

VALLEY HEALTH PLAN

PERSPECTIVES

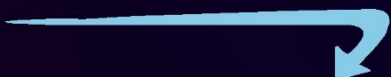
2022 SỐ MỘT



Các vấn đề sức khỏe của bạn!

Nguồn lực & Cập nhật Bản tin dành cho thành viên

Đọc thêm bên trong!





Thông điệp từ:

Laura Rosas

Tổng giám đốc điều hành (CEO) VHP

Chào mừng đến với Bản tin Perspectives đầu tiên của Valley Health Plan năm 2022. Đại dịch đã gây ra nhiều thiệt hại trong hai năm qua, và điều quan trọng hơn bao giờ hết là phải tiêm phòng.

Như bạn có thể biết, trẻ em từ 5 tuổi trở lên đủ điều kiện để chủng ngừa COVID-19. Nếu bạn đã được chủng ngừa đầy đủ và cách liều cuối cùng của bạn sáu tháng, bạn đủ điều kiện để được chủng ngừa liều nhắc lại. Nếu bạn chưa được tiêm phòng, hãy cân nhắc việc tiêm phòng, để bảo vệ cả bạn và người thân của bạn. Vui lòng xem trang web của Hạt tại <https://vax.sccgov.org> hoặc trang web của Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh (CDC) mới tại www.vaccines.gov/search để tìm vắc xin và liều nhắc lại gần bạn.

Khi chúng ta tiến về phía trước, đây là thời điểm tốt để kiểm tra sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn. Nếu bạn đang tìm kiếm các lựa chọn tập thể dục, bạn có thể tham gia một trong các lớp thể dục trực tiếp của VHP. Tất cả các Thành viên cũng có quyền truy cập vào các dịch vụ tư vấn sức khỏe hành vi và y tế ảo thông qua MDLIVE. Bạn có thể đến gặp bác sĩ hoặc nói chuyện với tư vấn viên tư sự riêng tư tại nhà của bạn 24 giờ một ngày/7 ngày một tuần. Để đăng ký, hãy truy cập MDLIVE.com/vhp hoặc gọi **1.888.467.4614**.

Nhóm của chúng tôi làm việc chăm chỉ để cung cấp cho bạn trải nghiệm thành viên tốt nhất có thể và chúng tôi tự hào thông báo rằng VHP đã mở rộng phạm vi hoạt động sang các Hạt San Benito và Monterey. Khi chúng tôi tiếp tục phát triển, tất cả các Thành viên của chúng tôi sẽ được hưởng lợi từ các tùy chọn mở rộng của chúng tôi, cả về lựa chọn Nhà cung cấp và phạm vi tiếp cận theo địa lý.

Ngay cả khi chúng ta đối mặt với nhiều thách thức mà chúng ta phải đối mặt với tư cách là một khu vực và một quốc gia, các cộng đồng của chúng ta vẫn tiếp tục vững mạnh, làm việc cùng nhau để giúp đảm bảo rằng những người cần nhận được chăm sóc sức khỏe, thực phẩm và nhà ở. Như thường lệ, vui lòng liên hệ với bộ phận Dịch vụ Thành viên của chúng tôi tại **1.888.421.8444** nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hoặc mối quan tâm.

Cảm ơn bạn đã đặt niềm tin vào Valley Health Plan! Thay mặt cho tất cả chúng tôi tại VHP, chúng tôi xin chúc các bạn tiếp tục mạnh khỏe và an toàn.

