

Lub caij ntuj sov 2025

Healthy Together

1-800-562-4620 • WWW.OHPCC.ORG

Pab Koj Kom Tau Txais Cov Zaub Mov Muaj Txiaj Ntsig Zoo Uas Koj Xav Tau

Koj puas paub tias Oregon Health Plan (OHP) tuaj yeem pab koj tau txais zaub mov noj qab haus huv? Nws yog ib qho tseem ceeb rau tib neeg kom tau txais lawv cov kev xav tau yooj yim. Yog tias lawv tsis tau txais lawv cov kev xav tau, nws tuaj yeem nyuaj rau kev noj qab haus huv. OHP muab Cov Kev Xav Tau Hauv Fab Sim Neej Ntsig Txog Kev Noj Qab Haus Huv, los sis HRSN, cov txiaj ntsig los pab rau koj. HRSN cov txiaj ntsig ntawm cov khoom noj khoom haus tuaj yeem pab koj tau txais tau zaub mov noj qab haus huv. Muaj 2 hom kev pab khoom noj - cov puas mov noj kho raws li kev kho mob thiab kev kawm paub txog zaub mov.

Pab Nrog Cov Phiaj Xwm Pluas Noj Tshwj Xeeb

Koj tus kws kho mob tuaj yeem tsim lub hom phiaj rau txoj phiaj xwm kev noj haus kom noj qab haus huv. Qhov no tuaj yeem yog ib qho uas yuav pab koj kho mob, xws li mob plawv los sis ntshav qab zib tau.

Tom qab ntawd koj yuav ntsib nrog ib tus neeg uas tau txais kev cob qhia tshwj xeeb los pab koj hu ua tus kws qhia noj zaub mov. Lawv yuav nrog koj tham txog koj txoj kev noj qab haus huv thiab pab koj npaj zaub mov. Txoj phiaj xwm kev noj zaub mov tshiab yuav

muaj cov puas mov tshwj xeeb rau koj tus mob, hu ua cov puas zaub mov hloov kho raws li kev kho mob. OHP tuaj yeem pab koj kom tau txais cov khoom noj tshwj xeeb no.

Kev Xaiv Cov Zaub Mov Uas Noj Qab Haus Huv

Koj tus kws kho mob tuaj yeem hais qhia kev noj zaub mov kom pab koj ua tau raws li koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv. Nov yog lub sij hawm los kawm paub txog txoj hauv kev uas txawj ntse los xaiv cov zaub mov thiab yuav ua li cas cov zaub mov thiaj li tuaj yeem pab kom koj lub cev zoo dua qub. Koj tus kws muab kev pab cuam saib xyuas kev noj qab haus huv thiab pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv tuaj yeem pab koj kom tau txais qhov kev pab cuam no yog tias koj tsim nyog.

Kuv Puas Tuaj Yeem Tau Txais Kev Pab No?

Ua ntej, koj yuav tsum yog ib tus tswv cuab ntawm OHP. Tom qab ntawd, koj tuaj yeem tsim nyog yog tias koj:

- Tau nyob hauv tsev tu me nyuam los sis tsev kaw neeg
- Cev xeeb tub, me nyuam yaus hnuv nyoog qis dua 6 xyoo, los sis hnuv nyoog 65 xyoo nce mus
- Muaj cov mob hnyav los sis xiam oob qhab
- Muaj ib qho nyuaj kom tau txais zaub mov txaus
- Tau mus nkag rau chav xwm txheej ceev ntau zaus

Koj puas muaj lus nug los sis xav tau kev pab? Koj tuaj yeem xa email tuaj rau peb ntawm orhrsh@acentra.com los sis mus saib ohpcc.acentra.com/hrsn. Koj tseem tuaj yeem hu rau **1-800-562-4620**. Peb nyob ntawm no los pab koj kom noj qab haus huv thiab hnov tau tias koj zoo tshaj plaws!



