Medi-Cal मा नयाँ हुनुहुन्छ?
यसले तपाईंले सोच्नुभन्दा बढी कुराहरू समेट्छ।

California Pan-Ethnic HEALTH NETWORK · Visión y Compromiso™ · The Cambodian Family · Center for Empowering Refugees & Immigrants · Cultural Center of Butte County, CA

Medi-Cal भनेको के हो?

Medi-Cal भनेको तपाईंको अध्यागमन स्थितिलाई ध्यान नदिइकन धेरै सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूका लागि नि:शुल्क हेरचाह उपलब्ध गराउने एउटा राज्य-प्रायोजित स्वास्थ्य बीमा हो। आफ्नो चिकित्सकबाट शारीरिक स्वास्थ्य हेरचाहका अतिरिक्त, तपाईं Medi-Cal मार्फत मानसिक स्वास्थ्य समर्थन, दृष्टि र दन्त हेरचाह प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंसँग आफ्ना अपोइन्टमेन्टहरूका लागि नि:शुल्क यातायातको पहुँच र तपाईंको समुदायका सदस्यहरू जस्तै सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा प्रोमोटोराबाट तपाईंको स्वास्थ्य सुधार्ने तरिका बुझ्नका लागि मद्दत पनि छ।

Medi-Cal मार्फत कभर गरिएका सेवाहरू

मानसिक स्वास्थ्य

नि:शुल्क मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा एक चिकित्सक वा प्रशिक्षित व्यक्तिसँग कुरा गर्न, औषधि वा समर्थन समूहहरू समावेश हुन सक्छन्।

दन्त हेरचाह

Medi-Cal ले तपाईंको दाँत हेर्न, सरसफाई गर्न र आवश्यक हुन सक्ने अन्य सेवाहरूका लागि दन्त चिकित्सकलाई भुक्तानी गर्नेछ।

यातायात

यदि तपाईंलाई अपोइन्टमेन्टको लागि यातायातको लागि मद्दत चाहिन्छ भने, Medi-Cal ले यसको लागि भुक्तानी गर्नेछ।

आफ्नो स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्नुहोस्

तपाईंका सबै भेटघाटहरू प्रबन्ध गर्न र आफ्नो हेरचाह कसरी गर्ने भनेर बुझ्न गाह्रो हुन सक्छ। Medi-Cal सँग तपाईलाई नि:शुल्क मद्दत गर्न मानिसहरू छन्।

समस्याहरू

कहिलेकाहीँ तपाईलाई चाहिएको कुरा पाउन समस्या हुन सक्छ। जब यो हुन्छ, त्यहाँ तपाईलाई मद्दत गर्न मानिसहरू छन्।

तपाईंको स्वास्थ्य योजना

Medi-Cal मा, स्वास्थ्य योजना भनिने कम्पनी वा संस्थाले तपाईंलाई चाहिने सबै कुराहरू प्राप्त गर्नका लागि जिम्मेवार हुन्छ। स्वास्थ्य योजनाका केही सामान्य नामहरू Contra Costa Health Plan, Alameda Alliance, LA Care, Partnership, CalViva, Health Net, Anthem, Kaiser र CalOptima हुन्। अरूहरू पनि छन्।

तपाईंको Medi-Cal कार्डले तपाईंसँग कुन स्वास्थ्य योजना छ र तिनीहरूलाई कसरी सम्पर्क गर्ने भनेर बताउँछ। तपाईंसँग आफ्नो कार्ड छैन वा यो जानकारी फेला पार्न सक्नुहुन्न भने सहायताका लागि (800) 541-5555 मा फोन गर्नुहोस्।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य हाम्रो समग्र कल्याणका लागि हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्य जत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हामीमध्ये धेरैलाई उदासी र चिन्ता हुनेजस्ता हाम्रा भावनाहरू पहिचान गर्न र प्रक्रिया गर्न मद्दत चाहिन्छ। Medi-Cal ले यो मद्दत उपलब्ध गराउन सक्छ। नि:शुल्क मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा चिकित्सक वा प्रशिक्षित व्यक्तिसँग कुराकानी गर्न, औषधि वा समर्थन समूहहरू पर्न सक्छन्।

तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू चाहिन्छ भने सही हेरचाह पत्ता लगाउने धेरै तरिका छन्:

1. तपाईंको प्राथमिक चिकित्सक वा क्लिनिकसँग आफ्ना भावनाहरू र तपाईंले मानसिक स्वास्थ्य समर्थन चाहनुहुन्छ भन्ने बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्।
2. आफ्नो Medi-Cal स्वास्थ्य योजनालाई फोन गर्नुहोस् र मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू अनुरोध गर्नुहोस्।
3. तपाईंको स्वास्थ्य योजनाको वेबसाइटमा उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरहरू हेर्नुहोस् र अपोइन्टमेन्टको समय तालिका बनाउन फोन गर्नुहोस्।

सम्झनुहोस्: मानसिक स्वास्थ्य हेरचाह प्राप्त गरिएको बेला तपाईंलाई दोभासे सेवाहरू पाउने अधिकार रहेको छ। तपाईं अपोइन्टमेन्टको समय तालिका बनाउन फोन गरेको बेला दोभासे अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंसँग पनि गोपनीयताको अधिकार रहेको छ। Medi-Cal ले तपाईंको परिवार वा तपाईंको रोजगारदातालाई तपाईं मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ भनेर बताउँदैन।

दन्त हेरचाह

सबैले वर्षमा कम्तीमा एक पटक दन्त चिकित्सकलाई भेट्नुपर्छ। Medi-Cal सहित, यो वार्षिक सेवा नि:शुल्क वा कम लागतमा छ। तपाईंले लामो समयदेखि दन्त चिकित्सकलाई भेट्नुभएको छैन भने तपाईंले अहिले हेरचाह प्राप्त गर्नुभएको तपाईंको समग्र स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। मौखिक स्वास्थ्य सम्पूर्ण शरीर हेरचाहसँग जोडिएको छ। आफ्नो दाँत, गिजा र मुखको राम्रो हेरचाह गरियो भने टाउको, घाँटी, मुटु, फोक्सो र अन्य अङ्गहरूमा हुने रोग र संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ।

Medi-Cal ले दन्त चिकित्सकलाई तपाईंको दाँत हेर्न, सरसफाइ गर्न र तपाईंका लागि आवश्यक हुन सक्ने अन्य सेवाहरू भुक्तानी गर्ने छ। डर लाग्नु एउटा सामान्य कुरा हो। तपाईंको दन्त चिकित्सले तपाईंलाई मद्दत गर्नु हुने छ। तपाईंलाई दोभासे चाहिन्छ भने एक जना व्यक्तिले दन्त कार्यालय वा फोनमार्फत उपलब्ध गराइने छ।

दन्तचिकित्सकलाई भेट्न अपोइन्टमेन्ट बनाउनका लागि, Medi-Cal को नम्बर 1-800-322-6384 मा फोन गर्नुहोस्। तपाईं आफू नजिकैको दन्तचिकित्सक खोज्न र अपोइन्टमेन्टको समय तालिका बनाउन अनलाइन पनि हेर्न सक्नुहुन्छ: https://smilecalifornia.org/find-a-dentist/.

यातायात

तपाईं बस्ने ठाउँ जहाँ भए पनि, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू प्राप्त गर्न चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। तपाईंलाई अपोइन्टमेन्टको समय बनाउन यातायातको मद्दत चाहिन्छ भने Medi-Cal ले यसका लागि भुक्तानी गर्ने छ। तपाईं आफूलाई आवश्यक पर्ने हेरचाह पाउन कुन कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंलाई यातायातका लागि सहयोग चाहिन्छ भने आफ्नो स्वास्थ्य योजनालाई फोन गर्नुहोस् र गैर-आकस्मिक चिकित्सा यातायात अनुरोध गर्नुहोस्। तपाईंलाई प्रदायकबाट निर्धारित औषधि चाहिन्छ। तपाईंको स्वास्थ्य योजनाले तपाईंलाई लिन आउनका लागि कार वा भ्यान पठाउन सक्छ वा बस वा Lyft/Uber सवारीका लागि भुक्तानी गर्न सक्छ।