Thân mến,

Laura Rosas

Laura Rosas, VHP CEO

TỔNG GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH VHP

Laura E. Rosas, JD, MPH

GIÁM ĐỐC Y TẾ VHP

Ghislaine Guez, MD

GIÁM ĐỐC HOẠT ĐỘNG VHP

Debra Halladay

GIÁM ĐỐC TÀI CHÍNH VHP

Paul Antigua

GIÁM ĐỐC PHÁT TRIỂN KINH

DOANH VHP

David Hurst

GIÁM ĐỐC HỖ TRỢ VHP CỦA

QUẢN LÝ CHĂM SÓC - SỨC KHỎE

KINH TẾ HỌC

Justin Keller

TRỢ LÝ GIÁM ĐỐC VHP CHĂM

SÓC CÓ QUẢN LÝ - MẠNG LƯỚI

VẬN HÀNH

Chris Jaquis

GIÁM ĐỐC Y TẾ VHP

Elizabeth Murphy, MD

TƯ VẤN Y TẾ VHP

Stephen Harris, MD

BAN GIÁM SÁT CỦA HẠT

SANTA CLARA

Mike Wasserman, Quận 1

Cindy Chavez, Quận 2

Otto Lee, Quận 3

Susan Ellenberg, Quận 4

Joe Simitian, Quận 5

ĐIỀU HÀNH QUẬN

Jeffrey V. Smith, MD, JD

MỤC LỤC

Danh mục Nhà cung cấp.....	3
Phối hợp Quyền lợi	3
Xét Nghiệm COVID-19 OTC Tại Nhà và Bồi Hoàn.	4
Trợ Giúp Ngôn Ngữ.....	6
San Jose Earthquakes: Healthy Tips	6
Hãy vận động!.....	7
Công thức dành cho người theo dõi cân nặng.....	7
MDLIVE	7
Quyền lợi Chăm sóc Phòng ngừa VHP.....	8
Tất cả chúng ta đều có rủi ro bị Bệnh tiểu đường	10
Covered CA Health Coverage	11
Thêm tin tức và thông tin quan trọng	12

Danh mục Nhà cung cấp

Danh mục Nhà cung cấp trực tuyến của chúng tôi cho phép bạn xác định một Nhà cung cấp đáp ứng tốt nhất nhu cầu của bạn. Bạn có thể tìm kiếm Nhà cung cấp theo các đặc điểm cụ thể như giới tính, ngôn ngữ nói, địa điểm hoặc tên. Bắt đầu tìm kiếm của bạn ngay hôm nay bằng cách truy cập www.valleyhealthplan.org và định vị biểu tượng *Tìm nhà cung cấp*.

Danh mục Nhà cung cấp cung cấp thông tin chung về tất cả những người hành nghề đã ký hợp đồng. Nếu bạn muốn được hỗ trợ về việc thay đổi Nhà cung cấp dịch vụ Chăm sóc Chính (PCP) của mình hoặc có câu hỏi cụ thể về Nhà cung cấp, vui lòng liên hệ với bộ phận Dịch vụ Thành viên theo số **1.888.421.8444 (miễn phí)** hoặc gửi email tới: MemberServices@vhp.sccgov.org

Phối hợp Quyền lợi

Bạn hoặc bất kỳ người phụ thuộc đủ điều kiện nào của bạn có bảo hiểm sức khỏe với một chương trình sức khỏe khác không? Nếu có, bạn phải thông báo cho Valley Health Plan (VHP) về khoản bảo hiểm đó trong trường hợp các yêu cầu y tế có thể cần được điều phối để thanh toán.

VHP không phối hợp quyền lợi với các công ty bảo hiểm sức khỏe khác đối với các dịch vụ được cung cấp bởi Nhà cung cấp không có hợp đồng hoặc đối với các dịch vụ chưa được VHP cho phép trước.

Nếu bạn hoặc những người phụ thuộc đủ điều kiện của bạn có bảo hiểm y tế khác, vui lòng gọi Dịch vụ Thành viên VHP theo số miễn phí **1.888.421.8444** hoặc qua email theo địa chỉ MemberServices@vhp.sccgov.org.

THÔNG TIN VỀ XÉT NGHIỆM COVID-19 OTC TẠI NHÀ VÀ BỒI HOÀN.

Kể từ ngày 15 tháng 1 năm 2022, theo hướng dẫn của chính quyền Tổng thống Biden, hội viên hiện đủ điều kiện làm xét nghiệm COVID-19 không cần toa (over-the-counter, OTC) tại nhà. Như được mô tả chi tiết hơn ở dưới đây, xét nghiệm COVID-19 OTC có thể (1) được nhận miễn phí qua các nhà thuốc bán lẻ và trung tâm y tế được VHP phê duyệt và (2) mua thông qua nhà thuốc, cửa hàng hoặc kênh bán lẻ trực tuyến, trong đó bạn được VHP bồi hoàn chi phí sau khi nộp yêu cầu bồi hoàn.

Dưới đây là các bước mà mỗi Hội viên nên thực hiện để nhận xét nghiệm COVID-19 OTC không mất phí tổn xuất túi hoặc để yêu cầu bồi hoàn cho xét nghiệm COVID-19 OTC được phê duyệt. Chúng tôi khuyến khích các Hội viên nên sử dụng xét nghiệm COVID-19 OTC không mất phí tổn xuất túi thông qua các nhà thuốc bán lẻ và Trung Tâm Y Tế được phê duyệt, bởi lựa chọn này không đòi hỏi hội viên phải nộp yêu cầu bồi hoàn.

