

赢得健康



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids

摆脱过敏症状

您是否打喷嚏或流鼻涕（无论您是否生病）？这些症状可能意味着您是美国 50 千万过敏症患者中的一员。

过敏症可能会影响您的眼睛、鼻子、口腔、喉咙和皮肤。这表示您的免疫系统对某种过敏原的反应过度。植物花粉是最常见的过敏原之一。其他过敏原包括：

- 霉菌
- 尘螨
- 宠物毛屑

过敏症状可能随季节产生和消失。但它们也有可能非常严重，会持续一整年。它们可能引起耳朵和鼻窦感染或哮喘发作。

您的医疗保健提供者可以帮助您。您可能会发现非处方治疗方法可以缓解您的症状。例如，生理盐水喷雾剂可以帮助您湿润鼻道。

其他方案包括减充血剂和抗组胺。

但是先跟您的医疗保健提供者讨论。其中某些药物具有副作用（例如困倦）或只能在一段有限的时间内使用。某些药物根本不当用于患有高血压或心脏病的人。



您能做的事情。您也可以自行采取措施来缓解不适感。

首先，尽量避开过敏原。庭院劳动可能会将花粉和霉菌扬入空气，进入您的鼻腔。不妨请其他人割草或扫叶子。

密切关注花粉和霉菌水平。

当花粉和霉菌数量较多时，应留在室内，关紧窗户。访问 www.morehealth.org/allergies，以查看每日花粉和霉菌数量。

资料来源：American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American College of Allergy, Asthma & Immunology; U.S. Food and Drug Administration

欢迎来电

客户服务部

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

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

新的 Medicare (联邦医疗保险) 卡即将推出

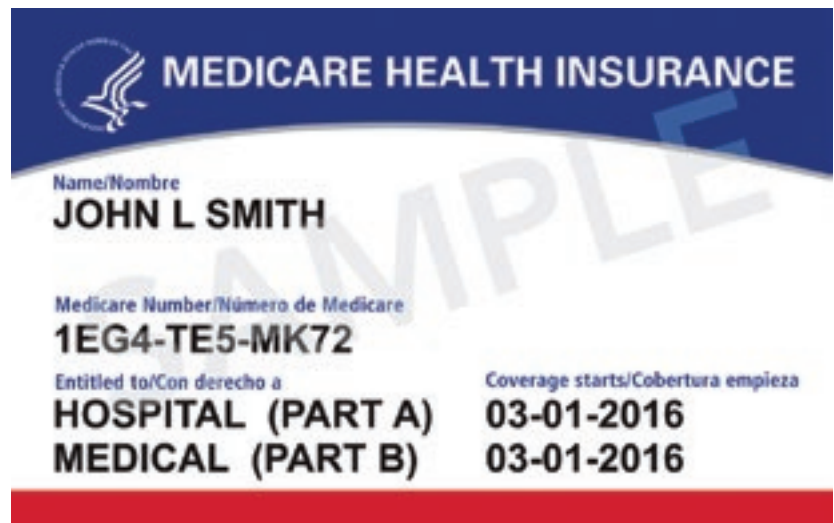
联 邦医疗保险将于 2018 年 4 月至 2019 年 4 月期间寄出新的联邦医疗保险卡。您的新卡将采用您独有和唯一的新联邦医疗保险编号，不再使用您的社会保险编号。这将有助于保护您的身份。

有关新联邦医疗保险卡的必知事项：

- 您无需采取任何行动即可获得您的新联邦医疗保险卡。
- 新卡不会改变您的联邦医疗保险承保范围或福利。
- 联邦医疗保险不会要求您提供个人隐私信息，您将直接获得新的联邦医疗保险编号和卡片。
- 您无需为新卡支付任何费用。

■ 您的新联邦医疗保险卡不会取代 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 的 Medi-Cal 会员 ID 卡。当您就医和取药时，应当

