

2019 年夏季



农贸市场：当地的宝藏

找到新鲜食物和乐趣的最佳场所

夏季是农贸市场的旺季。为了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东西带回家。

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?

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。点击“Healthy Eating and Active Living”（健康饮食和积极生活）。

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
Walla Walla, WA
Permit No. 44

重返校园，再次就诊



您是否为您的孩子安排返校之前的就诊？这可能是儿童保健就诊。如果您的孩子是位运动健将，这也可以是有关运动能力的体检。

在上述两种情况下，这将是很多少年儿童每年唯一的一次就诊经历。因此，这次就诊非常重要。医生可能会对您的孩

子进行体检，检查是否有任何隐藏的健康问题。

此类就诊也是一种机会：

- 您可以藉此确定您孩子接种了最新的疫苗。儿童疫苗可以帮助您的孩子远离 14 种不同的疾病，包括一些可能危及生命的疾病。儿童并不会因为年龄的增长而不再需要疫苗。即使

是临近或已经步入青春期的孩子也需要疫苗。

- 与医生讨论任何问题，如您孩子的体重、饮食、锻炼、发展、处理在校问题或远离对他们不利的事物等。医生乐于提供帮助，所以不必害羞于提问。

资料来源：American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

儿童及青少年所需疫苗

接种时间表

这些是对 2 岁及以上儿童的一般建议。向您的医生咨询适合您孩子的疫苗。

DTaP = 白喉、破伤风、百日咳
Flu = 流行性感冒
HepA = 甲型肝炎
HepB = 乙型肝炎
Hib = 型流感嗜血杆菌

HPV = 人类乳头状瘤病毒
IPV = 脊髓灰质炎
MenACWY = 脑膜炎球菌 A, C, W, Y
MenB = 脑膜炎球菌 B
MMR = 麻疹、腮腺炎、风疹

PCV13 = 肺炎球菌
PPSV23 = 肺炎球菌
Tdap = 破伤风、白喉、百日咳
VAR = 水痘

常规建议的年龄范围

某些高危人群的范围

加紧弥补免疫接种的范围

非高危人群的时间范围取决于医生的建议

{ 2 岁至 18 岁 }						
2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18
HepB 系列						
		HPV	HPV 系列			
DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap		
Hib		Hib				
PCV13		PCV13				
PPSV23						
IPV	IPV	IPV 系列				
流感, 每年 (1 或 2 剂)			流感, 每年			
MMR	MMR	MMR 系列				
VAR	VAR	VAR 系列				
HepA 系列						
MenACWY 系列				MenACWY 系列		
MenB						

资料来源: Centers for Disease Control and Prevention (2019)

无需用糖!



警告：饮用添加糖的饮料可能导致肥胖，2型糖尿病和蛀牙。

选择水。



有关更多信息，请访问
CutTheSugar.org

Santa Clara County
PUBLIC HEALTH

这张传单由圣克拉拉县公共卫生局 (County of Santa Clara Public Health Department) 编制。有关更多信息，请联系：

Chronic Disease and Injury Prevention (CDIP)
1775 Story Road, Suite 120, San Jose, CA 95122

电话: **1-408-793-2700**
电子邮件: phcdip@phd.sccgov.org

含糖饮料

是指含有 **任何添加糖** 或 **卡路里甜味剂** 的饮料。

“常规”或非无糖汽水、运动饮料和能量饮料都是含糖饮料。甜味咖啡和茶、墨式冷饮 (aguas frescas)、加味牛奶和果汁饮料也是含糖饮料。



? 多少糖算是太多?
美国心脏协会 (American Heart Association) 建议对添加糖的限制如下:

- 2 岁以下的儿童应每天摄入 0 茶匙。
- 2 至 18 岁的儿童应每天摄入少于 6 茶匙。
- 18 岁及以上的女性应每天摄入少于 6 茶匙。
- 18 岁及以上的男性应每天摄入少于 9 茶匙。

↑ 喝含糖饮料的坏处会累积起来。
大多数含糖饮料中添加的糖量超过了建议的每日限制。以下每种饮料中添加糖的茶匙数是近似值。茶匙的确切数量可能因品牌而异。

- 20 盎司的汽水添加了大约 17 茶匙的糖。
- 16 盎司的能量饮料含有大约 14 茶匙的添加糖。
- 16 盎司的咖啡饮料中添加了大约 13 茶匙的糖。
- 20 盎司的运动饮料含有大约 9 茶匙的添加糖。
- 8 盎司的加味牛奶 (如巧克力牛奶) 中添加了大约 3 茶匙的糖。

如果一年内每天喝一罐 12 盎司的汽水, 会摄入超过 30 磅的添加糖。

↓ 减少添加糖的摄入量。降低患慢性病的风险。选择水或低脂牛奶*代替。

您可以通过以下方式开始减少添加糖的摄入:

- 携带可重复灌装的水瓶
- 每 30 分钟喝一次水
- 在吃饭的时候喝水
- 用新鲜的香草植物、水果和蔬菜给水调味

*母乳和配方奶粉为婴儿提供最初六个月所需的液体。关于何时给孩子的饮食加水的更多信息, 请咨询儿科医生。



及时获得 医护服务

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 致力于为所有会员及时提供医护服务。当您在正常工作时间打电话给我们时，我们会在 10 分钟内接听电话。您的医生或服务提供者应该在特定的时间范围内为您预约。请参阅图表了解等待时间。

您可以每周 7 天、每天 24 小时致电我们的 护理咨询热线，与合格的保健专业人员交谈以确定您的健康问题是否紧急。电话：**1-877-509-0294**。如果有人需要给您回电话，他们必须在 30 分钟内给您打电话。您还有权在有预约的就诊中及时获得口译服务。

非紧急预约	等候时间
初级医疗保健预约	10 个工作日
专科医生预约	15 个工作日
精神保健服务预约	10 个工作日
诊断或治疗健康状况服务的其他预约	15 个工作日
紧急预约	等候时间
初级医疗保健预约（不需要预先核准的服务）	48 小时
专科医生预约（不需要预先核准的服务）	96 小时

HEALTHY KIDS HMO 计划会员

除了图表中列出的等待时间外，您可以预期在以下时间内获得牙科医护服务预约：

- ▶ 紧急预约为 72 小时
- ▶ 非紧急预约为 36 个工作日
- ▶ 预防性预约为 40 个工作日

如您未能在预期时间内得到答复，请致电 SCFHP 客户服务部。

您也可以拨打

1-888-466-2219 联系

California Department of Managed Health Care (加州管理式医疗保健局)，或访问官方网站 www.dmhc.ca.gov。



SCFHP 健康奖励*

您知道 SCFHP 会奖励您好好照顾自己吗？访问 www.scfhp.com/rewards 了解完成预防保健活动后能获得礼品卡的所有方式。

*Kaiser 会员没有资格获得礼品卡。访问 kp.org 查看获得奖励的机会。

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。



请向客户服务
部致电,
电话号码为:
1-800-260-2055。
听障人士请致电
1-800-735-2929
或 **711。**

获得更多服务

从7月1日开始, 健康之家计划 (Health Homes Program, HHP) 为患有多种慢性病的合格 Medi-Cal 会员提供护理团队服务。护理团队包括一名护理协调员、个案管理员和一名住房协调员。他们会确保每个人都知道您的健康情况和您需要的服务。HHP 提供了额外的支持。

访问 WWW.SCFHP.COM/HEALTH-HOMES 以了解更多信息。



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**
50278C

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.



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
PO Box 18880
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): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ 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 ਜਾਂ 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): ប្រមូលកិច្ចការសម្រាប់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសាបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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).