Lưu ý: Bạn được quyền nhận tám (8) xét nghiệm COVID-19 OTC riêng lẻ cho mỗi khoảng thời gian 30 ngày theo chương trình liên bang này. VHP chỉ thanh toán cho các xét nghiệm bổ sung nếu do Nhà Cung Cấp đặt mua.

Xét Nghiệm COVID-19 OTC Không Mất Phí Tổn Xuất Túi:

Có hai cách để nhận xét nghiệm COVID-19 OTC mà không phải thanh toán trước phí tổn xuất túi.

Cách 1: Tới Nhà Thuốc Bán Lẻ Trong Mạng Lưới Được Phê Duyệt

1. Kiểm tra tình trạng sẵn có và tới một nhà thuốc bán lẻ để tìm xét nghiệm COVID-19 OTC. Bạn có thể tìm thấy các hiệu thuốc bán lẻ trong mạng lưới của chúng tôi thông qua “Tìm kiếm trên Mạng lưới Hiệu thuốc”:
www.valleyhealthplan.org/members/pharmacy#3925188384-488683065
2. Nếu kho vẫn còn và sau khi tìm xét nghiệm COVID-19 OTC tại nhà thuốc bán lẻ trong mạng lưới, hãy yêu cầu dược sĩ xử lý đơn mua hàng thông qua Navitus, là bên quản lý quyền lợi nhà thuốc của VHP.
3. Nếu nhà thuốc bán lẻ trong mạng lưới hết xét nghiệm làm tại nhà, hãy kiểm tra xem liệu có sẵn xét nghiệm tại các trung tâm y tế được phê duyệt hay không bằng cách làm theo quy trình dưới đây.
4. Nếu bạn cần trợ giúp hoặc nếu nhà thuốc bán lẻ trong mạng lưới hết hàng, vui lòng liên hệ với Dịch Vụ Hội Viên.

Cách 2: Tới Trung Tâm Y Tế Được Phê Duyệt

1. Kiểm tra đường dẫn sau để tìm trung tâm y tế đủ tiêu chuẩn ở gần bạn và nhận xét nghiệm COVID-19 OTC không mất phí tổn xuất túi: www.hhs.gov/coronavirus/community-based-testing-sites/index.html
2. Sau khi xác định được một trung tâm sức khỏe được phê duyệt ở gần, vui lòng kiểm tra xem họ có sẵn xét nghiệm không. Nếu có sẵn, hãy tới lấy xét nghiệm của bạn.
3. Nếu trung tâm y tế được phê duyệt hết hàng, vui lòng xem thông tin dưới mục “Tới Nhà Thuốc Bán Lẻ Được Phê Duyệt”. Bạn cũng có thể xem thông tin trong phần “Các Tùy Chọn Bồi Hoàn Trực Tiếp Cho Hội Viên” để biết các lựa chọn bồi hoàn cho mua xét nghiệm từ một nhà thuốc, cửa hàng hay bên bán lẻ trực tuyến khác.
4. Nếu bạn cần trợ giúp hoặc nếu trung tâm y tế được phê duyệt hết hàng, vui lòng liên hệ với Dịch Vụ Hội Viên.

Các Tùy Chọn Chuyển Trực Tiếp Cho Hội Viên:

Cả hai đối tác dịch vụ Chuyển Trực Tiếp Cho Hội Viên (Direct-to-Member) của VHP sẽ gửi ít nhất tám (8) bộ xét nghiệm vào mỗi chuyến hàng. Vì vậy, bạn sẽ không đủ điều kiện nhận bồi hoàn cho bất kỳ bộ xét nghiệm nào nữa trong tháng đó do bạn sẽ đã đạt đủ hạn mức tám xét nghiệm mỗi tháng. Theo cách gộp xét nghiệm này, đối tác Chuyển Trực Tiếp Cho Hội Viên có thể gửi cho bạn nhiều hơn tám bộ xét nghiệm cùng lúc. Ví dụ, đối tác chỉ có thể cung cấp bộ gồm mười bộ xét nghiệm và họ sẽ cung cấp cho bạn mười bộ xét nghiệm ngay cả khi bạn chỉ yêu cầu có tám. Xin an tâm rằng bạn sẽ không chịu trách nhiệm về chi phí của các bộ xét nghiệm bổ sung mà đối tác Chuyển Trực Tiếp Cho Hội Viên đã gộp lại mà thừa so với yêu cầu tám bộ xét nghiệm của bạn. Xin hãy lưu ý rằng do tình trạng tồn kho có thay đổi nên không phải lúc nào cũng có sẵn xét nghiệm trong kho, hoặc là đối tác của chúng tôi có thể thay đổi hạn mức về số lượng theo mỗi đơn hàng.

