

Hãy khởi đầu năm mới với hoạt động kiểm tra sức khỏe

Ngay cả khi quý vị không bị bệnh, việc đi khám bác sĩ định kỳ là điều nên làm để chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) được liệt kê trên thẻ ID hội viên của quý vị là bác sĩ hoặc phòng khám sẽ cung cấp dịch vụ chăm sóc định kỳ cho quý vị.

Tập hợp cho đợt kiểm tra sức khỏe của quý vị

Quý vị và PCP của quý vị có thể cùng nhau xử lý những biến đổi có thể cải thiện sức khỏe của quý vị. Do thời gian thăm khám trung bình của bác sĩ chỉ kéo dài khoảng 15 phút, việc quý vị tận dụng tối đa thời gian thăm khám của mình là vô cùng quan trọng. Ví dụ, quý vị có thể muốn bàn luận đến:

● **Bất kỳ loại vắc-xin nào quý vị cần được chủng ngừa.** Không chỉ trẻ em cần đến những mũi tiêm chủng này. Mà cả người lớn cũng cần được tiêm chủng. Chúng rất an toàn—chúng

có thể giúp phòng ngừa các căn bệnh nghiêm trọng như cúm, viêm phổi và zona thần kinh.

● **Các kiểm tra sàng lọc về sức khỏe.** Các loại xét nghiệm này có thể giúp phát hiện sớm các căn bệnh như ung thư—vào giai đoạn chúng dễ dàng được điều trị nhất.

● **Các vấn đề sức khỏe mãn tính.** Buổi khám định kỳ là thời điểm phù hợp để kiểm tra xem quý vị đang đối phó với các bệnh trạng dài hạn, ví dụ như tiểu đường hay huyết áp cao thế nào.

● **Trọng lượng của quý vị.** Bác sĩ có thể kiểm tra chỉ số khối cơ thể (BMI) của quý vị. Chỉ số BMI căn cứ vào trọng lượng và chiều cao để ước tính khối lượng mỡ trong cơ thể của quý vị. Chỉ số BMI cao có thể mang ý nghĩa là quý vị đang thừa cân. Chỉ số BMI thấp có thể mang ý nghĩa là quý vị đang thiếu cân. Nếu quý vị cần thay đổi gì thì bác sĩ có thể hướng dẫn về các loại



thực phẩm và thói quen thể dục có lợi cho sức khỏe.

● **Thuốc của quý vị.** Bác sĩ có thể xem xét tất cả các loại thuốc của quý vị để đảm bảo tính an toàn khi sử dụng chung các loại thuốc với nhau và chúng mang lại hiệu quả tốt cho quý vị. Trong đó bao gồm các loại thảo dược, vitamin và thuốc không kê đơn bất kỳ được quý vị sử dụng.

● **Sử dụng chất gây nghiện.** Hãy yêu cầu bác sĩ giúp đỡ nếu quý vị gặp vấn đề về việc hút thuốc lá, uống rượu bia hay dùng ma túy/thuốc.

● **Sức khỏe tâm thần của quý vị.** Nói cho bác sĩ biết nếu quý vị cảm thấy căng thẳng hay trầm cảm. Có các phương pháp điều trị có thể có lợi cho quý vị.

—Tiếp tục ở trang 2

Hãy Gọi Chúng Tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

8 giờ sáng đến 8 giờ tối, thứ Hai đến thứ Sáu

1-877-723-4795

TTY: 711



MV

Thông tin về sức khỏe và sống khỏe hoặc phòng ngừa

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Thời điểm bắt đầu thực hiện các kiểm tra sàng lọc quan trọng

Nhóm Đặc Trách Các Dịch Vụ Phòng Ngừa tại Hoa Kỳ (U.S. Preventive Services Task Force) khuyến nghị hầu hết phụ nữ và nam giới nên tuân theo các hướng dẫn sau đây. Hãy nói chuyện với bác sĩ về lịch kiểm tra phù hợp cho quý vị.

