

CalViva Health News

Winter 2019

Care for You and Your Baby

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

Before-birth care

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

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

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

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



After your baby's birth

Your care will continue with your prenatal care doctor after you have your baby. You should have at least one visit with your doctor 1 to 12 weeks after your baby is born. It is a chance to see how you are doing after labor and birth. Your doctor will talk to you about family planning and ask if you are feeling overly sad or anxious. You can also ask any questions that come up in your baby's first weeks.

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

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



CalViva Health Numbers

Member Services
1-888-893-1569

Member Services will also connect you to:

- Nurse advice services
- Interpreter services

Health Education
Information Line
1-800-804-6074

Enrollment Services
1-877-618-0903

Website
www.calvivahealth.org

California Smokers'
Helpline
1-800-NO-BUTTS
(1-800-662-8887)
www.nobutts.org

Please call Member Services to update your contact info.

Cov ntawv xov xwm sau ua Lus Hmoob: nplooj 5.

Artículos en español: página 9.

Stories Inside

2 Self-cure for low-back pain

3 How soon can I see the doctor?

4 Have a healthy household



CV
NM5XXXXXXXXXX
CV-Q4-2019

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

Standard
U.S. Postage
PAID
Platteville, WI
Permit No. 7

A Good Time to Consider Breast Health

Need Help to Quit Smoking?

Call the California
Smokers' Helpline!
Call **1-800-NO-BUTTS**
(1-800-662-8887) or go
to www.nobutts.org
today.

Prevent Fraud

Medical fraud is the
planned misuse of
your medical coverage.
For example:

- Letting someone else use your member ID card.
- Being billed for services you did not receive.

You can help prevent fraud. Call CalViva Health at **1-888-893-1569** to report it. Or call the Medi-Cal Fraud Hotline at **1-800-822-6222**.

As of yet, there is no sure way to prevent breast cancer.

Even so, there are steps you can take to lower your risk.

One key step? Stay at a healthy body weight. This is even more important in midlife and later. Here's why:

- After a woman's periods stop, most of her estrogen comes from fat cells. Estrogen can spur the growth of many breast tumors. That's why too many pounds later in life could raise breast cancer risk. This seems to be especially true if those pounds end up on your waist.



There are a number of other steps you can take to help prevent breast cancer. These include:

- **Avoid alcohol.** Drinking can raise your risk of getting breast cancer. In fact, your risk goes up the more you drink.
- **Move more.** Exercise may be able to help lower your risk. Try to get 150 minutes of mid-level exercise or 75 minutes of high-level exercise each week.
- **Know the risks of hormone therapy.** There are risks and benefits of taking hormone therapy. Talk to your doctor to learn more.

Finding breast cancer early

Breast cancer can still occur even with the above safeguards. So be sure to get a mammogram every year starting at age 35 or as your doctor suggests.

Regular mammograms can help find cancer in its early stages. Finding cancer early can help give you a head start on treatment.

Some women may have certain risk factors. So you may need to talk with your doctor about additional screening tests, such as an MRI scan.

Source: American Cancer Society

Which Health Screenings Do You Need?

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

What's right for you?

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

| What | When |
|--|---|
| Breast cancer | Get a mammogram every year starting at age 35 or as your doctor suggests. |
| Cervical cancer | Starting at age 21, get a cervical cancer screening (Pap test) every 3 years. At age 30, you can have a Pap test every 3 to 5 years or as your doctor suggests. |
| Chlamydia (a sexually transmitted infection) | Every year through age 24 for sexually active, non-pregnant people; every year beginning at age 24 if at high risk. |
| Colorectal cancer | At age 50, talk to your doctor about which test is right for you. If you are high-risk, your doctor may start testing at age 40. |
| High cholesterol | If at increased risk, check every 5 years starting at age 35 for men and age 45 for women. |
| Hypertension (high blood pressure) | At least every 2 years and more often if your numbers are high. |
| Prostate cancer | At age 40, talk to your doctor about testing. |

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



English

Unhappy with Your Care? We Want to Know!

Doctors and other health care providers strive to give the best care possible. But there may be times when you are not happy with the care you received. When that happens, we want to know about it. This is called a grievance. We use this information to make the services you receive from CalViva Health better.

The easiest way to file a grievance is to call CalViva Health at **1-888-893-1569**. You can tell your grievance to a Member Services representative, and he or she will file it for you. Or he or she will send you a form that you can complete and send back. You can also fill out the form online. Go to **www.calvivahealth.org**.

If you have a grievance, please call us at **1-888-893-1569**.

How Soon Can I See the Doctor?

When you need medical care, it is important to get it promptly. The amount of time before your appointment depends on your health condition. It also depends on the type of care you need. It may be OK to wait longer if it does not harm your health.

This table shows how soon you should be able to see a doctor. (**Note:** A business day is usually Monday through Friday. It does not include weekends or holidays.)

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

Checkups and Vaccines Are Key

Well-child checkups can help ensure that your child is as healthy as possible. At each checkup, the doctor will check your child's height and weight.

Well-child checkups are needed around ages:

2 to 5 days

1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30, and 36 months

Well-child checkups are needed about once a year:

After age 3

For teens

Your child will also get any needed vaccines. Several vaccines are needed in the first few years. That tapers off as kids get older. But teens still need booster shots. And everyone

over 6 months old needs a flu shot every year.

If your child is overdue for a checkup, call the doctor's office and make an appointment today.

Sources: American Academy of Pediatrics; National Institutes of Health



Get Your Flu Shot

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

Source: Centers for Disease Control and Prevention

Medi-Cal Renewal

- Now that you have health insurance, keep it!
- Did you move? Make sure you report your new address to your county office.
- Your Medi-Cal must be renewed each year. Your county office will mail the forms to you. Make sure to return them quickly.
- Each county office sends forms to your home address. If you don't return them, you may lose your Medi-Cal and your health insurance.

