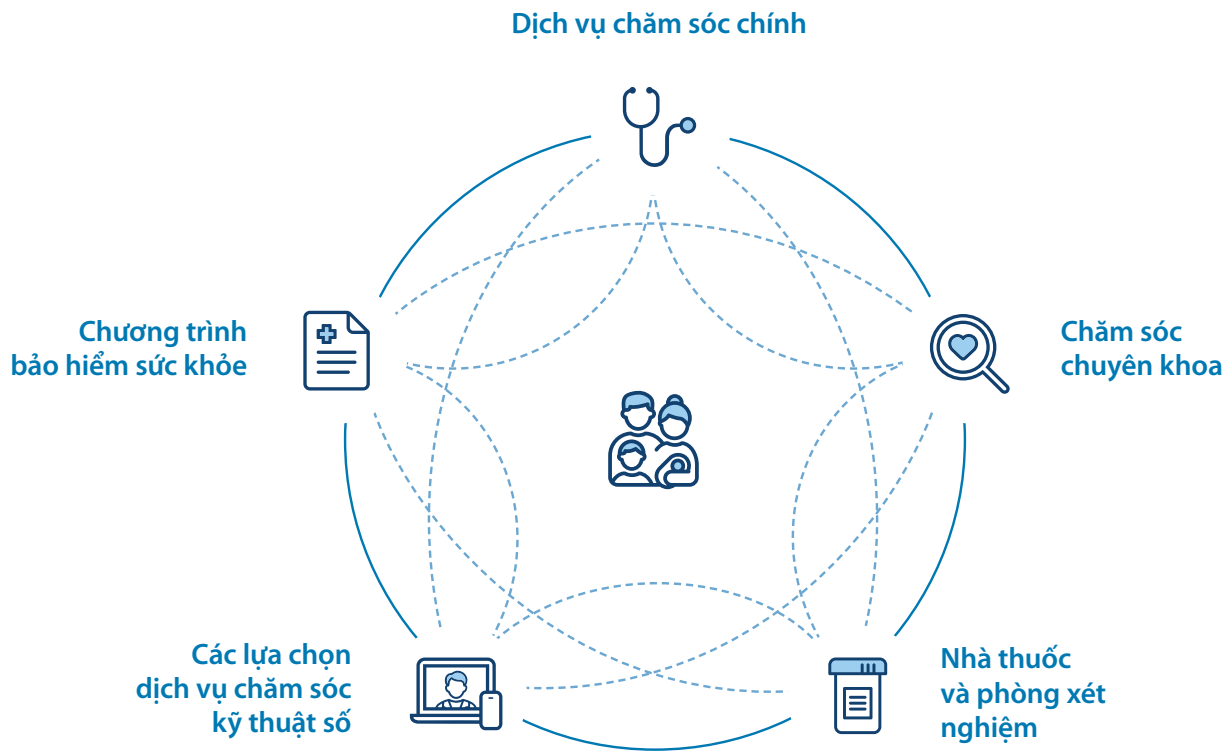


Tìm cơ sở chăm sóc sức khỏe tốt

Để giúp quý vị luôn khỏe mạnh



Tình hình dịch bệnh COVID-19 thực tế rất nghiêm trọng giúp quý vị hiểu ra rằng ngay cả khi có sự giãn cách xã hội thì chúng tôi vẫn luôn mang đến cho quý vị dịch vụ chăm sóc tuyệt vời. Từ các dịch vụ chăm sóc chính và chăm sóc chuyên khoa cho đến các lựa chọn thuận tiện cho dịch vụ chăm sóc trực tuyến, Kaiser Permanente sẵn sàng chăm sóc quý vị và gia đình quý vị mọi lúc mọi nơi.



Chúng tôi kết hợp dịch vụ chăm sóc và bảo hiểm — điều đó giúp chúng tôi khác biệt. Bác sĩ và chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị phối hợp với nhau để giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc phù hợp theo cách thuận tiện hơn. Quý vị có thể nhận được dịch vụ chăm sóc dù ở bất kỳ đâu vì dịch vụ chăm sóc của chúng tôi lấy quý vị làm trung tâm.

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest hân hạnh cung cấp dịch vụ chăm sóc và bảo hiểm thuận tiện cho các thành viên thương mại tại Quận Lane. Nếu quý vị có thắc mắc về tư cách hội đủ điều kiện được hưởng sự tài trợ, vui lòng gặp điều phối viên quyền lợi hoặc quản lý nhân sự của quý vị. Chương trình bảo hiểm cũng dành cho các cá nhân và gia đình cư trú ở các mã ZIP sau đây tại Quận Lane:

97401, 97402, 97403, 97404, 97405, 97408, 97409, 97419, 97424,* 97426, 97431, 97437, 97438, 97440, 97446,* 97448,* 97451, 97452, 97454, 97455, 97456,* 97461, 97475, 97477, 97478, 97487, 97489

*Các phần mã ZIP nằm tại Quận Lane.

Hãy đến nơi quý vị cảm thấy được là phiên bản tuyệt vời nhất của chính mình

Dịch vụ chăm sóc tại Kaiser Permanente có sự hỗ trợ của những người chăm sóc được kết nối, có thêm nhiều cách hơn để nhận dịch vụ chăm sóc tại nhà hoặc khi quý vị đang di chuyển và hỗ trợ sức khỏe tổng thể của quý vị. Chào mừng quý vị đến với dịch vụ chăm sóc phù hợp với cuộc sống.

Một trải nghiệm tốt hơn ngay từ khi bắt đầu, chỉ với 3 bước đơn giản	4
Chuyển tiếp dịch vụ chăm sóc cho hội viên mới	5
Dịch vụ chăm sóc chất lượng lấy quý vị làm trung tâm	6
Chăm sóc tốt, kết quả tuyệt vời	7
Nhiều cách nhận dịch vụ chăm sóc thuận tiện	8
Được chăm sóc đúng nơi đúng lúc quý vị cần	9
Các nguồn lực chăm sóc sức khỏe	10
Giảm giá thêm cho các hội viên	11



Để đăng ký, vui lòng liên hệ với hăng sở của quý vị hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-813-2000 (TTY 711)**. Chúng tôi làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần (đóng cửa vào các ngày lễ). Hãy truy cập **kp.org/thrive** (bằng tiếng Anh) để xem chúng tôi có thể giúp quý vị có trải nghiệm chăm sóc tốt hơn như thế nào.

