



សៀវភៅណែនាំសមាជិកថ្មីរបស់ Medi-Cal ឆ្នាំ 2025

តារាង មាតិកា

- សារពី L.A. Care..... 1
- ស្វែងយល់អំពីគម្រោង Medi-Cal របស់អ្នក..... 2
- ការចាប់ផ្តើមក្នុងនាមជាសមាជិកម្នាក់..... 3
- ចំណុចសំខាន់នៃអត្ថប្រយោជន៍..... 8
- ការថែទាំភ្នែក..... 10
- វិធីបន្ថែមទៀតដើម្បីទទួលបានការថែទាំ..... 11
- ដឹងពីជម្រើសថែទាំរបស់អ្នក..... 12
- ធនធានដែលមានសម្រាប់អ្នក..... 14
- ធនធានបន្ថែមទៀត..... 16
- ការបន្តសុពលភាព Medi-Cal..... 18
- ជំនួយការបន្តសុពលភាពមណ្ឌលធនធានសហគមន៍
(Community Resource Centers, CRC)..... 19
- របៀបចូលប្រើឯកសារសមាជិក..... 20
- លេខទូរសព្ទសំខាន់ៗ និងការរក្សាទំនាក់ទំនង..... 21
- សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការមិនរើសអើង..... 22
- ជំនួយផ្នែកភាសា..... 24



ជូនចំពោះសមាជិក

សូមស្វាគមន៍មកកាន់ L.A. Care Health Plan (L.A. Care)។ សុខភាពរបស់អ្នកពិតជាសំខាន់ណាស់សម្រាប់យើង ហើយយើងនៅទីនេះដើម្បីជួយអ្នកឱ្យទទួលបានការថែទាំសុខភាពដែលអ្នកត្រូវការ។ នេះគឺជាកញ្ចប់ស្វាគមន៍សមាជិកថ្មីរបស់អ្នក ដែលរួមបញ្ចូលព័ត៌មានសំខាន់ៗអំពីអត្ថប្រយោជន៍គម្រោងរបស់អ្នក ឯកសារសមាជិក និងធនធានមានប្រយោជន៍នានាដូចជា៖

- ❖ សៀវភៅណែនាំសមាជិកថ្មី
- ❖ សៀវភៅណែនាំសម្រាប់សមាជិក Medi-Cal
- ❖ ច្បាប់ចម្លងបែបបោះពុម្ពនៃបញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា
- ❖ ប័ណ្ណភាសាសម្រាប់ជំនួយស្នើសុំសេវាអ្នកបកប្រែ
- ❖ មេដែកដែលមានលេខទូរសព្ទសំខាន់ៗសម្រាប់ពេលដែលអ្នកត្រូវការជំនួយ

នៅ L.A. Care យើងប្តេជ្ញាចិត្តថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកមិនមែនត្រឹមតែពេលអ្នកមានជំងឺនោះទេ។ គោលដៅរបស់យើងគឺជួយអ្នកឱ្យទទួលបាន និងថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានល្អបំផុត។

យើងនៅទីនេះសម្រាប់អ្នកនៅពេលដែលចាំបាច់បំផុត ដោយផ្តល់ជូននូវសេវាជាច្រើនដើម្បីគាំទ្រគោលដៅសុខភាពរបស់អ្នកដូចជា៖

- ❖ សាកសួរព័ត៌មានអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ
- ❖ រំលឹកអ្នកឱ្យកំណត់កាលវិភាគការណាត់ពិគ្រោះសុខភាពដំបូងជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំជាបឋម (Primary Care Provider, PCP) របស់អ្នក។
- ❖ ផ្តល់ជូនអ្នកនូវគន្លឹះសុខភាព និង ចែករំលែកព័ត៌មានអំពីកម្មវិធីដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នក
- ❖ ជូនដំណឹងពីបច្ចុប្បន្នភាពដល់អ្នកអំពីការផ្លាស់ប្តូរទាក់ទងនឹងអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ មានតម្រូវការ ថែទាំសុខភាពពិសេស ឬអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការរៀបចំសេវា យើងនឹងជួយអ្នក។ សូមហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិករបស់ L.A. Care តាមរយៈលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។ ការហៅទូរសព្ទទាំងនេះគឺឥតគិតថ្លៃ។

ហៅទូរសព្ទមកយើង ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការព័ត៌មាននៅក្នុងកញ្ចប់នេះជាភាសា ឬ ទម្រង់ផ្សេងទៀត (អក្សរពុម្ពធំៗ ឬសំឡេង)។ ជាថ្មីម្តងទៀត សូមស្វាគមន៍មកកាន់ L.A. Care!

ដោយក្តីស្មោះស្ម័គ្រ
L.A. Care Health Plan

ស្វែងយល់ អំពីគម្រោង MEDI-CAL របស់អ្នក

Medi-Cal

- Medi-Cal គឺជាទម្រង់កម្មវិធីថែទាំសុខភាព Medicaid របស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា
- Medi-Cal ផ្តល់ការរ៉ាប់រងថែទាំសុខភាពដោយឥតគិតថ្លៃ ឬតម្លៃទាប ដល់អ្នករស់នៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពអត្ថប្រយោជន៍ មានប្រាក់ចំណូលទាប ដែលបំពេញតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសិទ្ធិទទួលបាន រួមមានគោលការណ៍ណែនាំអំពីប្រាក់ចំណូល។

ការគ្រប់គ្រងថែទាំរបស់ Medi-Cal និង L.A. Care Health Plan

- កម្មវិធីគ្រប់គ្រងថែទាំ Medi-Cal គឺជាប្រព័ន្ធដែលបានរៀបចំដើម្បីជួយឱ្យសមាជិកទទួលបានការថែទាំដែលមានគុណភាពខ្ពស់ និងមានសុខភាពល្អ។

- គម្រោងថែទាំសុខភាពក្នុងកម្មវិធីគ្រប់គ្រងថែទាំ Medi-Cal ជួយសមាជិកស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិត ឱសថស្ថាន និងកម្មវិធីអប់រំសុខភាព
- គម្រោងថែទាំសុខភាពក្នុងកម្មវិធីគ្រប់គ្រងថែទាំ Medi-Cal ក៏ផ្តល់ជូននូវការសម្របសម្រួលការថែទាំ ការបញ្ជូនបន្តទៅកាន់អ្នកឯកទេស សេវាទូរសព្ទឱវាទគិលានុបដ្ឋាក 24 ម៉ោង និងជំនួយផ្នែកសេវាសមាជិកដែលមាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ (រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក)។
- L.A. Care Health Plan គឺជាគម្រោង Medi-Cal ដ៏ធំបំផុតនៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ដែលផ្តល់ការរ៉ាប់រងថែទាំសុខភាពដល់អ្នកទទួលបាន Medi-Cal ដែលរស់នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។
- ជាមួយនឹង L.A. Care Health Plan អ្នកទទួលបានជំនួយដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិត ឱសថស្ថាន និងកម្មវិធីអប់រំសុខភាពសមស្រប ដែលនឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាពទូទៅរបស់អ្នក។

ចាប់ផ្តើមក្នុងនាមជា សមាជិក L.A. CARE

ក្នុងនាមជាសមាជិកថ្មី ទាំងនេះគឺជាកន្លឹះមានប្រយោជន៍មួយចំនួន



កន្លឹះទី ១៖ ពិនិត្យមើលសៀវភៅណែនាំសមាជិករបស់អ្នក

សៀវភៅណែនាំសមាជិកគឺជាសេចក្តីសង្ខេបអំពីវិធាន និងប័ណ្ណសន្យារ៉ាប់រងរបស់ L.A. Care ដោយយោងទៅលើកិច្ចសន្យារវាង L.A. Care និងក្រសួងសុខាភិបាល (Department of Health Care Services, DHCS)។ សៀវភៅណែនាំសមាជិករបស់អ្នកមានព័ត៌មានសំខាន់ៗអំពី L.A. Care៖

- សិទ្ធិ និងទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នក
- លេខទូរសព្ទសំខាន់ៗ
- អត្ថប្រយោជន៍ និងសេវាដែលរ៉ាប់រង
- របៀបផ្លាស់ប្តូរអ្នកផ្តល់ការថែទាំជាបឋម (Primary Care Provider, PCP) របស់អ្នក

វាក៏នឹងប្រាប់អ្នកផងដែរពីរបៀបចូលប្រើ៖

- ការថែទាំសុខភាពបែបបង្ការ បន្ទាន់ និងសង្គ្រោះបន្ទាន់
- សេវាថែទាំសុខភាពឯកទេស សម្រាប់ការថែទាំជាប្រចាំ និងបង្ការ
- ជំនួយផ្នែកភាសា និងអ្នកបកប្រែ
- អត្ថប្រយោជន៍ឱសថស្ថាន និងរបៀបដែលអ្នកអាចទទួលបានថ្នាំដែលអ្នកត្រូវការ
- សេវាយានជំនិះមិនមែនពេទ្យ និង សេវាយានជំនិះពេទ្យមិនមែនសង្គ្រោះបន្ទាន់
- កម្មវិធីគ្រប់គ្រងការថែទាំ និងគ្រប់គ្រងជំងឺ
- ខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាក 24 ម៉ោង

សៀវភៅណែនាំសមាជិកមាននៅក្នុងកញ្ចប់នេះ។

អ្នកក៏អាចស្វែងរកសៀវភៅណែនាំសមាជិកជាភាសារបស់អ្នកនៅ [lacare.org/members/handbook](https://www.lacare.org/members/handbook) ឬអ្នកអាចស្នើសុំច្បាប់ចម្លងនៃសៀវភៅណែនាំសមាជិកជាភាសាណាមួយដែលមានដោយហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិក L.A. Care តាមរយៈលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)**។



កន្លឹះទី 2៖ គេហទំព័រឯកសារសមាជិក

ពិនិត្យមើលឯកសារសមាជិកសំខាន់ៗនៅ [lacare.org/members/documents/medi-cal](https://www.lacare.org/members/documents/medi-cal)។

នៅទីនេះអ្នកអាចរកបាននូវព័ត៌មាន និងធនធានសំខាន់ៗដែលជួយអ្នកឱ្យទទួលបានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការ ដូចខាងក្រោម៖

- សៀវភៅណែនាំសមាជិក Medi-Cal
- ការណែនាំស្វាគមន៍សមាជិកថ្មី
- ការណែនាំសមាជិកប្រចាំឆ្នាំ
- បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា
- ប័ណ្ណសម្គាល់ Medi-Cal
- Medi-Cal Rx
- សៀវភៅផ្សព្វផ្សាយ និងលិខិតស្តីពី Medi-Cal សម្រាប់កុមារ និងក្មេងជំទង់

ឯកសារសមាជិក Medi-Cal ត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជាប្រចាំ និងបង្ហាញនៅលើគេហទំព័រ។ ជាញឹកញយ អ្នកនឹងទទួលបានសំណើចម្លងជាក់ស្តែងមួយច្បាប់នៃសៀវភៅណែនាំអំពីការធ្វើលិខិតប្រចាំឆ្នាំ ប៉ុន្តែសៀវភៅណែនាំសមាជិកនឹងអាចចូលមើលបានតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិកតាមអ៊ីនធឺណិតប៉ុណ្ណោះ។ សំណើថតចម្លងជាក់ស្តែងមួយច្បាប់នៃសៀវភៅណែនាំសមាជិកនឹងមិនត្រូវបានផ្ញើតាមប្រៃសណីយ៍ទេ លុះត្រាតែមានការស្នើសុំ។

អ្នកក៏អាចចូលប្រើឯកសារនិងធនធានក្នុងទម្រង់អេឡិចត្រូនិកដូចខាងក្រោមផងដែរ៖

- ការគាំទ្រសហគមន៍៖ [lacare.org/members/community-supports](https://www.lacare.org/members/community-supports)
- ទំព័របន្តសុពលភាពសមាជិក Medi-Cal៖ [lacare.org/health-plans/medi-cal/renewals](https://www.lacare.org/health-plans/medi-cal/renewals)
- បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា៖ [lacare.org/members/documents/medi-cal](https://www.lacare.org/members/documents/medi-cal)
- បញ្ជីឱសថដែលរ៉ាប់រង (តាមរយៈ Medi-Cal Rx)៖ [lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services](https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services)
- សៀវភៅផ្សព្វផ្សាយ និងលិខិតស្តីពី Medi-Cal សម្រាប់កុមារ/ក្មេងជំទង់៖ [lacare.org/members/getting-care/routine-exams](https://www.lacare.org/members/getting-care/routine-exams)
- អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត អាចរកបានតាមរយៈ Caredon Behavioral Health [plan.caredonbehavioralhealth.com/find-a-provider](https://www.plan.caredonbehavioralhealth.com/find-a-provider)



គន្លឹះទី ៣៖ ពិនិត្យប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក
ប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នកត្រូវបានផ្ញើទៅអ្នកដោយឡែកពីគ្នា។
ប័ណ្ណសម្គាល់របស់អ្នករួមបញ្ចូលព័ត៌មានដូចខាងក្រោម៖

1

2

3

4

lacare.org

Name:

Member ID:

Effective Date:

PCP/Clinic:

PCP/Clinic Phone:

Medical Group:

This card is for identification purposes only and does not constitute proof of eligibility.

