

## Mới! Cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP

**TRUY CẬP** [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com)  
để bắt đầu.

Giờ đây, trên cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP, quý vị có thể:

- Xem thông tin về chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Xem thẻ hội viên của quý vị
- In thẻ hội viên tạm thời
- Yêu cầu cấp thẻ hội viên mới
- Xem hoặc đổi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị

Và sử dụng Trung Tâm Sức Khỏe Trực Tuyến (Online Wellness Center)! Trung tâm này có thư viện về sức khỏe, công cụ đánh giá sức khỏe và công cụ theo dõi tự quản lý nhằm giúp quý vị quản lý sức khỏe của mình.

### Quý vị có Medicare và Medi-Cal không?

Cal MediConnect kết hợp các quyền lợi này vào một chương trình với một thẻ ID hội viên và một số điện thoại để gọi yêu cầu trợ giúp. Là hội viên của Cal MediConnect, quý vị cũng được cung cấp Chương Trình Tập Thể Dục Silver&Fit (Silver&Fit Exercise) và Chương Trình Cao Niên Khỏe Mạnh (Healthy Aging Program) miễn phí. Điều này có nghĩa là quý vị được nhận:

- ▶ Tư cách hội viên tập gym hoặc
- ▶ Tối 2 bộ dụng cụ tập thể dục tại nhà cho mỗi năm hưởng quyền lợi

 Vui lòng gọi số **1-888-202-3353** để tìm hiểu thêm và để được giúp đỡ ghi danh vào Cal MediConnect!

### 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

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

# Giữ tinh thần vui vẻ vào ngày nghỉ

## 9 lời khuyên giúp giữ an toàn

Thực hiện các bước để giữ an toàn. Lễ hội có thể mang lại các mối nguy hiểm, từ đồ trang trí nguy hiểm cho đến cây trồng có chất độc. Sau đây là cách giúp quý vị và gia đình mình—kể cả thú cưng—tránh xa khỏi mối nguy hiểm:

**1. Cẩn thận khi trèo lên cao.** Sử dụng ghế bậc thang hoặc thang để xếp đặt đồ trang trí ở trên cao.

**2. Cẩn trọng với nến.** Luôn giữ nến cách xa tất cả những thứ có thể cháy ít nhất 12 inch. Đừng quên thổi tắt nến khi ra khỏi phòng. Giữ nến ở bề mặt vững chắc và tránh xa tầm với của trẻ em lẫn thú cưng.

**3. Kiểm tra đèn trang trí lễ hội.** Kiểm tra kỹ lưỡng để phát hiện tất cả mọi dây điện bị hở hay bị sờn, mối nối bị lỏng hay ổ điện bị hư.

**4. Để ý đến trẻ em và thú cưng khi cắt tỉa cây.** Để đồ trang trí dễ vỡ hoặc có



móc kim loại gần ngọn cây— và tránh xa trẻ nhỏ hay động vật tò mò.

**5. Cũng đừng quên chống cháy cho cây trang trí.**

Cây còn sống thường khô rất nhanh. Vì vậy, hãy giữ cho gốc cây ngập nước. Tắt toàn bộ đèn và đồ trang trí trên cây khi không sử dụng. Và để cây tránh xa lò sưởi, bộ tản nhiệt và máy sưởi di động.

**6. Chú ý cây có thể có chất độc.** Giữ các loại cây tầm gửi, cây quả mọng đỏ

và cây anh đào Jerusalem khỏi tầm với của trẻ nhỏ và thú cưng. Tốt hơn là: Chọn cây trang trí lễ hội giả. Trong trường hợp cấp cứu vì ngộ độc, hãy gọi Trung Tâm Chống Độc (Poison Control Center) theo số **1-800-222-1222**.

**7. Lựa đồ chơi phù hợp với tuổi của trẻ.** Luôn kiểm tra nhãn đồ chơi để biết đồ chơi phù hợp với độ tuổi nào. Đồ chơi vượt tầm tuổi của trẻ có thể gây nguy hiểm.

