj Hais Tawm Los.
- Hwj Xwm Koj Li Medi-Cal Thaum Koj Hloov Kho Koj Cov Ntaub Ntawv Zwm Kom Tshiab Tshaj Plaws.

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

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

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

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

PHI muaj cov ntaub ntawv uas hais txog:

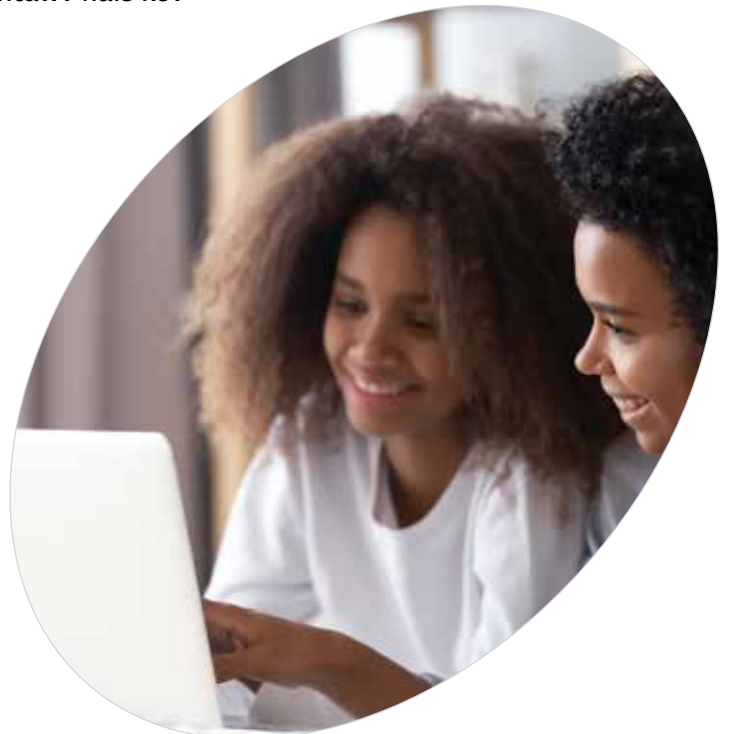
- Koj li kev noj qab haus huv fab lub cev los sis fab siab ntsws - los sis tus yam ntxwv mob nyob rau yav tag los sis tam sim no.
- Qhov kev kho mob uas koj tau txais.
- Qhov kev them nyiaj rau qhov kev saib xyuas ntawd.
- Koj cov kev xav tau fab sim neej.
- Hom neeg, haiv neeg thiab hom lus hais.
-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

Lus Cim Tseg: Tsoom hwmv 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 Cov Kev Coj Ua Fab Kev Ceev Ntiag Tug yuav piav qhia txog:

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

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

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



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. Tsis tas li xwb, nws kuj nce rau hom kev saib xyuas uas koj xav tau tib si thiab.

Daim phiaj ziam hauv qab no yuav qhia txog tias seb koj yuav tuaj yeem tau ntsib kws kho mob sai npaum li cas. Tej zaum nws kuj yuav Tsis Ua Li Cas uas yuav tos ntev zog yog tias tsis muaj kev phom sij rau koj txoj 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 neeg mob tshiab.
- Nyuam qhuav tau txais kev pab them nyiaj nqi kho mob.

| Hom kev teem caij | Lub Sij Hawm tos txij li Thov |
|---|---|
| Kev saib xyuas kub ceev | |
| Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob kub ceev nrog tus kws kho mob xub thawj (PCP). | Nyob rau hauv 48 xuab moos. |
| Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob kub ceev nrog tus kws kho mob tshwj xeeb (yuav tsum muaj kev tso cai ua ntej). | Nyob rau hauv 96 xuab moos. |
| Cov kev teem caij kho mob uas tsis yog mob kub ceev | |
| Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus PCP. | Nyob rau hauv 10 hnuv ua hauj lwm. |
| Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus kws kho mob tshwj xeeb. | Nyob rau hauv 15 hnuv ua hauj lwm. |
| Kev teem caij rau kev pab cuam txog lwm yam. | Nyob rau hauv 15 hnuv ua hauj lwm. |
| Kev mus ntsib thawj zaug ua ntej yug me nyuam ¹ . | Nyob rau hauv ob lub lim tiam. |
| Kev saib xyuas kom me nyuam noj qab nyob zoo ² . | Nyob rau hauv 10 hnuv ua hauj lwm. |
| Kev kuaj mob ua kev tiv thaiv ² . | Nyob rau hauv 30 hnuv. |
| Kev teem caij kho mob fab cwj pwm | |
| Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob kub ceev nrog tus kws kho mob fab cwj pwm uas tsis yog kws kho mob los sis tus kws kho mob saib xyuas kho mob fab cwj pwm (tus kws kho mob puas siab puas ntsws) uas tsis tas muaj kev tso cai ua ntej. | Nyob rau hauv 48 xuab moos. |
| Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob kub ceev nrog tus kws kho mob fab cwj pwm uas tsis yog kws kho mob los sis tus kws kho mob saib xyuas kho mob fab cwj pwm (tus kws kho mob puas siab puas ntsws) uas yuav tsum muaj kev tso cai ua ntej. | Nyob rau hauv 96 xuab moos. |
| Kev teem caij rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus kws kho mob fab cwj pwm uas tsis yog kws kho mob. | Nyob rau hauv 10 hnuv ua hauj lwm. |
| Kev teem caij rau kev kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus kws kho mob saib xyuas kho mob fab cwj pwm (tus kws kho mob puas siab puas ntsws). | Nyob rau hauv 15 hnuv ua hauj lwm. |
| Kev teem caij soj qab rau kev saib xyuas kho mob uas tsis yog mob kub ceev nrog tus kws kho mob fab cwj pwm uas tsis yog kws kho mob ³ . | Nyob rau hauv 10 hnuv ua hauj lwm. |

