



## Su membresía de Cal MediConnect

¿Qué debe hacer durante la inscripción abierta?

¡Nada! Su membresía de Cal MediConnect será la misma en 2019 siempre y cuando tenga las Partes A y B de Medicare y reciba los beneficios completos de Medi-Cal. No tiene que hacer nada durante la inscripción abierta de Medicare para permanecer en el plan Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan. ¡No olvide mantener actualizada su información de elegibilidad de Medi-Cal!

### ALERTA DE TEMPORADA DE GRIPE

La gripe puede ser **TERRIBLE** y **MORTAL**. Casi **TODAS** las personas de 6 meses de edad en adelante deben vacunarse contra la gripe cada año.

- ✓ ¡Vacúnese!
  - ✓ No espere.
  - ✓ No lo dude.
- La vacuna de la gripe tarda **2 SEMANAS** en ser totalmente eficaz.

*Vacúnese **AHORA** para estar protegido cuando lo necesite.*

**No deje pasar la oportunidad de mantenerse bien**

Para obtener más información, llame al Servicio al Cliente de SCFHP.

### Llámenos

#### Servicio al Cliente

De 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes

1-877-723-4795

#### TTY/TDD

1-800-735-2929 o al 711

MS

Información de salud y bienestar o prevención

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

# Mantenga la felicidad durante las fiestas

9 consejos para que sean seguras

Tome medidas para cuidar su seguridad. Las celebraciones pueden traer peligros, desde decoraciones peligrosas hasta plantas venenosas. Aprenda como mantenerse usted y su familia —mascotas incluidas— fuera de peligro:

**1. Suba las escaleras con cuidado.** Utilice un taburete o una escalera para colocar decoraciones en lugares altos.

**2. Tenga cuidado con las velas.** Siempre manténgalas al menos a 12 pulgadas de cualquier elemento que pueda prenderse fuego. No olvide de apagarlas cuando salga de la habitación. Además, mantenga las velas sobre superficies estables y fuera del alcance de niños y mascotas.

**3. Revise las luces navideñas.** Observe con atención para detectar cables expuestos o quemados, conexiones sueltas o enchufes rotos.

**4. Decore los árboles teniendo en cuenta a**



**los niños y las mascotas.**

Coloque los adornos que se pueden romper o los que tienen ganchos metálicos cerca de la punta del árbol y lejos de niños curiosos y mascotas.

**5. También haga que su árbol sea a prueba de fuego.**

Los árboles vivos se secan rápidamente. Por eso, mantenga la base con agua. Apague todas las luces y decoraciones cuando no estén en uso. Mantenga el árbol lejos de chimeneas, radiadores y dispositivos de calefacción portátiles.

**6. Esté atento a las**

**plantas potencialmente venenosas.**

Mantenga las bayas del muérdago, acebos y cerezos de Jerusalén fuera del alcance de niños y mascotas. Mejor aun: Opte por plantas artificiales.

Ante una emergencia por intoxicación, llame al Centro de Control de Intoxicaciones al **1-800-222-1222**.

**7. Compre juguetes acuerdo a la edad de los niños.**

Siempre verifique los rangos de edades en las etiquetas. Los juguetes que superan el nivel de edad de un niño podrían ser peligrosos.

**8. No se olvide del casco.**

Si va a sorprender a un niño con una bicicleta, una patineta u otro juguete para andar, asegúrese de incluir un casco.

**9. Proteja a su familia e invitados de la intoxicación alimentaria.**

Vuelva a calentar las sobras de las fiestas a al menos 165 grados para evitar que las bacterias peligrosas se multipliquen.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Society for the Prevention of Cruelty to Animals; Safe Kids Worldwide

## Comidas gratis durante las fiestas en el Condado de Santa Clara

¿Necesita más ayuda en estas fiestas? Contáctese con:

▶ Second Harvest Food Bank en [www.shfb.org](http://www.shfb.org)

▶ Food Connection—llame al **1-408-266-8866, ext. 101** o al **1-650-610-0800, ext. 101**

También puede averiguar si reúne los requisitos para CalFresh (cupones de alimentos).

Visite [www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx](http://www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx) para obtener más información. O llame a CalFresh las 24 horas, todos los días al **1-877-962-3633**.



## **La discriminación es en contra de la ley**

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. SCFHP no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

SCFHP:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
  - Intérpretes de lenguaje de señas capacitados.
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
  
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
  - Intérpretes capacitados.
  - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, puede comunicarse con Servicio al cliente llamando 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.

Si considera que SCFHP no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo a la siguiente persona:

Attn: Appeals and Grievances Department  
Santa Clara Family Health Plan  
6201 San Ignacio Ave  
San Jose, CA 95119  
Teléfono: 1-877-723-4795  
TTY/TDD: 1-800-735-2929 o 711  
Fax: 1-408-874-1962  
Correo electrónico: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Puede presentar el reclamo en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, un representante de Servicio al cliente está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU. de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono a los números que figuran a continuación:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
Teléfono: 1-800-368-1019  
TDD: 1-800-537-7697

Puede obtener los formularios de reclamo en el sitio web <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):** Ուշադրութեամբ խոսելու համար, եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք 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: Զանգն 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 ntwam 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. مستخدمى 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 เรามีบริการความช่วยเหลือทางคำานภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย 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 ໂມງແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.



