



Sức khỏe tâm thần

Chìa khóa để sống khỏe mạnh

Sức khỏe tâm thần là việc suy nghĩ và cảm xúc của quý vị ảnh hưởng đến đời sống của quý vị như thế nào. Sức khỏe tâm thần của quý vị ra sao?

Một số dấu hiệu có thể cho thấy rằng quý vị đang gặp vấn đề mà có thể điều trị được. Các ví dụ về những dấu hiệu này là:

- Ít niềm vui trong cuộc sống hoặc cảm thấy vô ích hay tội lỗi
- Khóc lóc mà không biết lý do tại sao
- Thấy ít năng lượng hay dễ nổi giận
- Tâm trạng dao động—cảm thấy rất hưng phấn, rồi lại thấy rất chán nản
- Lo lắng hay sợ hãi quá mức

● Nhìn thấy hay nghe thấy những thứ không có ở đó

Nếu quý vị có những triệu chứng như vậy thì hãy báo cho bác sĩ của mình. Bác sĩ sẽ giúp quý vị được chăm sóc để giúp quý vị cảm thấy tốt hơn. Điều này có thể bao gồm việc trao đổi với một chuyên gia về sức khỏe tâm thần và dùng thuốc.

Quý vị có thể gọi bộ phận Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi Quận Santa Clara (Santa Clara County Behavioral Health Services) để được trợ giúp thêm:

● Để gọi Đường Dây Nóng Hỗ Trợ về Tự Tử và Khủng Hoảng 24/7, xin gọi số **1-800-273-8255**.

Chương Trình Health Care Options

GIỜ HOẠT ĐỘNG MỚI

Giờ hoạt động của chương trình Health Care Options (HCO) thuộc Medi-Cal đã thay đổi. Tổng Đài Chăm Sóc Khách Hàng của HCO giờ đây mở cửa từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều. Để chọn hoặc thay đổi chương trình Medi-Cal của quý vị, xin gọi số **1-800-430-4263** (TTY: **1-800-430-7077**). Để chọn hoặc thay đổi chương trình Cal MediConnect của quý vị, xin gọi số **1-844-580-7272** (TTY: **1-800-430-7077**). Đây là số điện thoại miễn phí.

Để biết thêm thông tin, xin vào trang www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/contact-us. Trang web này cũng có các số điện thoại mà quý vị có thể dùng để gọi đến HCO bằng ngôn ngữ của quý vị.

- Để biết về dịch vụ về sức khỏe tâm thần, 24/7, xin gọi số **1-800-704-0900**.
- Để biết về dịch vụ hỗ trợ trong việc sử dụng chất gây nghiện, xin gọi số **1-800-488-9919**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Để được trợ giúp khẩn cấp, vui lòng gọi số **911**.

Nguồn tham khảo: American Psychological Association; Mental Health America

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

Có phải là bệnh suyễn không?

Cách phát hiện ra các triệu chứng

Hen suyễn là một bệnh về phổi mãn tính khiến đường thở bị hẹp lại, làm cho quý vị bị khó thở. Đôi khi các triệu chứng bệnh là rất nhẹ và tự biến mất. Nhưng đôi khi các triệu chứng có thể xấu đi. Khi điều này xảy ra, người bệnh có thể bị lên cơn hen. Điều rất quan trọng là phải phát hiện ra các triệu chứng và được trợ giúp về y tế.

Các dấu hiệu bệnh là gì?

Các triệu chứng thông thường của bệnh hen suyễn gồm:

- Ho
- Thở khò khè
- Tức ngực
- Hụt hơi

Nguyên nhân của bệnh là gì?

Không phải lúc nào cũng biết được nguyên nhân. Nhưng một số thứ—được biết đến như là tác



nhân—có thể gây ra triệu chứng hoặc làm cho chúng trở nên nặng hơn.

