

Molina kuv li kev noj qab haus huv, kuv lub neej

# Molina's myhealthmylife

ib tsab ntawv tshaj xov xwm tsuas yog rau Wisconsin cov tswv cuab



## MUAJ DAB TSI NYOB HAUV

Yuav uas li cas nrhiav ib tus  
kws kho mob ntawm Molina  
Cov Npe Chaw Kho Mob  
Hauv Online 2

Tsis txhob hnov qab qhov  
ntaus! 2

Yuav ua li cas thaum koj muaj  
mob 3

Noj tej khoom noj muaj txiaj  
ntsig zoo raws li cov peev  
nyiaj 4

Kev duav roos nqi kho hniav  
rau Molina cov tswv cuab 5

Kev Nkag Siab Koj Tus Mob  
Hawb Pob 6

Kev loj hlob nrog kev noj qab  
haus huv 7

Kev tiv thaiv kab mob khees  
xaws ncauj tsev me nyuam,  
tau txais kev kuaj hnuv no! 8

Koj cov lus qhia txog kev  
muaj cev xeeb tub nrog kev  
noj qab haus huv 8

Taug qab xyuas koj cov  
ntshav siab 8

Txo koj txoj kev pheej hmoo  
kis mob qog noj ntshav mis 9

Nyob nrog koj cov txiaj ntsig  
kev noj qab haus huv thiab  
Molina! 9

# Yuav uas li cas nrhiav ib tus kws kho mob ntawm Molina Cov Npe Chaw Kho Mob Hauv Online

Peb paub tias tsis muaj ib yam dab tsi yuav tseem ceeb tshaj li qhov mus ntsib tus kws kho mob uas koj ntseeg siab. Txawm tias koj yuav nrhiav ntsib hom kws kho mob twg los tsis ua li cas los xij, peb Cov Npe Chaw Kho Mob Hauv Online muaj yam uas koj tab tom nrhiav - txhua lub sij hawm, txhua qhov chaw!

Tsuas yog ua ob peb kauj ruam yooj yim hauv qab no, los sis tsis txhob ua siab deb hu rau peb txhawm rau kev pab cuam ntawm **(888) 999-2404 (TTY: 711)**.

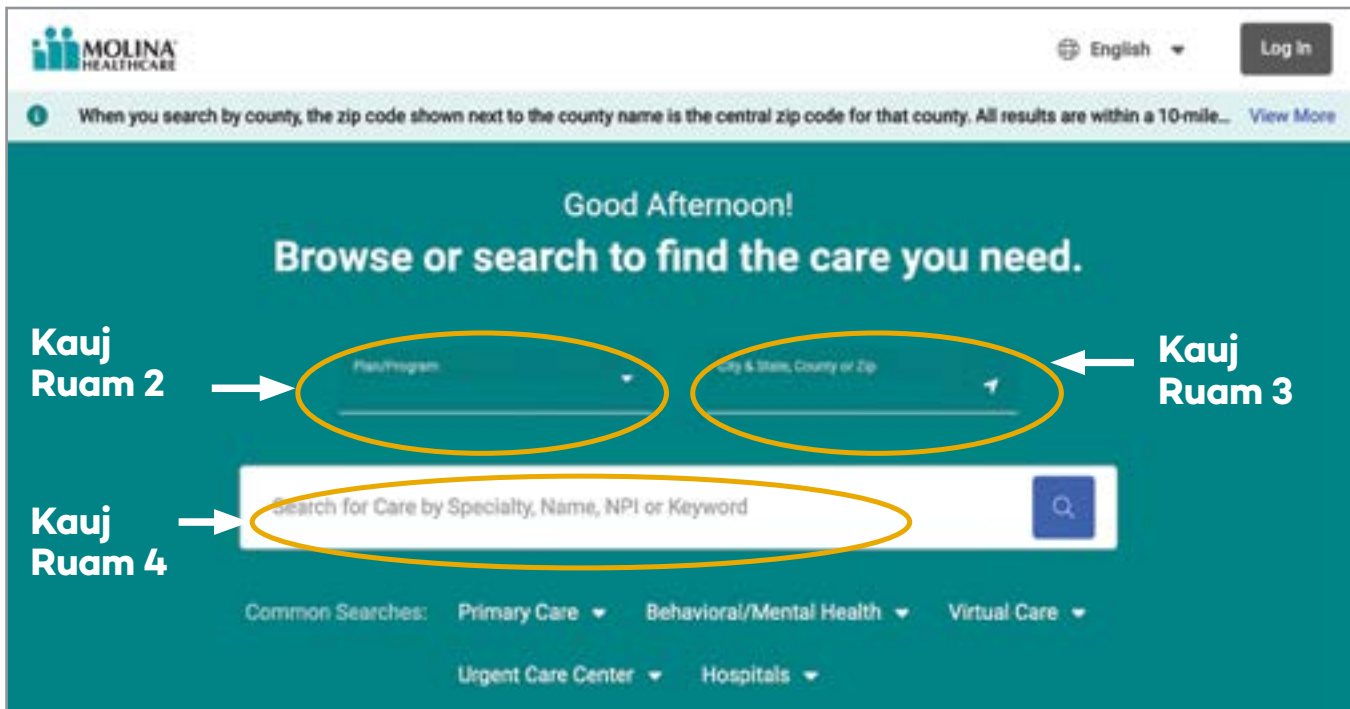
**Kauj Ruam 1:** Mus rau [molinaproviderdirectory.com/wi](https://molinaproviderdirectory.com/wi)

