sức khỏe tuyệt vời

Santa Clara Family Health Plan
The Spirit of Care

Mùa Hè 2011

Quý vị vừa chuyển nhà không?

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

Có phải quý vị là chủ sở hữu hay nhân viên 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 quý vị.

Xin vui lòng gọi 408-874-1400 hay email healthyworkers@scfhp.com.

Chào mừng quý vị tham gia chương trình SCFHP!

Theo một chương trình mới của tiểu bang, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sẽ mở rộng số lượng thành viên tham gia bằng cách đón chào các bậc cao niên và người bị khuyết tật tham gia chương trình quản lý sức khỏe của Medi-Cal. SCFHP là một trong hai chương trình quản lý sức khỏe của Medi-Cal mà mọi người có thể chọn tham gia ở Hạt Santa Clara.

SCFHP hiện đang chăm sóc cho hơn 5000 bậc cao nhiên và người khuyết tật và chúng tôi rất hào hứng đón nhận thành viên mới.

Trong quá trình chuẩn bị, chúng tôi đã cải thiện chương trình định hướng cho hội viên mới. Sẽ có người gọi điện chào mừng quý vị tham gia chương trình, và có thể hỏi thăm đôi câu về sức khỏe quý vị.

Như thường lệ, nơi đầu tiên quý vị nên gọi khi liên lạc với SCFHP là Phòng Dịch Vụ Hội Viên theo số **800-260-2055**. Các nhân viên của Phòng Dịch Vụ Hội Viên đã được đào tạo để có thể hướng dẫn quý vị tới đúng nơi cung cấp dịch vụ.

Chúng tôi xin chào mừng các thành viên mới và mong sớm được phục vụ quý vị.

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

Thông tin sức khỏe của quý vị được giữ kín

Sức khỏe là chuyện riêng của quý vị. Do đó các chi tiết cần được giữ kín.

Thông tin này chỉ dành cho những người chăm sóc quý vị. Họ là những người duy nhất cần biết quý vị dùng thuốc gì hay mắc bệnh trạng nào.

Chính vì thế, luật pháp bảo vệ quyền riêng tư của quý vị.

Nắm rõ các quyền của mình

Các luật này giới hạn những người có thể xem thông tin sức khỏe của quý vị. Các luật này bảo vệ:

- Hồ sơ y tế của quý vị.
- Các buổi nói chuyện với bác sĩ.
- Các chi tiết bảo hiểm.
- Các chi tiết về hóa đơn.

Trừ khi quý vị đồng ý, nếu không các thông tin sức khỏe không được chia sẻ với:

- Sở làm của quý vị.
- Các công ty quảng cáo chuyên gửi tài liệu tiếp thị, bao gồm các hãng bảo hiểm sức khỏe và tiệm thuốc.

Thông tin có thể được chia sẻ:

- Với người thân giúp chăm sóc cho quý vị.
- Với bác sĩ và nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị.
- Với các nhân viên văn phòng lo việc lập hóa đơn cho dịch vụ y tế.
- Để bảo vệ sức khỏe công chúng nếu có trường hợp bùng phát cúm hay vấn đề trầm trọng khác.

Các luật quy định rằng quý vị có quyền:

- Xem bản sao của hồ sơ y tế của mình.
- Được biết khi nào và vì sao thông tin của mình được chia sẻ.

Không hiểu rõ một trường hợp cấp cứu là gì?

Vui lòng liên lạc với Đường Dây Y Tá Tư Vấn theo số 877-509-0294 để được trợ giúp.

» *hiểu thêm*

hãy tìm

Chúng tôi muốn bảo vệ quyền của quý vị. Nếu quý vị có quan ngại về quyền riêng tư, xin liên lạc với Dịch Vụ Hỗ Trợ Thành Viên.

Làm thế nào để phân biệt các trường hợp khẩn cấp?

Tất cả chúng ta đều thỉnh thoảng bị đau hay bệnh. Các vấn đề thường nhẹ thôi, chỉ cần sơ cứu và chăm sóc dịu dàng một chút là xong.

