



## 您的 Cal MediConnect 会员资格

在开放注册期间，您需要做什么？

什么都不需要做！只要您拥有联邦医疗保险 A 部分和 B 部分，并且享受完整的 Medi-Cal（加州医疗补助计划）福利，您的 Cal MediConnect 会员资格就将在 2019 年保持不变。您不必在联邦医疗保险开放注册期间做任何事，即可继续留在 Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan 中。不要忘记更新您的 Medi-Cal（加州医疗补助计划）资格信息！

### 流感季节警报

流感可能令人非常痛苦甚至死亡。几乎每个年龄在 6 个月或以上的人都应每年接种一次流感疫苗。

- ✓ 接种疫苗！
  - ✓ 不要等待。
  - ✓ 不要犹豫。
- 流感疫苗需要 **2 周** 时间才会完全生效。

请**立即**接种疫苗，以便在您需要时能够受到保护。

**尽您所能保持健康**

有关更多信息，请致电 SCFHP 客户服务部。

### 欢迎来电

客户服务部  
周一至周五上午  
8 至晚上 8

1-877-723-4795

听障专线

1-800-735-2929 或 711

MC

健康与保健或预防信息

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



# 在假期保持快乐心情

## 保持安全的 9 个提示

采取措施保持安全。庆祝活动可能会带来危险，从危险的装饰品到有毒的植物，不一而足。下面介绍了如何使您和您全家（包括宠物在内）远离危险：

**1. 登高时要小心。** 使用踏凳或梯子将装饰品放置在高处。

**2. 小心蜡烛。** 始终将蜡烛与任何可燃物之间的距离保持在至少 12 英寸。在您离开房间之前，不要忘记吹熄蜡烛。将蜡烛放在稳定表面上，并且不能让孩子和宠物够到。

**3. 检查节日彩灯。** 仔细查看，以找出任何裸露或磨损的电线、松动的连接或破损的插座。

**4. 在修剪树木时要考虑孩子和宠物。** 对于易碎或有金属钩子的装饰品，应将其放在树顶附近，并且远离好奇的孩子和动物。

**5. 还要对您的树进行防火处理。** 活树很快就会干枯。因此应该经常为树木浇水。在不使用时关闭所有树灯和装饰品。使您的树远离壁炉、暖气和便携式暖气机。

**6. 注意可能有毒的植物。** 不能让幼儿和宠物够到槲寄生浆果、冬青浆果和耶路撒冷樱桃。更好的方法是：选择人造的节日用植物。如果出现中毒的紧急情况，请拨打 **1-800-222-1222** 致电中毒控制中心。

**7. 选择与孩子的年龄相匹配的玩具。** 务必检查标签上的年龄范围。适用年龄范围高

于孩子年龄的玩具可能存在危险。

**8. 不要忘记头盔。** 如果您要送给孩子自行车、滑板或其他骑乘玩具作为礼物，请一定附赠一顶头盔。

**9. 保护您的家人和宾客，避免食物中毒。** 将节日期间的剩菜再加热到至少 165 度，防止危险的细菌繁殖。

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

## Santa Clara 县节假日免费餐

在此假期期间需要额外帮助吗？您可以联系：

▶ Second Harvest Food Bank（第二丰收食物银行），网址为 [www.shfb.org](http://www.shfb.org)

▶ Food Connection（食物连线站）— 请拨打 **1-408-266-8866**，分机号 101；或者 **1-650-610-0800**，分机号 101

您还可以了解自己是否符合领取 CalFresh（粮食券）的资格。有关更多信息，请访问 [www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx](http://www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx)。亦可全年随时拨打 24 小时热线 **1-877-962-3633** 联系 CalFresh。



## 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 致电 1-877-723-4795 联系客户服务部。TTY/TDD 用户请致电 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  
6201 San Ignacio Ave  
San Jose, CA 95119  
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 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 խոսելով հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Չանգահարեք 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: Չանգն 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.



