

# sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara  
Family Health Plan  
The Spirit of Care

Mùa Thu 2013



cư dân hợp pháp của tiểu bang California, California Được Bảo Hiểm giúp quý vị so sánh và lựa chọn một chương trình sức khỏe phù hợp nhất với nhu cầu sức khỏe và ngân sách của quý vị. Quý vị không thể bị từ chối vì một bệnh trạng có sẵn (như

**Quý vị không được bảo hiểm y tế? Quý vị hiện có những lựa chọn mới.**

## Những thay đổi về y tế vào năm 2014 có ảnh hưởng đến quý vị hay không?

**S**ẽ không có gì thay đổi nếu quý vị đã ghi danh vào chương trình Medi-Cal, Healthy Kids hoặc một chương trình chăm sóc sức khỏe tại hãng làm của quý vị. Quý vị chỉ cần đảm bảo việc điền đơn gia hạn và trả lệ phí bảo hiểm đúng hạn.

**Các lựa chọn khác.** Nếu quý vị hoặc các thành viên gia đình hiện không có bảo hiểm y tế, Đạo Luật Chăm Sóc Sức Khỏe Giá Phải Chăng (Affordable Care Act) có thể giúp quý vị được bảo hiểm trong năm 2014 thông qua:

■ **Chương trình mở rộng Medi-Cal.** Bắt đầu từ ngày 1 Tháng Giêng năm 2014, các điều kiện để tham gia chương trình dành cho người lớn sẽ thay đổi. Nếu quý vị có tuổi từ 19 đến 65 và có thu nhập ít hơn 133 phần trăm mức nghèo của liên bang (\$31,322 mỗi năm cho một gia đình bốn người), hiện giờ quý vị có thể hội đủ điều kiện để hưởng Medi-Cal. Quý vị có thể ghi danh tham gia chương trình Valley Care ngay bây giờ, và nếu quý vị có đủ điều kiện, chương trình bảo hiểm Valley

Care của quý sẽ tự động chuyển sang Medi-Cal vào ngày 1 Tháng Giêng năm 2014. Xin gọi số 888-363-3394 nếu quý vị có thắc mắc gì hoặc muốn biết thêm thông tin về chương trình Valley Care.

■ **Chương trình California Được Bảo Hiểm (Covered California™).** Nếu quý vị hoặc ai đó trong gia đình của quý vị không đủ điều kiện cho Medi-Cal hoặc Healthy Kids, bây giờ quý vị có thể mua bảo hiểm giá phải chăng thông qua thị trường bảo hiểm y tế do tiểu bang điều hành, được gọi là California Được Bảo Hiểm. Đối với

bệnh tiểu đường hoặc bệnh hen suyễn), và phí bảo hiểm cũng sẽ không thể cao hơn vì một bệnh trạng có sẵn.

Hỗ trợ tài chính luôn có sẵn để giảm bớt chi phí nếu quý vị hội đủ điều kiện dựa trên thu nhập. Mức hỗ trợ tài chính, nếu có, được xác định dựa theo mức thu nhập, có nghĩa là thu nhập của quý vị càng thấp thì quý vị càng có khả năng nhận được nhiều trợ giúp hơn. Để biết thêm về chương trình California Được Bảo Hiểm, xin hãy truy cập trang web [www.coveredca.com/fact\\_sheets.html#vietnamese](http://www.coveredca.com/fact_sheets.html#vietnamese) hoặc gọi số 888-975-1142.

Vì sức khỏe của mình và để yên tâm, hãy tận dụng các lựa chọn mới này để được bảo hiểm y tế. Và hãy nói cho bạn bè và người thân của quý vị biết để họ có thể nộp đơn ghi danh.

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

## BẢO VỆ MẮT

# Quý vị có cần kiểm tra mắt không?

**T**hị lực của quý vị ra sao? Dù thị lực của quý vị như thế nào, quý vị vẫn cần bảo vệ đôi mắt của mình. Đó là chìa khóa cho chất lượng cuộc sống của quý vị.

Một vấn đề về mắt cần phải đề phòng là bệnh tăng nhãn áp. Căn bệnh này có thể gây mù mắt. Nhưng nếu được khám và điều trị thì sẽ cứu nguy cho thị lực của mình.

**Bệnh đó là gì?** Mắt của quý vị có chứa chất lỏng cần được thoát đi. Bệnh tăng nhãn áp làm cho chất lỏng ở mắt thoát quá chậm. Điều này gây áp lực và có thể làm hại đến mắt.

Quý vị có thể bắt đầu bị mất tầm nhìn hai bên ở một hoặc cả hai mắt. Quý vị có thể cảm thấy như là mình đang nhìn qua một đường hầm. Và quý vị có thể mất thị lực dần theo thời gian.