5

Member Services:

Mental Health:

Substance Use Disorder Services:

24-Hour Nurse Advice Line:

Medi-Cal Rx:

1.888.839.9909 (TTY 711)

1.877.344.2858 (TTY 711)

1.844.804.7500 (TTY 711)

1.800.249.3619 (TTY 711)

1.800.977.2273 (TTY 711)

If you think you have a medical or psychiatric emergency, call 911 or go to the nearest hospital. Emergency services are covered by L.A. Care Health Plan without prior authorization at no cost.

Provider Information: Pre-authorization is required for all non-emergency hospital admissions. Call **1.877.431.2273**.

Emergency services rendered by non-contracted providers are reimbursable by L.A. Care Health Plan or its financially delegated entity and do not require prior authorization.

Access your personal online account with L.A. Care Connect™: members.lacare.org

1. ឈ្មោះគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នក៖
គម្រោងសុខភាព L.A. Care
2. លេខសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក
3. អ្នកផ្តល់ការថែទាំជាបឋម (PCP) និង លេខសម្គាល់របស់គាត់
4. ក្រុមពេទ្យរបស់អ្នក (ប្រសិនបើអ្នកមាន)
5. លេខទូរសព្ទសេវាសមាជិក L.A. Care និងព័ត៌មាន
ព្រមទាំងលេខទូរសព្ទសំខាន់ៗផ្សេងទៀត

សូមរក្សាប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នកនៅជាមួយអ្នក
គ្រប់ពេលវេលា។ ចងចាំជានិច្ចក្នុងការបង្ហាញប័ណ្ណសម្គាល់
សមាជិករបស់អ្នក នៅពេលណាដែលអ្នកទទួលសេវាថែទាំ
សុខភាព។

ប្រសិនបើអ្នកមិនទទួលបានប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក ឬ
មានសំណួរ សូមទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវា សមាជិកតាមរយៈលេខ
1.888.839.9909 (TTY 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។



គន្លឹះទី ៤៖ កំណត់កាលវិភាគការណាត់ពិគ្រោះសុខភាពដំបូង
ជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំជាបឋម (PCP) របស់អ្នកឱ្យបានឆាប់
តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន

អ្នកផ្តល់ការថែទាំជាបឋម (PCP) របស់អ្នក គឺជាវេជ្ជបណ្ឌិតគោល
របស់អ្នក និងជាមនុស្សដំបូងដែលអ្នកទៅរក នៅពេលអ្នកមាន
បញ្ហាសុខភាព។ ពួកគេធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកទទួលបានការថែទាំ
សមស្រប នៅកន្លែងសមស្រប ក្នុងពេលវេលាសមស្រប។

ការទៅជួបជាមួយ PCP របស់អ្នកជាប្រចាំពិតជាសំខាន់ ដើម្បី
ជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ។ ទោះបីជាអ្នកមិនឈឺក៏ដោយ ក៏
យើងស្នើសុំឱ្យសមាជិកថ្មីទាំងអស់ទៅជួប PCP របស់ពួកគេ
ក្នុងរយៈពេល 1 ទៅ 3 ខែដំបូងបន្ទាប់ពីការចូលរួមជាមួយ
L.A. Care សម្រាប់ការណាត់ពិគ្រោះសុខភាពដំបូង (Initial
Health Appointment, IHA)។

គោលបំណងនៃ IHA គឺដើម្បីជួយ PCP របស់អ្នកឱ្យស្គាល់អ្នក
ក៏ដូចជាស្វែងយល់ពីប្រវត្តិថែទាំសុខភាព និងតម្រូវការរបស់អ្នក។

ក្នុងអំឡុងពេល IHA របស់អ្នក PCP របស់អ្នកនឹង៖

- ❖ ស្គាល់អ្នក ហើយពិភាក្សាអំពីសុខភាពរបស់អ្នក
- ❖ ស្វែងយល់ពីប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក
- ❖ ផ្តល់ជូននូវការពិនិត្យរាងកាយដល់អ្នក
- ❖ ផ្តល់ជូនអ្នកនូវព័ត៌មានសុខភាព និង សេវាកម្មដែលអ្នកអាច
ត្រូវការ
- ❖ ជួយអ្នកឱ្យយល់ពីតម្រូវការសុខភាពរបស់អ្នក
- ❖ បង្រៀនអ្នកពីវិធីធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកប្រសើរឡើង ឬជួយ
ឱ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ

អ្នកនឹងទទួលបានលិខិត IHA នៅក្នុងសំបុត្រ។ អ្នកក៏
នឹងទទួលបានទម្រង់បែបបទព័ត៌មានសុខភាព (Health
Information Form, HIF) តាមរយៈប្រៃសណីយ៍ផងដែរ។
នេះគឺជាការស្ទង់មតិសុខភាពខ្លីៗចំនួនដប់សំណួរ ដែលយើង
ស្នើឱ្យសមាជិកថ្មីទាំងអស់បំពេញ។

យើងក៏នឹងប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះ ដើម្បីជួយអ្នកទទួល
បានការថែទាំដែលអ្នកត្រូវការផងដែរ។

អ្នកអាចទទួលបានការហៅទូរសព្ទពីយើងដែលរំលឹកអ្នកឱ្យ
បំពេញទម្រង់បែបបទនេះ និងកំណត់កាលវិភាគ ការណាត់
ពិគ្រោះសុខភាពដំបូងផងដែរ។



គន្លឹះទី ៥៖ ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាដោយប្រើមុខងារ
“ស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យ (Find a Doctor or Hospital)”
តាមប្រព័ន្ធអនឡាញរបស់យើង

សូមចងចាំថា អ្នកមានសិទ្ធិផ្លាស់ប្តូរ PCP របស់អ្នកនៅពេលណា
ក៏បាន។ អ្នកត្រូវតែជ្រើសរើស PCP មួយដែលនៅក្នុងបណ្តាញ
អ្នកផ្តល់សេវា L.A. Care និងកំពុងតែទទួលយកអ្នកជំងឺថ្មី។

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើស PCP ថ្មី នោះគាត់នឹងក្លាយជា PCP របស់
អ្នកនៅថ្ងៃដំបូងនៃខែបន្ទាប់ បន្ទាប់ពីអ្នកធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។

ប្រសិនបើអ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរ PCP របស់អ្នក អ្នកអាចហៅទូរសព្ទទៅ
លេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** បង្កើតគណនី L.A. Care
Connect ឬអ្នកអាចប្រើមុខងារ “ស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យ
(Find a Doctor or Hospital)” តាមប្រព័ន្ធអនឡាញរបស់យើង
តាមរយៈ lacare.org។



បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា

ពេលប្រើមុខងារប្រព័ន្ធអនឡាញ
អនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ៖



1. ជ្រើសយក **Medi-Cal**
2. ជ្រើសយកយកពីជម្រើសទាំងនេះ៖
**“ទីតាំង ព័ត៌មានលម្អិតរបស់អ្នកផ្តល់សេវា និង/ឬ
តម្រូវការនៃការរ៉ាប់រងនិងការថែទាំ”**
3. អ្នកអាចស្វែងរក **អ្នកផ្តល់សេវា** ដោយប្រើតម្រង (filters)
នានាដូចជា៖
 - ❖ **ទីតាំង**
 - ❖ **មន្ទីរថែទាំដែលផ្តល់ភាពងាយស្រួល**
 - ❖ **ព័ត៌មានលម្អិតរបស់អ្នកផ្តល់សេវា** — ភេទ
 - ❖ **ឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា**
 - ❖ **ភាសា** ដែលនិយាយដោយអ្នកផ្តល់សេវា
 - ❖ **បណ្តាញ**
 - ❖ **ឯកទេសជំនាញ**
4. ជ្រើសរើស **“ស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវា (Find a Provider)”**
អ្នកក៏អាចស្វែងរក PCP នៅក្នុងសៀវភៅបញ្ជីឈ្មោះអាសយដ្ឋាន
របស់អ្នកផ្តល់សេវារបស់យើងនៅក្នុងកញ្ចប់ឯកសារនេះ



គន្លឹះទី ៦៖ ស្វែងយល់អំពីសេវាឥរិយាបថសុខភាព

ដែលមានសម្រាប់អ្នក

សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកគឺសំខាន់ណាស់ តើអ្នកដឹងទេថា៖

- ❖ **មនុស្សពេញវ័យ 1 នាក់ក្នុងចំណោម 5 នាក់** មានជំងឺចាប់បារម្ភ នៅពេលណាមួយនៃជីវិត
- ❖ **8.8% នៃមនុស្សពេញវ័យអាមេរិក** រស់នៅជាមួយជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ
- ❖ **60% នៃយុវវ័យ** ដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ មិនបានទទួលការថែទាំដែលត្រូវការ។

ទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ពីសេវាឥរិយាបថសុខភាពដែលជាផ្នែកមួយនៃអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការព្យាបាលសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ដើម្បីធានាថាអ្នកអាចទទួលបានការគាំទ្រដែលអ្នកត្រូវការ នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការវា។

L.A. Care ផ្តល់សេវាទាំងនេះតាមរយៈអ្នកផ្តល់ការថែទាំជាបឋម អ្នកឯកទេសឥរិយាបថសុខភាពដែលមកពី Caredon Behavioral Health ក្រសួងសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Department of Mental Health, DMH) នៃខោនធី Los Angeles និងក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ (Department of Public Health, DPH) នៃខោនធី Los Angeles។

Caredon Behavioral Health គឺជាអ្នកចែកចាយរបស់ L.A.Care ដែលមានបណ្តាញអ្នកផ្តល់សេវា ដែលផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត មិនមែនឯកទេស (Non-Specialty Mental Health Services, NSMHS) ទៅ សមាជិក L.A. Care Medi-Cal។ សេវាទាំងនេះ គឺផ្តល់ជូនអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។

លើសពីនេះ សេវាដែលបានរាយនាមខាងលើ មិនតម្រូវឱ្យមានការអនុញ្ញាតជាមុនទេ ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកងាយស្រួលទទួលបានការថែទាំ។