Have questions? Call our CalViva Health Retention team at **1-877-618-0904**.

Have a Healthy Household

Want to start your kids on a healthy path? It starts with your own choices.

Kids often follow their parents' example when it comes to healthy eating and exercise. The following ideas can help your whole family get started.

Get everyone moving. Think of fun things you can do together. Take a walk after dinner instead of watching TV. Aim to get exercise every day.

Offer nutritious meals. Offer a balanced variety of foods in portions that aren't too large. Include fruits and veggies at every meal. Cut back on fatty and sugary foods, such as desserts, and drink water instead of soda.

Plan ahead. Make a list when shopping for groceries. It's easier to eat healthy when you plan a menu.

Make breakfast a priority. Don't miss this healthy start to your family's day.

To learn more about being active and eating well, call us and ask about our **Fit Families for LifeSM** and **Healthy Habits for Healthy People** programs. You can get a workbook, cookbook, DVD, and exercise stretch band! Call us Monday through Friday, 9:00 a.m. to 5:00 p.m., at **1-800-804-6074**.

How We Protect Your Privacy

Protecting your privacy is a top priority at CalViva Health. We have strict policies about how we may collect, use or disclose your protected health information (PHI). In addition, you have certain rights regarding the information we maintain about you.

PHI includes information about:

- You, including demographic information such as your race, ethnicity or language spoken, or any information that can reasonably be used to identify you.
- Your past, present or future physical or mental health or condition.
- The provision of health care to you.
- The payment for that care.

CalViva Health is required by federal and state laws to notify you about your rights and our legal duties and privacy practices with respect to your PHI. CalViva Health's Notice of Privacy Practices explains:

- How your PHI may be used or disclosed.
- Your rights as a member to access PHI and to request amendments, restrictions or an accounting of disclosures of PHI.
- The procedures for filing a complaint.

For a copy of CalViva Health's privacy policies, please log in to **www.calvivahealth.org**, scroll down to the bottom of the page, and click *Notice of Privacy Practices*.

Kev Tu rau Koj thiab Koj Tus Mos Ab

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

Ua ntej-tu thaum yuav yug

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

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

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

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

Tom qab yug koj tus mos ab tag

Koj txoj kev tu xyuas yuav txuas ntxiv mus nrog koj tus kws kho mob thaum ib ce xeeb tub tom qab koj yug koj tus mosliab tag. Koj yuav tau mus ntsib koj tus kws kho mob yam tsawg kawg yog ib zaug tom qab koj yug koj tus mosliab tag li ntawm 1 mus rau 12 lub vasthiv. Nws yog ib lub sijhawm los saib seb koj nyob li cas tom qab koj mob plab yug mosliab thiab yug mosliab tag. Koj tus kws kho mob yuav tham nrog koj txog cov kev npaj rau tsev neeg thiab nug seb koj puas kho siab lossis txhawj heev nyob tsis tus. Koj kuj nug tau txog tej yam uas tshwm sim thaum koj tus mosliab yug los rau thawj ob peb lub vasthiv.

Koj txais tau ib daim npav khoom plig \$25 yog tias koj mus kuaj mob tom 3 rau 8 lub vasthiv tom qab koj yug mosliab tag. Yog tias koj xav paub ntxiv, hu rau **1-800-804-6074**.

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



CalViva Health Cov Lej Xov Tooj

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

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

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

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

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

Lub Vas Sab
www.calvivahealth.org

California tus Xov Tooj Pab Neeg uas Haus Luam Yeeb
1-800-NO-BUTTS
(1-800-662-8887)
www.nobutts.org

Thov hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab mus qhia koj tej chaw nyob thiab xov tooj tshiab rau lawv.

Cov Dab Neeg Sab Hauv

- 6** Kev tu xyuas koj ua tau rau koj tus kheej thaum mob duav
- 7** Nrawm li cas kuv thiaj li ntsib tau kws kho mob?
- 8** Ua kom koj tsev neeg noj qab haus huv

Hmoob

Koj Puas Xav Tau Kev Pab Los Txiaiv Haus Luam Yeeb?

Hu rau California Tus Xov Tooj Pab Neeg Txiaiv Haus Luam Yeeb (hu rau **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**) lossis mus rau **www.nobutts.org** hnuv no.

Pab Tiv Thaiv Kom Txhob Muaj Tej Yam Kev Ntxias Dag

Kev ntxias dag kho mob yog txoj kev uas koj txhob txwm npaj siv koj qhov kev faj seeb kho mob tsis raws cai. Piv txwv tias:

- Pub lwm tus neeg siv koj daim ID card rau tus tswv cuab.
- Tsub nqi rau cov kev kho mob uas koj tsis tau txais.

Koj pab tiv thaiv tau kom txhob muaj tej yam kev ntxias dag. Hu rau CalViva Health ntawm **1-888-893-1569** los qhia txog tej yam ntawd. Lossis hu rau Medi-Cal Tus Xovtooj Rau Kev Ntxias Dag ntawm **1-800 822-6222**.

Nws Yog Ib Lub Sijhawm Zoo

Los Xav Txog Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Lub Mis

Txog rau tamsim no, nws yeej tsis muaj kiag ib txoj kev los pab tiv thaiv khees xaws ntawm mis.

Txawm li ntawd los, nws kuj muaj cov kauj ruam los pab kom qhov feem koj mob qis zog.

