

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan

The Spirit of Care

Mùa Đông 2011/2012



Cam kết của chúng tôi với quý vị

P hương châm hoạt động của Santa Clara Family Health Plan là Luôn thể hiện Tinh Thần Chăm Sóc. Sứ mệnh của chúng tôi là cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe toàn diện, chất lượng cao cho những người không có hay không thể mua bảo hiểm chăm sóc sức khỏe với giá phải chăng.

Chúng tôi cung cấp bảo hiểm cho trên 133,000 trẻ em và người lớn thông qua các chương trình Medi-Cal, Healthy Families, Healthy Kids và Healthy Workers của chúng tôi.

Vào năm 2011, Santa Clara

Family Health Plan đã kỷ niệm 15 năm phục vụ cộng đồng. Chúng tôi vẫn giữ trọn cam kết sâu sắc với sứ mệnh phục vụ các gia đình ở Hạt Santa Clara, và mong tiếp tục phục vụ trong nhiều năm tới.

Có phải quý vị là chủ sở hữu của một doanh nghiệp nhỏ không có khả năng mua bảo hiểm sức khỏe không?

Chương trình HEALTHYWORKERS

có thể là sự lựa chọn đúng nhất cho doanh nghiệp của quý vị.

Xin vui lòng liên lạc với chúng tôi qua thư tín ở: healthyworkers@scfhp.com.

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.**



Presorted Standard
U.S. Postage
PAID
Tacoma, WA
Permit No. 1066

Hãy để ý đến cảm xúc của con quý vị ở tuổi thiếu niên

Những năm tháng của tuổi thiếu niên có thể tràn đầy thách thức. Không dễ gì khi phải đối phó với các áp lực từ trường học và bạn bè.

Cộng thêm việc các hoóc-môn trong cơ thể đang thay đổi thì các cháu có rất nhiều vấn đề phải đối mặt. Chính vì thế, điều quan trọng là quý vị cần lúc nào cũng sẵn sàng giúp con mình.

Các cháu ở tuổi thiếu niên có thể bất thành linh nổi giận hay đưa ra các quyết định thiếu sáng suốt. Xét cho

cùng các cháu cũng chỉ là con người như mình.

Nhưng quý vị nên để ý đến các dấu hiệu cho thấy con mình đang gặp khó khăn. Có thể bao gồm:

- Ngủ nhiều hơn thường.
- Đột nhiên học kém ở trường.
- Không thêm tham gia các sinh hoạt ưa thích nữa.
- Thói quen ăn uống khiến cho cháu bị sụt cân hay lên cân.

Nếu quý vị lo lắng, hãy nói chuyện với con mình. Quý vị có thể làm nhiều điều để hỗ trợ cho cháu. Cho cháu biết



rằng quý vị quan tâm đến cháu.

Thế nhưng nếu quý vị đã cố hỗ trợ mà thấy không đủ thì sao? Quý vị có thể nói chuyện với cố vấn viên ở trường hay bác sĩ của con quý vị. Họ có thể giới thiệu quý vị đến các nguồn trợ giúp khác.

Nguồn: Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics)

Hãy bảo vệ trẻ em khỏi bị nguy hiểm đến sức khỏe vì chất chì

Các mảng sơn bong ra khỏi tường không chỉ trông xấu, mà còn có thể chứa kim loại độc được gọi là chất chì.

Chất chì được sử dụng trong nước sơn trước năm 1978, nên có thể có ở một số căn nhà cũ hơn. Khi lớp sơn bị bong tróc thì chất chì có thể được phát tán thành bụi ở trong nhà. Chất chì cũng có thể có ở trong đất hay ống nước cũ, và ở trong một số loại đồ chơi.

Chất chì có thể gây vấn đề về

hành vi và các vấn đề khác, nhất là ở trẻ em. Để giúp giữ an toàn cho trẻ em:

- Giữ trẻ em tránh xa cửa sổ cũ và những nơi có lớp sơn bị bong tróc. Nếu quý vị ở nhà thuê, hãy báo cho chủ nhà biết về những nơi bị bong sơn.
- Không cho trẻ em chơi với đất ở gần một căn nhà cũ.
- Không cho trẻ em gặm hay chơi với đồ chơi có thể có sơn chứa chất chì.
- Thường xuyên rửa tay cho con. Cũng

cần thường xuyên rửa đồ chơi.

■ Dùng nước sôi để uống, nấu nướng và pha sữa bột cho trẻ sơ sinh. Nếu quý vị ở căn nhà cũ hơn, để nước sôi chảy vài phút mỗi buổi sáng trước khi sử dụng.

Bác sĩ của quý vị có thể giải thích thêm cho quý vị về việc xét nghiệm chất chì ở trẻ em.

