

Cùng vận động với Zumba tại CRC Blanca Alvarado của SCFHP

Vận động cơ thể có thể là cả một thách thức, nhưng không nhất thiết phải là một hoạt động nhàm chán! Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sắp cung cấp các lớp học nhảy Zumba miễn phí tại Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng (Community Resource Center, CRC) Blanca Alvarado của SCFHP. Các lớp học mở cửa cho tất cả mọi người. Hãy vận động và vận động thật đẹp mắt!


Zumba là một chương trình vận động vui vẻ và giúp tiêu hao nhiều năng lượng kết hợp giữa các bài tập rèn luyện tim mạch với vũ điệu La-tinh. Hoạt động này phù hợp với mọi cấp độ thể lực. Các lớp học sẽ do huấn luyện viên Zumba được chứng nhận giảng dạy.

Hãy đốt cháy calo trong lúc học vũ đạo. Truy cập lịch trình sự kiện của chúng tôi tại www.scfhp.com/calendar để tìm hiểu thêm thông tin và đăng ký lớp học.



ĐỊA CHỈ CỦA chúng tôi tại 408 N. Capitol Ave., San Jose, CA 95133, trong Trung Tâm Mua Sắm Quảng Trường Capitol tại North Capitol Avenue và McKee Road.

Theo dõi chúng tôi trên

 Instagram (@scfhp.crc) và

 Facebook

(www.facebook.com/scfhp.crc)

để nắm được thông tin cập nhật về các chương trình, dịch vụ và sự kiện mới nhất!

Hãy Gọi Chúng Tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

8 giờ sáng đến 8 giờ tối, thứ Hai đến thứ Sáu

1-877-723-4795

TTY: 711



MV

Thông tin về sức khỏe và sống khỏe hoặc phòng ngừa

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Chăm sóc toàn diện cho quý vị

Hầu hết chúng ta đều biết rằng các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP hay bác sĩ) điều trị các bệnh và tình trạng mạn tính—từ cảm cúm và viêm họng cho đến tiểu đường và huyết áp cao. Nhưng có thể quý vị sẽ rất bất ngờ khi biết rằng: Mục tiêu của họ là chăm sóc toàn diện cho quý vị, chứ không chỉ riêng việc điều trị bệnh tật.

Điều đó có nghĩa là bác sĩ của quý vị cũng được đào tạo để giúp đỡ quý vị về các vấn đề sức khỏe hành vi. Ví dụ, nếu quý vị là người hút thuốc mắc bệnh về phổi như bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (chronic obstructive pulmonary disease, COPD), thì bác sĩ có thể giúp quý vị vượt qua những thách thức về tinh thần và thể chất khi bỏ thuốc lá.

Tương tự, nếu quý vị có vấn đề liên quan đến đồ uống có cồn và chất kích thích, thì bác sĩ có thể giúp quý vị vượt qua những thách thức về tinh thần và thể chất khi bỏ đồ uống có cồn và chất kích thích. Đây chỉ là hai ví dụ về cách bác sĩ có thể chăm sóc toàn diện cho quý vị. Cho dù quý vị gặp phải vấn đề về sức khỏe hành vi nào, thì bác sĩ của quý vị cũng có thể trực tiếp giúp đỡ quý vị hoặc giới thiệu quý vị đến một chuyên gia hoặc chương trình thích hợp.

Yêu cầu hỗ trợ

Do cảm xúc của quý vị có thể ảnh hưởng đến sức khỏe—và cách quý vị chăm sóc bản thân—bác sĩ của quý vị là nguồn hỗ trợ quan trọng nếu quý vị đang vật lộn với những tình huống như:

- Mất đi một người thân yêu
- Các thay đổi về sức khỏe của quý vị

hoặc sức khỏe của một người thân yêu, sự an toàn tài chính của quý vị hoặc một mối quan hệ

● Một vấn đề cá nhân nhạy cảm

Hãy nhớ rằng bác sĩ của quý vị không thể giúp quý vị nếu họ không biết những gì đang xảy ra trong cuộc sống của quý vị. Và mặc dù có thể quý vị sẽ khó cởi mở về cảm xúc của mình, đặc biệt là về điều gì đó nhạy cảm, nhưng bác sĩ của quý vị chỉ quan tâm đến một điều duy nhất: hỗ trợ quý vị và sức khỏe của quý vị.

