

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Chương trình Cal MediConnect
(Chương trình Medicare–Medicaid)

Không còn lo lắng về các triệu chứng dị ứng

Quý vị có bị hắt hơi hay sổ mũi ngay cả khi không bị bệnh? Điều đó có thể nghĩa là quý vị là một trong 50 triệu người Mỹ bị chứng dị ứng.

Chứng dị ứng có thể ảnh hưởng đến mắt, mũi, miệng, họng và da của quý vị. Đó là dấu hiệu cho thấy hệ thống miễn dịch của quý vị đang phản ứng quá mức đối với một chất gây dị ứng. Phấn hoa thực vật là một trong những chất gây dị ứng phổ biến nhất. Các chất gây dị ứng khác bao gồm:

- Nấm mốc
- Mạt bụi
- Vây da từ thú nuôi trong nhà

Chứng dị ứng có thể đến và đi theo mùa, hoặc có thể nghiêm trọng và kéo dài suốt năm. Các



chứng này có thể gây nhiễm trùng tai và xoang hoặc gây cơn bùng phát bệnh hen suyễn.

Bác sĩ của quý vị có thể giúp.

Quý vị có thể dùng thuốc mua tại quầy, không cần toa, để được giảm triệu chứng. Ví dụ: nước muối xịt mũi có thể giúp làm ẩm đường thở của quý vị.

Các lựa chọn khác bao gồm thuốc trị nghẹt mũi và chống histamin.

Nhưng trước hết hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Một số loại thuốc

này có các phản ứng phụ, ví dụ như buồn ngủ, hoặc chỉ nên được sử dụng trong một thời gian hạn chế. Và một số không được phép sử dụng đối với người huyết áp cao hoặc bị bệnh tim.

Quý vị có thể làm gì. Quý vị cũng có thể tự mình thực hiện các bước để cảm thấy khỏe hơn.

Trước tiên là phải tránh các chất gây dị ứng. Làm việc ngoài sân vườn có thể khiến cho phấn hoa và nấm mốc bay vào không khí và đi vào mũi quý vị. Hãy yêu cầu người khác làm công việc cắt cỏ hay cào lá.

Luôn để ý đến các chỉ số phấn hoa và bụi nấm mốc trong không khí. Hãy ở trong nhà và đóng cửa sổ khi các chỉ số ở mức cao. Vào trang www.morehealth.org/allergies để biết chỉ số lượng phấn hoa và nấm mốc hàng ngày trong không khí.

Nguồn tham khảo: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American College of Allergy, Asthma & Immunology; U.S. Food and Drug Administration

Hãy Gọi Chúng Tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

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

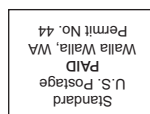
1-877-723-4795

TTY/TDD

1-800-735-2929 hoặc 711

AVN

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



Sắp có thẻ Medicare mới

Medicare sẽ gửi qua đường bưu điện thẻ Medicare mới trong khoảng thời gian từ Tháng Tư 2018 đến Tháng Tư 2019. Thẻ mới của quý vị sẽ có một Mã Số Medicare mới độc nhất dành cho quý vị chứ không phải là số An Sinh Xã Hội của quý vị. Điều này

sẽ giúp bảo vệ danh tính của quý vị.

Những điều cần biết về thẻ Medicare mới:

- Để nhận được thẻ Medicare mới, quý vị không cần phải làm gì cả.
- Thẻ mới sẽ không thay đổi bảo hiểm và các quyền lợi Medicare của quý vị.

■ Medicare sẽ không bao giờ yêu cầu quý vị cung cấp thông tin cá nhân hay riêng tư để nhận được mã số và thẻ Medicare mới.

■ Quý vị không phải trả phí cho thẻ mới.

■ Thẻ Medicare mới không thay thế cho thẻ hội viên Cal MediConnect của chương trình Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Quý vị cần tiếp tục mang theo thẻ hội viên của SCFHP khi đến văn phòng bác sĩ hoặc nhà thuốc.

■ Quý vị nên hủy thẻ Medicare cũ sau khi nhận được thẻ mới.



Thẻ Medicare mới

Hãy ghi danh vào mySCFHP!

CÔNG THÔNG TIN MỚI DÀNH CHO THÀNH VIÊN

Giờ đây quý vị có thể truy cập thông tin về chương trình chăm sóc sức khỏe của mình trên mạng. Hãy ghi danh tại member.scfhp.com và đăng nhập để:

- Xem hay yêu cầu một thẻ hội viên.

■ Xem hay đổi bác sĩ chăm sóc chính (PCP).

■ Tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trong mạng lưới.

■ Yêu cầu được chuyên chở đến các cuộc hẹn y tế.

■ Ghi danh vào các lớp học giáo dục về sức khỏe.

