

精神健康

您幸福的关键

精神健康是指您的思想和感受如何影响您的生活。您的精神健康程度如何？

一些迹象可以指出问题，这些问题通过医疗帮助会得到更好地解决。这些迹象的例子是：

- 在生活中很难找到让你快乐的事，或感到自己没有用或内疚
- 不知道为什么哭泣
- 提不起劲或突然愤怒
- 情绪波动：感觉非常兴奋，然后又非常低落
- 强烈的担忧或恐惧
- 看到或听到不存在的东西

如果您有这些症状，告诉您的医生。他（她）会帮助您进行治疗，可以让您感觉更好。这可能包括与精神健康专家交谈和服药。

您可以致电 Santa Clara County Behavioral Health Services Services 寻求更多帮助：

- 有关 24/7 全天候自杀和危机热线，请致电

1-800-273-8255。

- 有关精神健康服务，请每周 7 天、每天 24 小时致电

1-800-704-0900。

- 有关药物滥用戒除服务，请于周一至周五上午 8 点至下午 5 点致电 **1-800-488-9919。**

如需紧急帮助，请致电 **911。**

资料来源: American Psychological Association; Mental Health America



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

MC

健康与保健或预防信息

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



可能是哮喘吗？

如何发现症状

哮喘是一种慢性肺病，会导致气道变窄，难以呼吸。有时哮喘症状轻微，会自行消失。但有时症状会加重。当这种情况发生时，可能会导致哮喘发作。发现症状并获得医疗帮助非常重要。

有什么迹象？

常见的哮喘症状包括：

- 咳嗽
- 喘息
- 胸部紧迫感
- 呼吸短促

导致哮喘的原因是什么？

原因尚未明确。但许多东西（被称为触发

因素）会带来症状或使症状加重。常见的触发因素包括：

- 过敏原，如尘螨；有毛皮的动物；霉菌；以及来自树木、草和花朵的花粉
- 香烟、空气污染和某些化学物质
- 呼吸道感染
- 身体活动
- 压力

治疗哮喘

哮喘是无法治愈的，但它可以得到控制。例如，您可以避免接触触发因素和使用药物。

哮喘用两种类型的药物治疗：

- 快速救援药物（救援药物）。这些药物

可以暂时缓解哮喘症状。

- 长期控制药物。这些药物每天服用，以控制气道肿胀。

正确服用您的哮喘药物很重要。一定要按照医生的指示去做。

何时获得帮助

如果您认为您有哮喘，请就医。您的医生可以确认您是否患这种疾病，您的触发因素是什么，并帮助您控制症状。

如果您有以下情况，请立即就医：

- 走路或说话有困难因为气喘不过来
- 嘴唇或指甲发青
- 出现胸痛

资料来源：American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

更多医院！ 更多选择！

我们很高兴地宣布，Regional Medical Center of San Jose 现已纳入 Santa Clara Family Health Plan 网络。这意味着您可以在 Santa Clara 县的所有综合医院就医。

SCFHP 提供哮喘教育计划，您可以免费参加。请访问 [mySCFHP](http://mySCFHP.com) 会员门户 www.member.scfhp.com 进行注册。如果您是 **Kaiser** 会员，请访问 www.kp.org。



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

如需此类服务，请于周一至周五早上 **8:00** 至晚上 **8:00** 致电 **1-877-723-4795** 联系客户服务部。TTY/TDD 用户请致电 **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。如需申诉协助，请联系客户服务部代表。

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): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ 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 2929-735-800-1 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 ntawm 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। ਸ਼ਾਹਕ 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 1-800-735-800-1 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): เรียน: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย 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): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: 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 ໂມງ ແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.

