

# 赢得健康



Medi-Cal/Healthy Kids

## 出院后保持健康

**遵**循以下五条建议以在出院后保持健康。

**1. 在出院前提问。**在家里，您负责安排自己的照护。了解如何恢复健康非常重要。提问。如果您需要帮助，可请求您的朋友或家庭成员。您也可以请护士与您一同查看出院指导。

**2. 了解您的药物。**请护士与您一同查看药物。护士们可以为您制作药物清单。切勿忘记在回家后重配您的处方。

**3. 为您的复诊制定计划。**与您的医生预约复诊的时间表，并让人送你前往。即使您感觉良好也要前往就诊。您的医生需要与您见面，才能确定治疗方案是否奏效。您的医生也可以与您一同查看药物。确保您



知道哪些症状是正常的，以及哪些事项应向医生报告。

**4. 与个案经理沟通。**当您出院后，您可能要安排提供者、照护者、预约和设备。您的个案经理能帮助协调此事，使您获得社区资源。如果您需要个案经理，请致电会员中心。

**5. 打造支持团队来帮助您在家**

**中康复。**让照护者在家中为您提供必要的照护。

如果您有任何关于出院后回家的问题，请与您的医生讨论或致电会员中心咨询。如果您有任何关于出院后回家的问题，请与您的医生讨论或致电 **1-800-260-2055** 咨询会员中心(听说障碍服务：

**1-866-735-2929**)。

» 如果您刚刚加入 SCFHP，欢迎您！

我们制作了一个短视频来帮助您开始 Santa Clara Family Health Plan (圣克拉拉家庭健康计划)。请造访 [www.scfhp.com/getting-started](http://www.scfhp.com/getting-started) 观看视频以了解更多！

卫生保健或预防信息

0

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



### 您是否注射过流感疫苗？

Santa Clara Family Health Plan (圣克拉拉家庭健康计划) 通过您的初级保健医生(PCP) 承保流感疫苗并选择药房。如欲了解更多信息, 请拨打 **1-800-260-2055** 联系您的初级保健医生, 致电会员服务中心或造访 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)。

### 我们的网站为您提供了自助服务工具！

在白天或夜晚任何时间, 您都可以造访 Santa Clara Family Health Plan (圣克拉拉家庭健康计划) 网站

([www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)) 来:

- 了解常见问题的答案。
- 找到医生或诊所。
- 下载并打印表格和文件。
- 提出投诉。
- 查阅通讯。
- 找到资源和有用信息。

如欲了解更多, 请在这里观看关于网站使用的短视频:

[www.scfhp.com/getting-started](http://www.scfhp.com/getting-started)。

### 保留您的加州医疗补助计划保险

## 现在比任何时候都容易

**如**欲保留您的加州医疗补助计划医疗保健福利, 您必须每年更新您的保险。现在更新加州医疗补助计划保险比任何时候都容易。

首先, 圣克拉拉县社会服务机构会使用他们已经拥有关于您的信息, 审查您是否符合加州医疗补助计划的资格。如果县机构能够核实您所有的信息, 那么您的保险将得到更新。县机构会向您发送通知。你无须做其他任何事。

如果县机构无法核实您的信息, 他们会向您发送更新表格。您填妥并交回表格后, 县机构会向您发送一封信, 告知您是否仍符合加州医

疗补助计划的资格, 或者是否需要额外信息。如果您无法按时提供有关信息, 您将失去加州医疗补助计划保险。县机构会向您发送通知, 告知您最多有90天的时间提供缺失信息, 以重新获得加州医疗补助计划保险资格。

如果您的收入、家庭人数或地址在一年中更改, 您必须告知县社会服务机构。他们会审查更改信息, 并让您知道您是否仍符合加州医疗补助计划资格。

如果出现更改, 请务必更新您的联系信息。县机构在更新时需要联系到您。请拨打 **1-877-962-3633** 联系县社会服务机构或造访

[www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org)。





## 您的孩子今年是否做过牙科检查？

每个人都应每六个月看一次牙科医生。这有助于预防蛀牙和其他牙科疾病。

如果您是加州医疗补助计划成员，请拨打 1-800-322-6384 联系牙保计划，以查看更多有关您的福利和保险的信息。

如果您的孩子是 Healthy Kids (健康儿童) 成员，请拨打 1-888-902-0403 联系自由牙科会员服务中心，以了解更多有关寻找牙科医生、承保福利和共付额的信息。



# 保持体形！

**为**了保持健美健康，不再等待，立即行动！在 Indian Health Center Wellness Center (印第安健康中心) 享受健身塑形之乐。

他们有：  
 ■ 免费的健身房会员资格。会员资格包括个人健身课程和 13 至 18 岁青少年团体健身课程。

■ 健康专业人士提供的免费糖尿病教育和营养咨询服务。

请拨打 1-408-445-3400，分机266 或访问 [www.indianhealthcenter.org](http://www.indianhealthcenter.org) 了解更多信息和需求。

Indian Health Center (印第安健康中心) 位于 602 E. Santa Clara St. 圣何塞市中心。



## 您有知的权利

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP, 圣克拉拉家庭健康计划) 致力于为所有会员提供及时的医疗保健服务。SCFHP 力图保证能及时提供所有健康服务。SCFHP 会持续通知所有会员有关目前政策的更改或更新。

## 重要须知



## 不确定什么是医疗紧急事故？

请致电护士服务热线  
1-877-509-0294 以获得帮助。

## 圣克拉拉县免费假日餐

**假** 日季可以是一段很棒的时期，但也有可能很艰难。如果您或您认识的某个人在假日季需要额外帮助，请造访 Second Harvest Food Bank（第二丰收组织食品银行）网站 [www.shfb.org](http://www.shfb.org)。您能找到如何在假日以及全年其他时间获得免费食物的信息。

如欲获得全年帮助，请致电联络食物计划 **1-800-984-3663**。

联络食物计划能告诉您如何在

您居住或工作场所附近获得免费食物。您也可以致电确认您是否符合 CalFresh（食品救济券）资格以及如何申请。

**使用移动电话致电？** 联络食物计划的免费热线号码会根据你所使用电话的区号去支配呼叫的路线。如果您移动电话的区号并非当地号码，请直接拨打 **1-408-266-8866**，分机101，或 **1-650-610-0800**，分机101。



## 请让我安全入眠！

» 独自躺在床上。

### » 欢迎您，新会员

如果您是最近加入我们的，欢迎您！我们知道这样的变化可能会很艰难。但我们愿意随时帮助您。

我们每年向您发送三次通讯。其中包括：

- 健康信息。
- 有用提示。
- 资源信息。

我们重视所有会员，期待能够为您提供帮助。如果您有任何问题，请致电咨询我们：

■ 会员服务中心：

**1-800-260-2055。**

■ 护士咨询专线（全天24小时提供服务）：

**1-877-509-0294。**

# 赢得健康

《赢得健康》是 Santa Clara Family Health Plan 为朋友和支持者出版的一本社区服务指南。

《赢得健康》中的信息来自多位医学专家。如果您可能对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。

照片或插图中的人物可能是模特。

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN  
210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
1-800-260-2055  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)

2015 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

WHN31613