



## **Bệnh Vi-rút Corona 2019 (COVID-19) - Thông tin quan trọng từ VHP**

Thế giới đang đối mặt với một cuộc khủng hoảng y tế chưa từng có. Trong suốt thời gian thử thách này, sức khỏe và an toàn của quý vị vẫn là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi.

Với lệnh tạm trú tại Quận Santa Clara, chúng tôi muốn quý vị biết rằng VHP sẽ vẫn mở cửa để duy trì hoạt động cho các hội viên và nhà cung cấp của chúng tôi. Tuy nhiên, do trường hợp cấp cứu về sức khỏe do Vi-rút Corona (COVID-19), hầu hết nhân viên của chúng tôi hiện đang làm việc tại nhà và sảnh của chúng tôi đóng cửa cho khách thăm cho đến khi có thông báo mới.

### **Để nói chuyện với Dịch vụ Hội viên VHP:**

- Hội viên thương mại gọi: **1.888.421.8444**
- Người nhận Medi-Cal (SCFHP) gọi: **1.800.260.2055**

Vi-rút corona chủng mới 2019 (COVID-19) là một loại vi-rút đường hô hấp mới có thể lây từ người sang người. Đây là những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình.

- Đeo khẩu trang khi ở bên ngoài nhà của quý vị (khẩu trang giúp giảm nguy cơ lây lan vi-rút).
- Duy trì giãn cách xã hội – giữ **khoảng cách ít nhất 6 feet (khoảng 2 mét)** so với tất cả mọi người không sống trong nhà quý vị.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.
- Hạn chế chỉ đi lại khi cần thiết yếu; xem xét nhận các nhu yếu phẩm giao đến nhà của quý vị.

### **Đường dây Y tá Cố vấn VHP 24/7**

- Hội viên theo Nhóm Chủ lao động: **1.866.682.9492**
- Hội viên Covered California và Chương trình Cá nhân & Gia đình: **1.855.348.9119**

Y tá tư vấn 24/7 của chúng tôi có thể giới thiệu quý vị đến nhà cung cấp chăm sóc chính của quý vị và có thể trả lời các thắc mắc khẩn cấp và không khẩn cấp, đánh giá các triệu chứng của COVID-19, và cung cấp các khuyến nghị chăm sóc.

Dịch vụ này được cung cấp miễn phí cho các hội viên Valley Health Plan.

### **Tôi cần giúp đỡ thanh toán hóa đơn/tiền thuê/thế chấp.**

- Nếu quý vị cần hỗ trợ tài chính, quý vị có thể liên hệ với các cơ quan sau:
- West Valley Community Services theo số **408.366.6092** để được hỗ trợ tài chính, thực phẩm và các nhu yếu phẩm cho những người bị ảnh hưởng bởi COVID-19.
- Sunnyvale Community Services theo số **408.738.4321** để được hỗ trợ tài chính (hỗ trợ cho thuê, tiền bảo chứng, hóa đơn tiện ích, hỗ trợ chi phí y tế).

- Salvation Army theo số **408.282.1165 x3210** cho các dịch vụ gia đình được cung cấp cũng như hỗ trợ tiền thuê và tiền đặt cọc, thẻ giao thông hàng tháng của VTA, phiếu hỗ trợ tạp hóa và quần áo.
- Sacred Heart Community Service theo số **408.780.9134**. Mặc dù đã đạt đến khả năng hỗ trợ tài chính tối đa, các gia đình có thể thêm tên của họ vào danh sách quan tâm để được hỗ trợ tài chính. Không có gì đảm bảo sẽ được tài trợ, tuy nhiên khi/nếu có thêm nguồn tài trợ, các hộ gia đình đủ điều kiện trong danh sách quan tâm sẽ được liên lạc.

### Tôi đã bị mất nhà ở của tôi; Tôi đi đâu?

- Quận Santa Clara có Đường dây nóng về Nơi trú ẩn khẩn cấp có thể giúp đỡ nhà ở tạm thời trong cuộc khủng hoảng COVID. Gọi **408.278.6420** để kết nối với đường dây nóng này.