Nguồn tham khảo: Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics); Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Chống Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention)

Đại diện cá nhân là gì?

Quý vị có biết rằng mình có thể nhờ một người thân hay bạn bè trao đổi về thông tin sức khỏe và bảo hiểm thay mặt cho quý vị không?

Người này được gọi là đại diện cá

nhân. Đại diện cá nhân của quý vị có thể gọi cho Santa Clara Family Health Plan để chọn bác sĩ mới cho quý vị, xin hẹn cho quý vị sau khi được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa, giúp lấy thuốc theo toa, hoặc đặt câu hỏi về hóa đơn.

Để chỉ định một người thân hay bạn làm đại diện cá nhân, quý vị cần điền vào mẫu Yêu Cầu Chỉ Định Đại Diện Cá Nhân (Personal Representative Request). Xin gọi Phòng Dịch Vụ Hội Viên theo số **800-260-2055** và chúng tôi sẽ gửi mẫu này cho quý vị.

Chụp nhũ ảnh có thể cứu mạng người

Ngày nay nhiều phụ nữ được chữa khỏi ung thư vú hơn bao giờ hết. Một nguyên nhân dẫn đến tin mừng này là do việc chụp nhũ ảnh.

Thủ thuật chụp X quang vú này có thể cứu mạng người bằng cách phát hiện ra các khối u quá nhỏ, sờ không thấy được. Việc phát hiện sớm ung thư vú tạo cơ hội nhiều hơn để được điều trị thành công.

Có phải quý vị là phụ nữ từ 40 tuổi trở lên? Nếu vậy, quý vị cần đi chụp nhũ ảnh mỗi năm.

Quý vị cũng cần được bác sĩ khám ngực hàng năm. Bởi vì chụp nhũ ảnh không phải lúc nào cũng chính xác, và đôi khi không phát hiện được ung thư. Khám ngực là một cách bảo vệ thêm cho quý vị.

Hãy báo cho bác sĩ của quý vị biết

ngay nếu quý vị có bất cứ dấu hiệu nào của ung thư vú.

Các dấu hiệu bao gồm:

- Có cục cứng.
- Có vết lõm ở da.
- Vú hay núm vú bị đỏ.
- Vú hay núm vú bị tróc vảy.
- Vú hay núm vú bị dày lên.
- Có vùng sưng ở vú.

Nguồn: Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ (American Cancer Society)



Cải thiện huyết áp của quý vị

Quý vị có thấy chán nản vì huyết áp cao không? Hãy tăng thêm mức hoạt động hàng ngày.

Hoạt động nhiều hơn có thể:

- Giúp giảm huyết áp.
- Giúp tim khỏe hơn.
- Giúp quý vị kiểm soát trọng lượng dễ dàng hơn.
- Giúp quý vị cảm thấy bớt căng thẳng hơn. Kiểm soát căng thẳng có lợi cho tim.

Ngay cả tập đi bộ nhanh có thể giúp quý vị kiểm soát huyết áp của mình. Để bắt đầu:

- Tham gia một hoạt động quý vị ưa thích, như làm vườn, bơi lội hay đi bộ trong thương xá. Khả năng duy trì hoạt động sẽ nhiều hơn khi quý vị chọn hoạt động mình thích.
- Nghe nhạc hay sách nói trong khi tập thể dục thì sẽ thấy thời gian trôi qua vèo vèo.
- Luôn đổi mới. Cách này giúp quý vị không thấy chán. Thay đổi giờ tập. Gọi rủ một người bạn tập cùng với mình. Những điều này có thể giúp quý vị giữ quyết tâm.

Nguồn tham khảo: Hiệp Hội Y Khoa Thể Thao Hoa Kỳ (American College of Sports Medicine); Hiệp Hội Tim Hoa Kỳ (American Heart Association)

Chăm sóc cho thai phụ

Chọn mua nôi. Dự trữ tã. Có rất nhiều việc cần làm trước khi sinh con.

Việc nào quan trọng nhất? Chăm sóc sức khỏe của chính mình.

Đi khám thai thường xuyên có thể giúp giữ sức khỏe cho quý vị và thai nhi. Bác sĩ của quý vị có thể giúp phòng ngừa các vấn đề, hoặc phát hiện vấn đề sớm.

Khi nào nên gọi

Ngay khi quý vị nghĩ mình có thai, hãy gọi bác sĩ của quý vị. Bác sĩ sẽ hướng dẫn lịch trình đến khám.

Thường thì đến khám:

- Một lần mỗi tháng từ tuần 4 đến tuần 28.

- Hai lần mỗi tháng từ tuần 28 đến tuần 36.

- Một lần mỗi tuần từ tuần 36 đến khi sinh.

Một số thai phụ cần đến khám thường xuyên hơn.