1. Costco Pharmacy

Để đặt hàng qua điện thoại, hãy gọi cho Dịch Vụ Hội Viên Costco Pharmacy: **1.800.607.6861**

Trợ Giúp Ngôn Ngữ: **1.800.752.6096**

Để đơn hàng trực tuyến:

1. Truy cập: <https://www.costco.com/home-delivery>
2. Chọn: Đặt mua qua bưu điện
3. Đăng ký một tài khoản mới. Bạn không cần phải là hội viên của Costco để sử dụng dịch vụ đặt mua qua bưu điện của họ.
4. Chọn: Điền toa thuốc mới
5. Chọn: Bác sĩ của tôi sẽ gọi hoặc fax. Tôi không có toa thuốc văn bản.
6. Trong trường Thông Tin Bác Sĩ:
 - Nhập Tên của Bác Sĩ: Costco Test
 - Nhập Điện Thoại của Bác Sĩ: -
 - Nhập Thành Phố của Bác Sĩ: -
 - Nhập Tiểu Bang của Bác Sĩ: CA
 - Nhập Thông Tin Thuốc: Xét nghiệm COVID

2. Nhà Thuốc của Valley Medical Center (VMC)

Chỉ có thể nhận bộ xét nghiệm từ các nhà thuốc của VMC bằng cách trực tiếp đến lấy tại địa điểm nhà thuốc của VMC:

Trang web để biết thêm thông tin về các nhà thuốc của VMC: <https://www.scvmc.org/health-care-services/pharmacy/outpatient-pharmacy/pharmacy-locations-hours>

Bồi Hoàn Trực Tiếp Cho Hội Viên Tiền Xét Nghiệm COVID-19 OTC:

Nếu bạn có thể muốn mua xét nghiệm COVID-19 OTC và yêu cầu bồi hoàn, vui lòng xem và làm theo quy trình sau trước khi mua:

Mua COVID-19 OTC được FDA chấp thuận có trong danh sách dưới đây: www.fda.gov/medical-devices/coronavirus-disease-2019-covid-19-emergency-use-authorizations-medical-devices/in-vitro-diagnostics-euas-antigen-diagnostic-tests-sars-cov-2/

1. Nếu bạn đã mua xét nghiệm OTC COVID-19 đã được phê duyệt, vui lòng điền vào biểu mẫu bồi hoàn: www.valleyhealthplan.org/sites/g/files/exjcpb771/files/Direct-Member-Reimbursement-Claim-Form.pdf
2. Nếu yêu cầu bồi hoàn của bạn được phê duyệt, tiền mua của bạn sẽ được xem xét bồi hoàn theo yêu cầu của liên bang, tối đa tới hạn mức là 8 bộ xét nghiệm COVID-19 OTC riêng lẻ đối với mỗi khoảng thời gian 30 ngày bắt đầu từ ngày 15 tháng 1 năm 2022.

Nếu có thắc mắc về xét nghiệm COVID-19 OTC miễn phí hoặc được bồi hoàn, vui lòng liên hệ với Dịch Vụ Hội Viên theo số **1.888.421.8444** hoặc gửi email tới địa chỉ Memberservices@vhp.sccgov.org.

