



Promise Health Plan

ការជំរកអំពីការថែទាំ សុខភាព

រដូវផ្ការីក ឆ្នាំ 2024

A54761MDC-LA-KH_0324

Medi_24_104_LA-KH_1A021524

<Mail ID>
<First Name> <MI> <Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

ការរៀបចំអាហារសុខភាព និងមាន រសជាតិឆ្ងាញ់តាមថវិកា



ការផ្តល់អាហារមានជីវជាតិសម្រាប់គ្រួសារអ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវចំណាយច្រើនទេ។ គន្លឹះសំខាន់ គឺការរក្សាទុកអាហារសុខភាពដូចជាសណ្តែកកំប៉ុង គ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងអស់ ដូចជាអង្ករសម្រូប និងបន្លែកំប៉ុង និងបន្លែក្លាហ្សាជាច្រើនប្រភេទទៀត។ ជ្រើសរើសជម្រើសដែលមានអំបិលទាប ឬសូដ្យូមទាប។

បន្ទាប់មករើសផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់មួយចំនួន រួមជាមួយនឹងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ ដូចជាឈើសមានជាតិខ្លាញ់ទាប និងទឹកដោះគោជូរធម្មតា។ នេះជាគំនិតខ្លះៗអំពីការរៀបចំរបស់ និងមានសុខភាពល្អ។

សណ្តែក និងឈើស តូស្តាតាស
លាយសណ្តែកកំប៉ុង (ដូចជាសណ្តែកក្រហម ឬសណ្តែកខ្មៅ) ប៉េងប៉ោះកំប៉ុង និងឈើសមានជាតិខ្លាញ់ទាបដោយដាក់វាចូលក្នុងកូរវាឱ្យចូលគ្នា។ ដាក់ជីវ៉ាន់ស៊ុយស្រស់។ ដាក់នំចូរឡាស់ធ្វើពីពោតលើខ្លះហើយលាយគ្រឿងបន្ថែមខ្លះទៅនំមួយមួយៗ។ ដុតនៅក្នុងអុរីនរហូតដល់ឈើសរលាយ។ រាយពីលើជាមួយសាល់សា និងទឹកដោះគោជូរធម្មតា។

ហេតុអ្វីបានជាមុខម្ហូបនេះធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ៖
សណ្តែកជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយ ដើម្បីទទួលបានហ្វែប៊ែរ និងប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។ ផ្លែប៉េងប៉ោះសម្បូរទៅដោយវីតាមីន C។

ជំទឿងដុតដោយមានគ្រឿងឆាយពីលើ
ដុតជំទឿងនៅក្នុងអុរីន។ ទទួលបានដោយដាក់ផ្កាខាត់ណាបៃតងចំហុយ និងឈើសឆិតជាដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាប ឬសណ្តែកខ្មៅ សាល់សា និងផ្លែប៊ឺរពីរលើ។

ហេតុអ្វីបានជាមុខម្ហូបនេះធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ៖
ជំទឿងគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃប្រូតេអ៊ីន វីតាមីន C និងហ្វែប៊ែរ (បរិភោគទាំងសម្បុក)។ បន្ថែមដោតឆាយគ្រឿងពីលើជំទឿងដុតឱ្យទៅជាអាហារឈ្ងុយឆ្ងាញ់។

ពងទាអូមីឡែតញាត់បន្ថែមសម្រាប់អាហារ ពេលល្ងាច

ធ្វើពងទាអូមីឡែតដ៏ធំមួយ។ ញាត់វាជាមួយនឹងបន្លែឆ្អិន ច្រើនប្រភេទ រួមមានម្ទេស ល្អៅក្តាម ផ្កាខាត់ណាបៃតង ស្ពៃស្ពីណាច និងប៉េងប៉ោះ។ បន្ថែមឈើសនិតជា ឬឈើ សម្បូរហ្សាវ៉ែឡាដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាបខ្លះ។

ហេតុអ្វីបានជាមុខម្ហូបនេះធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ៖ ស៊ុត គឺជាប្រភពប្រូតេអ៊ីនដ៏អស្ចារ្យ។ បន្ថែមម្សៅតាមីន និង ហ្វូលេត និងមានកាឡូរីទាប។

