

2024 SỐ 1

Tổng Quan

BẢN TIN HỘI VIÊN



Ban Cố Vấn VHP.....	2
Các Công Cụ Dành Cho Hội Viên VHP.....	3
Sức Khỏe và Thể Chất.....	4
Vắc-xin và Chủng Ngừa.....	7
Thông Tin Cập Nhật về Medi-Cal.....	9
Chứng Nhận AAAHC.....	10
Thêm Thông Tin và Tài Nguyên Quan Trọng.....	11

Ban Cố Vấn VHP



Tham Gia Ban Cố Vấn của chúng tôi để giúp định hình một tương lai công bằng hơn

Quý vị đã bao giờ nghĩ đến việc giúp định hình tương lai của VHP và tác động đến cách chúng ta phục vụ các hội viên của mình chưa? Quý vị sẽ đưa ra những ý tưởng hoặc quan điểm chuyên sâu nào? Việc tham gia Ban Cố Vấn VHP mang đến cho quý vị cơ hội tạo ra sự ảnh hưởng thực sự.

Ban cố vấn là một nhóm giúp VHP nâng cao trải nghiệm của hội viên. Bằng cách tham gia vào đội ngũ này, quý vị có thể giúp đảm bảo VHP đáp ứng nhu cầu của cộng đồng và cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng cao cho những người phụ thuộc vào chúng tôi. Ban cố vấn bao gồm ít nhất 51% hội viên VHP và họp trực tuyến bốn lần một năm. Các đề xuất được báo cáo thường xuyên lên cơ quan quản lý của VHP.

“Chúng tôi muốn lắng nghe ý kiến của quý vị”, Martha Cisneros, Giám Đốc Điều Hành Dịch Vụ VHP/Chủ Tịch Ban Cố Vấn VHP bày tỏ. “Quý vị có thể giúp định hình một tương lai công bằng và toàn diện hơn cho tất cả hội viên của chúng ta.”

Để tìm hiểu thêm, xin gọi cho Bộ Phận Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-888-421-8444** và đề nghị được nói chuyện với Quản Lý Bộ Phận Dịch Vụ Hội Viên về ban cố vấn. Quý vị cũng có thể gửi email tới memberservices@vhp.sccgov.org.

Các Công Cụ Dành Cho Hội Viên VHP

Hoàn Thành Đánh Giá Rủi Ro Sức Khỏe năm 2024 của Quý Vị

Kiểm soát sức khỏe của quý vị năm 2024 bằng cách hoàn thành Đánh Giá Rủi Ro Sức Khỏe (Health Risk Assessment, HRA) của quý vị tại www.vhpconnect.org.

Khảo sát này giúp chúng tôi hiểu nhu cầu của quý vị và xác định các rủi ro sức khỏe tiềm ẩn, cho phép chúng tôi xác định những chương trình và dịch vụ nào có thể mang lại lợi ích cho quý vị. HRA cũng giúp quý vị tự tin suy ngẫm về các hành vi, thảo luận mối lo ngại với bác sĩ và xác định các nguy cơ sức khỏe trong tương lai. Sau khi hoàn thành, nhóm quản lý hồ sơ của chúng tôi có thể hỗ trợ quý vị lên lịch hẹn, cập nhật các buổi khám sàng lọc hoặc kết nối với các chương trình liên quan.

Bắt đầu chuyển hành trình đến với cuộc sống khỏe mạnh hơn bằng cách hoàn thành HRA của quý vị tại www.vhpconnect.org!

VHP luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị trong suốt hành trình. Nếu có thắc mắc hoặc cần trợ giúp hoàn thành HRA của quý vị, xin liên hệ với bộ phận quản lý hồ sơ theo số **669-263-4754** hoặc casegmt@vhp.sccgov.org.



VHP Connect

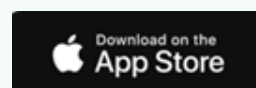
VHP đã ra mắt cổng thông tin hội viên trực tuyến, VHP Connect (www.vhpconnect.org) và hiện tại quý vị có thể dễ dàng truy cập được thông tin y tế của mình tại một nơi duy nhất!

Có thể làm gì trực tuyến thông qua VHP Connect?

