

Mùa Thu 2017

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids

Các bữa ăn miễn phí trong ngày lễ tại Quận Santa Clara

Mùa lễ có thể là một thời điểm tuyệt vời, nhưng cũng có thể là khó khăn.

Nếu quý vị hoặc một người quý vị biết cần được giúp đỡ bổ sung trong mùa này, vui lòng truy cập trang web của Second Harvest

Food Bank tại www.shfb.org. Quý vị có thể tìm hiểu về địa điểm phát thức ăn miễn phí trong các ngày lễ và các thời điểm khác trong năm.

Để được hỗ trợ quanh năm, hãy gọi cho Food Connection theo số **1-800-984-3663**.

Food Connection có thể cho quý vị biết quý vị có thể đến đâu để nhận thực phẩm miễn phí tại các địa điểm gần nhà hoặc chỗ làm của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi điện để tìm hiểu liệu quý vị có đủ điều kiện tham gia chương trình CalFresh (tem phiếu thực phẩm) hay không và quý vị có đăng ký ở đâu.

Gọi từ điện thoại di động?

Số miễn phí của Food Connection sẽ định tuyến cuộc gọi dựa trên mã vùng của số điện thoại quý vị đang sử dụng. Nếu quý vị có một số điện thoại di động có mã vùng không phải là mã địa phương, vui lòng gọi đến **1-408-266-8866**, số máy lẻ **101**, hoặc **1-650-610-0800**, số máy lẻ **101**.



» NẾU QUÝ VỊ MỚI THAM GIA SCFHP, XIN CHÚC MỪNG!

Chúng tôi đã tạo một video ngắn để giúp quý vị bắt đầu sử dụng chương trình Santa Clara Family Health Plan. Truy cập www.scfhp.com/getting-started để xem video và tìm hiểu thêm!

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

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

DUY TRÌ BẢO HIỂM
MEDI-CAL CỦA QUÝ VỊ

Việc này dễ hơn bao giờ hết

Để duy trì các quyền lợi chăm sóc sức khỏe Medi-Cal, quý vị phải gia hạn bảo hiểm mỗi năm. Việc gia hạn bảo hiểm Medi-Cal của quý vị hiện nay dễ dàng hơn bao giờ hết.

Trước tiên, Sở Dịch Vụ Xã Hội Quận Santa Clara sẽ kiểm tra điều kiện tham gia của quý vị dùng thông tin mà họ đã có về quý vị. Nếu quận có thể xác minh tất cả thông tin của quý vị, bảo hiểm của quý vị sẽ được gia hạn. Quận sẽ gửi thông báo cho quý vị. Quý vị không phải thực hiện bất kỳ việc gì khác.

Nếu quận không thể xác minh thông tin của quý vị, họ sẽ gửi một mẫu đơn gia hạn cho quý vị. Một khi quý vị điền và gửi lại mẫu đơn, quận sẽ gửi thông báo cho quý vị biết liệu quý vị vẫn đủ điều kiện nhận bảo hiểm Medi-Cal hay



không hoặc liệu có cần thêm thông tin hay không. Nếu quý vị không cung cấp thông tin đúng hạn, quý vị sẽ mất bảo hiểm Medi-Cal. Quận sẽ gửi thông báo cho quý vị

biết rằng quý vị có tối đa 90 ngày để cung cấp thông tin còn thiếu để khôi phục bảo hiểm Medi-Cal của quý vị.

Nếu thu nhập, số người trong gia đình, hoặc địa chỉ của quý vị có thay đổi trong năm, quý vị phải thông báo cho cơ quan dịch vụ xã hội của quận. Họ sẽ xem xét sự thay đổi đó và thông báo cho quý vị biết liệu quý vị vẫn còn đủ điều kiện nhận bảo hiểm Medi-Cal hay không.