Tej Zaum Koj Cov Tshuaj Yuav Tsis Haum Rau Duab Tshav Ntuj

Muaj ntau qhov kev lom zem tau ua nyob rau sab nraud thaum lub caij ntuj sov. Cia li ua 1 yam sai-sai ua ntej koj tau mus sab nraum zoov.

Saib hauv koj lub txee tshuaj. Qee cov tshuaj tuaj yeem ua rau muaj kev kub ntshov heev tom qab raug lub hnuv ntev.

Nyob rau hauv Qhov Hnyav ntawm Tshav Ntuj Kub

Qee cov tshuaj tuaj yeem ua rau koj cov tawv nqaij rhiab heev rau hnuv ci. Yog li, nyob sab nraud - tsis hais lub caij twg ntawm lub xyoo - tuaj yeem ua rau muaj pob khaus, muaj hlww ntau los sis cov tsos mob zoo ib li tshav ntuj kub. Cov kev tshwm sim no tuaj yeem tshwm sim ob peb teev tom qab raug hnuv. Tab sis qee zaum nws tuaj yeem tshwm sim ob peb hnuv tom qab.

Tsis yog txhua tus neeg muaj cov kev mob tshwm sim no. Qee tus neeg muaj qee zaum nkaus xwb thiab tsis yog txhua lub sij hawm.

Daim Ntawv Teev Kev Saib

Koj tus kws kho mob yuav sau ob peb hom tshuaj uas tuaj yeem ua rau muaj kev cuam tshuam los ntawm lub hnuv. Nov yog cov uas yuav nrhiav tau:

- Cov tshuaj tua kab mob siv los tua kab mob
- Cov tshuaj tswj tsis pub muaj me nyuam (cov tshuaj noj tiv thaiv kom tsis txhob muaj me nyuam)
- Statins siv los txo cov roj cholesterol
- Sulfonyleureas rau kev kho mob ntshav qab zib Hom 2

Muaj cov tshuaj nyob tom khw uas tuaj yeem ua rau cov kev mob tshwm sim no, ib yam thiab. Feem ntau suav nrog cov tshuaj tiv thaiv kab mob thiab cov tshuaj uas tsis yog tshuaj tiv thaiv kab mob, xws li ibuprofen thiab naproxen.

Txhua yam tshuaj los nrog cov lus ceeb toom. Ua tib zoo nyeem tag nrho. Tej zaum nws yuav qhia koj kom tsis txhob kom raug lub hnuv. Tham nrog koj tus kws muab kev pab cuam saib xyuas kev noj qab haus huv yog tias koj muaj lus nug.

Tiv Thaiv Koj Daim Tawv Nqaij

Cov kauj ruam yooj yim tuaj yeem pab tiv thaiv koj cov tawv nqaij los ntawm kev mob khees xaws thiab txo koj txoj kev pheej hmoo rau kev mob tshwm sim los ntawm duab tshav ntuj:

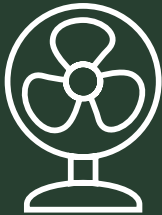
- Saib rau qhov chaw ntsoov ntsoo, tsis yog qhov chaw tshav ntuj, thaum 10 teev sawv ntsoov txog 2 teev tav su dua
- Hnav cov tsho ntev, ris, looj tsum iav dub thiab lub kaus mom dav-dav.
- Siv cov tshuaj tiv thaiv tshav ntuj uas dav-spectrum thiab thaiv tau dej. Nws kuj yuav tsum yog SPF 30 los sis siab dua. Muab tshuaj pleev thaiv tshav ntuj kub ntshov rau txhua 2 teev.