សេវា NSMHS រួមមាន៖

-  ការវាយតម្លៃនិងព្យាបាល មានដូចជាការព្យាបាលផ្លូវចិត្ត ជាលក្ខណៈជាក្រុម និងជាលក្ខណៈគ្រួសារ។
-  **ការធ្វើតេស្តចិត្តសាស្ត្រ** និងចិត្តសាស្ត្រសរសៃប្រសាទ បើមានធាតុសញ្ញាចាំបាច់ ដើម្បីវាយតម្លៃស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
-  សេវាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកពេទ្យសម្រាប់គោលបំណង ត្រួតពិនិត្យការព្យាបាលដោយឱសថ។
-  ការពិគ្រោះយោបល់ផ្នែករំលងចិត្ត។
-  មន្ទីរពិសោធន៍សម្រាប់សេវាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកពេទ្យ ឱសថ បរិក្ខារពេទ្យ និងអាហារបំប៉ន។

ដើម្បីស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវា Caredon អ្នកអាចហៅទូរសព្ទទៅ **1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)** ឬប្រើមុខងារស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ (Online Provider Lookup) ដោយចូលទៅកាន់ [plan.caredonbehavioralhealth.com/find-a-provider](https://caredonbehavioralhealth.com/find-a-provider)។

សមាជិក L.A. Care ដែលកំពុងប្រឈមនឹងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ អាចសុំជំនួយបានតាមរយៈ DMH សម្រាប់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តឯកទេស (Specialty Mental Health Services, SMHS)។

SMHS អាចមានជាអាទិ៍ ការព្យាបាលលក្ខណៈបុគ្គលនិងជាក្រុម ជំនួយដោយការឱ្យថ្នាំ ការគ្រប់គ្រងករណី អន្តរាគមន៍វិបត្តិ ការគាំទ្រពីមិត្តភក្តិ ការសម្រាកពេទ្យ និងសេវាស្តារនីតិសម្បទាផ្សេងទៀត។

ដើម្បីទទួលបានសេវាទាំងនេះ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ **1.800.854.7771** ។ ទទួលបានជំនួយ ដោយគ្រាន់តែហៅទូរសព្ទមកប៉ុណ្ណោះ។

¹ សុខភាពផ្លូវចិត្តអាមេរិក។ (2024)។ ទិន្នន័យសុខភាពផ្លូវចិត្តទូទៅ។ mhnational.org/mentalhealthfacts. ចូលកាលពីនៅថ្ងៃទី 9 ខែតុលា ឆ្នាំ 2024។

គន្លឹះទី 7៖ L.A. Care Connect និង My Health in Motion™ (ផ្តល់សមាជិក និងសុខុមាលភាពអនឡាញរបស់អ្នក)

L.A. Care Connect

ដើម្បីធ្វើឱ្យបទពិសោធន៍របស់អ្នកកាន់តែងាយស្រួល អ្នកអាចបង្កើតគណនីសមាជិក L.A. Care Connect តាមប្រព័ន្ធអនឡាញសម្រាប់ព័ត៌មាន និងសេវាធានា។ L.A. Care Connect គឺជាផ្តល់សមាជិកអនឡាញរបស់អ្នក។

- ❖ បង្កើតគណនីតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ដោយចូលទៅ members.lacare.org ឬចុចលើប៊ូតុងចូលជាសមាជិក (member sign in) នៅជ្រុងស្តាំនៃផ្នែកខាងលើនៃទំព័រ lacare.org
- ❖ អ្នកនឹងត្រូវការលេខសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក និងអាសយដ្ឋានអ៊ីមែលដែលមានសុពលភាពដើម្បីបង្កើតគណនីមួយ (លេខសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នកមាននៅលើប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក)។
- ❖ ដើម្បីចូលប្រើការណែនាំពីរបៀបចុះឈ្មោះជាជំហានៗ សូមចូលទៅ members.lacare.org។

ជាមួយនឹងគណនី L.A. Care Connect របស់អ្នក អ្នកអាច៖

- ❖ **បោះពុម្ព** ឬ**មើល**ប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក ដើម្បីប្រើនៅក្នុងការិយាល័យរបស់គ្រូពេទ្យ ឬឱសថស្ថានរបស់អ្នក
- ❖ **មើល**ព័ត៌មានអំពីការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក រួមទាំងសិទ្ធិទទួលបាន
- ❖ **ស្នើសុំ**ផ្លាស់ប្តូរ PCP របស់អ្នក
- ❖ **ជជែក**ផ្ទាល់ជាមួយគិលានុបដ្ឋាក នៅពេលណាមួយដែលងាយស្រួលសម្រាប់អ្នក
- ❖ **ចូលប្រើសេវា 24/7 ច្រើនបន្ថែមទៀត៖** ស្វែងរកវេជ្ជបណ្ឌិតស្វែងរកបញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា ឬទាក់ទងមកយើង – គ្រប់យ៉ាងអាចដំណើរការដោយចុចទៅលើប៊ូតុងតែមួយគត់
- ❖ **ភ្ជាប់ទៅកាន់ My Health In Motion™** សម្រាប់កម្មវិធីដែលស្របតាមតម្រូវការសុខភាពរបស់អ្នក

L.A. Care កំពុងបើកដំណើរការផ្តល់សមាជិកល្អប្រសើរជាងមុន នៅឆ្នាំ 2025 ដើម្បីធ្វើឱ្យការគ្រប់គ្រងការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកកាន់តែងាយស្រួលជាងពេលណាៗទាំងអស់។

សូមរង់ចាំមើលបច្ចុប្បន្នភាពនៃមុខងារថ្មីៗ ដែលរចនាឡើងដើម្បីផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការចូលប្រើហ្វេស និងងាយស្រួលដូចជា៖

- ❖ **ការផ្លាស់ប្តូរ**វេជ្ជបណ្ឌិតថែទាំជាបឋម គ្លីនិក ឬក្រុមពេទ្យរបស់អ្នក
- ❖ **ការចូលប្រើ**អត្ថប្រយោជន៍គម្រោងរបស់អ្នក
- ❖ **ការចូលបំពេញ** មើល និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព ទម្រង់ការប្រមាណហានិភ័យសុខភាពរបស់អ្នក
- ❖ **ការចូលមើល**ស្ថានភាពការអនុញ្ញាតបានសឹងតែភ្លាមៗ សម្រាប់ការអនុញ្ញាត L.A. Care
- ❖ **ការចូលមើល និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព** ព័ត៌មានប្រជាសាស្ត្ររបស់អ្នក

My Health in Motion™

ថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក និងមានអារម្មណ៍ល្អបំផុតជាមួយនឹងផ្តល់សុខុមាលភាពអនឡាញ My Health In Motion™ (MyHIM) ក្នុងទ្រង់ទ្រាយប្លែកថ្មី។

ស្វែងយល់ពីមុខងារដូចខាងក្រោម នៅគេហទំព័រ MyHIM បែបថ្មីស្រឡាង៖

- ❖ **ថ្មីនិងងាយស្រួល៖** ទទួលបានបទពិសោធន៍នៃរូបរាងថ្មីជាមួយនឹងមុខងារងាយៗនិងសប្បាយៗ។
- ❖ **ការវាយតម្លៃសុខុមាលភាព៖** ធ្វើតេស្តសុខភាពហ្វេស និងទទួលបានរបាយការណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

- ❖ **សិក្ខាសាលាតាមអនឡាញ៖** ចូលរួមក្នុងសិក្ខាសាលាសុខភាពតាមអនឡាញ។
- ❖ **ការតភ្ជាប់ឧបករណ៍៖** ភ្ជាប់កម្មវិធីតាមដានសុខភាពដូចជា Fitbit សម្រាប់បទពិសោធន៍ដែលមិនអាក្រក់អស់។
- ❖ **ការប្រឹក្សាសុខភាពពីអ្នកជំនាញ៖** ទទួលបានជំនួយពីកម្មវិធីប្រឹក្សាសុខភាពរបស់យើង។
- ❖ **ងាយទទួលបានព័ត៌មានដោយគ្រាន់តែប្រើចុងម្រាមដៃរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ៖** ចូលប្រើប័ណ្ណាល័យដែលពោរពេញទៅដោយព័ត៌មានសុខភាព។

ចូលប្រើ MyHIM គ្រប់ពេលវេលា គ្រប់ទីកន្លែង — ដោយប្រើកុំព្យូទ័រ ទូរសព្ទ មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍របស់ L.A. Care និងសូម្បីតែប័ណ្ណាល័យសាធារណៈ។

ត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីចាប់ផ្តើម៖

1. ចូលទៅកាន់ lacare.org ហើយចុចលើពាក្យ “**ចូលជាសមាជិក (Member Sign-In)**”។
2. ចុចលើផ្ទាំង “**My Health In Motion™**” ហើយបង្កើតប្រូហ្វាស៊ីលរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ អ្នកប្រឹក្សាសុខភាពរបស់យើង គឺអាចទាក់ទងបានតាមរយៈលេខ **1.855.856.6943**។



គន្លឹះទី 8៖ ហៅទូរសព្ទទៅខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាក

សម្រាប់សំណួរទាក់ទងនឹងសុខភាពនានា

អ្នកអាចហៅទូរសព្ទទៅខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាកសម្រាប់ជំនួយទាក់ទងនឹងសុខភាពនានា ដើម្បីជួយឱ្យអ្នកថែទាំខ្លួនអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។

គិលានុបដ្ឋាកនឹងជួយអ្នកដោយប្រើភាសារបស់អ្នក ដោយឥតគិតថ្លៃ ហើយអាចទាក់ទងសុំជំនួយ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

អ្នកអាចទាក់ទងជាមួយនឹងគិលានុបដ្ឋាកតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត ដោយការជជែកផ្ទាល់តាមអនឡាញ ដោយប្រើគណនីសមាជិកអនឡាញ L.A. Care Connect ឬដោយហៅទូរសព្ទទៅ **1.800.249.3619 (TTY 711)**។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាក និងសេវាបន្ថែមទៀតដែលមានតាមរយៈកម្មវិធីនេះ សូមចូលទៅកាន់

lacare.org/members/getting-care/nurse-advice-line។



L.A. CARE MEDI-CAL

ចំណុចសំខាន់នៃអត្ថប្រយោជន៍

ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមអំពីអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក
អាចរកបាននៅក្នុងសៀវភៅណែនាំសមាជិក
Medi-Cal ដែលមានតាមអនឡាញនៅ៖
lacare.org/members/documents/medi-cal

* នេះគ្រាន់តែជាការសង្ខេបប៉ុណ្ណោះ។

L.A. Care Health Plan



ផ្តល់ជូននូវអត្ថប្រយោជន៍
សុខភាពយ៉ាងទូលំទូលាយ។

អត្ថប្រយោជន៍បន្ថែមទៀត
សម្រាប់អ្នក ដោយឥតគិតថ្លៃ។



អត្ថប្រយោជន៍ និងសេវាសម្រាប់អ្នកជំងឺមិនសម្រាកពេទ្យទៅ

- ការជួបពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតថែទាំជាបឋម និងអ្នកឯកទេស
- ការវះកាត់អ្នកជំងឺមិនស្លាប់ព្យាបាល
- គ្លីនិកថែទាំបន្ទាន់ និងលក់រាយ
- សេវាកម្មមន្ទីរពិសោធន៍ និងការស៊ីអ៊ីច
- ការចាក់វ៉ាក់សាំងគ្រុនផ្តាសាយ និងវ៉ាក់សាំងផ្សេងៗទៀត ដែលបានណែនាំ
- ការធ្វើតេស្ត និងការចាក់វ៉ាក់សាំង COVID-19
- ការថែទាំមាតា និងទារកទើបនឹងកើត
- ការសម្រាល និងការថែទាំក្រោយពេលសម្រាល
- សេវាគិលានុបដ្ឋាក និងឆ្លុប

- សេវាជំនួយថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះ
- សេវាសម្រាប់កុមារ (ការពិនិត្យ ការវិនិច្ឆ័យ និងការព្យាបាលបានទាន់ពេលវេលានិងជាប្រចាំ)។
- វិទ្យាខាងប្រអប់ជើង
- ការចាប់សរសៃ
- ការព្យាបាលដោយវិធីព្យាបាល
- ការលាងឈាម/ការបំបែកលោហិត
- ខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាក
- ការផ្តល់ព័ត៌មានសុខភាពដោយប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក
- ការព្យាបាលលក្ខណៈគ្រួសារ



អត្ថប្រយោជន៍ផ្នែកបង្ការ និងសុខុមាលភាព

- កម្មវិធី Health in Motion™
- កម្មវិធីចាត់ចែងជំងឺ
- សេវាកម្មបញ្ឈប់ការជក់បារី
- សេវារៀបចំគម្រោងគ្រួសារ
- សេវាបុគ្គលិកសុខាភិបាលសហគមន៍



សេវាវិបាកសុខភាព

- សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តអ្នកជំងឺមិនសម្រាកព្យាបាល
- សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តឯកទេសសម្រាប់អ្នកជំងឺមិនសម្រាកពេទ្យ និងអ្នកជំងឺសម្រាកពេទ្យ
- សេវាព្យាបាលបញ្ហាប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនសម្រាប់អ្នកជំងឺមិនសម្រាកពេទ្យ/ការពិនិត្យការប្រើប្រាស់សារធាតុស្រវឹងមិនត្រឹមត្រូវ
- ការបន្សាបជាតិពុលក្នុងអ្នកជំងឺដោយស្ម័គ្រចិត្ត



សេវាមន្ទីរពេទ្យ

- សេវាអ្នកជំងឺស្លាប់ព្យាបាល
- សេវាកម្មវះកាត់
- ការវះកាត់ប្តូរសរសៃនិងជាលិកាសំខាន់ៗ
- សេវាអ្នកឯកទេសថ្នាំស្លឹក



សេវាអាសន្ន

- សេវាបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់
- សេវាវេជ្ជសង្គ្រោះបន្ទាន់



អត្ថប្រយោជន៍ពីឱសថស្ថាន

- ឱសថមានវេជ្ជបញ្ជា (តាមរយៈ Medi-Cal Rx® Medi-calrx.dhcs.ca.gov)



សេវាស្តារនីតិសម្បទា និងបង្កើតនីតិសម្បទា

- ការព្យាបាលដោយចលនា
- ការព្យាបាលស្តារកាយសម្បទា
- ប្រព័ន្ធការស្តាប់
- វិធីព្យាបាលសំដី
- ការពិនិត្យត្រចៀក
- គ្រឿងបរិក្ខារពេទ្យប្រើជាប់បានយូរ
- ការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ
- សេវាសុខភាពតាមផ្ទះ
- ទ្រនាប់បាតជើង/ជើងសិប្បនិម្មិត
- បរិក្ខារពេទ្យ គ្រឿងបរិក្ខារ និងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់
- មន្ទីរគិលានុបដ្ឋាកម្មមានជំនាញ (រហូតដល់ 90 ថ្ងៃ)
- ការស្តារស្នូលឡើងវិញ



សេវាផ្សេងទៀត

- គំហើញ/ការធ្វើតេស្តភ្នែក
- ការថែទាំធ្មេញ (តាមរយៈ Medi-Cal Dental ត្រូវបានគេស្គាល់ជាផ្លូវការថាជា Denti-Cal® dhcs.ca.gov/services)
- យានជំនិះ
 - យានជំនិះពេទ្យមិនសង្គ្រោះបន្ទាន់
 - ឡានរ៉ឺម៉កមានប្រដាប់សែង
 - ឡានរ៉ឺម៉កមានរទេះរុញ
 - ឡានសង្គ្រោះបន្ទាន់
 - យានជំនិះមិនមែនពេទ្យ
 - យានជំនិះឯកជន ឬសាធារណៈសម្រាប់អ្នកដែលមិនមានមធ្យោបាយផ្សេងទៀតដើម្បីទៅកាន់ការណាត់ជួបរបស់ពួកគេ
- សេវា និងការគាំទ្រយូរអង្វែង
 - មណ្ឌលថែទាំសុខភាពជំនាញ (91+ ថ្ងៃ)
 - សេវាកម្មតាមផ្ទះ និងសហគមន៍
- ការគាំទ្រសហគមន៍
- ការគ្រប់គ្រងការថែទាំដែលប្រសើរជាងមុន
- ការផ្តល់ឱសថព្យាបាលតាមដងផ្លូវ

*អត្ថប្រយោជន៍អាចផ្លាស់ប្តូរបាន។ សូមហៅទូរសព្ទទៅសេវាសមាជិក L.A. Care តាមរយៈលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬចូលទៅកាន់ lacare.org ។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក អាចនឹងត្រូវការការអនុម័តសម្រាប់អត្ថប្រយោជន៍ និងសេវាមួយចំនួន។

ថែរក្សាភ្នែករបស់អ្នក ឱ្យមានសុខភាពល្អ

តាមរយៈ VSP VISION CARE

យើងចាត់ទុកសុខភាពភ្នែករបស់អ្នកជាអាទិភាព ចម្បងរបស់យើង។ ក្នុងនាមជាសមាជិករបស់ Vision Care អ្នកនឹងទទួលបានការថែទាំពីវេជ្ជបណ្ឌិត ភ្នែកដ៏ពូកែ វ៉ែនតាដែលមានគុណភាព រួមទាំង កញ្ចក់វ៉ែនតានិងដងវ៉ែនតាមជ្រួញ និង ការថែទាំភ្នែកដែលមានតម្លៃសមរម្យ ដូច្នេះអ្នកអាច មើលឃើញយ៉ាងច្បាស់ និងរស់នៅក្នុងជីវិត ដែលមានសុខភាពល្អ។

ការពិនិត្យភ្នែកជាប្រចាំ គឺជាមឿងសំខាន់

ជាមួយនឹង VSP® អ្នកនឹង ទទួលបានការថែទាំដ៏ល្អពី វេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងបណ្តាញ VSP រួម ទាំង WellVision Exam® ដែលជា ការធ្វើតេស្តដែលបង្កើតឡើង ដើម្បីស្វែងរករោគសញ្ញានៃ គំហើញ និងស្ថានភាពសុខភាព ដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម និង ជំងឺលើសឈាម។



មានសំណួរ
ដែរឬទេ?

អស់ហើយ! យើងនឹងចាត់ចែងលើការងារផ្សេងទៀត – មិនចាំបាច់បំពេញ ទម្រង់ទាមទារសំណង នៅពេលដែលអ្នកជួបពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា ដែលចូលរួមក្នុង VSP ឡើយ។

ចូលទៅកាន់ vsp.com ឬហៅទូរសព្ទទៅ VSP តាមរយៈលេខ **1.800.877.7195 (TTY 711)** ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសៅរ៍ ពីម៉ោង 6:00 ព្រឹកដល់ម៉ោង 5:00 ល្ងាច ម៉ោងស្តង់ដារប៉ាស៊ីហ្វិក (បិទនៅថ្ងៃអាទិត្យ)។

ការប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍ VSP គឺងាយស្រួល



មើលការរ៉ាប់រងរបស់អ្នក

ពិនិត្យឡើងវិញលើព័ត៌មានលម្អិតពីការរ៉ាប់រងផ្ទាល់ខ្លួន និងស្វែងរក វេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងបណ្តាញ ដោយបង្កើតគណនីតាមរយៈ vsp.com ដោយប្រើលេខសម្គាល់ L.A. Care Health Plan របស់អ្នក (ដែលមាននៅលើប័ណ្ណរបស់អ្នក)។



ជួបពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងបណ្តាញ

ទូរស័ព្ទគណនីរបស់អ្នកតាមរយៈ vsp.com ដើម្បីស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវា ដែលចូលរួមក្នុង VSP សម្រាប់ Medi-Cal នៅជិតអ្នក ឬហៅទូរសព្ទទៅ ផ្នែកសេវាសមាជិក VSP តាមរយៈលេខ **1.800.877.7195 (TTY 711)** ពី ថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសៅរ៍ ម៉ោង 6:00 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 5:00 ល្ងាច ម៉ោងស្តង់ដារ ប៉ាស៊ីហ្វិក (បិទនៅថ្ងៃអាទិត្យ)។



នៅពេលណាដែលអ្នកជួបពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា VSP តាមរយៈ L.A. Care Health Plan។ បង្ហាញ ប័ណ្ណ L.A. Care Health Plan របស់ អ្នកនៅពេលណាដែលអ្នកជួបពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវា។



វិធីបន្ថែមទៀត ដើម្បីទទួលបានការថែទាំ

នៅពេលដែលអ្នកមិនអាចទាក់ទង PCP របស់អ្នកបាន សូម ទទួលការថែទាំដោយងាយស្រួលជាមួយដៃគូរបស់យើងនៅ Teladoc និង Minute Clinic។

របៀប ចូលប្រើ៖

1

បង្កើតគណនីរបស់អ្នកនៅលើ Teladoc.com។ អ្នកនឹង ត្រូវការលេខសម្គាល់សមាជិក របស់អ្នក។

2

ស្នើសុំការជួបពិគ្រោះតាម ប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត តាមរយៈសេវាអតិថិជន Teladoc គេហទំព័រសមាជិក ឬកម្មវិធីទូរសព្ទបានគ្រប់ពេល។

3

ទទួលបានការថែទាំ ដែលត្រូវការភ្លាមៗ តាមទូរសព្ទ ឬ វីដេអូ 24/7។



ព័ត៌មានបន្ថែម៖
lacare.org/teladoc

របៀប ចូលប្រើ៖

1

ប្រើបញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់ សេវារបស់ L.A. Care អនុញ្ញាត ដើម្បីស្វែងរក Minute Clinic ដែលនៅ ជិតអ្នក។

2

មើលពេលវេលារង់ចាំ និងគ្រោងការជួបពិគ្រោះ របស់អ្នកនៅលើគេហទំព័រ Minute Clinic។

3

ទទួលបានការថែទាំនៅទីតាំង ផ្ទាល់នៅ Minute Clinic។ អ្នកនឹងត្រូវការប័ណ្ណសម្គាល់ សមាជិក និងឯកសារសម្គាល់ ខ្លួនផ្សេងទៀតរបស់អ្នក។



ព័ត៌មានបន្ថែម៖
lacare.org/minuteclinic
មានសំណួរដែរឬទេ? ហៅទូរសព្ទទៅ L.A. Care តាមរយៈលេខ៖ **1.888.839.9909 (TTY 711)**



