

## Tư cách hội viên Cal MediConnect của quý vị

QUÝ VỊ CẦN LÀM GÌ TRONG SUỐT THỜI GIAN GHI DANH MỞ RỘNG?

Không cần làm gì cả! Tư cách hội viên Cal MediConnect của quý vị vẫn giữ nguyên không đổi trong năm 2019 miễn là quý vị có Medicare Phần A và B và đang được hưởng phúc lợi Medi-Cal đầy đủ. Quý vị không phải làm bất cứ điều gì trong suốt thời kỳ ghi danh Medicare mở rộng để tiếp tục được tham gia Chương trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan. Đừng quên cập nhật thông tin về tư cách hội viên Medi-Cal đủ điều kiện của quý vị!

### CẢNH BÁO VỀ MÙA CÚM

Bệnh cúm có thể **GÂY KHỔ SỞ** và **TỬ VONG**. Hầu như **TẤT CẢ** mọi người lớn và trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm ngừa cúm hàng năm.

- ✓ **Hãy tiêm chủng!** Phải mất **2 TUẦN** để vắc xin ngừa cúm phát huy hiệu quả hoàn toàn.
- ✓ **Đừng chờ đợi.**
- ✓ **Đừng lưỡng lự.**

*Hãy tiêm chủng ngay từ **BÂY GIỜ** để quý vị được bảo vệ khi cần.*

**Hãy làm điều tốt nhất để giữ sức khỏe**

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.

### 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

# Giữ tinh thần vui vẻ vào ngày nghỉ

## 9 LỜI KHUYÊN GIÚP GIỮ AN TOÀN

Thực hiện các bước để giữ an toàn. Lễ hội có thể mang lại các mối nguy hiểm, từ đồ trang trí nguy hiểm cho đến cây trồng có chất độc.

Sau đây là cách giúp quý vị và gia đình mình—kể cả thú cưng—tránh xa khỏi mối nguy hiểm:

**1. Cẩn thận khi trèo lên cao.** Sử dụng ghế bậc thang hoặc thang để xếp đặt đồ trang trí ở trên cao.

**2. Cẩn trọng với nến.** Luôn giữ nến cách xa tất cả những thứ có thể cháy ít nhất 12 inch. Đừng quên thổi tắt nến khi ra khỏi phòng. Giữ nến ở bề mặt vững chắc và tránh xa tầm với của trẻ em lẫn thú cưng.

**3. Kiểm tra đèn trang trí lễ hội.** Kiểm tra kỹ lưỡng để phát hiện tất cả mọi dây điện bị hở hay bị sờn, mối nối bị lỏng hay ổ điện bị hư.



**4. Để ý đến trẻ em và thú cưng khi cắt tỉa cây.** Để đồ trang trí dễ vỡ hoặc có móc kim loại gần ngọn cây— và tránh xa trẻ nhỏ hay động vật tò mò.

**5. Cũng đừng quên chống cháy cho cây trang trí.** Cây còn sống thường khô rất nhanh. Vì vậy, hãy giữ cho gốc cây ngập nước. Tắt toàn bộ đèn và đồ trang trí trên cây khi không sử dụng. Và để cây tránh xa lò sưởi, bộ tản nhiệt và máy sưởi di động.

**6. Chú ý cây có thể có chất độc.** Giữ các loại

cây tầm gửi, cây quả mọng đỏ và cây anh đào Jerusalem khỏi tầm với của trẻ nhỏ và thú cưng. Tốt hơn là: Chọn cây trang trí lễ hội giả. Trong trường hợp cấp cứu vì ngộ độc, hãy gọi Trung Tâm Chống Độc (Poison Control Center) theo số **1-800-222-1222**.

**7. Lựa đồ chơi phù hợp với tuổi của trẻ.** Luôn kiểm tra nhãn đồ chơi để biết đồ chơi phù hợp với độ tuổi nào. Đồ chơi vượt tầm tuổi của trẻ có thể gây nguy hiểm.

**8. Đừng quên mũ bảo hiểm.** Nếu quý vị muốn gây ngạc nhiên cho trẻ bằng một chiếc xe đạp, ván trượt hoặc đồ chơi để cưỡi khác, hãy đảm bảo kèm theo mũ bảo hiểm.

