

2023 冬季

利用 CalFresh 将 健康的食 物带入您 的家中



作为 SCFHP 会员，您的健康对我们非常重要。因此，我们努力为您提供可以帮助您和您家人的服务和计划，例如 CalFresh Food 之类的计划！现在，您可以在 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心 (CRC) 申请 CalFresh Food 以获得帮助！

什么是 CalFresh Food?

● CalFresh Food (也称为 SNAP) 帮助收入有限的人们购买健康的食品和杂货。

- CalFresh Food 是一项营养计划而非福利计划。
- 如果您符合此计划的资格，补助金将存入您的 EBT 卡。EBT 卡就像银行借记卡一样。它在超市和农贸市场使用十分便利。

不要再等了！ 申请 CalFresh Food 既快捷又简单。我们的 CRC 持证双语参保顾问可以帮助您完成申请。要了解您是否符合 CalFresh 的资格，请致电 **1-408-874-1750** (听障专线：711) 进行预约，或前往 CRC 寻求协助。

与我们一起庆祝 2023 农历新年！

为了庆祝 2023 农历新年，我们在 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心举办了一项免费社区活动。活动将为所有家人提供文化表演、奖品和游戏。有关活动日期和时间，请访问 crc.scfhp.com。在 Instagram 和 Facebook (@scfhp.crc) 上关注我们，及时了解最新的计划、服务和活动！



欢迎来电

客户服务部
周一至周五上午 8:30 至下午 5 点(假日除外)

1-800-260-2055

听障专线: 711



○

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

通过 YMCA 和 SCFHP 实现您的健身目标

作为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Medi-Cal 的会员，您现在可以免费注册成为 YMCA 会员！SCFHP Medi-Cal 会员可以加入位于硅谷的任何 YMCA。

有了 YMCA 会员，您将能够：

- 咨询健康教练
- 参加 600 多个由持证教练指导的团体锻炼课程，例如，瑜伽、普拉提、Zumba®、自行车、TRX 和水上健身
- 使用健身器材、篮球馆、室内和室外健身室、室内和室外游泳池及康乐计划

有问题吗？ 要了解有关这项新计划的更多信息，请访问 www.scfhp.com 或拨打 1-800-260-2055 (听障专线：711)，联系 SCFHP 客户服务部。该热线服务时间为周一至周五上午 8:30 至下午 5 点。有关硅谷的 YMCA 的更多信息，或者要查找您附近的地点，请访问 www.ymcasv.org。

- 还有其他诸多好处！

访问 www.bit.ly/scfhp-ymca 在线参保，或访问位于硅谷的任何 YMCA 以填写参保申请表。12 岁

以下的会员必须随时有监护人陪同。监护人不必是 SCFHP 会员或 YMCA 会员。

开始健身前，请先咨询医生。



保持您的肾脏健康：接受测试

您的肾脏有多健康？如果没有进行适当的健康检查，这就很难说。随着年龄增长，您应该开始考虑肾脏健康，并检查是否有肾脏疾病。

您有两个肾脏，位于脊柱两侧，就在肋骨下面。它们会过滤您血液中不需要的物质，因此保持它们的健康非常重要。

根据梅奥医学中心 (Mayo Clinic) 的研究，肾脏疾病的风险因素包括：

- ▶ 糖尿病
- ▶ 高血压

- ▶ 心脏病
- ▶ 吸烟
- ▶ 肥胖
- ▶ 肾脏疾病家族病史
- ▶ 肾脏结构异常
- ▶ 经常使用可能损害肾脏的药物

那么，如何预防肾脏疾病？首先要采取措施过上更健康的生活：

- ▶ 控制血压和血糖。
- ▶ 远离红肉，因为里面脂肪含量很高。
- ▶ 坚持运动—确保大多数日子里至

少运动 30 分钟。这可以是任何运动，从步行到骑自行车，甚至做家务。

- ▶ 保持更健康的饮食：新鲜水果和蔬菜、全谷物、鱼肉、禽肉和坚果。

为了检查您的肾脏健康，请让医疗提供者对您的估计肾小球滤过率 (eGFR) 进行血液检测，并对您的白蛋白/肌酐比值 (uACR) 进行尿液检测。与您的医生讨论如何预防肾脏疾病，并接受检测。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention

