

Nhiều lựa chọn hơn, chăm sóc tốt hơn.  
Đó là chương trình Advantage của chúng tôi.

2024

# Hướng Dẫn Chào Mừng

CareOregon Advantage **Plus**  
(HMO-POS D-SNP)

Cho các quận của Oregon: Clackamas, Columbia, Jackson,  
Multnomah, Tillamook và Washington

H5859\_CO2024\_WELC\_M



# Chào quý vị

Chúng tôi vui mừng chào đón quý vị tham gia vào gia đình CareOregon Advantage. Phần lớn thông tin trong hướng dẫn này cũng có trong Chứng Từ Bảo Hiểm năm 2023 của quý vị. Chúng tôi chỉ nhấn mạnh những điều quan trọng nhất quý vị cần hiểu ở đây.

## Chào quý vị

Liên lạc với chúng tôi.....	5
Nơi được nhiều loại chăm sóc khác nhau .....	6
Thẻ ID Hội Viên của quý vị.....	7
Tìm hiểu về các công cụ kỹ thuật số .....	7
Bác sĩ chăm sóc chánh của quý vị.....	8
Bắt đầu sử dụng Thẻ CareOregon Advantage CareCard .....	8
Bao trả thuốc theo toa .....	9
Tóm Lược Quyền Lợi.....	11
Cho ý kiến.....	15
Điều phối chăm sóc.....	15
Khám sức khỏe tại gia.....	16
Chăm sóc cần gấp qua Teladoc Health.....	17
Dịch vụ hỗ trợ tại gia.....	18
Hệ thống ứng cứu khẩn cấp 24/7 cho cá nhân.....	19
Quyền lợi nhãn khoa .....	20
Theo dõi huyết áp.....	20

Thẻ phòng tập Silver & Fit và dụng cụ tập thể dục tại nhà .....	21
Chương trình cung cấp bữa ăn .....	22
Từ chối nhận tài liệu tiếp thị bất kỳ lúc nào .....	23
Quyền lợi của quý vị theo Medicaid.....	24
Thẻ CareOregon Advantage CareCard.....	25
Cách dùng thẻ CareCard.....	26
Được tiền thưởng khi hoàn tất các hoạt động lành mạnh.....	27
Các thắc mắc thường hỏi về thẻ CareCard .....	29
Các mặt hàng liên quan đến sức khỏe .....	32
Thực phẩm lành mạnh .....	37
Tài liệu hội viên trên trực tuyến.....	39
Kỳ thị là trái luật .....	41



## Liên lạc với chúng tôi

Dịch Vụ Khách Hàng CareOregon Advantage  
Khu vực nội đô Portland: 503-416-4279  
Số miễn phí: 888-712-3258, TTY 711

### Giờ

8:00 sáng đến 8:00 tối, bảy ngày một tuần, từ ngày 1 tháng Mười đến ngày 31 tháng Ba 8:00 sáng đến 8:00 tối, thứ Hai đến thứ Sáu, từ ngày 1 tháng Tư đến 30 tháng Chín

### Trực tuyến

Mạng lưới: [careoregonadvantage.org](https://careoregonadvantage.org)

### Email (Điện thư)

Quý vị có thể gửi điện thư bảo đảm khi sử dụng mẫu trên mạng lưới của chúng tôi. Vào mạng lưới [careoregonadvantage.org/contact-us](https://careoregonadvantage.org/contact-us)

### Tin nhắn an toàn

Nếu muốn nêu thắc mắc trực tiếp với chúng tôi thì quý vị có thể gửi cho chúng tôi tin nhắn an toàn qua cổng hội viên tại [careoregonadvantage.org/portal](https://careoregonadvantage.org/portal)

### Tìm hiểu thêm về tất cả quyền lợi của quý vị

Nếu muốn biết thêm chi tiết về các quyền lợi, xin xem Tóm Lược Quyền Lợi và Chứng Từ Bảo Hiểm tại [careoregonadvantage.org/materials](https://careoregonadvantage.org/materials). Xin nhớ tư cách hội viên của quý vị bao gồm các quyền lợi Medicaid. Xem trang 24 để biết thêm thông tin.

Chúng tôi rất vui lòng trả lời thắc mắc của quý vị vào bất cứ lúc nào.



## Nơi được nhiều loại chăm sóc khác nhau

### Đường dây y tá cố vấn 24/7

Không biết lấy trợ giúp nơi đâu? Gọi số 866-209-0905 để được y tá cố vấn MIỄN PHÍ.

### Người chăm sóc chánh

Người chăm sóc chánh (PCP) là người sẽ khám thường kỳ cho quý vị đầu tiên và cho hầu hết các vấn đề sức khỏe. PCP sẽ giới thiệu quý vị đến người chăm sóc sức khỏe khác nếu cần thiết.

### Chăm sóc cần gấp: Trực tiếp và tại gia

Đến khám trực tiếp tại các cơ sở chăm sóc cần gấp cho các điều kiện không khẩn cấp nhưng cần được chăm sóc y tế ngay nếu không có văn phòng của người chăm sóc chánh. Quý vị cũng có thể sử dụng quyền lợi chăm sóc cần gấp Teladoc Health tại gia; bác sĩ luôn sẵn sàng 24/7 qua điện thoại, trò chuyện qua video hoặc qua ứng dụng. Vào mạng lưới [teladoc.com](https://www.teladoc.com) để lập một trương mục, hoặc hỗ trợ hội viên theo số 800-835-2362, TTY 711.

### Chăm sóc khẩn cấp

Chăm sóc khẩn cấp được bao trả ở mọi nơi tại Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ của Hoa Kỳ.

### Chăm sóc ngoài giờ vào buổi tối, cuối tuần và ngày nghỉ lễ

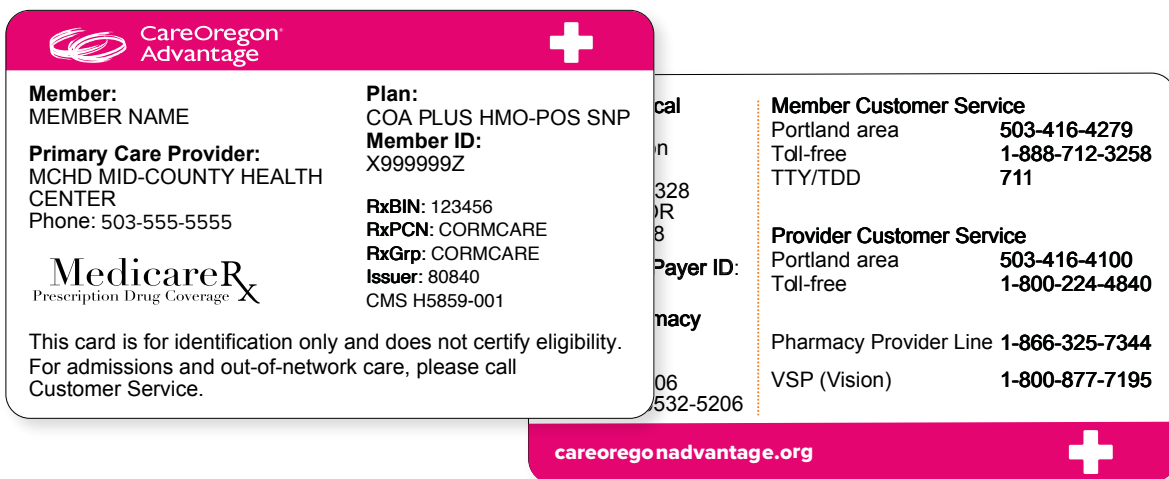
Nếu quý vị bị đau ốm hoặc thương tích cần được trợ giúp, gọi số điện thoại thông thường của PCP, vào bất kỳ lúc nào, ngày hay đêm. Người trả lời quý vị sẽ liên lạc với bác sĩ của quý vị hoặc bác sĩ khác tại bệnh xá hoặc cố vấn cho quý vị những điều cần làm.



## Thẻ ID Hội Viên của Quý Vị

Tìm Thẻ ID Hội Viên CareOregon Advantage của quý vị trong thư.

Quý vị sẽ được thẻ ID hội viên trong thư gửi riêng. Thư này sẽ có thông tin quan trọng cần để sử dụng các quyền lợi CareOregon Advantage.



## Tìm hiểu về các công cụ kỹ thuật số

Quý vị có cần được trợ giúp để biết cách mạng lưới và ứng dụng di động có thể giúp quý vị hiểu quyền lợi ích sức khỏe của mình không? Hãy gọi số điện thoại trợ giúp kỹ thuật số đặc biệt của chúng tôi — 833-402-1320 — rồi chúng tôi sẽ hỗ trợ quý vị.



## Bác sĩ chăm sóc chánh của quý vị.

**Lấy hẹn khám** với bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP).

Ngay khi có thể được, chọn một PCP hoặc cơ sở y tế. Nếu quý vị đã có rồi thì phải chắc chắn họ nhận CareOregon Advantage.

Tìm người chăm sóc mới trong Danh Mục Người Chăm sóc của chúng tôi tại [careoregonadvantage.org/providersearch](https://careoregonadvantage.org/providersearch)



**Thời gian  
hoàn tất:  
10 phút**



## Bắt Đầu Dùng Thẻ CareOregon Advantage CareCard

Quý vị sẽ được thẻ CareCard qua thư riêng. Nhớ bắt đầu sử dụng ngay khi quý vị nhận thẻ để trả tiền cho các vật dụng y tế, thực phẩm lành mạnh và dịch vụ nha khoa.

Quý vị có thể bắt đầu sử dụng thẻ CareCard theo bất cứ cách nào trong ba cách sau đây:

- Lập trương mục trực tuyến tại [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com)
- Bắt đầu sử dụng thẻ của quý vị qua điện thoại với Hệ Thống Trả Lời Tương Tác (Interactive Voice Response, hay IVR) theo số 833-684-8472
- Gọi tới Dịch Vụ Khách Hàng của CareOregon Advantage để bắt đầu sử dụng thẻ theo số 888-712-3258 hoặc TTY 711

Xem trang 25 để biết thêm thông tin về cách sử dụng thẻ của quý vị.



