

**Pub#F125.06 Cambodian – March, 2020**

**សុខភាពផ្លូវចិត្ត**

**វីរុស Coronavirus (COVID-19) សុខភាពផ្លូវចិត្ត**

*\*ទំព័រនេះនឹងត្រូវធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅពេលមានព័ត៌មានបន្ថែម*

ត្រូវបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅថ្ងៃ 23 មីនា 2020

ព័ត៌មាននេះគឺសម្រាប់ពលរដ្ឋមានពិការភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារវីរុស COVID-19។

**ការទទួលបានឱសថសម្រាប់ជំងឺផ្លូវចិត្ត**

ផែនការសុខភាពមួយចំនួន ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកបញ្ជាទិញឱសថតាមអ៊ីម៉ែលបាន។ សូមទាក់ទងទៅកាន់គម្រោងថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីការបញ្ជាទិញឱសថតាមអ៊ីម៉ែល។ អ្នកអាចរកមើលអ្នកគ្រប់គ្រង គម្រោងថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនៅទីនេះបាន៖

<https://www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/MMCDHealthPlanDir.aspx>

ប្រសិនបើអ្នកទទួលបាន “ថ្លៃសម្រាប់សេវា” Medi-Cal នោះ សូមរកមើលឱសថស្ថាននៅក្នុងមូលដ្ឋាន។ រកមើលក្រែងមានឱសថស្ថានណាមួយព្រមទទួលយក Medi-Cal និងបញ្ជូនទៅឱ្យដល់ផ្ទះតាមប៉ុស្តិ៍។

អ្នកក៏អាចរកមើលសេវាបញ្ជូនឱសថទៅឱ្យដល់ផ្ទះតាមអនឡាញបានផងដែរ។

អ្នកប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវមកយកថ្នាំដោយផ្ទាល់។ ប្រសិនបើដូច្នោះមែន សូមស្វែងរកឱសថស្ថានណា ដែលមានជម្រើសមកយកដោយបើកយានយន្តចូល ឬអែបចូលយកបាន។ អ្នកប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវសុំឱ្យសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬ អ្នកជិតខាងជួយ។ រកមើល នឹងអនុវត្តទៅតាមការណែនាំអំពីសុខភាពសាធារណៈ។

**ការទទួលបានឱសថសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តមុនកាលកំណត់**

Medi-Cal អនុញ្ញាតឱ្យឱសថស្ថានផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់រហូតដល់ទៅ 100 ថ្ងៃ សម្រាប់ឱសថភាគច្រើន។

<https://www.dhcs.ca.gov/Documents/COVID-19/Managed-Care-COVID-19-Memo-031620.pdf>

ឱសថមួយចំនួន អាចឱ្យបើកឡើងវិញមុនកាលបរិច្ឆេទឱសថត្រូវអស់បាន។ ឱសថអាចត្រូវបានបើកឡើងវិញបានដរាបពេលវេលា ចន្លោះកាលបរិច្ឆេទបើកឡើងវិញរវាងវេជ្ជបញ្ជាចុងក្រោយ និងវេជ្ជបញ្ជាថ្មីកន្លងផុត បាន 75 ភាគរយនោះ។

<https://www.dhcs.ca.gov/Documents/COVID-19/Managed-Care-COVID-19-Memo-031620.pdf>

ពលរដ្ឋដែលមានតែ Medicare ក៏អាចបើកឱសថឡើងវិញមុនកាលកំណត់បាន ដែរ។ អ្នកក៏អាចស្នើសុំឱ្យឱសថស្ថានផ្តល់ដល់កម្រិតអតិបរមាដែលមានទៅតាម គម្រោងរបស់អ្នកបានដែរ។

<https://www.cms.gov/files/document/hpms-memo-covid-information-plans.pdf>

ឱសថស្ថានត្រូវផ្គត់ផ្គង់ឱសថក្នុងគ្រាអាសន្ន។ ឱសថស្ថានអាចផ្តល់ឱសថសង្គ្រោះ បន្ទាន់សម្រាប់អ្នកជំងឺរងផលប៉ះពាល់ដោយវីរុស COVID-19។ សម្រាប់ព័ត៌មាន បន្ថែម៖ [http://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/newsroom/newsroom\\_30366.asp](http://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/newsroom/newsroom_30366.asp)