现在接种流感疫苗还不晚

对于家中已经年满6个月的每位成员，建议每年接种流感疫苗。如果您还没有接种流感疫苗，您应该立即接种，原因是：

- 接种疫苗后，您的身体需要大约两周的时间才能开始抵御流感。流感会持续到春季，因此即使在1月或之后接种流感疫苗仍然值得。

- 接种流感疫苗还可以保护周围那些不能接种疫苗的人群。

流感和 COVID-19

您知道吗？即使最近接种了新冠肺炎 (COVID-19) 疫苗，您也无需等待，可以直接接种流感疫苗。

根据美国疾病控制与预防中心的报告，同时接种流感疫苗和新

冠肺炎 (COVID-19) 疫苗是安全的。戴口罩和保持社交距离有助于保护自己和其他人免受呼吸道病毒的侵害，例如，流感和导致新冠肺炎 (COVID-19) 的病毒。但是，降低流感患病风险的最佳方法就是所有年满6个月的人群每年都接种流感疫苗。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention

致电您的医生，接种流感疫苗，或致电 1-800-260-2055 (听障专线：711)
联系 SCFHP 客户服务部，查找附近的参与药房。有关更多信息，请访问 www.bitly.com/getyourflushotnow。

关于猴痘需要了解的信息

猴痘 (mpox) 是由 mpox 病毒引起的罕见疾病。最近世界各地的病例有所增加。它会引起类似流感的症状，并在面部、身体、生殖器、手臂和腿上出现凹凸不平或充满液体的皮疹。

Mpox 通过与有症状的人群密切接触或接触已感染的表面进行传播。如果您出现症状，请远离他人。请立即联络医疗保健提供者。

有关 Santa Clara County (圣克拉拉县) mpox 的更多信息，请致电 **1-408-970-2200** (周一至周五上午8点至下午5点) 或访问 www.bit.ly/3SwRs2Y。



新的一年从健康检查开始

定期看医生对您的健康至关重要，即使您没有生病。年度健康检查是与您的主要照护提供者 (PCP) 每年预约一次，以建立或更新个人化的疾病预防计划。您的会员 ID 卡上列出的医生是指将为您提供这项常规医疗保健服务的医生或诊所。在进行健康检查时，您和您的 PCP 可以处理任何可能影响您健康的变化。医生的平均诊疗时间为 15 到 30 分钟，因此充分利用就诊时间非常重要。您可能想要讨论：

- **您需要接种的任何疫苗。** 疫苗不仅仅适合孩子。成年人也需要接种疫苗。疫苗是安全的，并且有助于预防严重的疾病，如流感、肺炎和带状疱疹。
- **健康筛查。** 这些检测有助于及早发现在早期最容易治疗的疾病，如癌症。
- **慢性健康问题。** 健康检查是检查您如何应对长期健康问题（如糖尿病或高血压）的好时机。
- **您的体重。** 您的医生可以检查您的身体质量指数 (BMI)。BMI 通过您的体重和身高来估计您的身体脂肪量。BMI 偏高可能意味着您体重超标。BMI 偏低可能意味着您体重不足。如果您需要做出改变，医生可以给您一些关于健康饮食和锻炼习惯的建议。
- **您服用的药物。** 您的医生可以检查您服用的所有药物，以确保同时服用这些药物是安全且对您有效的。这包括您服用的任何草药、维生素和处方药。
- **药物使用。** 就吸烟、酗酒或药物问题向您的医生寻求帮助。
- **您的精神健康。** 让您的医生知道您是否感到压力或抑郁。治疗能为您提供帮助。立即致电您的 PCP，安排年度健康检查。如果您需要更换医疗服务提供者，Santa Clara Family Health Plan 客户服务部可以为您提供帮助。

资料来源：American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration



何时开始 成人关 键筛查

美国预防服务工作组 (U.S. Preventive Services Task Force) 对大多数女性和男性提出了以下建议。与您的医生讨论适合您的筛查。



年龄	适合女性的检测
18	血压。每年筛查一次。
21	宫颈癌。每三年做一次子宫颈抹片检测。
25	衣原体和淋病。如果性行为活跃，从 24 岁开始筛查；如果感染风险增加，则每年继续筛查。
30	宫颈癌。每 3 年进行一次子宫颈抹片检测，每 5 年进行一次高危人乳头状瘤病毒 (HPV) 检测，或每 5 年进行一次子宫颈抹片检测加高危 HPV 检测。*
35	糖尿病。根据风险因素决定筛查时间。
40	血压。每年筛查一次。 胆固醇。根据风险因素决定筛查时间。
45	结直肠癌。与您的医生讨论有哪些筛查选择。
50	乳腺癌。每 2 年筛查一次（或根据风险因素提前开始筛查）。 肺癌。根据您的吸烟史每年筛查一次。
65	骨质疏松症。开始筛查（或根据风险因素提前开始筛查）。
*65 岁以上的女性如果符合特定标准，可以安全地停止检测。	

