

2017 年秋季

赢得健康



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids

Santa Clara 县节假日免费餐

节假日可能是段美好时光，但也可能很难过。

如果您或您认识的人士在此期间需要额外帮助，请访问 Second Harvest Food Bank 的网站 www.shfb.org。您可以通过该网站了解全年任何时段可免费就餐的地点。

如需全年帮助，请致电 **1-800-984-3663** 联系 Food Connection（食物连线站）。

Food Connection（食物连线站）会告诉

您可以从您住所或工作单位附近的哪些地方领取免费食物。您还可以询问自己是否符合 CalFresh（粮食券）资格以及在何处申请。

通过手机致电？

Food Connection（食物连线站）的免费转接电话取决于您所使用手机的区号。如果您所用手机的区号不是当地的，请直接拨打 **1-408-266-8866**（分机号 101），或 **1-650-610-0800**（分机号 101）。

»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 观看视频以了解更多！



欢迎来电

会员服务

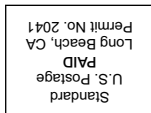
上午 8:30 至下午 5 点，
周一至周五（假日除外）

1-800-260-2055

听障专线

1-800-735-2929 或 711

0



确保您持续享有
MEDI-CAL 计划

比以往 更容易

您 必须每年更新保险会员身份以确保您持续享有 Medi-Cal 计划医疗保健福利。这比以往更容易。

首先, Santa Clara 县社会服务机构会运用现有的关于您的信息, 检查您是否具备参与 Medi-Cal 计划的条件。如果其能够核实您所有的信息, 将为您自动更新会员身份。该机构会向您发送一条通知。除此之外您无需进行任何操作。

如果该机构不能核实您的信息, 将会向您发送一份更新表格。您完成并返还该表格后, 该机构会寄给您一封信, 通知您是否仍具备参与 Medi-Cal 计划的条件, 或是否还需要额外信息。如果未能及时提供信息, 您将失去 Medi-Cal 会员身份。该机构会向您发送一条通知, 您将有至多 90 天时间提供丢失的信息并重新找回 Medi-Cal 会员身份。

如果在当年您的收入、家庭人口或者地址发生了变化, 您必须告知本县社会服务机构。他们会审核相关变化并通知您是否仍具备参与 Medi-Cal 计划的条件。

请确保随时更新您的联络信息。该机构需要能在会员更新时联系到您。请致电 **1-877-962-3633** 或访问 **www.mybenefitscalwin.org** 联系本县社会服务机构。



