

2018 年冬季



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)

## 初步健康评估

**您** 是否新会员？即使您现在没有生病，也请立即通过电话联系您的初级医疗保健医生 (PCP)、护士或医生助理。安排在头 60 天内进行例行健康检查。您可以在您的 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 会员 ID 卡背面找到您 PCP 的电话号码。或者，如果您需要寻找新的 PCP，您可以致电 **1-877-723-4795** 联系我们。SCFHP 承保此次就诊，因此您无需支付费用。

**自您上次就诊以来是否已过了 1 年？** 每年都去您的 PCP 处就诊十分重要。这些年度健康检查让您的 PCP 可以掌握您的最新健康情况。SCFHP 承保这些就诊。立即通过电话联系您的 PCP 以安排预约！

**在我就诊期间将发生什么？** 您和您的 PCP 将谈论您目前的

健康状况以及您可以如何保持健康。这是您询问问题的好机会——您的 PCP 将回答这些问题！

您的 PCP 将执行身体检查。您的 PCP 还可能要求您填写一项调查，以了解您目前的健康情况和生活方式以及您的家族病史。这称为初始健康评估。如果您需要，您可以选择接种流感疫苗（取决于一年中的具体时间）和其他疫苗以保护您自己。另外，您的 PCP 还可能安排您进行其他检测，例如乳房 X 光检查，结肠镜检查或化验。

所有这些都助于您和您的医生管理任何严重的、长期的或预防性的健康需求。



### 欢迎来电

客户服务部  
星期一至星期五上午  
8 至晚上 8。

**1-877-723-4795**

**TTY/TDD**

**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



» 保持联系！如果您的联系信息发生变化，请立即更新：

- 本县社会服务机构：  
**1-877-962-3633**
- [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org)

# 继续享受您的 Cal MediConnect 保险

比以往更容易

**C**al MediConnect 将您的 Medi-Cal 和 Medicare 保险合并到同一个计划中。您必须每年更新 Medi-Cal 会员身份以确保您继续享有 Cal MediConnect 医疗保健福利。

**您需要做什么。** 首先，Santa Clara 县社会服务机构会寄给您一份重新确定表。请尽早完成该表格并寄回本县社会服务机构。本县社会服务机构将审核您填写的表格，并寄给您一封信，通知您是否仍有资格参与 Medi-Cal，或他们是否需要额外信息。他们将寄给您一份通知，告诉您

有最多 90 天时间提供缺少的信息，以恢复您的 Medi-Cal 保险。如果您未按时提供该信息，您将失去您的 Medi-Cal 保险。如果您失去 Medi-Cal 保险，您将不再有资格参与 Cal MediConnect。

**您的情况是否有所改变？** 如果今年您的收入、家庭人口或者地址发生了变化，您必须告知本县社会服务机构。他们将审核这些变化，并告知您是否仍有资格参与 Medi-Cal。

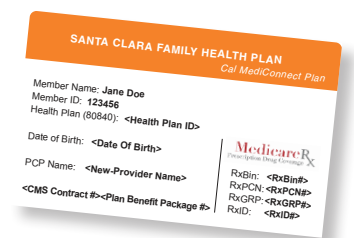
好消息！只要您继续参与 Medi-Cal 并具备参与 Medicare 的资格，您的 Cal MediConnect 会员身份就将保持不变。您不必做任何其他事情即可继续参与 Cal MediConnect 计划！

确保在您的联系信息发生变化时进行更新。本县需要能够在更新您的 Medi-Cal 时联系到您。请拨打 **1-877-962-3633** 联系本县社会服务机构，或访问网站 [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org)。

## 使用您的 ID 卡

您的 ID 卡是您获得医疗保健服务的关键。确保在您每次到医护服务提供者处就诊或获得任何其他健康服务时携带此卡。

要保护您的 ID 卡，请不要给任何其他人使用。如果您的卡片丢失或被盗，请联系客户服务部。





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 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 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.



# 欢度“心脏健康”情人节

**在** 2月14日，“心”是这一天的主题。全年每天，心脏这块辛勤的肌肉为生活设定节奏。

要向您心中的人展示您的爱，何不安排一次“心脏健康”情人节？以下四个可帮助您着手准备的想法：

**1** 玫瑰是红色的，草莓也是红色的。黑巧克力蘸草莓非常美味，而且巧克力含有类黄酮，水果含有纤维、植物营养素和钾，都能改善心脏健康。

想让这一餐符合情人节的气氛，应当包括含有红色农产品（例如苹果、甜菜、樱桃、葡萄、辣椒和石榴籽）的菜肴。

**2** 锻炼是健康心脏的一个关键要素。与您的伴侣安排一次“运动约会”。手牵手散步。一起尝试新鲜事物。通宵跳

舞。约好定期一起锻炼。

**3** 情人节礼物可以既发自内心又有益心脏健康，特别是它们有助于减少压力时。尽管压力与心脏疾病并没有直接关系，但压力却可导致心脏相关的健康问题，例如高血压和动脉受损。

**4** 孩子和孙子也是您的“甜心”。要为您的小甜心树立健康榜样，可制定计划，每年2月14日全家出游。

情人节每年只过一次。但对于实现终生的健康心脏却是一个很好的提醒。

资料来源：American Heart Association（美国心脏协会）；American Institute for Cancer Research（美国癌症研究所）；Produce for Better Health Foundation（农产品改善健康基金会）

## 衷心的建议

### 了解您的数字

与您的医生谈论您的心脏疾病风险。以下是您需要了解并时刻留意的四类数字：

**血压**  
高血压会加大心脏和血管的负担。

**胆固醇**  
不健康的胆固醇水平会加大您的心脏病发作风险。

**体重指数 (BMI)**  
BMI 是一项根据您的体重和身高做出的体脂评估。

**血糖**  
高血糖会导致糖尿病，而糖尿病是心脏病发作的一项主要风险因素。

资料来源：American Heart Association（美国心脏协会）；National Heart, Lung, and Blood Institute（国家心肺血液研究所）

» 是否需要医生？我们已经为您投保。请访问 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) 在线搜索医护服务提供者或致电 1-877-723-4795。

# 保持健康

## 防止重回医院的 5 种方法

**当** 您出院时，您不会希望回到这里。您可以通过以下方法避免重回医院：

**1. 确保您了解自己的状况。** 问一问：您应该做些什么来帮助自己改善健康状况？需要注意哪些事项？需要留意什么问题？发生问题时要怎么做？

### 您知道吗？

只需支付 30 天药量的共付额，您便可获得大部分处方维持用药的 90 天药量。向您的医生咨询如何获取 90 天药量。您可以在网络内药房取药，也可以通过邮购药房直接将药寄到家中。

处方药的共付额可能根据您获得的额外帮助水平而有所不同。请联系计划以获得更多详情。



如果您将要独自处理某些医疗任务，请要求一名医院员工和您一起完整地温习操作程序。

**2. 检查您的药物。** 询问您是否应该继续服用在入院前服用的所有药物。同时，如果您需要服用一些新药物，务必要确保自己知道服药时间和方法、服药剂量以及服药周期。

**3. 按时就诊。** 在您出院之前，医院通常会安排后续检验或就诊。

您按时检验或就诊至关重要。

**4. 如果您需要帮助，请说出来。** 您是否能自行沐浴更衣以及做饭？如果您担心自己无法处理此类任务，请坦诚直言。我们可以为您提供相应帮助。如果您担心支付药品费用或就诊交通等事项，也请提出来。

**5. 了解联系人的姓名和电话号码。** 一定要确保您知道在遇到问题时该给谁打电话。

### 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、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