Hãy đảm bảo cập nhật thông tin liên hệ của quý vị nếu thông tin này có thay đổi. Quận cần phải có thể liên hệ với quý vị khi cần gia hạn. Liên hệ với cơ quan dịch vụ xã hội của quận theo số **1-877-962-3633** hoặc truy cập **www.mybenefitscalwin.org**.

CẢNH BÁO MÙA CÚM

Bệnh cúm có thể **GÂY KHỔ SỞ & CHẾT NGƯỜI**. Hầu như **TẤT CẢ MỌI NGƯỜI** từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm vắc-xin cúm mỗi năm.

- ✓ **Hãy tiêm vắc-xin!**
- ✓ **Đừng chờ đợi.**
- ✓ **Đừng do dự.**

Phải mất **2 TUẦN** để vắc-xin cúm có hiệu lực hoàn toàn.

Mua **NGAY** để quý vị được bảo vệ khi cần.

HÃY TIÊM PHÒNG ĐỂ DUY TRÌ SỨC KHỎE

Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị để xếp lịch tiêm phòng cúm hoặc đến nhà thuốc tây. Để biết thêm thông tin, hãy gọi số **1-800-260-2055** để gặp Phòng Dịch Vụ Khách Hàng của chúng tôi.

Nguồn: Các Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh

» CÓ THẮC MẮC VỀ THỂ NÀO LÀ TRƯỜNG HỢP Y TẾ CẤP CỨU?

Vui lòng gọi Đường Dây Tư Vấn Y Tá của chúng tôi theo số **1-877-509-0294** để được trợ giúp.

Bệnh tiểu đường: 6 thủ thuật xét nghiệm chính

Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường, khám sức khỏe là rất quan trọng. Sau đây là 6 thủ thuật khám quý vị nên tiến hành thường xuyên. 3 thủ thuật đầu tiên là ABC:

A1C. Thủ thuật xét nghiệm này đo mức đường huyết trung bình của quý vị trong hai hoặc ba tháng vừa qua. Thủ thuật này cung cấp cho quý vị một bức tranh lớn hơn về hiệu quả của kế hoạch điều trị bệnh tiểu đường của quý vị ngoài các thủ thuật kiểm tra đường huyết hàng ngày.

Quý vị nên tiến hành xét nghiệm A1C một lần mỗi 3 đến 6 tháng. Mục tiêu đối với nhiều người là có kết quả A1C 7 phần trăm. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị là quý vị nên nhắm đến con số nào.

Blood pressure (Huyết áp). Cao huyết áp ảnh hưởng tiêu cực đến tim của quý vị. Nó có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ. Và nó có thể làm tổn thương thận và mắt của quý vị.

Quý vị nên kiểm tra huyết áp mỗi khi đến khám tại bác sĩ. Mục tiêu đối với nhiều người mắc bệnh tiểu đường là huyết áp dưới 140/90 mm Hg.

Cholesterol. Cholesterol là một chất dạng giống như mỡ trong máu của quý vị. Có hai loại, LDL và HDL.

LDL là loại cholesterol bất lợi, có thể tích tụ trong động mạch của quý vị. Mức LDL cao có liên quan đến nhồi máu cơ tim và đột quỵ. Quý vị muốn có mức LDL thấp.

HDL là loại cholesterol có lợi. Nó giúp loại thải cholesterol bất lợi ra khỏi cơ thể của quý vị. Mức HDL càng cao thì càng tốt. Và mức thấp hơn là một yếu tố rủi ro dẫn đến bệnh tim. Tập thể dục là cách hiệu quả nhất để tăng mức HDL của quý vị.

Quý vị nên kiểm tra cholesterol ít nhất một lần mỗi 5 năm. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết mức của quý vị là bao nhiêu và quý vị có thể cải thiện chúng bằng cách nào.

3 thủ thuật xét nghiệm khác không nên bỏ qua

Khám giãn mắt. Quý vị nên thực hiện thủ thuật kiểm tra này ít nhất một lần mỗi năm. Bác sĩ nhãn khoa sẽ nhỏ thuốc vào mắt của quý vị để đồng tử nở to hơn—và để dễ phát hiện vấn đề hơn.