继续携带您的 SCFHP ID 卡。
■ 在收到新的联邦医疗保险卡后，应将旧卡销毁。



新的联邦医疗保险卡

被错误收费？

以下是可采取的行动

如果您收到承保服务的账单，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
 - 医生姓名或医院名称
 - 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，我们会向医护服务提供者支付服务费用。每次接受医生看诊时，请务必携带您的 SCFHP 会员 ID 卡，以避免被错误收费。

如有任何问题，请致电客户服务部。

关于申诉的重要更新

提交期限已经更改

当我们将您的护理、服务或我们将不予承保的服务支付项目做出决定时，我们会向您寄一封行动通知书

(Notice of Action, NOA)。如果您不同意 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 的某项决定，并希望对此决定提出申诉，您必须在从您收到 NOA 60 天内提交申诉书。

您还有权申请进行州级听证。通过

这一流程，您可以直接向加州提出投诉，让相关人员判断您的案件。但您只能在向 SCFHP 提交申诉之后再提交州级听证申请。这项更改已于 2017 年 7 月 1 日生效。有关更多信息，请参阅“承保证书”。

控制高血压

血压是血液对动脉壁的压力。如果血压长期一直居高，可能会导致健康问题。

这包括：

- 心脏病
- 肾病
- 中风
- 眼科疾病
- 动脉粥样硬化（一种因血小板或脂肪物质积聚而导致的动脉疾病）

这里列出了三项有助您管理高血压的措施：

1. **管理压力。** 休息片刻、练习冥想、深呼吸或者散散步。
2. **保持健康的体重。** 向您的医生

咨询，以了解您是否需要减轻体重、需要减多少体重，以及如何最有效地减轻体重。

3. 正确用药。 用心地遵循医生的指示。如果您有不理解之处，务必询问您的医生或药剂师。不得在未告诉您的医生或药剂师的情况下停止用药。

与您的医护团队共同设计治疗计划，并定期讨论该计划。你们可以一起预防和解决高血压的成因。

SCFHP 将会承付有关控制高血压的健康教育课程的相应费用。如要注册，请登录 [mySCFHP \(member.scfhp.com\)](http://mySCFHP(member.scfhp.com))，或致电客户服务部。

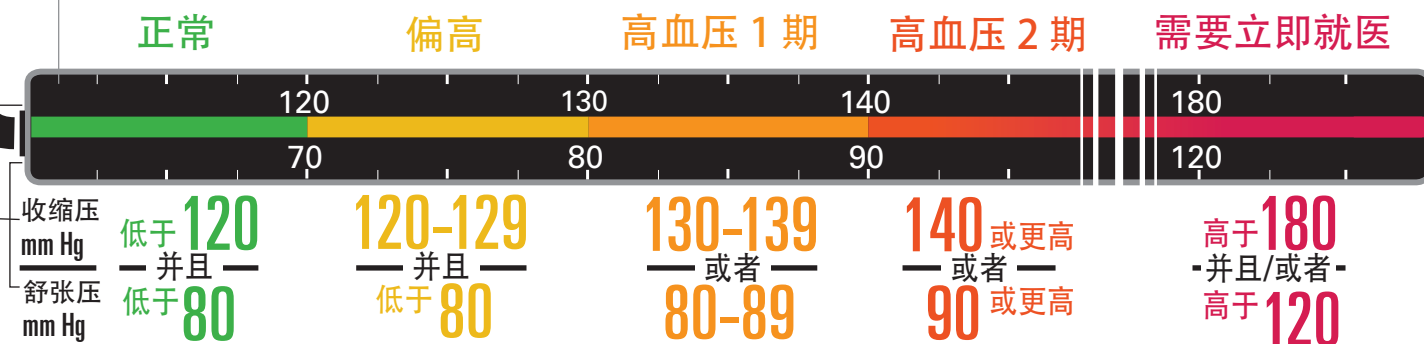


血压

数字一览

测量单位：mm Hg（毫米汞柱）

血压是血液对血管壁的血力。高血压可能导致您的心脏搏动困难。这会增大您出现严重健康问题的风险，包括心脏病和中风。



了解您的数字

与您的医生讨论您的血压。询问您应该多久检查一次。



需要医生？ 请访问 www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor 在线搜索，或致电 SCFHP 客户服务部。