आफ्नो स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्नुहोस्

तपाईंका सबै अपोइन्टमेन्टहरू व्यवस्थित गर्न र आफ्नो हेरचाह कसरी गर्ने भनेर बुझ्न गाह्रो हुन सक्छ। सबैलाई केही न केही सहयोग चाहिन्छ। Medi-Cal सँग तपाईंलाई नि:शुल्क मद्दत गर्नका लागि मानिसहरू छन्। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा प्रोमोटोरहरू तपाईं जस्तै मानिसहरू हुन्। तिनीहरू तपाईंको समुदायको हिस्सा हुन् र तपाईंको भाषा बोल्छन्। र तिनीहरूलाई तपाईं जतिसक्दो स्वस्थ रहन मद्दत गर्न प्रशिक्षित गरिन्छ। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता र प्रोमोटोराहरूले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्:

- आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह कसरी गर्ने र आफ्नो चिकित्सा अवस्था व्यवस्थापन गर्ने बारेमा बुझ्नुहोस्।
- स्वास्थ्य सेवा प्रणाली नेभिगेट गर्नुहोस् र आफ्नो लागि वकालत गर्नुहोस्।
- तपाईंको समुदायमा सेवा र समर्थनहरूमा जोडिनुहोस्।

तपाईं तपाईंलाई मद्दत गर्न सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा प्रोमोटोरा लिन चाहनुहुन्छ भने तपाईंको चिकित्सक वा क्लिनिकसँग कुराकानी गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई तपाईं आफ्नो समुदाय, आफ्नो भाषा र आफ्नो संस्कृति बुझ्ने जो कोही व्यक्तिबाट तपाईंको स्वास्थ्यका लागि सहयोग चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा थाहा दिनुहोस्। तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य योजनालाई फोन गरेर सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा प्रोमोटोरालाई पनि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

समस्याहरू

Medi-Cal एउटा ठूलो कार्यक्रम हो। कहिलेकाहीँ तपाईंलाई चाहिएको कुरा पाउन समस्या हुन सक्छ। यो समस्याहरू हुँदा, तपाईंलाई मद्दत गर्ने मानिसहरू हुन्छन्।

सुरुमा, आफ्नो स्वास्थ्य योजनालाई फोन गर्नुहोस्। यसले तपाईंको समस्या समाधान गर्दैन भने 888-804-3536 मा Health Consumer Alliance तपाईंलाई सहयोग गर्ने नि:शुल्क कार्यक्रमलाई फोन गर्नुहोस्।

केहि सामान्य समस्याहरू निम्नमा पर्छन्:

- मैले Medi-Cal लिने प्रदायक फेला पार्न सकिनँ
- मलाई Medi-Cal नि:शुल्क हुनुपर्ने भए पनि सेवाका लागि पैसा तिर्न भनिएको थियो
- मलाई मेरो अपोइन्टमेन्टमा कसरी पुग्ने भन्ने कुरा थाहा छैन
- मलाई दोभासे चाहिन्छ र मैले एउटा पनि पाएको छैन
- मलाई विशेषज्ञको रेफरल चाहिन्छ
- मलाई चाहिने अपोइन्टमेन्ट प्राप्त गर्न धेरै समय लाग्छ
- म आफ्नो स्वास्थ्य कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने कुरामा भ्रमित छु

आफ्नो अनुभव साझा गर्नुहोस्

क्यालिफोर्निया प्यान-एथनिक हेल्थ नेटवर्क (California Pan-Ethnic Health Network, CPEHN) ले Medi-Cal लाई तपाईं र अरूका लागि राम्रो बनाउन काम गर्छ। हामी तपाईंबाट सुन्न चाहन्छौं! तपाईंसँग स्वास्थ्य हेरचाह प्राप्त गर्ने राम्रो अनुभव छ? तपाईं समस्यामा पर्नुभएको छ? Medi-Cal लाई अझ राम्रो बनाउने तरिका जान्ने बारेमा तपाईंसँग कुनै सुझाव छ?

हामीलाई info@cpehn.org मा इमेल गर्नुहोस्।