

sức khỏe tuyệt vời

Mùa Xuân năm 2018



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids

Không còn lo lắng về các triệu chứng dị ứng

Quý vị có bị hắt hơi hay sổ mũi ngay cả khi không bị bệnh? Điều đó có thể nghĩa là quý vị là một trong 50 triệu người Mỹ bị chứng dị ứng.

Chứng dị ứng có thể ảnh hưởng đến mắt, mũi, miệng, họng và da của quý vị. Đó là dấu hiệu cho thấy hệ thống miễn dịch của quý vị đang phản ứng quá mức đối với một chất gây dị ứng. Phấn hoa thực vật là một trong những chất gây dị ứng phổ biến nhất. Các chất gây dị ứng khác bao gồm:

- Nấm mốc
- Mạt bụi
- Vảy da từ thú nuôi trong nhà

Chứng dị ứng có thể đến và đi theo mùa, hoặc có thể nghiêm trọng và kéo dài suốt năm. Các



chứng này có thể gây nhiễm trùng tai và xoang hoặc gây cơn bùng phát bệnh hen suyễn.

Bác sĩ của quý vị có thể giúp.

Quý vị có thể dùng thuốc mua tại quầy, không cần toa, để được giảm triệu chứng. Ví dụ: nước muối xịt mũi có thể giúp làm ẩm đường thở của quý vị.

Các lựa chọn khác bao gồm thuốc trị nghẹt mũi và chống histamin.

Nhưng trước hết hãy trao đổi với

nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Một số loại thuốc này có các phản ứng phụ, ví dụ như buồn ngủ, hoặc chỉ nên được sử dụng trong một thời gian hạn chế. Và một số không được phép sử dụng đối với người huyết áp cao hoặc bị bệnh tim.

Quý vị có thể làm gì. Quý vị cũng có thể tự mình thực hiện các bước để cảm thấy khỏe hơn.

Trước tiên là phải tránh các chất gây dị ứng. Làm việc ngoài sân vườn có thể khiến cho phấn hoa và nấm mốc bay vào không khí và đi vào mũi quý vị. Hãy yêu cầu người khác làm công việc cắt cỏ hay cào lá.

Luôn để ý đến các chỉ số phấn hoa và bụi nấm mốc trong không khí. Hãy ở trong nhà và đóng cửa sổ khi các chỉ số ở mức cao. Vào trang www.morehealth.org/allergies để biết chỉ số lượng phấn hoa và nấm mốc hàng ngày trong không khí.

Nguồn tham khảo: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American College of Allergy, Asthma & Immunology; U.S. Food and Drug Administration

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

Sắp có thẻ Medicare mới

Medicare sẽ gửi qua đường bưu điện thẻ Medicare mới trong khoảng thời gian từ Tháng Tư 2018 đến Tháng Tư 2019. Thẻ mới của quý vị sẽ có một Mã Số Medicare mới độc nhất dành cho quý vị chứ không phải là số An Sinh Xã Hội của quý vị. Điều này sẽ giúp bảo vệ danh tính của quý vị.

Những điều cần biết về thẻ Medicare mới:

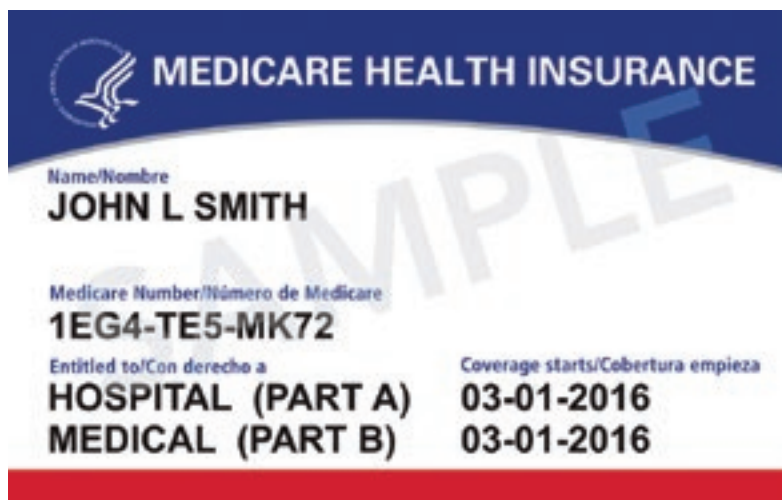
- Để nhận được thẻ Medicare mới, quý vị không cần phải làm gì cả.
- Thẻ mới sẽ không thay đổi bảo hiểm và các quyền lợi Medicare của quý vị.