**8. Đừng quên mũ bảo hiểm.** Nếu quý vị muốn gây ngạc nhiên cho trẻ bằng một chiếc xe đạp, ván trượt hoặc đồ chơi để cưỡi khác, hãy đảm bảo kèm theo mũ bảo hiểm.

**9. Bảo vệ gia đình và khách mời khỏi ngộ độc thực phẩm.** Hâm lại đồ ăn thừa sau ngày lễ ở nhiệt độ ít nhất là 165 độ để ngăn không cho vi khuẩn nguy hiểm sinh sôi.

Nguồn tham khảo: American Academy of Pediatrics; American Society for the Prevention of Cruelty to Animals; Safe Kids Worldwide

## Các dịch vụ bữa ăn miễn phí vào ngày lễ ở Quận Santa Clara

Quý vị cần thêm sự giúp đỡ vào mùa nghỉ lễ này? Sau đây là người mà quý vị có thể liên hệ:

▶ Second Harvest Food Bank tại [www.shfb.org](http://www.shfb.org)

▶ Food Connection—xin gọi số **1-408-266-8866**, số máy lẻ **101**, hoặc **1-650-610-0800**, số máy lẻ **101**

Quý vị cũng có thể tìm hiểu xem mình có đủ điều kiện được hưởng chương trình CalFresh (phiếu thực phẩm) hay không. Vui lòng truy cập [www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx](http://www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx) để biết thêm thông tin. Hoặc gọi đến CalFresh 24/7 theo số **1-877-962-3633**.

## THÔNG BÁO CHỐNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là trái với pháp luật. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật định về quyền công dân Liên bang. SCFHP không phân biệt, loại trừ hay đối xử mọi người một cách khác biệt do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính.

SCFHP đem lại:

- Sự hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho người khuyết tật để giúp họ trao đổi thông tin tốt hơn, như:
  - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu đạt tiêu chuẩn
  - Thông tin được viết lại dưới định dạng khác (chữ in lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác)
- Dịch vụ miễn phí về ngôn ngữ cho người không sử dụng Tiếng Anh là ngôn ngữ chính, như:
  - Thông dịch viên đạt tiêu chuẩn
  - Thông tin được viết ở ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ SCFHP từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc, nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số **1-800-735-2929** hoặc **711**.

## **CÁCH THỨC KHIẾU NẠI**

Nếu quý vị cho rằng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) đã không cung cấp các dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử quý vị do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính, quý vị có thể khiếu nại cho SCFHP. Quý vị có thể khiếu nại bằng cách gọi điện, viết đơn, gặp trực tiếp, hoặc hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Hãy liên hệ SCFHP từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc, nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số **1-800-735-2929** hoặc **711**.
- **Viết đơn:** Hãy điền thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến địa chỉ:

**Attn: Appeals and Grievances Department  
Santa Clara Family Health Plan  
6201 San Ignacio Ave  
San Jose, CA 95119**

- **Gặp trực tiếp:** Hãy đến phòng khám bác sĩ của quý vị hoặc SCFHP và trình bày việc quý vị muốn khiếu nại.
- **Hình thức điện tử:** Hãy truy cập trang mạng của SCFHP tại địa chỉ [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

---

## **VĂN PHÒNG ĐẶC TRÁCH DÂN QUYỀN**

Quý vị cũng có thể khiếu nại quyền công dân với Bộ Y tế và Dịch vụ Dân sinh Hoa Kỳ, Văn phòng Đặc trách Dân quyền bằng cách gọi điện thoại, viết đơn, hoặc hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Hãy gọi đến số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- **Viết đơn:** Hãy điền thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc gửi thư đến:

**U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201**

Mẫu đơn khiếu nại có thể tải về tại <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **Hình thức điện tử:** Hãy truy cập Cổng thông tin Văn phòng Đặc trách Dân quyền tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.



