

Care Link



Bản tin cho thành viên CareOregon và bạn hữu

Mùa Xuân 2010

Oregon cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho tất cả trẻ em và nhiều người lớn hơn

Nếu quý vị có bảo hiểm CareOregon thì quý vị đã được bảo hiểm y tế. Nhưng nếu những người trong gia đình hoặc bạn bè của quý vị không có bảo hiểm sức khỏe, họ có thể được bảo hiểm qua Chương Trình Y Tế của Oregon.

Năm ngoái Ban Lập Pháp và Thống Đốc đã thông qua một luật mới để đài thọ cho nhiều người hơn.

Chương Trình Bảo Hiểm Tiêu Chuẩn OHP dành cho người lớn

Tiểu bang sẽ thêm 35,000 người lớn vào Chương Trình Bảo Hiểm Tiêu Chuẩn OHP. Để hội đủ điều kiện, các cư dân ở Oregon cần phải có mức thu nhập dưới mức nghèo khó của liên bang. (Mức nghèo khó là \$10,836 cho một người mỗi năm; cộng thêm \$3,744 cho mỗi người trong gia đình.)

Số người được nhận vào ít hơn so với số người ở Oregon hội đủ điều kiện hưởng chương trình này. Vì vậy Ban Dịch Vụ Nhân

Sinh (DHS) sẽ có một cuộc xổ số hàng tháng cho đến khi không còn chỗ để nhận nữa.

Đây là các cách để được vào danh sách xổ số:

- Nộp đơn ở www.oregon.gov/DHS/open.
- Gọi số 1-800-699-9075.



- Hoặc đến lấy tài liệu giữ chỗ ở văn phòng DHS tại địa phương quý vị.

Trẻ Em Khỏe Mạnh

Bảo hiểm sức khỏe của Oregon dành cho trẻ em từ 18 tuổi trở xuống được miễn phí cho các em có mức thu nhập của gia đình thấp gấp hai lần mức nghèo khó của liên bang. Đối với các gia đình có mức thu nhập cao hơn mức đó, tiền bảo phí hàng tháng sẽ khác nhau. Tiền bảo phí từ \$22 đến \$214 mỗi

tháng, tùy theo mức thu nhập của gia đình quý vị. (Bản liệt kê giá biểu có ở web site của chúng tôi, www.careoregon.org/carelink.)

Dân Oregon có thể nộp đơn xin bảo hiểm sức khỏe này dành cho trẻ em ở <http://apps.state.or.us/mbs>.

**Bảo Vệ
Sức Khỏe**

Nguồn trợ giúp mới đẩy mạnh phẩm chất chăm sóc y tế ở Oregon

Một nguồn thông tin trợ giúp mới về việc chăm sóc sức khỏe, trang mạng Partner for Quality Care (Cộng Sự Viên Chăm Sóc Có Phẩm Chất), cung cấp cho dân Oregon các mẹo về những gì quý vị nên hỏi bác sĩ, nơi để tìm các thông tin về việc chăm sóc sức khỏe mà quý vị có thể tin cậy và cách để được chăm sóc có hiệu quả.

Trang mạng cũng so sánh phẩm chất ở các bệnh viện của Oregon. Thông tin về phẩm chất ở các phòng mạch bác sĩ sẽ được xuất bản vào mùa xuân này.

Oregon Health Care Quality Corporation (Cơ Quan Phụ Trách Phẩm Chất Chăm Sóc Sức Khỏe của Oregon) làm việc với các bác sĩ, bệnh nhân và các chương trình bảo hiểm, kể cả CareOregon, để thu thập thông tin về việc chăm sóc sức khỏe hiện có sẵn cho quý vị ở www.PartnerForQualityCare.org.



CareOregon & Quý Vị

Cùng Nhau Sống Khỏe Hơn

Thở được dễ dàng hơn



Quý Vị Thông Hiểu Về Bệnh Hen Suyễn Của Mình Như Thế Nào?

Nhắc nhở là điều tốt. Việc nhắc nhở đặc biệt tốt hơn nữa khi bàn về kế hoạch điều trị. Vì vậy đây là một vài nhắc nhở về những phần quan trọng nhất trong kế hoạch điều trị bệnh hen suyễn.

