

sức khỏe tuyệt vời

Mùa Xuân 2017



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids



Sử dụng thẻ ID của quý vị

Thẻ ID của quý vị là chìa khóa của quý vị để nhận được sự chăm sóc sức khỏe. Đảm bảo mang theo thẻ mỗi khi quý vị gặp nhà cung cấp của quý vị hoặc nhận bất kỳ dịch vụ chăm sóc sức khỏe nào.

Để bảo vệ thẻ ID của quý vị, đừng để bất kỳ ai khác sử dụng nó. Hãy gọi cho phòng Dịch Vụ Khách Hàng nếu quý vị làm mất thẻ hoặc bị mất cắp.

Chúng tôi kỷ niệm năm thứ 20!

Santa Clara Family Health Plan tự hào phục vụ thành viên từ ngày

1 tháng 2, 1997. Chúng tôi xin cảm ơn quý vị đã là thành viên trong nhiều năm và xin chào đón các thành viên mới! Chúng tôi duy trì cam kết cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của người dân trong quận. Tìm chúng tôi trên Facebook và LinkedIn để biết tin tức và sự kiện khi chúng tôi mừng các cột mốc của mình trong năm nay!

20
NĂM

PHỤC VỤ CỘNG
ĐỒNG CỦA CHÚNG TÔI
TỪ NĂM 1997

Quý vị có quyền biết

Chương trình Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cam kết cung cấp dịch vụ chăm sóc tiếp cận đúng lúc cho mọi thành viên. SCFHP nỗ lực đảm bảo rằng tất cả các dịch vụ chăm sóc sức khỏe được cung cấp đúng lúc. SCFHP sẽ tiếp tục thông báo cho các thành viên của chúng tôi biết bất kỳ thay đổi hay cập nhật nào liên quan đến các chính sách hiện tại.

Hãy gọi chúng tôi

Dịch vụ khách hàng

8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến

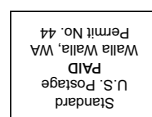
Thứ Sáu (không kể ngày lễ)

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929 hoặc 711

Λ



Có phải cơ thể quý vị muốn cho quý vị biết gì đó hay không?



Quý vị có thể không nhận được những dưỡng chất mà cơ thể cần để hoạt động tốt. Sau đây là 4 dưỡng chất quan trọng và lý do tại sao chúng lại quan trọng cho việc giữ gìn sức khỏe.

1. Vitamin B₆ giúp quý vị duy trì một hệ miễn dịch hiệu quả và phòng ngừa các dạng thiếu máu nhất định. Các triệu chứng của thiếu vitamin B₆ bao gồm mảy đay và các vấn đề khác về da, như gàu hoặc vảy da. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng nào như trầm cảm, lú lẫn, hoặc thậm chí là co giật, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị. da, như gàu hoặc vảy da. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng nào như trầm cảm, lú lẫn, hoặc thậm chí là co giật, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị.

2. Không đủ sắt trong chế độ ăn là một quan ngại, nhất là đối với phụ nữ ở tuổi sinh con và trẻ em. Dấu hiệu thường gặp nhất là mệt mỏi. Các triệu chứng khác có thể gồm có:

- Chóng mặt.

- Nhức đầu.
- Lạnh bàn tay và bàn chân.
- Da nhợt nhạt và nhợt nhạt dưới mí mắt.
- Mệt mỏi.

3. Vitamin D mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể, chủ yếu là sức khỏe xương và tăng cường miễn dịch. Các triệu chứng của thiếu vitamin D có thể gồm nhức xương, yếu cơ, hoặc tâm trạng kém.

4. Những ai không có đủ vitamin C có thể bị chảy máu nướu, dễ bị thâm tím, và vết thương chậm lành. Đảm bảo quý vị có được nhiều vitamin C từ:

- Trái cam chanh, như cam, thơm, chanh và chanh ta.
- Rau củ, như ớt chuông, bông cải xanh và khoai tây.
- Các loại trái cây khác, như ổi, đu đủ, kiwi, và dâu tây.

Cách tốt nhất để có đủ dưỡng chất là có một chế độ ăn cân bằng tốt. Theo *Hướng Dẫn Chế Độ Ăn*

Dành Cho Người Mỹ (Dietary Guidelines for Americans), một chế độ ăn lành mạnh là chế độ:

- Gồm có nhiều loại rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, sữa và các sản phẩm từ sữa không béo hoặc hàm lượng béo thấp và dầu.

- Bao gồm nhiều loại thực phẩm protein, gồm có hải sản, thịt nạc và gia cầm, trứng, đậu và đậu Hà Lan, quả hạch, hạt và sản phẩm đậu nành.

- Hạn chế chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, và thức ăn thêm đường và natri thường có trong các sản phẩm đóng gói hoặc chế biến sẵn.

- Duy trì trong giới hạn nhu cầu calorie hàng ngày của quý vị.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại (ví dụ về các triệu chứng, liều dùng, v.v.), hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.eatright.org.

Món ngon

Một trái bắp không chỉ có 16 hàng hạt bắp vàng óng, ngon lành. Món này còn là một nguồn xơ tốt cũng như vitamin B và C. Phục vụ đơn giản, nó không có natri và chất béo.

Để giúp cho bắp có lợi cho tim nhất có thể, hãy ăn bắp cùng với—không dùng muối truyền thống hay bơ—salad, salsas, súp và succotash. Và khi mặt trời lặn trên cánh đồng bắp, hãy thử món hạt bắp đông lạnh hoặc

đông hộp. Chúng vừa ngon vừa bổ.

Thông tin thú vị: Trái bắp trung bình có 800 râu bắp—một râu mỗi hạt.