**ការទទួលបានការថែទាំសុខភាពនិងសុខភាពផ្លូវចិត្តតាមទូរសព្ទ**

អ្នកប្រហែលជាអាចត្រូវនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យព្យាបាលរោគប្រសាទ តាមទូរសព្ទ ឬ តាមសន្លឹកសិទ្ធិវីដេអូអនឡាញបាន។ ករណីនេះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកទទួល បានការថែទាំក្នុងករណីអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីការណាត់ជួបដោយផ្ទាល់ដោយសារតែ វីរុស COVID-19 នោះ។ ការណាត់ជួបតាមទូរសព្ទ ឬ តាមអនឡាញ គួរតែស្ថិត ក្រោមការធានារបស់ធានារ៉ាប់រង ដូចគ្នាទៅនឹងការណាត់ជួបដោយផ្ទាល់អញ្ចឹង ដែរ។

<https://www.dhcs.ca.gov/provgovpart/Pages/TelehealthFAQ.aspx>

សួរអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំប្រសិនបើការណាត់ជួបសុខភាព ឬ ផ្លូវចិត្តតាមទូរសព្ទអាចទាក់ទងបាន។

**ការដាក់ពាក្យបណ្តឹងនិងបណ្តឹងឧទ្ធរណ៍**

ប្រសិនបើអ្នកជាពលរដ្ឋនៅតាមមន្ទីរពេទ្យផ្នែកផ្លូវចិត្តរបស់រដ្ឋនោះ អ្នកមានសិទ្ធិ ដាក់បណ្តឹងនឹងមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋបាន។ អ្នកអាចស្នើសុំជំនួយក្នុងការការពារខ្លួនអ្នក ពីវីរុស COVID-19 បាន ដូចជាស្នើសុំរបស់របរសម្រាប់សម្អាតផ្ទាល់ខ្លួន គម្លាតសង្គម ពីអ្នកជំងឺផ្សេងទៀត និងការសួរសុខទុក្ខតាមវីដេអូ ឬ តាមទូរសព្ទ។ ប្រសិនបើអ្នក មានអារម្មណ៍ថាមន្ទីរពេទ្យមិនជួយការពារដល់អ្នកទេនោះ អ្នកអាចស្នើសុំចេញ ពីពេទ្យត្រឡប់ទៅសហគមន៍វិញបាន។

អ្នកតស៊ូមតិសិទ្ធិអ្នកជំងឺអាចជួយអ្នកបាន។ ដើម្បីទទួលបានជំនួយពីអ្នកតស៊ូមតិសិទ្ធិអ្នកជំងឺបាន សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់ការិយាល័យសិទ្ធិអ្នកជំងឺរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (COPR) តាមលេខ 1-916-504-5810។

ប្រសិនបើអ្នកមិនពេញចិត្តនឹងអ្នកផ្តល់សេវាខោនធីទេ អ្នកអាចដាក់ពាក្យបណ្តឹងសារទុកមួយបាន។ អ្នកអាចបញ្ជូនប្រេងបណ្តឹងសារទុកនៅតាមការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក ឬ នៅតាមមន្ទីរពេទ្យបាន។ អ្នកក៏អាចទូរសព្ទទៅបានផងដែរ។ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវឆ្លើយតបទៅនឹងបណ្តឹងសារទុករបស់អ្នកក្នុងរយៈពេល 60 ថ្ងៃ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ស្របជាមួយនឹងការសម្រេចចិត្តរបស់ខោនធីអំពីអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកទេនោះ អ្នកអាចដាក់បណ្តឹង "ឧទ្ធរណ៍" បាន។ ឧទាហរណ៍៖ អ្នកអាចដាក់បណ្តឹងឧទ្ធរណ៍ ប្រសិនបើខោនធីរបស់អ្នកលុបចោលសេវាកម្មរបស់អ្នក ឬ បដិសេធបង់ថ្លៃសេវារបស់អ្នក។ អ្នកនឹងទទួលបាន "ការជូនដំណឹងត្រូវឆ្លើយតប" មួយ ជាមួយនឹងការសម្រេចចិត្តរបស់ខោនធី។ អ្នកត្រូវតែដាក់បណ្តឹងឧទ្ធរណ៍របស់អ្នកក្នុងរយៈពេល 60 ថ្ងៃ។ អ្នកក៏ប្រហែលជាអាចស្នើសុំពន្លឿនបណ្តឹងឧទ្ធរណ៍បានផងដែរ។