Nguồn: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health



Chương Trình Tặng Thưởng cho Lối Sống Khỏe Mạnh của SCFHP (SCFHP Wellness Rewards)*

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tặng thưởng cho các hội viên Cal MediConnect khi thực hiện các biện pháp để hướng tới cuộc sống khỏe mạnh hơn.

SCFHP thưởng cho việc chăm sóc sức khỏe của tôi như thế nào?

Sức khỏe của quý vị rất quan trọng với chúng tôi. Dưới đây là danh sách các phần thưởng

mà chúng tôi trao cho những hội viên hội đủ điều kiện khi họ hoàn thành các lần thăm khám sức khỏe hoặc sàng lọc định kỳ. Các lần thăm khám sức khỏe hoặc sàng lọc định kỳ được đài thọ theo các quyền lợi Cal MediConnect của SCFHP của quý vị và không tốn chi phí thực hiện. Chúng tôi cung cấp dịch vụ đưa đón miễn phí đến các buổi hẹn thăm khám sức khỏe



của quý vị. Khi quý vị hoàn thành một hoạt động đủ tiêu chuẩn, chúng tôi sẽ gửi thẻ quà tặng cho quý vị qua thư.

CÁC HOẠT ĐỘNG TRONG CHƯƠNG TRÌNH TẶNG THƯỞNG CHO LỐI SỐNG KHỎE MẠNH NĂM 2022	CÁC TIÊU CHÍ HỘI ĐỦ ĐIỀU KIỆN CAL MEDICONNECT CỦA SCFHP	PHẦN THƯỞNG
Sàng lọc ung thư vú	Các hội viên từ 50 đến 74 tuổi—yêu cầu bác sĩ của quý vị giới thiệu	Thẻ quà tặng trị giá \$40
Sàng lọc ung thư đại trực tràng	Các hội viên từ 50 đến 75 tuổi	Thẻ quà tặng trị giá \$50
Xét nghiệm A1C	Các hội viên từ 18 đến 75 tuổi mắc bệnh tiểu đường	Thẻ quà tặng trị giá \$20

*Có thể áp dụng các điều khoản và điều kiện. Phải được ghi danh tham gia Chương Trình Cal MediConnect của SCFHP khi quý vị thăm khám. Chương Trình Tặng Thưởng cho Lối Sống Khỏe Mạnh là chương trình không sử dụng giấy. Quý vị không cần gọi cho chúng tôi để thông báo rằng quý vị đã hoàn thành khám sàng lọc hoặc xét nghiệm. Thay vào đó, bác sĩ của quý vị phải ghi mã và gửi thông báo điện tử cho SCFHP để quý vị hội đủ điều kiện nhận phần thưởng. Vui lòng đợi tối đa 90 ngày kể từ ngày hoàn thành thăm khám tới khi nhận được phần thưởng qua thư. Không được sử dụng thẻ quà tặng để mua thuốc lá, đồ uống có cồn hay súng.

Phúc lợi YMCA mới

Chương Trình Cal MediConnect của SCFHP hợp tác với YMCA tại Trung Lũng Silicon—

giờ đây mang lại cho quý vị nhiều lựa chọn hơn về phúc lợi rèn luyện sức khỏe. Truy cập www.scfhp.com để biết thêm thông

tin, hoặc gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-877-723-4795** (TTY: 711), từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.

Khẩn Cấp và Cấp Cứu

Quý vị nên đến đâu khi cần nhanh chóng nhận được chăm sóc y tế? Các trung tâm chăm sóc khẩn cấp có thể xử lý nhiều bệnh và chấn thương nhỏ. Nhưng một số triệu chứng cần phải được chăm sóc cấp cứu.

Hãy tới dịch vụ chăm sóc khẩn cấp đối với các triệu chứng trung bình hoặc nhẹ:

- Phản ứng dị ứng hoặc nổi mẩn
- Đứt tay, bỏng hoặc thương tích
- Đau đầu
- Các bệnh như cảm lạnh, đau họng, đau tai và sốt nhẹ
- Các chấn thương như đau

+ **NẾU CÓ THẮC MẮC**, hãy gọi đến đường dây y tá tư vấn 24/7 theo số **1-844-803-6962 (TTY: 711)**. Y tá tư vấn có thể cho quý vị biết liệu quý vị có thể đợi để thăm khám với bác sĩ của quý vị hay không, nơi cần đến để nhận chăm sóc khẩn cấp, hay kết nối quý vị với bác sĩ y tế từ xa.