Tuổi	Các Kiểm Tra Dành Cho PHỤ NỮ	Tuổi	Các Kiểm Tra Dành Cho NAM GIỚI
	Chlamydia và bệnh lậu. Kiểm tra sàng lọc hàng năm đến 24 tuổi nếu có hoạt động tình dục.	18	Huyết áp. Kiểm tra sàng lọc hàng năm.
18	Huyết áp. Kiểm tra sàng lọc hàng năm.	40	Huyết áp. Kiểm tra sàng lọc hàng năm. Cholesterol. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ. Bệnh tiểu đường. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ.
21	Ung thư cổ tử cung. Làm xét nghiệm Pap mỗi 3 năm.	50	Ung thư đại trực tràng. Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn kiểm tra phù hợp cho quý vị.
25	Chlamydia và bệnh lậu. Tiếp tục kiểm tra sàng lọc nếu có rủi ro bị nhiễm bệnh cao hơn.	55	Ung thư tuyến tiền liệt. Hỏi bác sĩ về việc kiểm tra sàng lọc. Ung thư phổi. Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.
30	Ung thư cổ tử cung. Làm xét nghiệm Pap mỗi 3 năm và xét nghiệm vi rút HPV nguy cơ cao mỗi 5 năm, hoặc làm xét nghiệm Pap cộng với xét nghiệm vi rút HPV nguy cơ cao mỗi 5 năm.*	65	Phình động mạch chủ ở bụng. Kiểm tra sàng lọc một lần trong khoảng thời gian từ 65 đến 75 tuổi nếu quý vị đã từng hút thuốc.
40	Huyết áp. Kiểm tra sàng lọc hàng năm. Cholesterol. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ. Bệnh tiểu đường. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ.		
50	Ung thư vú. Kiểm tra sàng lọc mỗi 2 năm (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa vào các yếu tố nguy cơ). Ung thư đại trực tràng. Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn kiểm tra phù hợp cho quý vị.		
55	Ung thư phổi. Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.		
65	Bệnh loãng xương. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa vào các yếu tố nguy cơ).		
	*Phụ nữ trên 65 tuổi hoàn toàn có thể ngừng kiểm tra nếu họ đáp ứng các tiêu chí nhất định.		



CẦN TÌM BÁC SĨ TRONG MẠNG LƯỚI? Hãy sử dụng công cụ *Tìm Kiếm Bác Sĩ (Find-a-Doctor)* tại www.scfhp.com hoặc gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng để được giúp đỡ.

Hãy khởi đầu năm mới với hoạt động kiểm tra sức khỏe

—*Tiếp tục từ trang đầu*

Hãy gọi cho PCP của quý vị ngay hôm nay và lên lịch kiểm tra sức khỏe hàng năm cho quý vị. Nếu

quý vị cần thay đổi PCP của mình, Dịch vụ Khách Hàng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) có thể trợ giúp cho quý vị.

Nguồn: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

Chưa quá muộn để tiêm phòng cúm

Khi nhắc đến tiêm phòng cúm hàng năm, việc cần thời điểm là vô cùng quan trọng. Dưới đây lý giải nguyên do:

- Sau khoảng hai tuần sau tiêm phòng, cơ thể quý vị mới có thể hình thành khả năng miễn dịch và bắt đầu bảo vệ và ngăn ngừa bệnh cúm. Vì vậy lý tưởng nhất là quý vị nên tiêm phòng cúm trước khi dịch cúm bùng phát.

- Khi nào là thời điểm tốt nhất? Ngay sau khi vắc-xin ngừa cúm có sẵn. Sẽ rất tốt nếu mũi tiêm được thực hiện vào cuối tháng 10. Tuy nhiên mũi tiêm ngừa vào tháng Giêng hoặc muộn hơn cũng vẫn đáng để thực hiện. Dịch cúm thường bùng phát mạnh vào mùa xuân.

Tiêm phòng cúm hàng năm là một ý tưởng hợp lý với tất cả mọi người trong gia đình quý vị từ 6 tháng tuổi trở lên.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention

HÃY GỌI BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ để tiêm phòng cúm hoặc gọi Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP để tìm một nhà thuốc tham gia chương trình gần quý vị. Để biết thêm thông tin, mời ghé www.bitly.com/getyourflushotnow.



Khẩn cấp so với cấp cứu

Quý vị nên đi đâu khi cần nhanh chóng được chăm sóc y tế? Các trung tâm chăm sóc khẩn cấp có thể xử lý rất nhiều căn bệnh và chấn thương nhẹ. Nhưng một số triệu chứng cần gọi đến dịch vụ chăm sóc cấp cứu.



Hãy đi đến các trung tâm **chăm sóc khẩn cấp** nếu xuất hiện các triệu chứng thể nhẹ hoặc rất nhỏ:

- ✓ Phản ứng dị ứng hoặc phát ban
- ✓ Vết cắt, vết bỏng, hoặc vết thương
- ✓ Đau đầu
- ✓ Các căn bệnh, ví dụ như cảm lạnh, đau họng, đau tai và các triệu chứng sốt nhẹ
- ✓ Các chấn thương, ví dụ như đau lưng, bong gân, căng cơ
- ✓ Buồn nôn hay ói mửa

ĐẢM BẢO AN TOÀN. Biểu đồ này không đóng vai trò như một danh sách đầy đủ hoặc một lời khuyên y tế. Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị phải cấp cứu, hãy tìm đến các trung tâm chăm sóc ngay lập tức.