## Bao trả thuốc theo toa

- CareOregon Advantage bao gồm bảo hiểm thuốc theo toa Phần D cho quý vị và chưa bao gồm bảo phí hàng tháng. Một số loại thuốc bị loại trừ theo Phần D như xi-rô ho theo toa sẽ được bao trả. Vào mạng lưới [careoregonadvantage.org/druglist](https://careoregonadvantage.org/druglist) để xem danh mục thuốc được phê duyệt và xem thuốc theo toa của quý vị có được bao trả hay không.
- Không có tiền đồng trả cho hầu hết các loại thuốc trong danh sách thuốc được bao trả theo Phần D.
- Quý vị có thể lấy thêm tiếp liệu thuốc đến 100 ngày mà không tốn thêm phí. Hỏi người chăm sóc của quý vị.

### Lựa chọn tiệm thuốc tây

Khi cần mua thuốc theo toa, quý vị có nhiều lựa chọn trên khắp Oregon và khi đi du hành trong Hoa Kỳ. Tham khảo Danh Mục Tiệm Thuốc Tây để biết danh sách các tiệm thuốc tây trong hệ thống hoặc sử dụng công cụ tìm kiếm tiệm thuốc tây tại [careoregonadvantage.org/providersearch](https://careoregonadvantage.org/providersearch)

### Tiệm thuốc tây đặt mua qua bưu điện

Quý vị có thể được tiếp liệu thuốc theo toa cho 100 ngày, được giao đến tận nhà qua một trong các tiệm thuốc tây đặt mua qua bưu điện.

Sử dụng công cụ tìm tiệm thuốc tây tại [careoregonadvantage.org/providersearch](https://careoregonadvantage.org/providersearch)

- Chọn “Tiệm Thuốc Tây” từ trình đơn thả xuống Loại Người Chăm Sóc.
- Chọn “Đặt Mua Qua Thu” từ trình đơn Loại Tiệm Thuốc Tây.



- Trong hộp Vị Trí, chọn bất kỳ "--ANY--" trong trình đơn trạng thái và bấm vào nút "Tìm kiếm" để xem danh sách tất cả các tiệm thuốc tây đặt mua qua thư trong nước.

### **Giao gửi thuốc trong bao bì đặc biệt**

Có thể khó quản lý nếu dùng nhiều loại thuốc. CareOregon Advantage có một số tùy chọn giúp quý vị phân loại thuốc, bao gồm các vỉ thuốc truyền thống hoặc thuốc được phân loại vào các hộp riêng lẻ theo ngày và giờ trong ngày, giúp quý vị theo dõi những loại thuốc cần dùng và thời gian dùng thuốc. Quý vị có thể phải trả tiền đồng trả cho thuốc theo toa, nhưng được giao gửi thuốc trong bao bì đặc biệt miễn phí, nếu có. Gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 888-712-3258 để biết thông tin chi tiết

### **Tiệm thuốc tây địa phương có nhân viên nói ngôn ngữ ngoài tiếng Anh**

CareOregon Advantage phối hợp với các tiệm thuốc tây có nhân viên nói ngôn ngữ ưa chuộng của quý vị. Sử dụng Danh Mục Tiệm Thuốc Tây hoặc công cụ tìm tiệm thuốc tây trực tuyến tại [careoregonadvantage.org/providersearch](https://careoregonadvantage.org/providersearch)

- Chọn "Tiệm thuốc tây" từ trình đơn thả xuống Loại Người Chăm Sóc.
- Chọn "Không ý kiến" từ trình đơn Loại Tiệm Thuốc Tây.
- Chọn ngôn ngữ ưa chuộng của quý vị từ trình đơn thả xuống Ngôn Ngữ Nói.
- Bấm vào nút "Search" (tìm kiếm) để xem danh sách tất cả các tiệm thuốc nói ngôn ngữ của quý vị trên khắp Oregon.



## Tóm Lược Quyền Lợi

CareOregon Advantage dành cho những người có cả Medicare và Medicaid. Quý vị sẽ được các quyền lợi Medicare và quyền lợi đặc biệt khác chỉ dành cho hội viên CareOregon Advantage và có thể khám với người chăm sóc trong hoặc ngoài hệ thống của chúng tôi (theo một số điều kiện).

Quyền lợi	Quý vị trả
<b>Bảo phí hàng tháng<sup>1</sup></b>	\$0
<b>Tiền khấu trừ hàng năm</b>	\$0
<b>Khám với bác sĩ (tại văn phòng hoặc tại nhà quý vị)<sup>2</sup></b>	
Khám sức khỏe thường niên và/hoặc thể chất định kỳ	\$0
Khám với người chăm sóc chính hoặc bác sĩ chuyên khoa (trong hoặc )	\$0
<b>Thuốc theo toa</b> (tiếp liệu 30 ngày)	
Thuốc chung loại hoặc thuốc chính hiệu được coi là thuốc chung loại	\$0/\$1.55/\$4.50
Thuốc chính hiệu	\$0/\$4.60/\$11.20
<b>Thuốc theo toa;</b> Thuốc và thuốc chủng theo Phần D có trong danh mục thuốc khuyến cáo (danh sách thuốc)	\$0
<b>Tiếp liệu cho bệnh tiểu đường</b>	\$0
<b>Thử nghiệm phòng lab và chụp quang tuyến X</b>	\$0
<b>Phẫu thuật và dịch vụ cho bệnh nhân ngoại chấn</b>	\$0
<b>Nằm viện cho bệnh nhân nội chấn</b>	\$0
<b>Chăm sóc cần gấp</b> ((bao trả toàn quốc) và <b>khám ảo</b> cho chăm sóc không khẩn cấp	\$0
<b>Phòng cấp cứu</b> (bao trả toàn quốc)	\$0
<b>Xe cấp cứu e</b> (bao trả toàn quốc)	\$0

Quyền lợi phụ trội cho hội viên của chúng tôi	Quý vị trả
Dịch vụ hỗ trợ tại gia (đến 90 giờ một năm)	\$0
Personal emergency response system (PERS, Hệ thống ứng cứu khẩn cấp cá nhân) (, ) 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần ứng cứu khẩn cấp và theo dõi	\$0
Chăm sóc cần gấp qua Teladoc Health; trò chuyện với bác sĩ qua điện thoại hoặc video 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần	\$0
Khám mắt thường kỳ (khám mỗi 12 tháng một lần)	\$0
Kính mắt hoặc kính sát tròng (12 tháng một lần); tất cả tròng kính căn bản, đa tròng và chiết xuất cao đều được bao trả.	\$0
Thẻ hội viên phòng tập Silver&Fit® và bộ dụng cụ tập thể dục tại gia	\$0
Giao bữa ăn sau khi nhập viện nội chấn (2 bữa mỗi ngày trong 4 tuần)	\$0
Đường dây y tá tư vấn 24 giờ	\$0

Được thêm	Quý vị trả
Phụ cấp kính mắt hoặc kính sát tròng (12 tháng một lần); bao gồm tất cả các loại tròng kính căn bản, đa tròng và chiết xuất cao.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>\$175</b> cho gọng kính</li> <li>HOẶC</li> <li>• <b>\$100</b> cho kính sát tròng (thay vì mắt kính có gọng)</li> </ul>
Thẻ CareOregon Advantage CareCard	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>\$1500</b> mỗi năm cho dịch vụ nha khoa phụ trội</li> <li>• <b>\$1620</b> mỗi năm (\$405 mỗi tam cá nguyệt) cho các đồ dùng sức khỏe và thực phẩm lành mạnh</li> <li>• Tiền thưởng cho các hoạt động lành mạnh đủ tiêu chuẩn</li> </ul>

## Quyền lợi cho người có Medicare và Medicaid (Chương Trình Sức Khỏe Oregon)

Các quyền lợi liệt kê dưới đây được bảo hiểm Medicaid/Oregon Health Plan (OHP) của quý vị bao trả và có trong CareOregon Advantage.

Quyền lợi	Quý vị trả
<b>Chăm sóc nha khoa phụ trội</b>	
Khám và chụp quang tuyến X (bao gồm khám thăm dò ung thư miệng)	\$0
Làm sạch răng và dùng fluoride	\$0
Trám răng	\$0
Nhổ răng	\$0
Làm răng giả toàn phần 10 năm một lần và bán phần 5 năm một lần nếu được nha sĩ khuyến cáo, bất kể quý vị đã không có răng bao lâu (phải có Giấy Cho Phép)	\$0
Chỉnh răng giả, thay thế răng giả bị mất, gãy	\$0
Làm sạch sâu cho bệnh nướu răng	\$0
Dịch vụ kha khoa khẩn cấp	\$0
<b>Quyền lợi thính lực</b>	
Khám (12 tháng một lần)	\$0
Máy trợ thính (phải có giấy phép, tối đa 2 máy trợ thính mỗi 5 năm)	\$0
Pin cho máy trợ thính (60 pin mỗi năm lịch)	\$0
<b>Tiếp liệu cho người khó kìm chế tiểu tiện</b> (tã người lớn, quần sip/ tã lót dùng một lần, tã lót giường, găng tay)	\$0
<b>Châm cứu và chăm sóc chỉnh hình</b> (phải có giấy cho phép)	\$0
<b>Chăm sóc tự nhiên</b>	\$0
<b>Chuyên chở</b> (không giới hạn số chuyến đi đến các buổi hẹn chăm sóc sức khỏe)	\$0
<b>Dịch vụ thông ngôn cho các lần khám tại văn phòng</b>	\$0

Nếu quý vị có thắc mắc về bảo hiểm và quyền lợi Medicaid, xin gọi chương trình Medicaid của Quý vị. Quý vị cũng có thể gọi văn phòng Cao Niên và Người Khuyết Tật tại địa phương. Sở tay hội viên chương trình Medicaid cũng sẽ có thông tin về quyền lợi Medicaid, chia sẻ chi phí và nhiều hơn nữa

### **Gọi chúng tôi theo số miễn phí 888-712-3258, TTY 711 để biết thêm về CareOregon Advantage.**

Giờ làm việc của chúng tôi từ 8:00 sáng đến 8:00 tối, bảy ngày một tuần, từ ngày 1 tháng Mười đến 31 tháng Ba, và 8:00 sáng đến 8:00 tối, thứ Hai đến thứ Sáu, từ ngày 1 tháng Tư đến 30 tháng Chín. Vào mạng lưới của chúng tôi tại [careoregonadvantage.org/plans](https://careoregonadvantage.org/plans)

<sup>1</sup> Số tiền bảo phí \$40.60 được bao trả qua Trợ Cấp cho Người Lợi Tức Thấp. Tiền đồng trả cho hội viên của CareOregon Advantage Plus (HMO-POS D-SNP) và các chi nhánh của Oregon Medicaid được bao trả qua Oregon Health Plan (Medicaid).