■ Medicare sẽ không bao giờ yêu cầu quý vị cung cấp thông tin cá nhân hay riêng tư để nhận được mã số và thẻ Medicare mới.

■ Quý vị không phải trả phí cho thẻ mới.

■ Thẻ Medicare mới không thay thế cho thẻ hội viên Medi-Cal của chương trình Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Quý vị cần tiếp tục mang theo thẻ hội viên của SCFHP khi đến văn phòng bác sĩ hoặc nhà thuốc.

■ Quý vị nên hủy thẻ Medicare cũ sau khi nhận được thẻ mới.



Thẻ Medicare mới

Bị tính hóa đơn nhầm?

SAU ĐÂY LÀ VIỆC CẦN LÀM

Nếu quý vị nhận hóa đơn cho một dịch vụ được bảo hiểm, xin đừng thanh toán và gọi cho chúng tôi ngay. Nhớ chuẩn bị sẵn hóa đơn khi gọi cho chúng tôi. Chúng tôi sẽ cần những thông tin sau:

- Tên và địa chỉ của hội viên
- Số nhận dạng hội viên trên thẻ hội viên
- Ngày và lý do của hóa đơn
- Tên bác sĩ hoặc bệnh viện
- Số tiền trên hóa đơn

Vui lòng gửi cho chúng tôi bản sao của hóa đơn tính tiền theo từng hạng mục để chúng tôi xem xét. Nếu quý vị hội đủ điều kiện được bao trả dịch vụ, chúng tôi sẽ thanh toán cho nhà cung cấp. Và luôn luôn mang theo thẻ hội viên SCFHP cùng quý vị mỗi lần đến khám với bác sĩ để tránh bị tính hóa đơn nhầm.

Nếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

Cập nhật quan trọng về thủ tục kháng cáo

CỔNG THÔNG TIN MỚI DÀNH CHO THÀNH VIÊN

Khi chúng tôi đưa ra quyết định về việc chăm sóc hay các dịch vụ của quý vị hoặc từ chối chi trả một dịch vụ, chúng tôi sẽ gửi cho quý vị một thư

Thông Báo Quyết Định (Notice of Action hay NOA). Nếu quý vị không đồng ý với quyết định mà Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) đưa ra và muốn kháng cáo quyết định đó, quý vị phải khiếu nại trong vòng 60 ngày lịch kể từ ngày nhận được thư NOA.

Quý vị cũng có quyền yêu cầu một phiên điều trần cấp tiểu bang. Đây là một quy trình để

quý vị có thể khiếu nại trực tiếp với tiểu bang California và yêu cầu một người xét xử trường hợp của quý vị. Nhưng quý vị chỉ có thể nộp hồ sơ yêu cầu một phiên điều trần cấp tiểu bang sau khi đã làm thủ tục kháng cáo với SCFHP. Thay đổi này có hiệu lực từ ngày 1 tháng 7 năm 2017. Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo bản Chứng Từ Bảo Hiểm ("Evidence of Coverage").

Kiểm soát huyết áp cao (tăng huyết áp)

Huyết áp là lực của máu lên các thành động mạch. Nếu huyết áp ở mức cao trong một thời gian dài thì có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe.

Những vấn đề này bao gồm:

- Bệnh tim
- Bệnh thận
- Đột quỵ
- Bệnh mắt
- Xơ vữa động mạch (một căn bệnh của động mạch gây ra bởi sự tích tụ của mảng bám hoặc chất béo)

Dưới đây là ba việc quý vị có thể làm để kiểm soát huyết áp cao của mình:

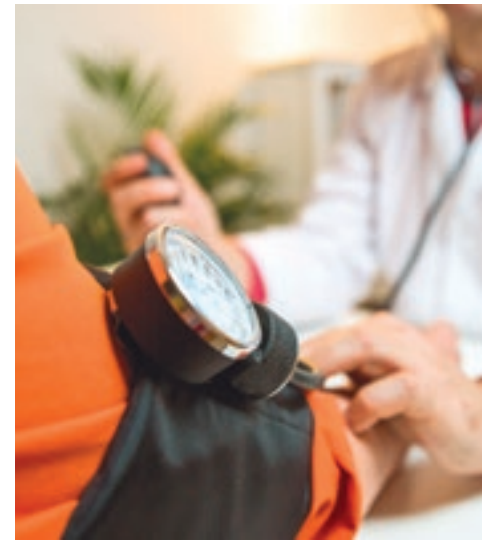
1. Kiểm soát căng thẳng. Nghỉ ngơi,

tập thiền, hít thở sâu hoặc đi bộ.