NẾU CÓ THẮC MẮC, hãy gọi đường dây y tá tư vấn (Nurse Advice Line) 24/7 tại số **1-844-803-6962**. Y tá tư vấn có thể cho quý vị biết liệu quý vị có thể đợi để thăm khám với bác sĩ của quý vị, nơi cần đến để nhận chăm sóc khẩn cấp, hay kết nối quý vị với bác sĩ y tế từ xa.



Gọi 911 hoặc đến ER nếu mắc phải:

- ✓ Phản ứng dị ứng với triệu chứng khó thở, nổi mề đay hoặc sưng tấy
- ✓ Đau ngực kéo dài hơn vài phút
- ✓ Khó thở
- ✓ Chảy máu nhiều, bông nặng hoặc vết thương sâu
- ✓ Sốt cao kèm theo nhức đầu hoặc cứng cổ
- ✓ Chấn thương cổ, cột sống hoặc đầu, đặc biệt có đi kèm với các triệu chứng khác
- ✓ Bất tỉnh, ngất xỉu hoặc co giật
- ✓ Ngộ độc hoặc dùng thuốc quá liều.
- ✓ Chấn thương nghiêm trọng, chẳng hạn như gãy xương
- ✓ Tiêu chảy hoặc nôn mửa dữ dội và dai dẳng
- ✓ Các cơn đau hoặc đau đầu dữ dội đột ngột, chẳng hạn như ở hàm hoặc cánh tay
- ✓ Đột ngột cảm thấy xây xẩm, suy nhược, mất thăng bằng, méo mặt, mờ mắt hoặc nói nhịu

Nguồn: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

3 cách giúp thuốc chống trầm cảm hiệu quả với quý vị

Trầm cảm là một căn bệnh có thể khiến quý vị cảm thấy rất buồn bực. Tuy nhiên, bác sĩ có những cách có thể giúp quý vị.

Một là cho quý vị sử dụng một loại thuốc có tên gọi là thuốc chống trầm cảm. Những viên thuốc này sẽ thay đổi các chất hóa học trong não ảnh hưởng đến tâm trạng của quý vị. Chúng có thể giúp quý vị cảm thấy bình thường trở lại.

Để tận dụng tối đa những viên thuốc này, có ba điều quan trọng quý vị có thể làm như sau:

1. Sử dụng chúng mỗi ngày. Đừng bỏ liều hoặc ngừng dùng thuốc mà không nói chuyện trước với bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị ngừng thuốc quá sớm, bệnh trầm cảm có thể quay trở lại. Quý vị cũng có thể gặp phải các tác dụng phụ.

2. Lên tiếng. Nếu quý vị gặp vấn đề với việc dùng thuốc hoặc chúng gây ra tác dụng phụ, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Nếu các triệu chứng trầm cảm của quý vị trở nên nghiêm trọng hơn, hãy lập tức lên tiếng. Sử dụng một loại thuốc khác hoặc dùng với liều lượng khác có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn.

3. Cân nhắc liệu pháp trò chuyện. Thuốc và liệu pháp trò chuyện có thể kết hợp với nhau để mang lại hiệu quả tốt hơn. Liệu pháp có thể giúp quý vị học cách đối phó với cảm xúc của mình tốt hơn.

Nguồn: HelpGuide



Giấc ngủ tốt cho cả cơ thể và tinh thần của quý vị

Chúng ta dành một phần ba cuộc đời để ngủ. Giống như ăn uống và hít thở, ngủ đúng cách là yếu tố cần thiết để có sức khỏe tốt. Trong đó bao gồm cả sức khỏe thể chất và tâm thần.

Ai cũng biết việc liên tục gặp các rắc rối liên quan đến giấc ngủ có thể gây nên các vấn đề sức khỏe như bệnh tim và bệnh tiểu đường loại 2. Chúng cũng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe tâm thần. Khó ngủ là dấu hiệu phổ biến của các vấn đề sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như trầm cảm, lo âu và rối loạn lưỡng cực.