Các tác nhân phổ biến bao gồm:

- Chất gây dị ứng, chẳng hạn như mạt bụi; động vật có lông; nấm mốc; và phấn hoa từ cây, cỏ và hoa
- Khói thuốc lá, ô nhiễm không khí và một số hóa chất nhất định
- Nhiễm trùng đường hô hấp
- Hoạt động thể chất
- Bị căng thẳng

Điều trị hen suyễn

Không có cách chữa lành bệnh hen suyễn. Nhưng bệnh này có thể kiểm soát được. Ví dụ, quý vị có thể tránh các tác nhân gây bệnh và dùng thuốc.

Bệnh hen suyễn được điều trị bằng hai loại thuốc:

- Thuốc tác dụng nhanh (thuốc cấp cứu). Các thuốc này làm giảm tạm thời các triệu chứng hen suyễn.

Nhiều bệnh viện hơn! Nhiều lựa chọn hơn!

Chúng tôi rất vui mừng thông báo rằng Trung Tâm Y Tế Khu Vực (Regional Medical Center) của San Jose giờ thuộc mạng lưới Santa Clara Family Health Plan. Điều này có nghĩa là quý vị có quyền đến khám tại tất cả các bệnh viện đa khoa ở Quận Santa Clara.

- Thuốc tác dụng lâu dài. Các thuốc này được dùng hàng ngày để tránh bị sưng đường hô hấp.

Điều quan trọng là phải dùng thuốc hen suyễn đúng cách. Hãy nhớ làm theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Khi nào cần được giúp đỡ

Nếu quý vị nghĩ là mình bị bệnh hen suyễn, hãy đến khám bác sĩ. Bác sĩ có thể tìm ra xem quý vị có bị bệnh hay không và tác nhân là gì cũng như giúp quý vị kiểm soát các triệu chứng.

Hãy tìm trợ giúp y tế ngay lập tức nếu quý vị:

- Gặp khó khăn khi đi bộ hoặc khi nói vì quý vị bị hết hơi
- Môi hay móng tay chuyển màu xanh
- Thấy đau ở ngực

SCFHP CUNG CẤP CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC VỀ BỆNH HEN SUYỄN miễn phí. Hãy vào cổng thông tin mySCFHP dành cho hội viên tại www.member.scfhp.com để ghi danh. Nếu quý vị là thành viên Kaiser, xin vào trang www.kp.org.

Nguồn tham khảo: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

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.

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).

Phân tích về việc hút thuốc lá

Dưới đây là một vài cách mà thuốc lá ảnh hưởng đến cơ thể quý vị.

Đường thở. Khi hút thuốc, các mô trong phổi của quý vị bị viêm. Điều này có thể dẫn đến các rối loạn nghiêm trọng, chẳng hạn như COPD (chronic obstructive pulmonary disease hay bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính). Việc hút thuốc có thể gây ung thư ở:

- ▶ Phổi
- ▶ Họng
- ▶ Miệng

Tim và mạch máu. Hút thuốc gây hại cho các tế bào lót mạch máu và tim cũng như có thể làm tăng nguy cơ có các cục máu đông gây ra cơn đau tim. Việc làm tổn thương lớp tế bào lót mạch máu có thể khiến mạch máu bị hẹp lại. Điều này nghĩa là không có đủ máu chảy đến:

- ▶ Thận
- ▶ Cánh tay, chân
- ▶ Dạ dày
- ▶ Bàn chân

Điều này có thể dẫn đến các vấn đề như cơn đau và chứng hoại tử, đặc biệt trong trường hợp quý vị cũng bị tiểu đường.

Não bộ. Các cục máu đông hình thành trong động mạch bị tổn thương có thể đi đến não của quý vị và gây ra đột quỵ.

Xương và gân. Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc bệnh loãng xương ở cả nam và nữ. Trong bệnh này, xương yếu đi và dễ gãy hơn. Người hút thuốc cũng có rủi ro cao hơn bị:

- ▶ Tổn thương do sử dụng quá mức, như là viêm gân
- ▶ Tổn thương do chấn thương, như bị bong gân

Hệ miễn dịch. Người hút thuốc bị giảm số lượng một số loại tế bào tiêu diệt vi trùng so với người không hút thuốc. Điều này khiến quý vị dễ bị nhiễm trùng hơn.