Một trải nghiệm tốt hơn ngay từ khi bắt đầu, chỉ với 3 bước đơn giản

Chúng tôi hướng dẫn quý vị tiến hành từng bước để tham gia Kaiser Permanente, do đó quý vị có thể bắt đầu nhận được dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần ngay.

Quý vị đã sẵn sàng để bắt đầu chưa? Hãy truy cập kp.org/newmember (bằng tiếng Anh).



Bước 1: Đăng ký tại kp.org (bằng tiếng Anh)

Tải xuống ứng dụng Kaiser Permanente hoặc đăng nhập vào kp.org/newmember (bằng tiếng Anh) và bắt đầu sử dụng ngay các tính năng tiết kiệm thời gian.¹



Bước 2: Mua toa thuốc

Quý vị có thể chuyển toa thuốc của quý vị cho Kaiser Permanente một cách dễ dàng. Hãy truy cập kp.org/newmember (bằng tiếng Anh) để được hỗ trợ từng bước hoặc chỉ cần gọi cho chúng tôi.



Bước 3: Chọn nhóm chăm sóc của quý vị

Chúng tôi tin rằng câu chuyện, nền tảng và các giá trị của quý vị là những phần quan trọng trong bệnh sử của quý vị.² Do đó, chúng tôi có các bác sĩ với nhiều chuyên môn khác nhau để đáp ứng nhu cầu của quý vị, bao gồm cả các dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng cao dành cho những người thuộc nhóm đồng tính nữ, đồng tính nam, lưỡng tính, có giới tính khác biệt (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, LGBTQ+) được công nhận nhờ áp dụng đầy đủ các chính sách và biện pháp thực hành.³ Hãy truy cập kp.org/locations (bằng tiếng Anh) để tìm bác sĩ hoặc cơ sở gần nơi quý vị sinh sống và xem đánh giá của bệnh nhân về các bác sĩ của chúng tôi.

Nếu quý vị đã có bác sĩ riêng (còn được gọi là nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính), hãy kiểm tra tại kp.org (bằng tiếng Anh) để xem họ có tham gia mạng lưới Kaiser Permanente không.

Quý vị cũng có thể chọn từ nhiều bác sĩ của Kaiser Permanente và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc liên kết tại khu vực Eugene-Springfield.

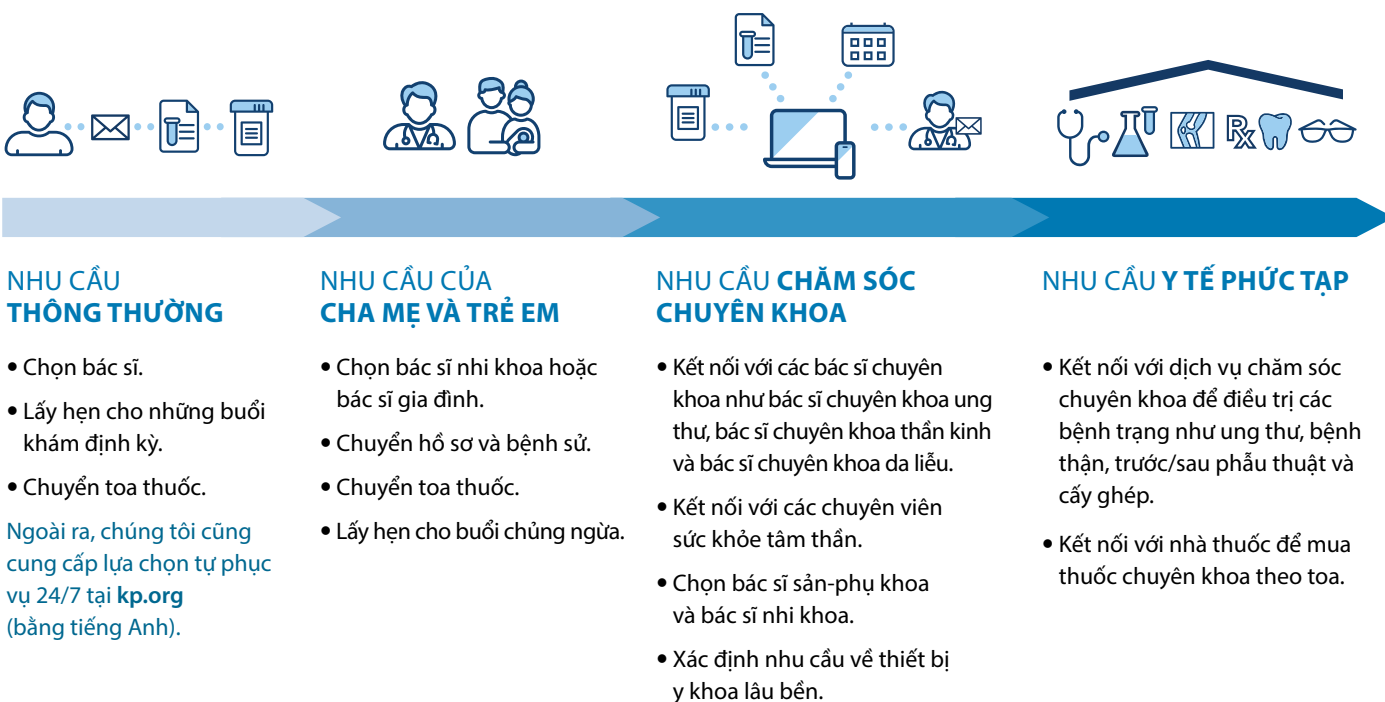
- Để tìm hiểu thêm về các lựa chọn nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính Kaiser Permanente và PeaceHealth của quý vị,^{4,5} hãy truy cập kp.org/chooseyourdoctor (bằng tiếng Anh) hoặc gọi điện cho Trung Tâm Chào Mừng Hội Viên Mới theo số 1-888-491-1124 (TTY 711).

Sau khi quý vị đã quyết định chọn bác sĩ, chúng tôi có thể giúp quý vị đặt lịch hẹn thăm khám đầu tiên với bác sĩ của Kaiser Permanente hoặc kết nối quý vị với điều phối viên bệnh nhân của PeaceHealth để giúp quý vị đặt lịch hẹn.

