

# Cov khoos kas thiab cov kev pab cuam txog kev tswj hwm kev noj qab nyob zoo, kev tiv thaiv kab mob thiab kev noj qab haus huv

**Molina Healthcare muab cov khoos kas pab cuam no yam tsis xam nqi dab tsi rau koj.**

Cov xov tooj lag luam uas lub khoos kas kev pab siv rau:

 Medi-Cal  Marketplace  DSNP  Medicare

## Cov khoos kas pab tswj hwm kev noj qab haus huv

Hu rau **(833) 269-7830** txog:

- Mob ntshav qab zib
- Mob hawb pob
- Kev ntxhov siab
- Kev tsis meej pem vim los ntawm kev siv tshuaj muaj yees
- Mob ntshav siab
- COPD
- Mob plawv tsis ua hauj lwm
- Kev sab laj txog khoom noj khoom haus muaj thaj zoo nrog tus kws paub zoo txog khoom noj khoom haus

Hu rau **(866) 472-9483** txog:

- Kev tswj hwm qhov hnyav

## Lub khoos kas pab tiv thaiv kab mob ntshav qab zib

Lub khoos kas siv lub app hauv xov tooj ntawm tes nrog tus kws cob qhia uas muab lus pab tswv yim txog khoom noj khoom haus muaj thaj zoo, kev qoj ib ce thiab kev noj qab nyob zoo ib leeg-rau-ib leeg rau cov tswv cuab uas muaj kev kuaj pom tias muaj tus mob uas yuav pib muaj mob ntshav qab zib.

Txhawm rau kawm paub ntau ntxiv sau email rau [HealthEducation.MHC@MolinaHealthcare.com](mailto:HealthEducation.MHC@MolinaHealthcare.com).

## Lub khoos kas pab txog kev xeeb tub Healthy Beginnings

Pab pawg saib xyuas yuav ua kom tiav kev ntsuam xyuas thiab pab koj nrog cov chaw muab kev pab cuam txog cev xeeb tub.

- Hu rau **(866) 891-2320**

## Cov kev pab cuam kws pab txhawb thaum cev xeeb tub thiab yug me nyuam

Kev saib xyuas thiab kev txhawb nqa uas pab tau zoo hauv lub sij hawm cev xeeb tub thiab mus txog rau ib lub xyoos tom qab cev xeeb tub.

- Xa email tuaj rau peb ntawm [MHCDoulaSupport@MolinaHealthcare.com](mailto:MHCDoulaSupport@MolinaHealthcare.com) los sis hu rau peb **Lub Khoos Kas Cev Xeeb Tub Healthy Beginnings** ntawm **(866) 891-2320**.

## Kev noj qab haus huv fab kev coj cwj pwm thiab kev siv tshuaj muaj yees

Hu rau **(888) 665-4621** (Hnub Monday - Friday, 7 teev sawv ntxov txog 7 teev tsaus ntuj) rau kev nkag cuag tau rau cov kev pab cuam kom raws sij hawm los sis **(888) 275-8750** tom qab sij hawm ua hauj lwm txog kev pab kom tau qhov kev txhawb nqa uas koj xav tau.

## Lub khoos kas cov neeg ua hauj lwm txog fab kev noj qab haus huv hauv lub zej zos

Cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv hauv zej zog yuav pab koj txuas rau cov chaw muaj kev pab nyob rau hauv koj lub zej zog thiab koj lub phiag xwm kev noj qab haus huv. Lawv tuaj yeem pab qhia koj txog koj cov kev xav tau kev saib xyuas kev noj qab haus huv.

- Hu rau **(844) 926-6590**



## Kev txiav luam yeeb/luam yeeb hluav taws xob

- Kev kho mob hloov pauv tshuaj nas khaus tees (nicotine) tau txais kev duav roos los ntawm Molina.
- Yog xav tau ib daim ntawv teev npe txog pab pawg muab kev sab laj, cov pab pawg muab kev txhawb nqa los sis cov chav kawm thov mus saib hauv: [bit.ly/3wJq2hL](https://bit.ly/3wJq2hL).
- Kev sab laj los ntawm kev hu xov tooj uas muab los ntawm **Kick It California**.