Hút thuốc cũng làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về mắt và nha khoa và có thể gây ung thư:

- ▶ Tuyến tụy
- ▶ Dạ dày
- ▶ Thận
- ▶ Máu (bệnh bạch cầu)
- ▶ Cổ tử cung

Phụ nữ hút thuốc có xu hướng gặp nhiều vấn đề trong thời gian thai kỳ hơn. Và em bé của họ có rủi ro cao hơn bị tử vong vì SIDS (sudden infant death syndrome hay hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh) so với những trẻ có mẹ không hút thuốc.

Các nguồn hỗ trợ giúp bỏ thuốc lá

Ngay khi quý vị ngừng hút thuốc, các rủi ro đối với sức khỏe bắt đầu giảm xuống. Và các rủi ro này sẽ tiếp tục giảm xuống theo thời gian, bất kể quý vị đã hút thuốc trong bao lâu.

Đường Dây Trợ Giúp Cai Thuốc Lá của Asian có dịch vụ tư vấn miễn phí qua điện thoại và cung cấp các tài liệu tự giúp. Xin gọi số **1-800-838-8917** hoặc vào trang **www.asiansmokersquitline.org**.

Breathe California có người hướng dẫn được huấn luyện và các chương trình để giúp bỏ thuốc lá. Hãy gọi cho họ theo số **1-408-998-5865**. Những chương trình này là dành cho quý vị miễn phí.

Ngoài ra, có các loại thuốc giúp quý vị bỏ thuốc lá. Hầu hết các loại thuốc này được SCFHP bảo hiểm. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

Nguồn tham khảo: 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



Duy trì bảo hiểm của quý vị

CÁCH GIA HẠN BẢO HIỂM MEDI-CAL CỦA QUÝ VỊ

Để tiếp tục hưởng các quyền lợi chăm sóc sức khỏe của Medi-Cal, bảo hiểm của quý vị phải được gia hạn hàng năm.

Trước tiên, Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội của Quận Santa Clara (Santa Clara County Social Services Agency) sẽ sử dụng những thông tin sẵn có về quý vị để kiểm tra xem quý vị còn hội đủ điều kiện hưởng Medi-Cal hay không. Nếu Quận xác nhận được tất cả thông

tin cần thiết về quý vị thì bảo hiểm được gia hạn. Quận sẽ gửi thông báo cho quý vị biết điều đó. Quý vị không cần làm bất cứ điều gì nữa.

Nếu quận không thể xác nhận thông tin về quý vị, họ sẽ gửi gói xác định lại để yêu cầu thêm thông tin. Quý vị có thể cung cấp thông tin được yêu cầu cho quận bằng một trong các cách sau đây:

- ▶ Gọi số **1-408-758-3600**
- ▶ Fax theo số **1-408-295-9248**
- ▶ Gửi thư tới:

Santa Clara County Social Services Agency

PO Box 11018
San Jose, CA 95103-1018

▶ Ghé vào văn phòng Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội của Quận Santa Clara:

- 1867 Senter Road, San Jose, CA 95112
- 1330 W. Middlefield Road, Mountain View, CA 94043
- 379 Tomkins Court, Gilroy, CA 95020

▶ Truy cập **www.mybenefitscalwin.org**

Quận sẽ xem xét gói thông tin đã hoàn thành của quý vị và gửi thông báo để cho biết quý vị còn đủ điều kiện hưởng Medi-Cal hay không hoặc để yêu cầu thêm thông tin nếu cần.

—Tiếp theo ở trang 4

Thời điểm và cách nộp đơn khiếu nại chính thức

Đơn khiếu nại chính thức là việc than phiền về SCFHP, một nhà cung cấp dịch vụ hoặc về dịch vụ chăm sóc sức khỏe hay điều trị mà quý vị nhận được từ nhà cung cấp. Quý vị có thể báo cáo khiếu nại chính thức của mình theo một trong các cách sau:

● **Qua điện thoại:** Hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP trong khoảng thời gian từ 8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu theo số **1-800-260-2055**. Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc nghe hoặc nói, vui lòng gọi **1-800-735-2929** hoặc **711**. Nếu quý vị gọi đến ngoài khung thời gian này thì xin để lại lời nhắn. Quý vị sẽ được hồi đáp muộn nhất là ngày làm việc tiếp theo.