<sup>2</sup> Chỉ được sử dụng quyền lợi Point-of-Service (Điểm Phục Vụ) khi đến khám tại phòng khám của PCP và Bác Sĩ Chuyên Khoa. Quyền lợi tối đa hàng năm ở mức \$1,000 áp dụng cho các lần khám với người chăm sóc ngoài hệ thống. Những người chăm sóc ngoài hệ thống/không có hợp đồng không có nghĩa vụ chữa trị cho hội viên CareOregon Advantage Plus HMO-POS D-SNP, ngoại trừ trong hoàn cảnh khẩn cấp. Xin gọi số dịch vụ khách hàng của chúng tôi hoặc xem Chứng Từ Bảo Hiểm của quý vị để biết thêm thông tin, bao gồm chia sẻ chi phí áp dụng cho các dịch vụ ngoài hệ thống



## Cho ý kiến

Giúp chúng tôi chăm sóc tốt nhất cho quý vị.

- **Nhớ tham gia** một trong những khảo sát về kinh nghiệm hội viên của chúng tôi, có thể qua điện thoại hoặc gửi thư cho quý vị.
- Một khảo sát chánh yếu về kinh nghiệm nói chung của quý vị. Các khảo sát khác chánh yếu về các lần khám với người chăm sóc của quý vị. Câu trả lời của quý vị là riêng tư và giúp chúng tôi cải tiến quyền lợi và dịch vụ của mình.



**Thời gian  
hoàn tất:  
15 phút**



## Điều phối chăm sóc

Với một cú gọi, điều phối viên chăm sóc của chúng tôi có thể:

- Xét nhu cầu và giúp quý vị tìm giải pháp phù hợp.
- Bảo đảm tất cả người chăm sóc của quý vị đều trao đổi với nhau.
- Trợ giúp các dịch vụ thêm, bao gồm gia cư, thực phẩm (SNAP) và các tài nguyên chuyên chở.
- Cung cấp cho quý vị tiếp liệu phù hợp, bao gồm thuốc, tiếp liệu cho người bị tiểu đường, xe lăn, bình dưỡng khí và nhiều thứ khác.

Gọi Dịch Vụ Khách Hàng để hỏi cách liên lạc với nhóm điều phối chăm sóc của chúng tôi.



## Khám sức khỏe tại gia

Khám sức khỏe tại gia hỗ trợ cách chăm sóc quý vị đang được từ người chăm sóc thường xuyên. Thông tin thu thập trong lần khám cho quý vị có thể được san sẻ với người chăm sóc để giúp quý vị cùng nhau điều chỉnh chăm sóc sức khỏe.

Lần khám sức khỏe tại gia có thể bao gồm:

- Kiểm tra huyết áp
- Duyệt qua thuốc
- Dịp để quý vị nêu thắc mắc về quan tâm sức khỏe với người chăm sóc được cấp phép của chúng tôi.

**Liên lạc với đối tác** Signify Health của chúng tôi theo số 833-447-7487 từ 5:00 sáng đến 5:00 chiều, thứ Hai đến thứ Sáu. Họ sẽ giúp quý vị lấy hẹn với người chăm sóc và sắp xếp thời gian để khám cho quý vị thoải mái tại nhà.



**Thời gian  
hoàn tất:  
10 phút**



## Chăm sóc cần gấp qua Teladoc Health

Chúng tôi đã hợp tác với Teladoc Health để kết nối quý vị với các bác sĩ được hội đồng chứng nhận 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần cho các tình trạng không khẩn cấp. Dù quý vị đang ở nhà hay đang đi du hành thì chúng tôi luôn sẵn sàng cho quý vị.

Kết nối an toàn với các bác sĩ, luôn lắng nghe, nêu thắc mắc và giúp quý vị thấy khỏe hơn, nhanh hơn.

- Trò chuyện với bác sĩ qua điện thoại hoặc video.
- Không cần đến nơi chăm sóc cần gấp và tránh phải vào phòng chờ.
- Quý vị có thể khám qua Teladoc Health bất cứ lúc nào trong ngày và luôn miễn phí.

**Ghi danh trước với Teladoc Health** để tiết kiệm thời gian khi quý vị thấy không khỏe và muốn được chuyên gia chăm sóc sức khỏe nhanh chóng khám bệnh. Tải xuống ứng dụng di động Teladoc Health, vào mạng lưới **teladoc.com** để lập trương mục, hoặc gọi 800-TELADOC (800-835-2362) hay TTY 711.



**Thời gian  
hoàn tất:  
15 phút**





## Dịch vụ hỗ trợ tại gia

Đối với chúng tôi, sức khỏe cảm xúc và tinh thần cũng quan trọng như sức khỏe thể chất của quý vị. Chúng tôi đã hợp tác với Papa ([papa.com](https://papa.com)) để cung cấp các dịch vụ hỗ trợ tại gia, giúp quý vị kết nối với cộng đồng và không phải trả thêm phí.

Được tối đa 90 giờ khám tại gia mỗi năm với Papa Pals. Papa Pals có thể hỗ trợ nhu cầu của quý vị bằng cách:

- Giúp quý vị đến cửa hàng tạp phẩm hoặc chuẩn bị thức ăn.
- Giúp quý vị về dùng kỹ thuật để bắt đầu sử dụng thẻ CareCard hoặc lập trường mục chuyên chở y tế không khẩn cấp.
- Giúp quý vị hiểu cách sử dụng thông tin chăm sóc sức khỏe ở dạng trực tuyến hoặc kỹ thuật số.
- Giúp quý vị những công việc nhẹ nhàng trong nhà.
- Luôn đồng hành cùng quý vị và hơn thế nữa.

**Để lấy hẹn khám** với người đồng hành Papa Pals của Quý vị, hãy gọi 855-485-8832 hoặc vào mạng lưới [papa.com](https://papa.com). Cần lấy hẹn khám trước 72 giờ.



**Thời gian  
hoàn tất:  
10 phút**



## Hệ thống ứng cứu khẩn cấp 24/7 cho cá nhân

Chúng tôi cộng tác với Connect America ([connectamerica.com](https://connectamerica.com)) để cung cấp một hệ thống ứng cứu khẩn cấp cá nhân miễn phí (PERS)..



- Còn được gọi là hệ thống cảnh giác y tế, quyền lợi này trợ giúp khẩn cấp 24/24.
- Bất cứ khi nào quý vị cần dịch vụ này, thì chỉ cần nhấn nút là có thể được trợ giúp.
- Nếu quý vị ngã, hệ thống này có thể liên lạc để giúp quý vị.
- Hệ thống này cũng giúp quý vị khỏe mạnh hơn bằng cách theo dõi các hoạt động hàng ngày của quý vị.

Để được hệ thống ứng cứu khẩn cấp cá nhân của quý vị, **xin gọi 877-909-4601** để hỏi đại diện PERS hoặc vào mạng lưới Connect America tại [connectamerica.com](https://connectamerica.com)



Thời gian  
hoàn tất:  
15 phút



## Quyền lợi nhãn khoa

Tại CareOregon Advantage, đôi mắt của quý vị rất quan trọng đối với chúng tôi!

- Khám thị lực định kỳ miễn phí 12 tháng một lần.
- Kính và tròng kính được bao trả! \$0 cho tròng kính căn bản, bao gồm nâng cấp lên kính đa tròng và tròng kính chiết xuất cao.
- Cộng thêm \$175 để mua gọng kính hoặc \$100 cho kính áp tròng, 12 tháng một lần.



## Thiết bị theo dõi huyết áp

Nếu quý vị được chẩn đoán bị cao huyết áp và đã khám y tế 12 tháng qua hoặc dùng thuốc trị huyết áp cao thì đủ điều kiện được thiết bị theo dõi huyết áp miễn phí. Đối tác Nations OTC của chúng tôi sẽ liên lạc với quý vị để cho biết cách đặt mua thiết bị. Xin lưu ý: Quý vị có thể được máy đo mới mỗi 24 tháng (hai năm).



## Thẻ phòng tập Silver & Fit và dụng cụ tập thể dục tại nhà

Là hội viên CareOregon Advantage, quý vị được:

- Các video tập luyện theo yêu cầu và chương trình tập luyện cho từng cá nhân để giúp quý vị bắt đầu thói quen tập thể dục tại nhà.
- Chọn từ hàng ngàn trung tâm thể dục tham gia trên toàn quốc và ghi danh tại nhiều trung tâm cùng một lúc.
- Làm việc với huấn luyện viên sức khỏe được chứng nhận, sẽ giúp quý vị đạt được các mục tiêu về thể lực, dinh dưỡng và lối sống trong các buổi trò chuyện, video hoặc điện thoại đã lấy hẹn.
- Một bộ dụng cụ tập thể dục tại nhà miễn phí mỗi năm; các lựa chọn bao gồm thiết bị theo dõi chế độ tập luyện đeo tay Fitbit® hoặc Garmin®, bộ dụng cụ pilates, rèn luyện sức mạnh, bộ đồ bơi, đồ tập yoga.

**Ghi danh** Vào mạng lưới [silverandfit.com](https://silverandfit.com) rồi bấm “kiểm tra tiêu chuẩn.” Nhập thông tin cá nhân của quý vị rồi gửi.