Kiểm tra bàn chân. Bác sĩ của quý vị sẽ kiểm tra bàn chân của quý vị mỗi khi thăm khám cho quý vị. Bác sĩ sẽ kiểm tra xem có bọng nước, đau nhức và các vấn đề khác hay không. Quý vị cũng nên khám kỹ bàn chân một lần nữa với bác sĩ của quý vị mỗi năm để kiểm tra lưu lượng máu, tình trạng tê, và cơ và xương bàn chân.

Xét nghiệm nước tiểu. Cách hiệu quả nhất để kiểm tra sức khỏe thận của quý vị là xét nghiệm nước tiểu. Thủ thuật này tìm một protein được gọi là albumin trong nước tiểu của quý vị. Quý vị nên tiến hành xét nghiệm này hàng năm.

Nguồn: American Diabetes Association; American Heart Association; National Diabetes Education Program



CAN YOU READ THIS LETTER?

If not, please call us at **1-800-260-2055**. We can help.

¿PUEDE LEER ESTA CARTA?

Si no puede, llámenos al **1-800-260-2055**. Le ayudaremos.

BẠN ĐỌC ĐƯỢC THÔNG TIN NÀY KHÔNG?

Nếu không, xin gọi số **1-800-260-2055**. Chúng tôi sẽ giúp.

您能阅读这封信吗？如果不能，请致电 1-800-260-2055 联系我们。我们能为您提供帮助。

NABABASA MO BA ANG LIHAM NA ITO?

Kung hindi, pakitawagan kami sa **1-800-260-2055**. Makakatulong kami.



Đầu tư vào cộng đồng của chúng ta để cải thiện sức khỏe

—Tiếp theo từ mặt trước

Phòng Khám Nha Khoa thuộc Mạng Lưới Sức Khỏe Gia Đình Gardner (Gardner Family Health Network Dental Clinic)



Việc tiếp cận sự chăm sóc nha khoa đóng vai trò quan trọng đối với cả trẻ em và người lớn. Các vấn đề nha khoa không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe, mà còn ảnh hưởng đến khả năng học tập và làm việc.

SCFHP đang giúp tài trợ sự mở rộng phòng khám nha khoa này tại trung tâm CompreCare Health Center của Gardner Family Health Network ở Đông

Quý vị cần sự giúp đỡ?

Không biết tìm sự giúp đỡ ở đâu?

Hãy gọi 211

Một chuyên gia đầy chu đáo đã được huấn luyện sẽ giúp đỡ quý vị 24 giờ một ngày trong hơn 170 ngôn ngữ và qua máy TTY. **211 là miễn phí và kín mật.**

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm kiếm:

- Dịch vụ vô gia cư, cung cấp thực phẩm, nơi tạm trú
 - Trợ giúp tìm kiếm việc làm
 - Dịch vụ y tế / sức khỏe tâm thần
 - Dịch vụ di trú
 - Dịch vụ pháp lý
 - Nơi giữ trẻ
 - Dịch vụ cho những người cao niên
- ...**Và nhiều hơn nữa!**

Có thể xem thêm thông tin tại www.211scc.org

San José để giúp cho thành viên của chúng tôi có thể tiếp cận dịch vụ chăm sóc nha khoa có chất lượng dễ dàng hơn. Việc bổ sung 2 ghế nha khoa mới và tuyển một nha sĩ toàn thời gian sẽ giúp CompreCare phục vụ thêm 1.100 bệnh nhân mỗi năm. Hãy gọi cho CompreCare để đặt hẹn theo số **1-408-272-6300**.