Qhov kauj ruam uas tseem ceeb tshaj? Ua kom koj lub cev hnyav yam noj qab haus huv. Qhov no yim huab tseem ceeb thaum koj laus ib nrab neej thiab laus tshaj ntawd. Vim li no:

- Tom qab ib tug poj niam tsis koj khaub ncaws lawm, feem ntau ntawm nws cov roj ntsha poj niam yuav los ntawm cov roj ntsha rog. Cov roj ntsha poj niam yuav ua tau ntau cov qog hauv mis hlav tuaj. Vim li ntawd yog tias koj hnyav heev thaum koj laus nws yuav ua rau qhov koj muaj feem mob khees xaws ntawm mis siab dua. Qhov no yim huab muaj tseeb yog tias koj rog ntawm duav.

Nws kuj muaj lwm cov kauj ruam koj ua tau los pab tiv thaiv khees xaws ntawm mis thiab. Tej no muaj xws li:

- **Tsis txhob haus dej cawv.** Dej cawv yuav ua rau qhov koj muaj feem mob khees xaws ntawm mis siab dua. Qhov tseeb yog tias, qhov feem koj mob yim huab siab zog tuaj thaum koj haus dej cawv ntau.
- **Mus ua ub ua no heev zog.** Txoj kev mus dhia yuav pab kom qhov feem koj mob qis zog tuaj. Sim mus dhia li 150 feeb kom sab li ntawm nruab nrab lossis mus dhia li 75 feeb kom sab heev txhua vasthiv.
- **Paub tias tej yam uas yuav muaj feem tshwm sim raug tau koj yog dabtsi thaum koj txais kev pab kho cov roj ntsha poj niam.** Nws muaj tej yam uas yuav muaj feem raug tau koj thiab tej yam zoo thaum koj txais cov kev pab kho koj cov roj ntsha poj niam. Tham nrog koj tus kws kho mob kom koj paub ntau zog.

Nrhiav kom tau khees xaws ntawm mis thaum ntxov

Khees xaws ntawm mis tseem tshwm sim tau txawm tias koj yeej ua raws li cov kev tiv thaiv saum toj no. Li ntawd saib xyuas kom tseeb tias koj mus kuaj mis txhua xyoo pib thaum koj muaj hnuv nyoog 35 xyoos lossis raws li koj tus kws kho mob pom zoo.

Kev kuaj rau khees xaws ntawm mis yuav pab nrhiav rau khees xaws thaum nws nyuam qhuav pib. Thaum koj nrhiav tau khees xaws nws yuav pab tau koj pib kho tus mob thaum ntxov.

Tej co poj niam kuj muaj lwm yam uas yuav ua kom qhov lawv muaj feem mob siab zog tuaj thiab. Li ntawd koj yuav tau nrog koj tus kws kho mob tham txog lwm cov kev kuaj mob, xws li kev xoos thaj MRI.

Muab los ntawm: American Cancer Society



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

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

Dabtsi yuav yog rau koj?

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

| Dabtsi | Thaum twg |
|---|---|
| Kev mob kheesxaws ntawm mis | Mus kuaj mis txhua xyoo pib thaum muaj hnuv nyoog 35 xyoos los sis raws li koj tus kws kho mob hais. |
| Kev mob kheesxaws ntawm lub ncauj tsev menyuam | Pib thaum muaj hnuv nyoog 21 xyoos, mus soj ntsuam rau tus mob kheesxaws ntawm lub ncauj tsev menyuam (Kev kuaj rau kheesxaws ntawm lub ncauj tsev menyuam) txhua 3 xyoos. Pib thaum muaj hnuv nyoog 30 xyoo, koj mus kuaj tau rau kheesxaws ntawm lub ncauj tsev menyuam txhua 3 mus rau 5 xyoos los sis raws li koj tus kws kho mob hais. |
| Kev mob kas cees chlamydia (kev kis kab mob los ntawm kev sib deev) | Txhua xyoo mus txog rau thaum muaj hnuv nyoog 24 xyoos rau cov neeg uas nquag nrog lwm tus neeg pw ua ke, thiab ib ce tsis tau xeeb tub; txhua xyoo pib thaum muaj hnuv nyoog 24 xyoos yog tias muaj feem siab los kis tus mob. |
| Kev mob kheesxaws ntawm txoj hnyuv qhov quav | Pib thaum muaj hnuv nyoog 50 xyoo, tham nrog koj tus kws kho mob seb hom kev kuaj twg thaj li haum rau koj. Yog tias koj muaj feem siab los muaj tus mob, tej zaum koj tus kws kho mob yuav pib kuaj thaum koj muaj hnuv nyoog 40 xyoo. |
| Tus mob muaj roj hauv cov ntshav | Yog tias koj yuav muaj feem siab los muaj tus mob, mus kuaj txhua 5 xyoos pib thaum muaj hnuv nyoog 35 xyoos rau cov txiv neej thiab 45 xyoos rau cov poj niam. |
| Tus mob ntshav siab (mob ntshav siab) | Yam tsawg kawg yog ib zaug txhua 2 xyoos thiab heev zog yog tias koj cov lej thaum kuaj tag siab heev. |
| Kev mob kheesxaws ntawm txiv neej lub qog tom xib | Thaum muaj hnuv nyoog 40 xyoo, tham nrog koj tus kws kho mob txog cov kev kuaj rau tus mob. |

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



Kuv Mus Ntsib Tau Tus Kws Kho Mob Sai Npaum Li Cas?

Thaum koj yuav tsum tau kev kho mob, nws tseem ceeb kom koj mus txais tau kom nrawm. Lub sijhawm koj yuav tau tos rau hnuv teem sijhawm rau koj mus ntsib nyob ntawm koj tus mob. Nws kuj nyob ntawm seb koj yuav tsum tau hom kev kho mob dabtsi thiab. Tej zaum nws yuav OK rau koj los tos ntev zog yog tias nws yuav tsis raug koj txoj kev noj qab haus huv.