Lấy bộ dụng cụ thể dục tại nhà: Vào mạng lưới [silverandfit.com](https://silverandfit.com) rồi đăng nhập vào trường mục của quý vị.

Từ màn hình bảng điều khiển, chọn “tìm bộ dụng cụ thể dục tại gia”. Khi đã chọn bộ dụng cụ, quý vị phải đồng ý với các điều khoản và điều kiện rồi xác nhận.

Chọn phòng tập thể dục: Nhập thông số tìm kiếm của quý vị vào thanh tìm kiếm “Fitness Center Network” (Hệ Thống Trung Tâm Thể Dục), rồi chọn trung tâm thể dục quý vị muốn, chấp nhận các điều khoản và điều kiện, thêm vào giỏ hàng rồi bấm “confirm” (xác nhận) để hoàn tất ghi danh.

Tìm hiểu thêm tại [silverandfit.com](https://silverandfit.com) hoặc gọi họ theo số 877-427-4788, TTY 711.



**Thời gian  
hoàn tất:  
15 phút**



## Chuyến trình cung cấp bữa ăn

Sau khi xuất viện sau thời gian chữa trị nội chấn tại bệnh viện, trại cai nghiện hoặc cơ sở điều dưỡng chuyên môn, quý vị đủ điều kiện được Mom's Meals gửi bữa ăn đến nhà tối đa bốn tuần (tối đa 56 bữa hoặc hai bữa mỗi ngày). Xin gọi Dịch Vụ Khách Hàng để biết thêm thông tin.

Quý vị cũng có thể mua Mom's Meal bằng thẻ CareCard của mình tại [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com). Các bữa ăn có thể được phục vụ theo nhu cầu ăn kiêng cụ thể, bao gồm dị ứng thực phẩm, bữa ăn thân thiện với bệnh nhân tiểu đường và bữa ăn tốt cho tim mạch.



**Thời gian  
hoàn tất:  
10 phút**



## Từ chối nhận tài liệu tiếp thị bất kỳ lúc nào

Quý vị có quyền từ chối nhận các thông tin về kinh doanh/tiếp thị không bắt buộc. Quý vị sẽ vẫn được các tài liệu cần thiết.

Để từ chối nhận thông tin về kinh doanh của chương trình, liên lạc với Dịch Vụ Khách Hàng của CareOregon Advantage:

Gọi số:

503-416-4279 hoặc gọi số miễn phí 888-712-3258 hay TTY 711

Giờ hoạt động:

8:00 sáng đến 8:00 tối, bảy ngày một tuần, từ ngày 1 tháng Mười đến 31 tháng Ba



## Quyền lợi của quý vị theo Medicaid

Với tư cách là hội viên của CareOregon Advantage, quý vị “đủ điều kiện kép” được quyền lợi Medicare và Medicaid (Oregon Health Plan) và họ có thể phối hợp cùng nhau để đáp ứng nhu cầu sức khỏe cho quý vị. Chương 4 của Chứng Từ Bảo Hiểm liệt kê các quyền lợi của CareOregon Advantage. Bảng Quyền Lợi cho biết những chi phí được bao trả, các giới hạn hoặc loại trừ và mọi chi phí phục vụ.

Đôi khi, Medicaid có thể chi trả các quyền lợi mà Medicare không có. Những quyền lợi này có thể bao gồm:

- Lựa chọn chuyên chở đi đến và trở về từ các buổi hẹn và dịch vụ sức khỏe
- Chăm sóc nha khoa bao gồm khám nha thường niên, làm sạch răng, làm răng giả và hơn thế nữa
- Chăm sóc thay thế bao gồm các dịch vụ như châm cứu và chỉnh hình không được Medicare bao trả
- Thiết bị trợ thính và pin
- Thuốc mua tự do, do người chăm sóc của quý vị kê
- Diềuch vuò kêi hoaòch hoia gia ðiñnh
- Tiếp liệu cho người khó kìm chế tiểu tiện

Hỏi chương trình Medicaid để biết thêm thông tin về những quyền lợi bao trả. Quý vị cũng có thể gọi Dịch Vụ Khách Hàng của chúng tôi. Chúng tôi muốn giúp quý vị tận dụng tất cả các quyền lợi của mình, cho cả Medicaid và Medicare, xin gọi cho chúng tôi nếu có thắc mắc.



## Thẻ CareOregon Advantage CareCard

- Được \$1,620 mỗi năm (\$405/tam cá nguyệt) để chi tiêu cho các vật dụng sức khỏe đủ điều kiện và thực phẩm lành mạnh.
- Tiền sẽ tự động được nạp vào thẻ của quý vị mỗi tam cá nguyệt.
- Số tiền chưa chi tiêu sẽ không được chuyển sang tam cá nguyệt tiếp theo, vì vậy hãy nhớ sử dụng chúng!



### Tôi có thể mua những vật dụng gì?

Hơn 90,000 mặt hàng đủ điều kiện được bao trả, như lúc bị cảm lạnh và cúm, thuốc giảm đau và các đồ tạp phẩm như thịt và nông sản.

### Tôi có thể sử dụng thẻ ở đâu?

Quý vị có thể sử dụng thẻ CareCard của mình tại những nơi bán lẻ như thế này và nhiều cửa hàng khác:



Nhận các mặt hàng đủ điều kiện được giao đến nhà quý vị và không mất thêm phí qua Medline.

### Quyền lợi nha khoa phụ trội

- CareCard của quý vị được nạp sẵn \$1,500 để chi tiêu cho các dịch vụ nha khoa mà Medicare hoặc Medicaid không bao trả hoặc chỉ bao trả một phần, như chụp răng, tẩy răng, niềng bảo vệ ban đêm và hơn thế nữa. Dịch vụ thẩm mỹ không đợc bao trả.





## Cách dùng thẻ CareCard

### 1) Bắt đầu dùng thẻ

Chúng tôi sẽ gửi thẻ CareCard đã nạp sẵn của quý vị qua bưu chính. Khi nhận thẻ, quý vị bắt đầu sử dụng thẻ bằng cách gọi số miễn phí 833-684-8472. Quý vị sẽ cần nhập số thẻ và ngày sinh theo dạng THÁNG/NGÀY/NĂM – thí dụ: 01/07/50.

### 2) Sử dụng thẻ tại phòng khám nha sĩ, hoặc tiệm thuốc tây hay cửa hàng tạp phẩm.

Có thể sử dụng thẻ CareCard tại văn phòng người chăm sóc nha khoa, nhiều tiệm thuốc tây và nơi bán lẻ. Vào mạng lưới [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com) hoặc sử dụng OTC Network mobile app để tìm danh sách đầy đủ những người bán lẻ tham gia. Mang theo thẻ đã bắt đầu sử dụng của quý vị đến cửa hàng tham gia. Hãy sử dụng các quyền lợi nha khoa Medicaid và Medicare của quý vị trước khi sử dụng hết quỹ nha khoa của CareCard..

### 3) Chọn những mặt hàng liên quan đến sức khỏe và thực phẩm lành mạnh quý vị muốn mua

Có danh sách các mặt hàng quý vị có thể mua bằng thẻ ở trang 32 38. Quý vị cũng có thể lấy danh sách đầy đủ tại [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com) hoặc bằng cách sử dụng ứng dụng di động OTC Network.

### 4) Quẹt thẻ của quý vị ở dạng TÍN DỤNG tại quầy để trả tiền cho các mặt hàng

Đem các mặt hàng của quý vị đến nơi trả tiền. Quý vị không phải đến cửa sổ tiệm thuốc tây. Khi đến lúc trả tiền, hãy quẹt thẻ ở dạng tín dụng trong máy đọc thẻ. Số tiền mua hàng phê duyệt cho quý vị sẽ tự động được trừ vào thẻ. Lưu ý: Quý vị phải chọn “tín dụng” khi máy đọc thẻ hỏi quý vị muốn sử dụng thẻ theo cách nào. Nếu quý vị chọn “ghi nợ”, thẻ sẽ không hoạt động.



## Được thưởng khi hoàn tất các hoạt động lành mạnh

Được thêm tiền vào thẻ CareCard của quý vị mỗi năm nếu dành thời gian cho sức khỏe của quý vị.

Chỉ cần hoàn tất các hoạt động lành mạnh đủ điều kiện như khám sức khỏe thường niên và khám thăm dò sức khỏe hoặc tham gia vào chương trình sức khỏe đủ điều kiện. Phải hoàn tất tất cả các hoạt động lành mạnh trước ngày 31 tháng Mười Hai thì mới đủ điều kiện được thưởng. Tiền thưởng này không bị hết hạn.

### Cách nào để tôi được tiền thưởng?

Hoàn tất một hoạt động lành mạnh từ danh sách bên dưới rồi chúng tôi sẽ lo phần còn lại! Quý vị không cần phải điền bất kỳ mẫu nào hay gọi cho chúng tôi.

Tiền thưởng của quý vị thường sẽ được nạp vào thẻ CareCard khoảng một tháng sau khi quý vị hoàn tất hoạt động chăm sóc sức khỏe. Quý vị có thể kiểm tra số tiền thưởng của mình trên ứng dụng OTC Network, tại [mybenefitscenter.com](http://mybenefitscenter.com), hoặc gọi số 833-684-8472.