年龄	适合男性的检测
18	血压。每年筛查一次。
35	糖尿病。 根据风险因素决定筛查时间。
40	血压。每年筛查一次。 胆固醇。根据风险因素决定筛查时间。
45	结直肠癌。 与您的医生讨论有哪些筛查选择。
50	肺癌。 根据您的吸烟史每年筛查一次。
55	前列腺癌。 询问医生筛查相关问题。
65	腹主动脉瘤。如果您曾吸烟，那么在 65 岁到 75 岁之间筛查一次。



需要网络内医生？请访问 www.scfhp.com 使用我们的 Find-a-Doctor 工具，或致电客户服务部寻求帮助。

使抗抑郁药有效的 3 种方法

抑郁症是一种能使您感到非常悲伤的疾病。不过，您的医生可以通过一些方法帮助您。

一种方法是给您开具一种叫做抗抑郁药的药物。这些药丸会改变大脑中影响情绪的化学物质。它们也可以帮助您重新振作起来。

为了充分利用这些药物，您可以做三件重要的事情：

- 1. 每天服用。**在未事先咨询医生的情况下，不要漏服剂量或停止服用。如果您过早停药，抑郁症就会复发。您也可能出现副作用。
- 2. 大胆直言。**如果您在服药时遇到问题或药物出现副作用，请咨询

您的医生。如果您的抑郁症加重，马上说明情况。不同的药物或剂量可能会帮助您感觉更好。

- 3. 考虑谈话疗法。**医学和谈话疗法可能更有效。治疗可以帮助您了解更好的方法来处理您的情绪。

资料来源: HelpGuide



自杀是影响许多人生活的严重公共卫生问题。如果您正在经历与精神健康相关的痛苦，或为可能需要危机支援的亲人担心，可每周 7 天、每天 24 小时致电或发短信 988 联系自杀与危机生命线。



SCFHP 希望聆听您的心声

敬请加入我们的消费者顾问委员会！

您想帮助 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 更好地为您、您的同事和您的社区服务吗？敬请加入消费者顾问委员会 (CAC)！我们的 CAC 由

SCFHP 会员、支持者、医疗服务提供者以及 SCFHP 会员的家长或法定监护人组成。

CAC 每年举行四次会议，以帮助我们改进 SCFHP 提供的服务和福利。作为 CAC 的一员，您将能：

- ▶ 为像您一样的会员发声
- ▶ 与我们合作，帮助改善健康计划

CAC 会议暂时以虚拟方式举行，成为正式与会者可以获得 75 美元的奖励。请访问 www.scfhp.com 以查看即将举行的会议的议程和材料。



您是否有兴趣加入 CAC 提供服务？
如有兴趣，请致电 1-800-260-2055，
联系 SCFHP 客户服务部。

您的脚趾甲内嵌吗？

刚开始，脚趾甲内嵌似乎并不需要过多担心。会有点痛。有点红。有点肿胀。但是如果不治疗，内嵌的脚趾甲会导致更严重的问题。

当您的脚趾甲边缘长进柔软的周围皮肤时，就形成趾甲内嵌。这会引起疼痛、皮肤发炎、肿胀，有时还会引起感染。您的大脚趾上通常有内嵌的脚趾甲。

一旦发现脚趾甲内嵌就应该立即处理。在家处理可以避免进一步治疗的需要。您可以：

- ▶ 每天在温水中泡脚三到四次。
- ▶ 在一天中的其余时间保持脚部干燥。
- ▶ 穿着舒适且脚趾有足够空间的鞋子。考虑穿凉鞋。
- ▶ 轻轻地将内嵌趾甲的边缘从其嵌入位置提起，并在趾甲和皮肤之间放入一些棉花或打蜡的牙线。
- ▶ 服用布洛芬或对乙酰氨基酚来缓解疼痛。
- ▶ 如果两三天内没有改善，或者状况恶化，请致电您的医生。

