



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 寻求更多帮助：

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。

- 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 8:30 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



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，

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。

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

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。



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: Ձանգահարեք 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).

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血栓的发生风险增加。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 】胃
】手臂、腿和脚

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 】肾脏 】宫颈
】胃 】血液(白血病)

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



继续享受福利

如何更新您的 MEDI-CAL 会员身份

要确保您继续享有 Medi-Cal 医疗保健福利，您必须每年更新您的会员身份。

首先，Santa Clara 县社会服务机构会运用现有的关于您的信息，检查您是否具备参与 Medi-Cal 计划的条件。如果县机构能够核实您所有的信息，他们将为您自动更新会员身份。该机构会向您发送通知，告知您会员身份已获更新。您无需采取任何其他行动。

如果该机构无法核实您的信息，他们会向您发送一份用于重新确定会员身份的信函，要求您提供更多信息。您可以通过以下任何一种方式向该机构提供其要求的信息：

】电话: **1-408-758-3600**

】传真: **1-408-295-9248**

】邮寄地址：

Santa Clara County Social Services Agency

PO Box 11018

San Jose, CA 95103-1018

】亲自前往 Santa Clara 县社会服务机构办事处：

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

】访问 **www.mybenefitscalwin.org**

该机构会审核您的完整资料，然后寄给您一封信，通知您是否仍具备参与 Medi-Cal 计划的条件，或是否还需要您提供额外信息。

如果您未按时提供该信息，您将失去您的 Medi-Cal 保险。您将

一下接第 4 页

如何以及何时提出申诉

申诉是对提供者 SCFHP 的投诉，或者是对您从提供者那里获得的医疗保健或治疗的投诉。您可以通过以下方式之一报告申诉：

● **电话：**请于周一至周五上午 8:30 至下午 5 之间拨打 **1-800-260-2055** 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。

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。

流程

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。



重要提示

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。

您的会员身份

—上接第 3 页

收到一份通知，告诉您有 90 天时间提供缺少的信息，以恢复您的 Medi-Cal 保险。

如果在这一年当中，您的

收入、家庭人口或者地址有变化，您必须在 10 天内告知 Santa Clara 县社会服务机构。他们将审核这些变化，并告知您是否仍有资格参与 Medi-Cal。

我们的评级如何？您可能会收到 *Health Services Advisory Group* 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！

赢得健康

Medi-Cal / Healthy Kids HMO

2019 年春季

《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。

照片或插图物中的人物可能是模特。

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**

50261C

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.