Nhưng nếu gặp vấn đề đòi hỏi sự điều trị chứ không đơn thuần là một miếng băng và một nụ hôn thì sao? Làm thế nào chúng ta phân biệt được các tình trạng thông thường với tình trạng cần đưa đi bệnh viện?

Tốt nhất là nên gọi 911 nếu quý vị nghĩ rằng tính mạng của ai đó đang gặp nguy hiểm.

Theo các chuyên gia, các dấu hiệu của tình trạng trầm trọng bao gồm:

» Chảy máu không cầm được. » Khó thở. » Đau hay tức ngực. » Ngất xỉu. » Thị giác thay đổi. » Lẫn trí. » Đau đột ngột, dữ dội hay khác thường. » Ói mửa nhiều. » Ói ra máu. » Ho ra máu. » Tiêu chảy không hết. » Suy nghĩ về việc tự tử. » Gặp khó khăn khi nói.

Phải đặc biệt đề phòng khi người bị đau là trẻ em. Có thể trẻ không giải thích được các cảm giác của mình. Nếu quý vị nghĩ rằng một đứa trẻ đang gặp vấn đề sức khỏe trầm trọng, hãy đưa đi khám bác sĩ ngay tức khắc.

Nên nhớ rằng quý vị có thể đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp (urgent care) nếu cần được điều trị nhưng không cần cấp cứu. Nếu phòng mạch của bác sĩ quý vị đang đóng cửa, quý vị có thể đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp để điều trị: » Đau do bị côn trùng đốt hay thú vật cắn. » Vết đứt nhỏ cần khâu lại. » Sốt. » Bệnh cúm. » Đau lỗ tai.

Nguồn tài liệu: Hiệp Hội Các Bác Sĩ Cấp Cứu Hoa Kỳ

Giúp con quý vị ở tuổi thanh thiếu niên tập luyện cho khỏe người

Có phải con quý vị dành nhiều thời gian nằm dài trên sa lông hơn là tập luyện trên sân không?

Nếu đúng vậy thì hãy tìm cách để cho cháu vận động. Ở lứa tuổi này, các trẻ cần phát triển xương và cơ chắc khỏe. Tập thể dục thường xuyên giúp đạt được điều đó.

Cơ thể chắc khỏe cũng có thể:

- Giảm nguy cơ bị thừa cân.
- Giảm nguy cơ mắc các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe như tiểu đường và bệnh tim.
- Giúp trẻ ở tuổi thanh thiếu niên cảm thấy hài lòng với bản thân.

Hãy bắt đầu vận động

Bất cứ một hoạt động thường xuyên nào cũng có thể giúp con quý vị khỏe mạnh.

Cho cháu tham gia một nhóm chơi thể thao. Giục cháu tham gia lớp tập thể dục. Đó là những cách hiệu quả để vận động đều đặn.

Tuy vậy, không phải tất cả thanh thiếu niên đều thích tham gia các môn thể thao đồng đội. Còn nhiều cách khác để giúp trẻ vận động. Đi bộ, bơi lội và đạp xe đều là những hoạt động rất tốt.

Để giúp cháu bắt đầu tập luyện, hãy khuyến khích cháu:

- **Biến hoạt động đó thành một trò vui.** Thanh thiếu niên sẽ có xu hướng tiếp tục tham gia một hoạt động nào đó hơn nếu thấy hoạt động đó vui.
- **Thực hiện dần dần.** Cách tốt nhất là thay đổi từng bước nhỏ. Gợi ý con đi bộ hoặc đạp xe tới trường.
- **Giúp tim và phổi hoạt động.** Giúp con mình chọn các hoạt động tăng nhịp tim và đòi hỏi thở mạnh hơn.

Thanh thiếu niên nên dành ít nhất 60 phút mỗi ngày để hoạt động thể chất.