如果出现炎症、肿胀、疼痛和分泌物，说明脚趾甲感染了，应由医生治疗。医生可能通过手术切除一部分趾甲。

资料来源：Mayo Clinic



预防便秘发生

便秘意味着您的排便困难，或者排便次数比正常情况少。几乎每个人都有过这样的经历。虽然通常情况不严重，但当您的身体恢复正常时，您会感觉好多了。

采取以下步骤预防便秘：

- 每天多喝两到四杯水。
- 试着喝温的液体，尤其是在早晨。
- 在您的饮食中添加水果和蔬菜。
- 吃西梅和麦麸麦片。
- 一周中的大部分时间都坚持锻炼。当您活动身体时，您的肠道肌肉也会更加活跃。
- 不要憋大便。

何时应致电医生？

如果您突然出现便秘，伴有腹痛或抽筋，并且根本无法排便或排气，请立即致电您的医生。

此外，如果遇到以下情况，请拨打电话：

- 便秘对您来说是一个新出现的问题，改变生活方式对您没有帮助。
- 您的大便里有血。
- 即使您不想减肥，但您的体重正在下降。
- 您排便时疼痛严重。
- 您出现便秘已持续两周以上。
- 排便量、大便的形状和稠度发生了明显变化。

资料来源：WebMD

保持健康：参加健康教育课程

在 Santa Clara Family Health Plan，我们提供范围广泛的互动式健康教育课程，以帮助我们的会员保持健康。我们与许多社区组织合作，免费为我们的会员提供健康教育课程：



控制高血压课程

(线上一对公众开放)

您是否患有高血压（也称为血压过高）？我们的免费互动式课程将告诉您什么是高血压、关于控制高血压的提示，以及如何使用家用血压监测仪。

- 英语 每月
- 西班牙语 每月
- 他加禄语 每季度
- 越南语 每季度

www.bit.ly/HighBloodPressureClass



通过 SCFHP 系好安全带：确保孩子安全的课程

(线上一对公众开放)

汽车座椅和增高垫为婴儿和儿童在车祸中提供保护，但车祸却是 1 至 13 岁儿童死亡的主要原因。这就是为什么每次孩子在车里时，正确选择和使用合适的汽车座椅非常重要。加入我们，了解正确的汽车座椅使用、不同类型的汽车座椅、正确的车辆安装等等！

- 英语 每季度

www.bit.ly/Safe-Car-Seat



迎婴派对

(线上一仅限会员)

目前正处于妊娠期的年满 17 岁的加州医疗补助计划 (Medi-Cal) 会员将受邀参加 SCFHP 的新型虚拟迎婴派对活动！我们的迎婴派对通过各种有趣的活动帮助您了解如何使自己和宝宝保持健康。主题包括 SCFHP 计划福利概述，如产前课程、如何使用吸乳器等等！

- 英语 每月
- 西班牙语 每两个月
- 越南语 每季度

www.bit.ly/SCFHP-BabyShower



糖尿病：小变化、大差异

(线上一仅限会员)

小变化就会带来很大的不同。是时候控制自己的生活了。让自己有能力控制和管理您的糖尿病，过上健康、充实的生活。加入我们，了解如何监控您的健康状况、改变生活方式，以及了解其他 SCFHP 提供的服务。

- 英语 每季度
- 西班牙语 每季度

www.bit.ly/SCFHP-ManageDiabetes



女性同伴

(仅限会员)

为了生活健康，降低患重症的风险，女性每年都要做一次身体检查或体检。参加这个互动式健康教育课程，了解完成女性健康筛查的重要性，并与同伴公开讨论女性在完成这些检查时可能面临或经历的恐惧或障碍。

- 英语 每季度

www.bit.ly/Woman-To-Woman



赢得健康

Medi-Cal Plan

2023 冬季

《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。

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: 711
50546C

2023 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

提醒!