ចានដាក់គ្រាប់ធញ្ញជាតិ

ដាំបាយអង្ករសម្រូប ឬស្វាយគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល ផ្សេងទៀតដូចជា ឃ្និនណូ។ យកល្អៅ ត្រប់ក្តាម ផ្សិត ឬម្ទេសអាំងដាក់ចូលក្នុងចានគោមមួយ។ បន្ថែម ស្ពៃស្ពី ណាច ឬខាត់ណាលើ បូកនឹងសណ្តែកបារាំងលឿង ឬ ត្រីខធូណាក់ប៉ុង។ ដាក់គ្រឿងប្រេងអូលីវ តិណទេស និង ទឹកខ្មេះ។

ហេតុអ្វីបានជាមុខម្ហូបនេះធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ៖

វាជាអាហារសម្បូរហ្វូលេត ដែលរួមមានប្រូតេអ៊ីន គ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល និងបន្លែ។ ប្រេងអូលីវគឺជាខ្លាញ់ ដែលល្អចំពោះសុខភាពបេះដូង។

សេវាចែកចាយអាហារ



មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ L.A. Care
និង Blue Shield Promise របស់យើង
ចែកគ្រឿងទេសដោយឥតគិតថ្លៃរៀងរាល់
សប្តាហ៍ ឬរាល់ខែ។ សម្រាប់ទីតាំងនានា
សូមស្តុនកូដនេះ ឬចូលមើលគេហទំព័រ
communityresourcecenterla.org ។



របៀបនិយាយ ជាមួយ កូនជំទង់ របស់អ្នកអំពី សុខភាពផ្លូវចិត្ត

វាមិនមានអីគួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើលទេ ដែលក្មេងជំទង់ជាច្រើន
សព្វថ្ងៃនេះកំពុងព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាព
របស់ពួកគេ។ តាមពិតទៅ 42% នៃសិស្សវិទ្យាល័យ

នៅសហរដ្ឋអាមេរិក និយាយថា ពួកគេមានអារម្មណ៍
មិនសប្បាយចិត្ត ឬអស់សង្ឃឹមជាប្រចាំ។ ហើយ 29%
និយាយថា សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេខ្សោយ។

តើមានអ្វីខ្លះនៅពីក្រោយតួលេខដ៏គួរឱ្យព្រួយបារម្ភ
ទាំងនេះ? ក្មេងជំទង់សព្វថ្ងៃនេះប្រឈមនឹងការមាន
សម្ពាធជាច្រើន ដែលអាចធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍
ថប់បារម្ភ ឬធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ មានសម្ពាធពី
សាលារៀន ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ការរក្សាគុណភាព
ការងារក្រៅម៉ោង សម្ពាធពីមិត្តភក្តិ និងអ្វីៗជាច្រើន
ទៀត។

ការចាប់ផ្តើមនិយាយជាមួយកូនជំទង់របស់អ្នក គឺជា
គន្លឹះដ៏សំខាន់។ លោក David Bond នាយក
ផ្នែកសុខភាពអាកប្បកិរិយារបស់ Blue Shield of
California កត់សម្គាល់ថា "សម្រាប់យុវវ័យដែលជួប
ការលំបាក ខ្ញុំមិនអាចសង្កត់ធ្ងន់បានគ្រប់គ្រាន់អំពី
សារៈសំខាន់នៃអារម្មណ៍ថា គេមើលឃើញ គេយល់ចិត្ត
និងនរណាម្នាក់យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកបានទេ?"។

**សញ្ញាដែលបង្ហាញថា កូនរបស់អ្នកអាចនឹងត្រូវការ
ជំនួយ**
ក្មេងជំទង់ដែលធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬថប់បារម្ភ ជាធម្មតា
បង្ហាញសញ្ញាថា មានអ្វីមួយខុសប្រក្រតី រួមមាន៖

- ការប្រែប្រួលដំណែក ទម្ងន់ ឬទម្លាប់នៃការទទួលទាន
- ហាក់ដូចជាអស់សង្ឃឹម ឬមិនសប្បាយចិត្ត គ្រប់ពេលវេលា
- បានបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍លើអ្វីៗដែលពួកគេ ធ្លាប់តែចូលចិត្តពីមុន ដូចជាកីឡា ឬនៅជាមួយ មិត្តភក្តិជាដើម
- ហាក់ដូចជាដកខ្លួនចេញពីមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ
- មានបញ្ហាក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ ឬការយកចិត្ត ទុកដាក់
- មានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភខ្លាំងអំពីរឿងអ្វីៗ ឬមានការ ភ័យខ្លាចថាពួកគេមិនអាចកម្រើកខ្លួនបាន
- និយាយម៉ាត់ៗដាក់អ្នកដោយគ្មានហេតុផល