# No caiga en la trampa de estos 3 mitos del sueño

## ¿Le facturaron por error?

Si recibe una factura por un servicio cubierto, no la pague. Llámenos de inmediato. Asegúrese de tener la factura con usted. Necesitaremos:

- ▶ El nombre y la dirección del miembro
- ▶ El número de identificación del miembro que está en la tarjeta de identificación del miembro
- ▶ La fecha y el motivo de la factura
- ▶ El nombre del médico u hospital
- ▶ La cantidad del cobro

Envíenos una copia de la factura detallada para revisar. Si era elegible para el servicio, le enviaremos el pago al proveedor. Y lleve siempre consigo su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP a cada visita al médico para evitar que le facturen por error.

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente.

¿Ha oído hablar alguna vez de estos tres mitos del sueño?

**1 Mito: Si se despierta y no puede volver a dormir, lo mejor es quedarse recostado hasta que pueda.**

**Realidad:** De hecho, si no puede dormirse después de unos 15 minutos, no mire el reloj; levántese y vaya a otra habitación para hacer algo relajante. Escuche música suave y reconfortante. O lea un libro. Cuando sienta sueño, vuelva a acostarse.

Tenga en cuenta que despertarse y tener problemas para volver a dormir pueden indicar insomnio. Otros signos incluyen despertarse con frecuencia durante la noche o sentirse atontado al día siguiente. Si tiene inquietudes sobre sus hábitos de sueño, comuníquese a su médico.

Fuentes: American Academy of Sleep Medicine; National Sleep Foundation

**2 Mito: El ronquido puede ser molesto, pero no es un problema de salud.**

**Realidad:** Aunque el ronquido suele ser inofensivo, podría ser grave. Puede ser una advertencia sobre una afección llamada apnea obstructiva del sueño, en la que la respiración se detiene temporalmente varias veces por la noche. Las personas con apnea del sueño pueden despertarse atragantadas o con falta de aire.

La apnea del sueño puede dejarlo agotado al día siguiente. Peor aun, puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Afortunadamente, el tratamiento, incluyendo el tratamiento con presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP), puede ayudar.

**3 Mito: Se puede sobrevivir con muy poco sueño.**

**Realidad:** Escatimar las horas de sueño puede hundir el estado de ánimo y hacer que usted se vuelva improductivo, irritable y propenso a sufrir accidentes. Hay más: Dormir demasiado poco puede ser un riesgo grave para la salud. Está vinculado a todo, desde la presión arterial alta hasta la obesidad, la diabetes y la depresión.

Dormir lo suficiente regularmente le ayudará a sentirse muy bien y dar lo mejor de sí. Para la mayoría de los adultos, eso quiere decir siete horas por noche como mínimo.

**¿NO ESTÁ SEGURO DE QUÉ ES UNA EMERGENCIA MÉDICA?** Llame a nuestra Línea de consejería de enfermeras las 24 horas, todos los días al **1-844-803-6962** para obtener ayuda. La llamada es gratis.

## ADMINISTRACIÓN DE CASOS

# Conozca sus beneficios



Alguna vez:

- ¿Ha tenido dudas sobre sus beneficios?
- ¿No pudo recibir atención médica o equipos médicos porque los papeles o el proceso eran demasiado complicado?
- ¿Tuvo problemas para obtener sus medicamentos recetados y tomar sus medicamentos puntualmente?
- ¿Tuvo problemas para conseguir transporte o tomar el autobús para ir a una cita con el médico?
- ¿Tuvo problemas de salud lo suficientemente graves como para visitar la sala de emergencias frecuentemente?
- ¿Se sintió confundido acerca de qué recursos de la comunidad están a

su disposición y cómo encontrarlos?

Si respondió sí a alguna de las preguntas anteriores, un administrador de casos de Santa Clara Family Health Plan puede ayudarle. A los miembros se les asigna un administrador de casos que es un:

- Enfermero registrado
- Asistente social
- Coordinador de atención personal

Su administrador de casos puede ayudarle a:

- Coordinar sus servicios de salud
- Coordinar los recursos de su comunidad
- Aproveche al máximo los beneficios de su plan de salud

**PARA PEDIR MÁS ASISTENCIA SOBRE LA ADMINISTRACIÓN DE CASOS**, llame a SCFHP Case Management al **1-877-723-4795**, de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. O llene un Formulario de remisión de administración de casos en [bit.ly/scfhpcaseform](http://bit.ly/scfhpcaseform). Recibirá noticias nuestras en cinco días hábiles.

## ¡Nuevo! Portal para Miembros mySCFHP

Ahora en el Portal para Miembros mySCFHP puede:

- ▶ Ver la información de su plan de salud
- ▶ Ver su tarjeta de identificación
- ▶ Imprimir una tarjeta de identificación temporal

- ▶ Pedir una tarjeta de identificación nueva
- ▶ Ver o cambiar su proveedor de atención primaria (PCP)

¡Y usar el Centro de Bienestar en línea! El centro tiene una biblioteca de salud, una evaluación de bienestar

y herramientas de seguimiento de autocontrol para ayudarle a manejar su salud.

**VISITE [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) para comenzar.**

**VIDA SALUDABLE**

Plan Cal MediConnect  
(Plan Medicare-Medicaid)

OTOÑO 2018

La información de VIDA SALUDABLE proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_13097S Accepted

El Plan Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medi-Cal para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

**SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN**

P.O. Box 18880, San Jose, CA 95158

**1-877-723-4795 • [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)**

TTY/TDD: **1-800-735-2929** or 711