

了解您的福利 个案管理

您曾经:

- 对您的福利不清楚吗?
- 因为文件或过程太复杂而无法获得一些保健服务或医疗设备吗?
- 难以取得处方的药物或难以按时服药吗?
- 难以搭车或乘公交赴诊吗?
- 身体健康问题严重到经常去急诊室吗?

对如何找到和使用社区资源感到困惑吗?

如果您对以上任何问题的答案为“是”, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 的个案管理员可以助您一臂之力。我们将为会员指定一名个案管理员, 其身份为:

- 注册护士
- 社工, 或
- 个人护理协调员

您的个案管理员可以帮助您:

- 协调您的医疗保健服务
- 协调您的社区资源
- 充分利用您的健康计划福利



要获得更多个案管理支持, 请拨打 **1-877-590-8999** 致电 SCFHP 个案管理部 (星期一至星期五上午 8:30 至下午 5)。或在 <http://bit.ly/scfhpcaseform> 填写“Case Management Referral Form” (个案管理转介表)。您将在五个工作日内获得我们的回应。

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

农贸市场：当地的宝藏

找到新鲜食物和乐趣的最佳场所

从农场到餐桌。这是一句流行语，它所指的任何东西听起来都更好。您就是知道产自附近农场的蜂蜜味道会很棒。在农贸市场等着您去选购的新鲜丰富的农产品也是如此。

从您的农贸市场之旅获得最大的收获：

晚一点去。虽然您不一定能挑到最好的，但许多卖家宁愿打折没有卖完的东西，也不愿把它们运回家。虽然并非所有卖家都有收摊前的打折，但值得关注和询问。

携带现金和环保袋。小额钞票会让交易进行得更顺利。另外，您还需要结实的袋子把您



买的東西帶回家。

与卖家交谈。卖家喜欢谈他们的水果、蔬菜、果冻和果酱。询问购买和存储提示。他

们也会给您一些关于食谱的建议。

资料来源: Academy of Nutrition and Dietetics

我如何在农贸市场使用我的 CalFresh EBT?

您的 EBT 卡可以让您在本县的一些农贸市场使用 CalFresh 福利。您可以这样做：

1. 去信息亭告诉市场经理您想在市场上花多少 CalFresh 资金。
2. 市场经理会刷您的 CalFresh EBT 卡，给您 CalFresh/Market Match 资金，就像现金一样。
3. 使用 CalFresh/Market Match 资金在农贸市场购买生鲜杂货。

使用 Market Match 让您的钱翻倍！在参与 Market Match 计划的农贸市场中，您可以把钱翻倍，每天最多 10 美元。



要了解更多关于 CalFresh EBT 和 Market Match 的信息，并找到参与计划的农贸市场，请访问 www.sccgov.org/sites/phd 并将鼠标悬停在“Health Information”（健康信息）上。然后点击“Healthy Eating and Active Living”（健康饮食和积极生活）。



充分利用 Medicare (联邦 医疗保险) 的免费健康体检

您可能不知道您可以免费获得年度健康体检。定期去看您的主要照护提供者 (PCP) 对您的健康至关重要。

什么是健康体检?

这些预约可以让您的 PCP 关注

您的健康状况，尽早发现和治理新的健康问题。

它包括什么?

- 您将填写一份调查，帮助您的医疗服务提供者评估您的健康状况。
- 您的 PCP 将测量您的身高、体重和血压。
- 他或她还将测试任何与记忆或思考有关的问题。
- 您将一同回顾您的病史，讨论任何当前病症的风险因素或治疗方案。
- 您和您的 PCP 将一同创建一套包含您认为重要的内容的医疗保健计划。这可能包括建议的筛查、疫苗或新药物。如果您需要接受 SCFHP 不予承保的检测或程序，可能需要额外费用。