### Tiền thưởng cho mọi người

Chích ngừa cúm ở tiệm thuốc tây hoặc người chăm sóc	<b>\$25</b>
Khám sức khỏe hàng năm hoặc đến lần khám tương đương với người chăm sóc	<b>\$50</b>
Đánh Giá Rủi Ro Sức Khỏe bằng cách điền vào mẫu trên giấy, trên trực tuyến hoặc qua điện thoại với đại diện của CareOregon Advantage	<b>\$25</b>

### Tiền thưởng cho các dịch vụ được người chăm sóc khuyến cáo

Chụp quang tuyến vú	\$50
Khám thăm dò ung thư đại trực tràng	\$50

### Tiền thưởng cho hội viên dùng một số loại thuốc điều quản sức khỏe tim mạch hoặc chữa trị huyết áp cao

Nếu quý vị đang dùng thuốc ức chế ACE hoặc thuốc ức chế thụ thể angiotension (ví dụ lisinopril hoặc losartan), thì duyệt lại thuốc với dược sĩ	\$25 mỗi lần gọi, tối đa \$50
Duyệt lại thuốc ít nhất một lần và mua thuốc thường xuyên đủ ít nhất 80% thời gian quý vị phải sử dụng loại thuốc này.	\$50

### Tiền thưởng cho hội viên ghi danh chương trình Medication Therapy Management (MTM, Điều Quản Trị Liệu Thuốc)

Duyệt lại thuốc toàn diện với dược sĩ	\$50
Khám mắt để tìm biến chứng tiểu đường	\$25

### Tiền thưởng cho các hội viên được chẩn đoán bị tiểu đường

Khám bệnh thận do tiểu đường	\$25
Thử nghiệm A1c	\$25
Được cả ba phần thưởng cho bệnh nhân tiểu đường	\$50



## Các thắc mắc thường hỏi về thẻ CareCard

### H. Thẻ CareCard của tôi hoạt động ra sao?

**Đ.** Quý vị phải nhận thẻ CareCard qua thư. Nếu không nhận thẻ trong 10 ngày sau khi bảo hiểm của quý vị bắt đầu thì gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số miễn phí 888-712-3258, TTY 711.

- Tiền chưa chi tiêu cho thực phẩm lành mạnh sẽ hết hạn vào cuối mỗi tam cá nguyệt và không được chuyển sang kỳ tiếp theo. Vào ngày đầu tiên của mỗi tam cá nguyệt theo lịch, thẻ của quý vị sẽ được nạp \$405, miễn là quý vị vẫn là hội viên trong chương trình của chúng tôi.
- Có thể sử dụng \$1,500 cho dịch vụ nha khoa trong suốt năm.
- Có thể sử dụng tiền thưởng cho các hoạt động lành mạnh quanh năm. Tiền thưởng này không hết hạn.
- Tiền thưởng này sẽ được nạp vào thẻ của quý vị khoảng 30 ngày sau khi hoàn tất một hoạt động.

### H. Tôi có được một thẻ mới cho mỗi tam cá nguyệt không?

**Đ.** Không. Thẻ chúng tôi gửi cho quý vị có thể tái sử dụng được. Thẻ sẽ được tự động nạp lại vào ngày đầu tiên của mỗi tam cá nguyệt theo lịch, miễn quý vị vẫn là hội viên CareOregon Advantage.

### H. Tôi có thể sử dụng thẻ ở đâu?

**Đ.** Có thể sử dụng thẻ CareCard của quý vị tại nhiều tiệm thuốc tây và cửa hàng bán lẻ. Vào mạng lưới [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com) rồi đăng nhập bằng số thẻ của quý vị để tìm danh sách đầy đủ người bán lẻ tham gia. Hoặc sử dụng ứng dụng di động OTC Network.

Quý vị cũng có thể mua hàng từ [walmart.com](https://walmart.com) qua [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com)

## H. Cách nào để kiểm tra số dư của thẻ?

**Đ.** Có hai cách dễ dàng để làm việc này:

1. Vào mạng lưới [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com) rồi đăng nhập bằng số thẻ của quý vị.
2. Quý vị có thể tải xuống ứng dụng di động OTC Network tại Google Play hoặc Apple App Store bằng cách tìm “OTC Network.”

## H. Tôi có thể mua mặt hàng nào bằng thẻ của mình?

**Đ.** Tại văn phòng người chăm sóc nha khoa, các dịch vụ được bao trả bao gồm lấy tủy răng, chụp răng, miếng bảo vệ ban đêm và nhiều dịch vụ khác. Tại tiệm thuốc tây và cửa hàng tạp phẩm, có hơn 90,000 mặt hàng đủ điều kiện được bao trả. Xem các trang 32-38 để biết thêm thông tin.

## H. Tôi có thể sử dụng thẻ của mình cho các sản phẩm có nhãn hiệu cửa hàng hay hàng chính hiệu không?

**Đ.** Có. Quý vị có thể mua cả hai bằng thẻ của mình.

## H. Làm sao tôi được trợ giúp nếu cần?

**Đ.** Có một vài cách để được trợ giúp:

- Vào mạng lưới [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com) rồi nhập số thẻ và ngày sinh của quý vị.
- Vào mạng lưới [careoregonadvantage.org](https://careoregonadvantage.org)
- Gọi Dịch Vụ Khách Hàng của chúng tôi theo số miễn phí 888-712-3258, TTY 711.

## H. Tôi có được giao hàng đến nhà không?

**Đ.** Có, quý vị có thể được!

1. Đặt hàng trực tuyến hoặc qua điện thoại với Medline. Quý vị sẽ cần số thẻ CareCard:

- > Trực tuyến: [athome.medline.com/card](https://athome.medline.com/card)
- > Qua điện thoại: Gọi số 833-569-2330 hoặc TTY 711, 5:00 sáng đến 5:00 chiều, thứ Hai đến thứ Sáu. Quý vị sẽ nhận đơn đặt hàng trong vòng hai ngày làm việc sau khi đơn hàng được nhận.

2. Farmbox Rx. sẽ giao các hàng tạp phẩm tươi. Quý vị sẽ cần số thẻ CareCard:

- > Vào mạng lưới để đặt mua trên trực tuyến: [farmboxrx.com/careoregonadvantage](https://farmboxrx.com/careoregonadvantage)
- > Để đặt mua qua điện thoại: Gọi số 888-416-3589 hoặc TTY 711, 7:00 sáng đến 3:00 chiều, 7 ngày một tuần.

## H. Nếu một mặt hàng bị từ chối tại quầy trả tiền thì sao?

**Đ.** Nếu một mặt hàng đáng ra phải được bao trả nhưng bị từ chối tại quầy trả tiền thì gọi cho chúng tôi theo số miễn phí 888-712-3258, TTY 711, kèm theo mã UPC và mô tả mặt hàng. Nếu có thể được, hãy chụp hình mã vạch của mặt hàng. Nếu mặt hàng này được bao trả, chúng tôi sẽ yêu cầu cập nhật để quý vị mua được trong tương lai. Xin lưu ý, các mặt hàng sản xuất có thể thay đổi theo mùa và nguồn cung cấp. Điều này có nghĩa các cửa hàng có thể bị chậm trễ khi cập nhật mã UPC.

## H. Tôi có thể trả lại hàng được không?

**Đ.** Được. Quý vị có thể trả lại hàng theo chính sách của người bán lẻ. Tiền trả sẽ được hoàn lại vào thẻ CareCard của quý vị và sẽ được cộng vào số dư thẻ của tháng đó. Không được hoàn lại bằng tiền mặt.

## H. Tại sao mặt hàng của tôi không được bao trả?

Đ. Điều này còn tùy thuộc:

- Quý vị không còn tiền trong thẻ.
- Mặt hàng không đủ điều kiện được mua.
- Mặt hàng này có thể được bao trả nhưng cần được cập nhật trong danh mục của chúng tôi. Gọi Dịch Vụ Khách Hàng của chúng tôi theo số miễn phí 888-712-3258, cho biết mã UPC và mô tả mặt hàng để chúng tôi giúp.
- Quý vị không còn là hội viên trong chương trình của chúng tôi nữa.

## H. Những mặt hàng nào được bao trả?

# Các mặt hàng liên quan đến sức khỏe

### ☑ Chăm Sóc Cá Nhân

- » Tăm bông
- » Sáp dầu khoáng và kem chống hăm

### ☑ Cảm lạnh và dị ứng

- » Thuốc trị dị ứng<sup>++</sup>
- » Thuốc trị hen suyễn \*
- » Các sản phẩm trị ho, cảm lạnh và cảm cúm<sup>++</sup>
- » Thuốc xịt mũi, thuốc nhỏ và ống hít thông mũi
- » Thuốc chữa trị môi
- » Dưỡng ẩm và rửa mũi
- » Miếng dán mũi, làm giãn và giảm ngứa
- » Sản phẩm hóa hơi, máy hóa hơi (bao gồm cả loại không dùng nước), máy tạo độ ẩm và phụ kiện

### ☑ Hỗ trợ nén chặt

- » Tất và ống nén chặt

### ☑ Chăm sóc bệnh tiểu đường

- » Miếng gạc và băng thấm còn<sup>++</sup>
- » Các đồ dùng chăm sóc bệnh tiểu đường như kim lấy máu và thiết bị kiểm tra đường huyết<sup>++</sup>
- » Ho, cảm lạnh và dị ứng do bệnh tiểu đường
- » Bệnh thần kinh và chăm sóc da do bệnh tiểu đường \*
- » Thanh dinh dưỡng, kẹo, nước dinh dưỡng cho người bị tiểu đường
- » Thuốc bổ cho người bị bệnh tiểu đường \*
- » Viên đường nén, gel, v.v...\*
- » Que, dải thử nước tiểu<sup>++</sup>

### ☑ Sức khỏe bộ tiêu hóa

---

- » Thuốc dạng viên nén, viên nang và chất lỏng kiểm soát axit, kháng axit<sup>†</sup>
- » Thuốc dạng viên nén, viên nang và chất lỏng chống tiêu chảy<sup>\*†</sup>
- » Thuốc chống đầy hơi<sup>\*</sup>
- » Trị liệu bù nước dạng uống khi bị tiêu chảy
- » Prebiotic, men vi sinh hỗ trợ sức khỏe tiêu hóa, enzyme tiêu hóa
- » Thuốc nhuận tràng, thuốc nhét hậu môn/bộ dụng cụ nhuận tràng, chất lỏng nhuận tràng và thuốc làm mềm phân<sup>\*†</sup>
- » Sản phẩm bổ sung chất xơ<sup>\*†</sup>
- » Chữa trị bệnh trĩ, khăn lau và rửa
- » Không dung nạp lactose<sup>\*</sup>
- » Sản phẩm đa triệu chứng<sup>\*</sup>
- » Buồn ói và bị say sóng<sup>\*</sup>