988 សម្រាប់អ្នកមានបញ្ហា ចង់ធ្វើអត្តឃាត និងវិបត្តិជីវិត
 តើអ្នកឬអ្នកដែលអ្នកស្រឡាញ់មានគិតចង់ធ្វើ អត្តឃាតមែនទេ? ហៅទូរសព្ទ ផ្ញើសារ ឬជជែក តាមរយៈលេខ **988** ដើម្បីភ្ជាប់ទៅខ្សែទូរសព្ទ សង្គ្រោះជីវិតពេលមានការធ្វើអត្តឃាត និងវិបត្តិថ្នាក់ ជាតិ ជំនួយអាចរកបាន 24/7។

សញ្ញាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងនេះ ប្រហែលជា មិនមានន័យអ្វីដោយខ្លួនវាទេ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើវាមាន លំនាំ ឬអ្វីដែលមិនត្រឹមត្រូវនោះ វាដល់ពេលត្រូវនិយាយ ហើយ។

មានអ្វីខ្លះដែលត្រូវនិយាយ និងធ្វើ

ចូរប្រាប់កូនជំទង់របស់អ្នកនូវអ្វីដែលអ្នកបាន កត់សម្គាល់ឃើញ។ បន្ទាប់មកស្តាប់ពួកគេ។ វានឹងជួយ កូនរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ថា គេយល់ពីខ្លួន។ អនុញ្ញាត ឱ្យពួកគេដឹងថា ពួកគេមិននៅឯកាទេ ហើយថា ពួកគេ អាចមានការប្រសើរឡើងបាន។

កន្លែងដ៏ល្អបំផុតដើម្បីទទួលបានជំនួយ គឺតាមរយៈ អ្នកផ្តល់សេវារបស់កូនអ្នក។ គ្រូពេទ្យកុមារដោះស្រាយ បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តគ្រប់ពេលវេលា។ អ្នកក៏អាចហៅ ទូរសព្ទទៅសេវាសុខភាពអាកប្បកិរិយារបស់យើង ដើម្បី ស្វែងរកជំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់កូន ជំទង់របស់អ្នកផងដែរ៖ **(855) 765-9701 (TTY: 711)** ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ រហូតថ្ងៃសុក្រ។

ប្រភព៖ មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យ និងបង្ការជំងឺឆ្លង សុខភាពផ្លូវចិត្តអាមេរិក វិទ្យាស្ថាននៃពេទ្យកុមារអាមេរិក

ព័ត៌មានថ្មីៗបំផុតអំពីជំងឺ COVID រយៈពេលវែង



វាមានរយៈពេលជាច្រើនខែមកហើយចាប់តាំងពីអ្នកកើតជំងឺ COVID-19 ។ ប៉ុន្តែអ្នកនៅតែមានអារម្មណ៍ថាពិតជាអស់កម្លាំង ឬក្អកខ្លាំង។ អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺ COVID រយៈពេលវែង។

មនុស្សភាគច្រើនឆ្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងរយៈពេលពីរ បី ថ្ងៃ ឬសប្តាហ៍។ ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះមានរោគសញ្ញាដែលមានរយៈពេលយូរជាង។ នេះគឺជាចម្លើយចំពោះសំណួររបស់អ្នកអំពីជំងឺនេះ។

1. តើអ្វីទៅជាជំងឺ COVID រយៈពេលវែង?

អ្នកដែលមានជំងឺ COVID រយៈពេលវែងនៅតែមានរោគសញ្ញាយ៉ាងហោចណាស់មួយរោគសញ្ញាក្នុងមួយខែបន្ទាប់ពីការឆ្លងជំងឺ ឬពួកគេមានចេញរោគសញ្ញាថ្មី។ នេះជាការពិត ទោះបីជាពួកគេមានករណីស្រាលក៏ដោយ។ រោគសញ្ញាអាចមានរយៈពេលជាច្រើនខែ ឬរាប់ឆ្នាំ។

ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រមិនប្រាកដថា ហេតុអ្វីបានជាអ្នកខ្លះមាន ជំងឺ COVID រយៈពេលវែងនោះទេ។ អ្វីដែលគេពិតជាដឹងគឺថា ជំងឺ COVID រយៈពេលវែងអាចប៉ះពាល់គ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយរបស់អ្នកចាប់ពីខួរក្បាលដល់ជើងរបស់អ្នក។

2. តើរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID រយៈពេលវែងមានអ្វីខ្លះ?

