

2017 年夏季



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)



## 及时护理

**S**anta Clara Family Health Plan (SCFHP) 致力于为所有会员及时提供医疗保健服务。如需了解预约医生的最长等待时间，请查看图表。

您有权在有预约的就诊中及时

预约类型	等候时间
<b>紧急医疗预约</b>	
不需要预先核准的服务	48 小时
需要预先核准的服务	96 小时
<b>非紧急医疗预约</b> 非紧急诊断或治疗受伤、疾病及其他健康问题的服务	
初级保健医生	10 个工作日
专科医生	15 个工作日
非医师精神保健服务提供者	10 个工作日
首次产前检查	2 周
<b>电话筛查</b>	
您的医护服务提供者或值班执业保健专业人员应每周 7 天，每天 24 小时提供电话筛查服务。	回电时间为 30 分钟
<b>在医生诊间</b>	
在医生诊间等候有预约的就诊	30 分钟以内

得到口译服务。

如您未在预期时间内得到答复，请致电 SCFHP 客户服务部。您也可以拨打 **1-888-466-2219**

联系 California Department of Managed Health Care (加州管理模式医疗保健局)，或访问官方网站 [www.dmhc.ca.gov](http://www.dmhc.ca.gov)。

## 欢迎来电

客户服务部

上午 8 点至晚上 8 点，  
每周 7 天。

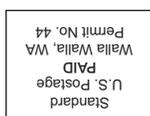
**1-877-723-4795**

听障专线

**1-800-735-2929** 或 711

OW

健康与保健或预防信息





## 检查一下 ✓

一些必需的筛查及自我诊查

**当**然，只有在医生帮助下才能进行大部分筛查检测及试验。但您依然可以自己检查身体。请牢记，这些是一般的指导原则。您可能需要提前筛查、更经常的筛查，也可能无需筛查。询问您的医生是否需要筛查。

资料来源：American Academy of Family Physicians; American Cancer Society; Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. National Library of Medicine

### 在家中

- ✓ **称一下体重。**将结果（及您的身高）键入体重指数 (BMI) 计算器，查看您是否超重或过胖：[www.morehealth.org/bmi](http://www.morehealth.org/bmi)。
- ✓ **测量您的腰围。**将卷尺置于您的髋骨上方，呼气并测量。男性腰围超过 40 英寸，女性腰围超过 35 英寸，可能会增加 2 型糖尿病及心脏病风险。
- ✓ **糖尿病患者应检查双脚。**在恶化成严重感染前，查看并报告是否有痛处或其他问题。如果您查看脚部时有困难，请使用手镜。
- ✓ **检查您的皮肤以发现是否患癌。**经常（如按月）自我皮肤检查能帮您及早发现癌变。如果痣、疤痕或其他皮肤上的问题区域发生变化，您就应该通知您的医生。
- ✓ **监测您的血压。**您的医生可能会让您在家中使用便携式监护仪；例如，您有临界高血压或您的血压读数仅在医生办公室时会过高。

### 在服务提供者诊间

- ✓ **乳房 X 线照片。**年龄 45 岁到 54 岁的女性应该每年进行乳腺癌筛查，该年龄段之后调整为每两年做一次筛查。
- ✓ **结肠镜检查。**从 50 岁起，无论男性还是女性都推荐进行结肠镜检查或其他筛查检测，以帮助预防结肠直肠癌或及早发现病情。
- ✓ **血压检测。**至少每两年一次要由医生为您检查血压——如果您患有心脏病或糖尿病等，则需更经常检查。
- ✓ **胆固醇血液检测。**从 35 岁开始；如果您有糖尿病、高血压或心脏病等风险因素，则应从 20 岁起。



## 不要遗漏子宫颈抹片检查

**女士们**，您是否按时进行子宫颈抹片检查以预防宫颈癌？考虑这些事实：

- 在美国，每年有 1 万 2 千名妇女患宫颈癌。
- 癌症在进展为较晚期前，通常不会显现症状。

**好消息。** 宫颈癌是最易预防的妇科肿瘤之一。根据 American Cancer Society（美国癌症协会），宫颈癌的发病率自 1975 年起已经

下降了 50%，这都归功于广泛筛查。

**关爱您的子宫。** 在子宫颈抹片检查时，您的医生会从您的子宫颈提取细胞样本。样本会经检查是否为癌前细胞与癌细胞。

如果及早察觉，癌前细胞是可以治疗的。宫颈癌只要及早发现，治愈的可能性很高。因此，您需要遵循这些重要筛查指导原则。

### 年龄 建议

- |         |   |
|---------|---|
| 21 岁    | 首次子宫颈抹片检查。  |
| 21–29 岁 | 在检查结果显示正常的情况下，每三年做一次子宫颈抹片检查。  |
| 30–65 岁 | 每五年做一次子宫颈抹片检查及人乳头状瘤病毒 (HPV) 检查。这是理想情况，但每三年做一次子宫颈抹片检查也可以接受。人乳头状瘤病毒会引起子宫颈的癌前病变，是导致宫颈癌的主要原因。 |
| 65 岁以上  | 曾经患过子宫颈严重癌前病变的女性应该在诊断后至少 20 年里持续检查，即使检查持续到患者超过 65 岁。                                      |
| 所有年龄    | 子宫切除术后则无需进行子宫颈抹片检查，因为已经切除了子宫颈，而没有严重癌前病变的女性也不需要做子宫颈抹片检查。                                   |

### 误收费？

以下是可采取的行动

如果您收到保付服务的账单，请勿支付，并立刻致电给我们。当您打电话时，请务必备妥帐单。我们需要以下信息：

- 会员的姓名和地址。
- 会员 ID 卡上的 ID 号码。
- 账单日期及收费项目。
- 医生或医院名字。
- 收费金额。

请提供明细账单副本以供我们复审。如果您具备该项服务

的资格，我们会向医护服务提供者支付服务费用。每次接受医生看诊时，请随时携带您的 MediConnect 会员 ID 卡，避免误收费。

如有任何问题，请致电客户服务部。

## INDIAN HEALTH CENTER FITNESS CENTER

(印第安健康健身中心)

# 健身美体!

**为**了保持健美健康，不再等待，立即行动！在 Indian Health Center Fitness Center (印第安健康健身中心) 享受健身之乐。健身中心提供：

- 健身房会员资格，包括普通健身课以及适合 13 至 18 岁青少年参加的团体健身课。
- 由保健专业人员提供的糖尿病



相关教育和营养学咨询。

请拨打 **1-408-445-3400**，分机 **2660**，或访问

[www.indianhealthcenter.org](http://www.indianhealthcenter.org)

了解更多信息和参与要求。

印第安健康健身中心位于圣何塞市中心，地址为 602 E. Santa Clara St.。

## 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 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)