

2017 年秋季

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)

Santa Clara 县节 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所使用手机的区号。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)。

»»» 如果您刚刚加入 **CAL MEDICONECT**，欢迎您！我们制作了一个短视频来帮助您开始 Santa Clara Family Health Plan (圣克拉拉家庭健康计划)。请造访 www.scfhp.com/getting-started 观看视频以了解更多！

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

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

投资社区, 只为更健康的身体

自 1997 年创立 SCFHP 以来, 我们与社区组织携手合作, 帮助 Santa Clara 县居民获得全面的医疗保健服务和资源。值此 20 周年之际, 我们精选 3 个重点社区项目, 为营养、锻炼及牙科保健领域提供鼎力支持。



Veggielution 室外教室

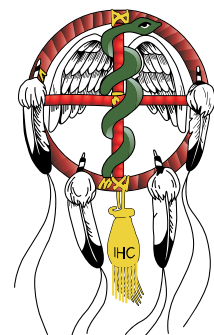
当您了解营养相关信息, 并能获取经济实惠的当地有机食品时, 便更易做出健康食物选择。Veggielution, 位于 East San José 的非盈利城市社区农场, 致力于为当地居民提供教育及当地有机食品。为帮助 Veggielution 拓展其项目服务, SCFHP 支援 Veggielution 打造室外教室, 作为社区活动参与和学习中心。



GARDNER

Gardner 家庭健康网络牙科诊所

牙科保健对儿童和成人而言, 都至关重要。牙科问题不仅会影响健康, 还能影响我们学习和工作的能力。SCFHP 正资助 East San José 家庭健康网络 CompreCare 健康中心扩展其牙科诊所, 为更多会员提供优质的牙科保健服务。新添两把牙科用椅, 聘用一位全职牙医, 将有助于 CompreCare 的患者接待量每年增加 1,100。请致电 CompreCare **1-408-272-6300** 进行预约。



印第安健康健身中心

体育锻炼对实现和保持健康至关重要。SCFHP 正帮助 Santa Clara Valley 印第安健康中心升级其健身房内的健身器械, 以进一步鼓励会员积极健身。印第安健康中心为非盈利健康中心, 旨在为低收入的美印第安人、阿拉斯加原住民和一般社区提供医疗及保健服务。

切勿踌躇观望并自我感觉良好! 在印第安健康健身中心享受健身的乐趣。现配备:

- 健身会员, 包括 13-18 岁个人健身课程及青少年团体健身课程。
- 由健康专家提供糖尿病教育及营养咨询服务。

如欲了解更多信息和要求, 请致电 **1-408-445-3400**, 分机 **2660**, 或访问

www.indianhealthcenter.org。

印第安健康健身中心位于 San Jose 市中心 Santa Clara 街 602 E。

使用 ID 卡

ID 卡是您获得医疗保健服务的通行证。寻求医护服务提供者的服务或取得任何其他医疗保健服务时, 请携带您的 ID 卡。

为保护您的 ID 卡, 请勿将其转借给他人使用。如果 ID 卡遗失或被盗, 请致电客户服务部。



Santa Clara
Family Health Plan

歧视是违法行为

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。SCFHP 不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而排斥任何人或以不同的方式對待他們。

SCFHP:

- 向殘障人士免費提供各種援助和服務，以幫助他們與我們進行有效溝通，如：
 - 合格的手語翻譯員
 - 以其他格式提供的書面資訊（大號字體、音訊、無障礙電子格式、其他格式）
- 向母語非英語的人員免費提供各種語言服務，如：
 - 合格的翻譯員
 - 以其他語言書寫的資訊

如需此類服務，請于周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00（太平洋時間）致電 1-877-723-4795 聯系客戶服務部。TTY/TDD 用戶請致電 1-800-735-2929 或 711。

如果您認為 SCFHP 未能提供此類服務或者因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而透過其他方式歧視您，您可以向：

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
210 East Hacienda Avenue
Campbell, CA 95008
電話號碼為: 1-877-723-4795
(聽障專線) 號碼為: 1-800-735-2929 或 711
傳真為: 1-408-874-1962
電子信箱為: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

您可以親自提交投訴，或者以郵寄、傳真或電郵的方式提交投訴。如需申訴協助，請聯系客戶服務部代表。

您還可以向 U.S. Department of Health and Human Services（美國衛生及公共服務部）的 Office for Civil Rights（民權辦公室）提交民權投訴，透過 Office for Civil Rights Complaint Portal 以電子方式投訴：<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>，或者透過郵寄或電話的方式投訴：

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
電話號碼為: 1-800-368-1019
TDD（聾人用電信設備）: 1-800-537-7697

登入 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 可獲得投訴表格。



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, Խաղաղովկիանույան 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 ntawm 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.