+ Cov lus qhia luv-luv txog kev noj qab haus huv

Cia Kom Txias Thaum Lub Caij Ntuj Sov No

Qhov kub hauv Oregon tuaj yeem kub heev. Thaum tshav kub tuaj yeem ua rau muaj kev phom sij. Koj tuaj yeem kis tau tus mob hnyav, xws li qaug tshav ntuj, thaum huab cua kub heev. Koj tuaj yeem ua cov kauj ruam los tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg. Tshawb xyuas huab cua txhua hnuv ua ntej koj tawm hauv tsev. Tsis tas li ntawd, xyuas kom koj tshuab cua txias ua hauv lwm tau zoo. Paub qhov chaw los nrhiav koj cov chaw ua kom txias hauv zos. Tej zaum nws yuav yog koj lub khw los sis tsev qiv ntawv hauv zos. Kawm paub ntau ntshov ntawm www.heat.gov. Yog tias koj xav tau kev pab ntshov nrhiav txoj hauv kev kom nyob txias los sis qhov chaw mus, hu rau **1-800-562-4620**.



Nyob Tau Nyab Xeeb Los Ntawm Cov Pa Hluav Taws Kub Hav Zoov

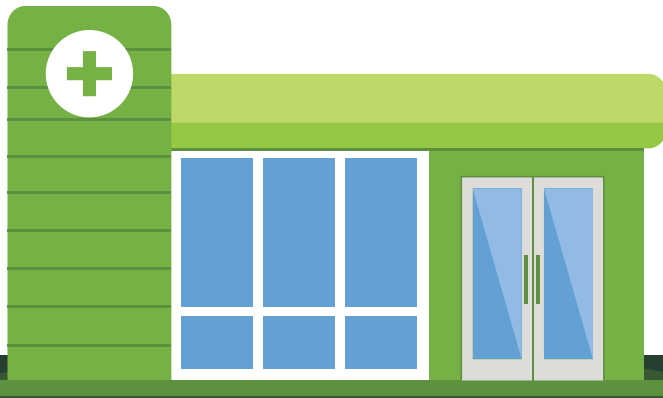
Hauv Oregon, hluav taws kub hav zoov tuaj yeem muaj zog heev. Nws tuaj yeem mus tau rau qhov chaw uas dav thiab kav ntev heev. Koj yuav tsum tau ceev faj kom muaj kev nyab xeeb. Npaj txoj phiav xwm tawm hauv koj lub tsev yog tias hluav taws kub ze dhau heev lawm. Cov pa ncho tuaj yeem ua rau huab cua tsis zoo thiab. Koj tuaj yeem ntsib teeb meem kev noj qab haus huv loj los ntawm kev ua pa ntawm huab cua. Khaws ib daim ntawv teev cov chaw khiav tawm hauv koj lub zos. Sau npe nkag rau kev ceeb toom xwm txheej ceev hauv koj cheeb tsam. Koj tuaj yeem mus saib oralert.gov txhawm rau sau npe. Yog tias koj xav tau kev pab kom tau txais lub tshuab lim cua, hu rau peb ntawm **1-800-562-4620**.



Mus rau Qhov Chaw Raug thaum Lub Sij Hawm Zoo

Koj yeej yuav tsis hais kom koj tus kws kho tsheb txiav koj cov nyom. Thiab koj yeej yuav tsis cia siab tias yuav hloov pauv roj ntawm lub khw muag paj. Kev saib xyuas kev noj qab haus huv los kuj ua hauj lwm ib yam nkaus.

Koj tus kws muab kev pab cuam saib xyuas kev noj qab haus huv muab kev pab cuam rau koj tus neeg tiv tauj tseem ceeb rau kev noj qab haus huv kom zoo dua. Tab sis koj yuav mus qhov twg thaum koj xav tau kev saib xyuas maj ceev los sis mob hanyav los sis nws yog tom qab lub sij hawm ua hauj lwm? Ntawm no yog qhov chaw zoo tshaj plaws mus xyuas raws li koj xav tau.