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

cộng đồng

Đầu tư vào cộng đồng của chúng ta để cải thiện sức khỏe

Từ khi chương trình SCFHP bắt đầu vào năm 1997, chúng tôi đã hợp tác với các tổ chức trong cộng đồng để giúp đỡ người dân Quận Santa Clara tiếp cận đầy đủ các dịch vụ và tài nguyên chăm sóc sức khỏe. Để kỷ niệm năm thứ 20, chúng tôi đã chọn ra số ba dự án cộng đồng quan trọng để hỗ trợ ở các lĩnh vực dinh dưỡng, tập luyện, và chăm sóc nha khoa.

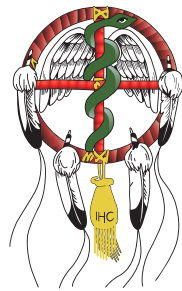
Không Gian Lớp Học Ngoài Trời Veggielution

Việc lựa chọn thực phẩm lành mạnh là dễ dàng hơn nhiều khi quý vị có thông tin về dinh dưỡng và có thể tiếp cận thực phẩm hữu cơ vừa túi tiền tại địa phương. Veggielution, một nông trại cộng đồng thành thị phi lợi nhuận tại Đông San José, cung cấp cho người dân địa phương thông tin giáo dục và khả năng tiếp cận thực phẩm hữu cơ tại địa phương. Để giúp Veggielution mở rộng chương trình của mình, SCFHP đang hỗ trợ Veggielution thành lập một không gian lớp học ngoài trời để sử dụng như một trung tâm cho hoạt động và học tập của cộng đồng.



Trung Tâm Thể Thao Thuộc Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Da Đỏ (Indian Health Center Fitness Center)

Hoạt động thể lực đóng vai trò quan trọng trong việc có được và duy trì sức khỏe tốt hơn. SCFHP đang giúp Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Da Đỏ Khu Vực Thung Lũng Santa Clara nâng cấp thiết bị tập luyện trong phòng tập của họ để khuyến khích thành viên của chúng tôi tham gia hơn nữa. Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Da Đỏ là một trung tâm chăm sóc sức khỏe phi lợi nhuận, cung cấp dịch vụ y tế và chăm sóc sức khỏe cho Người Mỹ Bản Xứ, Người Alaska Bản Xứ có thu nhập thấp, và cộng đồng nói chung.



hình tuyệt vời tại Trung Tâm Thể Thao Thuộc Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Da Đỏ (Indian Health Center Fitness Center). Họ có:

- Đăng ký thành viên phòng tập, bao gồm các lớp thể hình cá nhân và các lớp thể hình dành cho thanh thiếu niên 13 đến 18 tuổi.
- Các dịch vụ giáo dục về bệnh tiểu đường và tư vấn dinh dưỡng được cung cấp bởi các chuyên gia sức khỏe.

Để biết thông tin và yêu cầu, hãy gọi số **1-408-445-3400**, số máy lẻ **2660**, hoặc truy cập **www.indianhealthcenter.org**.

Trung Tâm Thể Thao Thuộc Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Da Đỏ (Indian Health Center Fitness Center) nằm tại địa chỉ 602 E. Santa Clara St. ở trung tâm thành phố San Jose.

Đừng chờ cảm thấy tuyệt vời! Vui tập để có thân

—Tiếp theo ở mặt sau

DÀNH RIÊNG CHO TRẺ EM

Chế ngự cơn nóng giận

Có nhiều lý do bạn có thể tức giận ai đó. Ví dụ, có thể là cậu em của bạn không để bạn yên. Hoặc có thể là mẹ bạn đến đón bạn trễ.

Cho dù là lý do gì, sau đây là một cách để giúp bạn giữ bình tĩnh: Hãy đặt mình vào hoàn cảnh của người kia. Khi bạn làm như vậy, sẽ khó giận người khác hơn nhiều.

Sâu đây là một trò ráp hình để giúp bạn ghi nhớ lời khuyên đơn giản nhất. Mỗi người trong hình mang giày của người khác. Hãy kẻ một đường thẳng giữa từng đôi cần hoán đổi.



» HÃY CHO CON ĐI NGỦ MỘT CÁCH AN TOÀN!
Một mình, nằm ngửa, trong nôi.



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.