Daim duab ua kab no yuav qhia rau koj tias koj yuav tau mus ntsib tus kws kho mob sai npaum li cas. (Lus cim tseg: Hnuv ua haujlwm feem ntau yog hnuv Monday mus txog Friday. Nws tsis yog cov hnuv vasxaum vasthiv thiab cov hnuv so haujlwm.)

| <i>Hom kev kho mob los teem sijhawm</i> | <i>Sijhawm tos ntev npaum li cas rau lub sijhawm teem</i> |
|---|---|
| Sijhawm teem mus txais kev tu xyuas li niaj zaus nrog koj tus thawj kws kho mob (raws li sau hauv lus Askiv, PCP) – koj tus kws kho mob | Ua ntej 10 hnuv ua haujlwm |
| Sijhawm teem mus txais kev tu xyuas li niaj zaus nrog ib tug kws kho mob tshwj xeeb (thaum koj tus PCP xa koj mus) | Ua ntej 15 hnuv ua haujlwm |
| Sijhawm teem mus txais kev kho mob sai uas tsis thas tau kev tso cai ua ntej | Ua ntej 48 teev |
| Sijhawm teem mus txais kev kho mob sai uas yuav tsum tau kev tso cai ua ntej (kev pom zoo ua ntej) | Ua ntej 96 teev |
| Mus ntsib thawj zaug thaum ib ce xeeb tub | Ua ntej 10 hnuv ua haujlwm |
| Mus ntsib kom tus menyuam noj qab nyob zoo nrog tus PCP | Ua ntej 10 hnuv ua haujlwm |
| Kuaj ib ce/pab tiv thaiv kom txhob muaj mob | Ua ntej 30 hnuv |
| Cov kev kuaj los pab nrhiav tus mob (xws li kev kuaj ntsjav, kev xoos fais fab lossis cov kev pab tawm tswv yim uas koj txais tsis tau hauv koj tus kws kho mob lub chaw haujlwm) | Ua ntej 15 hnuv ua haujlwm |

Puas Muaj Qhov Tsis Zoo Siab txog Kev Kho Mob Rau Koj? Peb Xav Paub!

Cov kws kho mob thiab lwm cov neeg kuaj mob yeej mob siab muab kev kho mob kom tau zoo tshaj plaws. Tiam sis yeej muaj tej lub sijhawm uas koj tsis zoo siab rau txoj kev kho mob rau koj. Thaum muaj xwm zoo li no, peb xav paub txog qhov no. Qhov no hu ua kev tsis txaus siab. Peb yuav siv cov ntaub ntawv no los muab kev saib xyuas koj kom tau zoo dua qub los ntawm CalViva Health.

Qhov yooj yim tshaj plaws txog kev hais qhov tsis txaus siab yog hu rau CalViva Health rau ntawm **1-888-893-1569**. Koj mam li qhia koj cov lus tsis txaus siab mus rau ib tug neeg sawv cev ntawm Tus Tswv Cuab Cov Kev Pab Cuam, thiab nws mam li ua cov ntaub ntawv rau koj. Lossis nws mam li xa ib daim ntawv rau koj ua thiab xa rov qab tuaj rau peb. Koj kuj teb tau daim ntawd saum Istawsnev thiab. Mus rau **www.calvivahealth.org**.

Yog koj muaj ib qho tsis txaus siab, thov hu peb rau ntawm **1-888-893-1569**.

Cov Kev Kuaj Mob thiab Cov Kev Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob Yog Qhov Tseem Ceeb Tshaj

Cov kev kuaj kom tus menyuam noj qab nyob zoo yuav pab kom koj tus menyuam noj qab haus huv. Txhua zaus nej mus kuaj mob, tus kws kho mob yuav kuaj seb koj tus menyuam siab thiab hnyav npaum li cas.

Cov kev kuaj kom tus menyuam noj qab nyob zoo yog rau cov muaj hnuv nyooq li no:

2 mus rau 5 hnuv

1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30, thiab 36 lub hlis

Cov kev kuaj kom tus menyuam noj qab nyob zoo yog rau cov tib neeg ntawm no li ib zaug ib xyoos:

Tom qab nws muaj 3 xyoos

Rau cov tub ntxhais hluas

Tej zaum koj tus menyuam yuav tsum tau txais tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob thiab. Nws yuav tau txais ob peb yam tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob thaum nws yug los rau thawj cov xyoo ntawd. Lawv yuav txais tsawg zog thaum lawv laus zuj zus

tuaj. Tiamsis cov tub ntxhais hluas yuav tau txhaj tej txhia tshuaj ntxiv kom txwm. Thiab txhua leej txhua tus uas laus tshaj 6 hli yuav tsum txhaj txhuaj tiv thaiv khaub thuas txhua xyoo.

Yog tias sijhawm ntev heev rau koj tus menyuam mus kuaj mob lawm, hu rau koj tus kws kho mob lub chaw haujlwm los teem sijhawm hnuv no.

Tshuaj Txhaj Tiv Thaiiv Khaub Thuas

Lub caij mob khaub thuas pib tau ntxov li ntawm Lub Kaum Hli Ntuj los tau. Li ntawd mus txhaj tshuaj sai li sai tau. Txhua tus neeg uas muaj 6 lub hlis thiab laus tshaj yuav tsum mus txhaj yam tshuaj uas nyab xeeb ntawm no txhua txhua xyoo. Nug koj tus kws kho mob txog cov tshuaj txhaj tiv thaiv khaub thuas hnuv no!

