

Mùa Thu 2017

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Chương trình Cal MediConnect
(Chương trình Medicare–Medicaid)



» NẾU QUÝ VỊ MỚI THAM GIA SCFHP, XIN CHÚC MỪNG!

Chúng tôi đã tạo một video ngắn để giúp quý vị bắt đầu sử dụng chương trình Santa Clara Family Health Plan. Truy cập www.scfhp.com/getting-started để xem video và tìm hiểu thêm!

Các bữa ăn miễn phí trong ngày lễ tại Quận Santa Clara

Mùa lễ có thể là một thời điểm tuyệt vời, nhưng cũng có thể là khó khăn.

Nếu quý vị hoặc một người quý vị biết cần được giúp đỡ bổ sung trong mùa này, vui lòng truy cập trang web của Second Harvest Food Bank tại www.shfb.org. Quý vị có thể

tìm hiểu về địa điểm phát thức ăn miễn phí trong các ngày lễ và các thời điểm khác trong năm.

Để được hỗ trợ quanh năm, hãy gọi cho Food Connection theo số **1-800-984-3663**.

Food Connection có thể cho quý vị biết quý vị có thể đến đâu để nhận thực phẩm miễn phí

tại các địa điểm gần nhà hoặc chỗ làm của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi điện để tìm hiểu liệu quý vị có đủ điều kiện tham gia chương trình CalFresh (tem phiếu thực phẩm) hay không và quý vị có đăng ký ở đâu.

Gọi từ điện thoại di động?

Số miễn phí của Food Connection sẽ định tuyến cuộc gọi dựa trên mã vùng của số điện thoại quý vị đang sử dụng. Nếu quý vị có một số điện thoại di động có mã vùng không phải là mã địa phương, vui lòng gọi đến **1-408-266-8866**, số máy lẻ **101**, hoặc **1-650-610-0800**, số máy lẻ **101**.

Hãy gọi chúng tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày mỗi tuần

1-877-723-4795

TTY/TTD

1-800-735-2929 hoặc 711

AW Thông tin về sức khỏe thể chất và tinh thần hoặc về cách phòng ngừa bệnh tật

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

Đầu tư vào cộng đồng của chúng ta để cải thiện sức khỏe

Từ khi chương trình SCFHP bắt đầu vào năm 1997, chúng tôi đã hợp tác với các tổ chức trong cộng đồng để giúp đỡ người dân Quận Santa Clara tiếp cận đầy đủ các dịch vụ và tài nguyên chăm sóc sức khỏe. Để kỷ niệm năm thứ 20, chúng tôi đã chọn ra 3 dự án cộng đồng quan trọng để hỗ trợ ở các lĩnh vực dinh dưỡng, tập luyện, và chăm sóc nha khoa.

Không Gian Lớp Học Ngoài Trời Veggielution

Việc lựa chọn thực phẩm lành mạnh là dễ dàng hơn nhiều khi quý vị có thông tin về dinh dưỡng và có thể tiếp cận thực phẩm hữu cơ vừa túi tiền tại địa phương. Veggielution, một nông trại cộng đồng thành thị phi lợi nhuận tại Đông San José, cung cấp cho người dân địa phương thông tin giáo dục và khả năng tiếp cận thực phẩm hữu cơ tại địa phương. Để giúp Veggielution mở rộng chương trình của mình, SCFHP đang hỗ trợ Veggielution thành lập một không gian lớp học ngoài trời để sử dụng như một trung tâm cho hoạt động và học tập của cộng đồng.

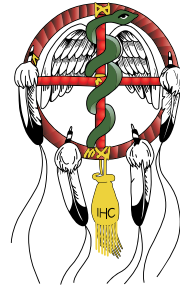


Trung Tâm Thể Thao Thuộc Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Da Đỏ (Indian Health Center Fitness Center)

Hoạt động thể lực đóng vai trò quan trọng trong việc có được và duy trì sức khỏe tốt hơn. SCFHP đang giúp Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Da Đỏ Khu Vực Thung Lũng Santa Clara nâng cấp thiết bị tập luyện trong phòng tập của họ để khuyến khích thành viên của chúng tôi tham gia hơn nữa. Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Da Đỏ là một trung tâm chăm sóc sức khỏe phi lợi nhuận, cung cấp dịch vụ y tế và chăm sóc sức khỏe cho Người Mỹ Bản Xứ, Người Alaska Bản Xứ có thu nhập thấp, và cộng đồng nói chung.

Đừng chờ cảm thấy tuyệt vời! Vui tập để có thân hình tuyệt vời tại Trung Tâm Thể Thao Thuộc Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Da Đỏ (Indian Health Center Fitness Center). Họ có:

- Đăng ký thành viên phòng tập, bao gồm các lớp thể hình cá nhân và các lớp thể hình dành cho thanh thiếu niên 13 đến 18 tuổi.
- Các dịch vụ giáo dục về bệnh



tiểu đường và tư vấn dinh dưỡng được cung cấp bởi các chuyên gia sức khỏe.