资料来源：American Heart Association; National Institutes of Health

意外跌倒： 保证家人 安全

严重的跌倒可能会使您去原本不愿去的地方。例如，您可能会因脑损伤或骨折而被送入医院。

每年，每四位年纪大的人中（即年龄为 65 岁以上）就有一位会发生跌倒事故。但这种风险并不仅限于年纪大的人。还有其他因素可能导致任何年龄的人士跌倒。这包括药物的副作用和住宅里的危险。

本文中的这些提示可能有助于您避免跌倒。您也可能应与年老的父母或祖父母分享这些提示：

考虑家中的安全状况。有什么可能导致您滑倒、绊倒和跌倒？

■ 对于您行走的区域，应保证其没有障碍物，例如纸、书、衣服和鞋子。

■ 在浴缸中和淋浴喷头下使用防滑垫。

■ 将您经常使用的物品放在您无需凳子便可够到的架子上。

■ 如果您的楼梯缺少扶手，请务必安装。（如果您是租客，请要求房东安装扶手。）

■ 确保有充足的照明来实现良好的视野。

了解存在的风险。询问您的医护服务提供者，以了解可能导致您跌倒的其他因素。例如，您是否服用有可能让您眩晕或瞌睡的副作用的药物？您是否有足痛或视力问题？

锻炼肌肉。经常锻炼可能有助于您在站立时保持稳定。

在站立时
保持稳定。



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！

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention

访问 www.211scc.org 以获取更多信息。

什么是个人代表？



您知道吗？您可以委托家庭成员、朋友或其他信任的人士代您讨论健康和福利信息。

此类人员称为“个人代表”。
您的个人代表可以致电 Santa Clara Family Health Plan，为您选择一位新医生、跟进将您转诊到某位专家的事

宜、帮助您按处方拿药或者提出关于福利的问题。

如要指定个人代表，您需要填写一份“Authorized Representative Form”。您可以从我们的网站 (www.scfhp.com) 下载此表格。或者致电 **1-800-260-2055** 联系客服

务部，我们会将此表格发送给您。请务必将填写好的表格寄至：

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



-孩子们喜欢的健康技巧



逛农贸市场

鼓励孩子们挑选新的水果和蔬菜来带回家品尝。

制作饮料（不要是苏打水）
用新鲜浆果或橙片制作调味水。



在零食抽屉中存放食物
岁数大的孩子可以自己拿全谷物饼干、无盐坚果以及水果干或新鲜水果。



一起栽种植物

如果孩子们种植甘蓝或羽衣甘蓝并观察它们生长过程，就更可能吃甘蓝和羽衣甘蓝。



建立运动区

在一个地方存放球类、跳绳和其他游乐玩具。

玩食物标签游戏
让孩子们估测每一份食物的份量，然后与标签上的内容进行比较。



烤芦笋 配大蒜

制作 4 人的份量。

原料

- 1 磅新鲜芦笋（中等宽度）
- 2 茶匙量橄榄油
- 2 瓣大蒜，切碎
- 盐和现磨黑胡椒，依口味添加
- 柠檬角，作为装饰

说明

- 将烤箱预热到 500 华氏度。
- 清洗芦笋，去掉坚硬的末端。
- 在较浅的烤盘内摆放芦笋，涂上一层油。依自己的口味洒上蒜末、盐和胡椒。
- 烘烤（不用锡纸包裹）6 至 8 分钟（视每根芦笋的宽度而定），偶尔晃动烤盘。
- 配以柠檬角。



营养信息

每份营养含量：47 卡路里热量、3 克总脂肪（饱和脂肪少于 1 克）、5 克

碳水化合物、4 克蛋白质、1 克膳食纤维、3 毫克钠。

资料来源：American Institute for Cancer Research

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

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.