Những gì diễn ra tại buổi khám

Tại mỗi lần khám, bác sĩ của quý vị sẽ:

- Đo trọng lượng.
- Đo huyết áp.
- Đo bụng.
- Nghe nhịp tim của em bé.

Hãy nhớ: Điều quan trọng là cần giữ mỗi hẹn khám, ngay khi quý vị cảm thấy khỏe.

Nguồn tham khảo: March of Dimes; Văn Phòng Phụ Trách Sức Khỏe Phụ Nữ (Office on Women's Health)

Sức khỏe gia đình

Khám Định Kỳ

Có lợi cho trẻ em và phụ huynh

Các bậc phụ huynh thường thích tìm hiểu những mẹo hữu ích về cách nuôi con vui khỏe.

Một mẹo quan trọng là: Hãy nhớ lên lịch đưa con đi khám định kỳ. Phải giữ hẹn nữa.

Những buổi hẹn này hết sức quan trọng. Tại buổi hẹn quý vị sẽ làm quen với bác sĩ của con mình. Giữ các buổi hẹn này cũng là cách tốt nhất để bảo

đảm rằng cháu:

- Đang tăng trưởng và phát triển bình thường.
- Được chích ngừa đầy đủ. Các mũi chích này giúp phòng ngừa bệnh trẻ em.
- Được khám thị giác, thính giác và khả năng nói. Cả ba chức năng này rất quan trọng cho việc học tập.
- Đang ăn uống khỏe.
- Giữ sức khỏe và an toàn.

Việc khám định kỳ cũng giúp bác sĩ của con quý vị phát hiện ra bất cứ vấn đề sức khỏe nào đang tiềm ẩn. Việc phát hiện sớm có thể giúp quý vị quyết định cách đối phó.

Nếu không có vấn đề nào, quý vị sẽ thấy yên tâm. Quý vị và con sẽ sẵn sàng bước vào giai đoạn tiếp theo trong cuộc sống.



Các buổi khám định kỳ cũng là dịp tốt để tìm hiểu thêm về cách nuôi dạy con mình. Hãy ghi lại các câu hỏi của mình và mang theo mỗi lần đi khám.

Giữ lịch khám

Bác sĩ có thể hướng dẫn quý vị về lịch trình khám. Nhiều bác sĩ khuyến nghị trẻ em đi khám định kỳ theo lịch trình như sau:

- **Dưới 1 tuổi:** Hai hoặc ba ngày sau khi được xuất viện, sau đó vào lúc 1, 2, 4, 6, 9 và 12 tháng.
- **Từ 1 đến 2 tuổi:** Vào lúc 15, 18 và 24 tháng.
- **Trẻ mới biết đi và trẻ nhỏ:** Vào lúc 2, 3 và 4 tuổi.
- **Trẻ đi học tiểu học:** Một năm một lần từ 5 đến 10 tuổi.
- **Thanh thiếu niên:** Một năm một lần từ 11 đến 21 tuổi.

Nguồn: Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics)

Ho gà: Gia đình quý vị có an toàn không?

Lúc ban đầu, bệnh ho gà có triệu chứng giống như bệnh cảm. Không may, bệnh này có thể phát triển nặng hơn bệnh cảm nhiều.

Bệnh có thể gây các cơn ho rất trầm trọng. Bệnh này đặc biệt nguy hiểm ở trẻ sơ sinh. Chính vì thế, việc chích ngừa bệnh này rất quan trọng.

Trẻ em cần một loạt mũi chích. Cần được chích ngừa vào các tuổi sau:

- 2 tháng.
- 4 tháng.
- 6 tháng.
- 15 đến 18 tháng.
- 4 đến 6 tuổi.

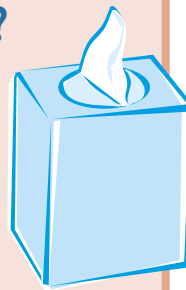
- 11 hoặc 12 tuổi.

Người lớn cũng có thể cần chích ngừa nếu chưa có.

Không những thế, sức đề kháng có thể bớt dần qua thời gian. Có thể quý vị cần chích lại ngay cả khi đã được chích ngừa lúc còn nhỏ. Điều này rất quan trọng nếu quý vị ở gần một bé sơ sinh.

Bác sĩ có thể giúp quý vị quyết định xem quý vị có nên chích ngừa hay không.

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



» hành động

hãy Tìm bác sĩ cho con quý vị tại www.scfhp.com.

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.

Bản quyền © 2012 Coffey Communications, Inc.

WHN27490p

Santa Clara Family Health Plan
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
800-260-2055
www.scfhp.com

Tổng Giám đốc
Giám đốc Điều hành

Elizabeth Darrow
Matthew Woodruff