ដោយសារវាអាចប៉ះពាល់ដល់រាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នក មានបញ្ជីវែងនៃរោគសញ្ញាទាំងនេះ។ មនុស្សជាច្រើនគ្រាន់តែមានរោគសញ្ញាខ្លះប៉ុណ្ណោះ។ រោគសញ្ញាទូទៅរួមមាន អារម្មណ៍ហត់នឿយ ឬអស់កម្លាំង ដកដង្ហើមផុតៗ ខួរក្បាលមិនស្រឡះ បាត់បង់ក្លិន ឬរសជាតិ បេះដូងលោតញាប់ និងក្អកមិនបាត់។

ប្រភព៖ វិទ្យាស្ថានសុខាភិបាលជាតិ មជ្ឈមណ្ឌល ត្រួតពិនិត្យ និងបង្ការជំងឺឆ្លង គ្លីនិក Mayo

3. តើអ្នកណាមានហានិភ័យបំផុតក្នុងការឆ្លងជំងឺនេះ?
 នរណាក៏អាចឆ្លងជំងឺ COVID រយៈពេលវែងដែរ ទោះ
 យ៉ាងណាក្រុមខ្លះមានហានិភ័យខ្ពស់។ ក្រុមទាំងនេះ
 រួមមាន៖

- អ្នកដែលបានធ្លាក់ខ្លួនដេកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬ
 មានករណី COVID-19 ធ្ងន់ធ្ងរ
- អ្នកដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ ដូចជាជំងឺហឺត ឬជំងឺ
 ទឹកនោមផ្អែម
- អ្នកដែលមិនបានទទួលវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺ
 COVID-19
- អ្នកដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 ច្រើនជាងម្តង
- ប្រជាជនអម្បូរអេស្ប៉ាញ ឬឡាទីន

**4. តើអ្នកអាចបង្ការជំងឺ COVID រយៈពេលវែងបានដែរ
 ឬទេ?**

វិធីល្អបំផុតគឺត្រូវបន្តចាក់វ៉ាក់សាំងថ្មីៗ និងដូសជំរុញ
 បង្ការជំងឺ COVID-19។ ប្រការនេះនឹងជួយអ្នកឱ្យចៀស
 ផុតពីការឆ្លងមេរោគឡើងវិញ (ឬឆ្លងពីដំបូង)។ ប្រសិនបើ
 អ្នកកាន់តែប្រឈមមុខនឹងហានិភ័យ សូមចាត់វិធានការ
 បន្ថែមដូចជាពាក់ម៉ាស់ និងលាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបាន
 ទៀងទាត់។

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថា អ្នកមានផ្ទុកជំងឺ COVID
 រយៈពេលវែង សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់
 អ្នក។ មិនទាន់មានវិធីព្យាបាលតែមួយគត់សម្រាប់
 ជំងឺនេះនៅឡើយ ប៉ុន្តែវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចបង្កើត
 ផែនការដើម្បីព្យាបាលធាតុសញ្ញាជាក់លាក់របស់អ្នក
 បាន។

**ទទួលបានសញ្ញាបត្រ
 GED របស់អ្នកដោយ
 មិនគិតថ្លៃ** 

សមាជិក Blue Shield Promise មានសិទ្ធិចូល
 ប្រើ GEDWorks™ ដែលជាកម្មវិធីពិសេសដែល
 អាចជួយអ្នកឱ្យទទួលបានសញ្ញាបត្រវិទ្យាល័យ
 មានតម្លៃសមមូលរបស់អ្នក។ សូមស្វែងយល់
 បន្ថែមតាមគេហទំព័រ [blueshieldca.com/
 GEDworks](https://blueshieldca.com/GEDworks)។



សាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត Nuovo

ភ័យនឹងការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតឬ?

ដំបូន្មានពីអ្នកជំនាញមកពីនាយកវេជ្ជសាស្ត្រ Jennifer Nuovo មន្ត្រីនាយកពេទ្យសម្រាប់គម្រោងសុខភាព Blue Shield of California Promise

Q ខ្ញុំមិនចូលចិត្តទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតទេ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេមិនស្តាប់ខ្ញុំ ឬពន្យល់អ្វីមួយឲ្យបានច្បាស់។ តើខ្ញុំគួរធ្វើបែបណាទៅ?