- Xem tiêu chí hội đủ điều kiện và các quyền lợi của chương trình.
- Tìm các bác sĩ và nhà thuốc trong mạng lưới.
- Dự toán chi phí dịch vụ.
- Truy cập thẻ ID hội viên kỹ thuật số của quý vị.
- Kiểm tra trạng thái của các yêu cầu cho phép.
- Xem yêu cầu bồi thường và thông tin hỗ trợ.
- Kiểm tra số dư phí tổn xuất túi.
- Cập nhật hồ sơ và thông tin nhân khẩu.
- Liên lạc với Bộ Phận Dịch Vụ Hội Viên VHP.

Quý vị truy cập VHP Connect bằng cách nào?

- Đăng ký trực tuyến tại địa chỉ www.vhpconnect.org.
- Hoặc truy cập VHP Connect trên điện thoại bằng cách quét mã QR: 
- Quý vị có thể truy cập VHP Connect trên điện thoại và máy tính bằng cách tải ứng dụng MyChart miễn phí trên App Store hoặc Google Play Store. Chọn Valley Health Plan từ danh sách khi đăng nhập vào ứng dụng.



Sức Khỏe và Thể Chất



Những Điều Cần Biết về Bệnh Huyết Áp Cao

Huyết áp là lực của dòng máu tác động lên thành động mạch. Động mạch đưa máu từ tim đến các bộ phận khác của cơ thể. Nếu huyết áp của quý vị tăng quá cao, nó sẽ khiến tim quý vị phải làm việc quá sức.

Huyết áp cao hay còn gọi là tăng huyết áp là tình trạng huyết áp cao hơn mức bình thường. Theo khuyến cáo, mọi người nên duy trì huyết áp ở mức dưới 120/80. Huyết áp của quý vị thay đổi trong ngày tùy theo hoạt động của quý vị. Khi huyết áp đo được của quý vị liên tục trên mức bình thường, nó có thể dẫn đến chẩn đoán huyết áp cao.

“Vấn đề là hầu hết mọi người thậm chí không nhận ra rằng họ bị huyết áp cao”, Alvaro Morales, MPH, Chuyên Gia Giáo Dục Sức Khỏe của VHP, cho biết. “Thông thường không có dấu hiệu hoặc triệu chứng

cảnh báo nào. Cách duy nhất để biết là phải kiểm tra và xác nhận tại phòng khám của bác sĩ.”

Mức huyết áp của quý vị càng cao thì quý vị càng có nhiều nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe khác như bệnh tim, đau tim và đột quỵ. Nói chuyện với bác sĩ để tìm hiểu mục tiêu cá nhân về huyết áp của quý vị.

Nguyên Nhân và Vấn Đề

Nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh huyết áp cao là lựa chọn lối sống không lành mạnh, chẳng hạn như thiếu hoạt động thể chất thường xuyên, chế độ ăn nhiều muối, hút thuốc và uống rượu. Huyết áp cao có thể phát triển theo thời gian và gây tổn hại cho sức khỏe của quý vị theo nhiều cách. Nó có thể gây hại cho các cơ quan như tim, não, thận và mắt của quý vị.

Cách Kiểm Soát Huyết Áp

- **Duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Giảm cân sẽ giúp giảm huyết áp.
- **Ăn uống lành mạnh.** Ăn nhiều trái cây và rau quả hơn. Tìm kiếm những lựa chọn lành mạnh hơn, chẳng hạn như các sản phẩm bơ sữa ít béo, ít chất béo bão hòa và ít tổng chất béo hơn.
- **Cắt giảm muối.** Lý tưởng nhất là ở mức dưới 1,500 mg mỗi ngày.
- **Hoạt động.** Đặt mục tiêu hoạt động thể chất ít nhất 30 phút mỗi ngày, chẳng hạn như đi bộ.
- **Hạn chế uống rượu.** Uống ít hơn một đến hai ly mỗi ngày.

Theo Dõi Huyết Áp Tại Nhà

Theo dõi huyết áp tại nhà có thể mang lại lợi ích cho những người được chẩn đoán mắc bệnh huyết áp cao, những người có yếu tố nguy cơ bị huyết áp cao hoặc những người mắc các bệnh liên quan đến huyết áp cao. Những người đang mang thai cũng có thể được hưởng lợi từ việc theo dõi tại nhà vì họ có thể có nguy cơ bị tăng huyết áp hoặc tiền sản giật do mang thai. Nói chuyện với bác

sĩ của quý vị để tìm hiểu thêm về việc theo dõi huyết áp tại nhà.