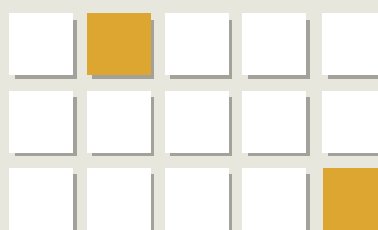
流感季节提醒

流感可能让人苦不堪言, 甚至致命。6 个月及以上人员, 每人每年均应接种一次流感疫苗。

接种疫苗!
别再等待。
别再犹豫。

流感疫苗需 **2 周** 才能充分发挥作用。

立即接种以在需要时获得保护。



健康接种, 效果更佳

请致电您的医生, 或前往药店安排疫苗接种。如欲了解更多信息, 请致电 **1-800-260-2055** 联系客户服务部。

来源: 疾病控制及预防中心

» 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。

糖尿病：6项关键测试

如果您患有糖尿病，进行健康检查则尤为重要。您应定期进行以下六项检查。前三项为ABC：

A1C。该检查测量您在过去两三个月内的平均血糖水平。更形象直观地说明您的糖尿病治疗计划远超过日常血糖检查。

您应每三到六个月进行一次A1C检查。很多人都希望个人的A1C值为7%。向您的医生咨询您应达到的目标值。

血压。高血压对心脏不好。其可能引发心脏病或中风。同时还能损伤肾脏，伤及眼睛。

每次就医时，您都应测量一下血压。很多糖尿病患者都希望自己的血压低于140/90 mm Hg。

胆固醇。胆固醇是血液中类似脂肪的一种物质。有LDL和HDL这两种类型。

LDL是一种有害的胆固醇，其可在动脉中累积。LDL含量高，会导致心脏病发作和中风。您希望自己的LDL含量值较低。

HDL则是一种有利的胆固醇。有助于将有害胆固醇排出体外。HDL值越高越好。较低的HDL值是引发心脏病的危险因素。锻炼是增加HDL含量的最佳方式。

您应至少每五年检查一次胆固醇。向医生咨询您的胆固醇值以及



如何改善。

3项不可错过的检查

散瞳检查。您应至少每年进行一次此项检查。眼科医生会向您的眼里滴几滴眼药水使瞳孔变大，以便更易发现问题。

足部检查。每次检查，医生应检查您的足部。其会将检查是否有

水泡、疮和其他问题。您应每年进行一次更细致的足部检查，检查血流量、是否麻木及足部肌肉和骨骼。

尿检。尿检检查肾脏健康情况的最佳方法。在尿液中寻找一种名为白蛋白的蛋白质。您应每年进行一次此项检查。

来源：美国糖尿病协会、美国心脏病协会、全国糖尿病教育计划

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.



投资社区， 只为更健康的 身体

—接前一页

印第安健康健身中心位于 San Jose 市中心 Santa Clara 街 602 E。

Gardner 家庭健康网络牙科诊所

牙科保健对儿童和成人而言，都至关重要。牙科问题不仅会影响健康，还能影响我们学习和工作的能力。

SCFHP 正资助 East San José 家庭健康网络 CompreCare 健康中心扩展其牙科诊所，为更多会员提供优质的牙科保健服务。新添两把牙科用椅，聘用一位全职牙医，将有助于 CompreCare 的患者接待量每年增加 1,100。请致电 CompreCare 1-408-272-6300 进行预约。

不知道该咨询谁？
需要帮助？

请致电 211

我们有训练有素的、亲切的专业人士，全天 24 小时提供 170 多种语言和 TTY（听说障碍）服务。

211 是免费且保密的。

我们能帮助您找到：

- 食物、住所、无家可归者服务
- 就业帮助
- 医疗保健/心理健康服务
- 移民服务
- 法律服务
- 儿童保健
- 老年人服务... **和其他更多服务！**

访问 www.211scc.org 以获取更多信息。





Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

社区



投资社区，只为更健康的身体

自 1997 年创立 SCFHP 以来，我们与社区组织携手合作，帮助 Santa Clara 县居民获得全面的医疗保健服务和资源。值此 20 周年之际，我们精选 3 个重点社区项目，为营养、锻炼及牙科保健领域提供鼎力支持。

Veggielution 室外教室

当您了解营养相关信息，并能获取经济实惠的当地有机食品时，便更易做出健康食物选择。

Veggielution，位于 East San José 的非盈利城市社区农场，致力于为当地居民提供教育及当地有机食品。为帮助 Veggielution 拓展其项目服务，SCFHP 支援 Veggielution 打造室外教室，作为

社区活动参与和学习中心。



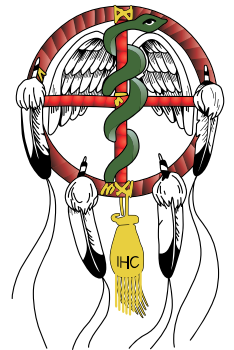
印第安健康健身中心

体育锻炼对实现和保持健康至关重要。SCFHP 正帮助 Santa Clara Valley 印第安健康中心升级其健身房内的健身器械，以进一步鼓励会员积极健身。印第安健康中心为非盈利健康中心，旨在为低收入的美印第安人、阿拉斯加原住民和一般社区提供医疗及保健服务。

切勿踌躇观望并自我感觉良好！在印第安健康健身中心享受健身的乐趣。现配备：

- 健身会员，包括 13-18 岁个人健身课程及青少年团体健身课程。
- 由健康专家提供糖尿病教育及营养咨询服务。

如欲了解更多信息和要求，请致电 1-408-445-3400，分机 2660，或访问 www.indianhealthcenter.org。



一下接反面

仅适用于儿童

化解愤怒

致 使您生气的原因有许多。例如，或许是您的弟弟一直缠着您，以至于您没有独处的时间。或许是您的母亲接您晚了。

无论因何，以下方法都能使您冷静：换位思考。如果您能设身处地为他人着想，便很难生气。

以下这道谜题有助于您铭记这一简单建议。图片中的每个人都穿着他人的鞋子。将需要交换的每一对连线。



» 请让我安然入睡！
独自在我的背上，我的婴儿床上。



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、肤色、民族血统、年龄、残疾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

《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