HÃY ĐẢM BẢO AN TOÀN. Đây không phải là danh sách hay tư vấn toàn diện về y tế. Nếu quý vị cho rằng mình đang gặp trường hợp cần cấp cứu, hãy khẩn trương tìm kiếm sự chăm sóc.

lưng, bong gân và căng cơ

- Buồn nôn hay ói mửa

Hãy gọi 911 hoặc tới phòng cấp cứu (Emergency Room, ER) khi gặp các tình huống sau đây:

- Phản ứng dị ứng kèm khó thở, phát ban, hoặc phù nề
- Đau ngực kéo dài hơn vài phút
- Khó thở
- Chảy máu nhiều, bông nặng, hoặc vết thương sâu
- Bị chấn thương ở vùng cổ, xương sống, hay đầu, đặc biệt

khi đi kèm với các triệu chứng khác

- Bất tỉnh, lả người, hoặc co giật
- Nhiễm độc hoặc sốc thuốc
- Các chấn thương nghiêm trọng như gãy xương
- Đột nhiên đau đầu nghiêm trọng hoặc đau đờn, ví dụ ở hàm hoặc cánh tay
- Đột nhiên bị lú lẫn, yếu ớt, mất thăng bằng, mặt xệ xuống, thị giác bị mờ, hoặc nói lắp
- Các tình trạng cần cấp cứu về tâm thần như trầm cảm nghiêm trọng hoặc có ý nghĩ muốn tự tử

Nguồn: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

Đăng ký tham gia lớp học giáo dục sức khỏe!

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tận tâm giúp các hội viên của chúng tôi có cuộc sống khỏe mạnh. Chúng tôi hợp tác với nhiều tổ chức trong cộng đồng để cung cấp các lớp học giáo dục sức khỏe* miễn phí cho các hội viên của chúng tôi. Chúng tôi thực hiện các chủ đề sau đây:

- Tự chủ về sức khỏe—đăng ký trực tuyến! bit.ly/High-Blood-Pressure-Class
- Kiểm soát căng thẳng và tức giận*
- Kiểm soát cân nặng*
- Cai hút thuốc và hơn thế nữa!

Truy cập www.scfhp.com/for-members/health-education để xem danh sách đầy đủ các lớp học. Để ghi danh, hãy gọi cho các đối tác Giáo Dục Sức Khỏe của chúng tôi và cho biết quý vị là hội viên của SCFHP. Hầu hết các chương trình đều không yêu cầu bác sĩ giới thiệu. Quý vị có thể chọn không tham gia chương trình vào bất cứ lúc nào. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần trợ giúp, vui lòng gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.

*Các lớp học có thể thực hiện trực tuyến hoặc học tại lớp.



AlertSCC:

ĐƯỜNG DÂY CUNG CẤP THÔNG TIN TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

AlertSCC là hệ thống cảnh báo và thông báo tình trạng khẩn cấp chính thức của Quận Santa Clara. AlertSCC là cách miễn phí và đơn giản để nhận cảnh báo khẩn cấp trực tiếp trên điện thoại di động, điện thoại cố định hay email của quý vị.

Các cảnh báo có thể bao gồm:

- ▶ Thông tin và hướng dẫn trong các tình huống khẩn cấp, bao gồm hỏa hoạn, động đất và thời tiết khắc nghiệt
- ▶ Sự cố tội phạm ảnh hưởng đến khu phố của quý vị
- ▶ Thông tin sau thảm họa về nơi trú ẩn, đi lại hoặc cung ứng

Đăng ký AlertSCC tại www.alertscc.com.

Chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp bị cắt điện

Trong mùa hè nóng nực, khô hạn, công ty năng lượng của quý vị có thể cần cắt điện để giúp ngăn chặn cháy rừng. Việc cắt điện vì lý do an toàn đó có thể kéo dài nhiều ngày. Do đó, các gia đình cần chuẩn bị sẵn sàng. Sau đây là tám bước để chuẩn bị cho trường hợp bị cắt điện:

- 1 Đăng ký nhận cảnh báo.** Đảm bảo rằng công ty năng lượng của quý vị có thông tin liên lạc hiện tại của quý vị. Bằng cách đó, họ có thể cảnh báo quý vị về việc cắt điện theo kế hoạch.
- 2 Chuẩn bị bộ cung ứng khẩn cấp.** Chuẩn bị đủ nước và thức ăn không dễ hỏng đủ dùng trong

một tuần. Chuẩn bị 1 gallon nước cho mỗi người mỗi ngày. Hãy sửa soạn lại bộ cung ứng khẩn cấp mới ít nhất một lần mỗi năm.