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

¹Cov qauv rau Kev Mus Ntsib Thawj Zaug Ua Ntej Yug Me Nyuam yog nce rau DHCS cov cai tshwj xeeb.

²Tus qauv rau daim phiaj xwm kev kho mob. Kev teem caij mus ntsib kws kho mob uas teem sij hawm dhau los ntawm tus kws kho mob rau kev tshuaj xyuas ua kev tiv thaiv yuav nce rau hom kev pab cuam. Tus kws kho mob yuav tuaj yeem hais qhia kom teem caij rau lwm lub sij hawm raws li kev xav tau.

³APL 22-007 Kev Hloov Pauv Txog Kev Saib Xyuas thiab Kev Tshaj Qhia Txhua Xyoo vim SB 221, AB 457 thiab Kev Hloov Kho Txoj Cai 1300.67.2.2.

Lus Cim Tseg: Hnuv ua hauj lwm yog Hnuv Monday txog Friday. Nws tsis xam hnuv weekends los sis cov hnuv so.

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

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

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

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

Peb muaj cov kws txhais lus rau koj

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

Lus Cim Tseg: Koj tuaj yeem thov kev txhais cov ntawv no ua ntaub

ua ntawv los sis ua lwm hom qauv tau rau:

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

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

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



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

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

(txuas ntxiv mus)



Hom lus uas koj paub hais thiab ntau yam ntxiv

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nrhiav Cov Khoos Kas thiab Cov Kev Pab Cuam Pub Dawb dhau los ntawm Findhelp

CalViva Health tus vev xaib tuaj yeem pab koj nrhiav cov khoos kas thiab cov kev pab cuam pub dawb los ntawm kev muab koj txuas rau FindHelp (yav dhau los yog Aunt Bertha). Qhov no yog ib lub tshuab tshawb nrhiav cov kev xav tau fab sim neej thiab lub laj txheej kev xa mus pub dawb.

Tag nrho txhua tus tswv cuab, CalViva Health cov neeg ua hauj lwm thiab cov kws kho mob tuaj yeem tshawb nrhiav cov kev pab cuam fab sim neej pub dawb thiab luv nqi hauv lawv cheeb tsam tau.

Koj tuaj yeem saib cov ntaub ntawv nyob rau ntawm tus vev xaib no tau ntau dua 100 hom lus.

Muaj 10 yam uas cov neeg siv tuaj yeem tshawb nrhiav tau los ntawm:

- Vaj tsev nyob.
- Zaub mov noj.
- Kev cai lij choj.
- Kev thauj mus los.
- Kev kho mob thiab ntau yam ntxiv.

CalViva Health yuav siv cov txiaj ntsig tau los ntawm cov kev ntsuam xyuas kev xav tau fab sim neej los muab cov tswv cuab txuas mus rau cov kev pab cuam fab sim neej thaum xav tau.

Cov Tswv Cuab tuaj yeem:

- Xa tus kheej mus rau cov khoos kas no.
- Soj qab saib qhov kev xa mus.
- Hloov kho tias seb qhov kev xa mus txog twg lawm. Piv txwv li, tau txais kev pab, tsis tuaj yeem tau txais kev pab los sis tsis xav tau ntxiv lawm.