Huyết Áp Cao và Hút Thuốc

Hút thuốc làm tăng đường huyết, huyết áp và mức cholesterol. Hút thuốc cũng có thể phá hủy tim và mạch máu. Nếu quý vị hiện đang hút thuốc và bỏ thuốc, quý vị sẽ giảm nguy cơ đau tim, đột quỵ và các bệnh khác ảnh hưởng đến thần kinh, thận và miệng.

Valley Health Plan (VHP) cam kết hỗ trợ các hội viên muốn dừng sử dụng các sản phẩm thuốc lá. Các hội viên có thể tham gia Chương Trình Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá của VHP. Trong chương trình này, các hội viên có thể học cách quản lý và đối phó khi cố gắng bỏ thuốc lá. Chương trình được tổ chức bởi Chuyên Gia Giáo Dục Sức Khỏe VHP qua mạng hoặc trực tiếp.

Để tìm hiểu thêm về Chương Trình Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá, xin liên hệ với Phòng Giáo Dục Y Tế VHP tại **1-669-220-5235** hoặc healtheducation@vhp.sccgov.org.

Nói Chuyện Với Bác Sĩ Của Quý Vị

Nhiều vấn đề về sức khỏe nếu được phát hiện sớm có thể được khắc phục nhờ thay đổi lối sống. Khi quý vị tìm hiểu thêm về sức khỏe của mình, quý vị sẽ được trang bị nhiều kiến thức hơn để đưa ra những lựa chọn tốt hơn cho sức khỏe.

“Nếu quý vị bị huyết áp cao, hãy tiếp tục làm việc với bác sĩ để giúp hạ huyết áp”, Morales nói. “Nhưng xin hãy kiên nhẫn. Đây không phải là vấn đề có thể khắc phục nhanh chóng và có thể mất một thời gian để đạt được mục tiêu về huyết áp.”

Lên lịch khám sức khỏe hàng năm và nhớ hỏi về huyết áp của quý vị.



Nhận Thức Về Ung Thư Vú và Ung Thư Đại Trục Tràng

Cứ 3 người ở Hoa Kỳ thì có 1 người bị ảnh hưởng bởi ung thư. Rất có thể quý vị hoặc ai đó mà quý vị biết đã bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư.

“Quý vị được tạo thành từ hàng ngàn tỷ tế bào phát triển và phân chia để tạo ra các tế bào mới”, Bác sĩ Nidhi Gupta, Giám đốc Y tế của VHP giải thích. “Khi các tế bào bất thường hoặc già đi, chúng thường chết đi. Ung thư bắt đầu khi có sự cố xảy ra trong quá trình này và các tế bào của quý vị tiếp tục tạo ra các tế bào mới, nhưng những tế bào cũ hoặc bất thường sẽ không chết đi khi cần thiết.”

Ung thư là một căn bệnh phức tạp và có nhiều loại. Ung thư có thể phát triển ở bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể và được đặt tên theo bộ phận cơ thể mà ở đó nó khởi phát. Ví dụ, ung thư khởi phát ở vú được gọi là ung thư vú, ngay cả khi nó lan sang các bộ phận khác của cơ thể.

Ung Thư Vú

Ung thư vú là loại ung thư phổ biến thứ hai đối với người khi sinh có giới tính được chỉ định là nữ sau ung thư da. Các tế bào ở vú bắt đầu phát triển ngoài tầm kiểm soát. Điều này có thể khiến các tế

bào ung thư chiếm những vị trí vốn là của các tế bào khỏe mạnh, từ đó có thể khiến cơ thể quý vị khó hoạt động như bình thường.

Các Yếu Tố Nguy Cơ Gây Ung Thư Vú

Tuổi tác và giới tính là những yếu tố chính ảnh hưởng đến nguy cơ mắc bệnh ung thư vú.

“Mặc dù phụ nữ chuyển giới và những người khi sinh có giới tính được chỉ định là nữ có tỷ lệ mắc ung thư vú cao nhất, thì bệnh này có thể xảy ra ở tất cả các giới tính. Mọi người đều có mô vú”, bác sĩ Gupta cho biết.