- 3 Chuẩn bị sẵn tiền mặt tại nhà hoặc mang theo người.** Các máy ATM có thể không hoạt động trong thời gian bị cắt điện.

- 4 Đổ đầy bình xăng.** Nếu quý vị có xe hơi, hãy chắc chắn đổ đầy bình xăng trước khi bị cắt điện.

- 5 Tích trữ pin.** Quý vị sẽ cần pin cho đèn pin và đài radio. Tốt nhất là luôn tích trữ thêm hai bộ với nhiều kích cỡ khác nhau.

- 6 Để đèn pin ở gần.** Tránh sử dụng nến. Chúng có thể gây ra hỏa hoạn.

- 7 Chuẩn bị điện thoại của quý vị.** Tìm hiểu liệu điện thoại cố định của quý vị có hoạt động khi mất điện hay không. Nếu quý vị có điện thoại di động, hãy sạc đầy.

- 8 Trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu cần thiết.** Quý vị có phụ thuộc vào một thiết bị y tế chạy bằng điện không? Hay quý vị đang sử dụng một loại thuốc cần được trữ lạnh? Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống đặc biệt như vậy.

Tìm hiểu thêm về chương trình Cal MediConnect của SCFHP và các phúc lợi

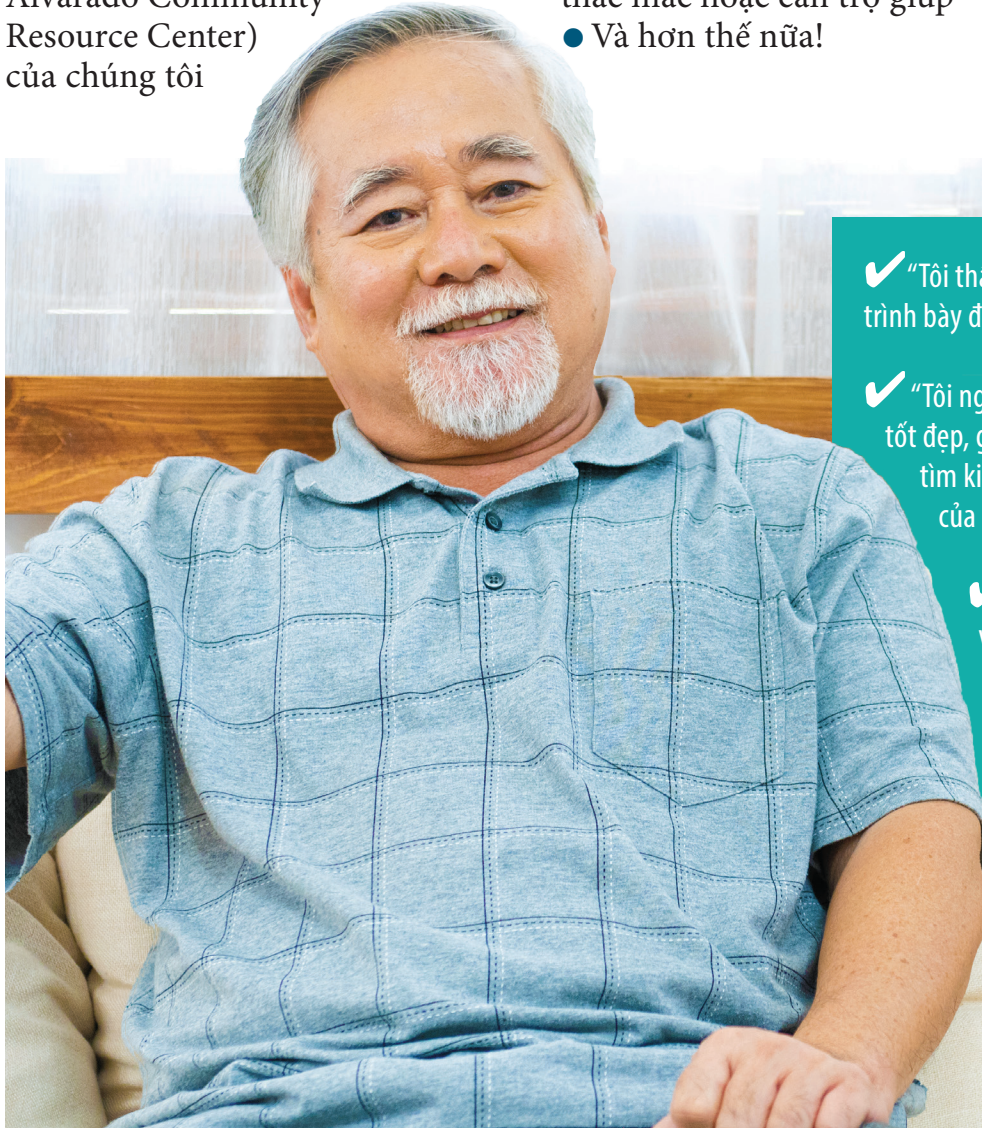
Quý vị là một hội viên mới của Cal MediConnect thuộc Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), hay quý vị muốn tìm hiểu thêm về chương trình sức khỏe của mình và các phúc lợi? Hãy tham gia vào buổi định hướng dành cho hội viên MIỄN PHÍ tại Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng Blanca Alvarado của SCFHP (SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center) của chúng tôi

