



赢得健康

Cal MediConnect 计划
(医疗保险——医疗补助计划)



保持健康

防止重回医院的 5 种方法

当 您出院后，您不会想再回去。您可以通过以下方法避免重回医院：

1. 确保您了解自己的状况。 问一问：

- 您应该做些什么来帮助自己改善健康状况。
 - 需要注意哪些事项。
 - 需要留意什么问题。
 - 发生问题时要怎么做。
- 如果您需要自行或者在家庭护

理人员的帮助下处理某些医疗任务（例如更换敷料），可以请医务人员帮助您重复练习该任务，直至您能应对自如。

2. 检查您的药物。 询问您是否应该继续服用在入院前服用的所有药物。同时，如果您需要服用一些新药物，务必要确保自己知道服药时间和方法、服药剂量以及服药周期。另外还应确保您了解需要服用新药物的原因。

用清单列出您服用的所有药物，帮助确保您正确服药。

3. 按时就诊。 在您出院之前，医院通常会安排后续检验或就诊。您按时检验或就诊至关重要。这可以帮助您保持健康。

4. 如果您需要帮助，请说出来。 您是否能自行沐浴更衣以及做饭？如果您担心自己无法处理此类任务，请坦诚直言。我们可以为您提供相应帮助。

如果您担心支付药品费用或就诊交通等事项，也请提出来。

5. 了解联系人的姓名和电话号码。 一定要确保您知道在遇到问题时该给谁打电话。

欢迎来电

客户服务

上午 8 点至晚上 8 点，每周 7 天，包括假日

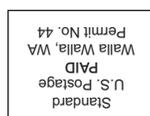
1-877-723-4795

客户服务听障专线

1-800-735-2929

CW

健康与保健或预防信息



遇到问题时怎么做

您 在从医疗保健提供者处获取护理服务方面是否有问题？或者说，您在获取 Santa Clara Family Health Plan 的服务时是否遇到困难？我们想知道真实情况！我们非常重视您的幸福和健康。我们的目标是竭尽全力确保您获得最好的护理服务。

如果您在所获得的护理或服务方面有问题，请立即致电 **1-877-723-4795** 联系客户服务部。我们的代表都经过培训，可为您提供各种帮助。

您可能遇到的一些问题类型包括：

- 预约时遇到问题。
- 收到意料之外的账单。
- 等待帮助的时间过长。
- 按处方拿药或购买您需要的药物时遇到问题。

您可能已经联系了客户服务部，但仍然感觉问题没有解决。如果是这样，您可以提交投诉或申述以告诉我们相关问题。投诉和申述又称为申诉。要了解关于申诉流程的更多信息，请参阅您的会员手册，或者



访问我们网站的相应页面

www.scfhp.com/healthcare/plans/calmediconnect/appeals-grievances。

如何提交申诉？ 要提交申诉，请致电客户服务部，告诉他们您想要提交投诉。他们会帮您通过电话提交投诉，也可能会将您转接给可以提供帮助的人员。

您可以在 **www.scfhp.com** 上提交投诉或申诉。只需在线填写一份表格并提交即可，也可以将填妥的表格打印出来并邮寄给我们。要获取申诉表格，请访问 **www.scfhp.com/healthcare/plans/calmediconnect/file-appeal-or-grievance**。

您的联邦医疗保险承保范围的重要更新

Centers for Medicare & Medicaid Services（联邦医疗保险及医疗补助服务中心）不时会对联邦医疗保险所承保的服务进行变更。这些变更被称作“全国保险决定”（NCD）。

以下 NCD 自 2016 年 1 月 1 日起添加或更新：

- 经皮左心耳封堵术 (LAAC)。
- 原称干细胞移植 110.8.1。

如需关于 NCD 的更多信息，请访问 **www.scfhp.com** 或致电 Santa Clara Family Health Plan 客户服务部。

成年人健康检查

只需要一点点时间。这可以帮助保护您的健康。抽点时间前往医疗保健提供者处进行筛查和预防诊疗。这些诊疗将帮助您及早发现健康问题。对于某些问题，甚至还能防患于未然。

向您的医疗保健提供者询问有关以下健康检查和行动。他或她将会帮助您确定需要检查哪些项目以及具体时间。



对于男性和女性

筛查/就诊	时间
体质指数	每次就诊时。从 20 岁开始。
血压	至少每两年一次。从 20 岁开始。
血糖	至少每三年一次。从 45 岁开始。
胆固醇	每四到六年一次。从 20 岁开始，如果在正常风险范围内。
结肠直肠癌	从 50 岁开始。至少持续到 75 岁。频率取决于您接受的检验类型。
艾滋病 (HIV)	至少筛查一次。从 15 岁开始。
戒烟	如果您吸烟的话，请尽快戒烟。