Trợ Giúp Ngôn Ngữ

Với tư cách là Thành viên, VHP có thể giúp bạn miễn phí bằng ngôn ngữ ưa thích của bạn. VHP cung cấp hơn 150 ngôn ngữ bao gồm cả Ngôn ngữ ký hiệu Hoa Kỳ. Tất cả các Thành viên VHP bắt kể chương trình bảo hiểm của họ đều đủ điều kiện để nhận các dịch vụ thông dịch miễn phí. Để tiếp cận hỗ trợ về ngôn ngữ hoặc Ngôn ngữ ký hiệu Hoa Kỳ, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ Thành viên VHP theo số **1.888.421.8444 (miễn phí)** hoặc liên hệ với chúng tôi qua email theo địa chỉ MemberServices@vhp.sccgov.org



Động đất ở San Jose

MỌI SỐNG KHOẺ

Bởi Tommy Thompson

“Là vận động viên chuyên nghiệp, tôi phải giữ phong độ cao nhất. Cũng giống như bạn, tôi tìm kiếm cơ hội để khiến bản thân tiến lên. Tất cả các loại hoạt động như dắt chó đi dạo, chơi với con ở công viên, hoặc đi xe đạp đều có lợi vì nó giúp tâm trí bạn luôn vui vẻ và trái tim của bạn khỏe mạnh! Đá bóng cũng là một trong những trò yêu thích của tôi! Tôi muốn khuyến khích bạn tiếp tục tích cực. Dưới đây là 5 điểm tôi chia sẻ với những người khác để giúp họ tích cực hơn”.
Chúc bạn có một ngày tuyệt vời & xin hãy giữ gìn sức khỏe!

Tommy Thompson
5 ĐIỂM TRONG CÁC MỌI ĐỂ DUY TRÌ VẬN ĐỘNG:

- 1 Một chút hoạt động mỗi ngày sẽ giúp bạn đi một chặng đường dài!
- 2 Nếu bạn chưa vận động, hãy bắt đầu chỉ với 15-20 phút mỗi ngày, sau đó xây dựng từ đó. Cố gắng đừng để bản thân kiệt sức. Tốt hơn là bạn nên duy trì nhất quán thường xuyên hơn là hoạt động nhiều giờ đồng hồ trong ngày rồi từ bỏ.
- 3 Làm cho hoạt động trở nên vui vẻ! Kêu gọi bạn bè chơi môn thể thao hoặc trò chơi trên sân yêu thích của bạn.
- 4 Nếu bạn tích cực tập luyện thể thao một chút mỗi ngày, bạn sẽ ngạc nhiên về mức độ cải thiện của mình! Nhất quán là chìa khóa.

Động đất ở San Jose: Mọi sống khỏe trong mùa xuân



Hãy vận động!

VỚI VALLEY HEALTH PLAN Bạn có đang lập kế hoạch để năng động hơn không? Thành viên VHP có thể tham gia một loạt các lớp học bao gồm Yoga, Rèn luyện cơ thể để chơi thể thao và Zumba! Đăng ký một lớp học ảo hoặc trực tiếp.

TRUY CẬP:

www.valleyhealthplan.org/members/classes-and-programs



Thành viên VHP có thể nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà trị liệu MDLIVE ngay tại nhà của họ!

Năm nay, hãy đưa ra quyết tâm tự chăm sóc bản thân!

- ✓ Nhận hỗ trợ bạn cần
- ✓ Giảm căng thẳng
- ✓ Thực hành chánh niệm
- ✓ Xây dựng sự tự tin

Để đăng ký, hãy truy cập MDLIVE.com/vhp hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1.888.467.4614**



Xoài chanh gừng và salad gà với diêm mạch!

Công thức dành cho người theo dõi cân nặng

Tổng thời gian: 15 phút Chuẩn bị: 15 phút
Nấu: 1 giờ 20 phút Khẩu phần: 8 Độ khó: Dễ

Thành phần

- Xoài ½ lớn, cắt nhỏ
- Diêm mạch nấu chín ½ cốc
- Ớt đỏ ngọt ½ miếng vừa, cắt lát
- Ức gà rút xương không da nấu chín ½ cốc, cắt nhỏ, băm nhỏ
- Hành tím chưa nấu ¼ cốc, cắt nhỏ, cắt lát mỏng
- Chanh tươi ½ loại vừa, chín và nước trái cây
- Dầu ô liu 1 muỗng cà phê
- Rễ gừng ¼ muỗng cà phê, nghiền
- Muối ăn 1 nhúm
- Tiêu đen 1 nhúm
- Hỗn hợp rau xanh 2 cốc, đa dạng vào mùa xuân

Hướng dẫn

1. Kết hợp tất cả các thành phần trong một bát vừa; nhẹ nhàng đảo để ngấm.
2. Chuẩn bị 1 phần ăn.



Nhận hỗ trợ giảm cân trực tiếp và ảo từ Huấn luyện viên của bạn và một nhóm các thành viên WW - bất cứ khi nào bạn cần. Chúng tôi sẽ mở cửa trở lại với nhiều địa điểm và thời gian hơn, bao gồm cả các buổi từ xa không giới hạn. Để biết thêm thông tin truy cập: www.weightwatchers.com/us/vhp www.ValleyHealthPlan.org | Trang 7



QUYỀN LỢI CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA VHP không không có đồng thanh toán!

