

2017 年夏季

赢得健康



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids



INDIAN HEALTH CENTER FITNESS CENTER (印第安健康健身中心)

健身美体

为了保持健美健康，不再等待，立即行动！在 Indian Health Center Fitness Center (印第安健康健身中心) 享受健身之乐。健身中心提供：

- 健身房会员资格，包括普通健身课以及适合 13 至 18 岁青少年参加的团体健身课。
- 由保健专业人员提供的糖尿病相关教育和营养学咨询。

请拨打 **408-445-3400**，分机 **2660**，或访问 www.indianhealthcenter.org 了解更多信息和参与要求。

印第安健康健身中心位于圣何塞市中心，地址为 602 E. Santa Clara St.。

误收费？

以下是可采取的行动

如果您收到保付服务的账单，请勿支付，并立刻致电给我们。当您打电话时，请务必必备妥帐单。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。
- 医生或医院名字。
- 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，我们会向医疗服务提供者支付服务费用。每次接受医生看诊时，请随时携带您的 SCFHP 会员 ID 卡，避免误收费。

如有任何问题，请致电客户服务部。

欢迎来电

会员服务

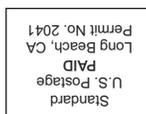
上午 8:30 至下午 5 点，
周一至周五（假日除外）

1-800-260-2055

听障专线

1-800-735-2929 或 711

0





检查一下 ✓

一些必需的筛查及自我诊查

当然，只有在医生帮助下才能进行大部分筛查检测及试验。但您依然可以自己检查身体。请牢记，这些是一般的指导原则。您可能需要提前筛查、更经常的筛查，也可能无需筛查。询问您的医生是否需要筛查。

资料来源：American Academy of Family Physicians; American Cancer Society; Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. National Library of Medicine

做了子宫颈抹片检查？

赚 15 美元！

我们会向在 2014 年 7 月 1 日到 2017 年 6 月 30 日间完成子宫颈抹片检查的 SCFHP Medi-Cal 会员寄送一张价值 15 美元的 Target (塔吉特百货) 礼品卡。如有任何问题，请致电客户服务部。

如需礼品卡申请表格，请访问 www.bit.ly/SCFHPcervicalcancer。

在家中

- ✓ **称一下体重。**将结果 (及您的身高) 键入体重指数 (BMI) 计算器，查看您是否超重或过胖：www.morehealth.org/bmi。
- ✓ **测量您的腰围。**将卷尺置于您的髋骨上方，呼气并测量。男性腰围超过 40 英寸，女性腰围超过 35 英寸，可能会增加 2 型糖尿病及心脏病风险。
- ✓ **糖尿病患者应检查双脚。**在恶化成严重感染前，查看并报告是否有痛处或其他问题。如果您查看脚部时有困难，请使用手镜。
- ✓ **检查您的皮肤以发现是否患癌。**经常 (如按月) 自我皮肤检查能帮您及早发现癌变。如果痣、疤痕或其他皮肤上的问题区域发生变化，您就应该通知您的医生。
- ✓ **监测您的血压。**您的医生可能会让您在家中使用便携式监护仪；例如，您有临界高血压或您的血压读数仅在医生办公室时会过高。

在服务提供者诊间

- ✓ **乳房 X 线照片。**年龄 45 岁到 54 岁的女性应该每年进行乳腺癌筛查，该年龄段之后调整为每两年做一次筛查。
- ✓ **结肠镜检查。**从 50 岁起，无论男性还是女性都推荐进行结肠镜检查或其他筛查检测，以帮助预防结肠直肠癌及早发现病情。
- ✓ **子宫颈抹片检查。**从 21 岁起，定期子宫颈抹片检查能帮助预防女性宫颈癌。如果您近期做过子宫颈抹片检查，则有资格获得价值 15 美元的 Target (塔吉特百货) 礼品卡。详情见上。
- ✓ **血压检测。**至少每两年一次要由医生为您检查血压——如果您患有心脏病或糖尿病等，则需更经常检查。
- ✓ **胆固醇血液检测。**从 35 岁开始；如果您有糖尿病、高血压或心脏病等风险因素，则应从 20 岁起。

