



欢迎来电

客户服务部

周一至周五上午 8 至晚上 8

1-877-723-4795

听障专线 1-800-735-2929 或 711

到了您的年度视力检查时间吗?

年度视力检查有助于检查您的眼睛健康状况并尽早发现问题

作为 SCFHP 会员，您的视力福利通过 VSP 提供，包括：

- 每年一次常规眼睛检查，以及
- 每两年配限额 100 美元的眼

镜（镜架加镜片）或限额 100 美元的隐形眼镜

要寻找网络内医生，请访问 www.vsp.com，并使用您的邮政编码寻找您附近的医生。找

到适合您的医生后，您可以致电他们的办公室进行预约。

有问题吗？ 访问 VSP 的网站，了解如何联系 VSP。有关 SCFHP 承保的其他服务，请参阅您的会员手册。您可以随时在我们的网站 www.scfhp.com 上找到最新的会员手册。

如果您需要交通服务以赴预约，请访问 member.scfhp.com 上的 mySCFHP 并登录会员门户，或者致电客户服务部。点击“Quick Links”下的“Request a Taxi,” 填写表格并提交。请务必在预约就诊日前至少三个工作日提交。我们会给您打电话，沟通更多信息。



MC

健康与保健或预防信息

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

您可以帮助防止诈欺、浪费和滥用!

医疗保健诈欺是一个严重的问题。诈欺使每个人的医疗保健费用更高。以下是帮助防止诈欺、浪费和滥用的五种方法:

1. 永远不要将您的会员 ID 卡借给其他人。
2. 如果您的会员 ID 卡遗失或被偷, 请立即通知我们。
3. 留心可以取得您的信息的人。
4. 问您的医生想让您进行哪些检验或程序, 以及理由是什么。
5. 追踪记录您前往、错过或取消的所有医生门诊和预约。

如果怀疑有诈欺或者侵犯隐私的情形, 请记住进行欺詐、浪费或滥用行为的人的姓名、

地址和 ID 号码。尽可能多提供有关此人的信息、事件发生的日期以及所发生事件的准确摘要。

通过以下方式发送报告:

- 邮寄地址: **SCFHP**

Compliance Officer

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

- 电话: **1-408-874-1450**, 每周 7 天、每天 24 小时提供服务

听障专线: **1-800-735-2929** 或 **711**

- 电子邮件: **reportfraud@scfhp.com**

您也可以联系下列州和联邦机构:

- **California Department of Health Care Services** (加州医疗保健服务部, DHCS)

- 电话: **1-800-822-6222**
- 电子邮件: **stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**

- **U.S. Department of Health and Human Services Office of Inspector General** (美国卫生和公众服务部监察长办公室)

- 电话: **1-800-447-8477**
- 听障专线: **1-800-377-4950**

- **Centers for Medicare & Medicaid Services** (Medicare 和 Medicaid 服务中心)

- 电话: **1-800-633-4227**
- 听障专线: **1-877-486-2048**



及时更新您的信息

您最近搬家了吗? 您有新的电话号码或邮件地址吗? 更新您的信息以防错过来自加州政府的关于您的医疗保健选项的重要新闻。

如何通过 **Santa Clara County Social Services Agency** (圣塔克拉拉县社会服务机构) 更改您的联系信息:

- ▶ 周一至周五上午 8 点至下午 5 点致电 **1-877-962-3633**。

- ▶ 请访问 **www.mybenefitscalwin.org** 查找当地办公室或了解更多信息。

如何通过 **Social Security Administration** (社会保障总署, SSA) 更改您的联系信息:

- ▶ 周一至周五早上 7 点至晚上 7 点致电 **1-800-772-1213**。听障专线: **1-800-325-0778** 或 **711**

- ▶ 访问当地办公室: **www.ssa.gov/agency/contact**

- ▶ 请访问网站: **www.ssa.gov/myaccount**





歧视是违法行为

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。SCFHP 不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而排斥任何人或以不同的方式對待他們。

SCFHP:

- 向殘障人士免費提供各種援助和服務，以幫助他們與我們進行有效溝通，如：
 - 合格的手語翻譯員
 - 以其他格式提供的書面資訊（大號字體、音訊、無障礙電子格式、其他格式）
- 向母語非英語的人員免費提供各種語言服務，如：
 - 合格的翻譯員
 - 以其他語言書寫的資訊