Cov Chaw Kho Mob Saib Xyuas Maj Ceev

Qee qhov teeb meem kev noj qab haus huv tsis yog xwm txheej ceev tab sis xav tau kev pab kom sai. Kev kho mob ntawm lub chaw kho mob saib xyuas maj ceev:

- Mob ua npaws, kab mob khaub thuas thiab muaj cov tsos mob COVID-19
- Kev kub hnyab thiab kev tsis haum tshuaj uas tsis loj heev
- Cov kab mob, qes taw thiab cov pob txha tawg
- Nqaij to thiab raug hlais me ntsis
- Kab tom, noj muaj tshuaj txhaum thiab lwm yam pob khaus

Cov chaw kho mob sai no - tab sis lawv tsis muaj koj cov ntaub ntawv kho mob uas tau sau cia.

Yuav Ua Dab Tsi Ntxiv Tom Qab Kev Mus Kho Rau Chav Kho Xwm Ceev

Thaum koj nyob hauv chav xwm txheej ceev, txhua yam koj xav tau yog rov qab mus rau nws lub tsev tau nyab xeeb - thiab nyob ntawd. Ntawm no yog 3 lub tswv yim tseem ceeb los pab koj kom tsis txhob rov mus cuag tsev kho mob.

1 Ua raws li cov lus qhia. Nyeem koj cov lus qhia kev tawm ntawm Chav Kho Mob Kub Ntxhov kom zoo thiab nug cov lus nug uas koj muaj ua ntej koj tawm mus. Thaum koj mus txog tsev, ua raws li qhia.

2 Nco ntsoov koj cov tshuaj. Noj tag nrho koj cov tshuaj, suav nrog cov tshiab uas tau sau tseg ntawm Chav Kho Mob Kub Ntxhov, raws li tau qhia. Cia li noj nws mus kom txog thaum koj tus kws kho mob hais kom koj tsum, txawm tias koj hnob tau tias zoo dua tuaj.

3 Npaj koj qhov kev mus ntsib tom ntej. Koj cov lus qhia tawm yuav hais tau thaum twg koj yuav tsum ua raws li koj tus kws kho mob. Teem sij hawm mus ntsib kws kho mob kom kuaj, thiab tseg kev teem sij hawm cia. Hu rau kias tam sim ntawd yog tias koj pib mob zuj zus los sis tsim cov tsos mob tshiab. Tsis tas li xwb, hu nug cov lus nug txog koj cov lus qhia.

Peb nyob ntawm no los pab

txhua hnub, txhua lub sij hawm. **24/7 NURSE ADVICE**
LINE 1-800-562-4620
Hu tau **TXHUA LUB SIJ HAWM** uas koj xav nrog tus kws tu neeg mob tham.

Chav Kho Mob Xwm Txheej Ceev

Thaum koj raug mob hanyav los sis mob hanyav, sij hawm tseem ceeb heev. Hu rau **911** los sis mus rau chav xwm txheej ceev. Qee qhov xwm txheej ceev muaj kev hem thawm rau lub neej muaj xws li:

- Ua tsis taus pa los sis hais tsis tau lus
- Hnyav heev, mob hanyav, tshwj xeeb tshaj yog nyob rau hauv koj lub hauv siab los sis lub plab
- Hnoos los sis ntuav ntshav
- Kev raug mob vim yog kev sib too tsheb loj
- Los ntshav, ntuav los sis raws plab uas koj tsis tuaj yeem nres tau
- Kev raug mob taub hau los sis txha nraub qaum

Txawm hais tias koj mus rau qhov chaw kho mob ceev los sis chav kho mob xwm txheej ceev, soj lw taug qab nrog rau koj tus kws muab kev pab cuam saib xyuas kev noj qab haus huv tom qab koj mus ntsib.



Oregon Health Plan Coordination
P.O. Box 2480
Tuslatin, OR 97062

Puas tau npaj txhij los txiav luam yeeb?