### Tôi là Nhân viên về Nhu yếu phẩm hoặc Nhân viên Dịch vụ Thảm họa của Quận (DSW); Tôi có thể tìm nhà trẻ ở đâu?

- Để hỗ trợ quý vị trong khi các trường học đóng cửa, Quận đã bảo đảm có các lựa chọn chăm sóc trẻ em miễn phí với các nhà cung cấp trong cộng đồng. Điều này bao gồm chăm sóc trẻ sơ sinh/trẻ mới biết đi, trẻ mẫu giáo và trẻ em ở độ tuổi đi học. **Cung cấp chăm sóc trẻ em miễn phí từ ngày 30 tháng 6 năm 2020.**
- Nếu quý vị muốn được kết nối với nhà cung cấp chăm sóc trẻ em, vui lòng truy cập <https://hkidsf.tfaforms.net/3>, để điền vào yêu cầu chăm sóc trẻ em. Sau khi quý vị đã gửi mẫu, quý vị sẽ nhận được email xác nhận từ Healthier Kids Foundation (Tổ chức Trẻ em Khỏe mạnh Hơn).
  - Nếu có thắc mắc khác, vui lòng liên lạc Healthier Kids Foundation (Tổ chức Trẻ em Khỏe mạnh Hơn) theo số **1.877.427.3631 (miễn cước)**.

### Nếu cần giúp chăm sóc người thân cao tuổi.

- Vui lòng liên lạc Sourcewise theo số **408.350.3200** và nhấn tùy chọn 1 hoặc truy cập trang web của họ tại <http://www.mysourcewise.com/caregiver>. Sourcewise cung cấp nhiều Dịch vụ Hỗ trợ Người chăm sóc cho những người chăm sóc một hội viên cao tuổi trong gia đình.

### Tôi cần các nguồn lực giáo dục trong khi con tôi ra khỏi trường.

- Quý vị có thể tiếp cận với các giáo viên dạy trẻ và lãnh đạo học khu của con quý vị.
- Quý vị có thể sử dụng [Cổng Thông tin Nguồn lực Học tập của Quận Santa Clara](#)
  - Cổng Thông tin Nguồn lực Học tập có các tùy chọn học tập từ xa dành cho học sinh, phụ huynh, giáo viên và nhân viên và quản lý nhà trường tại Quận Santa Clara.

### Tôi cần thực phẩm nhưng không đủ khả năng chi trả, tôi có những lựa chọn nào?

- Nếu quý vị không có quyền truy cập đáng tin cậy vào nguồn thực phẩm bổ dưỡng giá cả phải chăng, vui lòng gọi **1.800.984.3663 (miễn cước)** để xem quý vị có đủ điều kiện tham gia chương trình hỗ trợ thực phẩm từ [Second Harvest of Silicon Valley](#). Xin lưu ý, **chỉ những người ở nhà**, đủ điều kiện mới có thể nhận được hỗ trợ về việc **giao bữa ăn** và giao hàng tạp hóa trị giá một tuần.
- Nếu quý vị là một gia đình có thu nhập thấp, quý vị có thể đủ điều kiện nhận CalFresh. Để nộp đơn, vui lòng gọi **1.877.847.3663** hoặc truy cập [CalFresh](#).

- Quý vị cũng có thể gọi 2-1-1 United Way Bay Area để tìm nguồn thực phẩm hoặc các nguồn lực địa phương khác trong Quận Santa Clara.

### **Tôi không thể rời khỏi nhà và không biết làm thế nào để giao hàng tạp hóa.**

- Quý vị có thể sử dụng một trong các ỨNG DỤNG TRỰC TUYẾN/DI ĐỘNG sau đây để mua và/hoặc nhận hàng tạp hóa được giao đến nhà của mình:
  - Uber Eats - <https://www.ubereats.com/>
  - Door Dash - <https://www.doordash.com>
  - Instacart - <https://www.instacart.com/>

### **Làm thế nào để tôi tìm thấy các địa điểm phòng ăn gần tôi?**

- Vui lòng liên lạc với một trong các cơ quan hỗ trợ thực phẩm trong khu vực để tìm địa điểm phòng ăn gần quý vị:
  - Second Harvest of Silicon Valley theo số **1.800.984.3663 (miễn cước)** để biết thông tin về phân phối thực phẩm đóng gói hàng tuần tại các địa điểm nhà thờ đi khắp quận.
  - Quý vị cũng có thể gọi 2-1-1 United Way Bay Area để tìm nguồn thực phẩm hoặc các nguồn lực địa phương khác trong Quận Santa Clara.