## Language Assistance Services

**English:** 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).

**Español (Spanish):** 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).

**Tiếng Việt (Vietnamese):** 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).

**Tagalog – Filipino (Tagalog):** 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).

**한국어 (Korean):** 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

**中文 (Chinese):** 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)。

**Հայերեն (Armenian):** Ուշադրութեամբ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

**Русский (Russian):** ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

**فارسی (Persian, Farsi):**

**توجه:** اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

**日本語 (Japanese):** 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 または 711) まで、お電話にてご連絡ください。

**Hmoob (Hmong):** LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

**ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi):** ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 ਜ 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**العربية (Arabic):**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-260-2055 (رقم الهاتف النصي: 1-800-735-2929 أو 711).

**हिंदी (Hindi):** ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 या 711) पर कॉल करें।

**ภาษาไทย (Thai):** เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 หรือ 711).

**ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian):** ប្រមូលកិច្ចការដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា បានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

**ພາສາລາວ (Lao):** ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).



# Đừng mắc phải 3 ngộ nhận về giấc ngủ sau đây

Ngủ: Tất cả chúng ta đều ngủ nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng hiểu về giấc ngủ. Thật vậy, thậm chí giấc ngủ dường như hơi bí ẩn. Có lẽ đó là một lý do vì sao một số ngộ nhận vẫn tồn tại khi nói tới phần thiết yếu này của cuộc sống chúng ta. Quý vị đã bao giờ nghe tới 3 ngộ nhận này chưa?

## 1 Ngộ nhận: Ngáy có thể gây khó chịu nhưng đó không phải là vấn đề đáng lo ngại về sức khỏe.

**Sự thật:** Dù thông thường ngáy không gây hại gì nhưng nó có thể là vấn đề nghiêm trọng. Ngáy có thể là dấu hiệu cảnh báo của tình trạng được gọi là hội chứng ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn trong đó sự hô hấp tạm dừng vài lần trong đêm. Người bị chứng ngưng thở khi ngủ có thể thức giấc trong tình trạng ngạt thở hoặc thở hổn hển.

Chứng ngưng thở khi ngủ có thể khiến cho quý vị mệt mỏi vào ngày hôm sau. Tệ hơn, nó có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. May mắn là, việc điều trị—trong đó bao gồm liệu pháp thở áp lực dương liên tục (CPAP) — có thể có tác dụng.

## 2 Ngộ nhận: Quý vị có thể vẫn khỏe mạnh bình thường dù ngủ rất ít.

**Sự thật:** Việc ngủ ít có thể làm cho tâm trạng của quý vị chùng xuống và khiến quý vị làm việc không hiệu quả, dễ cáu gắt và dễ bị tai nạn. Ngoài ra: Ngủ quá ít có thể là một nguy cơ nghiêm trọng về sức khỏe. Nó liên quan tới tất cả mọi thứ, từ cao huyết áp tới béo phì, tiểu đường và trầm cảm.

Thường xuyên ngủ đủ giấc sẽ giúp quý vị cảm thấy khỏe mạnh nhất và làm việc hiệu quả cao nhất. Đối với hầu hết người lớn, ngủ đủ giấc là ngủ ít nhất 7 giờ/đêm.

## 3 Ngộ nhận: Nếu quý vị thức giấc và không thể ngủ trở lại, tốt nhất là nằm đó cho đến khi quý vị có thể ngủ lại.

**Sự thật:** Thật ra, nếu quý vị không thể ngủ sau khoảng 15 phút, đừng nhìn chăm chăm vào đồng hồ: Hãy ngồi dậy và đi sang phòng khác để làm một việc gì đó giúp quý vị cảm thấy thư giãn. Nghe nhạc êm dịu, có tác dụng xoa dịu thần kinh. Hoặc đọc sách. Khi quý vị thấy buồn ngủ, hãy trở lại giường.

Hãy nhớ rằng việc thức giấc và khó ngủ trở lại có thể là dấu hiệu của bệnh mất ngủ. Những dấu hiệu khác bao gồm thường xuyên thức giấc giữa đêm hoặc thường cảm thấy đuối không vững vào ngày hôm sau. Nếu quý vị có lo ngại về thói quen ngủ của mình, hãy cho bác sĩ của quý vị biết.