Hu rau Tus Kws Qhia Txiav Luam Yeeb Tau
hauv 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv
ib lub lim tiam, hauv 170+ hom lus:
1-800-TXIAV LUAM YEEB-KIAG TAM SIM NO
(1-800-784-8669)
1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

Hauv oos lais:
www.quitnow.net/oregon

Hu rau **1-800-562-4620** los tham txog ib qho ntawm cov ncauj lus hauv tsab ntawv
xov xwm no los sis lwm yam teeb meem kev noj qab haus huv. Mus saib peb lub vev
xaib ntawm **www.OHPCC.org**.

10292F

Tsim los ntawm Krames, uas yog kev daws teeb meem ntawm WebMD Ignite

Muaj Yeej Lub Npov Pluas Su rau Hnuv Rov Qab-mus-Kawm Ntawv

**Nws yog lub sijhawm los pib tshiab. Rov
xav txog koj cov nyuam txog kev noj su
tham lawv pib xyoo kawm ntawv tshiab.**

Yuav tau noj zaub ntau thiab txiv hmab txiv
ntoo rau ib nrab ntawm cov puas mov noj.
Lwm yam ntxiv yuav tsum yog tag rho ntawm
cov nplej thiab cov proteins. Xav txog nqaij
qaib los sis nqaij nyuj, nqaij cov tsiaj nruab
deg, qe, txiv ntseej, noob, taum, thiab taum
paj los sis lwm yam khoom uas siv taum ua.
Tsis tas li ntawd, siv cov khoom qab zib thiab
ua kom yuam kev:

- **Hloov cov qhob cij dawb nrog cov
hmoov nplej** los yog cov qhob cij tag nrho,
Teb Chaws As Kiv Cov Ncuav Mov Mos,
tortillas los sis pitas rau cov qhaub cij.
- **Cheese, grilled nqaij qaib, txiv hmab
txiv ntoo, thiab cov zaub yooj yim noj
yog tias** koj txiav ua tej daim nyias nyias,
ua tej thoov los sis tej qho me me.
(Cov khoom noj ntiv tes tuav pub dawb
rau qee lub sijhawm noj, ib yam nkaus!)
- **Ua puas su noj nrog salsa los sis
hummus.** Ob qho tib si mus zoo nrog
cov zaub nyoos, kua txiv hmab txiv ntoo,
cov hmoov nplej tag nrho, cov zaub mov
hlais ua tej thoov me me thiab lwm yam
khoom noj kom noj qab haus huv.
- **Ua puas su noj zoo siab, lom zem thiab
muaj kev hlub puv npo.** Ua cov qhaub
cij ua xim fab rau hauv cov duab lom zem
siv cov khoom siv los nchuav ua khaub
noom. Koj tuaj yeem sau ib daim ntawv
rau ntawm daim ntaub so ntswg.

Ib Khob kom Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Zoo

**Koj tus me nyuam puas tau txhaj cov
tshuaj tiv thaiv kab mob txhij txhua?**

Txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob kom cov me
nyuam thiab muaj kev nyab xeeb los ntawm
kev mob hnyav, xws li qhua pias thiab hnoos
hawb pob. Nws ua hauj lwm tam sim no
thiab yav tom ntej.

Cov tshuaj txhaj tiv thaiv me nyuam yaus
yuav tsis pub kom cov kab mob kis tau yooj
yim. Qhov no ua rau cov chaw xws li chav
kawm thiab chaw ua si muaj kev noj
qab haus huv rau txhua
tus. Kev txhaj tshuaj pab
koj tus me nyuam, tab
sis nws kuj pab tiv thaiv
cov kab mob kis mus
rau cov me nyuam
yaus hnuv nyoog qis
dua rau kev txhaj
tshuaj thiab cov teeb
meem kev noj qab haus
huv.

Tham nrog koj tus
menyuam tus kws kho
mob txog koj cov lus
nug thiab cov tshuaj tiv
thaiv uas koj tus me nyuam
xav tau.