hoặc tham gia trực tuyến. Trong buổi định hướng dành cho hội viên, quý vị sẽ được tìm hiểu về:

- Các phúc lợi và dịch vụ của SCFHP và cách sử dụng chúng
- Các tài liệu dành cho hội viên như Sổ Tay Hội Viên, Danh Bạ Nhà Cung Cấp và Dược Liễn
- Cách thức và nơi để quý vị nhận dịch vụ chăm sóc
- Quý vị nên liên lạc với ai khi có thắc mắc hoặc cần trợ giúp
- Và hơn thế nữa!



ĐĂNG KÝ NGAY hôm nay tại www.scfhp.com/welcome hoặc gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-877-723-4795 (TTY: 711)** từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Các buổi định hướng được thực hiện bằng tiếng Trung, tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Việt.



✓ “Tôi thấy buổi định hướng rất hữu ích, và người trình bày đã dẫn dắt rất xuất sắc.”

✓ “Tôi nghĩ buổi định hướng hôm nay diễn ra rất tốt đẹp, giúp tôi cảm thấy tự tin hơn về khả năng tìm kiếm những gì tôi cần trong chương trình của mình.”

✓ “Hãy tiếp tục phát huy công việc tuyệt vời này và các nỗ lực tiếp cận khác. Là các công dân sở tại, chúng tôi cảm thấy được coi trọng và được cung cấp đầy đủ thông tin về các dịch vụ cộng đồng và sự chăm sóc của quý vị. Rất cảm ơn quý vị!”

Hiểu về loãng xương và tránh té ngã



Loãng xương nghĩa là “xương rỗng”. Điều này xảy ra khi cơ thể có quá trình hủy xương quá nhiều, tạo xương mới quá ít, hoặc cả hai. Do vậy, khi bị ngã hoặc thậm chí chỉ bị xóc nảy cũng có thể dẫn đến gãy xương hông, xương sống (cột sống), cổ tay hoặc các xương khác.

Có nhiều cách để phòng tránh loãng xương hoặc té ngã. Hãy thử thực hiện theo những lời khuyên sau:

1. Đến gặp bác sĩ của quý vị để xét nghiệm mật độ xương, đặc biệt là với phụ nữ từ 65 tuổi trở lên. Kết quả xét nghiệm sẽ cho quý vị biết xương của quý vị chắc khỏe như thế nào, quý vị có bị loãng xương không, và có nguy cơ bị gãy xương không. Bác sĩ của quý vị có thể đưa ra các lựa chọn điều trị để phục hồi xương hoặc làm chậm quá trình loãng xương. Đồng thời, hãy thảo luận các phương pháp phòng tránh tác dụng phụ gây loãng xương từ các thuốc mà quý vị sử dụng để điều trị các bệnh lý khác.

2. Tích cực vận động và ăn các thực phẩm giàu canxi và vitamin D.

3. Tránh các nguy cơ trượt ngã. Xem xét xung quanh nhà ở. Dọn dẹp đồ đạc ngổn ngang trên sàn. Loại bỏ thảm trải sàn hoặc dán chặt thảm xuống sàn. Ngoài ra,

hãy cân nhắc về việc lắp các thanh vịn hoặc tay nắm ở những vị trí quý vị dễ bị trơn trượt.

