

# sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara  
Family Health Plan  
The Spirit of Care

Chương trình Cal MediConnect  
(Chương trình Medicare–Medicaid)

## Đánh giá sức khỏe ban đầu

**C**ó phải quý vị là hội viên mới? Ngay cả khi quý vị hiện không bị bệnh, hãy gọi ngay cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP), người hành nghề y tá hay phụ tá bác sĩ của quý vị. Lên lịch hẹn khám sức khỏe tổng quát trong vòng 60 ngày đầu tiên. Quý vị có thể tìm số điện thoại để gọi PCP của mình ở mặt sau thẻ hội viên Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Hoặc nếu cần tìm một PCP mới, quý vị có thể gọi điện cho chúng tôi theo số **1-877-723-4795**. SCFHP sẽ bao trả cho buổi khám này nên quý vị không cần trả gì hết!

### Có phải đã hơn một năm kể từ lần khám bác sĩ trước đây?

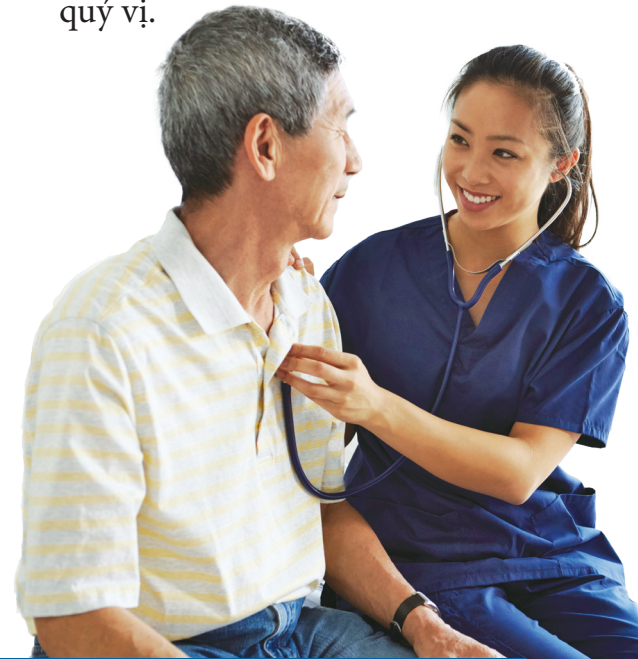
Việc đến khám hàng năm với PCP của quý vị rất quan trọng. Các buổi khám định kỳ này

giúp PCP biết thông tin cập nhật về sức khỏe của quý vị. SCFHP bao trả cho các buổi khám này. Hãy gọi PCP của quý vị để lên lịch khám ngay hôm nay!

**Buổi khám bác sĩ sẽ diễn ra như thế nào?** Quý vị và PCP sẽ trao đổi về tình trạng sức khỏe hiện tại của quý vị cũng như những cách để giữ gìn sức khỏe. Đây là một cơ hội tốt để đặt câu hỏi—PCP của quý vị sẽ sẵn sàng trả lời!

PCP của quý vị sẽ khám tổng quát cơ thể của quý vị. PCP cũng có thể yêu cầu quý vị điền vào một bảng câu hỏi về tình trạng sức khỏe và lối sống hiện tại cũng như tiền sử y tế của gia đình quý vị. Điều này được gọi là đánh giá sức khỏe ban đầu. Quý vị sẽ được đề nghị chích ngừa cúm (tùy theo mùa) cũng như nhận các loại thuốc ngừa

khác để bảo vệ quý vị nếu cần. Ngoài ra, PCP của quý vị có thể giới thiệu quý vị làm các kiểm tra khác như chụp nhũ ảnh, nội soi đại tràng hay làm xét nghiệm. Tất cả những việc này giúp quý vị và bác sĩ quản lý bất kỳ nhu cầu nào liên quan đến các vấn đề nghiêm trọng, dài hạn hay việc phòng bệnh cho quý vị.



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

## Hãy Gọi Chúng Tôi

### Dịch Vụ Khách Hàng

8 sáng đến 8 giờ chiều,  
Thứ Hai đến Thứ Sáu.

**1-877-723-4795**

### TTY/TDD

**1-800-735-2929** hoặc 711

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

## Cách duy trì bảo hiểm Cal MediConnect



» HÃY GIỮ LIÊN LẠC! Nếu thông tin liên lạc của quý vị đã thay đổi, hãy cập nhật thông tin ngay bây giờ:

- Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội của Quận: 1-877-962-3633
- [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org)

### VIỆC NÀY TRỞ NÊN DỄ HƠN BAO GIỜ HẾT

**C**al MediConnect kết hợp hai chương trình bảo hiểm Medi-Cal và Medicare trong cùng một chương trình. Để tiếp tục hưởng các quyền lợi chăm sóc sức khỏe của Cal MediConnect, quý vị phải gia hạn Medi-Cal hàng năm.

