

Hãy hiểu biết về **TẤT CẢ** các phúc lợi của quý



## Trọng tâm: Các công cụ giúp quý vị cai thuốc lá

**Ngừng sử dụng thuốc lá - bao gồm hút thuốc lá, sử dụng thuốc lá điện tử và thuốc lá nhai - là một trong những bước tốt nhất quý vị có thể thực hiện để cải thiện sức khỏe.**



Khả năng bị đau tim của quý vị sẽ giảm xuống ngay 24 giờ sau khi quý vị ngừng hút thuốc.



Trong năm đầu tiên, sức khỏe răng miệng của quý vị sẽ cải thiện và khả năng phát triển các triệu chứng của bệnh nướu răng sẽ giảm xuống.



Trong vòng vài tháng, phổi của quý vị sẽ hoạt động tốt hơn và sẽ cải thiện toàn diện sức khỏe của quý vị.



Sau một năm không hút thuốc, nguy cơ mắc bệnh tim sẽ giảm xuống một nửa.

**Có nhiều phương pháp cai thuốc lá và tất cả đều được bảo hiểm bao trả toàn bộ:**



### Nhóm chăm sóc của quý vị

**Bất kỳ bác sĩ/chuyên gia y tế nào - thể chất, tinh thần hoặc nha khoa** - đều sẽ rất vui vẻ giúp quý vị ngừng hút thuốc. Họ có thể giúp quý vị tìm các chương trình cai thuốc lá tại địa phương hiệu quả, phù hợp với quý vị và đồng thời được bảo hiểm bao trả toàn bộ. Họ cũng có thể giúp quý vị chọn loại thuốc nào (chẳng hạn như miếng dán nicotine hoặc kẹo cao su) phù hợp nhất với quý vị.



### Đường dây Cai Thuốc lá Oregon

Đường dây Cai Thuốc lá là một dịch vụ tư vấn **miễn phí** được cung cấp qua điện thoại và trò chuyện trực tuyến. Khởi đầu tại [quitnow.net/oregon](http://quitnow.net/oregon) hoặc gọi 800-QUIT-NOW (800-784-8669). Đây là lợi ích được bảo hiểm mà quý vị có thể sử dụng hai lần trong khoảng thời gian 12 tháng.



### Smokefree.gov

[smokefree.gov](http://smokefree.gov) là một chương trình quốc gia cung cấp các **công cụ giúp quý vị cai hút thuốc**, bao gồm trò chuyện trực tuyến và tư vấn khuyến khích qua dịch vụ nhắn tin miễn phí. Quý vị có thể sử dụng lợi ích này miễn phí. Truy cập trang web và chọn dịch vụ quý vị muốn thử.

**Quý vị sẽ tăng khả năng cai thuốc lá thành công nếu quý vị tìm sự giúp đỡ. Việc sử dụng các dịch vụ và thuốc men để cai thuốc lá sẽ tăng gấp đôi khả năng cai hẳn thuốc lá lâu dài.**

## Thắc mắc?

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào về cai thuốc lá hoặc cần trợ giúp, vui lòng gọi cho Dịch vụ Khách hàng CareOregon theo số 800-224-4840 hoặc TTY 711 (đường dây dành cho người khiếm thính hoặc khuyết tật về phát âm), hoặc gửi thư an toàn cho chúng tôi tại [careoregon.org/portal](http://careoregon.org/portal)

[careoregon.org](http://careoregon.org)

health  
share  
Health Share of Oregon

CareOregon®

# Hãy hiểu biết về CareOregon

**Bảo hiểm sức khỏe của quý vị được cung cấp bởi CareOregon, là chương trình bảo hiểm sức khỏe Medicaid của quý vị. Tìm hiểu thêm về chúng tôi tại đây.**

Khi nói đến Medicaid ở Oregon, quý vị có thể nghe người ta dùng nhiều tên gọi hoặc tên viết tắt khác nhau. Đó là bởi vì trong chương trình này có rất nhiều tổ chức tham gia để đảm bảo quý vị luôn nhận được sự chăm sóc mà quý vị xứng đáng được nhận. Làm thế nào quý vị có thể hiểu hết về điều này?

## Thật hữu ích khi nghĩ về Medicaid tại Oregon giống như một kim tự tháp

**Cơ quan Quản lý Y tế Oregon (Oregon Health Authority, hoặc OHA)** là cơ quan điều hành chương trình Medicaid cho toàn tiểu bang Oregon, được gọi là Oregon Health Plan (OHP).



**Health Share of Oregon (HSO)** là tổ chức được gọi là tổ chức chăm sóc phối hợp (Coordinated care organization, hoặc CCO). Health Share of Oregon hoạt động theo OHA để phục vụ các thành viên OHP trong khu vực ba quận.



**CareOregon** là một trong một số các bên cung cấp bảo hiểm trong khu vực ba quận mà hỗ trợ các CCO của Health Share cung cấp dịch vụ chăm sóc. Chúng tôi cũng giúp điều phối các lợi ích và dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho các thành viên của chúng tôi.



**Nhà chăm sóc sức khỏe chính của quý vị (primary care provider, hoặc PCP)** có thể là một bác sĩ, một y tá, trợ lý bác sĩ hoặc chuyên gia liệu pháp tự nhiên. Họ điều phối việc chăm sóc của quý vị với CareOregon và các thành viên khác trong nhóm y tế như nha sĩ, chuyên gia về sức khỏe tâm thần, dược sĩ và những người khác.



### CareOregon sẽ cung cấp các dịch vụ như sau cho các thành viên của Medicaid (thuộc Chương trình OHP):

- ▶ Dịch vụ chăm sóc sức khỏe thể chất
- ▶ Chăm sóc sức khỏe tâm thần
- ▶ Điều trị cai nghiện
- ▶ Chăm sóc răng miệng
- ▶ Medicare thông qua CareOregon Advantage
- ▶ Chăm sóc trẻ sơ sinh và chăm sóc giảm nhẹ thông qua các nhà cung cấp tại gia

### Quý vị cũng có thể sử dụng các dịch vụ quan trọng như sau:

- ▶ Dịch vụ điều phối chăm sóc
- ▶ Thuốc men
- ▶ Dịch vụ chăm sóc tiền sản và trẻ sơ sinh
- ▶ Các tùy chọn dịch vụ đưa rước
- ▶ Dịch vụ thông dịch
- ▶ Phòng cấp cứu và phòng khám khẩn cấp

Quý vị có thể nhận tài liệu này bằng một ngôn ngữ khác, theo định dạng chữ in lớn, chữ nổi braille hoặc một định dạng khác theo ý muốn. Quý vị cũng có thể yêu cầu một thông dịch viên. Trợ giúp này là hoàn toàn miễn phí. Gọi 800-224-4840 hoặc TTY 711.

[careoregon.org](http://careoregon.org)