Quý vị cần có thẻ hội viên chương trình Santa Clara Family Health Plan của mình để ghi danh. Hãy tạo một trương mục cho mình ngay hôm nay!

Quý vị đánh giá chúng tôi như thế nào?

Quý vị có thể nhận được một cuộc gọi từ tổ chức DSS Research mời quý vị tham gia một cuộc khảo sát về chương trình Santa Clara Family Health Plan. Chúng tôi muốn cung cấp chương trình tốt nhất có thể cho quý vị. Ý kiến đóng góp của quý vị rất quan trọng và sẽ giúp chúng tôi tìm ra những chỗ cần cải thiện. Cảm ơn quý vị đã giúp chúng tôi!



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>.



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 խնդրուք 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.

Kiểm soát huyết áp cao (tăng huyết áp)

Huyết áp là lực của máu lên các thành động mạch. Nếu huyết áp ở mức cao trong một thời gian dài thì có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe.

Những vấn đề này bao gồm:

- Bệnh tim
- Bệnh thận
- Đột quỵ
- Bệnh mắt
- Xơ vữa động mạch (một căn bệnh của động mạch gây ra bởi sự tích tụ của mảng bám hoặc chất béo)

Dưới đây là ba việc quý vị có thể làm để kiểm soát huyết áp cao của mình:

1. Kiểm soát căng thẳng. Nghỉ ngơi, tập thể dục, hít thở sâu hoặc đi bộ.

2. Duy trì một trọng lượng có lợi cho sức khỏe. Trao đổi với bác sĩ để biết quý vị có cần giảm cân hay không, giảm bao nhiêu và cách tốt nhất để làm việc đó.

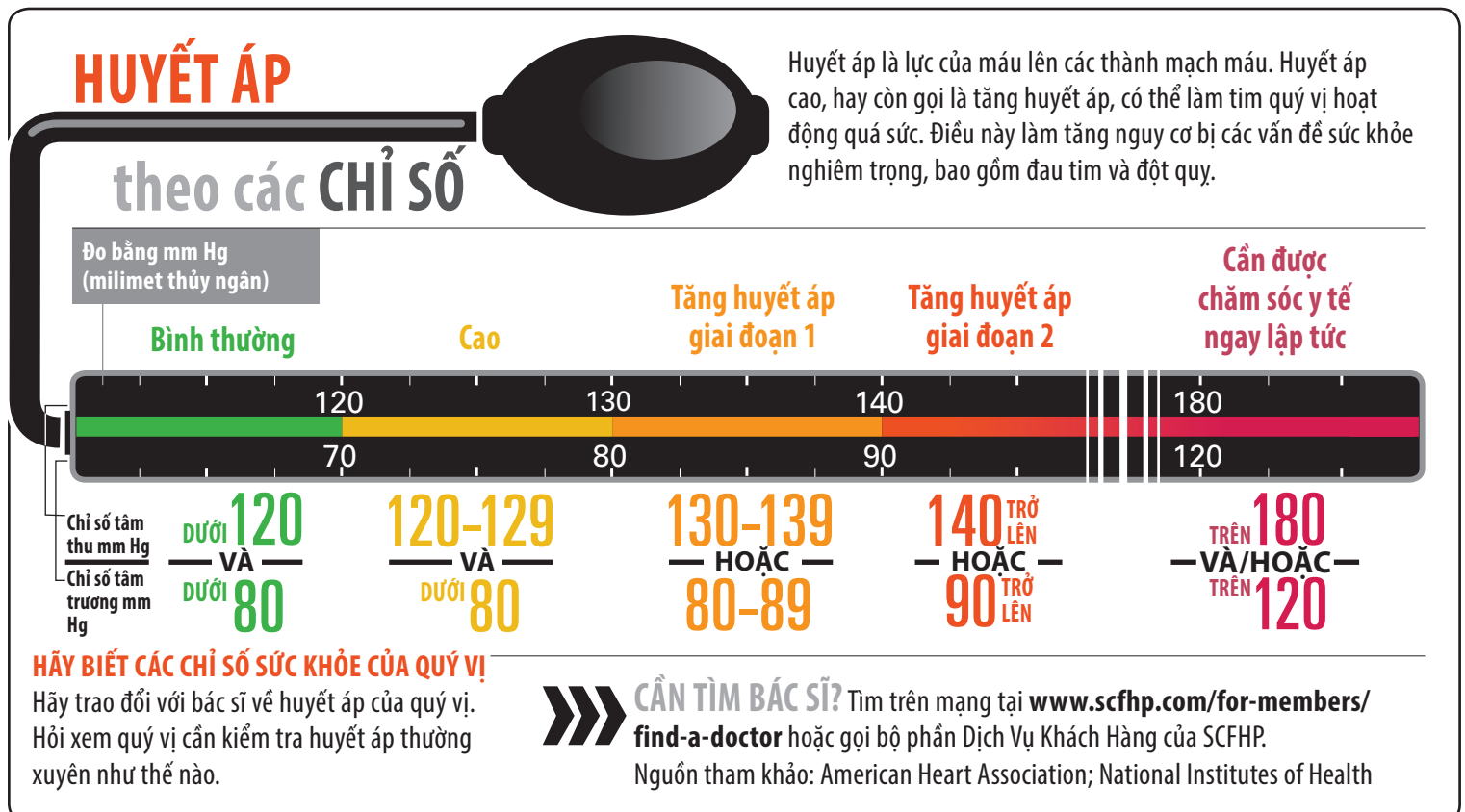
3. Dùng thuốc đúng cách. Cẩn thận tuân theo các chỉ dẫn của bác sĩ. Luôn hỏi bác sĩ hay dược sĩ của mình nếu có điều gì quý vị không hiểu. Không bao giờ ngừng dùng thuốc mà không trao đổi với bác sĩ hay dược sĩ của mình.