Hầu hết bệnh ung thư vú được phát hiện ở những người trên 50 tuổi. Các yếu tố nguy cơ khác bao gồm tiền sử cá nhân mắc bệnh ung thư vú hoặc một số bệnh lý tuyến vú không phải ung thư và tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư vú hoặc ung thư buồng trứng.

Các Loại Xét Nghiệm và Sàng Lọc Ung Thư Vú

Trong khi một số người có thể trải qua các triệu chứng, nhiều người mắc bệnh ung thư vú không có dấu hiệu của bệnh, vì vậy điều quan trọng là phải sàng lọc thường xuyên. Mặc dù sàng lọc

ung thư vú không thể ngăn ngừa ung thư vú nhưng có thể giúp phát hiện bệnh sớm, từ đó nâng cao cơ hội điều trị thành công. Có một số loại thăm khám khác nhau có thể thực hiện để kiểm tra ung thư vú:

- **Chụp nhũ ảnh** là chụp X-quang tuyến vú và ngực, và thể thức này có thể phát hiện những khối u quá nhỏ không thể sờ thấy được. Đối với nhiều người, chụp nhũ ảnh là cách tốt nhất để phát hiện sớm ung thư vú, khi bệnh dễ điều trị hơn và trước khi khối u đủ lớn để gây ra các triệu chứng.
- **Khám tuyến vú và ngực lâm sàng** là thăm khám tuyến vú và ngực do bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác thực hiện. Họ sẽ sờ vào ngực và nách để tìm khối u hoặc bất cứ thứ gì khác có vẻ bất thường.
- **Tự khám tuyến vú và ngực** là phương pháp tiếp cận từng bước mà một người có thể sử dụng để quan sát và sờ nắn tuyến vú hoặc ngực của mình nhằm kiểm tra xem có điều gì bất thường không.

Ung Thư Đại Trục Tràng

Ung thư đại trực tràng là loại ung thư không phải da phổ biến thứ ba ở tất cả các giới tính. Đây là nguyên nhân gây tử vong do ung thư đứng hàng thứ hai ở Hoa Kỳ sau ung thư phổi. Ung thư đại trực tràng thường xảy ra ở độ tuổi 65-74. Ung thư đại trực tràng có nghĩa là khối u ác tính ở đại tràng hoặc trực tràng. Những căn bệnh ung thư này có thể khởi phát bằng sự phát triển được gọi là polyp trên niêm mạc đại tràng hoặc trực tràng. Một số polyp có thể trở thành ung thư.

Các Yếu Tố Nguy Cơ Gây Ung Thư Đại Trục Tràng

Nhiều yếu tố ảnh hưởng đến nguy cơ của quý vị, bao gồm tiền sử cá nhân hoặc gia đình mắc bệnh ung thư đại trực tràng và một số loại



polyp nhất định. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để tìm hiểu về các yếu tố nguy cơ khác.

Các Loại Xét Nghiệm và Sàng Lọc Ung Thư Đại Tr tràng

Khám sàng lọc ung thư đại trực tràng rất quan trọng trong việc phát hiện polyp trước khi chúng biến thành ung thư và xác định sớm để điều trị thành công nhất. Theo Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ, những người có nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng cao hơn nên bắt đầu sàng lọc trước 45 tuổi, sàng lọc thường xuyên hơn và tiến hành thăm khám cụ thể. Những người không được coi là có nguy cơ cao nên bắt đầu sàng lọc thường xuyên ở tuổi 45.

Có một số xét nghiệm khác nhau có thể được thực hiện để kiểm tra polyp và ung thư đại trực tràng:

- **Xét nghiệm phân**, loại xét nghiệm tìm kiếm lượng máu nhỏ lẫn trong phân mà mắt thường không thể nhìn thấy được.
- **Nội soi đại tràng sigma**, trong đó một ống soi mềm có gắn đèn cùng với thấu kính được sử dụng để kiểm tra trực tràng và đại tràng sigma và loại bỏ mô nếu cần.
- **Nội soi đại tràng** giống như khám nội soi đại tràng sigma nhưng thể thức này kiểm tra toàn bộ đại tràng và loại bỏ mô nếu cần.
- **Nội soi đại tràng ảo** sử dụng một máy chụp X-quang đặc biệt để chụp ảnh đại tràng và trực tràng từ bên ngoài cơ thể.