2. Duy trì một trọng lượng có lợi cho sức khỏe. Trao đổi với bác sĩ để biết quý vị có cần giảm cân hay không, giảm bao nhiêu và cách tốt nhất để làm việc đó.

3. Dùng thuốc đúng cách. Cần tuân theo các chỉ dẫn của bác sĩ. Luôn hỏi bác sĩ hay dược sĩ của mình nếu có điều gì quý vị không hiểu. Không bao giờ ngừng dùng thuốc mà không trao đổi với bác sĩ hay dược sĩ của mình.

Hợp tác với nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị để có một kế hoạch điều trị và thường xuyên trao đổi về kế hoạch đó. Quý vị và nhóm chăm sóc có thể cùng làm



việc để ngăn ngừa và điều trị các nguyên nhân gây ra huyết áp cao.

SCFHP bao trả cho các lớp học giáo dục về sức khỏe để giúp kiểm soát huyết áp cao. Để ghi danh, hãy đăng nhập vào mySCFHP tại **member.scfhp.com** hoặc gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

HUYẾT ÁP

theo các CHỈ SỐ

Đo bằng mm Hg
(milimet thủy ngân)

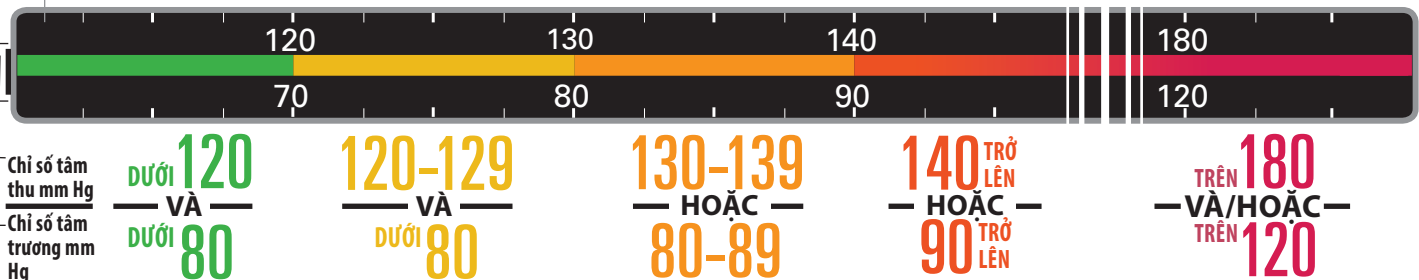
Bình thường

Cao

Tăng huyết áp
giai đoạn 1

Tăng huyết áp
giai đoạn 2

Cần được
chăm sóc y tế
ngay lập tức



HÃY BIẾT CÁC CHỈ SỐ SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Hãy trao đổi với bác sĩ về huyết áp của quý vị. Hỏi xem quý vị cần kiểm tra huyết áp thường xuyên như thế nào.



CẦN TÌM BÁC SĨ?

Tìm trên mạng tại www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor hoặc gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.

Nguồn tham khảo: American Heart Association; National Institutes of Health

Tai nạn trượt ngã: Giữ an toàn cho gia đình quý vị

Một cú ngã nghiêm trọng có thể đưa quý vị đến những nơi mà quý vị không muốn đến. Ví dụ: quý vị có thể phải nằm bệnh viện do bị chấn thương não hoặc gãy xương.

Hàng năm, cứ một trong bốn người cao tuổi—độ tuổi từ 65 trở lên—bị trượt ngã. Nhưng rủi ro này không chỉ giới hạn ở người cao tuổi. Có những yếu tố khác có thể khiến cho mọi người ở bất kỳ độ tuổi nào vấp ngã. Những yếu tố đó bao gồm các phản ứng phụ của thuốc và các mối nguy hiểm xung quanh nhà.

Sau đây là những lời khuyên có thể giúp quý vị tránh bị ngã. Quý vị cũng nên chia sẻ những điều này với những người lớn tuổi hơn, ví dụ như cha mẹ hay ông bà của mình:

Suy nghĩ về sự an toàn tại nhà.
Điều gì có thể khiến quý vị trượt chân và vấp ngã?

■ Giữ cho khu vực đi lại không có

các vật cản trở như giấy tờ, sách vở, quần áo và giày dép.

■ Dùng thảm chống trượt trong bồn tắm và buồng tắm vòi sen.

■ Để các vật dụng thường dùng ở kệ mà quý vị có thể với tới mà không cần dùng ghế bậc thang.