Nguồn: Academy of Nutrition and Dietetics; American Institute for Cancer Research; Produce for Better Health Foundation

Giúp con quý vị lớn lên khỏe mạnh

Mang lại một lối sống lành mạnh cho con quý vị bằng cách giới thiệu hoạt động thể lực thường xuyên và ăn uống lành mạnh. Trẻ em cần ít nhất 60 phút vui chơi hoạt động mỗi ngày để phát triển với cân nặng lành mạnh. Để đảm bảo con quý vị ăn uống lành mạnh, hãy bắt đầu bằng những thay đổi nhỏ:

- Ở mỗi bữa ăn, đảm bảo một nửa đĩa ăn là rau củ và trái cây. Hãy đảm



bảo những món này có nhiều màu sắc. Bao gồm các loại rau xanh, đỏ và cam!

- Chọn bánh mì nguyên hạt, ngũ cốc điểm tâm, và mì pastas. Tìm từ khóa *whole* ở phần đầu của danh sách thành phần để đảm bảo, như *whole oats*, *whole-wheat flour*, *whole-grain corn*, *whole-grain brown rice*, hoặc *whole rye*.

- Tìm nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng để so sánh lượng chất béo bão hòa, natri và đường bổ sung trong thức ăn và thức uống của quý vị. Chọn các sản phẩm có ít chất béo bão hòa và natri hơn, và tránh các thức ăn thêm đường.

Người lớn có thể tham gia để khuyến khích con mình thêm trong việc tập các thói quen lành mạnh. Những khoảng thời gian 10 phút đi nhanh thường xuyên trong ngày có thể mang lại những lợi ích sức khỏe lâu dài.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.choosemyplate.gov.

Cách hỏi bác sĩ về cân nặng của quý vị

Nếu quý vị không biết chắc về cân nặng của mình, hãy hỏi bác sĩ khi đi khám hàng năm. Sẽ có ích khi mang theo một danh sách các câu hỏi đến buổi hẹn khám. Một số câu hỏi mẫu là:

- Cân nặng lành mạnh đối với tôi là gì?
- Tôi có gặp vấn đề sức khỏe khiến cho tôi bị thừa cân hay không?
- Các cách giảm cân có lợi cho sức khỏe là gì?
- Tôi nên thực hiện dạng hoạt động thể lực gì?
- Tôi có thể thay đổi thói quen ăn uống của mình bằng cách nào?
- Một chương trình giảm cân có thể giúp ích cho tôi hay không?

Santa Clara Family Health Plan chi trả chi phí cho các buổi làm việc với Weight Watchers khi có giấy giới thiệu của bác sĩ của quý vị.

Nếu có thắc mắc? Hãy gọi cho phòng Dịch Vụ Khách Hàng để biết thêm thông tin.

Quý vị có bảo hiểm Medi-Cal và Medicare hay không?

Cal MediConnect kết hợp các quyền lợi bảo hiểm này thành một chương trình với một thẻ ID thành viên và một số điện thoại để gọi nhờ giúp đỡ. Hãy gọi số 1-888-202-3353 để tìm hiểu thêm và ghi danh tham gia chương trình Cal MediConnect!



Một thẻ ID
Một số điện thoại
Một chương trình bảo hiểm sức khỏe
Cal MediConnect

Sợ đi nha sĩ?

Thủ thuật nha khoa có thể là đáng sợ đối với một số trẻ. Hãy trao đổi với nha sĩ của quý vị về các cách giúp con quý vị giữ bình tĩnh.

Nếu có thể hoãn điều trị, nha sĩ của quý vị có thể đề nghị điều trị khi con quý vị lớn hơn. Đi nha sĩ thường xuyên để quyết định khi nào và liệu con quý vị có cần điều trị hay không.

Nếu con quý vị cần được chăm sóc ngay lập tức, nha sĩ có thể đề nghị dùng thuốc (chẳng hạn như thuốc mê) để giúp con quý vị thư giãn hoặc ngủ. Thuốc là an toàn trong hầu hết các trường hợp. Nhưng nó cũng có một số rủi ro. Hãy trao đổi với nha sĩ của quý vị về những rủi ro này. Và đảm bảo nha sĩ của quý vị được phép sử dụng thuốc để trấn an con quý vị.



Nguồn: American Dental Association

Để biết thêm thông tin về các phương pháp điều trị nha khoa nào là thích hợp với con quý vị, hãy truy cập www.bit.ly/ChoosingWiselyDentalADA.

Tiếng Anh không phải là ngôn ngữ thứ nhất của quý vị?

Quý vị có biết rằng chúng tôi có cung cấp dịch vụ thông dịch hay không? Thông tin viên sẽ làm việc qua điện thoại hoặc trực tiếp, miễn phí cho quý vị. Quý vị có quyền nhận được thông tin theo cách đáp ứng nhu cầu của quý vị.

Nếu quý vị cần một thông dịch viên để đến hẹn khám với bác sĩ, hãy gọi cho phòng mạch của bác sĩ ít nhất 5 ngày trước buổi hẹn theo lịch của quý vị. Họ sẽ bố trí một thông dịch viên trực tiếp hoặc qua điện thoại.

Nếu quý vị cần giúp tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nói ngôn ngữ của quý vị hoặc có sử dụng thông dịch viên thường trực, hãy gọi cho phòng Dịch Vụ Khách Hàng.

Thông báo

Santa Clara Family Health Plan 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.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-260-2055**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意: 如果您说中文, 将为您提供免费的语言服务。请致电 **1-800-260-2055**。(TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

sức khỏe
tuyệt vời

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được ấn hành theo hình thức dịch vụ cộng đồng dành cho những người bạn và thân chủ của Santa Clara Family Health Plan.

Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI 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.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
1-800-260-2055
www.scfhp.com

2017 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.