Muab los ntawm: Centers for Disease Control and Prevention

Kev Hloov Medi-Cal Tshiab

- Thaum koj muaj kev tuav pov hwm kev noj qab haus huv li no lawm, ces ceev nws mus!
- Koj puas tau hloov chaw nyob? Nco ntsoov ceeb toom koj qhov chaw nyob tshiab rau lub chaw ua haujlwm hauv koj lub cheeb nroog.
- Koj li Medi-Cal yuav tsum muab hloov tshiab txhua xyoo. Lub chaw ua haujlwm hauv koj lub cheeb nroog yuav xa cov foos ntawd rau koj. Nco ntsoov xa rov qab sai sai.
- Txhua lub chaw ua haujlwm hauv cheeb nroog yuav xa cov foos mus rau koj qhov chaw nyob ntawm tsev. Yog tias koj tsis xa rov qab ces koj yuav plam koj li Medi-Cal thiab koj li kev tuav pov hwm kev noj qab haus huv.

Muaj lus nug dab tsi? Hu xov tooj rau peb pawg neeg saib xyuas Kev Ceev Vas Sab Kev Noj Qab Haus Huv hauv CalViva (CalViva Health Retention) ntawm **1-877-618-0904**.

Ua Kom Koj Tsev Neeg Noj Qab Haus Huv

Koj puas xav pab kom koj cov menyuum taug txoj kev noj qab haus huv? Nws pib ntawm koj txoj kev txiav txim.

Feem ntau cov menyuum ua raws li lawv niam lawv txiv thaum hais txog kev noj zaub mov kom noj qab haus huv thiab kev dhia qoj ib ce. Cov tswv yim uas lawv qab ntawm no yuav pab kom koj tsev neeg pib tau mus.

Hais kom txhua tus mus ua ub ua no. Xav txog tej yam lom zem uas nej yuav ua tau ua ke. Mus taug kev tom qab nej noj hmo tag es tsis txhob saib TV. Sim mus dhia qoj ib ce txhua hnuv.

Ua cov pluag mov uas noj qab haus huv. Ua kom cov zaub mov nej noj muaj txhua yam kom sib haum tiamsis tsis txhob ntau heev. Ntxiv cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub rau txhua pluag mov. Txiaiv tej yam zaub mov uas muaj rog rog thiab piam thaj, xws li khoom noj qab zib, thiab haus dej dawb tsis txhob haus dej qab zib.

Npaj ua ntej. Sau tseg tej yam koj xav yuav thaum koj yuav mus yuav khoom noj. Nws yooj yim dua los noj tej yam noj qab haus huv thaum koj npaj ua ntej tias koj yuav ua mov li cas noj.

Koj yuav tau xav tias tshais yog ib yam tseem ceeb heev. Tsis txhob hla qhov ntawm no los pab koj tsev neeg pib hnuv ntawd kom noj qab haus huv.

Yog tias koj xav paub ntau zog txog tej yam koj yuav ua tau kom koj nquag ua ub ua no thiab txog kev noj mov kom zoo, hu rau peb thiab nug txog peb cov kev pab cuam **Fit Families for LifeSM thiab Healthy Habits for Healthy People (Cov Kev Pab Cuam Kom Tsev Neeg Noj Qab Nyob Zoo Mus Tag Ib Sim thiab Cov Kev Coj Kom Noj Qab Haus Huv rau Cov Tib Neeg Uas Noj Qab Haus Huv)**. Koj thov tau rau ib phau ntawv sau, phau ntawv qhia ua mov noj, daim DVD, thiab txoj yas rub qoj ib ce! Hu tuaj rau peb hnuv Monday mus txog Friday, 9:00 a.m. mus txog 5:00 p.m., ntawm **1-800-804-6074**.

Peb Ua Li Cas Los Pab Tiv Thaiiv Tej Yam Uas Raug Txwv Tsis Pub Qhia Tawm Txog Koj

Txoj kev tiv thaiv tej yam uas raug txwv tsis pub qhia tawm txog koj yog qhov tseem ceeb tshaj plaws tim CalViva Health. Peb muaj ib co cai uas nruj heev los qhia tias peb ua tau li cas los khaws, siv lossis qhia tej yam txog koj cov kev kho mob uas raug tiv thaiv tsis pub qhia tawm (raws li sau hauv lus Askiv PHI). Ntxiv qhov ntawd, koj kuj muaj cai txog tej yam uas peb khaws tseg txog koj thiab.

PHI yuav nrog rau tej yam uas qhia txog:

- Koj, nrog rau tej yam lus qhia txog koj hom haiv neeg, pawg haiv neeg lossis hom lus koj hais, lossis tej yam lus uas yuav siv tau los qhia txog koj.
- Koj cov kev mob puas hlwb lossis cov kev mob yav tas los, tamsim no lossis yav tom ntej.
- Cov kev kho mob uas koj txais.
- Cov nuj nqi rau cov kev kho mob ntawd.

Tsoom fww tebchaws thiab lub xeev cov cai tswj tias CalViva Health yuav tsum tau qhia koj txog cov cai koj

muaj thiab peb cov haujlwm raws cai thiab cov kev peb siv los tiv thaiv tej yam lus qhia uas raug txwv tsis pub qhia tawm txog koj cov PHI. CalViva Health Daim Ntawv Qhia Txog Cov Kev Txwv Tsis Pub Lwm Tus Paub Txog Koj Lossis Koj Li Ntaub Ntawv Kho Mob piav hais tias:

- Peb yuav siv tau koj cov PHI li cas thiab qhia tau dabtsi txog koj.
- Koj muaj cai mus saib koj cov PHI thiab los thov kom peb kho, txwv lossis saib seb tej yam sau tseg hauv koj cov PHI yog dabtsi.
- Cov txheej txheem koj yuav siv los ua ntawv tsis txaus siab.