Cov tswv cuab tuaj yeem nkag mus rau FindHelp tau nyob rau tsib kauj ruam yooj-yooj yim

- 1 Mus rau www.calvivahealth.org
- 2 Nias rau *Member Benefits (Cov Txiaj Ntsig Rau Tus Tswv Cuab)*.
- 3 Nias rau *Health Resources (Cov Peev Txheej Rau Kev Kho Mob)*.
- 4 Kiv nqis mus rau CalViva. FindHelp.com thiab nias rau nws.
- 5 Ntaus Tus Zauv ZIP rau thiab nias *Search (Tshawb Nrhiav)*



Koj cov kev xav tau fab sim neej thiab yam uas koj tshawb nrhiav hauv CalViva.FindHelp.com yog yuav ceev ua ntiag tug. Yuav tsis muaj leej twg tiv tauj rau koj. Peb kuj yuav tsis muab koj cov ntaub ntawv coj los faib qhia tawm yam tsis tau txais kev pom zoo tso cai los ntawm koj. Yuav tsis muaj kev tsis kam pab them nyiaj kho mob los sis tsis kam muab cov kev pab cuam uas yog saib raws li cov ntaub ntawv no.

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

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

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

Tiv tauj koj tus kws kho mob, tus kws pab yug me nyuam, tus nawj los sis lwm tus kws kho mob hais txog rau kev xa mus.



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

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

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

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

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

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

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

Qhia peb paub txog koj li cev xeeb tub

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

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

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

Ntsib peb cov neeg tuav tswj ntaub ntawv kho mob.

Peb cov thawj tuav tswj ntaub ntawv kho mob yog cov nawj thiab cov neeg ua hauj lwm pab zej tsoom uas tuaj yeem pab koj thoob plaws ncuaj 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 tuav tswj ntaub ntawv kho mob tuaj yeem:

1. Pab teem sij hawm mus ntsib kws kho mob.
2. Muab kev pab thauj mus los.
3. Nrhiav cov chaw muab kev pab uas yuav pab koj kom zoo thiab nyob yam muaj kev noj qab nyob zoo.
4. Pab txog lwm cov kev pab cuam fab kev coj cwj pwm thiab fab sim neej.

Tsis tas li xwb, koj kuj tseem yuav tau kawm paub txog qhov kev saib xyuas uas tseem ceeb rau koj tus me ab tib si thiab, xws li kev pub mis rau me nyuam.

Kev pub niam mis rau me nyuam noj yuav tuaj yeem muaj txiaj ntsig rau tus me nyuam thiab leej niam

Cov kua mis niam thiab cov mis hmoov yeej pab tau kom koj tus me ab loj hlob los ua ib tus neeg khov kho thiab txawj ntse. Tib neeg cov kua mis tuaj yeem muaj cov txiaj ntsig ntau ntxiv uas cov mis hmoov tsis muaj. Vim li no, cov kua mis niam thiaj li yog qhov kev xaiv zoo tshaj plaws rau koj thiab koj tus me ab.

Tsib qho txiaj ntsig ntawm kev pub niam mis:

1. Cov kua mis niam yuav hloov mus kom tau raws li cov me nyuam xav tau thaum lawv loj tuaj.
2. Kev pub niam mis tuaj yeem pab tiv thaiv cov me nyuam los ntawm qee yam mob xws li mob hawb pob los sis kev kis mob rau lub pob ntseg.
3. Cov kua mis niam muaj cov tshuaj tiv thaiv kab mob uas tuaj yeem pab tsim kom lub cev muaj zog tiv thaiv kab mob thiab tiv thaiv kom cov me nyuam tsis txhob muaj mob.
4. Cov leej niam tuaj yeem pub niam mis rau me nyuam tau txhua lub sij hawm thiab txhua qhov chaw.
5. Cov leej niam txiv uas pub niam mis rau me nyuam tuaj yeem txo lawv txoj kev pheej hmoo mob khees xaws mis, mob ntshav qab zib hom 2, thiab ntshav siab.

Kev pub niam mis rau me nyuam yuav ua rau koj lub neej yooj yim dua qub tuaj.

- Kev pub niam mis rau me nyuam noj yog ib yam yooj yim - tsis tau nqa thiab tsis tau ntxuav cov taub mis, los sis tsis tau tov cov mis hmoov.
- Nyob hauv California, koj muaj cai pub niam mis rau me nyuam noj tau nyob rau txhua qhov chaw zej tsoom. (Nws teev nyob rau tshooj cai 43.3 ntawm California Civil Code.)

Txawm tias tib neeg cov kua mis yuav muab tau ntau yam txiaj ntsig rau cov me nyuam mos los xij. Tab sis muaj qee zaus uas tib neeg cov kua mis los sis kev pub niam mis rau me nyuam kuj tsis yog ib txoj kev xaiv thiab. Tham nrog koj tus kws kho mob xwm yeem nkaus hais txog koj cov kev xaiv. Kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo ntawm tus me nyuam yog yam tseem ceeb heev.