ម នហេតុផលជាច្រើនដែលការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតអាចមានអារម្មណ៍ថា មិនស្រួល។ ពេលខ្លះវាជាឧបសគ្គភាសា ឬវប្បធម៌។ វាក៏អាចជាអារម្មណ៍នៃការមិនមានពេលគ្រប់គ្រាន់ផងដែរ។ វេជ្ជបណ្ឌិតត្រូវពិនិត្យមើលច្រើនក្នុងអំឡុងពេលណាត់ជួប ដែលប្រហែលជាមិនស៊ីសង្វាក់គ្នានឹងអ្វីដែលអ្នកចង់ពិភាក្សានោះទេ។

ដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីពេលវេលាដែលអ្នកមាន សូមត្រៀមខ្លួន។ នេះជារបៀបធ្វើ។

សរសេរសំណួររបស់អ្នកជាមុន។

វាពិបាកក្នុងការចងចាំនូវអ្វីដែលត្រូវនិយាយ នៅពេលអ្នកកំពុងអង្គុយលើតុពិនិត្យជំងឺ។ ដូច្នេះ សូមកត់ចំណុចសំខាន់ៗទាំងប្រាំ ចំណុចដែលត្រូវពិភាក្សា។ ប្រសិនបើវាជាបញ្ហាសុខភាពថ្មី សូមផ្ដោតលើពេលដែលរោគសញ្ញារបស់អ្នកបានចាប់ផ្ដើម តើញឹកញាប់ប៉ុណ្ណាដែលអ្នកមានអារម្មណ៍មានបញ្ហា និងថាតើជួរស្រាល ឬធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន។



យកថ្នាំរបស់អ្នកមកជាមួយ។

នោះរាប់បញ្ចូលទាំងថ្នាំទាំងអស់ដែលអ្នកកំពុងប្រើទោះបីជាអ្នកប្រើខ្លះម្ដងម្កាលក៏ដោយ។ ដាក់បញ្ចូលថ្នាំវីតាមីន និងថ្នាំបំប៉នផងដែរ។ អ្នកក៏អាចសរសេរឃើញ ឬថតរូបថ្នាំនីមួយៗជាមួយស្លាកហ្វូនរបស់អ្នកបានផងដែរ។

និយាយបានដោយសេរី។

ការស្មោះត្រង់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក គឺជារឿងល្អ ទោះបីជាអ្នកមាន រោគសញ្ញាដែលខ្មាស់ក៏ដោយ។ ហើយកុំខ្មាស់អៀនក្នុងការសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឱ្យពន្យល់អ្វីមួយតាមវិធីមួយផ្សេងទៀត ប្រសិនបើមិនច្បាស់ ឬកំពុងប្រើពាក្យវេជ្ជសាស្ត្រ។

នាំអ្នកជួយមកជាមួយ។

កំណត់ពេលជាមួយអ្នកបកប្រែនៅពេលណាដែលជួប
របស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចនាំមនុស្សជាទីស្រឡាញ់មក
សួរសំណួរ និងរៀនពីរបៀបថែទាំអ្នកផងដែរ បើ
ចាំបាច់។ ហើយប្រសិនបើអ្នកចង់បានជំនួយក្នុង
ការរកអ្នកផ្តល់សេវាថ្មី សូមហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវា
បម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ **(800) 605-2556**
(TTY: 711) ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ
រហូតថ្ងៃសុក្រ។

ស្នើសុំតាមដាន។ ប្រសិនបើមិនមានពេល
ពិភាក្សាគ្រប់ប្រធានបទទេ ត្រូវប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬ
គិលានុបដ្ឋាកនៅតាមផ្លូវចេញ។ បន្ទាប់មកអ្នកអាច
ដឹងថា នឹងមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់។

សម្ភារអប់រំសុខភាព



អ្នកអាចទទួលបានការជូនដំណឹង
អំពីអត្ថប្រយោជន៍ និងខិត្តបណ្ណ
ទាក់ទងសុខភាពជាភាសាដែលអ្នកពេញចិត្ត ឬក្នុង
ទម្រង់ផ្សេងទៀត។ ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើ
អតិថិជនតាមលេខ **(800) 605-2556 (TTY: 711)**
ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ រហូត
ថ្ងៃសុក្រ។ អ្នកក៏អាចចូលប្រើបណ្ណាល័យសុខភាព
របស់យើងដោយស្មេនកូដនេះជាមួយទូរសព្ទ
ស្មាតហ្វូនរបស់អ្នក ឬដោយចូលមើលគេហទំព័រ
blueshieldca.com/healtheducationlibrary
បានផងដែរ។



តើអ្នកដឹងថា អ្នកមានជំងឺលើសឈាម ដែរឬទេ?