Chuyển tiếp dịch vụ cho chăm sóc hội viên mới

Mục tiêu của chúng tôi là giúp xác định các nhu cầu riêng của quý vị và kết nối quý vị với các bác sĩ, bác sĩ chuyên khoa và thuốc theo toa phù hợp để quản lý hiệu quả quy trình chuyển tiếp dịch vụ chăm sóc của quý vị. Quy trình dành cho hội viên mới này cho phép chúng tôi quản lý các công việc hành chính để tương tác lần đầu của quý vị với các bác sĩ của chúng tôi hiệu quả hơn.

Trung Tâm Chào Mừng Hội Viên Mới có thể giúp đáp ứng các loại nhu cầu y tế sau đây:



Thời điểm quý vị nên gọi cho Trung Tâm Chào Mừng Hội Viên Mới của chúng tôi:

Dịch vụ hỗ trợ cũng được cung cấp theo số **1-888-491-1124 (TTY 711)**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều.

- Nếu quý vị đang phối hợp cùng chuyên viên chăm sóc sức khỏe để kiểm soát các bệnh trạng hoặc đạt được mục tiêu sức khỏe của mình
- Nếu gần đây quý vị được phẫu thuật hoặc đang xếp lịch chuẩn bị phẫu thuật
- Nếu hiện nay quý vị đang dùng bất kỳ thuốc theo toa nào hoặc sử dụng bất kỳ thiết bị y khoa nào
- Nếu quý vị đang thực hiện kế hoạch điều trị mà quý vị muốn tiếp tục tại Kaiser Permanente
- Nếu quý vị đang mang thai

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào khác hoặc muốn được giúp bắt đầu, hãy gọi cho chúng tôi. Chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ.

Dịch vụ chăm sóc chất lượng lấy quý vị làm trung tâm

Đội ngũ chăm sóc do bác sĩ chỉ đạo của Kaiser Permanente phối hợp với nhau để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe thông qua việc cung cấp dịch vụ chăm sóc chất lượng cao, phù hợp với cá nhân quý vị.



Dịch vụ chăm sóc tốt từ các bác sĩ tuyệt vời

Các bác sĩ của chúng tôi xuất thân từ các trường y hàng đầu và nhiều người trong số họ giảng dạy tại các trường đại học nổi tiếng thế giới. Cho dù chọn bác sĩ riêng nào, quý vị sẽ đều được chăm sóc bởi bác sĩ có chuyên môn và kinh nghiệm — và sức khỏe của quý vị là mối quan tâm chính của họ.

Là người chăm lo chính cho sức khỏe của quý vị, bác sĩ của quý vị sẽ giúp điều phối hành trình chăm sóc sức khỏe của quý vị, và quý vị sẽ cùng phối hợp chặt chẽ với bác sĩ của mình để đưa ra các quyết định về sức khỏe của quý vị.



Chăm sóc với một đội ngũ kết nối

Bác sĩ, các y tá và đội ngũ chăm sóc của quý vị được kết nối với nhau và kết nối với quý vị, thông qua hồ sơ y tế điện tử của quý vị. Do đó, họ biết những thông tin quan trọng về quý vị và sức khỏe của quý vị — như khi nào quý vị cần khám sàng lọc và quý vị đang sử dụng những loại thuốc nào. Theo cách đó, quý vị sẽ nhận được các dịch vụ chăm sóc riêng phù hợp với quý vị.



Các cơ sở y tế an toàn và lựa chọn chăm sóc bổ sung

Chúng tôi áp dụng các biện pháp phòng ngừa tại tất cả các cơ sở của mình để giữ an toàn cho các hội viên, nhân viên và cộng đồng. Trong đó có các quy trình vệ sinh và khử trùng tăng cường. Ngoài ra, chúng tôi cung cấp các lựa chọn chăm sóc sức khỏe từ xa mở rộng — cung cấp cho hội viên của chúng tôi dịch vụ chăm sóc thoải mái tại nhà.



Chăm sóc phù hợp với từng cá nhân cho mọi hội viên

Dịch vụ chăm sóc tại Kaiser Permanente không phải là một dịch vụ chung cho mọi đối tượng. Chúng tôi tin rằng câu chuyện, nền tảng và các giá trị của quý vị cũng có tầm quan trọng như bệnh sử của quý vị. Để hỗ trợ cho việc cung cấp dịch vụ chăm sóc phù hợp với văn hóa, dân tộc và lối sống của quý vị, chúng tôi:

- Cố gắng tuyển dụng các bác sĩ và nhân viên nói được nhiều ngôn ngữ
- Cung cấp các dịch vụ thông dịch qua điện thoại bằng hơn 150 ngôn ngữ
- Đào tạo đội ngũ chăm sóc của chúng tôi về cách kết nối và chăm sóc cho những người có nền tảng khác nhau
- Cải thiện tình hình sức khỏe cho những nhóm người mắc các bệnh trạng như cao huyết áp, tiểu đường và ung thư đại tràng⁶

Chăm sóc tốt, kết quả tuyệt vời

Từ khám sàng lọc phòng ngừa giúp quý vị giữ gìn sức khỏe đến dịch vụ chăm sóc chất lượng cao nhất nếu quý vị bị bệnh, chúng tôi đều hài lòng cho quý vị.



Chăm sóc phòng ngừa giúp quý vị giữ gìn sức khỏe

Chăm sóc phòng ngừa là bí quyết hành nghề y khoa của chúng tôi. Phương pháp này có thể giúp quý vị tránh một số vấn đề về sức khỏe và xử lý những vấn đề khác trước khi trở nên nghiêm trọng.

Hồ sơ y tế điện tử của quý vị đóng vai trò quan trọng. Tài liệu này theo dõi các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa của quý vị và gửi thông báo nhắc nhở khi đến lịch hẹn khám sàng lọc tiếp theo của quý vị. Chúng tôi sẽ thông báo cho quý vị khi đến lịch hẹn, do đó quý vị không phải bận tâm điều này trong cuộc sống hàng ngày.



Hỗ trợ cho các bệnh trạng đang mắc phải

Nếu có bệnh trạng như tiểu đường hoặc bệnh tim, quý vị sẽ được tự động ghi danh vào chương trình kiểm soát bệnh để được huấn luyện và hỗ trợ riêng. Với phương pháp bao quát dựa trên các thực hành tốt nhất đã được chứng minh và công nghệ tiên tiến, chúng tôi sẽ giúp quý vị nhận dịch vụ chăm sóc theo nhu cầu để tiếp tục tận hưởng trọn vẹn cuộc sống.