接种疫苗可以确保每个人的健康

接种疫苗是个好选择。但这不仅是为了保护您和您的孩子。这对他人也是有益的。疫苗能帮助人们避免罹患危险的疾病。这对无法接种疫苗的人来说可能也有相同的作用。

您是否已为孩子开学的第一天准备好最新的免疫接种记录？如下请见疫苗种类及接种时间表。



免疫接种时间表 { 从出生到 18 岁 }

儿童及青少年所需接种疫苗

这些为一般建议。向您的医生咨询适合您孩子的疫苗。

DTaP = 白喉、破伤风、百日咳
Flu = 流行性感
HepA = 甲型肝炎
HepB = 乙型肝炎
Hib = b 型流感嗜血杆菌

HPV = 人类乳头状瘤病毒
IPV = 脊髓灰质炎
MenACWY = 脑膜炎球菌 A、C、W、Y
MenB = 脑膜炎球菌 B
MMR = 麻疹、腮腺炎、风疹

PCV13 = 肺炎球菌
PPSV23 = 肺炎球菌
RV = 轮状病毒
Tdap = 破伤风、白喉、百日咳
VAR = 水痘
*在某些情况下需要

常规建议的年龄范围
某些高危人群的范围
加紧弥补免疫接种的范围
非高危人群的时间范围取决于医生的建议

出生时	月份								岁数											
	1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18				
HepB	HepB		HepB	HepB								HepB 系列								
		RV	RV	RV*											HPV		HPV 系列			
		DTaP	DTaP	DTaP	DTaP		DTaP		DTaP		DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap					
		Hib	Hib	Hib*	Hib	Hib*		Hib				Hib								
		PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13		PCV13				PCV13								
														PPSV23						
		IPV	IPV	IPV				IPV		IPV	IPV 系列									
				流感, 每年 (1 或 2 剂)								流感, 每年								
				MMR		MMR		MMR		MMR	MMR 系列									
				VAR		VAR		VAR		VAR 系列										
				HepA 系列				HepA 系列												
				MenACWY 系列								MenACWY 系列								
												MenB								

2017年更新, 包含来自疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 的信息

拥有加州医疗补助和联邦医疗保险吗？

Cal MediConnect 将上述福利合成一项计划，只需要一张会员 ID 卡，以及一个可供寻求帮助的电话号码。致电 **1-888-202-3353** 以了解更多信息并加入 Cal MediConnect！



一张 ID 卡
一个电话号码
一项健康计划

Cal MediConnect



及时 获得 医疗 护理

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 致力于为所有会员及时提供医疗保健服务。如需了解预约医生的最长等待时间，请查看图表。

您有权在有预约的就诊中及时得到口译服务。

如您未在预期时间内得到答复，请致电 SCFHP 客户服务部。您也可以拨打 **1-888-466-2219** 联系 California Department of Managed Health Care (加州管理模式医疗保健局)，或访问官方网站 www.dmhc.ca.gov。

预约类型	等候时间
紧急医疗预约	
不需要预先核准的服务	48 小时
需要预先核准的服务	96 小时
非紧急医疗预约	
非紧急诊断或治疗受伤、疾病及其他健康问题的服务	
初级保健医生	10 个工作日
专科医生	15 个工作日
非医师精神保健服务提供者	10 个工作日
首次产前检查	2 周
电话筛查	
您的医护服务提供者或值班执业保健专业人员应每周 7 天，每天 24 小时提供电话筛查服务。	回电时间为 30 分钟
在医生诊间	
在医生诊间等候有预约的就诊	30 分钟以内

注意事项

Santa Clara Family Health Plan 遵守适用的联邦民权法律规定，不因种族、膚色、民族血统、年龄、残障或性别而歧视任何人。

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**).

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

210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
1-800-260-2055
www.scfhp.com