**9. Bảo vệ gia đình và khách mời khỏi ngộ độc thực phẩm.** Hâm lại đồ ăn thừa sau ngày lễ ở nhiệt độ ít nhất là 165 độ để ngăn không cho vi khuẩn nguy hiểm sinh sôi.

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

## Các dịch vụ bữa ăn miễn phí vào ngày lễ ở Quận Santa Clara

Quý vị cần thêm sự giúp đỡ vào mùa nghỉ lễ này? Sau đây là người mà quý vị có thể liên hệ:

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

▶ Food Connection—xin gọi số **1-408-266-8866**, số máy lẻ **101**, hoặc **1-650-610-0800**, số máy lẻ **101**

Quý vị cũng có thể tìm hiểu xem mình có đủ điều kiện được hưởng chương trình CalFresh (phiếu thực phẩm) hay không. Vui lòng truy cập [www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx](http://www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx) để biết thêm thông tin. Hoặc gọi đến CalFresh 24/7 theo số **1-877-962-3633**.



## **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.



## Bị tính hóa đơn nhầm?

Nếu quý vị nhận được hóa đơn cho một dịch vụ được bao trả, xin đừng thanh toán. Hãy gọi ngay cho chúng tôi. Nhớ chuẩn bị sẵn hóa đơn bên mình. Chúng tôi cần:

- › Tên và địa chỉ của hội viên
- › Số nhận dạng hội viên trên thẻ hội viên
- › Ngày và lý do của hóa đơn
- › Tên bác sĩ hoặc bệnh viện
- › Số tiền trên hóa đơn

Vui lòng gửi cho chúng tôi bản sao của hóa đơn tính tiền theo từng hạng mục để chúng tôi xem xét. Nếu quý vị hội đủ điều kiện được bao trả dịch vụ, chúng tôi sẽ thanh toán cho nhà cung cấp. Và luôn luôn mang theo thẻ hội viên SCFHP cùng quý vị mỗi lần đến khám với bác sĩ để tránh bị tính hóa đơn nhầm.

Nếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

## Đừng mắc phải 3 ngộ nhận về giấc ngủ sau đây

Quý vị đã bao giờ nghe tới 3 ngộ nhận này chưa?

### 1 Ngộ nhận: Nếu quý vị thức giấc và không thể ngủ trở lại, tốt nhất là nằm đó cho đến khi quý vị có thể ngủ lại.

**Sự thật:** Thật ra, nếu quý vị không thể ngủ sau khoảng 15 phút, đừng nhìn chăm chăm vào đồng hồ: Hãy ngồi dậy và đi sang phòng khác để làm một việc gì đó giúp quý vị cảm thấy thư giãn. Nghe nhạc êm dịu, có tác dụng xoa dịu thần kinh. Hoặc đọc sách. Khi quý vị thấy buồn ngủ, hãy trở lại giường.

Hãy nhớ rằng việc thức giấc và khó ngủ trở lại có thể là dấu hiệu của bệnh mất ngủ. Những dấu hiệu khác bao gồm thường xuyên thức giấc giữa đêm hoặc thường cảm thấy đuối không vững vào ngày hôm sau. Nếu quý vị có lo ngại về thói quen ngủ của mình, hãy cho bác sĩ của quý vị biết.

Nguồn tham khảo: American Academy of Sleep Medicine; National Sleep Foundation

### 2 Ngộ nhận: Ngáy có thể gây khó chịu nhưng đó không phải là vấn đề đáng lo ngại về sức khỏe.

**Sự thật:** Dù thông thường ngáy không gây hại gì nhưng nó có thể là vấn đề nghiêm trọng. Ngáy có thể là dấu hiệu cảnh báo của tình trạng được gọi là hội chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn trong đó sự hô hấp tạm dừng vài lần trong đêm. Người bị chứng ngưng thở khi ngủ có thể thức giấc trong tình trạng ngạt thở hoặc thở hổn hển.

Chứng ngưng thở khi ngủ có thể khiến cho quý vị mệt mỏi vào ngày hôm sau. Tệ hơn, nó có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. May mắn là, việc điều trị—trong đó bao gồm liệu pháp thở áp lực dương liên tục (CPAP) — có thể có tác dụng.