**Kauj Ruam 2:** Ntawm nplooj ntawv txais tos no, xaiv koj lub npe Txoj Phiaj Xwm/Lub Khoos Kas.

**Kauj Ruam 3:** Sau koj Lub Nroog & Xeev los sis Zip Code.

**Kauj Ruam 4:** Nkag mus rau hom kws kho mob uas koj tab tom nrhiav.

**Cov lus qhia!** Yog tias koj tsis paub hom kws tshwj kho mob tshwj xeeb uas koj tab tom nrhiav, qhov ntawd yog Ib Qho Zoo! Koj tuaj yeem ntaus cov ntsiab lus sib txawv xws li pob ntseg/qhov ntswg / caj pas, Kev coj cwj pwm noj qab haus huv, ADHD, thiab lwm yam.



## Tsis txhob hnov qab qhov ntaus!

**Tau txais cov lus ceeb toom ntawm qhov mus thiab cov ntaub ntawv tseem ceeb ntawm koj txoj kev noj qab haus huv - txawm qhov twg lub neej yuav coj koj mus!**

Txuas nrog Molina hauv txhua txoj hauv kev uas haum rau koj lub neej tsis khoom. Qhia rau peb paub yog tias koj xav tau cov ntawv xov xwm thiab/los sis email los ntawm Molina

**Hu rau Molina Lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab ntawm (888) 999-2404 (TTY: 711).**

- Qhia rau peb paub seb koj xav kom Molina sib txuas lus nrog koj li cas.
- Koj kuj tseem tuaj yeem sau npe nkag rau kab ntawv thiab hauv emails los ntawm Molina Tswv Cuab Lub Chaw Nkag ntawm \_.
- Txhawm rau kos npe nkag rau kab ntawv los ntawm Molina, tsuas yog sau kab ntawv JOIN (KOOM) rau 94870.

# Yuav ua li cas thaum koj muaj mob

Puas yog koj muaj mob thiab tsis paub yuav ua li cas? Tsis txhob txhawj, peb nyob ntawm no los pab koj!

## Kuv cov kev xaiv yog dab tsi?

### PCP (Tus Kws Kho Mob Xub Thawj)

Thaum koj muaj teeb meem me ntsis uas xav tau kev kho mob, hu rau koj tus PCP nruab hnuab los sis hmo ntuj.

Cov sij hawm tom qab lawj hauj lwm, cov neeg ua hauj lwm hu xov tooj yuav hu rov qab rau koj.

Hu rau tej yam xws li:

- Mob khaub thuas los sis mob hnoos
- Mob khaub thuas
- Mus kuaj mob tsis tu ncuab
- Mob pob ntseg
- Mob caj pas
- Tshuaj kho mob los sis ntxiv cov tshuaj
- Raws plab

### Xav kom muaj kev mus ntsib doc ua tiav?

[Rub tawm daim ntawv](#) txheeb xyuas no rau cov lus qhia ua ntej, thaum lub sij hawm thiab tom qab koj mus ntsib zaum tom ntej.

### Molina Tus Xov Tooj Hu Rau Kws Saib Xyuas Neeg Mob 24-Teev

Thaum koj tsis paub meej tias yuav mus qhov twg los sis yuav ua li cas, hu rau peb 24-teev Nurse Advice Line ntawm **(888) 275-8750**. Peb cov kws saib xyuas neeg mob tau npaj teb koj cov lus nug kho mob.