Tin tốt là hoàn toàn có thể điều trị các vấn đề liên quan đến giấc ngủ. Có thói quen ngủ hoặc vệ sinh giấc ngủ tốt thường có thể làm giảm các triệu chứng của các căn bệnh tâm thần do thiếu ngủ. Dưới đây là một số mẹo giúp có giấc ngủ ngon hơn:

- Tránh ca-phê-in, thuốc lá và rượu.
- Kiểm tra với bác sĩ để đảm bảo các loại thuốc quý vị sử dụng không ảnh hưởng đến giấc ngủ của quý vị.
- Thiết lập lịch ngủ và luôn theo lịch. Cố gắng đi ngủ vào khoảng cùng giờ mỗi buổi



đêm và thức dậy vào khoảng cùng giờ mỗi buổi sáng, thậm chí vào những ngày cuối tuần. Đặc biệt, đối với trẻ em và thanh niên, điều này đồng nghĩa với việc không ngủ nướng hoặc thức khuya vào cuối tuần mà nên duy trì lịch ngủ như các ngày trong tuần.

- Nếu được, hãy tránh làm việc ca luân phiên hoặc những điều khác có thể làm rối loạn lịch ngủ của quý vị.
- Duy trì các thói quen giúp quý vị nghỉ ngơi và thư giãn trước khi đi ngủ. Ví dụ, đọc sách, nghe nhạc êm dịu hay tắm nước nóng.
- Đẩy lịch tập thể dục sớm hơn trong ngày—ít nhất là năm đến sáu tiếng trước khi đi ngủ.
- Tránh ăn quá no hoặc uống quá nhiều trước khi đi ngủ.

Mối liên hệ giữa giấc ngủ và sức khỏe tâm thần rất phức tạp. Hãy trò chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị hoặc một thành viên trong gia đình mắc phải tình trạng ngủ không ngon giấc. Hãy tìm hiểu thêm các mẹo liên quan đến giấc ngủ bằng cách truy cập Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ tại (www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep).

Yêu thương trái tim của quý vị nhiều hơn

Trái tim của quý vị có đang nhận được tất cả những chăm sóc cần thiết không? Tháng Hai, Tháng Tim Mạch Hoa Kỳ, là thời điểm tuyệt vời để cam kết dành nhiều tình cảm và sự quan tâm hơn cho trái tim của quý vị. Dưới đây là năm cách để chăm sóc cơ quan quan trọng nhất của cơ thể—và giữ cho cơ quan đó luôn hoạt động mạnh mẽ.

1. Hãy đưa trái tim của quý vị đi dạo. Duy trì hoạt động là một trong những cách đơn giản nhất giúp bảo vệ trái tim của quý vị. Hoạt động đi bộ hoàn toàn miễn phí, dễ thực hiện và có nguy cơ gây chấn thương thấp.

Phần lớn những người trưởng thành nên dành 30 phút cho các hoạt động có cường độ vừa phải cho đến cao ít nhất năm ngày một tuần. Hãy thử đi bộ nhanh! Nếu quý vị có quỹ thời gian eo hẹp, quý vị có thể chia khoảng thời gian đó thành ba lượt đi bộ kéo dài 10 phút. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu chương trình đi bộ nếu:

- Quý vị có vấn đề sức khỏe mãn tính như tiểu đường hoặc huyết áp cao

- Quý vị đã hơn 40 tuổi và không hoạt động trong một thời gian

2. Hãy cung cấp các món đồ ăn nhẹ thông minh cho trái tim của quý vị. Thay vì sử dụng đồ ăn nhẹ chứa nhiều chất béo, đường hoặc muối không lành mạnh, hãy thử các lựa chọn thân thiện với tim mạch như:

- Bánh mì nướng ngũ cốc



ĐĂNG KÝ Chương trình Trái tim Khỏe mạnh (Healthy Hearts Program) của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Association). Hãy gọi Padmaja Vasireddy theo số **1-408-606-5950** hoặc gửi email **Padmaja.Vasireddy@heart.org** để đăng ký. Hãy nhớ nói rằng quý vị là thành viên của Santa Clara Family Health Plan.

nguyên hạt với bơ hạnh nhân hoặc đậu phộng

- Cà chua bi hoặc cà rốt nhúng hummus

- Bánh quy giòn với cá hồi hoặc cá ngừ đóng hộp

- Sinh tố trái cây hoặc rau

- Bắp rang bơ không béo hoặc ít béo

- Sữa chua không béo hoặc ít béo rắc quả mọng

3. Kiểm tra trái tim của quý vị.

Mức cholesterol trong máu cao có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, đau tim hoặc đột quỵ. Những căn bệnh tim mạch này thường không có triệu chứng, đó là lý do tại sao tất cả những người trưởng thành từ 20 tuổi trở lên cần được kiểm tra cholesterol thường xuyên. Hãy hỏi bác sĩ về tần suất kiểm tra sức khỏe của quý vị.