Muab Los Ntawm: <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/recommendations-benefits.html>

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

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

Dab tsi yog yam uas haum rau koj?

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



| Kev kuaj xyuas | Thaum twg |
|---|---|
| Mob khees xaws mis | Mus kuaj mammogram txhua xyoo pib txij thaum muaj hnuv nyoog 35 xyoos mus los sis raws li koj tus kws kho mob qhia. |
| Mob khees xaws ncauj tsev me nyuam | Pib txij li thaum muaj hnuv nyoog 21 xyoos, kev kuaj xyuas kev mob khees xaws ncauj tsev me nyuam (kev kuaj Pap) txhua-txhua 3 lub xyoos. Thaum muaj hnuv nyoog 30 xyoo mus, koj tuaj yeem mus kuaj Pap txhua-txhua 3 txog 5 xyoo los sis raws li koj tus kws kho mob qhia. |
| Kab mob chlamydia (kab mob sib kis los ntawm kev sib deev) | Txhua-txhua xyoo mus txog rau thaum muaj 24 xyoos rau cov uas muaj kev sib daj sib deev, cov uas cev tsis xeeb tub; txhua-txhua xyoo pib txij li thaum muaj hnuv nyoog 24 xyoos mus yog tias muaj kev pheej hmoo siab. |
| Mob khees xaws rau txoj hnyuv laus | Thaum muaj hnuv nyoog 45 xyoos, sib tham nrog koj tus kws kho mob hais txog qhov kev kuaj uas haum rau koj. Yog tias koj muaj kev pheej hmoo siab, tej zaum koj tus kws kho mob yuav pib kuaj thaum muaj 40 xyoo. |
| Mob ntshav muaj roj siab | Txhua tus neeg laus uas muaj hnuv nyoog 20 xyoo nce mus yuav tsum tau kuaj txhua 4 txog 6 lub xyoo yog tias muaj kev pheej hmoo tsawg. |
| Mob ntshav siab (ntshav ntoj siab) | Txhua xyoo rau cov neeg laus uas muaj hnuv nyoog 40 xyoo nce mus thiab rau cov neeg laus uas muaj kev pheej hmoo siab. |
| Mob khees xaws rau thooj qog nqaij ntawm lub ncauj zais zis | Thaum muaj hnuv nyoog 40 xyoo, sib tham nrog koj tus kws kho mob hais txog qhov kev kuaj. |
| Kev Kuaj Kaus Hniav | Txhua 6 lub hli los sis raws li koj tus kws kho hniav hais qhia. |
| Kev Kuaj Mob Puas Hlwb | Txhua xyoo, los sis raws li koj tus kws kho mob hais qhia. |

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

Mus saib www.calvivahealth.org hais txog rau cov lus qhia txog kev kho mob ua kev tiv thaiv.

Muaj Kaus Hniav Tsis Muaj Mob thiab Luag Tau Zoo Nkauj nrog Cov Lus Qhia No

Kev tu lub qhov ncauj kom huv yuav ua rau muaj kev noj qab haus huv tag nrho zoo

- **Kev kuaj hniav txhua-txhua 6 lub hli:** Mus ntsib koj tus kws kho hniav yam tsawg kawg ob zaug hauv ib xyos txhawm rau kuaj kaus hniav. Cov kev kuaj no yog qhov tseem ceeb los ua kom koj cov hniav noj qab nyob zoo. Nug koj tus kws kho mob txog cov tshuaj fluoride pleev thiab leem rau koj cov me nyuam txhawm rau tiv thaiv kab noj hniav.
- **Txhuam koj cov kaus hniav yam tsawg kawg ob zaug hauv ib hnuv.** Txhawm rau txhuam koj cov hniav, siv cov tshuaj txhuam hniav fluoride thiab cov pas txhuam hniav uas muaj cov plaub txhuam hniav mos-mos. Ua tib zoo yaug koj cov hniav thiab txhuam yam tsawg kawg yog 2 feeb txhua zaus, 2 zaug rau ib hnuv.
 - Maj mam yaug txhua suam ntawm koj cov hniav kom huv.
 - Txhuam koj tus nplaig kom koj ua pa tsw qab.
 - Hloov koj tus pas txhuam hniav txhua 3 txog 4 lub hlis.