ដឹងពី ជម្រើសការថែទាំរបស់អ្នក

ប្រភេទនៃការថែទាំ	ឧទាហរណ៍នៃធានាសុខភាព និងសេវា	របៀបចូលប្រើ	ពេលវេលារង់ចាំដែលបានប៉ាន់ស្មាន
 ខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាក និយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាកដែលបានចុះបញ្ជីដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ 24/7 ។	- ការណែនាំពីការថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនឯង - ចម្លើយចំពោះសំណួរសុខភាព - ការជ្រើសរើសកន្លែងដែលត្រូវទទួលការថែទាំ	1.800.249.3619 (TTY 711)	មិនចាំបាច់រង់ចាំ
 ការថែទាំជាបឋម ហៅទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំជាបឋមរបស់អ្នកជាមុនសិននៅពេលអ្នក ត្រូវការការថែទាំ។	- ការថែទាំបែបបង្ការ - បញ្ហាសុខភាពភ្លាមៗ ឬរយៈពេលខ្លី - ស្ថានភាពសុខភាពរយៈពេលវែង ឬជំងឺដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម	- ហៅទូរសព្ទទៅ PCP របស់អ្នកដោយប្រើលេខទូរសព្ទមាននៅលើប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក។ - ចូលទៅកាន់បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវាអន្តរាញ់របស់ L.A. Care តាមរយៈ lacare.org	10 ថ្ងៃនៃថ្ងៃធ្វើការ ឬតិចជាងនេះ - ការណាត់ជួបនៅថ្ងៃតែមួយ
 ការថែទាំប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត ចូលប្រើសេវាសុខភាពពីចម្ងាយនិងនិយាយ ជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតតាម ទូរសព្ទឬ អន្តរាញ់។	- ជំងឺផ្តាសាយ/គ្រុនផ្តាសាយ/គ្រុនក្តៅ - កន្ទួល - ការឆ្លងមេរោគ (ស្បែក/ភ្នែក/ត្រចៀក/ការឆ្លងមេរោគផ្លូវទឹកនោម) - ផ្លូវដង្ហើម (តឹងដង្ហើមឬសួរខ្សឹតៗ/ក្អក) - ក្រពះ (ឈឺ/ក្អក/រាគ) - រលួសស្រាល	- ចូលទៅកាន់ Teladoc™ (តម្រូវឱ្យទូរសព្ទ/ចុះឈ្មោះ) តាមរយៈ member.teladoc.com/lacare - Teladoc™ ៖ 1.469.643.2161	ចំណាយពេលច្រើននាទី ឬដល់ទៅច្រើនម៉ោង
 ការថែទាំសង្គ្រោះបន្ទាន់ ការថែទាំក្នុងបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់គឺសម្រាប់ស្ថានភាពដែលគំរាមកំហែងអាយុជីវិត។ សូមកុំប្រើបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ (Emergency room, ER) សម្រាប់ការថែទាំជាប្រចាំ ឬជំងឺស្រាល	- ឈឺធ្ងន់ - ការផ្លាស់ប្តូរការមើលឃើញភ្លាមៗ - ភាពចុះខ្សោយ/បញ្ហាក្នុងការនិយាយ - ការគិតចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬស្ថានភាពអាសន្ននៃបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ផ្សេងទៀត	ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 911 ឬទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ នៃមន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុត។	ពេលវេលារង់ចាំអាចប្រែប្រួលអាស្រ័យលើភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺរបស់អ្នក ចំនួនអ្នកជំងឺ និងបន្ទប់ព្យាបាលដែលមាន។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីតម្លៃ និងរបៀបចូលប្រើសេវាទាំងនេះ សូមចូលទៅកាន់៖ lacare.org/members/getting-care ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខដែលនៅខាងក្រោយ ប័ណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយបន្ថែម សូមទាក់ទងមកកាន់ផ្នែកសេវាសមាជិក L.A. Care តាមរយៈលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។

ប្រភេទនៃការថែទាំ	ឧទាហរណ៍នៃធានាសុខភាព និងសេវា	របៀបចូលប្រើ	ពេលវេលារង់ចាំដែលបានប៉ាន់ស្មាន
 ការថែទាំបន្ទាន់ គ្លីនិកលក់រាយ មានទីតាំងនៅក្នុងឱសថស្ថានលក់រាយ និងធ្វើការដោយអ្នកប្រកបវិជ្ជាជីវៈថែទាំ មណ្ឌលថែទាំបន្ទាន់ ទទួលការថែទាំក្នុងថ្ងៃតែមួយពីវេជ្ជបណ្ឌិត សូម្បីតែបន្ទាប់ពីម៉ោងធ្វើការ និងចុងសប្តាហ៍។	- ជំងឺផ្តាសាយ/គ្រុនផ្តាសាយ/គ្រុនក្តៅ - កន្ទួល - ការឆ្លងមេរោគ (ស្បែក/ភ្នែក/ត្រចៀក/UTI) - ផ្លូវដង្ហើម (តឹងដង្ហើមឬសួរខ្សឹតៗ/ក្អក) - ក្រពះ (ឈឺ/ក្អក/រាគ) - រលួសស្រាល	- ទៅទីតាំង CVS MinuteClinic - ចូលទៅកាន់បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវាអន្តរាញ់របស់ L.A. Care សម្រាប់បញ្ជីឈ្មោះគ្លីនិកលក់រាយ។ - ចូលទៅកាន់បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវាអន្តរាញ់របស់ L.A. Care តាមរយៈ lacare.org - ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិកតាមរយៈលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711)	- ចំណាយពេលច្រើននាទី ឬដល់ទៅច្រើនម៉ោង - កំណត់ពេលទៅជួបពិគ្រោះ និងពិនិត្យមើលពេលវេលារង់ចាំបានស្ថានសម្រាប់អតិថិជនដែលមិនបានណាត់ជួបជាមុនតាមអន្តរាញ់ - ចំណាយពេលច្រើននាទី ឬដល់ទៅច្រើនម៉ោង
 សេវាឥរិយាបថសុខភាព ចូលប្រើសេវាអ្នកផ្តល់សេវាឥរិយាបថសុខភាពតាមរយៈ៖	- អារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ឬទប់ទល់លែងបាន - កំហឹងមិនធម្មតា ការថប់បារម្ភ ឆាប់ខឹង និងការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ផ្សេងទៀត - ការផ្លាស់ប្តូរនៃការគេង ចំណង់អាហារ ឬកម្រិតថាមពល		
 Carelon Behavioral Health	- ការវាយតម្លៃសុខភាពផ្លូវចិត្តដំបូង (មិនត្រូវការការអនុញ្ញាតជាមុន) - ការព្យាបាលជាលក្ខណៈបុគ្គល ជាគ្រុម ឬជាលក្ខណៈគ្រួសារ - ការធ្វើតេស្តចិត្តសាស្ត្រ និងចិត្តសាស្ត្រសរសៃប្រសាទ - ការពិនិត្យ និងអន្តរាគមន៍សង្ខេប - ការតាមដានអ្នកជំងឺមិនសម្រាកពេទ្យសម្រាប់ការព្យាបាលដោយឱសថ	Carelon Behavioral Health ៖ 1.877.344.2858 TTY/TTD 1.800.735.2929	
 ក្រសួងសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Department of Mental Health, DMH) នៃខោនធី LA	- ការព្យាបាលជាលក្ខណៈបុគ្គល - ជំនួយដោយការឱ្យថ្នាំ - ការជួយធ្វើអន្តរាគមន៍ពេលមានបំណង និងការធ្វើឱ្យមានលំនឹងផ្លូវចិត្ត - ការគ្រប់គ្រងករណីតាមគោលដៅ - ការព្យាបាលពេលថ្ងៃ និងការស្តារនីតិសម្បទាពេលថ្ងៃ - ការស្នាក់នៅព្យាបាល - សេវាថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងសម្រាប់អ្នកជំងឺសម្រាកពេទ្យ	ខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់នៃសេវា DMH និងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន៖ 1.800.854.7771	ការថែទាំមិនបន្ទាន់៖ - ការណាត់ជួបពិនិត្យសុខភាពផ្លូវចិត្ត – 10 ថ្ងៃធ្វើការ - គ្រូពេទ្យថែទាំឯកទេស – 15 ថ្ងៃធ្វើការ
 ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈនៃខោនធី LA (Department of Public Health, DPH) ផ្នែកគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនខុសច្បាប់ (Substance Abuse Prevention and Control, SAPC)។ (SAPC)	ការព្យាបាលការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនដូចជាអ្នកជំងឺមិនសម្រាកពេទ្យនិងសេវាតាមលំនៅដ្ឋាន	ខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់សម្រាប់ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនខុសច្បាប់៖ 1.844.804.7500	



ធនធាន ដែលមាន សម្រាប់អ្នក



មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍

មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍ (Community Resource Centers, CRC) របស់ L.A. Care ត្រូវបានដំណើរការ រួមគ្នាជាមួយគម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan ហើយ ផ្តល់ជូននូវសេវាកម្ម និងធនធានជាច្រើន ដោយឥតគិតថ្លៃដែលតម្រូវតាមសមាជិក និងសហគមន៍ទាក់ទងនឹងសុខភាពនិង សុខុមាលភាព។

សេវាដែលផ្តល់ជូន រួមមាន៖

- ថ្នាក់សុខភាពនិងសុខុមាលភាពដោយ ឥតគិតថ្លៃសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យនិង កុមារ និងថ្នាក់រៀនដើម្បីជួយគ្រប់គ្រង ស្ថានភាពជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
- WiFi ឥតគិតថ្លៃសម្រាប់សេវាសុខភាព ពីចម្ងាយ
- ជំនួយការចុះឈ្មោះ CalFresh
- ជំនួយក្នុងការចុះឈ្មោះ និងបន្ត សុពលភាព Medi-Cal
- ជំនួយសេវាសង្គម
- ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង និងការបញ្ជូនបន្ត ទៅកាន់ធនធានសហគមន៍ក្នុងតំបន់
- ការពិនិត្យសុខភាព ជំនួយចំណីអាហារ និងព្រឹត្តិការណ៍សហគមន៍ពេញមួយឆ្នាំ

អ្នកអាចស្វែងយល់អំពីអត្ថប្រយោជន៍ Medi-Cal របស់អ្នកដោយចុះឈ្មោះសម្រាប់ការតម្រង់ទិស សមាជិកថ្មីនៅ CRC ក្នុងតំបន់របស់អ្នក។



សូមមកចូលរួមការបង្ហាញការងារ សមាជិកថ្មីនៅមជ្ឈមណ្ឌលធនធាន សហគមន៍ (CRC) ហើយទទួលបាន

ប័ណ្ណអំណោយ 10\$

បន្ទាប់ពីការតម្រង់ទិសនេះ អ្នកនឹងអាច៖

- យល់ពីអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក
- ស្នើសុំប័ណ្ណសម្គាល់
- ជ្រើសរើស ឬផ្លាស់ប្តូរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក
- ស្វែងយល់ពីរបៀបទទួលបានថ្នាំរបស់អ្នកតាម វេជ្ជបញ្ជា
- យល់ដឹងអំពីការថែទាំសុខភាពបន្ទាន់
- យល់ដឹងអំពីសិទ្ធិ និងទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នក

ចូលទៅកាន់ www.communityresourcecenterla.org សម្រាប់ទីតាំង/អាសយដ្ឋាន លេខទូរសព្ទ ម៉ោង ប្រតិបត្តិការ និងប្រតិទិននៃព្រឹត្តិការណ៍របស់ CRC។

អ្នកអាចកំណត់ពេលវេលាជួបដោយចូលទៅកាន់ www.communityresourcecenterla.org និងប្រើប្រាស់មុខងារកំណត់ពេលជួបតាម អនឡាញ ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ **1.877.287.6290 (TTY 711)**។

សេវា CRC ទាំងអស់គឺ ឥតគិតថ្លៃ និងបើកដំណើរការ សម្រាប់អ្នក និងបុគ្គលគ្រប់រូប នៅក្នុងសហគមន៍។



សេវាអប់រំសុខភាព

L.A. Care ផ្តល់ជូននូវសេវា កម្មវិធី និងធនធាន ការពារសុខភាព និងជំងឺដោយមិនគិតថ្លៃដូចជា៖