4. Giảm bớt căng thẳng cho trái tim của quý vị. Khi căng thẳng lên cao, hãy nói các vấn đề đó với

một cố vấn, một thành viên gia đình hoặc một người bạn đáng tin cậy. Cố gắng thay thế những suy nghĩ tiêu cực bằng những suy nghĩ tích cực—ví dụ: thay thế “Tôi thực sự đã khiến mọi thứ rối tung” bằng “Mọi người đều mắc sai lầm” hoặc “Tôi không thể làm điều này” bằng “Tôi sẽ cố gắng hết sức”.

5. Săn sóc trái tim của quý vị với những lời cảm ơn. Nghiên cứu cho thấy thể hiện lòng biết ơn là liệu thuốc tốt cho trái tim và sức khỏe của quý vị. Nó có thể hạ huyết áp và tăng cường hệ miễn dịch của quý vị, và có thể giúp quý vị thực hiện các hành vi lành mạnh. Để cảm thấy biết ơn nhiều hơn, hãy thử viết nhật ký về lòng biết ơn. Hãy tìm kiếm hạnh phúc của quý vị—cả lớn và nhỏ—và viết chúng ra.

Nguồn: American Heart Association; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services



- Thực hiện hành vi mang tính bốc đồng, chẳng hạn như cởi quần áo vào những thời điểm hoặc tại địa điểm không thích hợp hoặc sử dụng ngôn ngữ thô tục

Nhận giúp đỡ

Nếu quý vị hoặc người thân gặp vấn đề về trí nhớ hoặc quý vị lo lắng về những thay đổi trong trí nhớ và hành vi, bước đầu tiên quý vị nên làm là nói chuyện với bác sĩ. Điều quan trọng cần biết là những dấu hiệu và triệu chứng này có thể bắt nguồn từ các vấn đề khác ngoài bệnh Alzheimer, và chúng hoàn toàn có thể được cải thiện hoặc biến mất nếu được chăm sóc đúng cách.

Ghé thăm Hiệp hội bệnh Alzheimer (Alzheimer's Association) tại www.alz.org/norcal để tham gia các lớp học giáo dục, các nhóm hỗ trợ cho người chăm sóc và bệnh Alzheimer giai đoạn đầu, và nhiều tài liệu khác. Quý vị cũng có thể gọi Đường dây trợ giúp 24/7 miễn phí theo số **1-800-272-3900**. Để được hỗ trợ và giáo dục thêm cho người chăm sóc, hãy truy cập Liên hiệp Người chăm sóc Gia đình (Family Caregiver Alliance) tại www.caregiver.org, hoặc gọi miễn phí tới **1-800-445-8106** từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Không có cách chữa lành bệnh Alzheimer. Tuy nhiên, có những loại thuốc có thể làm chậm sự tiến triển của bệnh. Hành động nhanh chóng sẽ mang lại lợi thế cho quý vị. Nguồn: Alzheimer's Association; National Institute on Aging

Đó đơn giản là lão hóa hay là triệu chứng của bệnh Alzheimer?

Quý vị lại đánh mất chìa khóa ô tô của mình. Hoặc quý vị không thể nhớ một từ quý vị đã dùng rất nhiều lần, dù từ đó luôn chực nói ra. Càng lớn tuổi, quý vị càng có nhiều khả năng tự hỏi: liệu trí nhớ giảm sút thế này có phải là dấu hiệu sớm của bệnh Alzheimer không?

Điều đầu tiên cần biết là chứng đãng trí nhẹ có thể là một phần bình thường của quá trình lão hóa. Chỉ đáng lo ngại khi các vấn đề về trí nhớ trở nên nghiêm trọng— chẳng hạn quý vị không thể nhớ lại và tìm thấy chìa khóa ô tô. Hoặc quý vị không nghĩ ra từ phù hợp.