Hu rau tej yam xws li:

- Pab kom nkag siab koj cov tsos mob
- Hais qhia txog qhov uas koj yuav mus kom tau txais yam kev saib xyuas uas koj xav tau.



### Lub Chaw Saib Xyuas Maj Ceev

Thaum nws tsis yog qhov xwm txheej ceev tab sis koj xav tau kev saib xyuas tam sim ntawd, mus rau koj lub chaw saib xyuas mob maj ceev. Cov chaw saib xyuas maj ceev yog ib qho kev xaiv zoo yog tias koj xav tau kev saib xyuas tom qab cov teev.

Mus rau tej yam xws li:

- Cov tsos mob hnoos los sis mob khaub thuas hnyav
- Mob pob ntseg
- Mob caj pas
- Mob plab khaub thuas los sis vais lav
- Cov qhov txhab uas yuav tsum tau ntxiv
- Cov mob Sprain, strain los sis deep bruise

### Chav Kho Mob Xwm Txheej Ceev (ER)

Thaum koj xav tias koj lub neej los sis kev noj qab haus huv muaj kev phom sij, hu rau 911 los sis mus rau ER (Chav Kho Mob Xwm Txheej Ceev) ze tshaj plaws.

Mus rau tej yam xws li:

- Ntshav tawm ntau
- Mob plab heev
- Mob hauv siab los sis ceev hauv siab heev
- Taub hau raug mob los sis mob hlwb raug mob
- Kev taub hau los sis muaj teeb meem tsis pom kev kiag tam sim

# Noj tej khoom noj muaj txiaj ntsig zoo raws li cov peev nyiaj

Feem ntau, nws zoo ntxim li kev noj tej zaub mov muaj txiaj ntsig zoo yuav tau siv nyiaj ntau heev. Tab sis tsis txhob txhawj, muaj ntau yam uas koj tuaj yeem ua nrog kev siv nyiaj daus las me ntsis thiab tseem tau noj khoom noj muaj txiaj ntsig zoo.

## Sim ua qee cov lus qhia no:



**Yuav cov ntses tshiab,** Yuav tej zaub thiab txiv hmab txiv ntoo uas muaj raws caij nyoog.



**Yuav cov kaus poom** thiab txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tso tub txias noj tau ib xyoos puag ncig.



**Yuav tag nrho cov ua noob** (xws li cov txhuv ntshav los sis tag nrho cov noob pasta) uas tsis raug nqi ntau tshaj li cov txhuv dawb los sis pasta.



**Yuav cov zaub muaj plaus tees tsis muaj nqaij** xws li qe, noob taum, mis khov (cheese), edamame (noob taum), thiab taum paj.



**Yuav cov nqaij txhoov uas pheej yig** like flank steak, tag nrho cov nqaij qaib, los sis xub pwg npua. Siv koj li khoom ua zaub mov los ua cov no kom txog thaum lawv muag.



**Nyeem cov ntawv tshaj tawm hauv khw muag khoom noj** thiab tom qab ntawd npaj koj cov zaub mov raws li yam uas muag.



**Yuav cov khoom siv uas muaj npe hauv khw** hloov kev yuav cov khoom muaj suab npe.



**Siv cov ntawv luv nqi rau** cov khoom siv uas koj ib txwm yuav. Tsis txhob yuav tej yam khoom uas tsuas yog vim koj muaj daim coupon.



**Sau ib daim ntawv teev npe** ua ntej koj mus rau hauv lub khw thiab nqa nws nrog koj.



**Tsis txhob yuav khoom thaum koj tshaib plab.**



**Nyem ntawm no txhawm rau nrhiav cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv pub dawb ntau ntxiv hauv online!**

# Keu duav roos nqi kho hniav rau Molina cov tswv cuab

Tag Nrho Molina Healthcare ntawm Wisconsin Medicaid SSI/Badgercare Plus cov tswv cuab muaj kev duav roos nqi kho hniav.

## Txoj hau kev los nrhiav ib tus kws kho hniav

Nyob tias koj nyob hauv Milwaukee, Kenosha, Ozaukee, Racine, Washington, los sis Waukesha cov cheeb tsam nroog:

- Hu rau Peb Lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab ntawm **(888) 999-2404** (TTY: 711), Hnub Monday-Friday, sij hawm 8 teev sawv ntxov – 5 teev yuav tsaus ntuj.
- Los sis, mus rau [molinaproviderdirectory.com/wi](http://molinaproviderdirectory.com/wi).