**Ai có thể bị nguy cơ này?** Một số người có nhiều khả năng mắc bệnh này hơn. Quý vị sẽ có nguy cơ mắc bệnh cao hơn nếu quý vị:

- Ngoài 60 tuổi.
- Có người thân cận huyết trong gia đình bị bệnh đó.
- Là người Mỹ gốc Phi.
- Bị bệnh tiểu đường.
- Bị bệnh huyết áp cao.
- Đang dùng một số loại thuốc. Thuốc chống viêm corticosteroid là một trong số đó.

**Điều trị bệnh như thế nào?** Thị lực của quý vị không thể trở lại ban đầu như khi chưa bị bệnh tăng nhãn áp. Nhưng việc điều

trị có thể giúp cho tình trạng thị lực của quý vị không bị xấu đi. Hầu hết những người mắc bệnh này đều dùng thuốc nhỏ mắt hoặc uống thuốc hàng ngày. Quý vị cần đảm bảo tuân theo lời khuyên của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Bệnh này phải điều trị suốt đời.

Phẫu thuật bằng kỹ thuật la-de cũng có thể giúp điều trị bệnh. Nếu phẫu thuật này không còn tác dụng sau đó, hãy hỏi người cung cấp dịch vụ cho quý vị về việc làm phẫu thuật theo định kỳ. Việc này có thể giúp mắt quý vị được thoát chất lỏng.

**Quý vị có thể làm gì?** Quý vị càng điều trị sớm càng tốt. Chính vì thế, cách tốt nhất nên đi khám mắt. Những người trên 60 tuổi nên đi khám mắt ít nhất hai năm một lần. Nếu quý vị có nguy cơ mắc bệnh cao, nên hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị để biết nên kiểm tra mắt thường xuyên như thế nào.

Nguồn tham khảo: Hiệp Hội Đo Thị Lực Hoa Kỳ (American Optometric Association); Viện Mắt Quốc Gia (National Eye Institute)

## » HÃY HÀNH ĐỘNG.

Santa Clara Family Health Plan bao trả việc khám mắt cho người bị bệnh tiểu đường. Nếu bị tiểu đường, quý vị cần đảm bảo đi khám mắt một lần mỗi năm. Hãy gọi bác sĩ của quý vị và đặt lịch khám ngay hôm nay.

## Tại sao trẻ em cần phải đến nha sĩ?

Không có gì sánh được với việc nhìn thấy nụ cười của con mình. Vì vậy hãy đảm bảo rằng một nha sĩ cũng nhìn thấy nụ cười đó.

Việc đi khám nha sĩ thường xuyên là cần thiết—dù con của quý vị mới chỉ có răng sữa.

Trong khi khám, nha sĩ có thể hướng dẫn quý vị cách làm sạch răng cho con. Họ cũng có thể kiểm tra tìm các vấn đề răng miệng. Nếu có vấn đề, tốt nhất là nên tìm ra sớm.

Bắt đầu từ chiếc răng đầu tiên, hãy mang con quý vị đến khám nha sĩ hai lần một năm. Một số trẻ em có thể cần đi khám thường xuyên hơn. Hãy hỏi nha sĩ về thời gian thăm khám tốt nhất cho con quý vị.

Nguồn tham khảo: Học Viện Nha Khoa Nhi Đông Hoa Kỳ (American Academy of Pediatric Dentistry); Hiệp Hội Nha Khoa Hoa Kỳ (American Dental Association)



## HÃY TÌM MỘT NHA SĨ Ở GẦN QUÝ VỊ.

- Hội viên của Medi-Cal: Gọi Denti-Cal theo số 800-322-6384.
- Hội viên của Healthy Kids: Gọi Liberty Dental theo số 888-902-0403.



## Cuộc sống có thể tuyệt vời nếu không có thuốc lá

**Q**uý vị đã bao giờ tưởng tượng cuộc sống sẽ như thế nào nếu cai thuốc lá chưa? Bỏ thuốc lá có thể mang đến những phần thưởng ngọt ngào. Chắc chắn rằng việc giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư là một phần thưởng lớn cho quý vị. Những cuộc sống của quý vị cũng có thể được cải thiện theo nhiều cách khác nữa. Ví dụ:

**Cảm thấy khỏe và đẹp hơn!** Hút thuốc lá có thể gây hại nhiều hơn là chỉ đối với sức khỏe của quý vị. Là người đã bỏ thuốc, quý vị có thể:

- Thở tốt hơn và ho ít hơn. Vì vậy những hoạt động như leo cầu thang có thể sẽ dễ dàng hơn.
- Không còn lo lắng về việc đầu tóc và quần áo của quý vị có mùi thuốc lá. Và quý vị sẽ có hàm răng trắng hơn, hơi thở thơm tho và ít nguy cơ có nếp nhăn sớm.
- Thấy rằng ăn uống ngon miệng hơn vì giác quan của quý vị được cải thiện.
- Cảm thấy hài lòng về bản thân—và là tấm gương để người khác cảm thấy tự hào về quý vị.