- **Cov xov dig hniav:** Siv suam huv-huv ntawm cov xov dig hniav los dig cov zaub mov daig koj cov hniav thiab cov pos hniav tawm. Siv dej huv yaug koj lub qhov ncauj tom qab koj dig hniav tag.
- **Haus dej:** Dej yog yam khoom haus uas zoo tshaj plaws rau koj cov hniav. Nws pab yaug cov khoom noj los sis cov kua acid uas ua rau cov hniav lwj. Tsis tas li xwb, nws kuj tseem yuav pab kom koj lub cev muaj dej txaus, uas yog ib qho zoo rau koj txoj kev noj qab haus huv tag nrho.
- **Zam tsis txhob haus luam yeeb:** Kev haus luam yeeb ua rau koj cov hniav daj thiab ua rau muaj kev pheej hmoo yuav muaj kab mob pos hniav. Yog tias koj haus luam yeeb, ces nrhiav kev pab txiav luam yeeb.



Noj cov zaub mov muaj txiaj ntsig rau lub cev: Kev noj cov zaub mov zoo hauv cov txiv hmab txiv ntoo tshiab, cov noob ntoo roj thiab cov zaub yuav pab tiv thaiv cov kab mob pos hniav thiab mob khees xaws hauv qhov ncauj. Noj cov khoom noj qab zib kom tsawg txhawm rau tiv thaiv kom cov hniav tsis txhob lwj.



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

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

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

Lub caij nplooj ntoos hlav no, koj yuav muaj lub zim txwv los ua qhov **kev soj ntsuam txog yam uas tus tswv cuab tau paub tau pom dhau los hu ua Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS®)**. Peb yuav xa daim ntawv soj ntsuam mus rau cov tswv cuab uas raug xaiv. Daim ntawv soj ntsuam no yuav nug txog

yam koj tau paub tau pom dhau los nrog rau koj cov kws kho mob thiab daim phiaj xwm kev kho mob.

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

Puas zoo siab rau koj qhov kev saib xyuas? Peb kuj xav paub txog qhov

ntawd tib si thiab! Koj cov lus taw qhia rov qab yuav ua rau peb nkag siab tias yam twg tau hauj lwm thiab yam twg tsis tau hauj lwm.



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

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

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

Tus thawj tuav tswj ntaub ntawv kho mob tuaj yeem:

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

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

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

Tsis tas li xwb Kev Tswj Ntaub Ntawv Kho Mob kuj tseem yuav pab koj thiab yog tias koj los sis tus neeg uas koj 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 nqaj nruab nrog cev, tus kab mob kho tsis tau nyob rau ntu-kawg, los sis mob khees xaws.

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

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

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

Kuaj koj li ntshav ntoj

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



Tsis txhob nov qab:

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

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

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

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

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

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

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.

Txiav Tshuaj Nicotine nrog Lub Khoos Kas Coj Qhia.

Koj puas haus luam yeeb los sis luam yeeb pa?

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

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

Lus Askiv: **800-300-8086**

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



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

Kev hloov pauv yuav tsis tshwm sim tau nyob rau ib hmos xwb, tab sis koj tuaj yeem muaj lub neej noj qab nyob zoo dua qub tuaj thaum koj ua qee cov kauj ruam me-me.

CalViva Health Cov Tsev Neeg Uas Haum rau Kev Hloov Kho Lub Neej-Lub Tsev thiab Coj Tus Cwj Pwm Noj Qab Nyob Zoo kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Cov neeg yog cov peev txheej uas tsis tau them nqi uas tuaj yeem pab tau. Tsuas yog hu tuaj xwb, ces koj tuaj yeem tau txais:

- Ib phau ntawv ua hauj lwm
- Ib phau ntawv qhia ua noj
- Ib txoj hlua roj hmab siv qoj ib ce tawm dag zog
- Cov vis dis aus tawm dag zog hauv online

Nrhiav saib kom paub ntau ntxiv txog lub khoos kas uas yus tus kheej ua, thiab tsis tau them nqi. Hu rau tus xov tooj hu dawb **800-804-6074**, Hnuv Monday txog Hnuv Friday, 9 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj.



Muaj Lub Siab, Lub Cev thiab Tus Ntsuj Plig Zoo Dua Qub Thaum Koj Siv myStrength® Hauv Online

myStrength® yog ib tug vev xaib kiag rau peb cov tswv cuab nkaus xwb. Cov cuab yeej pab tus kheej tuaj yeem pab kom koj tau txais - thiab hwj xwm - kev noj qab haus huv fab siab ntsws thiab fab lub cev. myStrength® txhawb pab kev noj qab haus huv rau tah nrho tus kheej thiab ceeb toom qhia txog cov ncauj lus xws li:

- Kev tswj kev mob ntxhia
- Kev quav yeeb quav tshuaj
- Teeb meem kev pw tsaug zog
- Kev mob ntxov siab
- Kev txhawj xeeb thiab ntau yam ntxiv

Tej yam tseem ceeb ntawm khoos kas muaj xws li:

- Kev taug qab xyuas nyob rau tam sim no
- Cov cuab yeej sib tham sib pom cuag li yog tiag
- Cov lus qhia txo kev txhov siab kiag tam sim
- Cov phiaj xwm kev nqis tes ib vij ib zaug

- Ntau cov hauv kev los txhim kho koj txoj kev xav
- Cov lus txhawb zog uas siv txhua hnuv
- Lub app xov tooj
- Cov qaav kev kawm hauv es lev taus niv ib kauj ruam rau ib kauj ruam

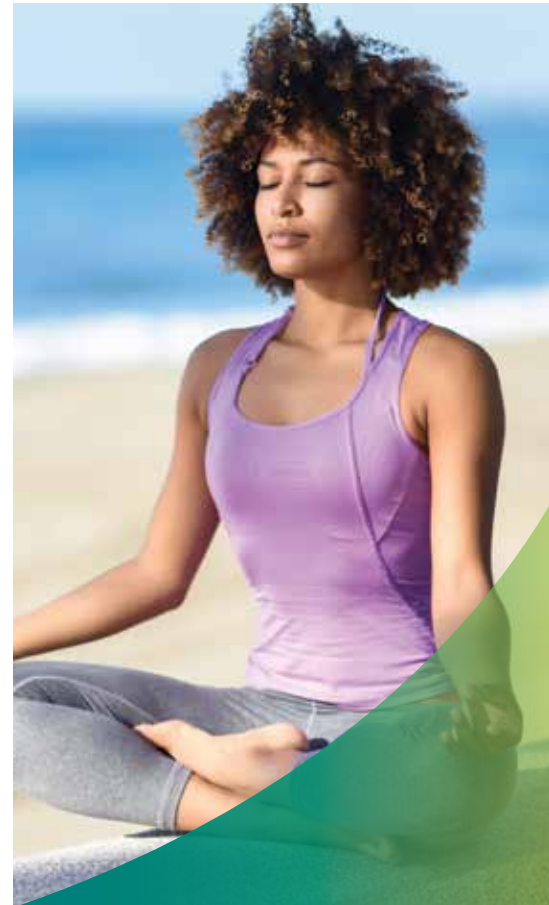
Koj tau txais txhua yam no yam tsis tau them nqi ntxiv!

Ntawm no yog txoj hauv kev sau npe:

- 1 Mus rau <https://bh.mystrength.com/hncalviva>
- 2 Nias rau *Sign Up (Sau Npe)*.
- 3 Ua kom tiav myStrength® Qhov Kev Ntsuam Xyuas Txog Kev Noj Qab Nyob Zoo thiab cov ntaub ntawv ntiag tug.

Mus hauv xov tooj ntawm tes! Rub lub app myStrength® rau cov cuab yeej iOS thiab Android™ thaum koj sau npe qhib koj tus askhauj.

Android yog ib lub cim lag luam ntawm Google LLC.



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 uas tsis raug yuav raug CalViva Health muab nws li ntaub ntawv cog lus xaus tseg.

Yog tias koj muaj lus nug, koj tuaj yeem sib tham tau nrog peb ua hom lus uas koj paub hais yam tsis tau them nqi. Hu rau Feem Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb los sis tus nab npawb xov tooj TTY nyob rau sab qab ntawm koj daim npav ID tswv cuab CalViva Health, 24 xuab moos rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib lub lim tiam. Thov nug txog Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Tswj Hwm Kev Siv.

Tau Txais Cov Ntaub Ntawv Kho Mob Txhua Lub Sij Hawm

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

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

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

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

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

pab cuam uas tau txais kev pab them nyiaj kho mob.

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

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

Lub caij muaj mob khaub thuas yog pib thaum pib Lub Kaum Hli Ntuj. Mus txhaj koj koob tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas kom sai li qhov koj tuaj yeem ua tau!

Txhua-txhua tus neeg uas muaj hnuv nyoog 6 hli thiab tshaj ntawd yuav tsum txhaj koob tshuaj kom muaj kev nyab xeeb no txhua-txhua xyoo. Nug koj tus kws kho mob txog koob tshuaj tiv thaiv khaub thuas kiag hnuv no. Qhov xov xwm zoo ces yog koj tuaj yeem mus txhaj tau tshuaj tiv thaiv khaub thuas thiab tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 nyob rau tib lub sij hawm. Qhov no suav nrog kev txhaj koob tshuaj loos ntxiv rau kab mob COVID-19 tib si.

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

Cov kev kuaj kom me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo tuaj yeem pab ua kom ntseeg tau tias koj tus me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo. Nws yog lub sij hawm uas tus kws kho mob yuav los tshuaj xyuas koj tus me nyuam li kev noj qab haus huv thiab kev loj hlob.