Yog tias koj nyob sab nraud cov thaj chaw no:

- Hu rau **(800) 362-3002**
- Los sis, mus rau [www.forwardhealth.wi.gov](http://www.forwardhealth.wi.gov) thiab ua raws li cov kauj ruam no:
  1. Nias rau ntawm qhov txuas Cov Tswv Cuab los sis lub cim icon nyob rau hauv nrub nrab ntawm nplooj ntawv.
  2. Swb nqis thiab nyem rau ntawm theem Cov Peev Txheej.
  3. Nias rau ntawm qhov txuas Nrhiav Ib Tus Kws Muab Kev Pab.
  4. Raws li Lub Khoos Kas, xaiv BadgerCare/Medicaid.



### Puas yog xav tau kev pab thauj mus ntsib koj tus kws kho hniav?

Hu rau Wisconsin tus thawj saib xyuas kev thauj mus los rau kev kho mob uas tsis yog xwm txheej ceev NEMT ntawm **(866) 907-1493** (los sis TTY 711) yog tias koj xav tau kev pab caij tshab mus los sis los ntawm tus kws kho hniav lub chaw ua hauj lwm.

# Kev Nkag Siab Koj Tus Mob Hawb Pob

Cov kev kho mob hawb pob tsis yog kho kom zoo tu qab, tab sis lawv tuaj yeem kho kom koj cov tsos mob ntaug.

**Ua raws li cov lus qhia ntawm koj tus kws kho mob thaum kho koj tus mob hawb pob.** Tsis muaj ib yam tshuaj uas yuav “zoo tshaj plaws”. Txhua tus neeg uas muaj mob hawb pob muaj qhov sib txawv.

## Qhov kev kho mob haum txhais tau tias koj yuav:

- Ua pa tau zoo dua
- Ua tau ntau yam dua raws li qhov koj xav ua
- Muaj cov tsos mob hawb pob tsawg dua

Cov neeg uas muaj mob hawb pob feem ntau tau kho los ntawm kev siv cov tshuaj kho kom tus mob zoo sij hawm sai thiab kho kom zoo sij hawm ntev sib xyaw ua ke. Thaum koj kho haum rau koj tus mob hawb pob, koj yuva zam kev mob hawb pob hnyav thiab zam qhov tau Pw Hauv Chav Kho Mob Xwm Txheej Ceev.

## Paub txog yuav tswj koj tus mob hawb pob li cas

**1. Kev Kho Tswj Tus Mob Ncua Sij Hawm-Ntev:** Ua rau tus mob maj mam zoo tab sis thaum niaj hnuv no, pab tiv thaiv koj kom tsis txhob mob hawb pob hnyav nyob rau ncua sij hawm ntev.

- Koj yuav tsum siv cov tshuaj hnia kho mob **no txhua hnuv**, txawm tias thaum koj hnov tus mob zoo lawm los xij.
- Yog tias koj siv cov tshuaj tswj tus mob txhua hnuv, **koj yuav txo qis kev siv cov tshuaj hnia kom mob ntaug.**

**2. Cov Tshuaj Tswj Tus Mob Sij Hawm-Luv (Kho Zoo Sai):**

Cov tshuaj no yog kho thaum muaj xwm txheej ceev thiab kho zoo sai. Kho kom txaus thiab qhib koj cov chaw ua pa. Ua kom koj ua pa yooj yim dua.

- Siv hom tshuaj hnia pa no thaum cov tsos mob hawb pob pib mob, los sis thaum koj muaj ib tus tsos mob hawb pob hnyav. Qhov no pab kho kom tus mob ntaug kiag tam sim.
- **Yog tias koj siv cov tshuaj tswj tus mob no ntau zaus hauv ib lub lim tiam, nov yog ib tus cim qhia tias koj tsis muaj kev tuav tswj zoo rau koj tus mob hawb pob.** Saib seb puas yog yuav tsum ua kev hloov pauv.