Nhận biết các dấu hiệu

Alzheimer là một chứng rối loạn của bộ não gây ảnh hưởng đến trí nhớ, suy nghĩ và suy luận. Bệnh sẽ

trở nặng theo thời gian. Hầu hết mọi người xuất hiện các dấu hiệu và triệu chứng đầu tiên khi bước sang độ tuổi ngoài 60. Những dấu hiệu và triệu chứng có thể bao gồm:

- Bị lạc ở những địa điểm thân thuộc
- Gặp khó khăn trong việc thanh toán hóa đơn hoặc quản lý tiền
- Đặt đồ vật ở những vị trí kỳ quặc (ví dụ: để thư trong ngăn đá)
- Đặt các câu hỏi lặp đi lặp lại
- Mất nhiều thời gian hơn để hoàn thành các công việc bình thường hàng ngày
- Quên mất ngày tháng hoặc năm
- Gặp khó khăn khi theo kịp cuộc trò chuyện hoặc nhận biết những người thân thuộc
- Gặp khó khăn khi thực hiện các nhiệm vụ nhiều bước, chẳng hạn như mặc quần áo



5 cách để ngăn ngừa các cú ngã

Một cú ngã có thể tổn hại nhiều thứ ngoài lòng tự trọng của quý vị. Quý vị có thể bị gãy xương—hoặc thậm chí bị chấn thương ở đầu. Những cú té ngã phổ biến hơn ở những người lớn tuổi. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa chúng là một phần bình thường của quá trình lão hóa.

Có nhiều lý do khiến quý vị té ngã, nhưng cũng có nhiều cách để ngăn điều đó xảy ra. Hãy thử các mẹo sau:

- 1. Liên hệ với bác sĩ của quý vị.** Khả năng giữ thăng bằng của quý vị có thể không được tốt như trước. Các loại thuốc quý vị sử dụng cũng có thể khiến quý vị chóng mặt. Bác sĩ của quý vị có thể giúp tìm ra giải pháp cho những vấn đề này. Hãy cởi mở về bất kỳ rắc rối nào quý vị đang gặp phải. Và hãy cho bác sĩ biết nếu quý vị từng bị té ngã trong năm qua, ngay cả khi quý vị không bị thương.
- 2. Kiểm tra thị lực và thính lực thường xuyên.** Những thay đổi nhỏ trong các giác quan này có thể khiến quý vị bị ngã.
- 3. Duy trì hoạt động.** Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về các bài tập thể lực và thăng bằng có thể giúp quý vị giữ được vóc dáng cân đối và đứng vững vàng.
- 4. Tránh những nguy cơ gây vấp ngã.** Hãy nhìn quanh nhà của quý vị. Dọn sạch những thứ lộn xộn trên sàn nhà. Loại bỏ các tấm thảm chùi chân hoặc găng cố định chúng xuống sàn. Và hãy nghĩ đến việc lắp tay vịn hoặc chấn song ở những nơi quý vị dễ bị trượt ngã.
- 5. Đứng bỏ qua một đêm ngon giấc.** Quý vị có khả năng bị ngã nhiều hơn nếu rơi vào tình trạng buồn ngủ. Có một giấc ngủ ngon mỗi đêm là ưu tiên hàng đầu.

Tạm biệt những cú ngã (Farewell to Falls) là một chương trình của Trung tâm Chấn thương ở Stanford (Trauma Center at Stanford), hiện đang hợp tác với những người lớn tuổi để giúp giảm thiểu tình trạng té ngã. Hãy gọi **1-650-724-9369** hoặc ghé thăm www.stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/farewell-to-falls.html.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Aging

Nhận trợ giúp đưa ra các quyết định về sức khỏe

CHỈ ĐỊNH MỘT NGƯỜI ĐẠI DIỆN

Nếu quý vị muốn để ai đó đại diện cho quý vị về các vấn đề chăm sóc sức khỏe của bản thân, quý vị cần chỉ định một người đại diện. Người đó có thể thay mặt quý vị để làm việc với chúng tôi. Người mà quý vị nêu tên cũng có thể sử dụng, nhận và tiết lộ thông tin sức khỏe được bảo vệ (PHI) của quý vị.

Để chỉ định một người đại diện, hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng và yêu cầu mẫu Chỉ Định Người Đại Diện (Appointment of Representative hay AOR). Quý vị cũng có thể lấy mẫu này trên trang web của chúng tôi trong phần “Tài liệu Thành viên” tại www.scfhp.com. Mẫu AOR này cho phép người được chỉ định hành động thay mặt cho quý vị. Quý vị phải cung cấp cho SCFHP một bản sao của mẫu đã ký.

CHỈ THỊ TRƯỚC CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Quý vị cũng có thể sử dụng mẫu chỉ thị trước để chọn người đưa ra quyết định về sức khỏe của mình trong trường hợp quý vị mất khả năng. Biểu mẫu này cho phép quý vị nói về cách muốn điều trị cho bản thân trong trường hợp bị bệnh nặng. Quý vị có thể lấy biểu mẫu trên trang web của chúng tôi trong “Tài liệu Thành viên” tại www.scfhp.com.