- ការប្រឹក្សាតាមទូរសព្ទជាលក្ខណៈបុគ្គល ជាមួយអ្នកឯកទេសផ្នែកបែបអាហារ/ អ្នកអប់រំសុខភាព ដែលចុះបញ្ជី
- ការណាត់ជួបពិគ្រោះសុខុមាលភាពជាក្រុម នៅក្នុងសហគមន៍
- សិក្ខាសាលាអនឡាញ មុខងារជជែក ពិភាក្សា និងវីដេអូតាមរយៈ MyHealth in Motion™ ដែលជាប្រព័ន្ធផលចលនសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់យើង
- សេវាអប់រំអំពីការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដោយខ្លួនឯង (Diabetes Self-Management Education, DSME)
- អាហារជាឱសថ (Meals As Medicine, MAM)
- ការព្យាបាលតាមរយៈអាហារូបត្ថម្ភវេជ្ជសាស្ត្រ (Medical Nutrition Therapy, MNT)
- ការមានផ្ទៃពោះដែលមានសុខភាពល្អ ម្តាយ ដែលមានសុខភាពល្អ និងសេវាជំនាញខាង សម្រាលកូន
- ការបញ្ឈប់ថ្នាំជក់ដោយគ្មានផ្សែងបារី
- ការបង្ការគ្រុនផ្តាសាយសាយធំ និង COVID និងការថែទាំ
- កម្មវិធីជំនួយលើស្ថានភាពជំងឺហឺត ជំងឺ សួរត្បូងរ៉ាំរ៉ៃ (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD) ជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺ តម្រងនោម ការមានផ្ទៃពោះដែលមាន ហានិភ័យខ្ពស់។
- ឯកសារដែលងាយស្រួលអានក្នុងប្រធានបទ និងភាសាដើមមួយបែប
- បណ្ណាល័យការអប់រំសុខភាពជាសំឡេង (Health Education Audio Reference Library, HEAR)
- ខ្សែឱវាទគិលានុបដ្ឋាក **1.800.249.3619 (TTY 711)**

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមហៅទូរសព្ទ ទៅ **1.855.856.6943 (TTY 711)** ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ពីម៉ោង 8:00 ព្រឹកដល់ម៉ោង 5:00 ល្ងាច ឬ ចូលទៅកាន់ lacare.org/healthy-living សម្រាប់ឯកសារអប់រំសុខភាពនានា។



សេវាអ្នកបកប្រែមិនគិតថ្លៃ

- អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានអ្នកបកប្រែ នៅពេលអ្នកពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នក
- L.A. Care ផ្តល់សេវាអ្នកបកប្រែ ឥតគិតថ្លៃ រួមទាំងភាសាសញ្ញាអាមេរិក ផងដែរ
- អ្នកមិនចាំបាច់ប្រើសមាជិកគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិជាអ្នកបកប្រែផ្ទាល់ លើកលែងតែ ក្នុងគ្រាអាសន្ន
- ដើម្បីស្នើសុំអ្នកបកប្រែ សូមហៅទូរសព្ទ ទៅផ្នែកសេវាសមាជិករបស់ L.A. Care 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយ សប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក តាមរយៈលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** យ៉ាងហោចណាស់ 10-15 ថ្ងៃ មុនពេលអ្នកមកជួបពិនិត្យ

សូមត្រៀមព័ត៌មានខាងក្រោម នៅពេល អ្នកហៅទូរសព្ទមក៖

- ឈ្មោះរបស់អ្នក
- លេខសម្គាល់សមាជិក L.A. Care របស់អ្នក
- កាលបរិច្ឆេទ និងពេលវេលានៃ ការណាត់ជួបរបស់អ្នក
- ឈ្មោះវេជ្ជបណ្ឌិត
- អាសយដ្ឋាន និង លេខទូរសព្ទរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត

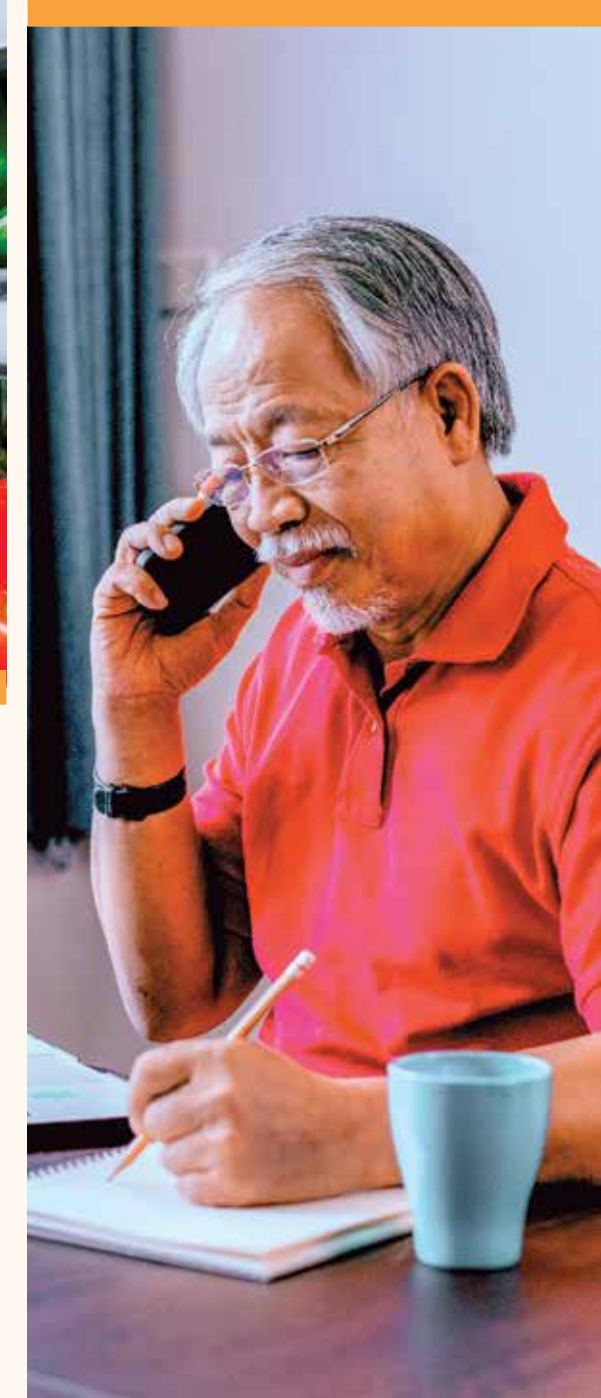
ប្រសិនបើការណាត់ជួបរបស់អ្នកបានផ្លាស់ ប្តូរ ឬត្រូវបានលុបចោល សូមហៅទូរសព្ទទៅ ផ្នែកសេវាសមាជិករបស់ L.A. Care ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

រាល់សេវាអប់រំសុខភាព ទាំងអស់ សុទ្ធតែ ឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។



ដើម្បីមើលវីដេអូជំនួយផ្នែកភាសា និង ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីសេវាផ្នែកជំនួយ ភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ សូមចូល ទៅកាន់ lacare.org/members/interpretation-translation។

បន្ថែម ធនធាន



Medi-Cal Rx

អត្ថប្រយោជន៍ឱសថស្ថាន Medi-Cal ត្រូវបានគ្រប់គ្រងតាមរយៈ ប្រព័ន្ធផ្តល់សេវា Medi-Cal Rx ។

ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ Medi-Cal Rx តាមរយៈ medi-calrx.dhcs.ca.gov/home ឬហៅទៅលេខ **1.800.977.2273** (TTY **800.977.2273** និង ចុច **7** ឬ **711**) ដើម្បី៖

- ❖ ទទួលបានច្បាប់ចម្លងនៃបញ្ជីថ្នាំតាមកិច្ចសន្យា
- ❖ អ្នកអាចស្វែងរកបញ្ជីរាយនាមឱសថស្ថានដែលសហការជាមួយ Medi-Cal Rx នៅក្នុងបញ្ជីឱសថស្ថាន Medi-Cal Rx ដូចជា CVS, Walgreens និង Rite Aid



យានជំនិះ

អត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នករួមមាន យានជំនិះមិនមែនពេទ្យ (Non-Medical transportation, NMT) និងយានជំនិះពេទ្យមិនសង្គ្រោះបន្ទាន់ (Non-Emergency Medical transportation, NEMT) ដើម្បីទៅតាមការណាត់ជួបវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ឬនៅពេលទៅយកវេជ្ជបញ្ជា និងបរិក្ខារវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងៗ។

ដើម្បីកំណត់ពេលប្រើសេវា NMT ឬ NEMT សូមហៅទូរសព្ទទៅ ផ្នែកសេវាសមាជិករបស់ L.A. Care តាមរយៈលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក ហើយជ្រើសរើសប្រភេទ “យានជំនិះ”។



តំណភ្ជាប់សហគមន៍

- ❖ តំណភ្ជាប់សហគមន៍ L.A. Care ជួយសមាជិកឱ្យភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយភ្នាក់ងារសហគមន៍ សម្រាប់ជំនួយលំនៅដ្ឋាន ចំណីអាហារ វិក្កយបត្រ និងច្រើនទៀត។
- ❖ ចូលទៅកាន់ communitylink.lacare.org ដើម្បីស្វែងរកសេវាឥតគិតថ្លៃ ឬសេវាបញ្ចុះតម្លៃ និងធ្វើការស្ទង់មតិអំពីកត្តាសង្គមទៅលើសុខភាព។



ស្វែងយល់អំពី CalFresh

CalFresh គឺជាកម្មវិធីជំនួយអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែមរបស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ដែលផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍អាហារប្រចាំខែ ដើម្បីជួយបុគ្គល និងគ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប ឱ្យទទួលបានអាហារដែលមានសុខភាពល្អ។

ប្រសិនបើមានសិទ្ធិទទួលបាន CalFresh អ្នកអាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ប្រចាំខែនៅលើកាតផ្ទេរអត្ថប្រយោជន៍អេឡិចត្រូនិក (Electronic Benefit Transfer, EBT) ដែលអាចប្រើដើម្បីទិញអាហារនៅហាងលក់គ្រឿងទេស និង ទីផ្សារកសិករភាគច្រើន។

សិទ្ធិទទួលបាន CalFresh គឺផ្អែកលើកត្តាជាច្រើនដូចជា ប្រាក់ចំណូលរបស់អ្នក ទំហំគ្រួសារ តម្រូវការការងារ និងស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍។ កត្តាទាំងនេះក៏កំណត់ចំនួនប្រាក់ដែលអ្នកទទួលបានជារៀងរាល់ខែផងដែរ។

ជាទូទៅ ដើម្បីមានសិទ្ធិទទួលបាន CalFresh អ្នកត្រូវតែ៖

- ❖ ជាអ្នករស់នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា និង
- ❖ ជាពលរដ្ឋអាមេរិក ឬជនអន្តោប្រវេសន៍ដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ និង
- ❖ មានប្រាក់ចំណូលគ្រួសារប្រចាំឆ្នាំក្រោមដែនកំណត់ប្រាក់ចំណូលដែលបានបង្ហាញក្នុងតារាង

សូមចំណាំថាចំនួនទឹកប្រាក់អត្ថប្រយោជន៍ជាក់ស្តែងអាស្រ័យលើកាលៈទេសៈជាក់លាក់របស់គ្រួសារនីមួយៗ។ តារាងខាងក្រោមត្រូវបានផ្តល់ជូនសម្រាប់គោលបំណងណែនាំទូទៅ និងព័ត៌មានតែប៉ុណ្ណោះ។ *ចំនួនទឹកប្រាក់ដែលបានបង្ហាញមានសុពលភាពរយៈពេល [10/1/24 – 9/30/25]