## Yam uas yuav tau nco:

- Siv cov tshuaj kho mob kom haum
- Siv koj cov tshuaj kho mob kom raug raws sij hawm



Cov tshuaj siv tswj tus mob muaj xws li: Qvar®, Flovent®, Alvesco®



Cov tshuaj tswj mob kom ntaug muaj xws li: ProAir®, Proventil®, Ventolin® (Albuterol)



## Puas yog tsis paub tseeb tias seb koj siv koj cov tshuaj kho mob puas yog? Puas muaj lwm yam mob cuam tshuam?

Tham nrog koj tus kws kho mob, tus kws muag tshuaj los sis pab pawg saib xyuas kho mob. Lawv tuaj yeem pab koj kom nkag siab raug raws li txoj hau kev siv cov tshuaj kho mob los sis hloov cov tshuaj uas koj tab tom noj. Rau cov lus nug txog yuav ua li cas Molina thiaj tuaj yeem pab txhawb koj rab peev xwm los tuav tswj koj tus mob hawb pob, hu rau

**1 (844) 484-1949**, Hnuv Monday-Friday, 8 a.m.-5 p.m.

# Kev loj hlob nrog kev noj qab haus huv

Kev kuaj xyuas ib txwm muaj rau tus me nyuam hnuv nyoog qis dua 18 xyoo feem ntau hu ua “me nyuam yaus-tsis muaj mob mus ntsib. “Cov kev mus ntsib no pab cov me nyuam mos, me nyuam yaus thiab cov hluas tau txais kev saib xyuas lawv xav tau kev noj qab haus huv.

Thaum mus ntsib no, tus kws kho mob yuav kuaj lub cev, taug qab tus me nyuam txoj kev loj hlob thiab kev kawm paub, thiab muab cov tshuaj tiv thaiv uas xav tau.

Nws yog lub sij hawm zoo rau cov niam txiv, cov kws kho mob, thiab cov me nyuam yaus tham txog kev noj zaub mov zoo, kev nyab xeeb, kev txhuj tshuaj thiab ntau yam tseem ceeb uas tsim nyog rau hnuv nyoog. Kev mus ntsib no tseem ceeb heev - txawm tias koj tus me nyuam noj qab haus huv!

## Nov yog thaum koj yuav tsum tau mus:

- Nyob hauv 1 lim tiam
- Hnuv nyoog 2 hlis
- Hnuv nyoog 4 hlis
- Hnuv nyoog 6 hlis
- Hnuv nyoog 9 hlis
- Hnuv nyoog 12 hlis
- Hnuv nyoog 15 hlis
- Hnuv nyoog 18 hlis
- Txhua xyoo txij thaum hnuv nyoog 2-21 xyoos

**Hu rau koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm teem sij hawm ntsib me nyuam yaus hnuv no!**



Puas xav tau kev pab nrhiav tus kws kho mob, puas xav tau kev thauj mus los, los sis puas muaj lus nug? Hu rau Molina Lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab ntawm **(888) 999-2404 (TTY: 711)**, Hnuv Monday-Hnuv Friday 8 teev sawv ntxov-5 teev tsaus ntujCST (Sij Hawm Nruab Nrab).

Yog muaj lus nug txog kev noj qab haus huv, hu rau peb Tus Xov Tooj Hu Tau Ceev Mus Rau Tus Kws Saib Xyuas Neeg Mob Tau 24 Teev ntawm **(888) 275-8750 (Lus As Kiv)** los sis **(866) 648-3537 (Español)**.



## Kev tiv thaiv kab mob khees xaws ncauj tsev me nyuam, tau txais kev kuaj hnuv no!

Txhua tus poj niam yeej muaj kev pheej hmoo muaj mob khees xaws ncauj tsev me nyuam. Thaum nyob rau ncuu xub pib, tej zaum koj yuav tsis muaj cov cim qhia los sis cov tsos mob hlo li.

Yam tseem ceeb tshaj plaws uas koj tuaj yeem ua tau los pab tiv thaiv kab mob khees xaws ncauj tsev me nyuam ces yog tias koj muaj hnuv nyoog 21-65 xyoos lawm ces yuav tsum tau mus kuaj kab mob khees xaws ncauj tsev me nyuam (uas hu dua ib los tais yog kev kuaj Pap smears los sis HPV). Qhov kev kuaj no yuav tuaj yeem pab kom pom tus kab mob vais lav uas ua rau muaj mob khees xaws thaum ntxov. Raws li Lub Chaw Tuav Tswj Kab Mob (CDC), tus mob khees xaws ncauj tsev me nyuam yuav tuaj yeem tiv thaiv tau los sis kho tau yog tias kuaj pom thiab kho thaum ntxov.