Gọi cho Dịch vụ Khách Hàng để được trợ giúp! Hãy gọi cho chúng tôi nếu quý vị cần trợ giúp chỉ định một đại diện, thiết lập chỉ thị trước hoặc để biết thêm thông tin theo số: **1-877-723-4795** (TTY: 711).

Nhận biết các loại thuốc hen suyễn của quý vị

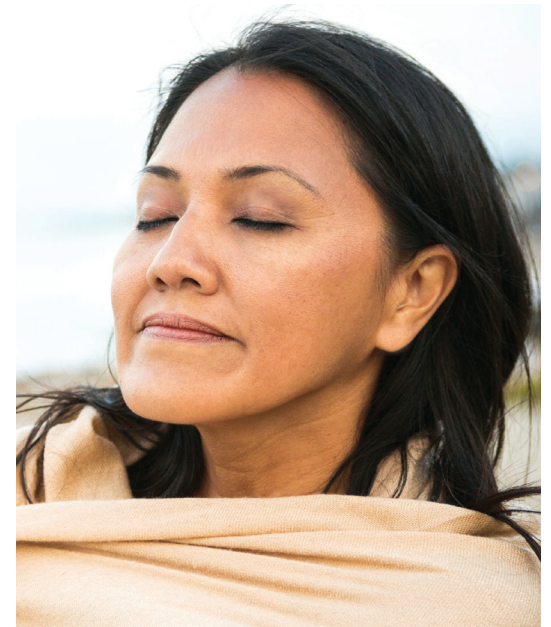
Hầu hết mọi người không phải nghĩ về vấn đề thở. Hoạt động này diễn ra tự động. Nhưng nếu quý vị bị hen suyễn, điều đó có thể khiến quý vị lo lắng. Khi quý vị không thể thở bình thường, quý vị khó có thể làm những điều mình thích.

May mắn thay, có những loại thuốc có thể giúp quý vị thở dễ hơn.

Quý vị có biết không?

Hầu hết những người bị hen suyễn đều dùng hai loại thuốc để giúp họ dễ thở. Một loại giúp kiểm soát bệnh hen suyễn của quý vị mỗi ngày. Loại còn lại giúp quý vị nhanh chóng giải tỏa áp lực khi căn bệnh tấn công.

Dưới đây là ba điều cần biết về những loại thuốc quan trọng này:



- ▶ **1. Thuốc kiểm soát giúp ngăn ngừa bùng phát.** Đó là lý do tại sao quý vị nên dùng chúng hàng ngày—ngay cả khi quý vị cảm thấy bình thường. Các loại thuốc này giúp giảm sưng trong đường hô hấp và giúp quý vị thở tốt hơn.
- ▶ **2. Sử dụng thuốc giải tỏa áp lực nhanh quá thường xuyên là cảnh báo đỏ.** Nếu quý vị cần các loại thuốc này với tần suất cao hơn hai ngày một tuần, bệnh hen suyễn của quý vị có thể không được kiểm soát. Hãy cho bác sĩ của quý vị biết điều đó. Quý vị có thể cần phải thay đổi chương trình điều trị của mình.
- ▶ **3. Sử dụng thuốc điều trị hen suyễn có thể giúp quý vị tiết kiệm thời gian.** Kiểm soát bệnh hen suyễn có thể giúp quý vị tránh phải nằm viện và tránh bỏ lỡ những ngày đi làm hoặc đi học.

Nếu quý vị có thắc mắc về cách sử dụng thuốc, nhà thuốc và bác sĩ của quý vị có thể trợ giúp cho quý vị. Đừng ngần ngại gọi cho họ.

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) hợp tác với hơi thở California ở Khu vực Vịnh (Breathe California of the Bay Area) để cung cấp cho các thành

viên của chúng tôi chương trình giáo dục về bệnh hen suyễn.

Hơi thở California (Breathe California) cung cấp các cuộc đánh giá tại nhà, nơi nhân viên có thể đến nhà quý vị để cung cấp chương trình giáo dục về bệnh hen suyễn và giúp quý vị xác định những thứ trong nhà có thể gây ra bệnh hen suyễn.

Breathe California ngay hôm nay để sắp xếp cuộc hẹn theo số **1-408-998-5865** và cho họ biết quý vị là hội viên SCFHP. Nếu quý vị là hội viên Kaiser Permanente, hãy vào **www.kp.org** để biết thêm thông tin.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Cal MediConnect Plan
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA ĐÔNG 2021

Các thông tin trong CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH 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.