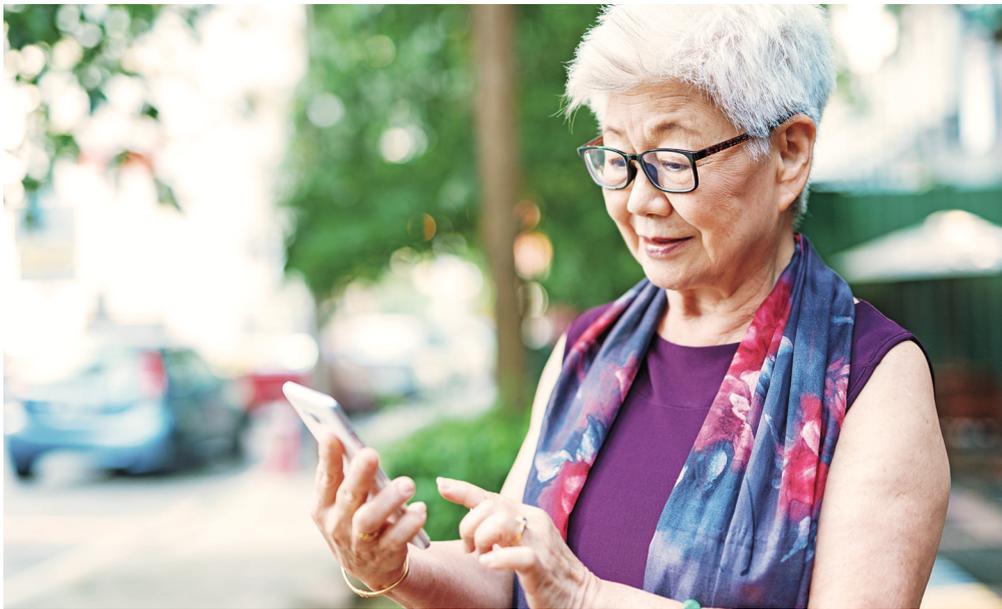
我应该如何准备?

1. 携带任何相关的医疗信息；例如，疫苗接种记录和当前处方。
2. 了解您的家族病史。您的服务提供者将在推荐其他检测或健康检查时使用此信息。
3. 列出您想讨论的任何事情。例如，如果您不能自己做决定，您想计划好您希望得到的护理照顾吗？（这叫做 预设医疗指示。）

您准备好了吗?

安排下一次年度健康体检。这将有助于您保护您的健康，最大限度地利用您的健康保险。

资料来源: Centers for Medicare & Medicaid Services; U.S. Department of Health and Human Services; HealthinAging.org



需要语言方面的帮助?

如果您更愿意说英语以外的语言, Santa Clara Family Health Plan 可以帮助您。无论您是联系 SCFHP 还是去看医生, 我们都提供口译员。

了解您的权利

- 您可以免费得到当面翻译或电话翻译服务。还包括手语翻译服务。
- 当您去看医生时, 24 小时都有口译员。

- 您可以要求提供英文、西班牙语、简体中文、塔加路语和越南语的 SCFHP 相关材料。

您如何获得一名口译员?

告诉您的医生诊所您需要一名口译员。当您打电话预约下次门诊时就可以提出这要求。您也可以要求我们提供口译服务或翻译材料。

致电 **1-877-723-4795** 与客户服务部联系。
听障人士请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。



健康生活

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid 划)

2019 年夏季

《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_14115C Accepted



SCFHP 已获得 NCQA 认证!

什么是国家质量保证委员会 (NCQA)?

NCQA 是一家致力于提高医疗质量的私营非营利组织。

NCQA 标章是什么意思?

SCFHP 获得了服务和临床质量认证, 符合 NCQA 消费者和质量改进严格标准的基本要求。

这意味着我们为您提供了符合 NCQA 严格标准的优质服务!

为什么 SCFHP 材料上盖有标章?

我们为能够为您提供优质服务而自豪! 我们将使用我们材料上的标章作为我们对您和您健康承诺的提醒。

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**

歧视是违法行为

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守适用的联邦民权法律，不因种族、肤色、原籍国家、年龄、残疾或性别而歧视他人。**SCFHP** 不因种族、肤色、原籍国家、年龄、残疾或性别而排挤他人或区别对待。

SCFHP：

- 向残疾人士提供免费帮助和服务，协助其与我们展开有效沟通，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）
- 向英语非第一语言的人士提供免费语言服务，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** 与客户服务部联系。TTY/TDD 用户请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

如果您认为 SCFHP 未能提供上述服务或因种族、肤色、原籍国家、年龄、残疾或性别而歧视您，您可以提出申诉。

Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
电话：1-877-723-4795
TTY/TDD 专线：1-800-735-2929 或 711
传真：1-408-874-1962
电子邮件：CalMediConnectGrievances@scfhp.com

您可以亲自前往提交申诉，或选择通过信函、传真或电子邮件等方式提交申诉。如在申诉方面需要帮助，请向客户服务代表寻求帮助。

您也可以通过民权办公室投诉门户网站以电子方式 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>，或通过电邮或手机的方式向美国卫生和公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出投诉。

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

如需下载投诉表格，请访问 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。



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 խոսելով 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 1-877-723-4795 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 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। 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. مستخدم 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 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 អាចរកបាន ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

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