现在可能是更新 Medi-Cal 保险的时候了

您是否在邮件中收到了 Medi-Cal 更新包? 如果收到了, 就表示您应更新 Medi-Cal 保险。由于 COVID-19 突发公共卫生事件 (PHE), 无论您的情况如何, 您的 Medi-Cal 保险都持续有效。而现在 PHE 即将结束, 因此如果您不续订 Medi-Cal, 您的保险可能失效。

如果您已收到来自该县的 Medi-Cal 更新包, 请务必填写并尽快返回, 以续订您的健康保险。

您可以访问 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心, 帮助填写更新表:

408 N. Capitol Ave.

San Jose, CA 95133

电话: **1-408-874-1750**

网址: **crc.scfhp.com**

对于 26-49 岁的成年人, 重新确定将暂停至 2024 年 1 月之后。执行该暂停是为了避免无正式文件的年轻人因目前的资格问题而中断保险。

有问题吗? 请致电 1-800-260-2055

(TTY: 711), 联系 SCFHP 客户服务部。我们的营业时间为周一至周五上午 8:30 到下午 5 点。拨打电话免费。

50443C



感谢您对我们的信任, 并将您的健康托付给我们

即日起, 只需访问 www.scfhp.com, 即可获取 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Medi-Cal 资料:

会员手册 (也称为“承保证书 (EOC) 和披露表单的综合说明书”)

对您享受的承保范围进行介绍, 并帮助您了解以下内容:

- SCFHP 会员可享受或无法享受的福利和服务
- 您可能需要支付的会员费用, 如共付额和其他费用
- 在网络外或服务区外获得护理所受的限制
- 在服务区外该如何获得护理和承保
- 如何获得护理以及有关寻找 SCFHP 提供者、初级护理服务、专科护理、行为医疗服务、医院服务、下班后护理和急诊护理的信息 (包括何时直接获得急诊护理或使用 911 服务)
- 如何申请语言协助
- 何时及如何就承保服务提交索赔
- 如何提交投诉以及针对影响您的承保范围、福利或您与 SCFHP 的关系的决定提起上诉

Medi-Cal Rx 合同药物清单

内含您的 Medi-Cal 福利所承保的药物清单。

提供者目录

列明了我们网络内供您选择的提供者。

为了充分利用 SCFHP 福利, 请执行以下简单的三步骤:

1. 访问 www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents 以获取会员手册、Medi-Cal Rx 合同药物清单和提供者目录。
2. 访问 member.scfhp.com, 并注册加入 mySCFHP 会员门户网站。使用您的 SCFHP 会员 ID 卡即可进行注册。
3. 每年与您的医生预约例行健康检查!

如需获取 SCFHP Medi-Cal 会员资料的印刷本, 请致电 **1-800-260-2055** (TTY 用户请致电 **711**) 与 SCFHP 客户服务部联系。我们的工作时间为星期一至星期五早上 8 点半至下午 5 点。本电话免费。



有问题吗？

下载您的 SCFHP Medi-Cal 成员手册，要了解更多关于您可获得的所有保障和服务，请访问 www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents。

如果您对健康保险有任何疑问，请致电 **1-800-260-2055** (TTY: 711) 联系 SCFHP 客户服务部，营业时间为周一至周五上午 8:30 至下午 5。拨打电话免费。

最新

2023 年的 Medi-Cal 保障

导乐服务

导乐服务包括在整个妊娠、分娩和产后对妊娠个体和家庭提供个人支持。

二元护理服务

Medi-Cal 将涵盖成员及其看护者的身体和行为健康综合筛查和服务。

二元护理服务将包括一些筛查、评估、评价和病例管理服务，还包括：

- 综合行为健康服务
- 戒烟咨询
- 酒精和/或药物使用的筛查、简单干预和转诊治疗 (SBIRT)

加强护理管理 (ECM) 扩展

ECM 为符合任一 ECM 重点人群的 Medi-Cal 成员免费提供额外服务。自 2023 年 1 月起，SCFHP 将让 ECM 惠及更多成员：

- 符合长期护理条件且有制度化风险的成员
 - 过渡到社区的养老院居民
- 访问 www.scfhp.com/ECM 获取更多信息。

新的社区支持服务

社区支持侧重于解决医疗和社会需求，以避免更高水平的护理，通常由不同于传统 Medi-Cal 福利的提供者或在不同的环境中提供。SCFHP 包含四项新的社区支持服务：

- 哮喘补救
- 环境可及性调整 (家庭调整)
- 个人护理和家政服务
- 临时服务 (看护者)