### **Tôi lo lắng về việc không thể thanh toán phí bảo hiểm Valley Health Plan (VHP).**

- Hội viên VHP có Covered California Plan không có khả năng thanh toán phí bảo hiểm hàng tháng của họ có thể đủ điều kiện nhận hỗ trợ bổ sung nếu gần đây họ bị giảm hoặc mất thu nhập hoặc, được miễn trừ khó khăn tài chính. Liên lạc Covered California theo số **1.800.300.1506** để biết thêm thông tin. Hội viên VHP có Chương trình Cá nhân và Gia đình (IFP) nên liên lạc Bộ phận Quan hệ Môi giới và Bán hàng của VHP theo số **408.885.3560** để thảo luận về các lựa chọn chương trình khác.

### **Tôi không chắc mình có đủ khả năng mua thuốc hay không, có hỗ trợ cho tôi không?**

- Nếu quý vị không đủ tiền mua thuốc, vui lòng liên lạc Bộ phận Dịch vụ Hội viên của VHP theo số **1.888.421.8444 (miễn cước)**.

### **Tôi đang mang thai và cần giúp đỡ, lựa chọn của tôi là gì?**

- Nếu quý vị đang mang thai, quý vị có thể liên hệ với các cơ quan sau đây để biết nguồn lực:
  - Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em Women, Infants, and Children (WIC) Program theo số **408.792.5101**. WIC phục vụ phụ nữ có thai và cho con bú có thu nhập thấp và cha mẹ nuôi trẻ sơ sinh hoặc trẻ em dưới 5 tuổi. Cha mẹ nuôi, người giám hộ và người cha đơn thân có quyền nuôi con cũng có thể nhận WIC.
  - Dịch vụ Trẻ em Rebekah: Adelante and Morgan Hill FRC theo số **408.846.2460** cho thực phẩm, tã lót, khăn lau trẻ em, bộ dụng cụ hoạt động và kết nối với các nguồn lực cộng đồng.

### **Tôi đang là một bệnh nhân ung thư, tôi có thể nhờ ai giúp đỡ?**

- Vui lòng gọi Cancer CAREpoint theo số **408.402.6611**. Cancer CAREpoint chuyên chuyển đổi hỗ trợ cho bệnh nhân ung thư, người sống sót, thành viên gia đình và người chăm sóc tại Trung tâm Silicon thông qua Tư vấn, Hỗ trợ, Nguồn lực và Giáo dục cá nhân, một-một.

**Tôi là một nhân viên chăm sóc sức khỏe tuyến đầu và không muốn gây nguy hiểm cho gia đình bằng cách trở về nhà sau ca làm việc của tôi; tôi có thể ở một nơi an toàn không?**

- CalTravelStore có hàng trăm khách sạn có sẵn cho các nhân viên chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện sử dụng. Vui lòng gọi **1.877.454.8785 (miễn cước)** để xác thực quý vị đủ điều kiện và đặt chỗ trước.
- Để biết thêm thông tin về chương trình, chẳng hạn như đủ điều kiện tham gia chương trình, cách đặt phòng, hoặc chi tiết và chi phí chương trình, vui lòng truy cập <https://covid19.ca.gov/workers/>.

**Tôi đang trải qua đau khổ hoặc lo lắng vì vi-rút corona (COVID-19); Tôi có thể tìm sự giúp đỡ ở đâu?**

- Nếu quý vị đang gặp khó khăn hoặc lo lắng, trợ giúp có sẵn tại:
  - Các cuộc hẹn Sức khỏe Hành vi Từ xa có sẵn tại MDLive (**1.888.467.4614**)
  - Tổng đài của 24/7 Behavioral Health Services Department (BHSD) theo số **1.800.704.0900 (miễn cước)**. Hỗ trợ bằng tất cả các ngôn ngữ có sẵn.
  - Đường dây Tin nhắn trong Trường hợp Khủng hoảng: Soạn tin **RENEW (ĐỔI MỚI)** gửi đến **741741**
  - Đường dây Khủng hoảng và Tự tử 24/7 theo số **1.855.278.4204 (miễn cước)**
  - Nhóm Phản hồi Khủng hoảng Di động (MCRT):
    - *Người lớn*-BHSD MCRT theo số **1.800.704.0900 (miễn cước)**
    - *Ứng phó Khủng hoảng Di động của Dịch vụ Giúp đỡ Gia đình-Trẻ em và Thanh thiếu niên* theo số **408.379.9085**

**Quyền lợi sức khỏe từ xa MDLIVE là gì và làm thế nào để tôi truy cập nó?**

- Hội viên VHP có thể tiếp cận các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi và chăm sóc chính cho nhiều tình trạng khẩn cấp và không khẩn cấp với chi phí tương đương với một lần khám bác sĩ thường xuyên theo yêu cầu hoặc theo lịch trình.
  - Truy cập [www.mdlive.com/VHP](http://www.mdlive.com/VHP) hoặc gọi **1.888.467.4614 (miễn cước)** để kích hoạt tài khoản của quý vị hoặc sắp xếp một cuộc hẹn (hỗ trợ ngôn ngữ có sẵn). Tiếp tục tìm gói thành viên MDLIVE và thẻ ID.