■ Nếu cầu thang của quý vị không có tay vịn thì hãy lắp thêm tay vịn. (Nếu quý vị ở nhà thuê thì hãy yêu cầu chủ nhà.)

■ Đảm bảo có đủ ánh sáng để có thể nhìn rõ.

Nhận biết được rủi ro. Hỏi bác sĩ của quý vị về những thứ khác mà có thể khiến quý vị bị ngã. Ví dụ: quý vị có dùng thuốc mà khiến quý vị buồn ngủ hay chóng mặt do phản ứng phụ không? Quý vị có bị đau chân hay có vấn đề về thị lực không?

Tập luyện cơ bắp.

Việc luyện tập thường xuyên có thể giúp quý vị luôn đứng vững.

Nguồn thông tin tham khảo: Centers for Disease Control and Prevention

Giữ thăng bằng khi đi đứng.

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



Đại diện cá nhân là gì?

Quý vị có biết là quý vị có thể nhờ một người trong gia đình, bạn bè hoặc người được tin tưởng khác trao đổi với chúng tôi về thông tin sức khỏe và quyền lợi bảo hiểm thay cho quý vị không?

Người này được gọi là đại diện cá nhân. Đại diện cá nhân của quý vị có thể gọi Santa Clara Family Health Plan để chọn bác sĩ mới cho

quý vị, theo dõi việc giới thiệu đến người chuyên khoa, giúp lấy thuốc theo toa hoặc nêu các thắc mắc về quyền lợi.

Để chỉ định đại diện cá nhân, quý vị cần điền Mẫu Ủy Quyền Đại Diện (Authorized Representative Form). Quý vị cũng có thể tải xuống mẫu này từ trang web của chúng tôi tại www.scfhp.com. Hoặc gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách

Hàng tại **1-800-260-2055** và chúng tôi sẽ gửi mẫu này cho quý vị. Nhớ gửi Mẫu Ủy Quyền Đại Diện đã điền đầy đủ đến:

Santa Clara Family Health Plan
Attn: Customer Service
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
Điện thoại (fax): **1-408-874-1965**

Các ý tưởng **LÀNH MẠNH** mà trẻ em yêu thích



Đến chợ nông sản

Khuyến khích trẻ chọn một loại trái cây hay rau củ mới để mang về nhà dùng thử.

Làm ra loại nước không đường mà vẫn gây ấn tượng

Tạo hương vị cho nước uống bằng cách ngâm quả mọng tươi hay các lát cam.



Có một ngăn để đồ ăn nhanh

Những trẻ lớn hơn có thể tự lấy bánh quy giòn nguyên hạt, các loại quả hạch không muối và trái cây khô hoặc tươi.



Cùng trồng cây

Trẻ em có thể sẵn sàng thử ăn cải xoăn hoặc cải rổ hơn nếu tự gieo hạt và trông thấy cây lớn lên từng ngày.



Tạo một khu vực dành cho thể thao

Giữ các quả bóng, dây nhảy và các đồ dùng vui chơi khác ở cùng một chỗ dành cho thể thao.



Sử dụng nhãn mác thực phẩm để tạo các trò chơi

Để trẻ tính xem một suất ăn là bao nhiêu theo suy nghĩ của chúng, sau đó so sánh với thông tin trên nhãn mác.



Măng tây nướng lò với tỏi

4 suất ăn.

Nguyên liệu

1 pound măng tây tươi (chiều rộng trung bình)

2 muỗng cà phê dầu ô liu

2 nhánh tỏi, băm nhỏ

Muối và tiêu đen mới xay, theo khẩu vị

Các miếng chanh bổ múi cau, để trang trí

Hướng dẫn

■ Làm nóng lò trước ở nhiệt độ 500 độ.

■ Rửa măng tây và bỏ đi phần gốc cứng.

■ Trong khay nướng nông, để



măng tây phủ một lớp dầu ăn. Rắc tỏi, muối và tiêu theo khẩu vị.

■ Nướng trong lò, không đậy nắp, trong 6 đến 8 phút (tùy vào độ rộng của thân), thỉnh thoảng lắc chảo.

■ Ăn cùng với các miếng chanh bổ múi cau.

Thông tin dinh dưỡng

Số lượng mỗi khẩu phần:

47 calo, tổng lượng chất béo 3 g (ít hơn 1 g chất béo bão hòa), 5 g carbohydrate, 4 g protein, 1 g chất xơ, 3 mg natri.

Nguồn thông tin tham khảo: American Institute for Cancer Research

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

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.