糖尿病：6项关键测试

如果您患有糖尿病，进行健康检查则尤为重要。您应定期进行以下六项检查。

A1C。该检查测量您在过去两三个月内的平均血糖水平。更形象直观地说明您的糖尿病治疗计划超过日常血糖检查。您应每三到六个月进行一次A1C检查。

血压。高血压对心脏不好。其可能引发心脏病或中风。同时还能损伤肾脏，伤及眼睛。每次就医时，您都应测量一下血压。很多糖尿病患者都希望自己的血压低于140/90 mm Hg。

胆固醇。胆固醇是血液中类似脂肪的一种物质。有LDL和HDL这两种类型。

LDL是一种有害的胆固醇，其可在动脉中累积。LDL含量高，会导致心脏病发作和中风。您希望自己的LDL含量值较低。

HDL则是一种有利的胆固醇。有助于将有害胆固醇排出体外。HDL值越高越好。较低的HDL值是引发心脏病的危险因素。锻炼是增加HDL含量的最佳方式。

您应至少每五年检查一次胆固醇。向医生咨询您的胆固醇值以及如何改善。

散瞳检查。您应至少每年进行一次此项检查。眼科医生会向您的眼里滴几滴眼药水使瞳孔变大，以便更易发现问题。



足部检查。每次检查，医生都应检查您的足部。其会将检查是否有水泡、疮和其他问题。您应每年进行一次更细致的足部检查，检查血流量、是否麻木及足部肌肉和骨骼。

尿检。尿检检查肾脏健康情况的最佳方法。在尿液中寻找一种名为

白蛋白的蛋白质。您应每年进行一次此项检查。

来源：美国糖尿病协会、美国心脏病协会、全国糖尿病教育计划

不知道该咨询谁？
需要帮助？

请致电 211

我们有训练有素的、亲切的专业人士，全天24小时提供170多种语言和TTY（听说障碍）服务。

211是免费且保密的。

我们能帮助您找到：

- 食物、住所、无家可归者服务
- 就业帮助
- 医疗保健/心理健康服务
- 移民服务
- 法律服务
- 儿童保健
- 老年人服务... 和其他更多服务！

访问 www.211scc.org 以获取更多信息。

肺炎

谁需要打针？

接种疫苗是个不错的选择。不仅为您提供保护。于他们而言，亦有利。肺炎球菌疫苗有助于预防肺炎。

病毒 肺炎会使肺部肺泡充满脓液和液体。这会导致氧气难以进入血液。使身体内的细胞难以正常运作。某些情况下，肺炎会导



致死亡。

老年人患肺炎的风险最高。患有慢性健康疾病和免疫系统薄弱的人员也面临着巨大的罹患风险。

保持安全健康 现有两种肺炎疫苗，一种针对 65 岁以上的成年人，另一种针对 2-64 岁的高危人群。大多数人都只需注射一剂。

两种疫苗均为安全疫苗。副作用可能包括接种疫苗处疼痛或红肿，以及发烧。

您是否已采取保护措施？咨询您的医生，了解更多信息。

来源：美国肺脏协会、疾控中心、免疫接种行动联盟

流感季节提醒

流感可能让人苦不堪言，甚至致命。6 个月及以上人员，每人每年均应接种一次流感疫苗。

- ✓ 接种疫苗！
- ✓ 别再等待。
- ✓ 别再犹豫。

流感疫苗需 **2 周** 才能充分发挥作用。

立即接种以在需要时获得保护。

健康接种，效果更佳

请致电您的医生，或前往药店安排疫苗接种。如欲了解更多信息，请致电 **1-877-723-4795** 联系客户服务部。

来源：疾病控制及预防中心

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、肤色、民族血统、年龄、残障或性别而歧视任何人。

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