**Nres tus kab mob khees xaws ua ntej nws yuav pib thiab tiv tauj koj tus kws kho mob hnuv no kias txog kev teem sij hawm mus kuaj mob khees xaws ncauj tsev me nyuam!**



## Koj cov lus qhia txog kev muaj cev xeeb tub nrog kev noj qab haus huv



Yog tias koj muaj cev xeeb tub los sis npaj yuav muaj, peb nyob ntawm no rau koj txhua kauj ruam ntawm txoj kev! Mus saib peb phau ntawv tshiab, hu ua **“Koj phau ntawv qhia kev xeeb tub.”** Koj tuaj yeem rub tawm [ntawm no](https://www.molinahealthcare.com/wi) los sis hu rau peb ntawm (888) 999-2404 rau daim ntawv.

## Taug qab xyuas koj cov ntshav siab

Kev soj ntsuam ntshav siab yog ib qho kev tiv thaiv kev noj qab haus huv uas tuaj yeem pab koj thiab koj tus kws kho mob tswj hwm koj txoj kev saib xyuas zoo dua. Ua kom nws yog ib feem ntawm koj txoj hauj lwm niaj hnuv saib xyuas koj cov ntshav siab tsis tu ncuu.

**[Nyem qhov no](https://www.molinahealthcare.com/wi) mus rub tawm Molina cov ntshav siab log.**





# Txo koj txoj kev pheej hmoo kis mob qog noj ntshav mis



Cov poj niam hnuv nyoog 50-74 xyoos:

**Tau txais qhov mammogram thaum lub Kaum Ob Hlis Tim 31, 2024 thiab koj tuaj yeem tau txais daim npav khoom plig!**

Kev kuaj mob qog noj ntshav mis, hu ua mammogram, yog txoj kev zoo tshaj los nrhiav qhov txawv hauv koj lub mis uas tuaj yeem ua rau muaj mob qog noj ntshav. Thaum kuaj tau tus mob thaum ntxov, muaj txog 99% kev cawm tau txoj sia\*.

Cov kws kho mob hais tias koj yuav tsum tau mus kuaj mammogram yam tsawg 2 xyoos ib zaug yog koj muaj 40 xyoos lossis tshaj. Mammogram yog ib yam kev xoo tshuaj X uas pab cov kws kho mob xyuas seb puas muaj qhov txawv txav hauv koj lub mis. Nws muaj kev nyab xeeb thiab tam sim no xis nyob dua li yav dhau los. Nws tau duav roos rau Molina cov tswv cuab.



**Txawm tias koj yuav muaj kev noj qab haus huv los xij, koj tuaj yeem muaj kev pheej hmoo mob khees xaws mis. Tsis txhob qeeb siab!** Hu rau Molina ntawm **(888) 999-2404 (TTY: 711)** txhawm rau pab teem sij hawm mus mammogram PUB DAWB ntawm thaj chaw yooj yim uas ze rau koj. Peb kuj tseem tuaj yeem pab koj nrhiav kev thauj mus los pub dawb thiab saib seb koj puas muaj cai tsim nyog rau **daim npav khoom plig \$25**.

\*Qhov Tseeb thiab Cov Ntaub Ntawv Mob Khees Xaws Mis Xyoo 2024 - Kev Muaj Mob, Hnuv Nyoog, Muaj Sia Nyob, thiab Ntau Yam Ntxiv ([nationalbreastcancer.org](http://nationalbreastcancer.org))

## Nyob nrog koj cov txiaj ntsig kev noj qab haus huv thiab Molina!

**Paub txog koj lub hli rov txuas sij hawm.**

Ntaus npe nkag hauv [access.wi.gov](http://access.wi.gov) los sis koj li MyACCESS lub app xov tooj.

Nyeem tag nrho cov ntawv xa tuaj ntawm Wisconsin Lub Chaw Hauj Lwm Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv (DHS). Qhib daim ntawv rov ua dua tshiab los ntawm DHS uas yuav tuaj txog li ib hlis ua ntej koj hnuv rov ntxiv sij hawm dua. Piv txwv li, yog tias koj qhov rov txuas sij hawm dua tas sij hawm rau Lub Kaum Hlis Ntuj, koj yuav tau txais tsab ntawv ceeb toom rau Lub Cuaj Hlis Ntuj. **Molina qhia koj kom ua tam sim ntawd thaum koj tau txais daim ntawv DHS ntawd.** Tsis txhob pheej hmoo plam koj cov txiaj ntsig kev noj qab haus huv.

**Kom paub cov ntaub ntawv ntau ntxiv, mus saib hauv [MolinaHealthcare.com/keepmyhealthplan/WI](http://MolinaHealthcare.com/keepmyhealthplan/WI).**