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_16038V Accepted

Chương Trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan (Chương Trình Medicare-Medicaid) là một chương trình bảo hiểm sức khỏe đã ký hợp đồng với Medicare và Medi-Cal để cung cấp quyền lợi của cả hai chương trình đó cho những người ghi danh.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • www.scfhp.com

TTY: 711

Phân Biệt Đối Xử là Vi Phạm Pháp Luật

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 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. SCFHP không loại trừ mọi người hoặc đối xử với họ khác biệt vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính.

SCFHP:

- Cung cấp dịch vụ hỗ trợ miễn phí cho những người khuyết tật để giao tiếp với chúng tôi có hiệu quả, như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu đủ năng lực
 - Thông tin bằng văn bản ở các định dạng khác (chữ in lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể tiếp cận, các định dạng khác)
- Cung cấp miễn phí các dịch vụ ngôn ngữ cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, như:
 - Thông dịch viên đủ năng lực
 - Thông tin được trình bày bằng ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại 1-877-723-4795 (TTY: 711), từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.

Nếu bạn tin rằng SCFHP không cung cấp những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử theo cách khác dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính, bạn có thể nộp đơn khiếu nại với:

Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
Điện thoại: 1-877-723-4795
TTY: 711
Fax: 1-408-874-1962
Email: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Bạn có thể trực tiếp nộp đơn khiếu nại hoặc gửi qua đường bưu điện, chuyển fax, hoặc email. Nếu quý vị cần hỗ trợ nộp đơn khiếu nại, người đại diện Dịch Vụ Khách Hàng luôn sẵn sàng giúp quý vị.

Bạn cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền lên U.S. Department of Health and Human Services (Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ), Office for Civil Rights (Văn Phòng Dân Quyền) bằng hình thức điện tử qua Office for Civil Rights Complaint Portal, có trên trang <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, hoặc qua đường bưu điện hoặc bằng điện thoại tại:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Điện thoại: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

Các mẫu khiếu nại có trên trang www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795 (TTY: 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, hay servicios de ayuda de idiomas gratis disponibles para usted. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. La llamada es gratis.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795 (TTY: 711), từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Cuộc gọi là miễn phí.

中文 (Chinese): 注意: 如果您说中文, 您可申请免费语言援助服务。请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 1-877-723-4795 (TTY 用户请致电 711) 与客户服务部联系。本电话免费。

Tagalog (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyong tulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-877-723-4795 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Ang pagtawag ay libre.

한국어(Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일 오전 8시부터 저녁 8시까지 1-877-723-4795 (TTY: 711) 번으로 고객 서비스부에 연락해 주십시오. 통화는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian). Ուշադրություն հարկ է լինում, որ եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Չանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոն հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Չանվճար անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 (телетайп: 711), с понедельника по пятницу, с 8:00 до 20:00. Звонок бесплатный.

فارسی (Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک‌زبانی به صورت رایگان در دسترس شما قرار دارد. روزهای دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح الی 8 شب، با واحد خدمات مشتریان به شماره 1-877-723-4795 (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس با این شماره رایگان است.

日本語 (Japanese): ご注意: 日本語を話される場合、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。カスタマーサービス 1-877-723-4795 (TTY: 711) までお電話下さい。サービス時間帯は月曜日から金曜日の午前 8 時から午後 8 時までです。通話は無料です。

Ntawv Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog hais tias koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm tus xov tooj 1-877-723-4795 (TTY: 711), hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-877-723-4795 (TTY: 711) 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤੀਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

العربية (Arabic):

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية المجانية متاحة لك. الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795 (الهاتف النصي لضعاف السمع (TTY: 711) من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 8 مساءً. الاتصال مجاني.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी, भाषा बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 (TTY: 711) पर, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:00 से शाम 8:00 बजे तक कॉल करें यह कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการความช่วยเหลือทางคำานภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

ខ្មែរ (Khmer): ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសា សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ទូរស័ព្ទមកផ្នែកសេវាកម្មអតិថិជនតាមលេខ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 8 ព្រឹក។ ដល់ម៉ោង 8 យប់ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ໂປດຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ສໍາລັບທ່ານ. ໂທຫາສູນບໍລິການລູກຄ້າໄດ້ທີ່ເບີ 1-877-723-4795 (TTY: 711), ວັນຈັນ ຫາ ວັນສຸກ ເວລາ 8 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 8 ໂມງແລງ. ໂທຟຣີ.