● **Qua thư:** Điền một mẫu khiếu nại hay viết thư và gửi đến:

Attn: Grievance and Appeals
Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158

● **Trực tiếp:** Đến văn phòng bác sĩ của quý vị hay SCFHP và cho biết

rằng quý vị muốn nộp đơn khiếu nại chính thức.

● **Trực tuyến:** Hãy vào trang **www.scfhp.com**.

Khi báo cáo một khiếu nại chính thức, xin nêu thông tin chi tiết, đặc biệt là ngày xảy ra sự việc. Quý vị có thể nộp khiếu nại chính thức vào bất kỳ lúc nào. Chúng tôi xem xét nghiêm túc tất cả các khiếu nại chính thức.

Quý vị thậm chí có thể nộp khiếu nại chính thức về một bác sĩ hay nhà cung cấp dịch vụ. Khiếu nại chính thức về bác sĩ hay nhà cung cấp dịch vụ có thể liên quan đến vấn đề chất lượng. Các vấn đề chất lượng sẽ được báo cáo cho nhân viên y tế của SCFHP để họ có thể lập kế hoạch nhằm tránh lặp lại vấn đề tương tự.

Thủ tục khiếu nại

Khi quý vị gọi để báo cáo một khiếu nại chính thức, quy trình sẽ bắt đầu bằng việc Đại Diện Dịch Vụ Khách Hàng (Customer Service Representative hay CSR) xác minh thông tin liên lạc của quý vị. Trong



một số trường hợp, CSR sẽ cố giúp quý vị giải quyết vấn đề ngay lập tức. Đối với một số khiếu nại chính thức nhất định, một Điều Phối Viên Khiếu Nại và Kháng Cáo (Grievance and Appeals Coordinator) được chỉ định để giải quyết vụ việc của quý vị. Họ có thể gọi lại cho quý vị để hỏi thêm thông tin. Điều phối viên này sẽ tìm hiểu về vấn đề của quý vị, sau đó gửi thư xác nhận việc khiếu nại chính thức của quý vị và cho biết tất cả các bước chúng tôi sẽ thực hiện để giải quyết vấn đề.

QUAN TRỌNG

Những người nộp đơn khiếu nại chính thức được bảo vệ khỏi sự trả thù. Xin hiểu rằng việc báo cáo khiếu nại giúp chúng tôi cải thiện việc chăm sóc cho tất cả các thành viên. Chúng tôi mong muốn trở thành một chương trình bảo hiểm y tế tốt nhất có thể.

Bảo hiểm của quý vị

—Tiếp theo từ trang 3

Nếu quý vị không nộp thông tin đúng hạn yêu cầu thì sẽ bị mất bảo hiểm Medi-Cal. Quý vị sẽ được thông báo về việc này và có 90 ngày để cung cấp thông tin còn thiếu nếu muốn được ghi danh trở lại vào chương trình bảo hiểm Medi-Cal.

Nếu mức thu nhập, số người trong gia đình, hay địa chỉ của quý vị thay đổi trong năm thì quý vị phải thông báo cho Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội của Quận Santa Clara trong vòng 10 ngày. Họ sẽ xem xét thông tin thay đổi và cho biết quý vị còn hội đủ điều kiện hưởng Medi-Cal hay không.

CHÚNG TÔI ĐÁNH GIÁ NHƯ THẾ NÀO?

Quý vị có thể nhận được một cuộc gọi từ tổ chức Nhóm Tư Vấn Dịch Vụ Y Tế (Health Services Advisory Group) mời quý vị tham gia một cuộc khảo sát về Santa Clara Family Health Plan. Chúng tôi mong muốn trở thành một chương trình bảo hiểm y tế tốt nhất có thể. Ý kiến đóng góp của quý vị rất quan trọng và sẽ giúp chúng tôi tìm ra những chỗ cần cải thiện. Cảm ơn quý vị đã giúp chúng tôi!

**SỨC KHỎE
TUYỆT VỜI**

Medi-Cal / Healthy Kids HMO

MÙA XUÂN NĂM 2019

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**
50261V

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.