Để biết thông tin và yêu cầu, hãy gọi số 1-408-445-3400, số máy lẻ 2660, hoặc truy cập www.indianhealthcenter.org.

Trung Tâm Thể Thao Thuộc Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Da Đỏ (Indian Health Center Fitness Center) nằm tại địa chỉ 602 E. Santa Clara St. ở trung tâm thành phố San Jose.

Phòng Khám Nha Khoa thuộc Mạng Lưới Sức Khỏe Gia Đình Gardner

(Gardner Family Health Network Dental Clinic) Việc tiếp cận sự chăm sóc nha khoa đóng vai trò quan trọng đối với cả trẻ em và người lớn. Các vấn đề nha khoa không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe, mà còn ảnh hưởng đến khả năng học tập và làm việc.

SCFHP đang giúp tài trợ sự mở rộng phòng khám nha khoa này tại trung tâm CompreCare Health Center của Gardner Family Health Network ở Đông San José để giúp cho thành viên của chúng tôi có thể tiếp cận dịch vụ chăm sóc nha khoa có chất lượng dễ dàng hơn. Việc bổ sung 2 ghế nha khoa mới và tuyển một nha sĩ toàn thời gian sẽ giúp CompreCare phục vụ thêm 1.100 bệnh nhân mỗi năm. Hãy gọi cho CompreCare để đặt hẹn theo số 1-408-272-6300.





Santa Clara
Family Health Plan

Phân Biệt Đối Xử là Vi Phạm Pháp Luật

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật dân quyền hiện hành của Liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính. SCFHP không loại trừ mọi người hoặc đối xử với họ khác biệt vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính.

SCFHP:

- Cung cấp dịch vụ hỗ trợ miễn phí cho những người khuyết tật để giao tiếp với chúng tôi có hiệu quả, như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu đủ năng lực
 - Thông tin bằng văn bản ở các định dạng khác (chữ in lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể tiếp cận, các định dạng khác)
- Cung cấp miễn phí các dịch vụ ngôn ngữ cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, như:
 - Thông dịch viên đủ năng lực
 - Thông tin được trình bày bằng ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối theo Giờ Thái Bình Dương. Những người sử dụng TTY/TDD gọi số 1-800-735-2929 hoặc 711.

Nếu bạn tin rằng SCFHP không cung cấp những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử theo cách khác dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính, bạn có thể nộp đơn khiếu nại với:

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
210 East Hacienda Avenue
Campbell, CA 95008
Điện thoại: 1-877-723-4795
TTY/TDD: 1-800-735-2929 hoặc 711
Fax: 1-408-874-1962
Email: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Bạn có thể trực tiếp nộp đơn khiếu nại hoặc gửi qua đường bưu điện, chuyển fax, hoặc email. Nếu quý vị cần hỗ trợ nộp đơn khiếu nại, người đại diện Dịch Vụ Khách Hàng luôn sẵn sàng giúp quý vị.

Bạn cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền lên U.S. Department of Health and Human Services (Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ), Office for Civil Rights (Văn Phòng Dân Quyền) bằng hình thức điện tử qua Office for Civil Rights Complaint Portal, có trên trang <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, hoặc qua đường bưu điện hoặc bằng điện thoại tại:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Điện thoại: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

Các mẫu khiếu nại có trên trang <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



Santa Clara
Family Health Plan

Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. Pacific Time. TTY/TDD users should call 1-800-735-2929 or 711. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del Pacífico. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711. La llamada es gratuita.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối theo Giờ Thái Bình Dương. Những người sử dụng TTY/TDD gọi đến số 1-800-735-2929 hoặc 711. Cuộc gọi được miễn phí.

中文 (Chinese): 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 联系客户服务部，工作时间是周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00（太平洋时间）。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免費電話。

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 8 p.m. Pacific Time. Dapat tumawag ang mga TTY/TDD user sa 1-800-735-2929 o 711. Libre ang tawag.