Qhov no kuj tseem hu tias yog lub sij hawm uas koj tus me nyuam los kuj

yuav tau txais cov kev tshuaj tiv thaiv kab mob uas xav tau thiab. Koj tus me nyuam yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob nyob rau thawj ob peb lub xyoos. Qhov no yuav tsawg zuj zus tuaj thaum cov me nyuam loj zog tuaj lawm. Tab sis cov tub ntxhais hluas kuj tseem yuav tau txhaj koob tshuaj txhawb ntxiv thiab. **Nco ntsoov tias, txhua tus neeg uas muaj hnuv nyoog 6 hli nce mus yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv khaub thuas txhua lub xyoo.**

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



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

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

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

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

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

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

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

Koj tus PCP los kuj tuaj yeem:

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

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

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



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



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

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

CalViva Health tuaj yeem pab kom koj thiab txhua tus neeg hauv koj tsev neeg tau txais kev saib xyuas kho mob. Peb pab them nyiaj kho mob rau koj los ntawm Medi-Cal. Koj tuaj yeem tau txais qhov kev saib xyuas kho mob uas pab them nqi rau:

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

Lus Cim Tseg: Medi-Cal cov cai rau cov me nyuam yuav txawv li cov kev cai rau cov neeg laus. Cov me nyuam yaus tuaj yeem tau txais Medi-Cal thaum lawv niam thiab txiv muaj daim phiaj xwm uas sib txawv.

Cov neeg hauv tsev neeg uas tsim nyog tau txais Medi-Cal uas muaj hnuv nyoog 0-25 xyoos thiab 50 xyoo nce mus tuaj yeem tau txais kev kho mob txhij txhua yam tsis hais txog tias seb lawv puas yog neeg nkag teb chaws. Qhov no suav nrog:

- Cov tib neeg tuaj nyob ncuaj sij hawm ntev hauv Teb Chaws Meskas yam raug cai, los sis “cov tib neeg muaj npav ntsuab.”

- Cov tib neeg tuaj nyob ib ntus hauv Teb Chaws Meskas yam raug cai.
- Cov tib neeg uas raug quab yuam los sis tsim txom, xws li cov neeg tawg rog thiab cov tib neeg nrhiav kev nyab xeeb.
- Cov tib neeg khiav tuaj nyob hauv teb chaws uas tau ntau ntawv pub rau lawv nyob mus ib ntus xwb.
- Cov tib neeg uas tsis yog neeg khiav tuaj nyob hauv lub teb chaws, zoo li cov tib neeg uas tau ntawv visa tuaj ua hauj lwm los sis tuaj kawm ntawv xwb.

Mus saib peb hnuv no txhawm rau kawm paub ntxiv!

<https://www.calvivahealth.org/qualify>



KeV Saib Xyuas Zoo Dua Qub nyob rau Xyoo 2023 los ntawm Peb Lub Khoos Kas Txhim Kho KeV Ua Tau Zoo

Tau txais kev saib xyuas zoo dua qub hauv xyoo 2023! CalViva Health ua hauj lwm nrog cov kws kho mob thiab lwm cov neeg muab kev pab kho mob los txhim kho koj txoj kev saib xyuas kho mob kom zoo. Pab neeg ua hauj lwm no kuj tseem yuav pab ua kom ntseeg tau tias koj tau txais kev pab cuam kho mob kom ncav sij hawm thiab.

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

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

tshuaj kho mob uas raug rau koj tus mob.

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

CalViva Health muaj cov hom phiaj kev ua hauj lwm tau zoo hauv ntau qhov chaw kho mob txhua xyoo. Nyob rau xyoo 2022, peb puav leej tau txhim kho kev ua hauj lwm tau zoo los sis ua tau raws li cov hom phiaj lawm.

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

- Kev kuaj mob khees xaws mis thiab khees xaws ncauj tsev me nyuam.
- Kev mus ntsib kom me nyuam yaus thiab cov hluas muaj kev noj qab nyob zoo.
- Kev siv cov tshuaj tiv thaiv mob ntxhov siab.
- Cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob.