4. Không để bị thiếu ngủ ban đêm. Quý vị dễ có nguy cơ té ngã khi bị buồn ngủ. Hãy ưu tiên ngủ đủ giấc tối.

5. Thường xuyên khám thị giác và thính giác. Những thay đổi nhỏ ở các giác quan này cũng có thể khiến quý vị bị té ngã.

Tạm Biệt Té Ngã (Farewell to Falls) là chương trình của Trung Tâm Chấn Thương (Trauma Center) tại Stanford hướng đến những người lớn tuổi nhằm giúp giảm tỷ lệ té ngã. Gọi đến số **1-650-724-9369** (TTY: **711**) hoặc truy cập **www.stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/farewell-to-falls.html**.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Aging



QUÝ VỊ CÓ biết hút thuốc có thể làm giảm mật độ xương? Nếu quý vị muốn bỏ thuốc lá, Kick It California có thể trợ giúp quý vị. Gọi đến số **1-800-300-8086** hoặc truy cập **www.kickitca.org** để biết các lời khuyên và nguồn lực.



Trợ giúp bỏ thuốc lá

Bỏ thuốc lá là một trong những hành động quan trọng nhất một người có thể làm để cải thiện sức khỏe của mình. Bỏ thuốc lá có thể giúp:

▶ Giảm nguy cơ tử vong sớm và giúp tuổi thọ dự kiến của quý vị tăng thêm 10 năm

▶ Cải thiện sức khỏe tổng thể và tăng cường chất lượng cuộc sống

▶ Giảm nguy cơ bị nhiều tác động đến sức khỏe, bao gồm hậu quả suy yếu sức khỏe sinh sản, các bệnh tim mạch, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (chronic obstructive pulmonary disease, COPD) và ung thư

▶ Cải thiện sức khỏe của thai phụ và thai nhi

▶ Giảm gánh nặng tài chính mà những đạ

diểm cho phép hút thuốc áp dụng đối với người hút thuốc

Để bỏ thuốc lá, hãy gọi đến Breathe California theo số **1-408-998-5865**

(TTY: **711**). Breathe California cung cấp giáo dục về thuốc lá, hỗ trợ nhóm và các công cụ duy trì nhằm giúp những người hút thuốc bỏ thói quen hút thuốc.

Nhận trợ giúp đưa ra quyết định về sức khỏe

Chỉ định người đại diện được ủy quyền

Nếu quý vị muốn để người khác đại diện cho quý vị về các vấn đề chăm sóc sức khỏe, thì quý vị cần chỉ định một người đại diện được ủy quyền để họ thay mặt quý vị làm việc với chúng tôi. Người được quý vị ghi tên cũng có thể sử dụng, nhận và tiết lộ thông tin sức khỏe được bảo vệ (protected health information, PHI) của quý vị. Để chỉ định một người đại diện được ủy quyền, hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng và yêu cầu biểu mẫu Chỉ Định Người Đại Diện (Appointment of Representative, AOR). Quý vị cũng có thể lấy biểu mẫu và thông tin hướng dẫn về cách hoàn thành biểu mẫu trong phần “Member Materials” trên trang web của chúng tôi tại www.scfhp.com. Biểu mẫu AOR cho phép người này hành động thay mặt cho quý vị. Quý vị phải cung cấp cho Santa Clara Family Health Plan một bản sao của biểu mẫu đã ký.

Chỉ thị trước về chăm sóc sức khỏe

Đây là câu hỏi ám ảnh rất nhiều người cao tuổi hoặc những người mắc bệnh nan y giai đoạn

BIỂU MẪU CHỈ Thị Trước của California được cung cấp trong phần “Member Materials” trên trang web của chúng tôi tại www.scfhp.com. Hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng nếu quý vị cần hỗ trợ chỉ định người đại diện, lập chỉ thị trước hoặc để biết thêm thông tin: **1-877-723-4795 (TTY: 711)**.

cưỡi: Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi không thể tự nói ra mong muốn của mình về dịch vụ chăm sóc sức khỏe của tôi? Chỉ thị trước về chăm sóc sức khỏe cho biết “những điều sẽ xảy ra” về sức khỏe của quý vị. Quý vị có thể lập tài liệu hợp pháp đảm bảo các mong muốn về dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình được thực hiện nếu quý vị không thể tự nói ra.