Yog tias koj xav tau CalViva Health cov cai siv los tswj tej yam raug txwv tsis pub qhia tawm txog koj, thov nkag mus rau **www.calvivahealth.org**, mus rau hauv kawg nkaus hauv qab ntawm qhov website, thiab nias *Notice of Privacy Practices (Daim Ntawv Qhia Txog Cov Kev Txwv Tsis Pub Lwm Tus Paub Txog Koj Lossis Koj Li Ntaub Ntawv Kho Mob)*.



Cómo Cuidarse y Cuidar a Su Bebé

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

Cuidados antes de nacer

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

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

Estas visitas son también una oportunidad de aprender lo que puede hacer para que usted y su bebé estén sanos. Por ejemplo, su médico puede indicarle que tome vitaminas prenatales. Estas pueden prevenir algunos defectos de nacimiento. También puede aprovechar este tiempo para preguntar sobre la lactancia materna. Su médico puede brindarle consejos y recursos. De esta manera, estará preparada cuando llegue el bebé.

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

Después del nacimiento de su bebé

Después de tener a su bebé, seguirá viendo a su doctor de cuidado prenatal. Debe realizar al menos una consulta con su doctor entre 1 y 12 semanas después de que nazca su bebé. Es una oportunidad para ver cómo se encuentra después del parto y el nacimiento. Su doctor hablará con usted sobre planificación familiar y le preguntará si se siente demasiado triste o ansiosa. También puede hacer todas las preguntas que surjan en las primeras semanas de vida de su bebé.

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

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



Números de CalViva Health

Servicios al Afiliado
1-888-893-1569

Servicios al Afiliado también lo comunicará con lo siguiente:

- Servicios de consultas con enfermeras
- Servicios de intérprete

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

Servicios de Inscripción
1-877-618-0903

Sitio web
www.calvivahealth.org

La Línea de Ayuda para Fumadores de California
1-800-45-NO-FUME
(1-800-456-6386)
www.nofume.org

Llame a Servicios al Afiliado para actualizar su información de contacto.

Artículos en el Interior

10 *Cuidado personal para el dolor en la zona lumbar*

11 *¿Cuándo debo ver al médico?*

12 *Un hogar rebosante de salud*

Español

¿Necesita Ayuda para Dejar de Fumar?

¡Llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California! Llame al **1-800-NO BUTTS (1-800-662-8887)** o visite www.nobutts.org hoy mismo.

Evite el Fraude

El fraude médico es el uso indebido intencional de su cobertura médica.

Por ejemplo:

- Permitir que otra persona utilice su tarjeta de afiliado.
- Recibir una factura por servicios que no se le brindaron.

Usted puede ayudar a evitar el fraude. Llame a CalViva Health al **1-888-893-1569** para denunciarlo. O llame a la Línea Directa de Fraudes de Medi-Cal al **1-800-822-6222**.

Un Buen Momento para Evaluar la Salud Mamaria

Al día de hoy, no hay una manera segura de prevenir el cáncer de mama.

De todos modos, hay medidas que usted puede tomar para reducir el riesgo.

¿Una de las principales medidas? Mantenga un peso saludable. Esto es incluso más importante después de los 40 años. El motivo:

- Cuando comienza la menopausia, la mayor parte del estrógeno proviene de las células grasas. El estrógeno puede generar el crecimiento de muchos tumores mamarios. Por

ello, el aumento de peso en etapas posteriores de la vida puede aumentar el riesgo de cáncer de mama, sobre todo si las libras de sobrepeso se acumulan en la cintura.

Hay otras medidas que puede tomar para ayudar a prevenir el cáncer de mama. Por ejemplo:

- **Evite el alcohol.** Beber alcohol puede aumentar el riesgo de contraer cáncer de mama. De hecho, mientras más alcohol beba, mayor será el riesgo.
- **Muévase más.** El ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo. Intente hacer 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso a la semana.
- **Conozca los riesgos de la terapia hormonal.** La terapia hormonal tiene riesgos y beneficios. Hable con su doctor para saber más.

Detección temprana del cáncer de mama

El cáncer de mama puede aparecer incluso si se toman estas medidas preventivas. Por lo tanto, asegúrese de hacerse una mamografía cada año a partir de los 35 años o según la recomendación de su médico.

Las mamografías habituales pueden ayudar a detectar el cáncer de mama en sus etapas tempranas. La detección temprana puede darle una ventaja a la hora de establecer un tratamiento.

Algunas mujeres pueden tener ciertos factores de riesgo. Si ese es su caso, hable con su médico sobre la realización de pruebas de detección adicionales, como imágenes de resonancia magnética.

Fuente: American Cancer Society



¿Qué Pruebas de Detección para la Salud Necesita?

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

¿Qué es lo adecuado para usted?

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

| Qué | Cuándo |
|--|---|
| Cáncer de mama | Hágase una mamografía cada año a partir de los 35 años o según la recomendación de su médico. |
| Cáncer de cuello de útero | A partir de los 21 años, hágase una prueba de detección de cáncer cervical (Papanicolaou) cada 3 años. A partir de los 30 años, puede hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 a 5 años o según la recomendación de su médico. |
| Clamidia (una infección de transmisión sexual) | Cada año hasta los 24 años para personas sexualmente activas que no están embarazadas; una vez al año a partir de los 24 años para personas con riesgo alto. |
| Cáncer colorrectal | A los 50 años, consulte con su médico para saber qué prueba es adecuada para usted. Si tiene riesgo alto, su médico puede comenzar las pruebas a los 40 años. |
| Colesterol alto | Si tiene un riesgo mayor, hágase controles cada 5 años a partir de los 35 años si es hombre y a partir de los 45 años si es mujer. |
| Hipertensión (presión arterial alta) | Como mínimo cada 2 años y con más frecuencia si sus valores son altos. |
| Cáncer de próstata | A los 40 años, hable con su médico sobre las pruebas que necesita. |

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



¿No Está Conforme con Su Atención?