ទំហំគ្រួសារ	ទំហំគ្រួសារ 1 នាក់	ទំហំគ្រួសារ 2 នាក់	ទំហំគ្រួសារ 3 នាក់	ទំហំគ្រួសារ 4 នាក់	ទំហំគ្រួសារ 5 នាក់	ទំហំគ្រួសារ 6 នាក់	ទំហំគ្រួសារ 7 នាក់
ដែនកំណត់ប្រាក់ចំណូលសរុបប្រចាំខែ	\$2,510	\$3,408	\$4,304	\$5,200	\$6,098	\$6,994	\$7,890
អត្ថប្រយោជន៍ប្រចាំខែអតិបរមា	\$292	\$536	\$768	\$975	\$1,158	\$1,390	\$1,536



អ្នកអាចដាក់ពាក្យសុំ CalFresh



តាមអនឡាញតាមរយៈ៖

- ❖ [GetCalFresh.org](https://getcalfresh.org)
- ❖ benefitscal.com



តាមទូរសព្ទ - ហៅទូរសព្ទទៅខ្សែព័ត៌មាន CalFresh តាមរយៈលេខ **1.877.847.3663**

ដោយផ្ទាល់ នៅការិយាល័យក្រសួងសេវាសង្គមកិច្ចសាធារណៈ (Department of Public Social Services, DPSS) ក្នុងតំបន់របស់អ្នក



ដោយផ្ទាល់ នៅ CRC ក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

- ❖ ជំនួយការចុះឈ្មោះ CalFresh ត្រូវបានផ្តល់ជូននៅ CRCs របស់យើង និងផ្តល់ដោយមូលនិធិសុខភាពជាតិ (National Health Foundation, NHF)។

- ❖ ហៅទូរសព្ទទៅ CRC ក្នុងតំបន់របស់អ្នកដើម្បីកំណត់ពេលណាត់ជួបជាមួយអ្នកផ្សព្វផ្សាយសុខភាព NHF។

ចាប់ផ្តើមដំណើរការរបស់អ្នកឆ្ពោះទៅកាន់អាហារូបត្ថម្ភកាន់តែប្រសើរជាងមុននៅថ្ងៃនេះ!

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពី CalFresh សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ dpss.lacounty.gov/en/food/calfresh.html។

ការរាយការណ៍ និងការដោះស្រាយបញ្ហា

អ្នកមានសិទ្ធិដាក់ពាក្យបណ្តឹង (បណ្តឹងសាទុក្ខ) ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហា ឬមិនសប្បាយចិត្តជាមួយនឹងសេវាដែលអ្នកកំពុងទទួលពី L.A. Care ឬអ្នកផ្តល់សេវា។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម អំពីនីតិវិធីនេះ សូមមើលទៅជំពូកទី 6 នៃសៀវភៅណែនាំសមាជិករបស់អ្នក។



ការបន្តសុពលភាព MEDI-CAL

រៀងរាល់ 12 ខែម្តង ក្រសួងសង្គមកិច្ច សេវាសាធារណៈ (Department of Public Social Services, DPSS) នៃខោនធី Los Angeles នឹងធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញនូវ ព័ត៌មានរបស់អ្នក ដើម្បីកំណត់ថាតើអ្នក នៅតែមានសិទ្ធិទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ Medi-Cal ដែរឬអត់ និងដើម្បីឱ្យគេបន្ត សុពលភាពការចុះឈ្មោះ Medi-Cal របស់ អ្នកនៅឆ្នាំបន្ទាប់។

ទោះបីជាសមាជិកមួយចំនួនអាចត្រូវ បានបន្តសុពលភាពដោយស្វ័យប្រវត្តិ ក៏ដោយ អ្នកទទួលបាន Medi-Cal មួយចំនួន ត្រូវតែបន្តសុពលភាពសិទ្ធិទទួល បាន Medi-Cal របស់ពួកគេជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដោយធ្វើព័ត៌មានដែលបានស្នើសុំទៅកាន់ DPSS វិញឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ដើម្បីរក្សា ការរ៉ាប់រងថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីនីតិវិធីបន្ត សុពលភាព Medi-Cal ប្រចាំឆ្នាំ សូមចូលទៅកាន់ www.lacare.org/medi-cal-renewals សម្រាប់ព័ត៌មាន និងធនធានដែលមានប្រយោជន៍។



នេះគឺជាព័ត៌មានទំនាក់ទំនង DPSS សំខាន់ៗមួយចំនួន៖



គេហទំព័រ **BenefitsCal**
benefitscal.com

BenefitsCal គឺជាគេហទំព័រ សម្រាប់អ្នករស់នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ដើម្បីដាក់ពាក្យស្នើសុំ និងមើល អត្ថប្រយោជន៍លើប្រព័ន្ធអនឡាញ សម្រាប់កម្មវិធី CalWORKs CalFresh ជំនួយសង្គ្រោះទូទៅ និងពាក្យសុំ Medi-Cal



លេខទូរសព្ទរបស់មជ្ឈមណ្ឌលសេវាអតិថិជន (Customer Service Center, CSC) របស់ DPSS

លេខទូរសព្ទ ឥតគិតថ្លៃ 866.613.3777

លេខទូរសព្ទ ក្នុងតំបន់ 626.569.1399
310.258.7400
818.701.8200

ម៉ោង ប្រតិបត្តិការ CSC អាចទំនាក់ទំនងបាន ដើម្បីជួយអ្នក៖
ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ ថ្ងៃសុក្រ ពីម៉ោង 7:30 ព្រឹកដល់ម៉ោង 6:30 ល្ងាច
មិនរាប់បញ្ចូលថ្ងៃឈប់សម្រាក

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬត្រូវការជំនួយក្នុងការចូលទៅកាន់ការរ៉ាប់រង Medi-Cal របស់អ្នក សូមទាក់ទង DPSS តាមរយៈលេខ 1.866.613.3777 (TTY) 1.800.660.4026 ចូលទៅ benefitscal.com ឬចូលទៅកាន់ KeepMediCalCoverage.org សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

ទទួលបានជំនួយក្នុងការបំពេញ ពាក្យស្នើសុំចុះឈ្មោះ ឬបន្តសុពលភាព MEDI-CAL របស់អ្នក



មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍ (Community Resource Centers, CRC) ទាំងអស់ ផ្តល់ជំនួយផ្ទាល់សម្រាប់ នឹងការចុះឈ្មោះ និងការបន្តសុពលភាព Medi-Cal។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបំពេញពាក្យ ស្នើសុំ ឬបន្តសុពលភាព Medi-Cal របស់អ្នក សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1.877.287.6290 (TTY 711) ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាជួបជាមួយអ្នកផ្តល់ជំនួយសម្រាប់ការដាក់ពាក្យដែលមានអាជ្ញាបណ្ណ។ L.A. Care CRCs បើកដំណើរការជូនដល់សមាជិករបស់យើង និងសាធារណជនទូទៅទាំងអស់។



ទីតាំង		អាសយដ្ឋាន		លេខទូរសព្ទ	
1	East L.A.	4801 Whittier Blvd.	Los Angeles, CA 90022	213.438.5570	
2	El Monte	3570 Santa Anita Ave.	El Monte, CA 91731	213.428.1495	
3	Inglewood	2864 W. Imperial Hwy.	Inglewood, CA 90303	310.330.3130	
4	Long Beach	5599 Atlantic Ave.	Long Beach, CA 90805	562.256.9810	
5	Lincoln Heights*	2426 N. Broadway	Los Angeles, CA 90031	213.294.2840	
6	Lynwood	3200 East Imperial Hwy.	Lynwood, CA 90262	310.661.3000	
7	Metro L.A.	1233 S. Western Ave.	Los Angeles, CA 90006	213.428.1457	
8	Norwalk	11721 Rosecrans Ave.	Norwalk, CA 90650	562.651.6060	
9	Palmdale	2072 E. Palmdale Blvd.	Palmdale, CA 93550	213.438.5580	
10	Panorama City	7868 Van Nuys Blvd.	Panorama City, CA 91402	213.438.5497	
11	Pomona	696 W. Holt Ave.	Pomona, CA 91768	909.620.1661	
12	South L.A.	5710 Crenshaw Blvd.	Los Angeles, CA 90043	213.428.1410	
13	West L.A.	11173 W. Pico Blvd.	Los Angeles, CA 90064	310.231.3854	
14	Wilmington	911 North Avalon Blvd.	Wilmington, CA 90744	213.428.1490	

* មជ្ឈមណ្ឌល Lincoln Heights ដែលបើកនៅឆ្នាំ 2025។

គម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan និង Blue Cross of California គឺជាអង្គភាពឯករាជ្យ ដែលបានចុះកិច្ចសន្យា ជាមួយ L.A. Care Health Plan ដើម្បីផ្តល់សេវាគ្រប់គ្រងការថែទាំ Medi-Cal នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។

គម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan គឺជាអ្នកទទួល អាជ្ញាបណ្ណឯករាជ្យនៃសមាគម Blue Shield Association។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ CommunityResourceCenterLA.org ឬ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1.877.287.6290 (TTY 711) ថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 9 ព្រឹកដល់ម៉ោង 5 ល្ងាច

ស្វែងរក QR ដើម្បីស្វែងរក មជ្ឈមណ្ឌលដែលនៅជិតអ្នក។



របៀប ចូលប្រើ



ឯកសារសមាជិក Medi-Cal
របស់ L.A. Care Health Plan

ឯកសារសមាជិកនៃ **L.A. Care Health Plan** (L.A. Care) ផ្តល់ឱ្យអ្នក
នូវព័ត៌មានអំពីអត្ថប្រយោជន៍ Medi-Cal របស់អ្នក ឱសថដែលត្រូវ
បានរ៉ាប់រង និងវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងបណ្តាញ។

វាងាយស្រួលក្នុងការមើល ឬបោះពុម្ពឯកសារសមាជិក ដូចជាសៀវភៅ
ណែនាំសមាជិក Medi-Cal បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា និងបញ្ជីឈ្មោះ
ឱសថតាមឱសថស្ថាន (Medi-Cal Rx) និងសៀវភៅផ្សព្វផ្សាយ
Medi-Cal សម្រាប់កុមារ និងក្មេងជំទង់។

ស្វែងរក



lacare.org | 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

ដើម្បីពិនិត្យ និងបោះពុម្ពសម្ភារៈសមាជិកសំខាន់ៗ ដែលមានជាទម្រង់
អេឡិចត្រូនិក សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់ L.A. Care តាមរយៈតំណ
ភ្ជាប់ខាងក្រោម៖

៖ សៀវភៅណែនាំសមាជិក Medi-Cal៖

lacare.org/members/documents/medi-cal

៖ បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា៖

lacare.org/members/documents/medi-cal

៖ បញ្ជីឈ្មោះឱសថតាមឱសថស្ថាន (តាមរយៈ Medi-Cal Rx)៖

lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services

៖ សៀវភៅផ្សព្វផ្សាយ/លិខិតអំពី Medi-Cal សម្រាប់កុមារ និងក្មេងជំទង់៖

lacare.org/members/getting-care/routine-exams

ទៅជួប L.A. CARE



ក្នុងអំឡុងម៉ោងធ្វើការធម្មតា

ចូលទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលណាមួយក្នុងចំណោមមជ្ឈមណ្ឌល
ធនធានសហគមន៍របស់ L.A. Care/Blue Shield of California
ដើម្បីទទួលបានជំនួយក្នុងការទទួលបានឯកសារសមាជិក ចូល
ប្រើអត្ថប្រយោជន៍ Medi-Cal របស់អ្នក ឬទទួលបានចម្លើយលើ
សំណួរផ្សេងៗដែលអ្នកអាចមាន។