**Những điều cần làm.** Điều đầu tiên là Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội của Quận Santa Clara (Santa Clara County Social Services) sẽ gửi cho quý vị một mẫu đơn xác nhận lại các điều kiện hưởng chương trình. Hãy điền vào mẫu này và trả lại càng sớm càng tốt cho Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội của Quận. Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội của Quận sẽ xem xét mẫu đơn đã điền đầy đủ và gửi thư thông báo về việc quý vị còn hội đủ điều kiện hưởng Medi-Cal hoặc họ có cần thêm thông tin hay không. Họ sẽ gửi thông báo cho biết rằng quý vị phải nộp thông tin còn

thiếu trong thời hạn 90 ngày nếu muốn được ghi danh trở lại vào chương trình bảo hiểm Medi-Cal. Nếu quý vị không nộp thông tin đúng hạn yêu cầu thì sẽ bị mất bảo hiểm Medi-Cal. Nếu quý vị bị mất bảo hiểm Medi-Cal, quý vị sẽ không còn hội đủ điều kiện hưởng Cal MediConnect.

**Có thay đổi gì không?** Nếu mức thu nhập, số người trong gia đình hay địa chỉ của quý vị đã thay đổi trong năm thì quý vị phải thông báo cho Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội của Quận biết. Họ sẽ xem xét thông tin thay

đổi và cho biết quý vị còn hội đủ điều kiện hưởng Medi-Cal hay không.

Có tin mừng! Miễn là quý vị vẫn còn ghi danh vào Medi-Cal và hội đủ điều kiện hưởng Medicare thì quý vị sẽ vẫn là hội viên của Cal MediConnect. Quý vị không cần làm bất cứ điều gì nữa để tiếp tục tham gia chương trình Cal MediConnect!

Hãy nhớ cập nhật thông tin liên lạc của quý vị nếu có thay đổi. Cơ Quan của Quận sẽ cần liên lạc với quý vị khi đến thời gian gia hạn bảo hiểm Medi-Cal của quý vị. Xin liên lạc với Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội của Quận theo số 1-877-962-3633 hoặc truy cập trang web tại [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org).

### Cách sử dụng thẻ hội viên của quý vị

Thẻ hội viên của quý vị là chìa khóa giúp quý vị nhận được các dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Hãy đảm bảo quý vị mang theo thẻ mỗi khi đến khám với một nhà cung cấp dịch vụ hoặc nhận bất kỳ dịch vụ chăm sóc sức khỏe nào khác.

Để bảo vệ thẻ hội viên của mình, không để bất cứ ai sử dụng nó. Gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng nếu thẻ của quý vị bị mất hay lấy cắp.





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 խնդրում ենք 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 поясному 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 دستیاری 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.



## Hãy giữ gìn sức khỏe trái tim vào Ngày Lễ Tình Nhân

**N**gày 14 tháng 2 là dịp mọi trái tim được thể hiện. Khối cơ siêng năng này tạo nhịp cho cuộc sống hàng ngày trong suốt năm.

Để bày tỏ tình yêu đối với tất cả các trái tim đang đập trong ngực những người thân yêu của quý vị, tại sao lại không lập kế hoạch đón mừng Ngày Lễ Tình Nhân một cách có lợi cho sức khỏe tim? Đây là bốn gợi ý để giúp quý vị bắt đầu:

**1 Hoa hồng màu đỏ—và dâu tây cũng vậy.** Hãy nhúng các quả dâu tây vào sô-cô-la đen để tạo ra một món ăn ngon lành mà cung cấp flavonoid từ sô-cô-la cùng với chất xơ, dưỡng chất thực vật và kali từ trái dâu—tất cả đều có lợi cho sức khỏe tim.

Và để chuẩn bị một bữa ăn thật phù hợp với tinh thần ngày lễ này, hãy làm những món sử dụng các loại rau quả màu đỏ như táo, củ cải đường, quả anh đào, nho, ớt và hạt lựu.

**2 Tập thể dục là một yếu tố quan trọng để có trái tim**

**khỏe.** Hãy lập kế hoạch vận động cho buổi hẹn hò với người yêu. Cùng nắm tay đi dạo. Cùng nhau thử một hoạt động mới. Khiêu vũ suốt đêm. Và cam kết thường xuyên tập thể dục với nhau.

**3 Các quà tặng nhân dịp Ngày Lễ Tình Nhân có thể vừa thể hiện trái tim vừa có lợi cho tim,** nhất là khi quà tặng giúp giảm căng thẳng. Cho dù không có bằng chứng nào cho thấy sự căng thẳng có liên quan trực tiếp đến bệnh tim nhưng chứng này có thể gây ra các vấn đề có liên quan đến tim—như huyết áp cao và thương tổn động mạch.