សម្ពាធឈាមអាចជាអ្វីដែលអ្នកមិនបានគិត ដល់ ទាល់តែវាជួបផ្លូវរបស់អ្នកពិនិត្យឃើញ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ស្ទើរតែពាក់កណ្តាលនៃមនុស្ស ពេញវ័យទាំងអស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ឬហៅថាការលើសឈាម។ ហើយមានតែ 1 នាក់ក្នុងចំណោម 4 នាក់ប៉ុណ្ណោះដែលគ្រប់គ្រង សម្ពាធឈាមបាន។

សម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាធម្មតាមិនមានរោគសញ្ញា ឬសញ្ញាណាមួយឡើយ។ ប៉ុន្តែវាអាចបំផ្លាញផ្នែកជាច្រើននៃ

រាងកាយរបស់អ្នក រួមទាំងបេះដូង ខួរក្បាល ភ្នែក និង តម្រងនោមរបស់អ្នក។ វាក៏បង្កើនហានិភ័យនៃការ គាំងបេះដូង និងជាចំណុចសរសៃឈាមខួរក្បាលរបស់ អ្នកផងដែរ។

មានជំងឺឈាមខ្ពស់អាចព្យាបាល បាន។ នោះហើយជាមូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់ ក្នុងការស្វែងយល់ឱ្យដឹងថា អ្នកលើសសម្ពាធឈាមឬ អត់។

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចប្រាប់អ្នកថា សម្ពាធឈាមរបស់អ្នកឡើងខ្ពស់ឬអត់។ សម្ពាធឈាមគឺគ្រាន់តែជាកម្លាំងនៃឈាមរបស់អ្នកដែលរុញច្រានផ្ទប់នឹងជញ្ជាំងសរសៃឈាមរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។ លេខអំណានសម្ពាធឈាមធម្មតា គឺតិចជាង 120/80។ នៅពេលដែលលេខរបស់អ្នកឡើងលើសនោះ វាមានន័យថា អ្នកឡើងឈាមឬឡើងសម្ពាធឈាម។

មនុស្សខ្លះងាយនឹងកើតជំងឺលើសឈាម។ កត្តាមួយចំនួនដែលអាចបង្កើនឱ្យមានការលើសឈាមរបស់អ្នក។ ពេលខ្លះ អ្នកមិនអាចធ្វើអ្វីបានទេ មានដូចជា៖

- **អាយុរបស់អ្នក៖** អ្នកអាយុកាន់តែច្រើន អ្នកកាន់តែមានទំនោរជំងឺលើសឈាម។
- **ភេទរបស់អ្នក៖** បុរសច្រើនជាងស្ត្រីមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ រហូតដល់អាយុ 65 ឆ្នាំ។
- **ប្រវត្តិគ្រួសាររបស់អ្នក៖** ប្រសិនបើឪពុកម្តាយ ឬបងប្អូនបង្កើតម្នាក់របស់អ្នកមានជំងឺលើសឈាម អ្នកក៏អាចមានផងដែរ។
- **ជាតិសាសន៍ ឬជនជាតិរបស់អ្នក៖** មនុស្សពេញវ័យជនជាតិអាមេរិកដើមកំណើតអាហ្វ្រិក និងមនុស្សពេញវ័យជនជាតិអេស្ប៉ាញ មានទំនោរមានជំងឺលើសឈាមញឹកញាប់ជាងមនុស្សពេញវ័យជនជាតិអាមេរិកស្បែកស ឬជនជាតិអាមេរិកដើមកំណើតអាស៊ី។

ទម្លាប់រក្សាសុខភាពល្អអាចជួយបាន។ ការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅអាចជួយរក្សាកម្រិតរបស់អ្នកឱ្យស្ថិតក្នុងកម្រិតសម្ពាធឈាមមានសុខភាពល្អ។ កម្រិតលេខធំមួយចំនួន៖