Quý vị có thể sử dụng chỉ thị trước để chọn một người đưa ra quyết định y tế đáng tin cậy. Quý vị cũng có thể tự mình đưa ra lựa chọn về dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Bằng cách này, chỉ thị trước là tài liệu hợp pháp có thể giúp giải quyết được vấn đề này.



CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Cal MediConnect Plan
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA HÈ NĂM 2022

Các thông tin trong CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH là do nhiều chuyên gia y khoa cung cấp. Nếu quý vị có lo ngại hay thắc mắc về một vấn đề cụ thể có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị, vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Người mẫu có thể được sử dụng trong các hình chụp và hình minh họa.

Chương Trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan (Chương Trình Medicare-Medicaid) là một chương trình bảo hiểm sức khỏe đã ký hợp đồng với Medicare và Medi-Cal để cung cấp quyền lợi của cả hai chương trình đó cho những người ghi danh.

Để biết thông tin về Chương trình Cal MediConnect của SCFHP và các lựa chọn Cal MediConnect khác cho việc chăm sóc sức khỏe của quý vị, hãy gọi cho Bộ Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe (Department of Health Care Services) theo số **1-800-430-4263 (TTY: 1-800-735-2922)** hoặc truy cập www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-877-723-4795 • www.scfhp.com
TTY: 711

Phân biệt đối xử là hành vi trái pháp luật. Chương Trình Cal MediConnect (Chương Trình Medicare-Medicaid) của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP Cal MediConnect) tuân thủ các luật dân quyền của Tiểu Bang và Liên Bang. Cal MediConnect của SCFHP không phân biệt đối xử một cách trái pháp luật, loại trừ mọi người hay đối xử với họ khác biệt vì giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, nguồn gốc tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tinh thần, khuyết tật thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới hay khuynh hướng tính dục.

Cal MediConnect của SCFHP cung cấp:

- Hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho người khuyết tật để giúp họ trao đổi thông tin tốt hơn, như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có chuyên môn
 - Thông tin được viết dưới định dạng khác (bản in chữ lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác)
- Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là Tiếng Anh như:
 - Thông dịch viên có chuyên môn
 - Thông tin trên văn bản bằng các ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ với Cal MediConnect của SCFHP từ 8 giờ 30 phút sáng đến 8 giờ tối, Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi theo số 1-877-723-4795. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ ràng, vui lòng gọi đến 711. Khi có yêu cầu, thông tin này sẽ được in bằng chữ nổi braille, trên bản in khổ lớn, băng ghi âm hoặc định dạng điện tử. Để nhận một trong số các bản sao ở định dạng thay thế này, vui lòng gọi hoặc viết thư gửi đến:

**Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158
1-877-723-4795 (TTY: 711)**

CÁCH NỘP ĐƠN KHIẾU NẠI

Nếu quý vị tin rằng Cal MediConnect của SCFHP đã không cung cấp các dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử trái pháp luật theo cách khác dựa trên cơ sở giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, nguồn gốc tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tinh thần, khuyết tật thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới hay khuynh hướng tính dục, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại với Cal MediConnect của SCFHP. Quý vị có thể nộp đơn khiếu nại bằng cách gọi điện, viết thư, trực tiếp hoặc qua hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Hãy liên hệ với Cal MediConnect của SCFHP từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi số 1-877-723-4795. Hoặc nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ ràng, vui lòng gọi đến 711.
- **Gửi thư:** Điền đầy đủ thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến địa chỉ:

**Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119**

- Trực tiếp: Hãy đến văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc Cal MediConnect của SCFHP và nói là quý vị muốn nộp đơn khiếu nại.
 - Dưới dạng điện tử: Truy cập trang web của Cal MediConnect của SCFHP tại địa chỉ www.scfhp.com.
-

VĂN PHÒNG PHỤ TRÁCH DÂN QUYỀN – SỞ DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CALIFORNIA **(CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES)**

Quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền với Văn Phòng Phụ Trách Dân Quyền của Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe California qua điện thoại, viết thư hoặc bằng hình thức điện tử:

- Qua điện thoại: Gọi theo số **916-440-7370**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi **711 (Dịch Vụ Tiếp Âm Viễn Thông)**.
- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu khiếu nại hoặc gửi thư đến:

Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

Các biểu mẫu khiếu nại có sẵn tại http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- Dưới dạng điện tử: Gửi email tới CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

VĂN PHÒNG PHỤ TRÁCH DÂN QUYỀN – BỘ Y TẾ VÀ DỊCH VỤ NHÂN SINH HOA KỲ (CALIFORNIA **DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES)**

Nếu quý vị tin rằng quý vị đã bị phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hay giới tính, quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền với Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, Văn Phòng Phụ Trách Dân Quyền bằng cách gọi điện, viết thư hoặc qua định dạng điện tử:

- Qua điện thoại: Hãy gọi số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu khiếu nại hoặc gửi thư đến:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Mẫu đơn khiếu nại có thể tải về tại <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Dưới dạng điện tử: Truy cập Cổng Thông Tin Điện Tử của Office for Civil Rights tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795 (TTY: 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, hay servicios de ayuda de idiomas gratis disponibles para usted. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. La llamada es gratis.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795 (TTY: 711), từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Cuộc gọi là miễn phí.

中文 (Chinese) : 注意 : 如果您说中文 , 您可申请免费语言援助服务 。 请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 1-877-723-4795 (TTY 用户请致电 711) 与客户服务部联系 。 本电话免费 。

Tagalog (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyong tulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-877-723-4795 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Ang pagtawag ay libre.

한국어(Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

월요일부터 금요일 오전 8시부터 저녁 8시까지 1-877-723-4795 (TTY: 711)번으로 고객 서비스부에 연락해 주십시오. 통화는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian). ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Չանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոնի հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Չանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 (телетайп: 711), с понедельника по пятницу, с 8:00 до 20:00. Звонок бесплатный.

فارسی (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک‌زبانی به‌صورت رایگان در دسترس شما قرار دارد. روزهای دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح الی 8 شب، با واحد خدمات مشتریان به شماره 1-877-723-4795 (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس با این شماره رایگان است.

日本語 (Japanese) : ご注意 : 日本語を話される場合、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。カスタマーサービス 1-877-723-4795 (TTY : 711) までお電話下さい。サービス時間帯は月曜日から金曜日の午前 8 時から午後 8 時までです。通話は無料です。

Ntawv Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog hais tias koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm tus xov tooj 1-877-723-4795 (TTY: 711), hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-877-723-4795 (TTY: 711) 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤੀਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

:العربية (Arabic)

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية المجانية متاحة لك. الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795 (الهاتف النصي لضعاف السمع (TTY: 711) من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 8 مساءً. الاتصال مجاني.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी, भाषा बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 (TTY: 711) पर, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:00 से शाम 8:00 बजे तक कॉल करें यह कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

ខ្មែរ (Khmer): ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាសេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ទូរស័ព្ទមកផ្នែកសេវាកម្មអតិថិជនតាមលេខ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 8 ព្រឹក។ ដល់ម៉ោង 8 យប់ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ໂປດຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ສໍາລັບທ່ານ. ໂທຫາສູນບໍລິການລູກຄ້າໄດ້ທີ່ເບີ 1-877-723-4795 (TTY: 711), ວັນຈັນ ຫາ ວັນສຸກ ເວລາ 8 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 8 ໂມງແລງ. ໂທຟຣີ.

Mien (Mien): JANGX LONGX: Beiv taux meih benx gorngv ang gitv waac nyei mienh nor, duqv mbenc maaih nzie weih gong tengx wang-henh faan waac bun muangx maiv zuqc cuotv nyaanh, mbenc nzoih liouh bun meih longc. Douc waac daaih lorx taux nzie weih zipv kaeqv gorn zangc yiem njiec naaiv 1-877-723-4795 (TTY: 711), yiem naaiv liv baaiz yietv mingh taux liv baaiz hmz bouc dauh, yiem 8 diemv lungn ndorm ziagh hoc mingh 8 diemv lungn muonz. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc maiv zuqc cuotv nyaanh oc.

Українська (Ukrainian): УВАГА: Якщо ви розмовляєте англійською мовою, ви можете безкоштовно скористатися доступними послугами перекладача. Телефонуйте до служби підтримки клієнтів за номером 1-877-723-4795 (телефонний пристрій із текстовим вводом [Teletype TTY]: 711), понеділок-п'ятниця, з 8:00 до 20:00. Дзвінок безкоштовний.