**4 Các con và các cháu cũng là người thân yêu.** Để làm tấm gương về sức khỏe cho những người thân yêu nhỏ tuổi của quý vị, hãy lên kế hoạch cho cả gia đình cùng ra ngoài vận động vào ngày 14 tháng 2.

Ngày Lễ Tình Nhân chỉ có một lần mỗi năm. Nhưng đây là một dịp tuyệt vời để nhắc nhở quý vị về việc cần nỗ lực duy trì sức khỏe tim trọn đời.

## LỜI KHUYÊN GIỮ GÌN TRÁI TIM

HÃY BIẾT CÁC CHỈ SỐ SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Trao đổi với bác sĩ về rủi ro bị bệnh tim của quý vị. Sau đây là bốn chỉ số quý vị cần biết—và theo dõi:

**HUYẾT ÁP**  
Huyết áp cao khiến cho tim và mạch máu của quý vị phải làm việc nặng hơn.

**CHOLESTEROL**  
Khi cholesterol lên mức bất lợi cho sức khỏe thì cũng tăng cao rủi ro bị đứng tim.

**CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BODY MASS INDEX—BMI)**  
BMI là một chỉ số ước lượng tỷ lệ mỡ cơ thể của quý vị căn cứ vào chiều cao và trọng lượng.

**ĐƯỜNG HUYẾT**  
Khi đường huyết lên cao thì có thể dẫn đến bệnh tiểu đường, một yếu tố rủi ro chính đối với tình trạng đứng tim.

*Nguồn: Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ (American Heart Association); Viện Quốc gia Tim, Phổi và Máu (National Heart, Lung, and Blood Institute)*

**» CẦN TÌM BÁC SĨ? Chúng tôi có thể giúp. Hãy tìm kiếm một nhà cung cấp dịch vụ tại [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) hoặc gọi 1-877-723-4795.**

*Nguồn: Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ (American Heart Association); Viện Nghiên cứu Ung thư Hoa Kỳ (American Institute for Cancer Research); Tổ chức Sản phẩm cho Y tế Y tế Tốt hơn (Produce for Better Health Foundation)*

# Giữ gìn sức khỏe

## 5 CÁCH ĐỂ TRÁNH KHÔNG PHẢI NHẬP VIỆN TRỞ LẠI

**K**hi được xuất viện, quý vị không bao giờ muốn phải quay trở lại. Dưới đây là một số việc quý vị có thể làm để tránh tình huống đó:

**1. Đảm bảo rằng quý vị hiểu rõ bệnh của mình.** Hỏi: Quý vị nên làm gì để tự giúp phục hồi sức khỏe của mình? Cần phải cẩn

### Quý vị có biết không?

Hầu hết các loại thuốc duy trì theo toa có thể được cung cấp với lượng đủ dùng cho 90 ngày với số tiền đồng trả bằng lượng thuốc đủ dùng cho 30 ngày. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc được cung cấp thuốc đủ dùng cho 90 ngày. Quý vị có thể đến lấy tại nhà thuốc trong mạng lưới hoặc được gửi thuốc đến tận nhà với dịch vụ gửi thuốc qua đường bưu điện.

Mức đồng trả cho thuốc theo toa có thể thay đổi tùy theo việc quý vị nhận được sự hỗ trợ bổ sung nhiều hay ít. Vui lòng liên lạc với chương trình để biết thêm chi tiết.



thận với những vấn đề gì? Cần để ý đến những vấn đề gì? Nên làm gì khi xảy ra vấn đề?

Nếu quý vị sẽ tự thực hiện một số việc liên quan đến y tế, hãy yêu cầu một nhân viên bệnh viện hướng dẫn cách làm.

**2. Hỏi cận kề về thuốc.** Hỏi xem quý vị có cần tiếp tục uống các loại thuốc quý vị vẫn dùng trước khi nhập viện hay không. Và nếu cần dùng thêm thuốc mới thì phải chắc là quý vị biết thời gian dùng, cách dùng, liều dùng và dùng trong bao lâu.

**3. Giữ tất cả các cuộc hẹn y tế.** Các buổi tái khám hay xét nghiệm theo dõi thường được lên lịch trước khi quý vị xuất

viện. Việc quý vị giữ đúng các cuộc hẹn này hết sức quan trọng.

**4. Yêu cầu được hỗ trợ nếu cần.** Quý vị có thể tự tắm, mặc quần áo và tự nấu ăn được không? Nếu quý vị lo lắng về việc thực hiện những việc này thì xin cho chúng tôi biết. Chúng tôi có thể thu xếp hỗ trợ cho quý vị. Nếu quý vị lo ngại về những việc như thanh toán tiền thuốc hoặc thu xếp phương tiện tới khám bác sĩ, hãy nói cho chúng tôi biết.

**5. Hỏi tên và số điện thoại của người liên lạc.** Hãy chắc chắn rằng quý vị biết nên gọi cho ai nếu có điều gì muốn hỏi.

## 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.

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\_13036V Accepted