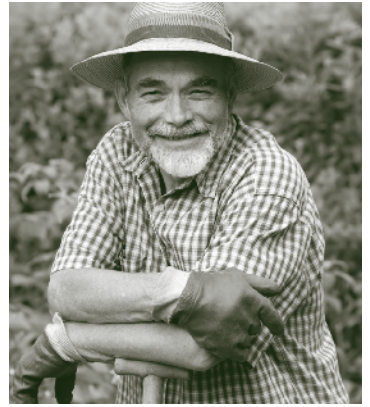
Hiểu biết thuốc men của quý vị

Phần đông mọi người có hai loại thuốc để điều trị hen suyễn, và nhiều người có hơn hai loại thuốc. Để giữ cho mạnh khỏe, điều quan trọng là nên biết khi nào và lý do để dùng các thuốc đó.

- Các thuốc khác. Vài người dùng một loại thuốc khác để trị hen suyễn do dị ứng gây ra. Những người khác có thể có các loại thuốc để trị các cơn suyễn nặng.

Hiểu biết kế hoạch điều trị bệnh hen suyễn của quý vị

Điều rất quan trọng là dùng đúng liều lượng thuốc vào đúng lúc. Đó là lý do tại sao nên có một bản kế hoạch điều trị bệnh hen suyễn do quý vị và bác sĩ của mình soạn ra và thông hiểu kế hoạch này là điều quan trọng.



Nên thường xuyên bàn thảo với bác sĩ của quý vị về bệnh hen suyễn của mình. Cùng hợp tác với nhau, quý vị có thể điều chỉnh kế hoạch điều trị bệnh hen suyễn để nó có hiệu quả hơn cho quý vị.

Tận dụng tối đa việc chăm sóc sức khỏe

Toa thuốc của quý vị: Hãy hỏi dược sĩ

Dược sĩ của quý vị đã được đào tạo cao cấp nhiều năm về hiệu quả của dược phẩm. Cách tốt nhất để học hỏi cách sử dụng dược phẩm được đúng và đạt được kết quả tốt nhất có thể có từ việc điều trị của quý vị là nói chuyện với dược sĩ của quý vị.

- Giữ một danh sách tất cả các thuốc mà quý vị dùng. Bao gồm thuốc mua theo toa, thuốc mua không cần toa, dược thảo và các thuốc bổ khác. Cho dược sĩ và các chuyên viên y tế của quý vị xem danh sách này.



- Khi quý vị có một toa thuốc mới, hãy hỏi dược sĩ:

- Thuốc này tên gì?
- Nó có tác dụng gì?
- Khi nào nó sẽ bắt đầu có tác dụng?
- Tôi cần dùng nó trong bao lâu? Tôi có thể ngưng dùng nó khi tôi cảm thấy đỡ hơn không?

- Tôi nên biết các phản ứng phụ nào? Khi nào tôi nên báo về những phản ứng phụ đó? Tôi nên báo những phản ứng phụ đó cho ai?

- Tôi nên dùng thuốc này khi nào và bằng cách nào?

- Tôi có cần tránh bất cứ thức ăn, thức uống hoặc các hoạt động nào không?
- Các thuốc này sẽ có tương tác gì với các thuốc mà tôi đang dùng, kể cả các dược thảo và thuốc mua không cần toa bác sĩ không?
- Nếu tôi quên một liều thuốc thì tôi nên làm gì?
- Có cách gì an toàn để tôi cất giữ thuốc này và cách gì để tôi vứt bỏ thuốc còn lại khi tôi không dùng nó?



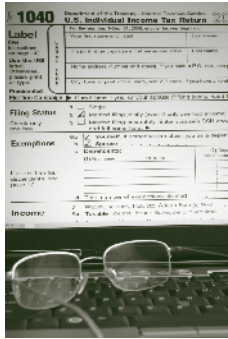
Ngay cả khi quý vị không có toa thuốc mới, thì việc nói chuyện với dược sĩ về tất cả thuốc men của quý vị vẫn là một điều tốt.