**Tiết kiệm tiền bạc, thời gian và bảo vệ sức khỏe của người khác.** Việc bỏ thuốc lá giúp quý vị:

- Tiết kiệm khoảng hàng nghìn đô la mỗi năm.
- Lại làm chủ cuộc sống của mình. Khi

ở những tòa nhà công cộng hoặc những nơi cấm hút thuốc khác, quý vị sẽ không phải lo lắng về việc khi nào lại có thể hút thuốc.

■ Bảo vệ những người thân yêu của quý vị. Họ sẽ không phải tiếp xúc với khói thuốc độc hại gián tiếp từ quý vị.

**Quý vị đã sẵn sàng bỏ thuốc lá chưa?** Quý vị có thể làm được việc đó. Hàng triệu người đã từng bỏ thuốc lá minh chứng cho điều đó. Hãy thảo luận với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị về cách bỏ thuốc. Các loại thuốc như kẹo cao su hay miếng dán có chứa nicotin và các chương trình cai thuốc lá có thể làm cho việc đó trở nên dễ dàng hơn.

Nguồn tham khảo: Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ (American Cancer Society); Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention)

**» HÃY THAM GIA PHONG TRÀO CAI THUỐC LÁ.** Phong Trào Cai Thuốc Lá Trên Toàn Nước Mỹ (Great American Smokeout) là ngày Thứ Năm thứ ba của Tháng Mười Một hàng năm. Một số người có kế hoạch bỏ thuốc lá vĩnh viễn ngày hôm đó. Quý vị cũng sẽ tham gia với họ bằng việc bỏ thuốc lá chứ?

## Thời gian để thở!

*CÁC DỊCH VỤ GIÚP CAI THUỐC LÁ CHO CÁC THÀNH VIÊN SCFHP*

Quý vị có muốn bỏ thuốc lá không? Chương trình Hơi Thở California (Breathe California) có các hướng dẫn viên được đào tạo để giúp đỡ quý vị! Hãy gọi cho họ để tìm chương trình phù hợp dành cho quý vị, hoặc truy cập trang web [www.scfhp.com/for-members/health-education](http://www.scfhp.com/for-members/health-education) để biết thông tin chi tiết.

**LIÊN HỆ VỚI CHƯƠNG TRÌNH HƠI THỞ CALIFORNIA.** Gọi số **408-998-5865**, hoặc truy cập trang web [www.lungsrus.org](http://www.lungsrus.org). Chương trình Hơi Thở California có trụ sở tại 1469 Park Ave., San Jose, CA 95126.

## Mùa thu là mùa của dịch cúm: Hãy chích ngừa!

Mùa thu là thời điểm bắt đầu mùa cúm. Điều đó có nghĩa là đã đến lúc chích ngừa cúm.

Bệnh này làm cho quý vị rất mệt mỏi. Và có thể nghiêm trọng đối với:

- Những người từ 65 tuổi trở lên.
- Trẻ nhỏ.
- Phụ nữ có thai.
- Những người có các vấn đề về sức khỏe như bệnh tim, phổi hoặc thận và những người có hệ miễn dịch bị suy giảm.

Nếu quý vị chích ngừa muộn hơn trong năm, vắc-xin vẫn có thể giúp bảo vệ quý vị. Nhưng nếu chích ngừa sớm, quý vị sẽ được bảo vệ trong suốt mùa cúm.

Nguồn tham khảo: Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention)

## Quý vị vừa chuyển nhà không?

Nếu vậy, xin gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên ở số **800-260-2055** để chúng tôi có thể cập nhật thông tin cá nhân của quý vị.



# những điều cần biết

HỘI VIÊN CỦA MEDI-CAL

## Quý vị muốn cai thuốc lá?

Bỏ thuốc lá là điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để cải thiện sức khỏe của mình. Dự Án Khuyến Khích Bỏ Thuốc Lá của Medi-Cal (Medi-Cal Incentives to Quit Smoking Project) đang phát thẻ quà tặng trị giá \$20 cho các hội viên Medi-Cal, những người muốn bỏ thuốc và gọi cho Đường Dây Hỗ Trợ Người Hút Thuốc (California Smokers' Helpline) theo số **800-662-8887**.

