

全新功能! mySCFHP 会员门户

请访问 www.member.scfhp.com 以开始。

现在，您可以在 mySCFHP 会员门户上执行以下操作：

- 查看您的健康计划信息
- 查看您的 ID 卡
- 打印临时 ID 卡
- 申请新的 ID 卡
- 查看或更改您的初级医疗保健医生 (PCP)

以及使用“在线保健中心”！该中心包含健康图书馆、保健评估和自我管理跟踪工具，以帮助您管理自己的健康状况。

您拥有 Medicare (联邦医疗保险) 和 Medi-Cal (加州医疗补助计划) 吗？

Cal MediConnect 将上述福利结合成一项计划，只需一张会员卡，并且可以拨打同一个电话号码求助。作为 Cal MediConnect 会员，您还可以免费获得 Silver&Fit Exercise (长者健身) 和 Healthy Aging Program (健康老龄

化计划)。这意味着您将获得：

- ▶ 健身房会员资格，或者
- ▶ 每个受益年度最多两套家庭健身工具

 致电 1-888-202-3353，以了解更多信息，并可获得注册参加 Cal MediConnect 的帮助！

欢迎来电

客户服务部

周一至周五上午 8:30 至下午 5 点
(假日除外)

1-800-260-2055

听障专线

1-800-735-2929 或 711

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



在假期保持快乐心情

保持安全的 9 个提示

采取措施保持安全。庆祝活动可能会带来危险，从危险的装饰品到有 毒的植物，不一而足。下面介绍了如何使您和您全家（包括宠物在内）远离危险：

- 1. 登高时要小心。** 使用踏凳或梯子将装饰品放置在高处。
- 2. 小心蜡烛。** 始终将蜡烛与任何可燃物之间的距离保持在至少 12 英寸。在您离开房间之前，不要忘记吹熄蜡烛。将蜡烛放在稳定表面上，并且不能让孩子和宠物够到。
- 3. 检查节日彩灯。** 仔细查看，以找出任何裸露或磨损的电线、松动的连接或破损的插座。
- 4. 在修剪树木时要考虑孩子和宠物。** 对于易碎或有金属钩子的装饰品，应将其放在树顶附近，并且远离好奇的孩子和动物。
- 5. 还要对您的树进行防火处理。** 活树很快就会干枯。因此应该经常为

树木浇水。在不使用时关闭所有树灯和装饰品。使您的树远离壁炉、暖气和便携式暖气机。

- 6. 注意可能有毒的植物。** 不能让幼儿和宠物够到槲寄生浆果、冬青浆果和耶路撒冷樱桃。更好的方法是：选择人造的节日用植物。如果出现中毒的紧急情况，请拨打

打 **1-800-222-1222** 致电中毒控制中心。

- 7. 选择与孩子的年龄相匹配的玩具。** 务必检查标签上的年龄范围。适用年龄范围高于孩子年龄的玩具可能存在危险。

- 8. 不要忘记头盔。** 如果您要送给孩子自行车、滑板或其他骑乘玩具作为礼物，请一定附赠一顶头盔。

- 9. 保护您的家人和宾客，避免食物中毒。** 将节日期间的剩菜再加热到至少 165 度，防止危险的细菌繁殖。

资料来源：American Academy of Pediatrics; American Society for the Prevention of Cruelty to Animals; Safe Kids Worldwide

Santa Clara 县节假日免费餐

在此假期期间需要额外帮助吗？您可以联系：

- ▶ Second Harvest Food Bank（第二丰收食物银行），网址为 www.shfb.org
- ▶ Food Connection（食物连线站）—请拨打 **1-408-266-8866**，分机号 **101**；或者 **1-650-610-0800**，分机号 **101**

您还可以了解自己是否符合领取 CalFresh（粮食券）的资格。有关更多信息，请访问 www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx。亦可全年随时拨打 24 小时热线 **1-877-962-3633** 联系 CalFresh。



非歧视公告

歧视是违法行为。Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守联邦公民权利法律。SCFHP 不因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视某人、将其排除在外或区别对待。

SCFHP 提供：

- 针对残疾人士的免费帮助和服务，以帮助他们更好地沟通，例如：
 - 合格的手语翻译人员
 - 其他格式的书面信息（大字版、语音版、可使用的电子格式及其他格式）
- 针对英语不是其第一语言的人群的免费语言服务，例如：
 - 合格的口译人员
 - 以其他语言书写的信息

如需这些服务，请于周一至周五早上 8:30 至下午 5:00 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

提起申诉的方法

如果您认为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 未能提供上述服务或因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视您，您可以向 SCFHP 提出申诉。您可以打电话、以书面形式、当面或以电子方式提出申诉：

- 打电话：请于周一至周五早上 8:30 至下午 5:00 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。
 - 书面形式：请填写投诉表格或写信并寄至：

**Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119**
 - 当面：请前往医生办公室或 SCFHP 办公室表达您的申诉意向。
 - 电子方式：访问 SCFHP 网站 www.scfhp.com。
-

民权办公室

您也可以打电话、以书面形式或以电子方式向美国卫生与公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出公民权利投诉：

- 打电话：请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍，请致电 TTY/TDD 专线 **1-800-537-7697**。
- 书面形式：请填写投诉表格或寄信至：

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

投诉表格可从以下网站下载：<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

- 电子方式：访问民权办公室投诉门户：
<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).