Nguồn tham khảo: American Academy of Sleep Medicine; National Sleep Foundation

## NHU CẦU GIẤC NGỦ

Số giờ ngủ hàng ngày nói chung do các chuyên gia đề nghị



Nguồn thông tin tham khảo: National Sleep Foundation



# Khám sàng lọc phát triển đóng vai trò quan trọng đối với con quý vị

Trẻ luôn học điều mới mẻ trong khi lớn lên. Một số ví dụ về cột mốc phát triển bao gồm:

- Mím cười lần đầu tiên
- Nói từ đầu tiên
- Bước đi đầu tiên
- Vẫy tay tạm biệt
- Tự ngồi dậy
- Xây tháp bằng hình khối và phá tháp

Mỗi đứa trẻ phát triển và học được kỹ năng theo tốc độ của riêng mình. Một đứa trẻ phát triển sớm ở lĩnh vực này nhưng hơi chậm ở lĩnh vực khác là điều bình thường. Đó là lý do vì sao việc khám sàng lọc phát triển có vai trò quan trọng. Việc thăm khám giúp quý vị và bác sĩ của quý vị kiểm tra xem con của quý vị

có đang tăng trưởng và phát triển như mong đợi hay không.

## Điều gì xảy ra tại buổi khám sàng lọc phát triển?

Bác sĩ sẽ hỏi quý vị về việc con quý vị chơi, nói và hành động như thế nào. Câu trả lời của quý vị sẽ giúp bác sĩ hiểu về con quý vị. Bác sĩ cũng có thể chơi hoặc trò chuyện với con quý vị để xem liệu trẻ có những bước phát triển quan trọng giống như những trẻ em khác cùng độ tuổi hay không.

Khám sàng lọc phát triển được thực hiện trong những lần khám sức khỏe định kỳ (khám sức khỏe tổng quát cho trẻ). Nên đi khám cho tất cả mọi trẻ ở những tháng tuổi sau:

## CẢNH BÁO VỀ MÙA CÚM

Bệnh cúm có thể **GÂY KHỔ SỞ** và **TỬ VONG**. Hầu như **TẤT CẢ** mọi người lớn và trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm ngừa cúm hàng năm.

- ✓ **Hãy tiêm chủng!**
- ✓ **Đừng chờ đợi.**
- ✓ **Đừng lưỡng lự.**

Phải mất **2 TUẦN** để vắc xin ngừa cúm phát huy hiệu quả hoàn toàn.

Hãy tiêm chủng ngay từ **BÂY GIỜ** để quý vị được bảo vệ khi cần.

**Hãy làm điều tốt nhất để giữ sức khỏe**

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.

- 9 tháng
- 18 tháng
- 24 hoặc 30 tháng

**Nguồn tham khảo:** Vui lòng truy cập [www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all\\_checklists.pdf](http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf) để xem thêm về các mốc phát triển ở mỗi độ tuổi. Quý vị cũng có thể tải xuống ứng dụng Theo Dõi Mốc Phát Triển của CDC (CDC Milestone Tracker) để theo dõi mốc phát triển của con quý vị. Tải xuống ứng dụng tại đây: [www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html). Và như mọi khi, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.

**QUÝ VỊ KHÔNG BIẾT CHẮC TRƯỜNG HỢP NÀO LÀ KHẨN CẤP VỀ MẶT Y TẾ?** Xin gọi đến Đường Dây Y Tá Cố Vấn 24/7 theo số **1-877-509-0294** để được hỗ trợ. Cuộc gọi của quý vị được miễn phí.

**SỨC KHỎE TUYỆT VỜI**  
Medi-Cal / Healthy Kids HMO

MÙA THU NĂM 2018

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**  
PO Box 18880, San Jose, CA 95158  
**1-800-260-2055 • www.scfhp.com**  
TTY/TDD: **1-800-735-2929** or **711**  
**50230V**

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.