如需此類服務，請于周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00 致電 1-877-723-4795 聯系客戶服務部。TTY/TDD 用戶請致電 1-800-735-2929 或 711。

如果您認為 SCFHP 未能提供此類服務或者因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而透過其他方式歧視您，您可以向：

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
電話號碼為: 1-877-723-4795
(聽障專線) 號碼為: 1-800-735-2929 或 711
傳真為: 1-408-874-1962
電子信箱為: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

您可以親自提交投訴，或者以郵寄、傳真或電郵的方式提交投訴。如需申訴協助，請聯系客戶服務部代表。

您還可以向 U.S. Department of Health and Human Services（美國衛生及公共服務部）的 Office for Civil Rights（民權辦公室）提交民權投訴，透過 Office for Civil Rights Complaint Portal 以電子方式投訴：<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>，或者透過郵寄或電話的方式投訴：

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
電話號碼為:1-800-368-1019
TDD（聾人用電信設備）：1-800-537-7697

登入 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 可獲得投訴表格。



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak another language, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. TTY/TDD users should call 1-800-735-2929 or 711. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711. La llamada es gratuita.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Những người sử dụng TTY/TDD gọi đến số 1-800-735-2929 hoặc 711. Cuộc gọi được miễn phí.

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 1-877-723-4795 联系客户服务部，工作时间是周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免费电话。

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 8 p.m. Dapat tumawag ang mga TTY/TDD user sa 1-800-735-2929 o 711. Libre ang tawag.

한국어 (Korean): 주의:한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 8시 사이에 1-877-723-4795 번으로 고객 서비스 부서에 전화해 주십시오. TTY/TDD 사용자는 1-800-735-2929 번 또는 711 번으로 전화해 주시면 됩니다.통화료는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian): Ուշադրութեամբ խոսելու համար, եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 1-877-723-4795 հեռախոսահամարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը: TTY/TDD օգտվողները պետք է զանգահարեն 1-800-735-2929 կամ 711: Զանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Звоните в службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترس هستند. از طریق شماره 4795-723-877-1 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر با سرویس مشتری تماس بگیرید. کاربران TTY/TDD می توانند از طریق شماره 1-800-735-2929 یا 711 تماس بگیرند. این تماس رایگان است.

日本語 (Japanese): 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語サービスをご利用いただけます。月曜日から金曜日、午前 8 時～午後 8 時に対応のカスタマーサービス(1-877-723-4795)までご連絡ください。TTY/TDD ご利用の方は、1-800-735-2929 または 711 に電話してください。通話料金は無料です。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV:Yog koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntwam 1-877-723-4795, hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Tus xov tooj rau cov neeg TTY/TDD hu rau 1-800-735-2929 lossis 711. Yog tus xov tooj hu dawb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੇ, 1-877-723-4795 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY/TDD ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

العربية(Arabic):
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795، من الإثنين إلى الجمعة، 8 ص إلى 8 م. مستخدمى الهاتف النصي/جهاز الاتصال لضعاف السمع يمكنهم الاتصال على الرقم 1-800-735-2929 أو 711. اتصل مجاناً.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात के 8 बजे तक ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 पर कॉल कर सकते हैं। TTY/TDD उपयोगकर्ताओं को 1-800-735-2929 या 711 पर कॉल करना चाहिए। कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): เรียบ: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางคำานภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าที่ 1-877-723-4795 ได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចព្រមព្រៀង: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបានពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາ ຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.

如何处理过期药物或未使用的药物

过期药物和未使用的药物可能对您的家庭、社区和环境造成危险。请务必遵循产品包装说明书上的具体处置说明。如果没有说明，您可以将过期药物送回药品回收地点。

药房通常都制定了安全处理药物的计划。您还可以前往 Valley Health Center 或警察局送回过期药物。要查看药品回收地点的完整列表，请访问 www.bit.ly/drop-offolddrugs。