■ Chăm sóc Phòng ngừa là gì?

Chăm sóc phòng ngừa là một phần của kiểm tra sức khỏe định kỳ và có thể bao gồm tầm soát, tư vấn và tiêm chủng. Bác sĩ của bạn có thể thực hiện và đề xuất kiểm tra dựa trên tuổi, giới tính và tiền sử sức khỏe cá nhân của bạn.

■ Tại sao nó lại quan trọng?

Phòng ngừa là một phần quan trọng của việc giữ gìn sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật. Luôn cập nhật về chăm sóc phòng ngừa của bạn có thể giúp phát hiện các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn trước khi chúng trở nên nghiêm trọng. Bạn không cần phải có các triệu chứng để nhận các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa.

■ Tôi Có Phải Biểu Hiện Các Triệu Chứng Để Nhận Các Dịch Vụ Chăm Sóc Dự Phòng không?

Không. Chăm sóc phòng ngừa là một phần quan trọng của việc giữ gìn sức khỏe và có thể giúp xác định các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn trong tương lai. Mọi người nên được chăm sóc phòng ngừa.

■ Nó có giá bao nhiêu?

Chăm sóc phòng ngừa là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn và không cần phải đồng thanh toán. Bạn sẽ không phải trả tiền túi cho các tầm soát được đề xuất.

KHUYẾN NGHỊ DỊCH VỤ CHO NGƯỜI LỚN ĐỐI VỚI CHĂM SÓC SỨC KHỎE PHÒNG NGỪA

Lứa tuổi	Tất cả mọi người	Nữ	Nam
15+	<ul style="list-style-type: none"> Vắc xin Cúm (Hàng năm) Khám sức khỏe (Hàng năm: tầm soát trầm cảm, BMI, kiểm tra huyết áp) Thăm khám nha khoa (Hàng năm) Tầm soát viêm gan C (ít nhất một lần tầm soát trong độ tuổi từ 18-79) Khám mắt (Hàng năm cho bệnh nhân tiểu đường) Thuốc chủng ngừa uốn ván, bạch hầu, ho gà, Tdap (10 năm một lần) Kiểm tra cholesterol (Một lần trong độ tuổi 17-21 và sau đó 4 năm một lần) 	<ul style="list-style-type: none"> Sàng lọc Chlamydia/STI cho phụ nữ có hoạt động tình dục (Hàng năm) 	
21+		<ul style="list-style-type: none"> Kiểm tra ung thư cổ tử cung (3 năm một lần cho đến 65 tuổi) 	
45+	<ul style="list-style-type: none"> Tầm soát ung thư đại trực tràng (1-10 năm một lần tùy thuộc vào nguy cơ cá nhân và loại tầm soát cho đến 75 tuổi) 		
50+	<ul style="list-style-type: none"> Thuốc chủng ngừa bệnh zona (2 liều cách nhau từ 2-6 tháng tuổi từ 50 trở lên) 	<ul style="list-style-type: none"> Tầm soát ung thư vú (Chụp X-quang tuyến vú 2 năm một lần cho đến 74 tuổi) 	
55+			<ul style="list-style-type: none"> Tầm soát ung thư tuyến tiền liệt (Các cá nhân nên tự quyết định khám tầm soát cho đến 70 tuổi)
65+		<ul style="list-style-type: none"> Tầm soát loãng xương (Tầm soát ban đầu ở tuổi 65. Có thể khuyến nghị sàng lọc định kỳ bổ sung tùy theo nguy cơ) 	

Các khuyến nghị có thể khác nhau dựa trên các yếu tố nguy cơ của cá nhân, bao gồm tiền sử bệnh gia đình. Một số người có thể cần các dịch vụ phòng ngừa sớm hơn hoặc với tần suất khác với những gì được khuyến nghị. Vui lòng tham khảo ý kiến với Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của bạn về nhu cầu tầm soát, tiêm chủng hoặc chăm sóc khác của cá nhân bạn.