Để được giúp đỡ

Hướng dẫn quý vị được trợ giúp khai thuế miễn phí

Năm nay, có thêm nhiều trợ giúp miễn phí để khai thuế liên bang. Bộ Thuế Vụ liệt kê 20 công ty giúp đỡ trên mạng trực tuyến và khai miễn phí các mẫu thuế đơn giản bằng điện tử. Mức thu nhập của quý vị có thể sẽ phải thấp hơn một mức độ nhất định, và quý vị sẽ vẫn phải khai thuế tiểu bang của quý vị. Nhưng quý vị vẫn có thể tận dụng dịch vụ giúp đỡ miễn phí này để khai thuế liên bang của mình.

Quý vị có thể xem toàn bộ danh sách các công ty trợ giúp trên mạng trực tuyến và giúp khai thuế ở www.irs.gov. Nếu quý vị không có Internet ở nhà, thường thì quý vị có thể tìm một máy điện toán với dịch vụ Internet ở thư viện hoặc một trung tâm cộng đồng của quý vị.



Có hai chương trình trợ giúp nếu quý vị muốn đích thân đến để nhờ giúp đỡ:

- **Volunteer Income Tax Assistance Program (Chương Trình Tình Nguyện Trợ Giúp Khai Thuế Thu Nhập)** dành cho những người có thu nhập thấp hoặc trung bình. Xin gọi 1-800-829-1040 để biết địa điểm.
- **AARP Tax Aide (Trợ Giúp Khai Thuế AARP)** là một phần của chương trình **Tax Counseling for the Elderly (Cố Vấn Thuế Dành Cho Người Cao Niên – TCE)** cho những người từ 60 tuổi trở lên. Để biết thông tin về TCE xin gọi 1-800-829-1040. Để tìm AARP Tax-Aide ở một địa điểm gần nhất, xin gọi 1-888-227-7669 hoặc xem www.aarp.org.
- **Trợ giúp khai thuế tiếng Việt** dành cho những người từ 60 tuổi trở lên có tại các địa điểm này qua AARP Tax Aide:
 - **Friendly House**, 1737 NW 26th Ave, Portland. Xin gọi 503-224-2640 để lấy hẹn.
 - **Lloyd Center** Suite 2013, Portland. Không cần có hẹn, nhưng xin gọi 503-243-7765 để biết ngày và giờ làm việc.

Bất luận là quý vị sẽ dùng chương trình trợ giúp nào, quý vị đều cần có một số tài liệu nhất định về thu nhập của mình khi quý vị bắt đầu khai thuế. Nên nhớ gọi cho chương trình nơi quý vị sẽ được giúp đỡ để hỏi xem quý vị sẽ cần có giấy tờ gì. Quý vị cũng có thể xem trang mạng của chúng tôi và xem toàn bộ danh sách ở www.careoregon.org/carelink/2010/Spring/Taxes.html.

Vui chơi miễn phí

Các hướng dẫn cung

Cấp mẹo để vui chơi ở công viên

Các đặc khu và ban phụ trách công viên và giải trí có nhiều sinh hoạt cho cả gia đình, bao gồm các sinh hoạt thể lực và các lớp dành cho những người không thể vận động được nhiều. Quý vị có thể biết thêm về các dịch vụ này bằng cách tìm xem phần “parks and recreation” (công viên và giải trí) ở trang chính phủ trong niên giám điện thoại.

Ban Phụ Trách Công Viên và Giải Trí của Oregon cũng có một bản danh sách dài liệt kê các ấn phẩm miễn phí về các đường mòn, nơi cắm trại và các sinh hoạt ở trong và xung quanh nhiều công viên của tiểu bang. Đây là một bản mẫu của các ấn phẩm mà quý vị có thể tải xuống:

- Harris Beach State Park Common Trees and Plants.
- Tryon Creek State Natural Area.
- Tidepools are Alive!
- Wallowa Lake State Park Bird Guide.



Toàn bộ danh sách của các ấn phẩm này có ở

www.oregonstateparks.org/publications.php. Quý vị cũng có thể gọi số 1-800-551-6949 (Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều) để yêu cầu các ấn phẩm này được gửi đến cho quý vị qua bưu điện.