Chương trình hàng đầu về chất lượng lâm sàng

Năm 2019, Kaiser Permanente là chương trình được xếp hạng hàng đầu trên toàn quốc trong việc đáp ứng 26 tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả chăm sóc — đáp ứng được nhiều tiêu chuẩn nhất trong bất kỳ chương trình bảo hiểm sức khỏe.⁷

Các tiêu chuẩn này bao gồm:

- Khám phòng ngừa và sàng lọc
- Chăm sóc tim mạch
- Chăm sóc bệnh tiểu đường toàn diện
- Sức khỏe tâm thần



Chăm sóc chuyên khoa chất lượng cao

Dịch vụ chăm sóc phòng ngừa có thể giúp quý vị duy trì sức khỏe, nhưng chúng tôi cũng luôn sẵn sàng phục vụ nếu quý vị bị bệnh hoặc cần dịch vụ chăm sóc chuyên khoa.

Từ dịch vụ chăm sóc thai sản chất lượng cao đến điều trị ung thư, các vấn đề về tim và những vấn đề khác, quý vị đều được khám bởi các bác sĩ có chuyên môn và được chăm sóc căn cứ theo thực chứng — được kết hợp để giúp quý vị phục hồi nhanh chóng.

Là một hội viên Kaiser Permanente, quý vị được tiếp cận hơn 650 nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc liên kết tại 150 địa điểm trong khu vực Eugene-Springfield.



Hãy lắng nghe các câu chuyện thực tế về dịch vụ chăm sóc từ các hội viên của Kaiser Permanente tại kp.org/carestories (bằng tiếng Anh).

Nhiều cách nhận dịch vụ chăm sóc thuận tiện

Nhận dịch vụ chăm sóc tại đúng nơi, thời điểm và theo cách quý vị mong muốn. Nhiều tùy chọn hơn để lựa chọn giúp việc kiểm soát sức khỏe trở nên dễ dàng hơn.

Chọn cách nhận dịch vụ chăm sóc



Thăm khám qua mạng

Điền bảng câu hỏi ngắn gọn trực tuyến về các triệu chứng của quý vị và nhận kế hoạch điều trị cá nhân miễn phí từ bác sĩ của Kaiser Permanente.⁸ kp.org/evisits/nw (bằng tiếng Anh).



Video

Quý vị muốn có một cách thuận tiện và an toàn để thăm khám với bác sĩ dù quý vị đang ở đâu không? Gặp mặt bác sĩ trực tuyến qua máy tính, điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng.^{8,9} kp.org/telehealth/nw (bằng tiếng Anh).



Điện thoại

Quý vị mắc bệnh trạng không cần thăm khám trực tiếp? Tiết kiệm thời gian phải đi đến văn phòng bằng cách gọi điện đặt lịch hẹn thăm khám với đội ngũ chăm sóc của quý vị.^{8,9} kp.org/appointments (bằng tiếng Anh).



Trực tiếp

Thăm khám bác sĩ của quý vị để nhận dịch vụ chăm sóc định kỳ, dịch vụ chăm sóc phòng ngừa, chăm sóc khi quý vị cảm thấy không khỏe và nhiều dịch vụ khác. Quý vị cũng có thể đặt lịch thăm khám trong cùng ngày.



Dịch vụ tư vấn và chăm sóc qua điện thoại 24/7

Hãy gọi cho chúng tôi để được tư vấn khi quý vị cần nhất. Chúng tôi sẽ giúp quý vị xác định dịch vụ chăm sóc nào phù hợp với mình, đặt lịch hẹn và nhiều loại hỗ trợ khác.



Email

Gửi thông báo cho văn phòng bác sĩ của quý vị bất kỳ lúc nào khi có các câu hỏi không khẩn cấp về sức khỏe.⁹ Quý vị sẽ thường nhận được thư trả lời trong vòng 2 ngày làm việc, hoặc có thể sớm hơn.

Khỏe mạnh hơn và ít thủ tục phiền hà hơn với ứng dụng Kaiser Permanente.



Hãy tải về ứng dụng Kaiser Permanente để quản lý các lịch hẹn thăm khám định kỳ, mua thêm hầu hết các loại thuốc theo toa bằng cách đặt mua qua đường bưu điện, xem kết quả của hầu hết các loại xét nghiệm, và nhiều thông tin khác.^{9,10} Quý vị cũng có thể theo dõi dịch vụ chăm sóc của mình tại kp.org (bằng tiếng Anh).

Được chăm sóc đúng nơi đúng lúc quý vị cần

Quý vị và gia đình quý vị dễ dàng nhận được dịch vụ chăm sóc cần thiết khi cần. Có nhiều cơ sở y tế trong khu vực của quý vị, với giờ làm việc thuận tiện, dịch vụ chăm sóc và các dịch vụ đa dạng khác.



Đặt lịch hẹn thăm khám

Quý vị có thể đặt lịch hẹn thăm khám định kỳ nhanh chóng và thuận tiện tại kp.org (bằng tiếng Anh) hoặc qua ứng dụng Kaiser Permanente.¹¹ Quý vị có thể xem hoặc hủy các lịch thăm khám sắp tới và xem thông tin chi tiết các lần thăm khám trước đây. Quý vị cũng có thể gọi điện cho Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-800-813-2000 (TTY 711)** và chúng tôi sẽ giúp quý vị đặt lịch hẹn thăm khám.



Tìm địa điểm phù hợp

Việc chọn một địa điểm thuận tiện để nhận dịch vụ chăm sóc rất đơn giản — chỉ cần truy cập trực tuyến hoặc cầm điện thoại thông minh của quý vị lên.