TRUNG TÂM Y TẾ DÀNH CHO NGƯỜI DA ĐỎ (INDIAN HEALTH CENTER)

## Hãy giảm cân trước kỳ nghỉ lễ!



Đừng chờ đợi để có thân hình chuẩn và cảm thấy khỏe mạnh!

Hãy đến tham gia các hoạt động vừa vui vừa rèn luyện cơ thể chắc khỏe tại Trung Tâm Sức Khỏe của Trung Tâm Y Tế Dành Cho Người Da Đỏ. Chúng tôi có:

- Miễn phí thành viên phòng tập thể dục tự do. Phí thành viên bao gồm các lớp thể dục cá nhân và lớp thể dục theo nhóm cho các lứa tuổi từ 13 đến 18.

- Miễn phí các dịch vụ tư vấn dinh dưỡng và giáo dục về bệnh tiểu đường cung cấp bởi các chuyên gia y tế.

Không cần đặt hẹn trước khi đến trung tâm, và chúng tôi có chương trình giải thưởng hàng tháng cho quý vị!

Hãy gọi số **408-445-3400**, số máy lẻ **278** hoặc truy cập trang web **indianhealthcenter.org** để biết thêm thông tin.

Trung Tâm Y Tế Dành Cho Người Da Đỏ có trụ sở tại 602 E. Santa Clara St. ở trung tâm thành phố San Jose.

Để được nhận thẻ quà tặng \$20, quý vị phải có số thẻ ID của Medi-Cal, hiện tại là người hút thuốc lá và muốn bỏ thuốc, phải yêu cầu được nhận thẻ quà tặng khi gọi đến và phải hoàn tất buổi tư vấn đầu tiên.

Đường dây hỗ trợ là một chương trình miễn phí cung cấp trợ giúp bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung Quốc (tiếng Quảng Đông và tiếng Quan Thoại), tiếng Hàn Quốc và tiếng Việt. Các nhân viên tư vấn của đường dây hỗ trợ



là các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tận tâm và đã được đào tạo. Hãy gọi đường dây hỗ trợ để nhận đơn cơ hội cai thuốc lá của quý vị!

## Chúng tôi đã lập một trang web mới dành cho quý vị!

Hãy truy cập trang web mới của chúng tôi tại **www.SCFHP.com**! Chúng tôi đã có những thay đổi để quý vị có thể tìm kiếm thông tin một cách nhanh chóng và dễ dàng hơn. Việc nâng cấp trang web bao gồm:

- **Giao diện mới** cho phép điều hướng trang web nhanh chóng, thuận tiện.

- **Tìm kiếm bác sĩ:** cải thiện chức năng tìm kiếm với Google Maps để giúp quý vị tìm bác sĩ hoặc cơ sở y tế gần quý vị.

- **Cổng điện tử cộng đồng:** các sự kiện sắp tới tại cộng đồng, các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, các bản tin với thông tin cập nhật về sức khỏe thể chất và tinh thần, và thông tin về cải cách chăm sóc sức khỏe.

- **Các thông tin hữu ích:** cung cấp thông tin về các chủ đề như cách tìm sự hỗ trợ về ngôn ngữ cho quý vị, dịch

vụ tư vấn của y tá, giáo dục sức khỏe và giấy ủy quyền trước về chăm sóc sức khỏe.

- **Các câu hỏi thường gặp (FAQ) của hội viên:** với các câu trả lời cho các câu hỏi thường gặp, bao gồm các câu hỏi về điều kiện tham gia chương trình Medi-Cal, các chương trình HMO và quý vị phải làm gì nếu nhận được hóa đơn.

- **Phần "Thông Tin Về Chúng Tôi":** bao gồm các thông cáo báo chí, thông tin về Ủy Ban Người Tiêu Dùng Tư Vấn và Ban Điều Hành của chúng tôi, và lịch sử của Santa Clara Family Health Plan.

Trang web mới dễ dàng sử dụng hơn và giúp cho các hội viên, các nhà cung cấp của chúng tôi và cộng đồng có được một trải nghiệm web nâng cao. Bây giờ quý vị có thể truy cập thông tin nhanh chóng, dễ dàng mỗi khi quý vị cần—24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần. Hãy truy cập trang web thường xuyên để cập nhật các tin tức, sự kiện và thông tin mới nhất về Santa Clara Family Health Plan và các chương trình, dịch vụ, và cộng đồng của chúng tôi.

# sức khỏe tuyệt vời

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được ấn hành theo hình thức dịch vụ cộng đồng dành cho những người bạn và thân chủ của Santa Clara Family Health Plan.

Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI 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.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN  
210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
800-260-2055  
www.scfhp.com

Bản quyền © 2013 Coffey Communications, Inc.

WHN29729