

2016 年春季



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

赢得健康

Cal MediConnect 计划
(医疗保险——医疗补助计划)

我们讲您的语言

英语是您的第二语言吗？您可以通过本健康计划获得口译员的协助。这样您就可以使用您的母语来与医生交流。不需要您的家庭成员、子女或者朋友为您翻译。

您在下列情况下可以免费获得这项服务：

- 通过电话获得医疗护理或建议。
- 去看医生。
- 向负责健康计划的机构致电。

您如何获得一名口译员？告诉您的医生诊所您需要一名口译员。当您打电话预约下次门诊时就可以提出这要。

或者致电会员服务部。我们能帮您找到符合下列条件的医生：

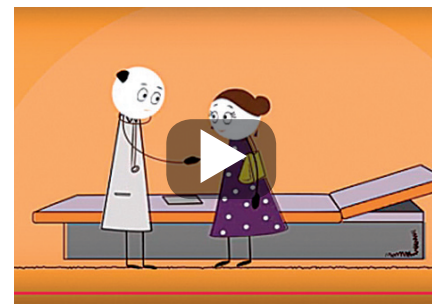
- 讲您的母语。
- 诊所内有一名口译员。

请拨 **1-877-723-4795** 致电会员服务部以寻求协助。



请访问我们的网站！

我们的网站上有很多信息和资源，可以帮助您进一步了解自己的健康计划、获得保健服务，并保持健康。我们录制了一段视频，帮助您学习使用我们的网站。请访问 www.scfhp.com/getting-started 以观看这段视频并查阅其他信息！



欢迎来电

会员服务

上午 8 点至晚上 8 点，每周 7 天，包括假日

1-877-723-4795

会员服务听障专线

1-800-735-2929

CM

健康与保健或预防信息

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

您有高血压吗？

虽然您没有打算要罹患高血压，但您可以制定计划控制高血压。

您可以这样做：

- 1. 尽量吃有益心脏健康的膳食。** 您的膳食非常重要。您需要吃丰富的水果和蔬菜、全谷物（如糙米和小麦面包而非白面包）以及豆类。
- 2. 尝试吃一些鱼类，如罐装鲑鱼或沙丁鱼，每周至少吃两次。**
- 3. 少吃盐和糖、红肉、饱和脂肪酸和反式脂肪酸，如：» 肥牛肉。» 猪肉。» 带皮的家禽肉。» 猪油和奶油。» 牛油。» 全脂或脱脂（2%）奶酪或其他乳制品。**
- 4. 多多活动身体。** 选择做您喜欢而且医疗保健提供者同意的运动。然后每天做至少 30 分钟，每周 5 天。从每天步行 10 分钟开始。每天运动量稍微增加一点也会带来很大的变化。您会感觉更好。
- 5. 达到健康的体重。** 步骤 1 到 4 能帮助您做到这一点！您的医疗保健提供者也可以帮助您。下次去看您的初级保健医生时，征求一些建议。他或她会很乐意帮忙。

对大多数成年人来说，健康的血压水平应当低于 120/80。

- 6. 处理精神压力。** 目标是享受您所做的一切事物。在紧张时刻中寻找幽默之处。抽时间放松一



下。如果情绪低落，去找家人和朋友，和别人聊一聊。如果无法舒缓压力，甚至觉得压力变大或异常难过，请和您的医生谈一谈。

- 7. 避免烟草烟雾。** 如果您吸烟，可能很难戒掉，但您的医疗保健提供者可以帮助您。如果您不吸烟，但周围有人吸烟，请求他们到外面或别的房间吸烟。二手烟和一手烟同样危险。
- 8. 减少喝酒。** 如果难以做到的话，告诉您的医疗保健提供者。
- 9. 服用降血压药。** 为了您的健康和安，请切实按照医嘱服药。如果您不确定自己目前是否在服用高血压药物，请咨询您的医生。

最后同样重要的一点是，经常检查您的血压。向您的医疗保健提供者多征求一些如何降低血压的建议。对大多数成年人来说，健康的血压水平应当低于 120/80。

资料来源：American Heart Association（美国心脏协会）；National Institutes of Health（美国国家卫生研究院）

» 阅读以了解 CAL MEDICONNECT 带来了什么变化。请访问 www.scfhp.com/calmediconnect/perspectives。

什么时候去看医生?