- ធ្វើចលនាឱ្យបានច្រើន។ ធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំដូចជាដើររាល់ថ្ងៃ។
- រក្សាទម្ងន់មានសុខភាពល្អ។ ការលើសទម្ងន់ ឬធាត់ ជ្រុលបង្កើនឱកាសមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់។
- កាត់បន្ថយការទទួលទានអាហារប្រៃ។ ហើយកុំផឹកស្រាច្រើនពេក។
- ប្រសិនបើអ្នកជក់បារី សូមផ្តាច់។ វាផ្តល់អាក្រក់ចំពោះសួតរបស់អ្នក និងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក។

ពិនិត្យសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ។ អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកនឹងវាស់សម្ពាធឈាមនៅពេលពិនិត្យសុខភាពប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើសម្ពាធឈាមឡើង ឬខ្ពស់ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងណែនាំអ្នកពីរបៀបធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឱ្យមានសុខភាពល្អដូចជាហាត់ប្រាណឱ្យបានច្រើន និងទទួលទានឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។






ថ្នាំក៏អាចជួយបានដែរ។ ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំសម្ពាធឈាម ត្រូវប្រាកដថាប្រើថ្នាំទាំងនេះ ទោះបីជាអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អក៏ដោយ។ ថ្នាំទាំងនេះនឹងរក្សាលេខរបស់អ្នកថយចុះ ហើយអាចជួយបង្ការបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។

ប្រភព៖ មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យ និងបង្ការជំងឺឆ្លងសមាគមបេះដូងអាមេរិក វិទ្យាស្ថានជាតិបេះដូង សួត និងឈាមជាតិ

យើងនៅទីនេះ ដើម្បីជួយ

សុខភាពរបស់អ្នកគឺជាជឿងដែលសំខាន់បំផុតសម្រាប់យើង។ យើងដឹងថា ការថែទាំសុខភាពអាចមានភាពស្មុគស្មាញ ហើយក្រុមការងារវេជ្ជករសេវាបម្រើអតិថិជនរបស់យើងត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ដើម្បីឆ្លើយសំណួររបស់អ្នក ស្តាប់កង្វល់របស់អ្នក ឬជួយអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាណាមួយ។

យើងអាចធ្វើការងារដូចជា៖

-  ជួយអ្នកទទួលបានការអនុញ្ញាត
-  រៀបចំមធ្យោបាយធ្វើដំណើរទៅជួបពេទ្យតាមការណាត់ជួប
-  ជួយអ្នកប្រសិនបើអ្នកទទួលបានវិក្កយបត្របង់ប្រាក់
-  ឆ្លើយសំណួរអំពីគម្រោងរបស់អ្នក
-  ជួយអ្នករកវេជ្ជបណ្ឌិតថ្មី

សូមទូរសព្ទមកក្រុមការងារវេជ្ជករសេវាបម្រើអតិថិជនរបស់យើងតាមរយៈលេខ **(800) 605-2556** (TTY: 711) ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ រហូតថ្ងៃសុក្រ។

រស់នៅក្នុងជីវិតកាន់តែមាន សុខភាពល្អ

Wellvolution® គឺជាថ្នាលឌីជីថលដែលមានកម្មវិធីជាច្រើនដែលបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយអ្នកទទួលបានអាហារមានសុខភាពល្អ សម្រកទម្ងន់ ផ្តាច់បារី និងកាត់បន្ថយស្រ្តេស។ លើសពីនេះ វាអាចប្រើបានជាមួយគម្រោងរបស់អ្នកដោយមិនគិតថ្លៃបន្ថែម។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមស្នែនកូដនេះជាមួយទូរសព្ទស្មាតហ្វូនរបស់អ្នក ឬចូលមើលគេហទំព័រ wellvolution.com/medi-cal ។



ការបន្ត Medi-Cal ជាថ្មី

ខោនធីពិនិត្យមើលសិទ្ធិទទួលបាន Medi-Cal របស់អ្នករៀងរាល់ឆ្នាំ។ ការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកនឹងត្រូវបន្តដោយស្វ័យប្រវត្តិ ប្រសិនបើពួកគេអាចផ្ទៀងផ្ទាត់អ្នកតាមអេឡិចត្រូនិក។ បើមិនដូច្នោះទេ អ្នកនឹងទទួលបានកញ្ចប់បន្តនៅក្នុងសំបុត្រតាមប្រៃសណីយ៍នេះ។ សូមប្រាប់ឱ្យយើងខ្ញុំដឹងប្រសិនបើព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកមានការផ្លាស់ប្តូរ ដើម្បីឱ្យអ្នកនៅតែអាចបន្តចុះឈ្មោះបាន។ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ **(855) 636-5251** (TTY: 711) ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ រហូតថ្ងៃសុក្រ។