Giữ Gìn Sức Khỏe

“Khi nào thì tôi nên đi

khám ngừa ung thư cổ tử cung?”

Việc phòng ngừa, như tiêm chủng và khám dò tìm, giúp quý vị và gia đình mình được khỏe mạnh hơn.

Ví dụ, bệnh ung thư cổ tử cung có thể được phát hiện sớm. Đây là những cách khám dò tìm bệnh này:

- Phụ nữ nên đi thử nghiệm Pap ngay khi họ có quan hệ tình dục. Thử nghiệm Pap dò tìm bệnh ung thư cổ tử cung. Hãy nói với bác sĩ xem quý vị có nên đi thử nghiệm mỗi năm, hai năm hoặc ba năm một lần hay không.
- Cũng nên làm thử nghiệm này cùng lúc với buổi khám vùng chậu. CareOregon đề nghị phụ nữ nên đi khám vùng chậu cách từ một đến ba năm.

Chương trình bảo hiểm CareOregon của quý vị đài thọ cho các thử nghiệm Pap, khám vùng chậu và các chăm sóc phòng ngừa khác. Xin đọc thông tin này trong Cẩm Nang Dành Cho Thành Viên.



CareOregon

315 SW Fifth Ave., Suite 900
Portland, Oregon 97204

Nonprofit Org.
US Postage
PAID
Seattle, WA
Permit No. 776



An Toàn Về Thực Phẩm

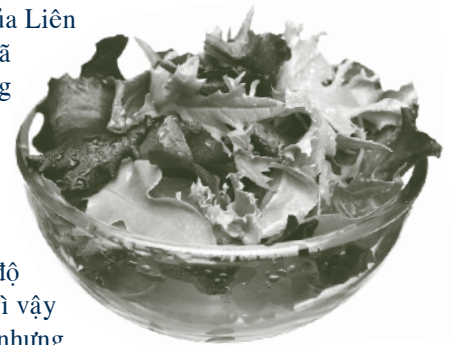
Rau cải đóng gói thì hữu ích đó...nhưng nên rửa chúng trước

Mặc dù mua rau cải còn nguyên tiết kiệm nhiều nhất, nhưng nhiều người thích sự thuận tiện khi mua rau cải đã cắt sẵn, đóng gói như là cần tây, cà-rốt và các rau cải khác. Và rau cải đóng gói có thể là một lựa chọn khôn ngoan nếu quý vị không thể dùng hết cả một bắp cải diếp khi nó còn tươi.

Dùng rau cải lấy từ trong gói thì dễ dàng, nhưng quý vị không nên bỏ qua phần quan trọng là rửa rau trước khi ăn. Một cuộc

nghiên cứu mới đây của Liên Đoàn Giới Tiêu Thụ đã tìm thấy vi khuẩn trong các gói rau diếp và các gói rau xà-lách trộn.

Rau cải là một phần quan trọng trong chế độ ăn uống lành mạnh. Vì vậy hãy ăn nhiều rau cải, nhưng nên nhớ rửa chúng trước.



Nhắc nhở: Chế độ ăn uống được đề nghị cho người lớn khỏe mạnh bao gồm hai tách trái cây và ba tách rau cải mỗi ngày (tăng gấp đôi số lượng này nếu quý vị dùng loại rau có nhiều lá), cùng với ba phần ăn chất kem sữa có ít chất béo, mỗi phần ăn là tám ounce, và không ăn nhiều hơn hai phần ăn (ba ounce cho mỗi phần ăn) thịt nạc, thịt gà, vịt hoặc cá.

CareLink trên mạng trực tuyến: Mối liên kết trực tiếp của quý vị

Khi quý vị đọc CareLink trên mạng trực tuyến, quý vị sẽ có được các điểm kết nối trực tiếp đến tất cả các web site trong bản thông tin này, và còn nhiều nữa. Xin xem số phát hành của bản này ở www.careoregon.org/carelink. Nếu quý vị đăng ký ở www.careoregon.org/carelink/subscribe.html, chúng tôi sẽ gửi thông báo bằng điện thư cho quý vị biết khi CareLink có số phát hành mới.