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ



1.888.839.9909 (TTY 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។

បុគ្គលិកផ្នែកសេវាសមាជិក L.A. Care អាចជួយអ្នកជាមួយ
នឹងសំណួរណាមួយដែលអ្នកអាចនឹងមានអំពីរបៀបចូលប្រើ
សៀវភៅណែនាំសមាជិក បញ្ជីឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវា
និងបញ្ជីឈ្មោះឱសថតាមឱសថស្ថាន (Medi-Cal Rx)។

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាននេះជាភាសាផ្សេង ឬជាទម្រង់ជំនួស
ដូចជាអក្សរពុម្ពធំៗ សំឡេង ឬអក្សរសម្រាប់ជនពិការភ្នែក សូម
ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិក L.A. Care តាមរយៈលេខ

1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។

លេខទូរសព្ទ សំខាន់ៗ និង ការរក្សា ទំនាក់ទំនង



៖ សេវាសមាជិក L.A. Care
1.888.839.9909 (TTY 711)

៖ ខ្សែទំនាក់ទំនងសុខភាព 24 ម៉ោងរបស់ L.A. Care
1.800.249.3619 (TTY 711)

៖ ខ្សែជំនួយការប្រតិបត្តិតាម L.A. Care
1.800.400.4889

៖ មជ្ឈមណ្ឌលធនធានសហគមន៍
L.A. Care/Blue Shield of California
1.877.287.6290

៖ Medi-Cal Rx
1.800.977.2273 (TTY 1.800.977.2273)
និងចុច 5 ឬ 711

៖ ក្រសួងសុខភាពផ្លូវចិត្តនៃខោនធី
Los Angeles
1.800.854.7771

៖ ប្រាក់ចំណូលសង្គមបន្ថែម (Supplemental Social
Income, SSI) នៃនាយកដ្ឋានសូស្យាល់ស៊ីស្ទ័រវិទី
1.800.772.1213

នេះជាវិធីមួយចំនួនដើម្បីរក្សា
ទំនាក់ទំនងជាមួយ L.A. Care។



៖ ចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង
lacare.org

៖ ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាសមាជិក
1.888.839.9909 (TTY 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។

៖ ចូលទៅកាន់ L.A. Care Connect
members.lacare.org

៖ តាមដានយើងនៅលើបណ្តាញសង្គម

f Facebook
facebook.com/lacarehealth

@ Instagram
instagram.com/lacarehealth

Twitter
twitter.com/lacarehealth

YouTube
youtube.com/user/lacarehealthplan

ការជូនដំណឹង ការមិនរើសអើង



ការរើសអើងគឺជាអ្វី?

L.A. Care Health Plan អនុវត្តតាមច្បាប់សិទ្ធិពលរដ្ឋរបស់រដ្ឋ និងសហព័ន្ធ។ L.A. Care Health Plan មិនរើសអើងដោយខុសច្បាប់ មិនបដិសេធមនុស្សណាម្នាក់ ឬប្រព្រឹត្តិការណ៍ពួកគេខុសគ្នាដោយមូលហេតុភេទជាតិសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ សាសនា ពូជពង្ស សញ្ជាតិដើម អត្តសញ្ញាណក្រុមជាតិពន្ធអាយុ ពិការភាពផ្លូវចិត្ត ពិការភាពផ្លូវកាយ ស្ថានភាពសុខភាព ព័ត៌មានហ្សែន ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ យែនឌ័រ អត្តសញ្ញាណយែនឌ័រ ឬទំនោរផ្លូវភេទឡើយ។ L.A. Care Health Plan ផ្តល់ជូន៖

ជំនួយនិងសេវាគតគិតថ្លៃដល់អ្នកដែលមានពិការភាព ដើម្បីជួយពួកគេប្រាស្រ័យទាក់ទងឱ្យបានប្រសើរជាងមុនដូចជា៖

- អ្នកបកប្រែភាសាសញ្ញាដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់
- ព័ត៌មានជាលាយលក្ខណ៍អក្សរក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត (អក្សរធំៗ សំឡេង ទម្រង់អេឡិចត្រូនិកដែលអាចចូលប្រើប្រាស់បាន ទម្រង់ផ្សេងៗ)

សេវាភាសាគតគិតថ្លៃដល់មនុស្សដែលភាសាចម្បងរបស់ពួកគេមិនមែនភាសាអង់គ្លេស ដូចជា៖

- អ្នកបកប្រែមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់
- ព័ត៌មានសរសេរជាភាសាផ្សេងទៀត

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការសេវាទាំងនេះ សូមទាក់ទងទៅកាន់ L.A. Care Health Plan បាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក ដោយហៅទូរសព្ទទៅលេខ **1.888.839.9909**។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮ ឬនិយាយបានច្បាស់ សូមទូរសព្ទទៅ **TTY 711**។ ប្រសិនបើស្នើសុំឯកសារនេះអាចមានផ្តល់ជូនជាទម្រង់អក្សរសម្រាប់ជនពិការភ្នែក អក្សរពុម្ពធំៗ ខ្សែអាត់សំឡេង ឬទម្រង់អេឡិចត្រូនិក។

ដើម្បីទទួលបានច្បាប់ចម្លងក្នុងចំណោមទម្រង់ផ្សេងៗទាំងនេះ សូមទូរសព្ទឬសរសេរជាលាយលក្ខណ៍អក្សរទៅកាន់៖

L.A. Care Health Plan
ផ្នែកសេវាសមាជិក
1200 West 7th St., Los Angeles, CA 90017
1.888.839.9909 TTY: 711

របៀបដាក់ពាក្យបណ្តឹងសាទុក្ខសិទ្ធិពលរដ្ឋ

បើសិនអ្នកជឿថា L.A. Care បានខកខានមិនបានផ្តល់សេវាទាំងនេះ ឬបានរើសអើងដោយមិនត្រឹមត្រូវតាមច្បាប់ ដោយប្រការណាមួយ ផ្នែកលើមូលដ្ឋានផ្លូវភេទ ជាតិសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ សាសនា ពូជពង្ស ជាតិកំណើត អត្តសញ្ញាណក្រុមជាតិពន្ធអាយុ ពិការភាពផ្លូវចិត្ត ពិការភាពផ្លូវកាយ ស្ថានភាពសុខភាព ព័ត៌មានហ្សែន ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ យែនឌ័រ អត្តសញ្ញាណយែនឌ័រ ឬទំនោរផ្លូវភេទ នោះអ្នកអាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងសាទុក្ខទៅកាន់ប្រធានមន្ត្រីផ្នែកអនុវត្តច្បាប់របស់ L.A. Care Health Plan បាន។

អ្នកអាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងសាទុក្ខសិទ្ធិពលរដ្ឋបាន តាមទូរសព្ទ ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ដោយផ្ទាល់ ឬតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក៖



តាមទូរសព្ទ

ទាក់ទងទៅប្រធានមន្ត្រីផ្នែកអនុវត្តច្បាប់របស់ L.A. Care Health Plan បាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាកផងដែរ ដោយហៅទូរសព្ទទៅលេខ **1.888.839.9909**។ ឬ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮ ឬនិយាយបានច្បាស់ សូមទូរសព្ទទៅ **TTY 711**។



ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ

បំពេញទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹង ឬសរសេរលិខិត រួចផ្ញើទៅ៖

L.A. Care Health Plan
ប្រធានមន្ត្រីផ្នែកអនុវត្តច្បាប់
1200 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017



អ៊ីមែល

civilrightscoordinator@lacare.org



ដោយផ្ទាល់

អញ្ជើញទៅការិយាល័យរដ្ឋបណ្តឹងរបស់អ្នក ឬ L.A. Care Health Plan ហើយប្រាប់ថាអ្នកចង់ដាក់បណ្តឹងសាទុក្ខសិទ្ធិពលរដ្ឋ។



តាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក

ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ L.A. Care Health Plan តាមរយៈ៖
www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅកាន់ civilrightscoordinator@lacare.org។



ការិយាល័យសិទ្ធិពលរដ្ឋ

—ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា

អ្នកក៏អាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងសិទ្ធិពលរដ្ឋទៅកាន់ការិយាល័យសិទ្ធិពលរដ្ឋនៃក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា តាមទូរសព្ទ ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ឬតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក៖



តាមទូរសព្ទ

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ **1.916.440.7370**។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮ ឬនិយាយបានច្បាស់ សូមទូរសព្ទទៅ **711** (សេវាបញ្ជូនតម្រូវការគមនាគមន៍)។



ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ

បំពេញទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹង ឬផ្ញើលិខិតទៅ៖

នាយករង
ការិយាល័យសិទ្ធិពលរដ្ឋ
ក្រសួងសុខាភិបាល
ការិយាល័យសិទ្ធិពលរដ្ឋ
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

ទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹងអាចស្វែងរកបានតាមរយៈ៖
dhcs.ca.gov/pages/language_access.aspx។



តាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក

ផ្ញើអ៊ីមែលទៅកាន់៖
civilrights@dhcs.ca.gov។

ការិយាល័យសិទ្ធិពលរដ្ឋ

— ក្រសួងសេវាសុខភាព និងមនុស្សជាតិអាមេរិក

ប្រសិនបើអ្នកជឿថា អ្នកត្រូវបានរើសអើងផ្អែកលើមូលដ្ឋានពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ ជាតិកំណើត អាយុ ពិការភាព ឬភេទ អ្នកក៏អាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងសិទ្ធិពលរដ្ឋទៅកាន់ក្រសួងសេវាសុខភាពនិងមនុស្សជាតិអាមេរិក ការិយាល័យសិទ្ធិពលរដ្ឋតាមរយៈការហៅទូរសព្ទ ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ឬតាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក៖



តាមទូរសព្ទ

ហៅទូរសព្ទទៅ **1.800.368.1019**។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្តាប់ឮ ឬនិយាយបានច្បាស់ សូមទូរសព្ទទៅ TTY/TDD **1.800.537.7697**។



ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ

បំពេញទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹង ឬផ្ញើលិខិតទៅ៖

ក្រសួងសេវាសុខភាពនិងមនុស្សជាតិអាមេរិក
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

ទម្រង់បែបបទពាក្យបណ្តឹងអាចស្វែងរកបានតាមរយៈ៖
hhs.gov/ocr/office/file/index.html។



តាមប្រព័ន្ធអេឡិចត្រូនិក

ចូលទៅកាន់គេហទំព័រពាក្យបណ្តឹងរបស់ការិយាល័យសិទ្ធិពលរដ្ឋតាមរយៈ៖
ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf។

ភាសា ជំនួយផ្នែក



English

ATTENTION: If you need help in your language call **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1.888.839.9909 (TTY 711)**. These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1.888.839.9909 (TTY 711)** تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ هذه الخدمات مجانية. **1.888.839.9909 (TTY 711)**

Հայերեն պիտակ (Armenian)

Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկապարհ Ձեր լեզվով, անհապառ **1.888.839.9909 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ փնտցներ ու ծառայություններ հաշվանդանություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրաստիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1.888.839.9909 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ស្លោក្តីជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសាសម្តែង សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរ ជួស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)**។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1.888.839.9909 (TTY 711)**。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如文盲和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1.888.839.9909 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

فارسی زبان به مطلب (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1.888.839.9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

ह दि टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1.888.839.9909 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1.888.839.9909 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1.888.839.9909 (TTY 711)** へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1.888.839.9909 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1.888.839.9909 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາບີ **1.888.839.9909 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ໃຫ້ໂທຫາບີ **1.888.839.9909 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mein (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Panjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.888.839.9909 (TTY 711)**. ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1.888.839.9909 (TTY 711)**. ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1.888.839.9909 (TTY 711)**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

Tagalog (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Libre ang mga serbisyo ng ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.888.839.9909 (TTY 711)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.888.839.9909 (TTY 711)** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Các dịch vụ này đều miễn phí.



L.A. Care
Medi-Cal