한국어 (Korean): 주의:한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 8시(태평양 표준시 기준) 사이에 1-877-723-4795 번으로 고객 서비스 부서에 전화해 주십시오. TTY/TDD 사용자는 1-800-735-2929 번 또는 711 번으로 전화해 주시면 됩니다.통화료는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian): Ուշադրութեամբ խոսու՛մ եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Ձանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 1-877-723-4795 հեռախոսահամարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը, Խաղաղովկիանոսյան ժամային գոտի: TTY/TDD օգտվողները պետք է զանգահարեն 1-800-735-2929 կամ 711: Ձանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Звоните в службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00 по тихоокеанскому пояскому времени. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

فارسی (Persian, Farsi):

اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترس است. از طریق شماره 1-877-723-4795 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر به وقت اقیانوس آرام با سرویس مشتری تماس بگیرید. کاربران TTY/TDD می توانند از طریق شماره 1-800-735-2929 یا 711 تماس بگیرند. این تماس رایگان است.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語サービスをご利用いただけます。月曜日から金曜日、太平洋時間午前 8 時～午後 8 時に対応のカスタマーサービス (1-877-723-4795) までご連絡ください。TTY/TDD ご利用の方は、1-800-735-2929 または 711 に電話してください。通話料金は無料です。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV:Yog koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntwam 1-877-723-4795, hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj Lub Sijhawm Pacific. Tus xov tooj rau cov neeg TTY/TDD hu rau 1-800-735-2929 lossis 711. Yog tus xov tooj hu dawb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪੈਸੀਫਿਕ ਸਮੇਂ ਤੇ, 1-877-723-4795 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY/TDD ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

العربية (Arabic):
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795، من الإثنين إلى الجمعة، 8 ص إلى 8 م بتوقيت المحيط الهادي. مستخدم الهاتف النسي/جهاز الاتصال لضعاف السمع يمكنهم الاتصال على الرقم 1-800-735-2929 أو 711. اتصل مجاناً.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात के 8 बजे तक ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 पर कॉल कर सकते हैं। प्रशांत समय। TTY/TDD उपयोगकर्ताओं को 1-800-735-2929 या 711 पर कॉल करना चाहिए। कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): เรียบ: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าที่ 1-877-723-4795 ได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. (เวลาแปซิฟิก) ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបាន ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច ម៉ោងនៅប៉ាស៊ីហ្វិក។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.

Bệnh tiểu đường: 6 thủ thuật xét nghiệm chính

Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, khám sức khỏe là rất quan trọng. Sau đây là 6 thủ thuật khám quý vị nên tiến hành thường xuyên.

A1C. Thủ thuật xét nghiệm này đo mức đường huyết trung bình của quý vị trong hai hoặc ba tháng vừa qua. Thủ thuật này cung cấp cho quý vị một bức tranh lớn hơn về hiệu quả của kế hoạch điều trị bệnh tiểu đường của quý vị ngoài các thủ thuật kiểm tra đường huyết hàng ngày.

Quý vị nên tiến hành xét nghiệm A1C một lần mỗi 3 đến 6 tháng.

Blood pressure (Huyết áp). Cao huyết áp ảnh hưởng tiêu cực đến tim của quý vị. Nó có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ. Và nó có thể làm tổn thương thận và mắt của quý vị.

Quý vị nên kiểm tra huyết áp mỗi khi đến khám tại bác sĩ. Mục tiêu đối với nhiều người mắc bệnh tiểu đường là huyết áp dưới 140/90 mm Hg.

Cholesterol. Cholesterol là một chất dạng giống như mỡ trong máu của quý vị. Có hai loại, LDL và HDL.

LDL là loại cholesterol bất lợi, có thể tích tụ trong động mạch của quý vị. Mức LDL cao có liên quan đến nhồi máu cơ tim và đột quỵ. Quý vị muốn có mức LDL thấp.

HDL là loại cholesterol có lợi. Nó giúp loại thải cholesterol bất lợi ra khỏi cơ thể của quý vị. Mức HDL càng cao thì càng tốt. Và mức thấp hơn là một yếu tố rủi ro dẫn đến bệnh tim. Tập thể dục là cách hiệu quả nhất để tăng mức HDL của quý vị.

Quý vị nên kiểm tra cholesterol ít nhất một lần mỗi 5 năm. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết mức của quý vị là bao nhiêu và quý vị có thể cải thiện chúng bằng cách nào.

Khám giãn mắt. Quý vị nên thực hiện thủ thuật kiểm tra này ít nhất một lần mỗi năm. Bác sĩ nhãn khoa sẽ nhỏ thuốc vào mắt của quý vị để đồng tử nở to hơn—và để dễ phát hiện vấn đề hơn.

Kiểm tra bàn chân. Bác sĩ của quý vị sẽ kiểm tra bàn chân



của quý vị mỗi khi thăm khám cho quý vị. Bác sĩ sẽ kiểm tra xem có bọng nước, đau nhức và các vấn đề khác hay không. Quý vị cũng nên khám kỹ bàn chân một lần nữa với bác sĩ của quý vị mỗi năm để kiểm tra lưu lượng máu, tình trạng tê, và cơ và xương bàn chân.

