

## 糖尿病

# 关于糖化 血红蛋白 (HbA1C) 检测

如果您患有糖尿病，您的医生可能会要求您接受 A1C 血液检测。这有什么用途？您为什么需要接受这项检测？

A1C 检测可以帮助您和您的医生了解您的治疗效果。对这些情况的了解可以帮助您保持健康。

当您每天接受血糖检测时，您会及时了解当前的血糖水平。这一点很重要。而接受 A1C 检测，您可以了解过去两到三个月的平均血糖水平。它能让您更全面地了解自己的健康状况。

您的医生会告诉您 A1C 的目标是什么，您需要多久做一次检测。对于许多人来说，建议目标低于 7%。



将平均水平保持在目标水平可以降低糖尿病并发症的风险。如果您的血糖过高或过低，请问您的医生可以采取哪些措施来予以纠正。

资料来源: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

## 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



Santa Clara Family Health Plan 使用情况管理团队会分发一份有关财务激励措施的确认证明。访问 [www.bitly.com/scfhpaaffirmativestatement](http://www.bitly.com/scfhpaaffirmativestatement) 以了解更多信息。如果您希望我们将该声明邮寄给您，请致电客户服务部。

# 会员新闻和最新消息

## 了解您的权利

在您成为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 的会员后，您就拥有了某些权利和责任。权利是指您应当享有的服务，包括所需的治疗和信息。责任则是指您作为计划的会员应当做的事情。

请访问我们的网站 ([www.bitly.com/scfhpmemberrights](http://www.bitly.com/scfhpmemberrights))，以了解您的权利和责任。如果您希望我们将一份副本邮寄给您，请致电客户服务部。

## 新技术

我们正在考虑在您的承保范围内添加一些新的服务福利。我们复审了一些研究，以确保新服务的安全已得到

证实。访问 [www.bitly.com/scfhpnnewservices](http://www.bitly.com/scfhpnnewservices)，以阅读有关我们如何评估新技术的更多内容。

## 质量改进：了解详情

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 每年都会在我们的网站上公布其质量改进计划的详细信息。访问 [www.scfhp.com/for-members/quality-improvement](http://www.scfhp.com/for-members/quality-improvement)，以下载一份计划详情。您可以了解 SCFHP 如何发现和需要改进的领域。如果您希望我们向您邮寄一份副本，请致电客户服务部。

## 全新功能！mySCFHP 会员门户

现在，您可以在 mySCFHP 会员门户上执行以下操作：

- 查看您的健康计划信息
- 查看您的 ID 卡
- 打印临时 ID 卡
- 申请新的 ID 卡
- 查看您的初级保健医生 (PCP)
- 请求更改您的 PCP

以及使用“在线保健中心”！该中心由 Optum 为您提供。它有一个随时可访问的健康资源库。它还可以帮助您制定个人计划来跟踪和改善您的健康状况。然而，它的目的并不是取代您的医生。请访问 [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) 以开始。

## 质量改进组织

### 重要更新

名为 Livanta Beneficiary and Family Centered Care (BFCC) 质量改进组织 (QIO) 的国家质量改进组织将有新的邮件地址。如果您需要联系

Livanta BFCC-QIO，请写信至：

- ▶ Livanta BFCC-QIO Program  
10820 Guilford Road, Suite 202  
Annapolis Junction, MD 20701

Livanta BFCC-QIO 是一个由医生和其他医疗保健专业人员组成的

团体，他们帮助提高 Medicare（联邦医疗保险）参保人所获得的护理质量。Livanta 与我们的计划没有关联。有关更多信息，请参阅 SCFHP 会员手册。



# 新会员应完成初步健康评估

您是新会员吗？在参加 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 的前 60 天内就医非常重要。如果您与医生初次相识，这将帮助您了解彼此。SCFHP 承保此次就诊，因此您无需支付费用。

当您就医时，医生将执行身体检查。您的医生还可能要求您填

写一项调查，以了解您目前的健康情况和生活方式以及您的家族病史。这称为初步健康评估。如果您需要，您可以选择接种流感疫苗（取决于一年中的具体时间）和其他疫苗以保护您自己。您的医生也会建议其他筛查来帮助预防或控制任何疾病。



自您上次就诊以来是否已过了 1 年？

每年都去您的医生处就诊十分重要。这些年度健康检查让您的医生可以掌握您的最新健康情况。SCFHP 承保这些就诊。立即通过电话联系您的医生以安排预约。



## 需要新医生吗？

如果您需要新医生，您可以：

› 使用我们网站 [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) 上的“Find-a-Doctor”（查找医生）医疗服务提供者搜索工具查找新医生。

› 登录 mySCFHP 会员门户 [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) 提交更换医生的申请。

› 或致电 SCFHP 客户服务部，电话号码为：1-877-723-4795。



有关更多信息，请访问  
[www.scfhp.com/mtm](http://www.scfhp.com/mtm)。

# 需要帮助管理您的药物吗？

改善您的健康状况的方法

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 推出一项名为药物治疗管理 (MTM) 的项目，可帮助您和您的医疗服务提供者管理您的药物。SCFHP 与 SinfoníaRx 合作，核查您的药物和健康状况，以找到改善您的健康状况的方法。

SinfoníaRx 有药剂师随时接受您的药物咨询。

有资格参加 MTM 计划的会员将收到 SinfoníaRx 的来信，信中提供了更多信息。如果您符合以下条件，则符合资格：

- 至少患有两种特定的慢性病
- 服用至少七种不同的维持药物
- 今年到目前为止，药费至少达到 4,044 美元

## 流感季节警报

流感可能令人非常痛苦甚至死亡。几乎每个年龄在 6 个月或以上的人都应每年接种一次流感疫苗。

- ✓ 接种疫苗！
  - ✓ 不要等待。
  - ✓ 不要犹豫。
- 流感疫苗需要 **2 周** 时间才会完全生效。

请**立即**接种疫苗，以便在您需要时能够受到保护。

尽您所能保持健康

有关更多信息，请致电 SCFHP 客户服务部。

## 健康生活

Cal MediConnect Plan  
(Medicare-Medicaid 划)

2019 年秋季

《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\_14138C 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](http://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](mailto: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. مستخدمى 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.