Sàng lọc ung thư vú và ung thư đại trực tràng giúp cứu mạng sống. Với những tiến bộ trong y học, nhiều người mắc bệnh ung thư giờ đây có thể được điều trị thành công và tiếp tục có cuộc sống khỏe mạnh, trọn vẹn sau đó. Gọi cho văn phòng bác sĩ của quý vị để đặt lịch hẹn hoặc để tìm hiểu thêm về sàng lọc ung thư.



Vắc-xin và Chủng Ngừa

Quyền Lợi COVID-19 Sau Tình Trạng Khẩn Cấp về Sức Khỏe Cộng Đồng

Trong Tình Trạng Khẩn Cấp về Sức Khỏe Cộng Đồng (Public Health Emergency, PHE) do dịch bệnh COVID-19, Valley Health Plan đã cung cấp miễn phí cho các hội viên các quyền lợi nâng cao về dịch bệnh COVID-19. PHE của liên bang cho COVID-19 đã kết thúc vào ngày 11 tháng 5 năm 2023. Theo hướng dẫn của tiểu bang, một số thay đổi đã bắt đầu vào ngày 12 tháng 11 năm 2023.

Những Điều Quý Vị Cần Biết

Kể từ ngày 12 tháng 11 năm 2023, các hội viên VHP vẫn có thể được xét nghiệm, chích vắc-xin và điều trị COVID-19 mà không cần cho phép trước hoặc chia sẻ chi phí khi được tiếp cận thông qua các bác sĩ và nhà thuốc trong mạng lưới.

Chích Vắc-Xin COVID-19 tại Nhà Thuốc Bán Lẻ

Giờ đây, quý vị có thể chích vắc-xin COVID-19 tại các nhà thuốc bán lẻ bao gồm Walgreens, Safeway, Costco và CVS. Vui lòng đặt lịch hẹn với nhà thuốc qua điện thoại hoặc trực tuyến và nhớ mang theo

thẻ ID Hội Viên VHP của quý vị. Quý vị cũng có thể chích ngừa COVID tại bất kỳ nhà thuốc nào của Valley Medical Center để đặt lịch hẹn trực tuyến tại: myhealthonline.sccgov.org.

Những Thay Đổi

Xét nghiệm, vắc-xin và phương pháp điều trị COVID-19 phải áp dụng chia sẻ chi phí khi nhận dịch vụ từ nhà cung cấp ngoài mạng lưới.

Quý vị có thể nhận bộ dụng cụ xét nghiệm COVID-19 không theo toa miễn phí từ các nhà thuốc trong mạng lưới. Nếu nhà thuốc trong mạng lưới không có bộ dụng cụ, VHP sẽ bồi hoàn cho các hội viên tối đa tám lần xét nghiệm COVID-19 không theo toa mỗi tháng khi xét nghiệm ngoài mạng lưới. Số tiền bồi hoàn tối đa cho mỗi lần xét nghiệm cho mỗi hội viên là \$12. Điều này bao gồm tất cả các chi phí, chẳng hạn như thuế và phí vận chuyển.

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào, vui lòng liên hệ với Bộ phận Dịch Vụ Hội Viên VHP theo số [1-888-421-8444](tel:1-888-421-8444) hoặc memberservices@vhp.sccgov.org.

Tại Sao Vắc-xin Lại Quan Trọng Với Trẻ Em

Vắc-xin Giúp Trẻ Nhỏ Khỏe Mạnh

Vắc-xin ngăn ngừa nhiều bệnh tật có thể gây ra các vấn đề sức khỏe lâu dài ở trẻ em. Những vấn đề này có thể bao gồm mù lòa, giảm thính lực, tổn thương não và thậm chí tử vong. Ngoài ra, trẻ em dưới 5 tuổi bị cúm có nguy cơ phải đến bệnh viện cao hơn người lớn. Việc bảo vệ trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ là đặc biệt quan trọng.