ĐỪNG TRÌ HOÃN, HÃY NHẬN CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA NGAY HÔM NAY!

Bạn vẫn có thể đến phòng khám của bác sĩ, ngay cả khi bạn đang đợi vắc-xin COVID-19.

Bạn có thể đặt lịch hẹn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của mình hoặc để biết thêm thông tin, hãy liên hệ:

DỊCH VỤ THÀNH VIÊN VHP:

1.888.421.8444

PHÒNG QUẢN LÝ HỒ SƠ VHP:

1.408.885.2600

TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU CÓ RỦI RO

Bị Bệnh tiền tiểu đường



Bệnh tiểu đường loại 2 là một tình trạng sức khỏe mãn tính, nghiêm trọng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác như bệnh tim, đột quỵ, mù lòa và suy thận. Nếu bạn có thể ngăn ngừa hoặc thậm chí trì hoãn việc mắc bệnh tiểu đường loại 2, bạn có thể giảm nguy cơ mắc tất cả các bệnh lý khác. Theo CDC, khoảng 88 triệu người Mỹ trưởng thành— **hơn 1 trong 3 người — bị tiền tiểu đường.*** Trong số những người bị tiền tiểu đường, *hơn 84% không biết họ bị mắc bệnh.*

Tiền tiểu đường là giai đoạn trước khi bệnh tiểu đường được chẩn đoán khi lượng đường trong máu cao nhưng không đủ cao để được chẩn đoán là bệnh tiểu đường.

Bạn có nguy cơ phát triển tiền tiểu đường nếu bạn:

- 45 tuổi trở lên
- Có cha mẹ, anh trai hoặc em gái mắc bệnh tiểu đường loại 2
- Hoạt động thể chất ít hơn 3 lần một tuần
- Nếu bạn từng bị tiểu đường thai kỳ (tiểu đường khi mang thai) hoặc sinh em bé nặng hơn 9 pound
- Người Mỹ gốc Phi, Người Mỹ gốc Tây Ban Nha/Người Mỹ Latinh, Người Mỹ da đỏ hoặc Người bản địa Alaska. Một số người dân Đảo Thái Bình Dương và người Mỹ gốc Á cũng có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.



Valley Health Plan đã hợp tác với YMCA Silicon Valley để cung cấp cho các thành viên VHP Chương trình Phòng chống Đái tháo đường Quốc gia được chứng nhận miễn phí với tư cách thành viên YMCA miễn phí, có thể giúp bạn thực hiện những thay đổi lành mạnh và có kết quả lâu dài. Để tìm hiểu về sự hội đủ điều kiện và thông tin của bạn, vui lòng liên hệ với YMCA theo địa chỉ www.ymcasv.org/dpp hoặc **1.408.351.6440**.

Ngoài ra, hãy truy cập www.ymca.net/diabetes-prevention để tìm hiểu thêm.

ĐỪNG CHỜ ĐỢI!

BẢO HIỂM Y TẾ VHP CHẤT LƯỢNG
HIỆN CÓ GIÁ PHẢI CHĂNG HƠN BAO
GIỜ HẾT.



Các Sự kiện Trong đời Đủ điều kiện xảy ra, bạn đã sẵn sàng cho chúng chưa?


Đăng ký Mở rộng kết thúc vào ngày 31 tháng 1 năm 2022, điều đó có nghĩa là trong quá trình Ghi danh Đặc biệt, bạn phải có **Sự kiện Trong đời Đủ điều kiện (Qualifying Life Event, QLE)** để thay đổi bảo hiểm của bạn hoặc đăng ký một chương trình mới.

Ghi danh Đặc biệt yêu cầu bằng chứng bằng văn bản rằng bạn đã có Sự kiện Trong đời Đủ điều kiện trong vòng 60 ngày qua để ghi danh vào bảo hiểm mới hoặc thực hiện các thay đổi đối với bảo hiểm hiện có của bạn. Những sự kiện như: sinh con, chuyển đến một thành phố mới, hoặc mất bảo hiểm của nhà sử dụng lao động có thể khiến bạn đủ điều kiện để được Ghi danh Đặc biệt. Rất tiếc, bị ốm hoặc bị tai nạn không phải là một sự kiện đủ điều kiện, vì vậy điều quan trọng là phải đảm bảo rằng bạn đã đăng ký một chương trình sẽ hiện diện khi bạn cần.

