



## Chúng tôi đang chuyển địa điểm!



Santa Clara Family Health Plan có một vài tin tức thú vị! Chúng tôi có lô gô mới, vị trí văn phòng mới, và thiết kế thư tin tức mới! Chúng tôi hy vọng quý vị thích đọc *Cuộc sống Lành mạnh (Healthy Living)*.

● Mùa hè này, văn phòng của chúng tôi sẽ chuyển đến:

6201 San Ignacio Ave.  
San Jose, CA 95119

● Mặc dù diện mạo của chúng tôi đã thay đổi, nhưng sứ mệnh của chúng tôi thì không. Chúng tôi sẽ tiếp tục hợp tác với các nhà cung cấp nhằm đem đến cho quý vị dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng cao.

## QUÝ VỊ CÓ THỂ ĐỌC THƯ TIN TỨC NÀY KHÔNG?

Nếu không, xin gọi số 1-877-723-4795.  
Chúng tôi sẽ giúp.

### CAN YOU READ THIS NEWSLETTER?

If not, please call us at 1-877-723-4795.  
We can help.

¿PUEDE LEER ESTE BOLETÍN? Si no puede, llámenos al 1-877-723-4795. Le ayudaremos.

您能否阅读这份简报? 如果不能, 请致电1-877-723-4795

联系我们。我们能为您提供帮助。

### NABABASA MO BA ANG NEWSLETTER NA ITO?

Kung hindi, pakitawagan kami sa  
1-877-723-4795. Makakatulong kami.

Là chương trình y tế  
cộng đồng địa phương của quý  
vị, chúng tôi hoan nghênh các  
cuộc gọi và thăm khám của quý vị.  
**CẢM ƠN SỰ KIÊN TRÌ CỦA QUÝ  
VỊ KHI CHÚNG TÔI  
CHUYỂN ĐỊA ĐIỂM!**

● Để ý tìm thẻ ID SCFHP mới của  
quý vị trong thư.

## Hãy Gọi Chúng Tôi

### Dịch Vụ Khách Hàng

8 giờ sáng đến 8 giờ tối, thứ Hai đến thứ Sáu  
1-877-723-4795

### TTY/TDD

1-800-735-2929 hoặc 711

MV

Thông tin về sức khỏe và sống khỏe hoặc phòng ngừa

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

# Quý vị đã đến khám nha khoa năm nay chưa?

Tất cả mọi người nên đến khám nha sĩ mỗi sáu tháng một lần. Điều này giúp phòng ngừa răng sâu và các vấn đề nha khoa khác.

Phúc lợi nha khoa được cung cấp cho các thành viên của Cal MediConnect thông qua Denti-Cal. Để tìm nhà cung cấp, hãy truy cập [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov) hoặc gọi tới Denti-Cal theo số 1-800-322-6384, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.



## Giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường

Kể từ ngày 01 tháng 04 năm 2018, Cal MediConnect cung cấp miễn phí chương trình phòng ngừa bệnh tiểu đường cho quý vị! Chương trình có thể giúp quý vị ăn uống lành mạnh hơn, tăng cường hoạt động thể lực, và giảm cân. Chương trình có thể giúp trì hoãn hoặc thậm chí ngăn ngừa sự khởi phát của bệnh tiểu đường loại 2.

**ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN**, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của Santa Clara Family Health Plan và yêu cầu được nói chuyện với Phòng Giáo dục Sức khỏe (Health Education Department). Quý vị sẽ cần giấy giới thiệu của bác sĩ và kết quả xét nghiệm cho thấy quý vị mắc tiền đái tháo đường để tham gia chương trình.



## **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. 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  
6201 San Ignacio Ave  
San Jose, CA 95119  
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 another language, 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. 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. 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. 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。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免费电话。

**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. 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 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):** ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում 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: 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. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

### فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترس هستند. از طریق شماره 4795-723-877-1 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر 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、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. 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 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. مستخدم الهاتف النصي/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। 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. ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

**ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian):** ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបានពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

**ພາສາລາວ (Lao):** ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາ ຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງ ແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.

# Quý vị có cần chuyên chở? Chúng tôi có thể giúp!

Nếu quý vị cần được đưa đón đến cuộc hẹn y tế, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng trước để sắp xếp việc đưa đón. Đưa ra yêu cầu:

- Ba ngày trước cuộc hẹn của quý vị đối với việc đưa đón phi y tế
- Năm ngày trước cuộc hẹn của quý vị đối với việc đưa đón y tế không cấp cứu

Để yêu cầu đưa đón, đăng nhập mySCFHP tại [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) hoặc gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795. Người sử dụng TTY/TDD nên gọi số 1-800-735-2929 hoặc 711.



## Cải thiện chất lượng: Nhận thông tin chi tiết

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) công bố chi tiết chương trình cải thiện chất lượng trên website của mình mỗi năm. Truy cập [www.scfhp.com/for-members/quality-improvement](http://www.scfhp.com/for-members/quality-improvement) để tải về bản sao chi tiết của chương trình. Quý vị có thể tìm hiểu cách SCFHP tìm các lĩnh vực cần cải thiện và giải quyết chúng. Vui lòng gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng nếu quý vị muốn nhận được bản sao qua đường bưu điện.

**CHƯƠNG TRÌNH SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN** Bộ phận Quản lý Sử dụng đưa ra một thông báo khẳng định về các ưu đãi tài chính. Truy cập [www.bit.ly/scfhpaffirmativestatement](http://www.bit.ly/scfhpaffirmativestatement) để tìm hiểu thêm. Nếu quý vị muốn nhận được thông báo này qua đường bưu điện thì hãy gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.





# Quý vị có thể tạo sự khác biệt

HÃY THAM GIA VÀO HỘI ĐỒNG CỐ VẤN CỦA CHÚNG TÔI!

Quý vị có muốn giúp cho Cal MediConnect trở thành một chương trình sức khỏe tốt hơn cho quý vị và cộng đồng không? Hãy tham gia vào Hội Đồng Cố Vấn Người Tiêu Dùng (Consumer Advisory Board, hay CAB) của Cal MediConnect! CAB là nhóm hội viên như quý vị và có thể bao gồm những người trong gia đình hoặc người nào khác chăm sóc cho quý vị.

CAB gặp nhân viên của chương trình chăm sóc sức khỏe để cung cấp ý kiến phản hồi về dịch vụ và phúc lợi cung cấp tại Cal MediConnect.

Là hội viên của CAB, quý vị sẽ được:

- Là tiếng nói cho hội viên của chương trình Cal MediConnect như quý vị.
- Quý vị cộng tác với các đại diện của chương trình và những người trong cộng đồng.
- Cho chúng tôi biết kinh nghiệm của quý vị. Chúng tôi có thể chờ quý vị hoặc người trông nom quý vị đến đó, nếu cần. Có phục vụ thức ăn.

**NẾU QUÝ VỊ** muốn trở thành thành viên của CAB, hãy gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số **1-877-723-4795**.

## CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Chương Trình Cal MediConnect  
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA HÈ NĂM 2018

Các thông tin trong CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH 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\_13079V 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**  
P.O. Box 18880, San Jose, CA 95158  
**1-877-723-4795 • www.scfhp.com**  
TTY/TDD: **1-800-735-2929** or **711**