

2017 年春季

# 赢得健康



Santa Clara  
Family Health Plan  
*The Spirit of Care*

Cal MediConnect 计划  
(医疗保险——医疗补助计划)



## 欢迎提出 反馈意见

DSS Research 可能会致电诚邀您参与 Santa Clara Family Health Plan 调查。您的反馈意见至关重要将有助于我们发现哪些领域需要改进。感谢您的帮助!



## 了解您的权利

身为 SCFHP 会员，您享有一定的权利并肩负相应的责任。您预期会获得的东西即为权利，包括所需的治疗和信息。我们预期您身为计划会员会完成的事项即为责任。请访问我们的网站 [www.bit.ly/scfhpmemberrights](http://www.bit.ly/scfhpmemberrights) 了解您的权利和责任。若您希望我们将副本邮寄给您，请致电客户服务部。



# 今年是我们 20 周年!

**S**anta Clara Family Health Plan 从 1997 年 2 月 1 日开始真诚服务会员，我们为此深感自豪。我们诚挚感谢各位多年来始终保持会员身份，并向刚刚加入的新会员表示热烈欢迎！致力于改善本县居民的健康福祉是我们始终不变的承诺。登录 Facebook 和 LinkedIn，了解我们的新闻及活动。同我们一起，共祝本年度庆典！



从 1997  
年开始为我的  
社区服务

## 欢迎来电

客户服务部

上午 8 点至晚上 8 点，  
每周 7 天。

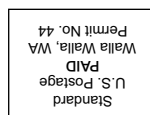
1-877-723-4795

听障专线

1-800-735-2929 或 711

CW

健康与保健或预防信息





# 您的身体是否会向您发出信号？

**您**可能没有获取身体正常运作所需的营养成分。以下列出四种重要的营养成分，以及它们对保持身体健康十分重要的原因。

**1. 维生素 B<sub>6</sub>** 有助于您维持健康的免疫系统，并预防某些类型的贫血。缺乏维生素 B<sub>6</sub> 的症状包括

出现皮疹及其他皮肤问题，如头皮屑或鳞斑。如果出现任何严重症状，例如抑郁、意识模糊或癫痫，请致电医生。

**2. 饮食中铁含量不足**也是个营养问题，尤其对于育龄妇女和儿童。最常见的症状为疲劳。其他症状可能包括：

- 头晕。
- 头痛。
- 手脚冰凉。
- 皮肤及眼睑皮下发白。
- 虚弱。

**3. 维生素 D** 对人体有诸多益处，主要是有益于骨骼健康并可提高免疫力。缺乏维生素 D 的症状可能包括骨痛、肌无力或情绪抑郁。

**4. 维生素 C** 摄取量不足的人可能出现牙龈出血、容易瘀伤，以及伤口愈合似乎较慢。确保从下列食物中摄取足量的维生素 C：

- 柑橘类水果，如橘子、菠萝、柠檬和青柠。
- 蔬菜，如青椒、西兰花和土豆。
- 其他水果，如番石榴、木瓜、猕猴桃和草莓。

**摄取足量营养成分的最佳方法是保持膳食均衡。** 根据美国居民膳食指南（Dietary Guidelines for Americans，英语版），健康的膳食模式为：

- 含各种蔬菜、水果、全谷物、无脂或低脂牛奶和奶制品，以及食物油。
- 含各种蛋白质食物，包括海鲜、瘦肉和禽肉、鸡蛋、豆类、坚果、种子和豆制品。
- 限制饱和脂肪和反式脂肪，以及常见于包装食品或加工食品中的添加糖和钠。
- 每日卡路里的摄入保持在所需范围内。

如有问题或疑问（例如相关症状、用量等），请咨询医生。如欲了解更多信息，请访问 [www.eatright.org](http://www.eatright.org)。

# 每天坚持有规律的体育锻炼

**若** 您有 10 分钟的空闲时间，就赶紧行动起来！每天坚持几次 10 分钟快走，心率便会达到正常水平。您可以在上班前后遛狗，把车停在较远的地方，然后步行前往目的地，或在工间小憩时轻快散步。全天进行有规律的体育锻炼能长久有益于身体健康，例如保持健康的体重、改善睡眠以及减少心血管疾病和二型糖尿病的发病率。

访问 [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) 以获取更多信息。



## 您是否了解？

我们考虑提供新服务，作为您承保福利的一部分内容。我们认真审查相关研究，以确保新服务无安全问题。请访问网站 [www.bit.ly/scfhnewservices](http://www.bit.ly/scfhnewservices)，了解更多有关我们如何评估新技术的信息。

## 如何向医生询问自己的体重

如果您不确定自己的体重，请在年度体检时询问医生。看诊时带上个人问题清单是个不错的做法。问题示例如下：

- 我的健康体重范围值是多少？
- 我是否存在会导致超重的健康问题？

- 健康减肥（且赘肉不会反弹）的方法是什么？
- 我应该进行何种体育锻炼？
- 我如何改变自己的饮食习惯？
- 减肥计划对我有帮助吗？

Santa Clara Family Health Plan 支付减肥中心 Weight Watchers 为医生转诊患者进行看诊的费用。

有问题？致电客户服务部以了解更多信息。

# 英语并非您的母语？

**您** 是否知道我们提供口译服务？口译员可通过电话或当面为您免费提供服务。您有权以满足自我需要的方式获取相关信息。

如果您看诊时需要口译员，请在预约的看诊时间前至少五天内致电医生办公室。他们会安排口译员当面或通过电话为您提供服务。

如果您需要帮忙寻找可以讲您的语言或使用可靠口译员的医疗保健提供者，请致电客户服务部。



SCFHP 利用管理部负责分发有关财政激励的肯定声明。访问 [www.bit.ly/scfhpaffirmativestatement](http://www.bit.ly/scfhpaffirmativestatement) 以了解更多信息。若您希望将此声明邮寄给您，请致电客户服务部。

## 注意事项

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (圣塔克拉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 遵守适用的联邦民权法律规定，不因种族、膚色、民族血统、年龄、残障或性别而歧视任何人。

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-723-4795**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 **1-877-723-4795**。TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

# 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](http://www.scfhp.com)

H7890\_12053C Accepted