### ☑ Chăm sóc tai

---

- » Thuốc nhỏ tai và ống chích
- » Máy trợ thính, thiết bị khuếch đại âm thanh cá nhân và phụ kiện<sup>\*</sup>
- » Lipoflavonoid (ù tai/tiếng ù trong tai)

### ☑ Chăm sóc mắt

---

- » Giảm khô mắt
- » Rửa mắt
- » Kính đọc sách, kính lúp
- » Dung dịch chùi rửa và chăm sóc kính áp tròng

### ☑ Kế hoạch hóa gia đình

---

- » Thuốc ngừa thai khẩn cấp
- » Bao cao su và chất diệt tinh trùng cho phụ nữ
- » Bao cao su cho đàn ông<sup>†</sup>

### ☑ Chăm sóc cho phụ nữ

---

- » Thuốc chống nấm cho phụ nữ<sup>†</sup>
- » Tăm bông vệ sinh, băng vệ sinh phụ nữ, cốc nguyệt san

### ☑ Cứu thương

---

- » Băng dính, băng chất lỏng và băng quấn
- » Cách chữa trị ngứa
- » Thuốc chống ký sinh trùng (thuốc và phụ kiện trị chấy rận, trị giun kim và giun đũa)<sup>†</sup>
- » Sát trùng (cồn tẩy rửa, hydrogen peroxide, povidone iod)
- » Chữa trị khi tiếp xúc với thực vật
- » Kẹp và nẹp ngón tay
- » Hộp sơ cứu, băng sơ cứu
- » Khẩu trang (hô hấp, đồ chắn, v.v...)
- » Cách chữa trị vết thương và làm dịu da khác (gồm cả dùng cây phi)
- » Găng tay bảo hộ
- » Chất bảo vệ da (bao gồm sáp dầu khoáng)
- » Băng gạc và băng quấn phẫu thuật<sup>†</sup>
- » Thuốc kháng sinh và kháng khuẩn bôi tại chỗ
- » Dung dịch rửa vết thương hữu trị vết
- » Thương, vết bỏng và thương tích da (bao gồm muối epsom, trị sẹo)

### ☑ Chăm sóc bàn chân

---

- » Thuốc chống nấm dạng bột, kem, chất lỏng và thuốc xịt<sup>†</sup>
- » Mất cá, vết chai và miếng đệm ngón chân cái
- » Loại bỏ mất cá, vết chai và mụn cóc
- » Giảm đau chân



- » Miếng đệm gót chân và miếng lót lòng bàn chân
- » Chữa trị nấm móng tay
- » Sản phẩm trị viêm cân gan chân

### ☑ **Hỗ trợ sức khỏe**

- » Mất cá chân và bàn chân, bàn tay, cổ tay, khuỷu tay và cánh tay, bụng, đùi/bắp chân/ống chân, vai và xương đòn, thoát vị, hỗ trợ đầu gối
- » Băng đeo cánh tay và cổ tay
- » Băng co giãn
- » Tắm sưởi điện
- » Chườm nóng/lạnh
- » Nóng khớp và viêm khớp
- » Băng, đệm và tiếp liệu khi vận động
- » Chấn bảo vệ
- » Đai đeo ở sườn
- » Nẹp cột sống và thắt lưng

### ☑ **Chẩn đoán/hỗ trợ sức khỏe/cho cuộc sống hàng ngày**

- » Hỗ trợ tắm rửa, vệ sinh răng miệng, ăn uống, chải chuốt, mặc quần áo
- » Bộ dụng cụ đo huyết áp và phụ kiện\*\*
- » Máy đo và bộ thử nghiệm cholesterol (mỡ trong máu)\*
- » Thử nghiệm ma túy và rượu\*
- » Thử nghiệm ung thư ruột kết tại gia\*\*
- » Thử nghiệm COVID-19 tại gia\*
- » Dụng cụ chia liều thuốc, hộp đựng thuốc, sắp xếp và nhắc nhở dùng thuốc
- » Đi lại an toàn: tay nắm cầu thang, bậc thang, đường dốc di chuyển tạm thời
- » Đèn ngủ
- » Máy đo nồng độ oxy trong máu và máy đo nhịp tim\*

- » Dụng cụ nâng, gấp và nhấc
- » Thiết bị hỗ trợ đọc, viết và điện thoại
- » Ống nghe và phụ kiện\*
- » Nhiệt kế, que hạ sốt và phụ kiện

### ☑ **Chăm sóc sức khỏe tại nhà**

- » An toàn và phụ kiện bồn tắm, thanh vịn, khung vịn
- » Gậy cho người khiếm thị\*
- » Bệ bồn cầu có thể nâng cao và phụ kiện
- » Thanh vịn và tay nắm
- » Nước rửa tay và khử trùng
- » Vòi sen cầm tay
- » Bồn tắm Sitz và chậu vệ sinh
- » Nệm và gối

### ☑ **Sản phẩm gia dụng**

- » Khăn giấy để tắm
- » Xà bông rửa chén
- » Túi rác
- » Xà bông giặt
- » Khăn giấy

### ☑ **Mắc tiêu tiểu khó kềm**

- » Khử mùi
- » Miếng đệm, tấm chắn, tấm bảo vệ và bộ hút nước dùng một lần
- » Chất rửa vùng chậu, nước rửa, khăn ướt, khăn lau, kem dưỡng ẩm, chất bảo vệ và chống hăm, thuốc chống nấm
- » Quần áo, tấm lót có thể tái sử dụng/dùng một lần \*\*

### ☑ **Chăm sóc nha khoa**

- » Nướu răng
- » Keo dán răng giả, chất làm sạch, phụ kiện

- » Sản phẩm chống khô miệng\*
- » Chỉ nha khoa
- » Chữa trị bằng Fluoride
- » Chăm sóc nướu
- » Đồ bảo vệ ban đêm và chống nghiêng răng
- » Giảm đau miệng và lở miệng\*
- » Bàn chải đánh răng (bao gồm hướng dẫn sử dụng, pin, có thể sạc lại và nạp lại)
- » Kem đánh răng (bao gồm kem đánh răng dạng bột, làm trắng răng và cho răng dễ tê buốt)

### ☑ Giảm đau

- » Acetaminophen cho người lớn\*<sup>+</sup>
- » Aspirin cho người lớn và kết hợp\*<sup>+</sup>
- » Ibuprofen cho người lớn và thuốc chống viêm khác\*<sup>+</sup>
- » Giảm đau ban đêm cho người lớn\*
- » Kem giảm đau cơ/khớp bôi bên ngoài, thuốc mỡ, gel, kem dưỡng, chất lỏng, đồ lăn, thuốc xịt, miếng dán và miếng đệm\*<sup>+</sup>
- » Giảm đau cho phụ nữ\*
- » Hỗ trợ giấc ngủ và thuốc an thần\*<sup>+</sup>
- » Đơn vị TENS và miếng thay thế

### ☑ Hỗ trợ chăm sóc da bệnh nhân

- » Thuốc trị nấm<sup>+</sup>
- » Kem dưỡng ẩm, chống hăm và chất bảo vệ

### ☑ Thiết bị rèn luyện thể chất/thể dục

- » Các thiết bị giữ chắc (trái bóng, tấm bảng, v.v...)
- » Dụng cụ tập tim mạch (bước nhảy nhịp điệu, nhảy dây)
- » Con lăn bằng xốp/thiết bị xoa bóp

- » Các hoạt động rèn luyện thể chất khác (bao gồm tham tập yoga/tập thể dục)
- » Máy đếm bước chân và máy theo dõi thể dục
- » Cân (bao gồm cả phân tích mỡ cơ thể)\*
- » Đồ tập sức mạnh/mức chuyển động (dây đeo, dụng cụ tập tay, v.v...)
- » Cân nặng

### ☑ Chăm sóc da

- » Chất làm se lỗ chân lông, nước dưỡng, kem, gel, nước thơm, miếng dán, xà phòng và sữa rửa mặt
- » Thuốc đuổi côn trùng
- » Nước khử trùng tay tức thì

### ☑ Chất ngăn chặn hút thuốc

- » Kẹo nhai và viên ngậm có nicotine\*<sup>+</sup>
- » Miếng dán có nicotine\*<sup>+</sup>

### ☑ Chăm sóc chống nắng

- » Kem chống nắng hỗn hợp/khác
- » Chống nắng thể thao
- » Chống nắng (SPF 50 trở xuống)

### ☑ Sinh tố/thuốc bổ cho người ăn kiêng

- » Chất canxi\*<sup>+</sup>
- » Sinh tố và khoáng chất cho trẻ em\*
- » Làm sạch ruột và thải độc (không giảm cân)
- » Chỉ có CoQ10 (UBIQUINOL)
- » Enzyme, axit amin và hóc môn
- » Sinh tố tốt cho mắt\*
- » Prebiotic và probiotics cho sức khỏe tổng quát
- » Sức khỏe tim mạch và các axit béo thiết yếu (dầu cá<sup>+</sup>, hạt lanh, GLA, v.v...)