使用您的 ID 卡

您的 SCFHP 会员 ID 卡是您获得医疗保健服务的关键。确保在您每次到医护服务提供者处就诊或获得任何其他健康服务时携带此卡。

A 您的 ID 卡上有哪些信息

信息包括您的：

1. 姓氏和名字
2. 会员 ID 号码
3. 初级医疗保健医生 (PCP) 姓名

您的 ID 卡上列出的 PCP 是协调您的护理的医护服务提供者或诊所。您的 PCP 将提供您的大部分医疗保健。

B 您的 ID 卡上的重要电话号码

客户服务部：如果您对自己的福利或承保范围有疑问，请致电 SCFHP

护士咨询热线：如果您需要帮助，可全天随时免费致电：

- 回答您的医疗问题
- 针对受伤或生病获得护理
- 决定看医生、接受紧急护理或到急诊室

Santa Clara County 的心理健康服务：如果您需要心理健康服务，请致电

C 其他重要信息

ID 卡背面还包含有关提供者如何就您的护理向 SCFHP 开具费用账单的重要信息。

Santa Clara Family Health Plan **Cal MediConnect**

Member Name: **JOHN SMITH**
Member ID: **30000000**
Health Plan (80840): **7366440000**
Date of Birth: **11-18-1950**
PCP Name: **MARIA MARTINEZ**

MedicareRx
RxBin: **015500**
RxPCN: **ASPR111**
RxGRP: **SAC00**

H7890-000

In case of emergency, call 9-1-1 or go to the emergency room.

Customer Service: **1-877-723-4795**
Customer Service TTY: **1-800-735-2929 or 711**
Santa Clara County Mental Health Services: **1-800-704-0900**
24-Hour Nurse Advice: **1-844-803-6962**
Pharmacy Help Desk: **1-888-807-8666**
Denti-Cal: **1-800-322-6384**
VSP (routine vision care): **1-844-613-4779**
Website: **www.scfhp.com**
Claim Inquiry: **1-408-874-1788**

Send claims to: **Attn: Claims Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18640
San Jose, CA 95158
EDI Claims to Payer ID 24077**

这月, 多爱惜您的心脏



二月, 我们周围都是心形的装饰纸和巧克力, 此外别忘了3亿多美国人的心脏。

而我们也被心脏病所包围。但即使在短短的一个月时间内, 您也可以做很多事情来关爱心脏。

第1周: 仔细看标签。寻找含有不饱和脂肪、欧米茄-3脂肪酸以及低钠和低糖的食物。

第2周: 动起来。与所有肌肉一样, 您的心脏也需要锻炼。力求每周至少进行150分钟中等强度有氧运动, 例如快走。或者免费加入 Silver&Fit Exercise (长者健身) 和 Healthy Aging Program (健康老龄化计划)! 包括:

- 健身房会员资格, 或者
 - 每年最多两套家庭健身工具
- 有关更多信息, 请致电 Silver&Fit (长者健身): **1-877-427-4788** (听障专线: **711**), 周一至周五早上5点至下午6点。

SCFHP 承保 Weight Watchers (慧俪轻体) 及戒烟和慢性病管理课程。如要注册, 请登录 [mySCFHP member.scfhp.com](http://mySCFHP.member.scfhp.com), 或致电客户服务部。

第3周: 了解您的数字。如果您不知道自己的血压和胆固醇数值, 请与您的医生安排预约进行检查。高血压或过多的低密度脂蛋白胆固醇 (不良种类) 或者您的血液中没有足够的高密度脂蛋白胆固醇 (良好的种类) 可能会使您罹患心脏病。

超重也会增加患心脏病的几率。您的医生会就如何在所有三个方面实现有益于心脏健康的数值提供建议。

处方药

购药更实惠

只需支付30天药量的共付额, 您便可获得大部分处方维持用药的90天药量。咨询您的医生。您可以在网络内药房取药, 也可以通过 MedImpact Direct 直接将药寄到家中。要了解有关我们邮购服务的更多信息, 请访问 www.medimpactdirect.com。

有关其他问题, 请联系 SCFHP 客户服务部。

第4周: 誓要戒烟。吸烟对心脏和肺都有害。保护您的朋友和家人远离二手烟。让戒烟成为一种爱的行为。

资料来源: American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

健康生活

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid 划)

2019 年冬季

《健康生活》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。

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_14038C Accepted

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) 是签订联邦医疗保险和加州医疗补助合约的健康计划, 旨在为投保人同时提供这两项计划的福利。

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

P.O. Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • www.scfhp.com

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