សេវាបកប្រែ ផ្ទាល់មាត់

យើងផ្តល់សេវាបកប្រែដោយឥតគិតថ្លៃដល់សមាជិក
របស់យើងតាម ទូរសព្ទដៃ និងផ្ទាល់ខ្លួន រួមមាន ASL
ផងដែរ។ អ្នកអាចមានអ្នកបកប្រែក្នុងការណាត់ជួប
ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ សូមកំណត់ពេលប្រាំថ្ងៃ
ទុកជាមុន។ សេវាទូរសព្ទអាចរកបាន 24/7។ អ្នកក៏អាច
ដាក់បណ្តឹងសាទុក្ខផងដែរ ប្រសិនបើយើងមិនបំពេញ
តាមតម្រូវការភាសារបស់អ្នក។ ដើម្បីធ្វើការស្នើសុំ សូម
ហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ
(800) 605-2556 (TTY: 711) ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់
6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ រហូតថ្ងៃសុក្រ។

កម្មវិធីអប់រំសុខភាព

យើងផ្តល់ជូនថ្នាក់សិក្សាដែលជួយអ្នកឱ្យរៀន
ទទួលបានអាហារមានសុខភាពល្អ សកម្មជាង
មុន និងគ្រប់គ្រងស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នកបាន
ប្រសើរជាងមុន។ ចូលរួមដោយមិនគិតថ្លៃ។ អ្នក
ក៏អាចនិយាយជាមួយអ្នកអប់រំសុខភាពតាមទូរសព្ទ
បានផងដែរ ដើម្បីទទួលបានជំនួយផ្ទាល់ខ្លួន។ ដើម្បី
ស្វែងយល់បន្ថែម សូមហៅទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើ
អតិថិជនតាមលេខ **(800) 605-2556 (TTY: 711)**
ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ ម៉ោង 6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់
ថ្ងៃសុក្រ ហើយស្នើសុំជួបផ្នែកអប់រំសុខភាព។



បញ្ជីឈ្មោះធនធានសហគមន៍

យើងផ្តល់ជូនសមាជិកបញ្ជីឈ្មោះធនធាន
សហគមន៍ និងភ្នាក់ងារ។ មានព័ត៌មានអំពីភ្នាក់ងារ
ដែលអាចជួយអ្នកក្នុងបញ្ហាដូចជាអំពើហិង្សា
ក្នុងគ្រួសារ ឬការថែទាំមនុស្សចាស់ជាដើម។
ប្រសិនបើអ្នកចង់បានច្បាប់ចម្លង សូមហៅ
ទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើអតិថិជនតាមរយៈលេខ
(800) 605-2556 (TTY: 711) ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់
6 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ រហូតថ្ងៃសុក្រ។

Wellvolution គឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាដែលបានចុះបញ្ជីរបស់ Blue Shield of California។ សេវាកម្មកម្មវិធីទាំងនេះមិនមែនជាជំនួយផ្នែកធានារ៉ាប់រងរបស់គម្រោងសុខភាព Blue Shield ហើយគ្មានលក្ខខណ្ឌណាមួយនៃគម្រោងសុខភាព Blue Shield ត្រូវបានអនុវត្តនោះទេ។ Blue Shield រក្សាសិទ្ធិក្នុងការបញ្ចប់កម្មវិធីនេះនៅពេលណាក៏បានដោយមិនមានការជូនដំណឹងជាមុន។

គម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan បានចុះកិច្ចសន្យាជាមួយគម្រោង L.A. Care Health Plan ដើម្បីផ្តល់សេវាគ្រប់គ្រងការថែទាំសុខភាពរបស់ Medi-Cal នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។ អ្នកអាចទទួលបានឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀតដោយឥតគិតថ្លៃ ដូចជាអក្សរពុម្ពធំៗ អក្សរសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬសំឡេង។ សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់លេខ (800) 605-2556 (TTY: 711) ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 6 ល្ងាច ចាប់ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ការហៅទូរសព្ទ គឺឥតគិតថ្លៃទេ។

គម្រោង Blue Shield of California Promise Health Plan គឺជាអ្នកទទួលបានអាជ្ញាបណ្ណឯករាជ្យនៃសមាគម Blue Shield Association។