¡Queremos Saberlo!

Los médicos y otros proveedores de cuidado de la salud se esfuerzan por ofrecer la mejor atención posible. Pero es posible que a veces usted no esté conforme con la atención que recibió. Cuando eso pase, queremos saberlo. Eso se llama una queja formal. Usamos esa información para mejorar los servicios que recibe de CalViva Health.

La forma más fácil de presentar una queja formal es llamar a CalViva Health al **1-888-893-1569**. Puede decirle al representante de Servicios al Afiliado cuál es su queja, y él o ella la presentará por usted. O le enviará un formulario que usted puede completar y enviar. También puede completar el formulario en línea. Visite **www.calvivahealth.org**.

Si tiene una queja, llámenos al **1-888-893-1569**.

¿Cuándo Debo Ver al Médico?

Cuando necesita atención médica, es importante que la reciba rápidamente. El tiempo que puede transcurrir hasta su cita depende de su afección. También depende del tipo de atención que necesite. No hay problema en esperar un poco más si esto no perjudica su salud.

Esta tabla muestra el tiempo que puede transcurrir antes de visitar al médico. (Nota: Los días hábiles suelen ser de lunes a viernes. No incluyen fines de semana ni feriados.)

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

Los Chequeos y las Vacunas Son Fundamentales

Los chequeos de atención para niños saludables puede ayudarle a garantizar que su hijo esté lo más saludable posible. En cada chequeo, el médico controlará el peso y la estatura de su hijo.

Los chequeos para niños saludables se necesitan alrededor de estas edades:

- 2 a 5 días de vida
- 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 y 36 meses

Los chequeos para niños saludables son necesarios aproximadamente una vez al año:

- Después de los 3 años
- Para los adolescentes

Su hijo también se colocará las vacunas necesarias. En los primeros años se necesitan varias vacunas. Eso va disminuyendo a medida que los niños crecen. Pero los adolescentes siguen necesitando refuerzos. Y todas las personas

mayores de 6 meses necesitan la vacuna contra la gripe cada año.

Si su hijo está atrasado con un chequeo, llame al consultorio de su médico y programe hoy una cita.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; National Institutes of Health

Obtenga Su Vacuna contra la Influenza

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

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Un Hogar Rebosante de Salud

¿Quieren encaminar a sus hijos hacia la salud? Sus propias elecciones son el comienzo.

Los niños suelen seguir el ejemplo de sus padres a la hora de comer saludablemente y hacer ejercicio. Con las siguientes ideas, toda su familia puede ponerse en marcha.

¡A moverse! Piense en cosas divertidas que puedan hacer juntos. Salgan a caminar después de la cena, en lugar de mirar televisión. Propóngase hacer ejercicio todos los días.

Comidas nutritivas en la mesa. Ofrezca una variedad equilibrada de alimentos en porciones que no sean muy grandes. Incluya frutas y verduras en cada comida. Reduzca las comidas con mucha grasa o azúcar, como los postres, y beba agua en lugar de gaseosa.

Planee con anticipación. Haga una lista cuando vaya a hacer las compras. Es más fácil comer saludablemente cuando se planifica un menú.

El desayuno debe ser una prioridad. No omita este comienzo saludable en el día de su familia.

Para obtener más información sobre las diferentes formas de estar activo y comer bien, llámenos y pregunte sobre nuestros programas **Familias Sanas Viven MejorSM** y **Hábitos Saludables para Personas Saludables (Healthy Habits for Healthy People)**. ¡Puede obtener un libro de actividades, un libro de cocina, un DVD, y una banda elástica para ejercicios! Llámenos de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., al **1-800-804-6074**.

Renovación de Medi-Cal

- Ahora que tiene seguro de salud, ¡consérvelo!
- ¿Se mudó? Asegúrese de informar su nueva dirección en la oficina de su condado.
- Su Medi-Cal debe renovarse cada año; la oficina de su condado le enviará los formularios por correo. No olvide entregarlos pronto.
- La oficina de cada condado envía formularios a su dirección residencial. Si usted no los vuelve a enviar, podría perder su Medi-Cal y su seguro de salud.

¿Tiene alguna duda?
Llame a nuestro equipo de retención de CalViva Health al **1-877-618-0904**.

Cómo Protegemos Su Privacidad

Proteger su privacidad es una prioridad principal en CalViva Health. Tenemos políticas estrictas sobre cómo podemos recopilar, utilizar o divulgar su información médica protegida (por sus siglas en inglés, PHI). Además, usted tiene ciertos derechos con respecto a la información que mantenemos sobre usted.

La PHI incluye información sobre:

- Usted, incluida información demográfica, como su raza, su origen étnico o los idiomas que habla, o cualquier información que pueda usarse razonablemente para identificarlo.
- Su salud o condición física o mental pasada, presente o futura.
- Las prestaciones de atención de la salud que recibe.
- El pago de esa atención.

Las leyes federales y estatales exigen que CalViva Health le notifique sus derechos y nuestras obligaciones legales y prácticas de privacidad con respecto a su PHI. El Aviso de Prácticas de Privacidad de CalViva Health explica lo siguiente:

- Cómo se puede utilizar o divulgar su PHI.
- Sus derechos como afiliado a acceder a la PHI y solicitar enmiendas, restricciones o un registro de las divulgaciones de la PHI.
- Los procedimientos para presentar una queja.