帮您做好准备的 6 个提示

去 去看医生，尤其是当您感到不适的时候，可能会令人承受巨大的压力。以下是帮助您为就诊做好准备的 6 个提示。

1. 列出您的顾虑和想问医生的问题。 如果难以想起一些问题或者根本想不起来，可以请朋友、您的护理人员或家人帮忙。毕竟两个脑袋要比一个脑袋聪明！

2. 写下相关内容。 随身携带资料。将您所有的处方药、非处方药、维他命以及草药补充品放在一个袋子里，随身携带。如果您有目前正在服用的药物清单或者关于您健康情况的其他文件，也请带在身上。

3. 讲出来，没关系！ 让您的医生知道自您上次就诊后发生了什么。如果您去过急诊室或看过专科医生，马上告诉医生。告诉医生您注意到的食欲、体重、情绪、睡眠或者精力的任何变化。也告诉医生您所服用的药物最近的改变或者药效的变化。

4. 就诊时让一位家人或朋友陪同。 让您的家人或者朋友提前知道您看医生的目的。如果您忘了您原本打算和医生谈的内容，您的同伴可以提醒您。她或他可以帮您记笔记，并帮您记住医生说了些什么。

寻找医生变得更容易

Santa Clara Family Health Plan (圣塔克拉拉家庭健康计划) 更新了网站，让您更容易寻找合适的医生、医院或其他医疗服务提供商。请访问 www.scfhp.com 以寻找适合您的医生。

5. 确保您能尽可能看清楚、听清楚。 就诊时记得要把眼镜带着。如果您有助听器，一定要戴上，并确保它能正常工作。如果您看不清或听不清楚，请告诉医生或工作人员。

6. 如果您听不懂医生在说什么，请他们重新讲一遍，或者用不同的方式或您能听懂的方式讲。 如果您就诊时带朋友一同前往，他们也可以帮忙！如果您的医生不会讲您的语言，请至少提前 5 天联系会员服务部以要求一名口译员。



您可以幫助防止詐欺、浪費和濫用!

疾 疗保健詐欺是一個嚴重的問題。詐欺使每個人的醫療保健費用更高。以下是幫助防止詐欺、浪費和濫用的 5 個方法：

1. 永遠不要將您的會員卡借給其他人。
2. 如果您的會員卡遺失或被偷，請立即通知我們。
3. 留心可以取得您的信息的人。
4. 問您的醫生想讓您進行哪些檢驗或程序，以及理由是什麼。
5. 追蹤記錄您前往、錯過或取消的所有醫生門診和預約。

如果懷疑有詐欺或者侵犯隱私的情形，請您：

撥打 Santa Clara Family Health Plan 詐欺舉報熱線：**1-408-874-1450**。每周 7 天、每天 24 小時提供服務。聽障專線：**1-800-735-2929**。

或發送電子郵件：**ReportFraud@scfhp.com**。

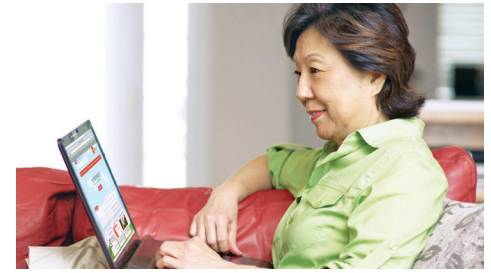
您也可以聯繫下列州和聯邦機構：

■ California Department of Health Care Services (加州醫療保健服務部, DHCS)

電話：**1-800-822-6222**

電子郵件：**stopmedicalfraud@dhs.ca.gov**

■ U.S. Department of Health and Human Services (美國衛生及公共



服務部)

Office of Inspector General (監察長辦公室)

電話：**1-800-447-8477**

聽障專線：**1-800-377-4950**

■ Centers for Medicare & Medicaid Services (聯邦醫療保險及醫療補助服務中心)

電話：**1-800-633-4227**

聽障專線：**1-877-486-2048**

網址：**www.stopmedicarefraud.gov**

注意事項

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (聖塔克拉家庭健康計劃加州 MediConnect 計劃)

(Medicare-Medicaid Plan [聯邦醫療保險和醫療補助計劃]) 是簽訂聯邦醫療保險和加州醫療補助合約的健康計劃，旨在為投保人同時提供這兩項計劃的福利。Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) 的投保資格視續約情況而定。可能有限制條件。欲知詳情，請致電 SCFHP 會員服務部或參閱 SCFHP Cal MediConnect 會員手冊。保險福利可能在每年的 1 月 1 日進行調整。

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795** 7 days a week, 8 a.m. to 8 p.m., including holidays. TTY/TDD users should call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795** los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m., incluyendo feriados. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al **1-800-735-2929**. La llamada es gratuita.

Quý vị có thể nhận thông tin này miễn phí theo các ngôn ngữ khác. Gọi số **1-877-723-4795**, 7 ngày một tuần, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối kể cả các ngày nghỉ lễ. Những người sử dụng TTY/TDD nên gọi số **1-800-735-2929**. Cuộc gọi được miễn phí.

您可以免費獲取此信息的其他語言版本。請撥 **1-877-723-4795**，每周 7 天，上午 8:00 點至晚上 8:00 點，包括假日。聽障人士請致電 **1-800-735-2929**。此電話免費。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**, 7 araw sa isang linggo, 8 a.m. hanggang 8 p.m., kabilang ang mga pista opisyal. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

您也可以要求獲取此信息的大字版、盲文或音頻等其他形式版本。

贏得健康

WINNING HEALTH 中的信息由各領域醫學專家提供。如果您對可能影響您健康的特定內容存在任何疑慮或疑問，請聯繫您的醫療保健提供者。照片和插圖中可能會使用模特。

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

H7890_11074C Accepted