- Hãy truy cập **kp.org/facilities** (bằng tiếng Anh) để tìm kiếm theo mã ZIP, từ khóa hoặc loại dịch vụ quý vị cần.
- Tìm kiếm trên điện thoại thông minh của quý vị bằng chức năng tìm kiếm địa điểm trên ứng dụng di động Kaiser Permanente.¹¹

PeaceHealth

Thông qua sự hợp tác của chúng tôi với PeaceHealth, quý vị có thể tiếp cận thêm 4 phòng khám y khoa trên toàn Quận Lane. Chi phí cho các dịch vụ được bảo hiểm là như nhau, cho dù quý vị yêu cầu được chăm sóc bởi Kaiser Permanente hay PeaceHealth.^{12,13}



Nhận dịch vụ chăm sóc mọi lúc, mọi nơi

Chăm sóc khẩn cấp¹⁴

Chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ quý vị khi quý vị cần dịch vụ chăm sóc khẩn cấp. Quý vị có quyền tiếp cận 14 cơ sở chăm sóc khẩn cấp trong khu vực thông qua mối quan hệ của chúng tôi với Hệ Thống Chăm Sóc Khẩn Cấp Nova và Hệ Thống Chăm Sóc Khẩn Cấp PeaceHealth.¹⁵

Chăm sóc cấp cứu

Nếu quý vị cần dịch vụ chăm sóc cấp cứu, quý vị sẽ được đài thọ — mọi lúc, mọi nơi. Quý vị có thể nhận được dịch vụ chăm sóc tại bất kỳ khoa cấp cứu nào của bệnh viện.¹⁶

Chăm sóc xa nhà

Nếu quý vị bị thương hoặc bị bệnh trong khi đi du lịch, chúng tôi sẽ giúp quý vị nhận dịch vụ chăm sóc. Chúng tôi cũng có thể giúp quý vị trước khi quý vị rời thị trấn bằng cách kiểm tra xem liệu quý vị có cần chủng ngừa, mua thêm thuốc theo toa hay không và nhiều vấn đề khác.

Và khi quý vị ở trong khu vực phục vụ khác của Kaiser Permanente, quý vị có thể nhận được hầu hết các dịch vụ tương tự như khi quý vị nhận được tại cơ sở gần nhà.¹⁷

Hãy gọi đến Đường Dây Hỗ Trợ Chuyển Đi Xa Nhà 24/7 của chúng tôi theo số **951-268-3900 (TTY 711)** hoặc truy cập **kp.org/travel** (bằng tiếng Anh) để biết thêm thông tin.¹⁸

Biết những khoản quý vị sẽ thanh toán trước khi nhận dịch vụ chăm sóc với chi phí riêng ước tính dựa trên thông tin chi tiết về chương trình của quý vị. Hãy truy cập **kp.org/costestimates** (bằng tiếng Anh).

Các nguồn lực chăm sóc sức khỏe

Để có sức khỏe tốt thì chỉ đi khám bác sĩ là không đủ. Hãy khám phá một số nguồn lực thuận tiện dành cho hội viên và chọn những nguồn lực phù hợp với cuộc sống của quý vị.¹⁹

Hãy tận dụng các đặc quyền hội viên của quý vị



Mức giá đặc biệt dành cho hội viên

Được hưởng mức giảm giá cho các dịch vụ có thể giúp quý vị luôn khỏe mạnh — như video tập thể dục theo yêu cầu, dịch vụ hội viên phòng tập thể dục, châm cứu, xoa bóp trị liệu và chỉnh nắn xương. Hãy truy cập kp.org/memberdiscounts (bằng tiếng Anh) sau khi tạo tài khoản kp.org (bằng tiếng Anh) của quý vị.



Ứng dụng tự chăm sóc

Giải quyết những thách thức về tinh thần và cảm xúc và giúp cải thiện giấc ngủ, tâm trạng, các mối quan hệ của quý vị, và những vấn đề khác nhờ sự hỗ trợ của các ứng dụng chăm sóc sức khỏe, như Calm and myStrength, được cung cấp miễn phí cho các hội viên là người lớn.²⁰ Hãy truy cập kp.org/selfcareapps/nw (bằng tiếng Anh).



Chương trình lối sống lành mạnh

Khỏe mạnh hơn với các chương trình trực tuyến giúp quý vị giảm cân, cai thuốc lá, giảm căng thẳng và nhiều lợi ích nữa — tất cả đều miễn phí. Hãy tìm hiểu thêm tại kp.org/healthylifestyles (bằng tiếng Anh).



Huấn luyện riêng về sức khỏe

Được giúp đỡ để đạt được các mục tiêu sức khỏe của quý vị. Làm việc riêng với huấn luyện viên sức khỏe, miễn phí qua điện thoại. Hãy tìm hiểu thêm tại địa chỉ kp.org/wellnesscoach (bằng tiếng Anh).



Công cụ giúp giữ gìn sức khỏe trực tuyến

Hãy truy cập kp.org/healthyliving (bằng tiếng Anh) để biết thông tin sức khỏe, các tính toán về sức khỏe, video hướng dẫn tập thể dục, podcast và công thức nấu ăn từ các đầu bếp hàng đầu thế giới.



Lớp học về sức khỏe

Đăng ký các lớp học về sức khỏe và nhóm hỗ trợ tại nhiều cơ sở của chúng tôi. Xem các lớp học/nhóm hỗ trợ ở gần nơi quý vị sinh sống tại kp.org/classes (bằng tiếng Anh) — một số lớp học/nhóm hỗ trợ có thể yêu cầu nộp lệ phí.

Giảm giá thêm cho các hội viên

Tại Kaiser Permanente, quý vị có thể được tận hưởng các công cụ, lớp học, chương trình và hoạt động trực tuyến giảm giá có thể giúp quý vị sống hạnh phúc và khỏe mạnh. Hãy truy cập kp.org/memberdiscounts (bằng tiếng Anh) để biết thêm thông tin.



**CHP Active
and Healthy²¹**

Được tiếp cận các sản phẩm và hoạt động giải trí, văn hóa, thể thao và chăm sóc sức khỏe, bao gồm:

- Vé cáp treo
- Chương trình kiểm soát cân nặng
- Yoga và thể dục thẩm mỹ tổng hợp
- Sự kiện thể thao
- Các loại vitamin và thực phẩm chức năng
- Tập gym và lớp học
- Du lịch có hướng dẫn viên
- Các mặt hàng bán lẻ

Hãy truy cập chpactiveandhealthy.com (bằng tiếng Anh) và đăng ký bằng số hồ sơ y tế Kaiser Permanente của quý vị để bắt đầu tiết kiệm ngay hôm nay.



**Kaiser Permanente Affinity —
thuốc thay thế và bổ sung²¹**

Được giảm giá 20% cho các dịch vụ sau:²²

Chỉnh nắn xương

Trị liệu không xâm lấn tập trung vào việc giảm đau và cải thiện chức năng và cấu trúc của cơ thể.

Liệu pháp thiên nhiên

Một số phương pháp tiếp cận tự nhiên, như dinh dưỡng lâm sàng, thuốc thảo dược và vi lượng đồng căn, để chẩn đoán và điều trị cho bệnh nhân.