**Gần đây tôi đã mất một người thân trong gia đình do vi-rút corona (COVID-19); Tôi có thể được tư vấn đau buồn ở đâu?**

- Tư vấn đau buồn có sẵn tại Nhà tế bần của **Valley**. Vui lòng gọi **408.559.5600** nếu quý vị đang vật lộn với sự mất mát một người thân yêu. Tư vấn có sẵn bằng tất cả các ngôn ngữ trong giờ làm việc thông thường, Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Sau giờ làm việc và tư vấn đau buồn cuối tuần có sẵn khi cần thiết.

**Tôi không có giấy tờ và cần được giúp đỡ vì mắc vi-rút corona (COVID-19), có nơi nào tôi có thể tìm thấy sự trợ giúp không?**

- Truy cập <https://www.cdss.ca.gov/inforesources/immigration/covid-19-drai> để tìm thêm thông tin hoặc gọi:
  - **Catholic Charities (Quận Bay Area): 415.324.1011**
  - **Community Action Board (Central Coast): 877.282.7174**

## Tôi cần trợ giúp để kiểm soát lượng đường trong máu, huyết áp hoặc tình trạng bệnh lý mạn tính khác.

- Hầu hết các Nhà cung cấp Dịch vụ Chăm sóc Chính (PCP) vẫn đang thăm khám cho bệnh nhân, trực tiếp và/hoặc từ xa - bằng các chuyến thăm khám qua TeleHealth. Liên lạc với văn phòng bác sĩ của quý vị để hỏi họ về các lựa chọn cuộc hẹn trực tuyến của họ. Quý vị cũng có thể truy cập các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và hành vi chính từ xa cho nhiều tình trạng khẩn cấp và không khẩn cấp thông qua quyền lợi MDLive của quý vị tại [www.mdlive.com/VHP](http://www.mdlive.com/VHP).

## Tôi đã bị khó thở và đau ngực.

- Nếu** quý vị đang gặp một trường hợp cấp cứu y tế, gọi 9-1-1 hoặc tìm kiếm chăm sóc y tế tại khoa cấp cứu của bệnh viện.

## Tôi có một vấn đề y tế và không biết phải làm gì.

- Gọi Nhà cung cấp Dịch vụ Chăm sóc Chính của Quý vị (PCP) của quý vị
- Gọi Đường dây Y tá Cố vấn VHP 24/7:
  - Nhóm Chủ lao động theo số **1.866.682.9492**
  - Covered California và Chương trình Cá nhân & Gia đình theo số **1.855.348.9119**
  - Gọi MDLive theo số **1.888.467.4614**

## Làm thế nào để tôi được giao thuốc đến nhà của mình?

- Liên lạc nhà thuốc của quý vị để hỏi liệu họ cung cấp dịch vụ giao hàng miễn phí hay không. Nếu không, VHP sẽ cung cấp dịch vụ Đặt hàng qua Bưu điện của Nhà thuốc Costco cho tất cả các hội viên của chúng tôi. Thông tin bổ sung có thể được tìm thấy trong Tài liệu Thuốc trong Danh mục Thuốc hoặc trên trang web của VHP tại [www.valleyhealthplan.org/pharmacy](http://www.valleyhealthplan.org/pharmacy)

## Tôi nghĩ rằng tôi cần phải được xét nghiệm vi-rút corona (COVID19); tôi làm gì?

- Vui lòng liên lạc Bác sĩ Chăm sóc Chính hoặc Nhà cung cấp Chăm sóc Chính (PCP). PCP của quý vị sẽ quyết định xem liệu quý vị có cần xét nghiệm hay không. Nếu cần xét nghiệm, PCP của quý vị sẽ gửi yêu cầu đến phòng thí nghiệm để sắp xếp xét nghiệm.
- Quý vị cũng có thể gọi Valley Connections theo số **1.888.334.1000 (miễn cước)** để nói chuyện với một y tá tư vấn và được kiểm tra các triệu chứng của vi-rút corona (COVID-19). Y tá tư vấn sẽ tham khảo ý kiến bác sĩ của Trung tâm Y tế Santa Clara Valley (SCVMC) để quyết định xem có cần xét nghiệm hay không. Nếu quyết định rằng quý vị cần xét nghiệm, y tá phân chia sẽ sắp xếp thời gian để quý vị đến một trong những địa điểm xét nghiệm trên tuyến đường của họ.