- » Chất sắt\*\*†
- » Sức khỏe khớp
- » Hỗ trợ mắt kính (đậu nành)
- » Sinh tố (sinh tố tổng hợp, đa khoáng chất, dành cho phụ nữ mang thai)\*\*†

## Thực phẩm lành mạnh

### ☑ Thức ăn và đồ uống

- » Tiếp liệu làm bánh/nấu ăn (bột nở, men, v.v...)
- » Nước đóng chai
- » Bánh mì, bánh mì tròn, bánh bắp tortilla
- » Đồ ăn sáng (bánh ngọt nướng, thanh ngũ cốc, granola và thanh granola)
- » Thịt hộp
- » Hải sản đóng hộp
- » Rau quả đóng hộp/đóng lọ (bao gồm salsa và đậu chưa qua chế biến)
- » Ngũ cốc, bánh kẹp và bánh quế
- » Ca cao, cà phê và trà (khô hoặc lỏng)
- » Gia vị, nước sốt, nước chấm, sốt mayonnaise và salad
- » Bánh quy giòn
- » Sản phẩm sữa (sữa, phô mai, bơ, kem chua và kem tươi)
- » Trái cây sấy khô, trái cây ăn vặt
- » Hỗn hợp đồ uống khô và lỏng/đậm đặc
- » Đậu khô và mì ống
- » Nước tăng lực
- » Bột mì, bột ngô, bột hạt và hạt, hỗn hợp bánh mì/bánh quy
- » Thực phẩm đông lạnh (trái cây, rau củ, thịt, hải sản, nước trái cây, thực phẩm chế biến sẵn)
- » Các loại thảo mộc, gia vị và bột nêm
- » Nước đá
- » Mứt, thạch, đồ phết ngọt, xi-rô
- » Nước trái cây, nước trái cây hỗn hợp, đồ uống và rượu punch (bao gồm cả nước có ga)
- » Bơ thực vật
- » Các loại thịt (thịt gia cầm, thịt bò, xúc xích, thịt khô, thịt ăn trưa)
- » Các loại hạt và hỗn hợp các loại hạt
- » Dầu và mỡ
- » Bơ đậu phộng (và các loại bơ hạt khác)
- » Thực phẩm chế biến sẵn (đồ hộp, đồ hâm nóng và ăn liền)
- » Sản phẩm sản xuất (trái cây và rau củ)
- » Gạo và ngũ cốc nguyên hạt
- » Hải sản
- » Canh
- » Sữa đậu nành và các loại sữa hạt khác
- » Nước có ga
- » Nước uống thể thao – Gatorade và các loại khác
- » Đường – đường trắng, nâu và bột
- » Cà chua/mì ống spaghetti/alfredo/sốt giàu dinh dưỡng
- » Trứng nguyên trái và sản phẩm thay thế trứng
- » Sữa chua

## ☑ Điều quản cân nặng/thực phẩm dinh dưỡng

- » Thuốc lợi tiểu\*
- » Cân thực phẩm\*
- » Liệu pháp bù nước bằng cách uống cho sức khỏe tổng quát
- » Thanh, chất lỏng và bột dinh dưỡng
- » Thanh, chất lỏng, bột, viên nén và viên nang thể thao/năng lượng
- » Đường và chất thay thế đường
- » Chất làm đặc và đồ uống/thực phẩm được làm đặc trước \*
- » Thanh lọc và thải độc giảm cân \*
- » Thanh điều quản cân nặng
- » Thực phẩm điều quản cân nặng, dạng lỏng và bột
- » Thuốc dạng viên nén và viên nang điều quản cân nặng\*

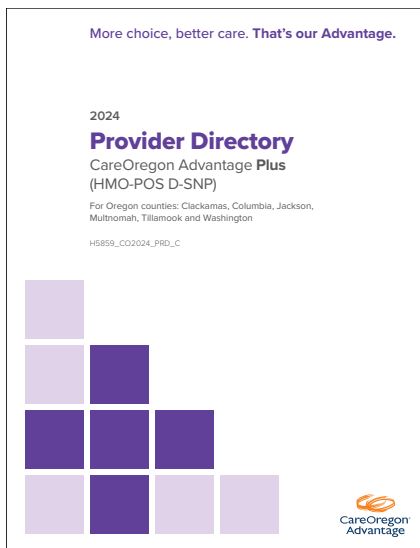
\* **Các mặt hàng có mục đích kép.** Đây là những sản phẩm hoặc thuốc quý vị chỉ nên mua theo khuyến cáo của bác sĩ.

† Một số mặt hàng trong các danh mục này có thể được bao trả theo bảo hiểm Medicare hoặc Medicaid của quý vị. Khi một mặt hàng được Medicare hoặc Medicaid bao trả, quý vị không nên sử dụng CareCard để mua vì mặt hàng này được bảo hiểm khác bao trả và không phải là một phần quyền lợi OTC phụ trội. Ví dụ, gạc có thể được bao trả theo Phần D khi được sử dụng, theo toa, để chích insulin. Hoặc loratadine mua tự do, theo toa, có thể được Medicaid bao trả. Trong những hoàn cảnh này, quý vị nên trình toa thuốc và thẻ ID Hội Viên CareOregon Advantage tại quầy thuốc.



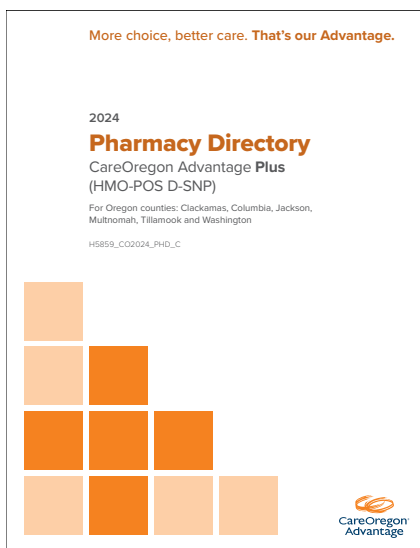
## Tài liệu hội viên trên trực tuyến

Kể từ ngày 15 tháng Mười, quý vị có thể tham khảo Danh Mục Tiệm Thuốc Tây CareOregon Advantage, Danh Mục Người Chăm Sóc, Danh Sách Thuốc (Thuốc Khuyến Cáo) và Chứng Từ Bảo Hiểm.



**Danh Mục Người Chăm Sóc:** Cập nhật mỗi ngày. Tìm bác sĩ, người chuyên khoa, hãng bán thiết bị và nhiều thứ khác.

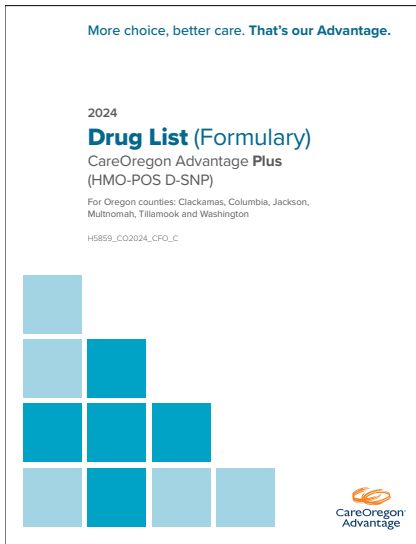
Vào [careoregonadvantage.org/providersearch](https://careoregonadvantage.org/providersearch)



**Danh Mục Người Chăm Sóc:** Tìm nơi lấy thuốc theo toa của quý vị.

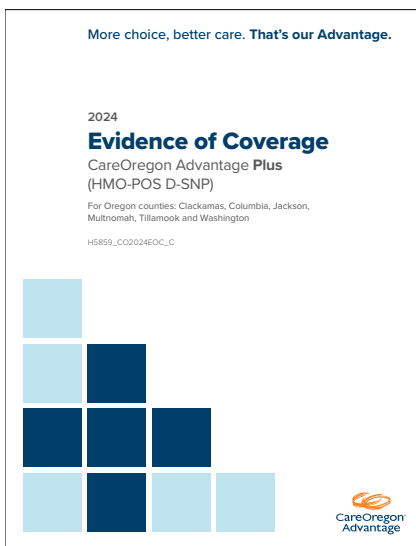
Vào [careoregonadvantage.org/pharmacy](https://careoregonadvantage.org/pharmacy)





**Danh Sách Thuốc (Thuốc Khuyến Cáo):** Cập nhật mỗi tháng. Tìm hiểu xem thuốc theo toa nào được bao trả.

Vào [careoregonadvantage.org/druglist](https://careoregonadvantage.org/druglist)



**Chứng Từ Bảo Hiểm:** Tất cả thông tin về chương trình của quý vị.

Vào [careoregonadvantage.org/materials](https://careoregonadvantage.org/materials)



## Yêu cầu các bản in trên giấy

Quý vị cũng có thể gọi điện thoại hoặc gửi email đến chúng tôi để yêu cầu gửi cho quý vị các bản in trên giấy của bất kỳ tập sách nào liệt kê ở trên. Quý vị có thể liên lạc với Dịch Vụ Khách Hàng của chúng tôi theo số 503-416 4279, số miễn phí 888-712-3258 hoặc TTY 711. Địa chỉ email của chúng tôi là [medicareenrollment@careoregon.org](mailto:medicareenrollment@careoregon.org)

## Kỳ thị là trái luật

CareOregon Advantage tuân theo các luật dân quyền của liên bang và không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật, hoặc phái tính. CareOregon Advantage không loại trừ người bệnh hay chữa trị họ theo cách khác do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật, giới tính, tôn giáo, xác định giới tính hay tình trạng hôn nhân

### CareOregon Advantage:

- Chúng tôi hỗ trợ miễn phí và cung cấp các dịch vụ giúp người khuyết tật trao đổi hiệu quả với chúng tôi, như:
  - > Thông ngôn viên thành thạo ngôn ngữ ký hiệu
  - > Thông tin bằng văn bản dưới dạng khác (chữ in lớn, băng nghe, dạng điện tử có thể xem được, dạng khác)
- Cung cấp dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người nói ngôn ngữ chánh không phải tiếng Anh, như:
  - > Thông ngôn viên thành thạo
  - > Thông tin dạng văn bản bằng các ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, liên lạc với Dịch Vụ Khách Hàng CareOregon Advantage . Nếu nghĩ CareOregon Advantage không cung cấp các dịch vụ này hoặc kỳ thị theo cách nào khác về chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật, hoặc phái tính, quý vị có thể nộp đơn than phiền đến:

Grievance Coordinator

315 SW Fifth Ave

Portland, OR 97204

Số miễn phí: 888-712-3258

TTY: 711

(Fax) điện sao: 503-416-1313

(Email) điện thư: [customerservice@careoregon.org](mailto:customerservice@careoregon.org)

Quý vị có thể nộp đơn than phiền trực tiếp hoặc qua thư, điện sao, hoặc điện thư.