Đưa ra những lựa chọn khôn ngoan

Tập thể dục thường xuyên có thể giúp con quý vị ở tuổi thanh thiếu niên có cơ thể chắc khỏe. Nhưng cháu cũng cần lựa chọn sáng suốt mỗi ngày. Nhắc con mình:

- Hạn chế thời gian xem TV, dùng máy tính và chơi trò chơi điện tử. Tốt nhất là không quá hai tiếng mỗi ngày.
- Ăn ba bữa đủ chất dinh dưỡng mỗi ngày. Ăn nhiều trái cây, rau củ và các sản phẩm từ sữa ít chất béo.
- Uống nhiều nước trước, trong và sau khi tập thể dục.
- Giảm đồ ăn vặt. Loại thực phẩm này có thể chứa nhiều chất béo, muối và đường.
- Tìm những đồ ăn nhanh có lợi cho sức khỏe. Luôn có sẵn các thanh cà rốt, dưa tươi và sữa chua.
- Ngủ 9 đến 10 tiếng mỗi đêm.
- Tránh hút thuốc, uống rượu và dùng ma túy.

Hãy làm hết sức mình để giúp con có cơ thể khỏe mạnh. Quý vị đang giúp cháu tận hưởng một tương lai tràn đầy sức khỏe.

Nguồn tham khảo: Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ; Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Chống Bệnh Tật

» hành động

Hãy Để ghi danh vào các lớp giáo dục về sức khỏe của chúng tôi ngay hôm nay, vui lòng gọi chương trình Santa Clara Family Health Plan theo số 800-260-2055 hay TTY 800-735-2929.

Chia sẻ tin tức

Chúng tôi muốn giúp tất cả mọi người sống khỏe mạnh

Tin đáng lo: Vẫn còn nhiều trẻ em và người lớn không có bảo hiểm trong hạt chúng ta!

Tin đáng mừng: 1 trên 5 trẻ em ở Hạt Santa Clara tham gia chương trình sức khỏe của chúng tôi. Chúng tôi luôn cố gắng tìm cách đến với các trẻ em và người lớn cần sự giúp đỡ của chúng tôi. Nếu khu phố hay nhà thờ của quý vị có một sự kiện nào đó, chúng tôi muốn biết để cùng tham gia.

Chúng tôi cũng có thể tổ chức một buổi trình bày về cách hội đủ điều kiện nhận bảo hiểm Medi-Cal, Healthy Kids và Healthy Families. Xin vui lòng gửi ngày giờ, địa điểm tổ chức sự kiện tại địa phương quý vị và thông tin liên lạc tới hộp thư điện tử outreach@scfhp.com.

Hãy khuyến khích bạn bè, gia đình và hàng xóm láng giềng của quý vị liên lạc với chương trình Santa Clara Family Health Plan theo số **877-688-7234** để biết chúng tôi có thể giúp đỡ họ như thế nào. Trong thời buổi khó khăn này mỗi người đều cần có tin mừng.

Chúng tôi mới chuyển địa điểm!

Santa Clara Family Health Plan đã chuyển Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình (Family Resource Center hay FRC) tới Phòng Khám Nha Khoa Nhi Đồng ở Trung Tâm Mua Sắm Tropicana tọa lạc tại 1153 South King Road ở San Jose.

Chúng tôi sẽ tiếp tục hỗ trợ thủ tục nộp đơn và cung cấp các lớp giáo dục sức khỏe tại các địa điểm khác trên khắp hạt của chúng ta.

Cũng có người có thể trợ giúp quý vị làm thủ tục nộp đơn vào giờ làm việc ở văn phòng chính của chúng tôi tại 210 E. Hacienda Ave., Campbell.

Xin gọi cho chúng tôi theo số **877-688-7234** để lấy hẹn nộp đơn mới hoặc để gia hạn bảo hiểm hiện tại.

Quý vị có quyền được biết

Chương Trình Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cam kết cung cấp các dịch vụ chăm sóc kịp thời cho tất cả các hội viên. SCFHP nỗ lực để bảo đảm rằng tất cả các dịch vụ chăm sóc sức khỏe được cung cấp một cách kịp thời. SCFHP sẽ tiếp tục thông báo cho hội viên nếu thay đổi hay cập nhật bất cứ điều gì trong các chính sách hiện tại của chương trình.

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 © 2011 Coffey Communications, Inc. WHN26651

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

Giám đốc Điều hành **Elizabeth Darrow**
Giám đốc Tiếp thị **Jane Ogle**
Nhân viên Quản lý Tiếp thị **Archie Judan**