Para obtener una copia de las políticas de privacidad de CalViva Health, inicie sesión en **www.calvivahealth.com**, desplácese hacia abajo hasta la parte inferior de la página y haga clic en *Términos de Uso y Privacidad > Aviso de prácticas de privacidad*.



Nondiscrimination *Notice*

CalViva Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people or treat them differently on the basis of race, color, national origin, ancestry, religion, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, disability, or sex.

CalViva Health:

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

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

If you believe that CalViva Health has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance by calling the number above and telling them you need help filing a grievance; CalViva Health's Member Services Department is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697) if there is a concern of discrimination based on race, color, national origin, age, disability, or sex.

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

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

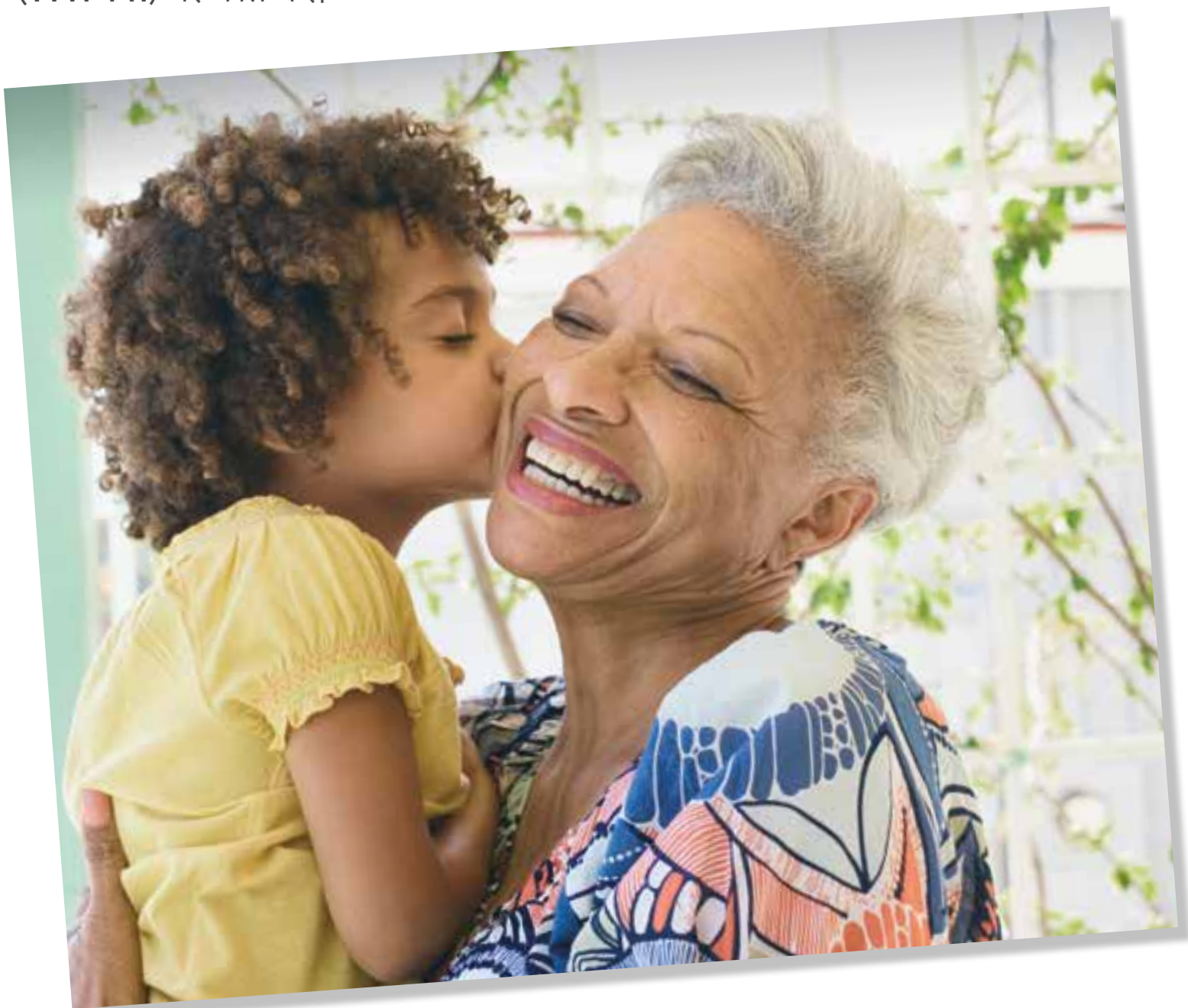
Arabic إذا كان لديك أو شخص ما تساعدك أية استفسارات عن CalViva Health, لديك الحق في تلقي المساعدة والمعلومات بلغتك مجاناً. للتحدث إلى مترجم فوري، اتصل على الرقم **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Armenian Եթե դու ք կամ որևէ մեկը, ում դու ք օգնում ես, հարցեր CalViva Health-ի մասին, դու ք իրավունք նք ունես ստանալ օգնություն ն նաև ձեր լեզվով անվճար տեղեկություններ: Թարգմանչի հետ խոսելու համար զանգահարեք **1-888-893-1569** հեռախոսահամարով (TTY: 711)

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

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

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





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

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

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

Laotian ຖ້າທ່ານ ຫຼື ຜູ້ໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບ CalViva Health, ທ່ານມີສິດໃນການຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຮັບຂໍ້ມູນເປັນພາສາຂອງທ່ານໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃດໆ. ລົມກັບລ່າມພາສາ, ໂທ **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.



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

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

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

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

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

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

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