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) khuyến cáo trẻ em nên chích các loại vắc-xin sau trước 2 tuổi:



- Viêm gan B (HepB)
- Rotavirus (RV)
- Bạch hầu, uốn ván và ho gà (pertussis) (Tdap)
- Haemophilus influenzae loại b (Hib)
- Bệnh phế cầu khuẩn (PCV)
- Bệnh bại liệt (IPV)
- COVID-19
- Influenza (Bệnh cúm)
- Sởi, Quai bị, Rubella (MMR)
- Bệnh thủy đậu (varicella)
- Viêm gan A (HepA)

Vắc-xin Bảo Vệ Người Khác

Những trẻ em không được chích ngừa có thể lây bệnh cho người khác, chẳng hạn như trẻ sơ sinh, người lớn tuổi và những người có vấn đề sức khỏe mạn tính.

Vắc-xin Có Thể Ngăn Ngừa Tình Trạng Mất Tiền Lương

Khi trẻ bị ốm, cha mẹ và người giám hộ có thể phải nghỉ làm để chăm sóc trẻ. Thời gian nghỉ làm có thể dẫn đến mất thu nhập và gây thêm căng thẳng cho gia đình.

Để biết thêm thông tin về các loại vắc-xin được khuyến nghị cho từng nhóm tuổi, xin truy cập: cdc.gov/vaccines. Quý vị cũng có thể nói chuyện với bác sĩ nhi khoa để tìm hiểu xem con quý vị cần loại vắc-xin nào hoặc nếu quý vị có thắc mắc về sức khỏe của con mình.

Nếu quý vị có câu hỏi về việc liệu VHP có chi trả chi phí vắc-xin hay không, vui lòng liên hệ với Bộ Phận Dịch Vụ Hội Viên VHP theo số **1-888-421-8444** hoặc gửi email tới memberservices@vhp.sccgov.org.

Thông Tin Cập Nhật về Medi-Cal

Medi-Cal Đãi Thọ Nhiều Hơn

Bắt đầu từ năm 2024, sẽ có nhiều người hội đủ điều kiện để nhận bảo hiểm sức khỏe toàn diện của Medi-Cal hơn, bao gồm cả người lớn từ 26 đến 49 tuổi, bất kể tình trạng nhập cư.

Medi-Cal là chương trình giúp những người có thu nhập thấp chi trả cho các dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Medi-Cal có thể giúp trang trải chi phí thăm khám bác sĩ, toa thuốc, vắc-xin, chăm sóc sức khỏe tâm thần, điều trị sử dụng chất kích thích, chăm sóc mắt, kính, chăm sóc nha khoa, máy trợ thính, chuyên chở đi khám bác sĩ, chăm sóc sức khỏe tại nhà, chăm sóc cho những người cần được chăm sóc sức khỏe lâu dài, chăm sóc cấp cứu và thăm khám bác sĩ chuyên khoa.

Nếu quý vị có gia đình hoặc bạn bè ở mọi lứa tuổi sống ở California, có thu nhập thấp và cần bảo hiểm y tế, họ có thể hội đủ điều kiện.

Người Đăng Ký Phải:

- Sống ở California
- Đáp ứng các yêu cầu về thu nhập và hộ gia đình. Các yêu cầu về thu nhập thấp có thể khác nhau tùy theo tình hình. Mỗi hộ gia đình đều khác nhau, vì vậy những người quan tâm nên liên hệ với văn phòng Medi-Cal tại địa phương để được trợ giúp.



Những cư dân có bảo hiểm Medi-Cal bị hạn chế nên đón chờ thư từ hạt của họ. Thư này sẽ chỉ rõ liệu bảo hiểm của họ có tự động thay đổi thành Medi-Cal đầy đủ hay không hoặc có cần thêm thông tin hay không. Những người hiện đang tham gia Medi-Cal phải đảm bảo cập nhật thông tin liên hệ của họ.

Tài Sản

Những người đăng ký mới và gia hạn sẽ không bắt buộc phải công bố tài sản vào năm 2024. Tài sản bao gồm xe hơi, nhà cửa và trương mục ngân hàng.

Đăng Ký Bảo Hiểm Medi-Cal

Nói với bạn bè và gia đình của quý vị rằng họ có thể đăng ký Medi-Cal trực tuyến, trực tiếp hoặc qua đường bưu điện. Cư dân California có thể xem

liệu họ có hội đủ điều kiện hay không hoặc đăng ký bằng cách truy cập: [GetMedi-CalCoverage.dhcs.ca.gov](https://www.getmedicalcoverage.dhcs.ca.gov) hoặc gọi cho văn phòng Medi-Cal địa phương:

- Hạt Monterey: **877-410-8823**
- Hạt San Benito: **831-636-4180**
- Hạt Santa Clara: **408-758-3800**

Không Hội Đủ Điều Kiện để nhận Medi-Cal?

