

2018 年春季



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)

摆脱过敏症状

您 是否打喷嚏或流鼻涕（无论您是否生病）？这些症状可能意味着您是美国 50 千万过敏症患者中的一员。

过敏症可能会影响您的眼睛、鼻子、口腔、喉咙和皮肤。这表示您的免疫系统对某种过敏原的反应过度。植物花粉是最常见的过敏原之一。其他过敏原包括：

- 霉菌
- 尘螨
- 宠物毛屑

过敏症状可能随季节产生和消失。但它们也有可能非常严重，会持续一整年。它们可能引起耳朵和鼻窦感染或哮喘发作。

您的医疗保健提供者可以帮助您。 您可能会发现非处方治疗方法可以缓解您的症状。例如，生理盐水喷雾剂可以帮助您湿润鼻道。

其他方案包括减充血剂和抗组胺。

但是先跟您的医疗保健提供者讨论。其中某些药物具有副作用（例



如困倦) 或只能在一段有限的时间内使用。某些药物根本不当用于患有高血压或心脏病的人。

您能做的事情。 您也可以自行采取措施来缓解不适感。

首先，尽量避开过敏原。庭院劳动可能会将花粉和霉菌扬入空气，进入您的鼻腔。不妨请其他人割草或扫叶子。

密切关注花粉和霉菌水平。当花粉和霉菌数量较多时，应留在室内，关紧窗户。访问 www.morehealth.org/allergies，以查看每日花粉和霉菌数量。

资料来源：American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American College of Allergy, Asthma & Immunology; U.S. Food and Drug Administration

欢迎来电

客户服务部

星期一至星期五上午

8 点至晚上 8 点。

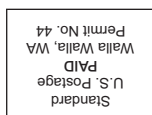
1-877-723-4795

TTY/TDD

1-800-735-2929 或 711

CW

健康与保健或预防信息



新的 Medicare (联邦医疗保险) 卡即将推出

联 邦医疗保险将于 2018 年 4 月至 2019 年 4 月期间寄出新的联邦医疗保险卡。您的新卡将

采用您独有和唯一的新联邦医疗保险编号，不再使用您的社会保险编号。这将有助于保护您的身份。

有关新联邦医疗保险卡的必知事项：

- 您无需采取任何行动即可获得您的新联邦医疗保险卡。
- 新卡不会改变您的联邦医疗保险承保范围或福利。
- 联邦医疗保险不会要求您提供个人隐私信息，您将直接获得新的联邦医疗保险编号和卡片。
- 您无需为新卡支付任何费用。
- 您的新联邦医疗保险卡不会取代 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 的 Cal MediConnect 会员 ID 卡。当您就医和取药时，应当继续携带您的 SCFHP ID 卡。
- 在收到新的联邦医疗保险卡后，应将旧卡销毁。



新的联邦医疗保险卡

注册参加 mySCFHP !

新会员门户

现在，您可以在线访问您的健康计划信息。通过在 member.scfhp.com 上注册并登录，您可以：

- 查看或要求 ID 卡。

- 查看或更改您的初级医生 (PCP)。
- 寻找已加入网络的医疗保健提供者。
- 要求交通服务以赶约诊。
- 注册参加健康教育课程。

您需要您的 Santa Clara Family Health Plan 会员 ID 卡注册。现在就创建您的帐户吧！

我们的评级如何？

您可能会收到 DSS Research 的电话，邀请您参加一项有关 Santa Clara Family Health Plan 的调查。我们希望我们的计划尽可能出色。您的意见非常重要，有助于我们找到可以做出改进的方面。感谢您的帮助！



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。



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.

控制高血压

血压是血液对动脉壁的压力。如果血压长期一直居高，可能会导致健康问题。

这包括：

- 心脏病
- 肾病
- 中风
- 眼科疾病
- 动脉粥样硬化（一种因血小板或脂肪物质积聚而导致的动脉疾病）

这里列出了三项有助您管理高血压的措施：

1. 管理压力。 休息片刻、练习冥想、深呼吸或者散散步。

2. 保持健康的体重。 向您的医生咨询，以了解您是否需要减轻体重、需要减多少体重，以及如何最有效地减轻体重。

3. 正确用药。 用心地遵循医生的指示。如果您有不理解之处，务必询问您的医生或药剂师。不得在未告诉您的医生或药剂师的情况下停止用药。

与您的医护团队共同设计治疗计划，并定期讨论该计划。你们可以一起预防和解决高血压的成因。

SCFHP 将会承付有关控制高血压的健康教育课程的相应费用。如要注册，请登录 [mySCFHP \(member.scfhp.com\)](http://mySCFHP(member.scfhp.com))，或致电客户服务部。