Trị liệu xoa bóp

Mát xa mô mềm để giúp ngăn ngừa và giảm đau, khó chịu ở cơ, co thắt cơ và căng thẳng.

Châm cứu

Kích thích các điểm cụ thể trên cơ thể bằng kim nhỏ nhằm giúp giảm đau và giảm viêm.

Hãy truy cập chpgroup.com (bằng tiếng Anh) để tìm nhà cung cấp.

NONDISCRIMINATION NOTICE

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (Kaiser Health Plan) complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Kaiser Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. We also:

- Provide no cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats, such as large print, audio, and accessible electronic formats
- Provide no cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, call **1-800-813-2000** (TTY: **711**)

If you believe that Kaiser Health Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance by mail or phone at: Member Relations, Attention: Kaiser Civil Rights Coordinator, 500 NE Multnomah St. Ste 100, Portland, OR 97232, telephone number: 1-800-813-2000.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

HELP IN YOUR LANGUAGE

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

አማርኛ (Amharic) ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚስተለው ቁጥር ይደውሉ **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

العربية (Arabic) ملحوظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

中文 (Chinese) 注意: 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-813-2000** (TTY: **711**)。

فارسی (Farsi) توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **1-800-813-2000** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

Français (French) ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Deutsch (German) ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung.
Rufnummer: **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

日本語 (Japanese) 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-800-813-2000** (TTY: **711**) まで、お電話にてご連絡ください。

ខ្មែរ (Khmer) ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-800-813-2000** (TTY: **711**)។

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-813-2000** (TTY: **711**) 번으로 전화해 주십시오.

ລາວ (Laotian) ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-813-2000 (TTY: **711**).

Naabeehó (Navajo) Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánílti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíílnih **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Afaan Oromoo (Oromo) XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। **1-800-813-2000** (TTY: **711**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Română (Romanian) ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Español (Spanish) ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Tagalog (Tagalog) PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.
Tumawag sa **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

ไทย (Thai) เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Українська (Ukrainian) УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Các thuật ngữ cần biết

Quý vị không chắc chắn về khoản khấu trừ là gì? Quý vị chưa hiểu rõ về tiền đồng trả? Quý vị không hề đơn độc. Có thể sẽ rất khó điều hướng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe — vì vậy, chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ. Hãy tìm hiểu các thuật ngữ về dịch vụ chăm sóc sức khỏe thường gặp qua bảng chú giải thuật ngữ chương trình có khấu trừ của chúng tôi.

Tiền đồng bảo hiểm

Phần trăm chi phí mà quý vị phải trả cho các dịch vụ. Ví dụ: nếu quý vị có 20% tiền đồng bảo hiểm và nhận được một thủ thuật có chi phí \$100, quý vị sẽ trả \$20.

Tiền đồng trả

Một khoản tiền xác định mà quý vị phải trả cho các dịch vụ được đài thọ. Ví dụ: khi quý vị đến văn phòng của bác sĩ, nhân viên lễ tân có thể cho biết quý vị phải trả \$10 tiền đồng trả cho lần thăm khám đó.

Khoản khấu trừ

Số tiền quý vị phải trả cho một số dịch vụ nhất định mỗi năm trước khi Kaiser Permanente bắt đầu thanh toán. Quý vị sẽ thanh toán toàn bộ chi phí cho các dịch vụ này cho đến khi quý vị đạt đến khoản khấu trừ. Sau đó, quý vị sẽ thanh toán khoản tiền đồng trả hoặc tiền đồng bảo hiểm cho đến khi quý vị đạt đến chi phí tự trả tối đa.^{23,24}

Người phụ thuộc

Một hội viên mà mối quan hệ của người đó với người ghi danh là cơ sở xét tư cách hội đủ điều kiện trở thành hội viên và người đó đáp ứng các yêu cầu về tư cách hội đủ điều kiện là người phụ thuộc. Người phụ thuộc có thể là vợ/chồng, bạn đời sống chung hoặc con cái.

Chứng Từ Bảo Hiểm (Evidence of Coverage, EOC)

Mô tả chi tiết về các quyền lợi, chi phí, trường hợp loại trừ và hướng dẫn của chương trình. Sau khi đăng nhập vào kp.org (bằng tiếng Anh), quý vị có thể tìm thấy tài liệu này trong mục “My Documents” (Tài Liệu của Tôi).

Bản Giải Thích Quyền Lợi (Explanation of Benefits, EOB)

Một bản tóm tắt về dịch vụ chăm sóc mà quý vị đã nhận được và những dịch vụ nằm trong chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị. Quý vị sẽ nhận được bản giải thích này sau khi thăm khám, nhưng đó không phải hóa đơn. Quý vị có thể sử dụng bản giải thích này để xem quý vị sắp đạt đến khoản khấu trừ và chi phí tự trả tối đa của mình chưa.

Tài khoản chi tiêu linh hoạt

(Flexible Spending Account, FSA)

Một tài khoản cho phép quý vị trích ra số tiền miễn thuế²⁵ để giúp chi trả cho các chi phí chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện.²⁶ Hầu hết các FSA đều có chính sách “không sử dụng sẽ mất” và không luân chuyển bất kỳ số tiền nào chưa sử dụng vào cuối năm. Và nếu quý vị thay đổi công việc hoặc nghỉ hưu, quý vị sẽ mất đi tất cả số tiền chưa sử dụng trong tài khoản của mình.

Số hồ sơ y tế

Một mã số trọn đời duy nhất được cấp cho mỗi hội viên. Hồ sơ y tế được tích lũy và duy trì, và thông tin hội viên được lưu lại theo số này.

Tài khoản bồi hoàn y tế (Health Reimbursement

Arrangement, HRA)

Một tài khoản cho hãng sở của quý vị gửi tiền vào giúp quý vị thanh toán cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe.²⁷ Khoản tiền này không được coi là một phần tiền lương của quý vị, do đó quý vị không cần nộp thuế cho khoản tiền này.²⁵

Tài khoản tiết kiệm y tế (Health Savings Account, HSA)

Một tài khoản cho phép quý vị trích ra số tiền miễn thuế²⁵ để giúp chi trả cho các chi phí chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện.²⁶ Quý vị có thể giữ lại khoản tiền này nếu quý vị thay đổi công việc hoặc nghỉ hưu, và tài khoản của quý vị có thể sinh lãi.