不要相信有关睡眠的以下三个谣传

睡眠：我们都会睡觉，但我们并不总能理解它。实际上，睡眠甚至会显得有点神秘。也许这就是在谈到我们生活中的这个重要组成部分时，总是存在一些谣传的原因之一。您是否听说过以下三个谣传？

1 谣传：打鼾可能非常烦人，但不是健康问题。

事实：虽然打鼾通常是无害的，但情况也可能非常严重。它有可能预示着存在一种称为阻塞性睡眠呼吸暂停的病症，会导致每夜呼吸暂停数次。患有睡眠呼吸暂停的人可能会因窒息而醒来，或者急促喘气。

睡眠呼吸暂停可能会使您在次日感到筋疲力尽。更有甚者，它可能会增加患心脏病的风险。幸好，治疗（包括持续气道正压[CPAP]疗法）可能有所帮助。

2 谣传：您可以睡很少也没问题。

事实：减少睡眠可能会导致您情绪低落，并使您效率低下、暴躁易怒和容易发生事故。问题可能更加严重：睡眠过少可能是一种严重的健康风险。它与从高血压到肥胖、糖尿病和抑郁症的各种疾病有关。

获得充足的规律睡眠将有助于您的感受和表现均达到最佳状态。大多数成年人每晚至少要睡七个小时。

3 谣传：如果您醒来后再也无法入睡，最好是就躺在原处直到能够睡着为止。

事实：实际上，如果您在大约 15 分钟后仍无法入睡，就别盯着钟看了：应该起床到其他房间去做些能够放松心情的事。听些柔和、舒缓的音乐，或者读书。当您感觉困倦时再回到床上。

请牢记，醒来以后难以再次入睡可能是失眠的迹象。其他迹象包括在夜间频繁醒来，或者常在次日感到昏昏沉沉。如果您对自己的睡眠习惯存在疑虑，请告诉您的医生。

资料来源：American Academy of Sleep Medicine; National Sleep Foundation

睡眠需求

专家建议的一般每日睡眠量



资料来源：National Sleep Foundation



发育筛查对您的孩子而言非常重要

孩子在成长过程中总会学习新事物。发育里程碑的一些示例包括：

- 第一次笑
- 第一次说出一个词
- 迈出第一步
- 挥手告别
- 独立坐起
- 用积木搭一座塔楼，然后将其推倒

每个孩子都会按照自己的节奏成长以及学习技能。对于孩子而言，在某一领域领先但在其他领域有些落后是很正常的。因此，发育筛查非常重要。这些筛查可帮助您和您的医生检查您的孩子是否按预期成长和发育。

在发育筛查时会做些什么？

医生会询问您，您的孩子玩耍、说话和行为如何。您的回答将帮助医

生了解您的孩子。医生可能还会与您的孩子玩耍或说话，以观察您的孩子是否与其他同龄孩子达到大致相同的发育步伐。

发育筛查将在例行身体检查（健康儿童就诊）时进行。建议处于以下月龄的所有孩子进行发育筛查：

- 9个月
- 18个月
- 24或30个月

资源：请访问 www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf 以查看各个年龄的更多里程碑。您还可以下载 CDC Milestone Tracker（CDC 里程碑跟踪器）应用来跟踪您的孩子的里程碑。可在此处获得该应用：www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html。与以往一样，请与您的医生谈话。

流感季节 警报

流感可能令人非常痛苦甚至死亡。几乎每个年龄在6个月或以上的人都应每年接种一次流感疫苗。

- ✓ 接种疫苗！
- ✓ 不要等待。
- ✓ 不要犹豫。

流感疫苗需要 **2周** 时间才会完全生效。

请**立即**接种疫苗，以便在您需要时能够受到保护。

尽您所能保持健康

有关更多信息，请致电 SCFHP 客户服务部。

不确定什么是医疗紧急事件？您可以全年随时拨打我们的 24 小时护士咨询热线 1-877-509-0294，以寻求协助。这是免费的电话服务。

赢得健康

Medi-Cal / Healthy Kids HMO

2018 年秋季

《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

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

1-800-260-2055 • www.scfhp.com

TTY/TDD: 1-800-735-2929 or 711

50230C

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.