Chúng tôi có Dịch Vụ Khách Hàng để giúp quý vị nộp đơn than phiền. Quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại quyền dân sự lên U.S. Department of Health and Human Services (Bộ Dịch Vụ Sức Khỏe và Nhân Sự Hoa Kỳ), Office for Civil Rights (Văn Phòng Dân Quyền), qua cách điện tử đến Cổng Điện Tử về Khiếu Nại của Office for Civil Rights (Văn Phòng Dân Quyền) tại [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf), hoặc qua thư gửi hoặc điện thoại đến:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

800-368-1019, TDD 800-537-7697

Có các mẫu đơn than phiền tại

[link.careoregon.org/ocr-complaint-form](https://link.careoregon.org/ocr-complaint-form)



**English:** We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get an interpreter, just call us at 888-712-3258. Someone who speaks English Language can help you. This is a free service.

**Spanish:** Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al 888-712-3258. Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

**Chinese Mandarin:** 我们提供免费的翻译服务，帮助您解答关于健康或药物保险的任何疑问。如果您需要此翻译服务，请致电 888-712-3258。我们的中文工作人员很乐意帮助您。这是一项免费服务。

**Chinese Cantonese:** 您對我們的健康或藥物保險可能存有疑問，為此我們提供免費的翻譯服務。如需翻譯服務，請致電 888-712-3258。我們講中文的人員將樂意為您提供幫助。這是一項免費服務。

**Tagalog:** Mayroon kaming libreng serbisyo sa pagsasaling-wika upang masagot ang anumang mga katanungan ninyo hinggil sa aming planong pangkalusugan o panggagamot. Upang makakuha ng tagasaling-wika, tawagan lamang kami sa 888-712-3258. Maaari kayong tulungan ng isang nakakapagsalita ng Tagalog. Ito ay libreng serbisyo.

**French:** Nous proposons des services gratuits d'interprétation pour répondre à toutes vos questions relatives à notre régime de santé ou d'assurance-médicaments. Pour accéder au service d'interprétation, il vous suffit de nous appeler au 888-712-3258. Un interlocuteur parlant Français pourra vous aider. Ce service est gratuit.

**German:** Unser kostenloser Dolmetscherservice beantwortet Ihren Fragen zu unserem Gesundheits- und Arzneimittelplan. Unsere Dolmetscher erreichen Sie unter 888-712-3258. Man wird Ihnen dort auf Deutsch weiterhelfen. Dieser Service ist kostenlos.

**Korean:** 당사는 의료 보험 또는 약품 보험에 관한 질문에 대해 드리 고자 무료 통역 서비스를 제공하고 있습니다. 통역 서비스를 이용하 려면 전화 888-712-3258번으로 문의해 주십시오. 한국어를 하는 담 당자가 도와 드릴 것입니다. 이 서비스는 무료로 운영됩니다.

**Russian:** Если у вас возникнут вопросы относительно страхового или медикаментного плана, вы можете воспользоваться нашими бесплатными услугами переводчиков. Чтобы воспользоваться услугами переводчика, позвоните нам по телефону 888-712-3258. Вам окажет помощь сотрудник, который говорит по-русски. Данная услуга бесплатная.

**Italian:** È disponibile un servizio di interpretariato gratuito per rispondere a eventuali domande sul nostro piano sanitario e farmaceutico. Per un interprete, contattare il numero 888-712-3258. Un nostro incaricato che parla Italianovi fornirà l'assistenza necessaria. È un servizio gratuito.

**Portuguese:** Dispomos de serviços de interpretação gratuitos para responder a qualquer questão que tenha acerca do nosso plano de saúde ou de medicação. Para obter um intérprete, contacte-nos através do número 888-712-3258. Irá encontrar alguém que fale o idioma Português para o ajudar. Este serviço é gratuito.

**French Creole:** Nou genyen sèvis entèprèt gratis pou reponn tout kesyon ou ta genyen konsènan plan medikal oswa dwòg nou an. Pou jwenn yon entèprèt, jis rele nou nan 888-712-3258. Yon moun ki pale Kreyòl kapab ede w. Sa a se yon sèvis ki gratis.

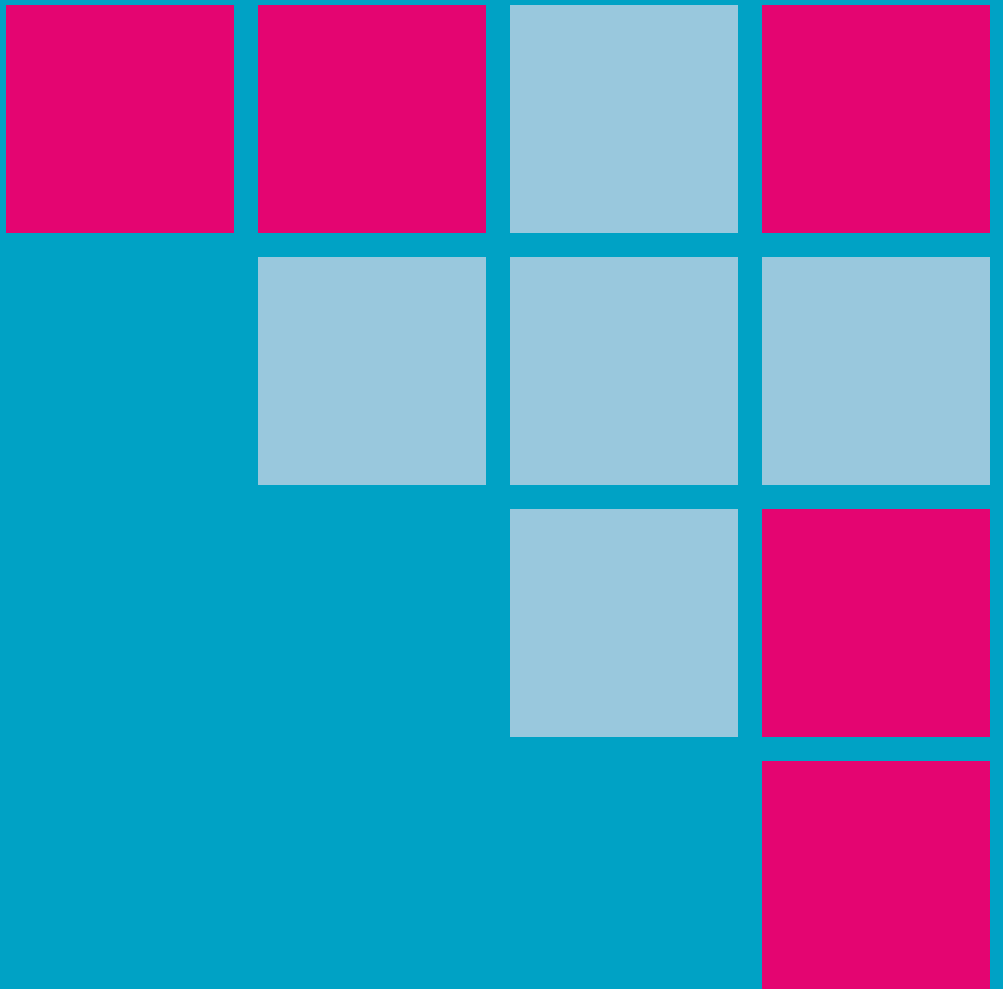
**Polish:** Umożliwiamy bezpłatne skorzystanie z usług tłumacza ustnego, który pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na temat planu zdrowotnego lub dawkowania leków. Aby skorzystać z pomocy tłumacza znającego język polski, należy zadzwonić pod numer 888-712-3258. Ta usługa jest bezpłatna.

**Japanese:** 当社の健康 健康保険と薬品 処方薬プランに関するご質問にお答えするために、無料の通訳サービスがあります。通訳をご用命になるには、888-712-3258にお電話ください。日本語を話す人者が支援いたします。これは無料のサービスです。

**Vietnamese:** Chúng tôi có dịch vụ thông dịch miễn phí để trả lời các câu hỏi về chương sức khỏe và chương trình thuốc men. Nếu quý vị cần thông dịch viên xin gọi 888-712-3258 sẽ có nhân viên nói tiếng Việt giúp đỡ quý vị. Đây là dịch vụ miễn phí.

**Arabic:** إننا نقدم خدمات المترجم الفوري المجانية للإجابة عن أي أسئلة تتعلق بالصحة أو جدول الأدوية لدينا. للحصول على مترجم فوري، ليس عليك سوى الاتصال بنا على 888-712-3258. سيقوم شخص ما يتحدث العربية بمساعدتك. هذه خدمة مجانية.

**Hindi:** हमारे स्वास्थ्य या दवा की योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न के जवाब देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं. एक दुभाषिया प्राप्त करने के लिए, बस हमें 888-712-3258 पर फोन करें. कोई व्यक्ति जो हिन्दी बोलता है आपकी मदद कर सकता है. यह एक मुफ्त सेवा है.



## Dịch Vụ Khách Hàng Oregon Advantage

Gọi: 503-416-4279 hoặc số miễn phí 888-712-3258, TTY 711

### Giờ làm việc

8:00 sáng đến 8:00 tối, bảy ngày một tuần, từ ngày 1 tháng Mười đến ngày 31 tháng Ba.

8:00 sáng đến 8:00 tối, thứ Hai đến thứ Sáu, ngày 1 tháng Tư đến 30 tháng Chín

CareOregon Advantage Plus là HMO-POS D-SNP có hợp đồng với Medicare/Medicaid. Ghi danh vào CareOregon Advantage Plus tùy vào tái tục hợp đồng. “Nhiều lựa chọn hơn, chăm sóc tốt hơn” nói đến hệ thống tiệm thuốc tây và người chăm sóc lớn hơn của chúng tôi vào năm 2024 so với chương trình năm 2023.

H5859\_CO2024\_WELC\_M



[facebook.com/careoregon](https://facebook.com/careoregon)

[twitter.com/careoregon](https://twitter.com/careoregon)

[careoregonadvantage.org](https://careoregonadvantage.org)

COA-23520756-VI-1205