អ្នកតស៊ូមតិសិទ្ធិអ្នកជំងឺខោនធី អាចជួយអ្នកក្នុងដំណើរការបណ្តឹងនេះបាន។ មានបណ្តាញព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកតស៊ូមតិទាំងអស់ប្រចាំខោនធីនីមួយៗតាមដំណាក់កាលនេះ៖

<https://www.disabilityrightsca.org/system/files?file=file-attachments/2019PRADirectoryAccessible.pdf>

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីបណ្តឹងសារទុកនៅខោនធី និងបណ្តឹងឧទ្ធរណ៍អាចរកបានតាមដំណាក់កាលនេះ៖

<https://www.disabilityrightsca.org/publications/county-mental-health-plan-mhp-grievances-appeals-and-fair-hearings>

**ធនធានស្តីពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត**

ការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺរាតត្បាតវីរុស COVID-19 អាចបណ្តាលឱ្យមានភាពតានតឹង និងការថប់អារម្មណ៍។ ពលរដ្ឋដែលមានលក្ខខណ្ឌជំងឺសុខភាពផ្លូវចិត្តស្រាប់ គួរបន្តជាមួយនឹងការព្យាបាល។ សូមហៅទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ក្នុងករណីដែលអ្នកដឹងពីរោគសញ្ញាថ្មី ឬ កាន់តែអាក្រក់ឡើងនោះ។ ធនធានបន្ថែមរួមមាន៖

ខ្សែទូរសព្ទមិត្តជួយមិត្ត (Peer-Run Warm Line)៖ 1-855-845-7415. នេះគឺជាធនធានមិនមែនមិនមែនសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់អ្នកទាំងឡាយណាដែលរស់នៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ស្វែងរកការគាំពារផ្នែកការលើកទឹកចិត្ត។

ខ្សែទូរសព្ទការពារការធ្វើអត្តឃាតថ្នាក់ជាតិ (National Suicide Prevention Lifeline)៖ 1-800-273-8255។

ផ្តល់សេវា 24/7 គាំទ្រដោយមិនគិតថ្លៃនិងរក្សាការសម្ងាត់សម្រាប់អ្នកស្ថិតក្នុង ភាពទុក្ខព្រួយ។

មជ្ឈមណ្ឌលប្រយុទ្ធប្រឆាំងជំងឺឆ្លង (CDC)៖ ព័ត៌មានអំពីការគ្រង់គ្រងការថប់ អារម្មណ៍និងតានតឹងផ្លូវចិត្ត

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

SAMHSA៖ គន្លឹះសម្រាប់គម្លាតសង្គម ការដាក់ឱ្យស្ថិតនៅដាច់ពីគេ និង ការស្ថិត នៅដាច់ពីគេ

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>

**ត្រូវទូរសព្ទទៅកាន់នរណាប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ**

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីសិទ្ធិស្របច្បាប់របស់អ្នក សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់ ខ្សែហៅចូលរបស់ DRC លេខ (800) 776-5746។

ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យជំងឺផ្លូវចិត្តរបស់រដ្ឋ អ្នកអាចស្នើសុំ ជំនួយពីការិយាល័យសិទ្ធិអ្នកជំងឺរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (COPR) បានតាមលេខ

1-916-504-5810។

សម្រាប់សំណួរអំពី Medi-Cal សូមទាក់ទងសមាជិក Medi-Cal និងខ្សែផ្តល់ជំនួយ តាមទូរសព្ទរបស់អ្នកជួយលេខ (800) 541-5555។

សំណួរដែលនិយមសួរពីអត្ថប្រយោជន៍ផ្នែកឱសថស្ថាន Medi-Cal ត្រូវបានឆ្លើយ នៅទីនេះ៖

<https://www.dhcs.ca.gov/provgovpart/pharmacy/Pages/PharmFAQ.aspx>