VÍ DỤ VỀ CÁC LOẠI TIẾT KIỆM BẠN CÓ THỂ ĐƯỢC TẬN HƯỞNG VỚI VHP.

28 TUỔI SANTA CLARA	Chương trình	Các nhà cung cấp dịch vụ khác	VHP
	Đồng	\$0 – \$114.11	\$0
Thu nhập \$25,520/năm	Bạc	\$39.95 – \$251.72	\$12.59

Trong một số trường hợp, phí bảo hiểm so sánh có thể thay đổi theo mã ZIP.

40 TUỔI HAT MONTEREY	Chương trình	Các nhà cung cấp dịch vụ khác	VHP
	Đồng	\$220.02 – \$296.07	\$14.35
Thu nhập 51.040 USD/năm	Bạc	\$356.57 – \$392.31	\$180.05

Trong một số trường hợp, phí bảo hiểm so sánh có thể thay đổi theo mã ZIP.

Với tư cách là Thành viên VHP hiện tại, bạn đang có một khởi đầu tuyệt vời. Các thành viên Covered California đang tiết kiệm hơn bao giờ hết với VHP. Nếu bạn gặp thay đổi về thu nhập, điều quan trọng là phải báo cáo thay đổi đó cho Covered California trong vòng 30 ngày. Những thay đổi về thu nhập hoặc quy mô hộ gia đình có thể ảnh hưởng đến sự hội đủ điều kiện của bạn - dẫn đến Sự kiện Trong đời Đủ điều kiện. Nếu gia đình bạn đang mở rộng hoặc nếu bạn có nhu cầu y tế trở lại, hãy xem xét các chương trình Bạc hoặc Vàng, bạn có thể tiết kiệm nhiều hơn trong suốt cả năm bằng cách nâng cấp lên chương trình kim loại cao hơn với VHP.

Hãy nhớ: điều quan trọng là tránh những khoảng trống trong bảo hiểm của bạn. Tiểu bang California yêu cầu phải có bảo hiểm y tế cho cả năm. Bạn có thể bị **phạt** trừ khi bạn đủ điều kiện để được miễn trừ.

Nhóm của chúng tôi rất sẵn lòng giúp bạn xem xét các lựa chọn của mình và cập nhật bảo hiểm nếu bạn đủ điều kiện cho Ghi danh Đặc biệt. Để được hỗ trợ miễn phí, hãy liên hệ với Nhà môi giới VHP của bạn hoặc nhóm Bán hàng VHP bằng cách gọi số **1.408.885.3560** hoặc gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ BrokerRelations@vhp.sccgov.org để bắt đầu.

THÊM TIN TỨC VÀ THÔNG TIN QUAN TRỌNG

Tại VHP, chúng tôi biết rằng cuộc sống luôn bận rộn và việc theo dõi cách tận dụng tối đa chương trình sức khỏe của bạn thường là điều xa vời nhất trong tâm trí bạn. Vì vậy, chúng tôi đã làm cho nó thật dễ dàng. Truy cập www.valleyhealthplan.org > Tài liệu Thành viên > Biểu mẫu & Tài nguyên để biết thông tin về các chủ đề quan trọng sau đây.

- Chỉ thị Chăm sóc Sức khỏe Trước
- Tuyên bố Khẳng định về Kích thích Tài chính
- Chương trình Quản lý Chăm sóc Người tự kỷ
- Thay đổi Địa chỉ
- Chọn và Thay đổi Bác sĩ Chăm sóc Chính (PCP) của Bạn
- Chương trình Quản lý Tình trạng Mãn tính
- Bảng chứng Bảo hiểm Kết hợp
- Phối hợp Quyền lợi
- Dịch vụ Chăm sóc Cấp cứu và Khẩn cấp
- Quy trình Khiếu nại và Phàn nàn
- Trợ Giúp Ngôn Ngữ
- Điều khoản chịu trách nhiệm trả chi phí của tất cả các dịch vụ và chăm sóc y tế không được ủy quyền
- Quyền và Trách nhiệm của Thành viên
- Không phân biệt đối xử
- Thông tin Sức khỏe được Bảo vệ
- Danh mục Nhà cung cấp
- Dịch vụ Tự giới thiệu (Tiếp cận Trực tiếp)
- Tiếp cận Kịp thời
- Lãng phí, Gian lận và Lạm dụng