### 3 Ngộ nhận: Quý vị có thể vẫn khỏe mạnh bình thường dù ngủ rất ít.

**Sự thật:** Việc ngủ ít có thể làm cho tâm trạng của quý vị chùng xuống và khiến quý vị làm việc không hiệu quả, dễ cáu gắt và dễ bị tai nạn. Ngoài ra: Ngủ quá ít có thể là một nguy cơ nghiêm trọng về sức khỏe. Nó liên quan tới tất cả mọi thứ, từ cao huyết áp tới béo phì, tiểu đường và trầm cảm.

Thường xuyên ngủ đủ giấc sẽ giúp quý vị cảm thấy khỏe mạnh nhất và làm việc hiệu quả cao nhất. Đối với hầu hết người lớn, ngủ đủ giấc là ngủ ít nhất 7 giờ/đêm.

**QUÝ VỊ KHÔNG BIẾT CHẮC TRƯỜNG HỢP NÀO LÀ KHẨN CẤP VỀ MẮT Y TẾ?**

Xin gọi đến Đường Dây Y Tá Cố Vấn 24/7 theo số **1-844-803-6962** để được hỗ trợ. Cuộc gọi của quý vị được miễn phí.

## DỊCH VỤ QUẢN LÝ HỒ SƠ

# Tìm hiểu về các quyền lợi của quý vị

Quý vị đã bao giờ từng:

- Không rõ về các quyền lợi của mình?
- Không thể nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc thiết bị y tế do các thủ tục giấy tờ hoặc quy trình quá phức tạp?
- Gặp khó khăn khi lấy thuốc theo toa và dùng thuốc đúng giờ?
- Gặp khó khăn trong việc tìm người đưa đón hoặc đi xe buýt tới buổi hẹn với bác sĩ?
- Gặp các vấn đề sức khỏe tệ đến mức quý vị phải thường xuyên đến phòng cấp cứu?

Cảm thấy không rõ về các nguồn trợ giúp cộng đồng dành cho quý vị và làm cách nào để tìm ra chúng?

Nếu quý vị trả lời "có" đối với bất kỳ câu hỏi nào trên đây, nhân viên quản lý hồ sơ của Santa Clara Family Health Plan có thể giúp quý vị. Hội viên được chỉ định một nhân viên quản lý hồ sơ, người này là:

- Y tá đã đăng ký hành nghề
- Cán sự xã hội
- Điều phối viên chăm sóc cá nhân

Nhân viên quản lý hồ

sơ có thể giúp quý vị:

- Phối hợp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Phối hợp các nguồn trợ giúp cộng đồng dành cho quý vị
- Giúp quý vị tận dụng tối đa quyền lợi từ chương trình sức khỏe của quý vị



### ĐỂ ĐƯỢC TRỢ GIÚP THÊM VỀ DỊCH VỤ QUẢN LÝ HỒ

**SƠ**, xin gọi cho bộ phận Quản Lý Hồ Sơ của SCFHP theo số **1-877-723-4795**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8:30 sáng đến 5 giờ chiều. Hoặc điền vào Mẫu Đơn Giới Thiệu Quản Lý Hồ Sơ (Case Management Referral Form) tại [bit.ly/scfhpcaseform](http://bit.ly/scfhpcaseform). Quý vị sẽ nhận được phản hồi của chúng tôi trong vòng năm ngày làm việc.

## Mới! Cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP

Giờ đây, trên cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP, quý vị có thể:

- ▶ Xem thông tin về chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị
- ▶ Xem thẻ hội viên của quý vị
- ▶ In thẻ hội viên tạm thời

- ▶ Yêu cầu cấp thẻ hội viên mới
- ▶ Xem hoặc đổi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị

Và sử dụng Trung Tâm Sức Khỏe Trực Tuyến (Online Wellness Center)! Trung tâm này có thư viện về sức khỏe, công cụ

đánh giá sức khỏe và công cụ theo dõi tự quản lý nhằm giúp quý vị quản lý sức khỏe của mình.

**TRUY CẬP** [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) để bắt đầu.

## CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Chương Trình Cal MediConnect  
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA THU 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\_13097V 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](http://www.scfhp.com)

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