Ghi danh mở

Khoảng thời gian, thường là hàng năm, mà nhân viên và các thành viên gia đình được đài thọ của họ có thể chọn thực hiện các thay đổi trong bất kỳ chương trình bảo hiểm sức khỏe nào do hãng sở của họ cung cấp và nhân viên có thể thêm thành viên gia đình vào hoặc xóa thành viên gia đình khỏi bảo hiểm của họ mà không cần có sự kiện đủ điều kiện.

Chi phí tự trả tối đa

Số tiền tối đa mà quý vị sẽ trả cho các dịch vụ được đài thọ mỗi năm.²³

Chăm sóc phòng ngừa

Một số các dịch vụ xác định được thiết kế để giúp phát hiện ra các vấn đề sức khỏe trước khi các vấn đề này trở nên nghiêm trọng — các dịch vụ như chụp quang tuyến vú, kiểm tra huyết áp và xét nghiệm hàm lượng cholesterol. Nhận dịch vụ chăm sóc phòng ngừa khi quý vị khỏe mạnh có thể giúp quý vị duy trì sức khỏe.

1. Những tính năng này đều có sẵn khi quý vị nhận dịch vụ chăm sóc tại các cơ sở thuộc Kaiser Permanente. 2. Kaiser Permanente đã cải thiện khả năng kiểm soát huyết áp ở các hội viên gốc Tây Ban Nha/La Tinh và cải thiện khả năng kiểm soát đường huyết ở các hội viên mắc bệnh tiểu đường. Dữ liệu tự khai báo về chủng tộc và dân tộc được ghi lại trong Kaiser Permanente HealthConnect® và báo cáo đánh giá HEDIS® được cập nhật hàng quý trong Siêu Thị Dữ Liệu CORE liên khu vực. 3. Các bệnh viện của Kaiser Permanente Northwest thuộc 39 bệnh viện Kaiser Permanente được Tổ Chức Chiến Dịch Nhân Quyền công nhận là đứng đầu về chất lượng chăm sóc sức khỏe cho bệnh nhân thuộc nhóm LGBTQ. “Chỉ Số Bình Đẳng Chăm Sóc Sức Khỏe 2019”, Tổ Chức Chiến Dịch Nhân Quyền: hrc.org/hei (bằng tiếng Anh) 4. Các trường hợp ngoại lệ bao gồm hội viên Medicaid, nhận hỗ trợ tài chính đầy đủ hoặc đến từ một khu vực khác của Kaiser Permanente. 5. Chúng tôi hợp tác với PeaceHealth tại các địa điểm Santa Clara, RiverBend Pavilion, Cottage Grove và Florence. Không phải tất cả các nhà cung cấp tại những địa điểm này đều tham gia mạng lưới của chúng tôi. 6. Xem lưu ý 2. 7. Điểm số HEDIS® năm 2019 của Kaiser Permanente. Điểm chuẩn được cung cấp theo Quality Compass® của Ủy Ban Quốc Gia về Đảm Bảo Chất Lượng (National Committee for Quality Assurance, NCQA) và áp dụng cho tất cả các ngành nghề kinh doanh. Điểm tổng hợp khu vực của Kaiser Permanente được cung cấp bởi Phòng Chất Lượng Chăm Sóc và Dịch Vụ của Kaiser Permanente. Dữ liệu có trong ấn phẩm này được lấy từ Quality Compass 2019 và được NCQA cho phép sử dụng. Quality Compass 2019 bao gồm một số dữ liệu CAHPS® nhất định. Mọi hoạt động trình bày, phân tích, diễn giải dữ liệu hoặc kết luận dựa trên dữ liệu này hoàn toàn do tác giả thực hiện và NCQA đặc biệt miễn trừ trách nhiệm đối với bất kỳ hoạt động trình bày, phân tích, diễn giải hoặc kết luận đó. Quality Compass® và HEDIS® là các nhãn hiệu đã đăng ký của NCQA. CAHPS® là nhãn hiệu đã đăng ký của Cơ Quan Phụ Trách Phẩm Chất và Nghiên Cứu về Chăm Sóc Sức Khỏe (Agency for Healthcare Research and Quality). 8. Khi phù hợp và có sẵn. 9. Xem lưu ý 1. 10. Để sử dụng ứng dụng Kaiser Permanente, quý vị phải là hội viên Kaiser Permanente đã đăng ký trên kp.org (bằng tiếng Anh). 11. Xem lưu ý 10. 12. Xem lưu ý 4. 13. Xem lưu ý 5. 14. Nhu cầu chăm sóc khẩn cấp là khi bệnh nhân cần phải được chăm sóc y tế ngay, thông thường trong vòng 24 hay 48 giờ, nhưng đây không phải là tình trạng y tế cấp cứu. Trường hợp này có thể bao gồm các chấn thương nhẹ, đau lưng, đau tai, đau họng, ho, các triệu chứng ở đường hô hấp trên và đi tiểu thường xuyên hay có cảm giác nóng rát khi tiểu tiện. 15. Trong trường hợp có đại dịch, một số cơ sở có thể phải đóng cửa hoặc cung cấp số giờ làm việc và dịch vụ giới hạn. 16. Nếu quý vị cho rằng quý vị gặp tình trạng y tế cấp cứu, hãy gọi 911 hoặc tới bệnh viện gần nhất. Để biết định nghĩa đầy đủ về tình trạng y tế cấp cứu, vui lòng xem *Chứng Từ Bảo Hiểm* của quý vị hoặc các tài liệu khác về bảo hiểm. 17. Đây không phải là danh sách đầy đủ các trường hợp loại trừ hoặc các dịch vụ sẵn có. Các dịch vụ có thể thay đổi theo khu vực phục vụ. Vui lòng tham khảo *Chứng Từ Bảo Hiểm* của quý vị để biết thông tin chi tiết về bảo hiểm cụ thể của quý vị. 18. Quý vị có thể gọi số này khi ở trong và bên ngoài Hoa Kỳ. Trước khi gọi số này, hãy bấm “001” với điện thoại cố định và “+1” với điện thoại di động nếu quý vị ở bên ngoài Hoa Kỳ. Quý vị có thể phải trả phí cuộc gọi đường dài và chúng tôi không chấp nhận các cuộc gọi trong đó người nhận cuộc gọi trả phí. Đường dây điện thoại này không phục vụ vào những ngày lễ lớn (Ngày Đầu Năm Mới, Ngày Lễ Phục Sinh, Ngày Lễ Tưởng Niệm, Ngày Lễ Độc Lập, Ngày Lễ Lao Động, Ngày Lễ Tạ Ơn và Ngày Lễ Giáng Sinh). Đường dây này không phục vụ từ tối hôm trước của ngày nghỉ lễ lúc 10 giờ tối, giờ Thái Bình Dương (Pacific Time, PT) và phục vụ trở lại lúc 4 giờ sáng ngày sau ngày nghỉ lễ, giờ PT. 19. Các dịch vụ này không được đài thọ theo quyền lợi của chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị và không phải tuân theo các điều khoản được quy định trong *Chứng Từ Bảo Hiểm* của quý vị hoặc các tài liệu khác của chương trình. Các dịch vụ này có thể bị ngừng cung cấp bất kỳ lúc nào mà không cần thông báo. 20. Calm and myStrength chỉ được cung cấp cho các hội viên Kaiser Permanente có bảo hiểm y tế; myStrength là công ty con thuộc quyền sở hữu hoàn toàn của Livongo Health, Inc. 21. Các sản phẩm và dịch vụ này do các tổ chức không thuộc Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (KFHPNW) cung cấp. Một số chương trình phúc lợi của KFHPNW bao gồm chương trình bảo hiểm cho một số dịch vụ giảm giá này. Kiểm tra *Chứng Từ Bảo Hiểm* của quý vị để biết thêm chi tiết. KFHPNW từ chối mọi trách nhiệm pháp lý liên quan đến các sản phẩm và dịch vụ được giảm giá này. Nếu có vấn đề này phát sinh, quý vị có thể sử dụng quy trình khiếu nại của chúng tôi bằng cách gọi điện cho Dịch Vụ Hội Viên theo số 1-800-813-2000 (TTY 711). 22. Giảm 20% phí thông thường và phí thường lệ khi tìm kiếm dịch vụ từ các nhà cung cấp trong mạng lưới CHP Group. 23. Đối với một số lượng nhỏ các dịch vụ, quý vị có thể cần phải tiếp tục trả các khoản tiền đồng trả hoặc tiền đồng bảo hiểm sau khi đạt đến mức chi phí tự trả tối đa của quý vị. 24. Khoản tiền đồng trả thực tế của quý vị có thể thay đổi theo khu vực. Kiểm tra *Chứng Từ Bảo Hiểm* của quý vị để biết thêm chi tiết. 25. Các tham chiếu về thuế trên trang này chỉ liên quan đến thuế thu nhập liên bang. Quý vị nên tham vấn với cố vấn tài chính hoặc cố vấn về thuế của quý vị để biết thông tin về các luật thuế thu nhập của tiểu bang. 26. Để xem danh sách các chi phí y tế đủ điều kiện được xác định trong Mục 213(d) của Bộ Luật Thuế Vụ, hãy xem Chi Phí Nha Khoa và Y Khoa, Ấn Bản 502 của Sở Thuế Vụ (Internal Revenue Service, IRS) tại irs.gov/publications (bằng tiếng Anh). 27. Chi phí chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện được định nghĩa trong mục 213(d) của Bộ Luật Thuế Vụ. Hãy hỏi hăng sở của quý vị xem quý vị có loại HRA nào để xem chi phí chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện được mô tả trong Chi Phí Nha Khoa và Y Khoa, Ấn Bản 502 của IRS, được đăng tải tại irs.gov/publications (bằng tiếng Anh). Quý vị có thể thanh toán các chi phí đủ điều kiện tài khoản HRA của quý vị.