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

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

| Txoj Cai Kev Saib Xyuas Kho Mob | Nroog Fresno | | Nroog Madera | | Nroog Kings | |
|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| | Muaj Kev Txhim Kho Lawm ¹ | Ua Tau Raws Lub Hom Phiaj ² | Muaj Kev Txhim Kho Lawm ¹ | Ua Tau Raws Lub Hom Phiaj ² | Muaj Kev Txhim Kho Lawm ¹ | Ua Tau Raws Lub Hom Phiaj ² |
| KeV Tshuaj Ntsuam Xyuas Khees Xaws Mis | | | | ✓ | | ✓ |
| KeV Tshuaj Ntsuam Xyuas Khees Xaws Ncauj Tsev Me Nyuam | ✓ | ✓ | | ✓ | | ✓ |
| KeV Mus Ntsib Kom Me Nyuam Yaus thiab Cov Hluas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Cov Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob rau Cov Me Nyuam Yaus | ✓ | | | ✓ | ✓ | |
| KeV Tswj Tshuaj Tiv Thaiv Mob Ntxhov Siab - Ntu Muaj Mob Huam Leej Huam Ceem | | | ✓ | | ✓ | |

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

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

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

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

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

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



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



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

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



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

<https://www.calvivahealth.org/benefits/grievance-form/>

Rub daim foos sau hais kev tsis txaus siab ntawm peb tus vev xaib thiab muab xa rov qab tuaj rau peb.

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

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

Xyuas kom ntseeg tau tias koj lub nroog lub chaw ua hauj lwm muaj koj qhov chaw nyob, tus email thiab tus nab npawb xov tooj uas tseem niaj hnuv siv tam sim no.

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

Koj tuaj yeem tiv tauj lub nroog tau:

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



Txuas hnuv nyoog ntxiv hauv online

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

Notice of non-discrimination

Discrimination is against the law. CalViva Health follows State and Federal civil rights laws. CalViva Health does not unlawfully discriminate, exclude people or treat them differently because of sex, race, color, religion, ancestry, national origin, ethnic group identification, age, mental disability, physical disability, medical condition, genetic information, marital status, gender, gender identity or sexual orientation.

CalViva Health provides:

- Free aids and services to people with disabilities to help them communicate better, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats and other formats).
- 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 the CalViva Health 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. Upon request, this document can be made available to you in braille or accessible PDF, 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, California Relay 711.

HOW TO FILE A GRIEVANCE

If you believe that CalViva Health has failed to provide these services or unlawfully discriminated in another way on the basis of sex, race, color, religion, ancestry, national origin, ethnic group identification, age, mental disability, physical disability, medical condition, genetic information, marital status, gender, gender identity or sexual orientation, you can file a grievance with CalViva Health Member Services. You can file a grievance 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. 1-888-893-1569 (TTY/TDD 711)
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.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES

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

- By phone: Call **916-440-7370**. If you cannot speak or hear well, please call **711 (Telecommunications Relay Services)**.
- 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

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

If you believe you have been discriminated against because of race, color, national origin, age, disability or sex, you can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by phone, in writing or electronically:

- By phone: Call **1-800-368-1019**. If you cannot speak or hear well, please call **TTY/TDD: 1-800-537-7697** or **711** to use the California Relay Service.
- In writing: Fill out a complaint form or send a letter to: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201
Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
- Electronically: Visit the Office for Civil Rights Complaint Portal at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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 أيضا. 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 សូមទូរស័ព្ទទៅលេខទូរស័ព្ទដោយគិតថ្លៃ 1-888-893-1569 (TTY: 711) ។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់មនុស្សពិការ ដូចជា ឯកសារជាអក្សរសម្រាប់មនុស្សពិការ PDF ដែលអាចប្រើសម្រាប់មនុស្សពិការ និងឯកសារព្រឹត្តិអក្សរធំៗ ក៏ត្រូវបានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនមានគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នកទេ។

Chinese: 如果您或您正在帮助的其他人需要协助语言服务，请拨打免费电话 1-888-893-1569 (TTY: 711)。另外，还为残疾人士提供辅助和服务，例如点字版、易于读取的 PDF 和大字版文件。这些服务对您免费提供。

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

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

Hmong: Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau Tus Xov Tooj Hu Dawb 1-888-893-1569 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, 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、トールフリーダイヤル 1-888-893-1569 (TTY: 711) にお問い合わせください。点字、アクセシブル PDF、大活字など、障がいのある方のための補助・サービスもご用意しています。これらのサービスは無料で提供されています。

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

FLY051482EH00 (10/21)

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

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

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

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

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

Tagalog: Kung ikaw o ang taong 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) นอกจากนี้ยังมีความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้พิการ 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 ntauab ntawv nyob rau hauv CalViva Health Daim Ntawv Xov Xwm Txog Whole You yog sau los ntawm
ntau tus kws paub tshwj xeeb fab kev kho mob. Tej zaum yuav muaj kev siv cov qauv piv txwv nas yog cov
duab yees thiaab cov duab piav qhia. Yog tias koj muaj kev txhawj xeeb los sis muaj lus nug dab tsi txog
cov ntsiab lus tshwj xeeb nas tej zaum muaj feem cuam tshuam tsis zoo rau koj txoj kev noj qab haus huv,
ces thov tiv tauj rau koj tus kws pab kho mob.
NWS061694H000 (4/23)