## 被错误收费?

如果您收到承保服务的账单，请勿支付。请立刻致电给我们。请务必备妥账单。我们需要以下信息：

- › 会员的姓名和地址
- › 会员 ID 卡上的 ID 号码
- › 账单日期及收费项目
- › 医生姓名或医院名称
- › 收费金额

请提供明细账单副本以供我们复审。如果您具备该项服务的资格，我们会向医护服务提供者支付服务费用。每次接受医生看诊时，请务必携带您的 SCFHP 会员 ID 卡，以避免被错误收费。

如有任何问题，请致电客户服务部。

# 不要相信有关睡眠的以下三个谣传

您是否听说过以下三个谣传？

**① 谣传：**如果您醒来后再也无法入睡，最好是就躺在原处直到能够睡着为止。

**事实：**实际上，如果您在大约 15 分钟后仍无法入睡，就别盯着钟看了：应该起床到其他房间去做些能够放松心情的事。听些柔和、舒缓的音乐，或者读书。当您感觉困倦时再回到床上。

**② 谣传：**打鼾可能非常烦人，但不是健康问题。

**事实：**虽然打鼾通常是无害的，但情况也可能非常严重。它有可能预示着存在一种称为阻塞性睡眠呼吸暂停的病症，会导致每夜呼吸暂停数次。患有睡眠呼吸暂停的人可能会因窒息而醒来，或者急促喘气。

睡眠呼吸暂停可能会使您在次日感到筋疲力尽。更有甚者，它可能会增加患心脏病的风险。幸好，治疗（包括持续气道正压 [CPAP] 疗法）可能有所帮助。

**③ 谣传：**您可以睡很少也没问题。

**事实：**减少睡眠可能会导致您情绪低落，并使您效率低下、暴躁易怒和容易发生事故。问题可能更加严重：睡眠过少可能是一种严重的健康风险。它与从高血压到肥胖、糖尿病和抑郁症的各种疾病有关。

获得充足的规律睡眠将有助于您的感受和表现均达到最佳状态。大多数成年人每晚至少要睡七个小时。

请牢记，醒来以后难以再次入睡可能是失眠的迹象。其他迹象包括在夜间频繁醒来，或者常在次日感到昏昏沉沉。如果您对自己的睡眠习惯存在疑虑，请告诉您的医生。

资料来源：American Academy of Sleep Medicine; National Sleep Foundation

不确定什么是  
医疗紧急事件？您  
可以全年随时拨打我们的  
24 小时护士咨询热线  
**1-844-803-6962**，以寻求  
协助。这是免费的  
电话服务。

## 个案管理

# 了解您的福利

您曾经:

- 对您的福利不清楚吗?
- 因为文件或过程太复杂而无法获得一些保健服务或医疗设备吗?
- 难以取得处方的药物或难以按时服药吗?
- 难以搭车或乘公交赴诊吗?
- 身体健康问题严重到因此而经常到急诊室吗?
- 对如何找到和使用社区资源感到困惑吗?

如果您对以上任一问题的答案为“是”，Santa Clara Family Health Plan 的个案经理可以助您一臂之力。我们将为会员指定一名个案经理，其身份为：

- 注册护士
- 社工
- 个人护理协调员

您的个案经理可以帮助您：

- 协调您的医疗保健服务
- 协调您的社区资源
- 充分利用您的健康计划福利



要获得更多个案管理支持，请拨打 1-877-723-4795 致电 SCFHP 个案管理部（星期一至星期五上午 8:30 至下午 5:00）。或在 [bit.ly/scfhpcaseform](http://bit.ly/scfhpcaseform) 填写“Case Management Referral Form”（个案管理转介表）。您将在五个工作日内获得我们的反馈。

## 全新功能！mySCFHP 会员门户

现在，您可以在 mySCFHP 会员门户上执行以下操作：

- ▶ 查看您的健康计划信息
- ▶ 查看您的 ID 卡
- ▶ 打印临时 ID 卡

- ▶ 申请新的 ID 卡
- ▶ 查看或更改您的初级医疗保健医生 (PCP) 以及使用“在线保健中心”！该中心包含健康图书馆、保健评

估和自我管理跟踪工具，以帮助  
您管理自己的健康状况。

请访问 [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) 以开始。

## 健康生活

Cal MediConnect 计划 (联邦医疗保险和医疗补助计划)

2018 年秋季

《健康生活》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\_13097C 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**

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