Lựa chọn đúng để giúp quý vị khỏe mạnh hơn

Việc có một chương trình bảo hiểm sức khỏe tốt là điều rất quan trọng. Việc nhận được dịch vụ chăm sóc chất lượng cũng vậy. Với Kaiser Permanente, quý vị có được cả hai.

Quý vị muốn tìm hiểu thêm?

Hãy truy cập **kp.org/lane** (bằng tiếng Anh) để tham quan các cơ sở, gặp gỡ đội ngũ của chúng tôi, v.v., theo hình thức trực tuyến.

Sau khi quý vị tham gia...

Hãy truy cập **kp.org/newmember** (bằng tiếng Anh) để bắt đầu. Rất dễ dàng để đăng ký tại kp.org (bằng tiếng Anh), chọn bác sĩ của quý vị, chuyển toa thuốc và đặt lịch hẹn thăm khám định kỳ đầu tiên. Và nếu quý vị cần hỗ trợ, chỉ cần gọi cho chúng tôi.

Trung Tâm Chào Mừng Hội Viên Mới

1-888-491-1124

Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều.

Dịch Vụ Nhà Thuốc cho Hội Viên Mới

1-888-572-7231

Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều.

Quý vị đã là hội viên chưa?

Quản lý trực tuyến dịch vụ chăm sóc cho quý vị bất kỳ lúc nào tại **kp.org** (bằng tiếng Anh). Nếu quý vị chưa là hội viên, hãy truy cập **kp.org/registernow** (bằng tiếng Anh), sau đó quý vị có thể bắt đầu gửi email cho văn phòng bác sĩ của mình khi có các câu hỏi không khẩn cấp, đặt lịch hẹn thăm khám định kỳ, đặt mua thêm hầu hết các loại thuốc theo toa và nhiều dịch vụ khác.

Những hội viên hiện tại có câu hỏi có thể gọi cho Dịch Vụ Hội Viên, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần (đóng cửa vào các ngày lễ).

- **1-800-813-2000** (Tiếng Anh)
- **1-800-324-8010** (dịch vụ thông dịch ngôn ngữ)
- **711** (TTY)

Giữ kết nối để có sức khỏe tốt



facebook.com/kpthrive (bằng tiếng Anh)



instagram.com/kpnorthwest (bằng tiếng Anh)



linkedin.com/company/kaiser-permanente-northwest (bằng tiếng Anh)



@kpnorthwest, @aboutkp, @kptotalhealth (bằng tiếng Anh)



youtube.com/kaiserpermanenteorg (bằng tiếng Anh)

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest
500 NE Multnomah St., Suite 100
Portland, OR 97232

Để biết thêm thông tin về các quyền lợi của Kaiser Permanente, khả năng cung cấp và hạn chế, quý vị vui lòng truy cập **kp.org/disclosures** (bằng tiếng Anh). (Nhấp vào "Forms" (Các mẫu) và sau đó là "Related links" (Các liên kết liên quan)).