## Tôi có thể được xét nghiệm ở đâu?

- Nhiều nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe hiện đang cung cấp dịch vụ xét nghiệm cho bệnh nhân đáp ứng các tiêu chí xét nghiệm. Bất cứ ai tin rằng họ cần xét nghiệm đều có thể bắt đầu bằng cách liên lạc Bác sĩ Chăm sóc Chính hoặc Nhà cung cấp Chăm sóc Chính (PCP) của họ. **Thêm thông tin về các địa điểm xét nghiệm có sẵn từ [SCC Public Health](#).**

- **Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ y tế** hoặc **nếu quý vị không có bảo hiểm sức khỏe**, vui lòng liên lạc với Trung tâm Y tế Santa Clara Valley, Đường dây Kết nối Valley theo số **1.888.334.1000 (miễn cước)** và yêu cầu nói chuyện với một y tá tư vấn có thể kết nối với quý vị để kiểm tra và chăm sóc cần thiết. Xét nghiệm có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt và các ngôn ngữ khác thông qua Hệ thống Y tế của Quận Santa Clara.
  - Đối với các triệu chứng nghiêm trọng, vui lòng gọi **9-1-1** vì bệnh nhân trong Phòng cấp cứu sẽ được kiểm tra và xét nghiệm nếu đáp ứng các tiêu chí nguy cơ cao.

### **Bất cứ ai cũng có thể được xét nghiệm hay chỉ những người bị bệnh?**

- Bất cứ ai gặp phải các triệu chứng [phù hợp với COVID-19](#) nên gọi ngay cho nhà cung cấp dịch vụ y tế của họ để thảo luận về tình trạng của họ và tìm kiếm xét nghiệm. Đối với các cá nhân gặp phải các triệu chứng, chúng tôi cũng khuyến khích quý vị xem xét các đề xuất của chúng tôi về những việc cần làm nếu quý vị nghĩ rằng mình bị bệnh.
- **Quận đang mở rộng khả năng xét nghiệm, bao gồm cả những cá nhân không có triệu chứng: - để biết thêm thông tin về các địa điểm xét nghiệm có sẵn từ [SCC Public Health](#).**

Sở Sức khỏe Cộng đồng cũng khuyến nghị xét nghiệm cho nhiều người ngay cả khi họ không có triệu chứng COVID-19, bao gồm:

- Tất cả những người đã được thông báo rằng họ đã tiếp xúc với người được xác nhận mắc COVID-19.
- Tất cả những người làm việc trong các cơ sở có nguy cơ cao, đồng người như các cơ sở điều dưỡng chuyên môn, các cơ sở chăm sóc dài hạn khác, nhà tù hoặc nhà tạm trú.
- Tất cả nhân viên bệnh viện, bao gồm nhân viên chăm sóc sức khỏe và nhân viên dịch vụ thiết yếu.
  - Nếu khả năng xét nghiệm cho phép, Sở Sức khỏe Cộng đồng Quận Santa Clara cũng khuyến nghị rằng những người khác không có triệu chứng nên được xét nghiệm, bao gồm:
    - Nhân viên chăm sóc sức khỏe khác, nhân viên đầu tiên phản hồi và nhân viên dịch vụ thiết yếu (ví dụ: nhân viên bán hàng tạp hóa, nhân viên tiện ích, nhân viên cung cấp thực phẩm hoặc nhân viên khác có tiếp xúc thường xuyên với công chúng).
    - Tất cả những người nhập viện và những người trải qua phẫu thuật/thủ thuật tự chọn.
    - Tất cả cư dân của các cơ sở sinh hoạt đông người.
    - Tất cả những người trên 60 tuổi.
    - Bất cứ ai mắc tình trạng y tế mạn tính làm tăng nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng, chẳng hạn như bệnh phổi mạn tính, hen suyễn từ trung bình đến nặng, bệnh tim nghiêm trọng, béo phì, tiểu đường, bệnh gan, bệnh thận hoặc người bị suy giảm miễn dịch (người đang được điều trị ung thư, người hút thuốc, người được ghép tủy xương hoặc ghép tạng, người bị suy giảm miễn dịch hoặc người đang dùng thuốc làm suy yếu miễn dịch).