访问 www.scfhp.com/community-supports 了解更多信息或了解您是否有资格参加研究。



可负担联网计划在这里！

新的联邦可负担联网计划帮助符合条件的家庭支付高速互联网服务和连接设备的费用。作为 Medi-Cal 的接收人，您和您的家人有资格参加此项目！可负担联网计划包括：

- 高速上网每月最多 30 美元的折扣 (在很多情况下，将此计划与互联网提供商的报价相结合，意味着您每月无需支付高速上网费用)

- 笔记本电脑、平板电脑或台式电脑最高可享受 100 美元的一次性折扣 (共付金额超过 10 美元但低于 50 美元)

您可能需要提供 SCFHP 注册的证据。注册证明可以是 SCFHP 的正式文件，上面应记录成员的姓名，发送时间在过去 12 个月内。

如需申请，请访问 www.affordableconnectivity.gov，并单击“Apply Now” (立即申请) 按钮。您还需要联系参与供应商，可访问 www.broadbandforall.cdt.ca.gov/affordable-service-programs 获取参与供应商信息。

歧视是违法行为。Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守州和联邦民权法律。SCFHP 不会出于性别、种族、肤色、宗教信仰、血统、国籍、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、疾病、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向等因素而非法歧视、排挤或区别对待任何人。

SCFHP 提供：

- 促进残疾人士沟通交流的免费援助和服务，例如：
 - 合格的手语译员
 - 其他格式的书面信息（大字体、音频、无障碍电子格式、其他格式）
- 针对英语非第一语言人士的免费语言服务，例如：
 - 合格的口译人员
 - 以其他语言书写的信息

如需此类服务，请于星期一至星期五早上 8 点半至下午 5 点致电 **1-800-260-2055** 与 SCFHP 联系。或者，如果您有听说障碍，请致电 **711**。我们可根据要求提供此文件的盲文版、大字版、盒式录音磁带版或电子版。如需获取此类替代格式的副本，请致电或写信至：

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158
1-800-260-2055（TTY 用户请致电 **711**）

如何提出申诉

如果您认为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 出于性别、种族、肤色、宗教信仰、血统、国籍、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、疾病、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向等因素而未能提供上述服务或以其他方式非法歧视您，您可以向 SCFHP 申诉和上诉部门提出申诉。您可以通过电话、信函、亲自造访或电子方式来提出申诉：

- 电话：请于星期一至星期五早上 8 点半至下午 5 点致电 **1-800-260-2055** 与 SCFHP 联系。或者，如果您有听说障碍，请致电 **711**。
- 信函：请填写投诉表格或写信并寄送至：

Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119

- 亲自造访：请前往您的医生办公室或 SCFHP 办公室，并表达您的申诉意向。
 - 电子方式：请访问 SCFHP 网站 www.scfhp.com。
-

民权办公室 - 加州卫生健康服务部

您可以通过电话、信函或电子方式向加州卫生健康服务部 (California Department of Health Care Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出民权投诉：

- 电话：请致电 **916-440-7370**。如果您有听说障碍，请致电 **711**（电讯转接服务）。
- 信函：请填写投诉表格或写信并寄送至：

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

如需下载投诉表格，请访问 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx。

- 电子方式：请发送电子邮件至 CivilRights@dhcs.ca.gov。
-

民权办公室 - 美国卫生和公众服务部

如果您认为自己因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别等而受到歧视，您可以通过电话、信函或电子方式向美国卫生和公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室提出民权投诉：

- 电话：请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍，请拨打 TTY/TDD 专线 **1-800-537-7697**。
- 信函：请填写投诉表格或写信并寄送至：

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

如需下载投诉表格，请访问 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

- 电子方式：请访问民权办公室投诉门户网站 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

English Tagline – ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-260-2055 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-260-2055 (TTY: 711). These services are free of charge.

Mensaje en español (Spanish) – ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese) – CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Các dịch vụ này đều miễn phí.

简体中文标语 (Chinese) – 请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

Tagalog Tagline (Tagalog) – ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Libre ang mga serbisyong ito.

(Arabic) الشعار بالعربية

يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian) – ՈՒՇԱՂՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշվանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រីន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

(Farsi) فارسی زبان به مطلب

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi) – ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं निः शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong) – CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese) – 注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean) – 유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 접자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian) – ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕລິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien) – LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-260-2055 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-800-260-2055 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi) – ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-2602055 (TTY: 711). ਆਪਣੇ ਲੇਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian) – ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия TTY:711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

ແທ້ກໂລພາສາໄທຍ (Thai) – โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian) – УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.