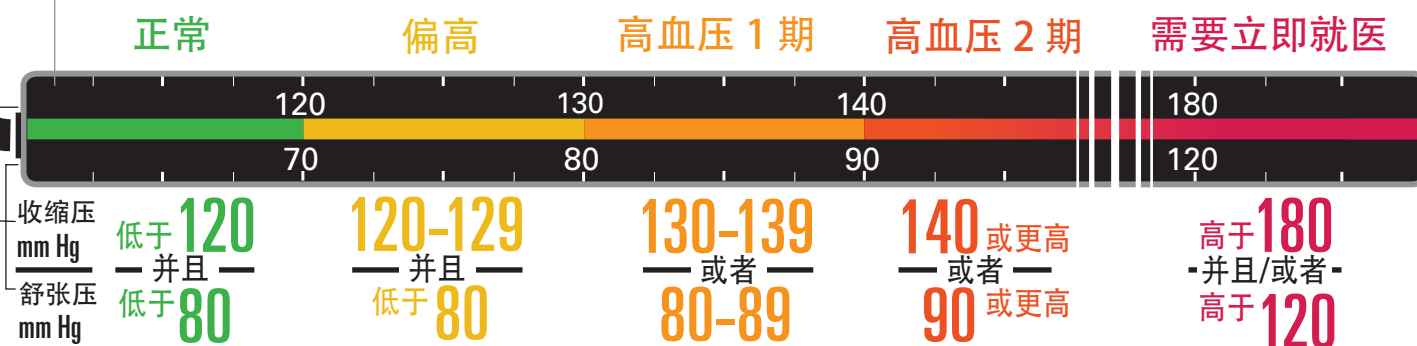


血压

数字一览

测量单位：mm Hg（毫米汞柱）

血压是血液对血管壁的血力。高血压可能导致您的心脏搏动困难。这会增大您出现严重健康问题的风险，包括心脏病和中风。



了解您的数字

与您的医生讨论您的血压。询问您应该多久检查一次。



需要医生？ 请访问 www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor 在线搜索，或致电 SCFHP 客户服务部。

资料来源：American Heart Association; National Institutes of Health

意外跌倒：保证家人安全

严重的跌倒可能会使您去原本不愿去的地方。例如，您可能会因脑损伤或骨折而被送入医院。

每年，每四位年纪大的人中（即年龄为 65 岁以上）就有一位会发生跌倒事故。但这种风险并不仅限于年纪大的人。还有其他因素可能导致任何年龄的人士跌倒。这包括药物的副作用和住宅里的危险。

本文中的这些提示可能有助于您避免跌倒。您也可能应与年老的父母或祖父母分享这些提示：

考虑家中的安全状况。有什么可能导致您滑倒、绊倒和跌倒？

■ 对于您行走的区域，应保证其没有障碍物，例如纸、书、衣服和鞋子。

■ 在浴缸中和淋浴喷头下使用防滑垫。

■ 将您经常使用的物品放在您无需凳子便可够到的架子上。

■ 如果您的楼梯缺少扶手，请务必安装。（如果您是租客，请要求房东安装扶手。）

■ 确保有充足的照明来实现良好的视野。

了解存在的风险。询问您的医护服务提供者，以了解可能导致您跌倒的其他因素。例如，您是否服用有可能让您眩晕或瞌睡的副作用的药物？您是否有足痛或视力问题？

锻炼肌肉。经常锻炼可能有助于您在站立时保持稳定。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention



了解您的权利

在您成为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 的会员后，您就拥有了某些权利和责任。权利是指您应当享有的服务，包括所需的治疗和信息。责任则是指您

作为计划的会员应当做的事情。请访问我们的网站 (www.bit.ly/scfhpmemberrights)，以了解您的权利和责任。如果您希望我们将一份副本邮寄给您，请致电客户服务部。

我们正在考虑在您的承保范围

内添加一些新的服务福利来。我们复审了一些研究，以确保新服务的安全已得到证实。访问 www.bit.ly/scfhnewservices，以阅读有关我们如何评估新技术的更多内容。

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。

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_13054C Accepted

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) 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
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com