Cư dân Hạt Santa Clara không hội đủ điều kiện để nhận Medi-Cal hoặc bảo hiểm khác có thể tìm hiểu Chương Trình Tiếp Cận Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Chính. Tìm hiểu thêm tại: vhpn.sccgov.org/PCAP.



Chứng Nhận AAAHC

Valley Health Plan Được Trao Chứng Nhận AAAHC

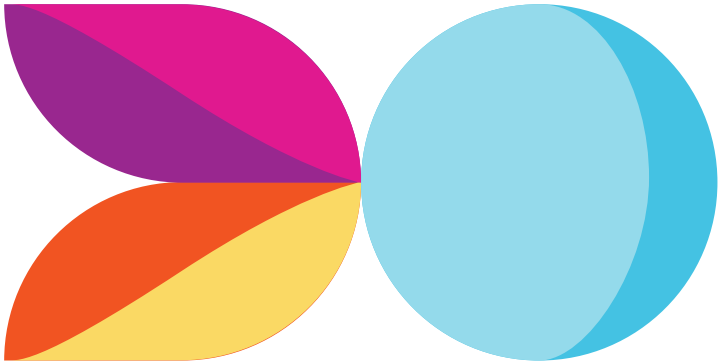
Valley Health Plan đã được Hiệp Hội Chứng Nhận Chăm Sóc Sức Khỏe Ngoại Trú (ccreditation Association for Ambulatory Health Care, AAAHC) trao chứng nhận trong ba năm. Điều này thể hiện cam kết của VHP trong việc cung cấp chất lượng và dịch vụ cao nhất cho các hội viên của mình cũng như đề cao sự xuất sắc trong hoạt động kinh doanh. VHP tự hào đã đáp ứng được thách thức về chứng nhận và quyết tâm cung cấp liên tục các chương trình bảo hiểm y tế có chất lượng, giá cả phải chăng cho các cá nhân và gia đình. Để biết thêm thông tin về AAAHC, xin truy cập [aaahc.org](https://www.aaahc.org).

Thêm Thông Tin và Tài Nguyên Quan Trọng

Tại VHP, chúng tôi biết rằng làm sao để phát huy tốt nhất chương trình y tế của quý vị là điều rất quan trọng. Do đó chúng tôi đã đơn giản hóa mọi quy trình. Để tìm tất cả thông tin sức khỏe của mình, vui lòng truy cập cổng thông tin hội viên mới, VHP Connect, tại vhpconnect.org.

Để biết thông tin về các chủ đề sau, hãy truy cập valleyhealthplan.org > **Members Tab (Tab Hội Viên)** > **Forms and Resources (Biểu Mẫu và Tài Nguyên)** hoặc valleyhealthplan.org > **Members Tab (Tab Hội Viên)** > **Benefits Handbooks (Sổ Tay Hướng Dẫn về Quyền Lợi)**.

- Chỉ Thị Trước về Chăm Sóc Sức Khỏe
- Cam Kết Hỗ Trợ Tài Chính
- Chương Trình Quản Lý Chăm Sóc Tự Kỳ
- Thay Đổi Địa Chỉ
- Chọn và Thay Đổi Bác Sĩ Chăm Sóc Chính (primary care practitioner, PCP)
- Chương Trình Kiểm Soát Bệnh Mạn Tính/Quản Lý Chăm Sóc
- Bảng Chứng Hỗ Trợ
- Điều Phối Quyền Lợi
- Khẩn Cấp và Dịch Vụ Chăm Sóc Khẩn Cấp
- Quy Trình Khiếu Nại và Kháng Cáo
- Hỗ Trợ Ngôn Ngữ
- Điều Khoản Ủy Quyền
- Quyền và Trách Nhiệm của Hội Viên
- Không Phân Biệt Đối Xử
- Thông Tin Sức Khỏe Được Bảo Vệ
- Danh Mục Nhà Cung Cấp/Tìm Kiếm
- Dịch Vụ Tự Giới Thiệu (Tiếp Cận Trực Tiếp)
- Tiếp Cận Kịp Thời
- Lãng Phí, Gian Lận và Lạm Dụng



VHP Valley
Health Plan