对于女性

筛查/就诊	时间
乳腺癌	到 40 岁时和您的医疗保健提供者讨论。
宫颈癌	从 21 岁开始。至少持续到 65 岁。频率取决于您接受的检验类型。
衣原体和淋病	如果年龄在 25 岁以下，则从性行为活跃期开始。请咨询您的医疗保健提供者如果 24 岁之后需要检验。
骨质疏松症	65 岁时进行筛查检验。如果您需要提前筛查，请咨询您的医疗保健提供者。

资料来源: American Heart Association (美国心脏协会); U.S. Preventive Services Task Force (美国预防服务工作组)

节假日免费餐

节假日可能是段美好时光，但也可能很难过。

如果您或您认识的人士在此期间需要额外帮助，请访问 Second Harvest Food Bank 的网站 www.shfb.org。您可以通过该网站了解全年任何时段可免费就餐的地点。

如需全年帮助，请致电 **1-800-984-3663** 联系 Food Connection (食物连线站)。Food Connection (食物连线站) 会告诉您可以从您住所或工作单位附近的哪些地方领取免费食物。您还可以询问自己是否符合 CalFresh (粮食券) 资格以及在何处申请。

通过手机致电? Food Connection (食物连线站) 的免费转接电话取决于您使用手机的区号。如果您所用手机的区号不是当地的，请直接拨打 **1-408-266-8866** (分机号 101) 或 **1-650-610-0800** (分机号 101)。



您是否已接种流感疫苗？

Santa Clara Family Health Plan 通过您的初级医疗保健医生 (PCP) 和指定药店承保流感疫苗。如需更多信息，请联系您的 PCP，致电客户服务部或者访问我们的网站 www.scfhp.com。



会员感言

“在参加 Cal MediConnect 之前，我为了给妈妈找一辆电动轮椅而费尽周折。后来，我妈妈的个案经理向我们伸出了援助之手。轮椅真的改变了妈妈的生活。她曾经因为无法自由行动而感到沮丧。妈妈现在完全变了个人。谢谢你们！”

“由于健康问题，我很难把所有需要服用的药物分门别类整理好，以便我可以到药店拿药。现在，我有了个案经理，这一切就轻松多了。她能解决这些问题。我曾尝试了很长时间，想要自己应付过去。我宁愿自己去做，但我再也做不到了。我的个案经理真的帮了很大忙。”

如果 *Cal MediConnect* 帮助过您，我们希望能了解具体情况。欢迎致电客户服务部，分享您自己的故事：**1-877-723-4795**。

注意事项

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (圣塔克拉家庭健康计划加州 MediConnect 计划) (Medicare-Medicaid Plan (联邦医疗保险和医疗补助计划)) 是签订联邦医疗保险和加州医疗补助合约的健康计划，旨在为投保人同时提供这两项计划的福利。Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) 的投保资格视续约情况而定。可能有限制条件。欲知详情，请致电 SCFHP 客户服务部或参阅 SCFHP Cal MediConnect 会员手册。保险福利可能在每年的 1 月 1 日进行调整。

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.

您可免费获得此信息的其他语言版本。请致电 **1-877-723-4795**，一周 7 天，工作时间为上午 8:00 至下午 8:00 (包含节假日)。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免付费电话。

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.

您也可以要求获取此信息的大字版、盲文或音频等其他形式版本。

赢得健康

《赢得健康》中的信息来自多位医学专家。如果您对可能影响到您健康的具体内容有任何疑问，请联系您的医疗服务提供者。照片或插图的人物可能是模特。

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

H7890_11127C Accepted