吸烟的解剖学

以下是烟草影响身体的几种方式。

气道。当您吸烟时，您肺部的组织会发炎。这可能导致严重的疾病，如 COPD（慢性阻塞性肺病）。吸烟也可能导致癌症，发病部位包括：

肺 喉 口

心脏和血管。吸烟会损害血管和心脏细胞。它还会让可引发心脏病的心血管的发生风险增加。血管内壁的损坏会让血管变窄。这意味着没有足够的血液流向：

肾脏 手臂、腿和脚
胃

这会导致疼痛和坏疽等问题，特别是如果您同时还患有糖尿病。

脑。在受损的动脉中形成的血凝块会进入您的大脑并导致中风。

骨骼和肌腱。吸烟会增加男性和女性患骨质疏松症的风险。这时骨头就会变弱，更容易断裂。吸烟者在以下方面的风险也较高：

过度使用伤害，如肌腱炎
创伤性损伤，如扭伤

免疫系统。吸烟者体内一些破坏细菌的细胞数量比不吸烟者要少。因此您更容易受到感染。

吸烟还会增加眼睛和牙齿问题的风险，并可能导致以下癌症

胰腺 胃
肾脏 血液（白血病）
宫颈



吸烟的妇女在孕期往往有更多的问题。与母亲不吸烟的婴儿相比，她们的婴儿更可能死于 SIDS（婴儿猝死综合症）。

帮助您戒烟的资源

一旦您戒烟，您的健康风险就开始下降。而且这种下降会继续保持，不管您抽了多长时间。

Asian Smokers' 的热线提供免费电话咨询及自助服务资料。致电 **1-800-838-8917** 或访问 **www.asiansmokersquitline.org**。

Breathe California 有接受过培训的指导员及相关项目帮您戒烟。致电 **1-408-998-5865** 与他们联系。您可以免费参加这些项目。

也有药物可以帮助您戒烟，其中大部分由 SCFHP 承保。请向您的医生咨询更多信息。

资料来源：American Academy of Orthopaedic Surgeons; American College of Radiology; American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health; National Kidney Foundation

医疗保健选择

新服务时间

Medi-Cal 医疗保健选项 (Health Care Options, HCO) 的营业时间已经改变。HCO 电话中心现在的开放时间为周一至周五上午 8 点至下午 6 点。要选择或更改您的 Medi-Cal 计划，请致电 **1-800-430-4263**

(听障专线： **1-800-430-7077**)。要选择或更改您的 Cal MediConnect 计划，请致电 **1-844-580-7272** (听障专线： **1-800-430-7077**)。此电话免费。

有关更多信息，请访问 **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/contact-us**。该网站还包括可以用您的语言拨打以联系 HCO 的电话号码。



我们的评级如何？您可能会收到 *DSS Research* 的电话，邀请您参加一项有关 *Santa Clara Family Health Plan* 的调查。我们的目标是成为最棒的健康计划。您的意见非常重要，有助于我们找到可以做出改进的方面。感谢您的帮助！

您甚至可以对医生或提供者提出申诉。对医生或提供者的申诉可能是一个质量问题。质量问题会报告给 SCFHP 医务人员。他们会制定一个计划来防止问题再次发生。您也可以选择向加州质量改进组织 *Livanta* 提出一份医护服务质量申诉。请免费致电 **1-877-588-1123** 联系 *Livanta*。听障人士请致电 **1-855-887-6668**。

当您来电举报申诉时，申诉流程将从客户服务代表 (CSR) 验证您的联系信息开始。在某些情况下，CSR 会尝试帮助您立即解决问题。对于某些申诉，申诉和上诉协调员将受指派处理您的问题。他们可能会给您回电话了解更多信息。协调员将研究您的问题，然后寄一封信函，记录您的申诉和我们为解决问题将采取的任何步骤。

那些提出申诉的人会受到保护，不遭到报复。要知道，这些报告有助于我们改善对所有会员的治疗护理。我们的目标是成为最棒的健康计划。

如何以及何时提出申诉

SCFHP 会员可以通过以下其中一种方式提出申诉：

- **电话：**请于周一至周五上午 8 至下午 8 之间拨打 **1-877-723-4795** 致电 SCFHP 客户服务部。或者，如果您有听力或言语障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或者 **711**。如果您在其他时间拨打电话，请在语音信箱留言。您将在下一个工作日收到回复。
- **书面形式：**填写申诉表或写信寄往：

Attn: Grievance and Appeals Department

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880

San Jose, CA 95158

- **亲临现场：**访问您的医生诊疗室或 SCFHP，并说您想提出申诉。

- **在线：**访问 **www.scfhp.com**。在报告申诉时，请包括细节，特别是事件发生日期。您可以随时提出申诉。我们认真对待所有的申诉。

健康生活

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid 划)

2019 年春季

《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_14102C 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**