Xét nghiệm nước tiểu. Cách hiệu quả nhất để kiểm tra sức khỏe thận của quý vị là xét nghiệm nước tiểu. Thủ thuật này tìm một protein được gọi là albumin trong nước tiểu của quý vị. Quý vị nên tiến hành xét nghiệm này hàng năm.

Nguồn: American Diabetes Association; American Heart Association; National Diabetes Education Program

Quý vị cần sự giúp đỡ?

Không biết tìm sự giúp đỡ ở đâu?

Hãy gọi 211

Một chuyên gia đầy chu đáo đã được huấn luyện sẽ giúp đỡ quý vị 24 giờ một ngày trong hơn 170 ngôn ngữ và qua máy TTY. **211 là miễn phí và kín mật.**

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm kiếm:

- Dịch vụ vô gia cư, cung cấp thực phẩm, nơi tạm trú
 - Trợ giúp tìm kiếm việc làm
 - Dịch vụ y tế / sức khỏe tâm thần
 - Dịch vụ di trú
 - Dịch vụ pháp lý
 - Nơi giữ trẻ
 - Dịch vụ cho những người cao niên
- ...**Và nhiều hơn nữa!**

Có thể xem thêm thông tin tại www.211scc.org

VIÊM PHỔI

Ai cần tiêm vắc-xin?

Tiêm vắc-xin là một lựa chọn rất tốt. Nhưng không chỉ để bảo vệ bản thân quý vị. Nó còn có ích cho người khác. Vắc-xin phế cầu giúp phòng ngừa bệnh viêm phổi.

Một loại vi khuẩn có hại Viêm phổi làm cho các túi khí trong phổi quý vị bị lấp bởi mủ và dịch. Điều đó làm cho ôxi khó đi vào máu quý vị. Nó làm cho các

tế bào trong cơ thể quý vị khó hoạt động một cách thích hợp. Trong một số trường hợp viêm phổi có thể dẫn đến tử vong.

Người cao tuổi có nguy cơ mắc viêm phổi cao nhất. Người mắc các bệnh mạn tính và có hệ miễn dịch yếu cũng có nguy cơ cao.

Đảm bảo an toàn Có 2 loại vắc-xin viêm phổi—một dành



cho người trưởng thành 65 tuổi trở lên, và một dành cho người từ 2 đến 64 tuổi có nguy cơ cao. Hầu hết mọi người chỉ cần một liều.

Cả hai loại vắc-xin này đều được xem là rất an toàn. Các tác dụng phụ có thể gồm có đau hoặc tấy đỏ tại vị trí tiêm và sốt.

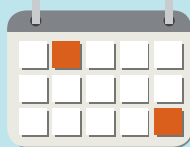
Quý vị có được bảo vệ hay không? Trao đổi với bác sĩ để biết thêm.

Nguồn: American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention; Immunization Action Coalition

CẢNH BÁO MÙA CÚM

Bệnh cúm có thể **GÂY KHỔ SỞ & CHẾT NGƯỜI**. Hầu như **TẤT CẢ MỌI NGƯỜI** từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm vắc-xin cúm mỗi năm.

- ✓ **Hãy tiêm vắc-xin!**
- ✓ **Đừng chờ đợi.**
- ✓ **Đừng do dự.**



Phải mất **2 TUẦN** để vắc-xin cúm có hiệu lực hoàn toàn.

Hãy tiêm phòng để duy trì sức khỏe

Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị để xếp lịch tiêm phòng cúm hoặc đến nhà thuốc tây. Để biết thêm thông tin, hãy gọi số **1-877-723-4795** để gặp Phòng Dịch Vụ Khách Hàng của chúng tôi.

MUA NGAY để quý vị được bảo vệ khi cần.

Nguồn: Các Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh

Thông báo

Chương Trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan (Chương Trình Medicare-Medicaid) là một chương trình bảo hiểm sức khỏe đã ký hợp đồng với Medicare và Medi-Cal để cung cấp quyền lợi của cả hai chương trình đó cho những người ghi danh.

Santa Clara Family Health Plan tuân thủ luật dân quyền hiện hành của Liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính.

Sử dụng thẻ ID của quý vị

Thẻ ID của quý vị là chìa khóa của quý vị để nhận được sự chăm sóc sức khỏe. Đảm bảo mang theo thẻ mỗi khi quý vị gặp nhà cung cấp của quý vị hoặc nhận bất kỳ dịch vụ chăm sóc sức khỏe nào.

Để bảo vệ thẻ ID của quý vị, đừng để bất kỳ ai khác sử dụng nó. Hãy gọi cho phòng Dịch Vụ Khách Hàng nếu quý vị làm mất thẻ hoặc bị mất cắp.

sức khỏe
tuyệt vời

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.

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

H7890_12124V Accepted