Hợp tác với nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị để có một kế hoạch điều trị và thường xuyên



trao đổi về kế hoạch đó. Quý vị và nhóm chăm sóc có thể cùng làm việc để ngăn ngừa và điều trị các nguyên nhân gây ra huyết áp cao.

SCFHP bao trả cho các lớp học giáo dục về sức khỏe để giúp kiểm soát huyết áp cao. Để ghi danh, hãy đăng nhập vào mySCFHP tại member.scfhp.com hoặc gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.



Tai nạn trượt ngã: Giữ an toàn cho gia đình quý vị

Một cú ngã nghiêm trọng có thể đưa quý vị đến những nơi mà quý vị không muốn đến. Ví dụ: quý vị có thể phải nằm bệnh viện do bị chấn thương não hoặc gãy xương.

Hàng năm, cứ một trong bốn người cao tuổi—độ tuổi từ 65 trở lên—bị trượt ngã. Nhưng rủi ro này không chỉ giới hạn ở người cao tuổi. Có những yếu tố khác có thể khiến cho mọi người ở bất kỳ độ tuổi nào vấp ngã. Những yếu tố đó bao gồm các phản ứng phụ của thuốc và các mối nguy hiểm xung quanh nhà.

Sau đây là những lời khuyên có thể giúp quý vị tránh bị ngã. Quý

vị cũng nên chia sẻ những điều này với những người lớn tuổi hơn, ví dụ như cha mẹ hay ông bà của mình:

Suy nghĩ về sự an toàn tại nhà. Điều gì có thể khiến quý vị trượt chân và vấp ngã?

- Giữ cho khu vực đi lại không có các vật cản trở như giấy tờ, sách vở, quần áo và giày dép.
- Dùng thảm chống trượt trong bồn tắm và buồng tắm vòi sen.
- Để các vật dụng thường dùng ở kệ mà quý vị có thể với tới mà không cần dùng ghế bậc thang.
- Nếu cầu thang của quý vị không có tay vịn thì hãy lắp thêm tay vịn. (Nếu quý vị ở nhà thuê thì hãy yêu



cầu chủ nhà.)

■ Đảm bảo có đủ ánh sáng để có thể nhìn rõ.

Nhận biết được rủi

ro. Hỏi bác sĩ của quý vị về những thứ khác mà

có thể khiến quý vị bị ngã. Ví dụ: quý vị có dùng thuốc mà khiến quý vị buồn ngủ hay chóng mặt do phản ứng phụ không? Quý vị có bị đau chân hay có vấn đề về thị lực không?

Tập luyện cơ bắp. Việc luyện tập thường xuyên có thể giúp quý vị luôn đứng vững.

Nguồn thông tin tham khảo: Centers for Disease Control and Prevention

Nắm rõ các quyền của mình

Khi là hội viên của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), quý vị có một số quyền lợi và trách nhiệm nhất định. Quyền lợi là những gì quý vị có quyền nhận được, bao gồm việc điều trị và thông tin cần

thiết. Trách nhiệm là những gì quý vị cần phải làm với tư cách là hội viên của chương trình. Hãy vào trang web của chúng tôi tại www.bit.ly/scfhpmemberrights để biết về các quyền lợi và trách nhiệm của mình. Nếu quý vị muốn nhận được một bản sao qua đường bưu điện thì hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

Chúng tôi luôn tìm hiểu về các dịch vụ mới có thể được cung cấp như là một phần của gói quyền lợi được bảo hiểm của quý vị. Chúng tôi xem xét các nghiên cứu để đảm bảo rằng các dịch vụ mới đã được chứng minh sự an toàn. Hãy vào trang www.bit.ly/scfhnewservices để biết thêm về cách chúng tôi đánh giá các công nghệ mới.

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.

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_13054V Accepted

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
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com