### Kev txiav luam yeeb

- **Lus Askiv: (800) 300-8086** los sis Xa Ua Lus Sau "Quit Smoking" mus rau **66819**
- **Lus Suav: (800) 838-8917**
- **Lus Nyab Laj: (800) 778-8440**
- **Lus Xab Pees Niv: (800) 600-8191** los sis Xa Ua Lus Sau "Dejar De Fumar" mus rau **66819**
- **Lus Kaus Lim: (800) 556-5564**
- **Cov neeg haus luam yeeb: (800) 987-2908**

### Kev txiav luam yeeb hluav taws xob

- **Lus Askiv: (800) 300-8086** los sis Xa Ua Lus Sau "Quit Vaping" mus rau **66819**
- **Lus Xab Pees Niv: (800) 600-8191** los sis Xa Ua Lus Sau "No Vapear" mus rau **66819**



## Kev lis hauj lwm txog kev kho hniav

Hu rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab thiab txuas nrog peb tus neeg lis hauj lwm txog kev kho hniav. Lawv tuaj yeem pab txuas koj mus rau koj tus kws kho hniav. Tus nab npawb no yog nyob rau hauv koj daim npav ID Tswv Cuab.



## Kev xa mus rau chaw nyob

Tiv tauj rau Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Rau Tus Tswv Cuab thiab txuas nrog peb tus kws paub tshwj xeeb txog chaw nyob vaj tse kom tau txais kev pab nrog cov chaw muab kev pab cuam vaj tse nyob. Tus nab npawb no yog nyob rau hauv koj daim npav ID Tswv Cuab.



## Cov kev pab cuam ntsig txog kev siv tsheb thauj xa mus los

Hais txog kev thauj mus los fab kev kho mob uas tsis yog xwm txheej ceev, ces hu rau **American Logistics** yam tsawg kawg peb hnuv ua hauj lwm ua ntej yuav txog koj lub sij hawm teem caij mus ntsib kws kho mob tau ntawm **(844) 292-2688** los sis mus saib hauv lub vev xaib ntawm: [Molina.americanlogistics.com](https://Molina.americanlogistics.com).



## Lub Cuab Yeej Nrhiav Kev Pab Ntawm Molina

Koj tuaj yeem nrhiav tau cov chaw muab kev pab cuam xws li khoom noj, cov khoom lag luam, kev pab fab nyiaj txiag thiab fab kev cai lij choj thiab ntau yam ntxiv hauv koj thaj chaw hauv cheeb tsam zej zog ntawm: [MolinaHelpFinderCA.com](https://MolinaHelpFinderCA.com).



## Cov ntaub ntawv muab kev kawm txog kev noj qab haus huv

Tag nrho cov ntaub ntawv muab kev kawm txog kev noj qab haus huv yuav muab tshaj tawm nyob hauv Molina lub vev xaib ntawm: [bit.ly/3RYeGQR](https://bit.ly/3RYeGQR).



## Cov ntawv xov xwm

Cov ntawv xov xwm muab ntaub ntawv qhia paub txog kev noj qab haus huv muab tshaj tawm rau hauv Molina lub vev xaib ntawm: [bit.ly/2liPHm9](https://bit.ly/2liPHm9).

Rub lub app My Molina® uas siv hauv xov tooj ntawm tes yam tsis tau them nqi hauv Apple App Store los sis Google Play - tsuas yog tshawb nrhiav txog "My Molina" los sis xab kees tus zauv QR xwb. Siv lub app uas koj tuaj yeem:

- Luam tawm koj daim npav ID ntawm Molina
- Nrhiv lub khw muag tshuaj nyob ze koj
- Tshawb nrhiav cov kws muab kev pab cuam kho mob
- Nrhiv Kev Saib Xyuas Maj Ceev uas nyob ze koj thiab ntau yam ntxiv.
- Hloov pauv koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob



Xab kees ntawm no kom rub tawm los