

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI

MÙA THU NĂM 2019

Medi-Cal/Healthy Kids HMO

Khám sàng lọc phát triển đóng vai trò quan trọng đối với con quý vị

Trẻ luôn học điều mới mẻ trong khi lớn lên. Một số ví dụ về cột mốc phát triển bao gồm:

- Mím cười lần đầu tiên
- Nói từ đầu tiên
- Bước đi đầu tiên
- Vẫy tay tạm biệt
- Tự ngồi dậy
- Xây tháp bằng hình khối và phá tháp

Mỗi đứa trẻ phát triển và học được kỹ năng theo tốc độ của riêng mình. Một đứa trẻ phát triển sớm ở lĩnh vực này nhưng hơi chậm ở lĩnh vực khác là điều bình thường. Đó là lý do vì sao việc khám sàng lọc phát triển có vai trò quan trọng. Việc thăm khám giúp quý vị và bác sĩ của quý vị kiểm tra xem con của quý vị

có đang tăng trưởng và phát triển như mong đợi hay không.

Điều gì xảy ra tại buổi khám sàng lọc phát triển?

Bác sĩ sẽ hỏi quý vị về việc con quý vị chơi, nói và hành động như thế nào. Câu trả lời của quý vị sẽ giúp bác sĩ hiểu về con quý vị. Bác sĩ cũng có thể chơi hoặc trò chuyện với con quý vị để xem liệu trẻ có những bước phát triển quan trọng giống như những trẻ em khác cùng độ tuổi hay không.

Khám sàng lọc phát triển được thực hiện trong những lần khám sức khỏe định kỳ (khám sức khỏe tổng quát cho trẻ). Nên đi khám cho tất cả mọi trẻ ở những tháng tuổi sau:

- 9 tháng
- 18 tháng
- 24 hoặc 30 tháng

Nguồn tham khảo: Vui lòng truy cập www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf để xem thêm về các mốc phát triển ở mỗi độ tuổi. Quý vị cũng có thể tải xuống ứng dụng Theo Dõi Mốc Phát Triển (Milestone Tracker) của CDC để theo dõi các mốc phát triển của con quý vị. Tải xuống ứng dụng tại đây: www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html. Và như mọi khi, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.



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
Merced, CA
Permit No. 1186

Chương Trình Thưởng Lối Sống Khỏe của SCFHP (SCFHP Wellness Rewards)

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) có các phần thưởng dành cho những hội viên Medi-Cal đã hoàn tất một số buổi khám sức khỏe định kỳ chọn lọc!

Tại sao việc khám định kỳ lại quan trọng?

Việc khám sức khỏe và làm xét nghiệm định kỳ có thể giúp phát hiện ra các tình trạng trước khi bắt đầu trở thành vấn đề. Các buổi khám này cũng có thể giúp cải thiện

kết quả chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Việc nhận được các dịch vụ, kiểm tra sàng lọc và liệu pháp điều trị chăm sóc sức khỏe phù hợp là các bước giúp quý vị tăng cơ hội sống khỏe hơn trong thời gian lâu hơn.

SCFHP tính phần thưởng cho việc chăm sóc sức khỏe của tôi như thế nào?

Sức khỏe của quý vị là rất quan trọng đối với chúng tôi. Dưới đây là bảng liệt kê các phần thưởng mà chúng tôi



THẬT LÀ DỄ DÀNG!

Để biết cách nhận được phiếu quà tặng khi hoàn tất một buổi khám hợp lệ, hãy truy cập www.scfhp.com/rewards.

cung cấp khi quý vị hoàn tất những buổi khám sức khỏe định kỳ.

SCFHP sẽ gửi thông tin đến các hội viên hội đủ điều kiện để nhắc họ lên lịch hẹn cho (các) buổi khám sức khỏe định kỳ. Có dịch vụ đưa đón đến các cuộc hẹn y tế. Nếu quý vị chưa nhận được giấy nhắc nhở qua thư thì hãy xem danh sách dưới đây để biết mình có hội đủ điều kiện hay không:

KHÁM SỨC KHỎE/XÉT NGHIỆM		ĐIỀU KIỆN NHẬN THƯỞNG DÀNH CHO HỘI VIÊN MEDI-CAL CỦA SCFHP*	PHẦN THƯỞNG
 Sức khỏe trẻ em	Sáu lần thăm khám sức khỏe trẻ em trước 15 tháng tuổi	Đủ 15 tháng tuổi. Phải hoàn tất sáu buổi thăm khám sức khỏe trẻ em muộn nhất là ngày 31 tháng 12 năm 2019.	\$30
	Thăm khám sức khỏe trẻ em hàng năm	Từ 3 đến 6 tuổi. Phải hoàn tất một buổi thăm khám sức khỏe trẻ em muộn nhất là ngày 31 tháng 12 năm 2019.	\$30
	Thăm khám sức khỏe thanh thiếu niên	Từ 12 đến 21 tuổi. Phải hoàn tất một buổi thăm khám sức khỏe trẻ em muộn nhất là ngày 31 tháng 12 năm 2019.	\$30
 Kiểm soát bệnh mãn tính	Tiểu đường: làm xét nghiệm máu HbA1C	Từ 18 đến 75 tuổi, có bệnh tiểu đường. Phải hoàn tất xét nghiệm sàng lọc bệnh tiểu đường muộn nhất là ngày 31 tháng 12 năm 2019.	\$25
	Hen suyễn: Dùng thuốc trị suyễn theo chỉ định	Từ 5 đến 64 tuổi, có bệnh suyễn. Phải dùng thuốc trị suyễn theo chỉ định từ ngày 1 tháng 1 đến 31 tháng 12 năm 2019.	\$15 mỗi ba tháng
 Sức khỏe phụ nữ	Chụp nhũ ảnh	Từ 50 đến 74 tuổi. Phải hoàn tất một lần chụp nhũ ảnh muộn nhất là ngày 31 tháng 12 năm 2019.	\$20
	Khám sàng lọc ung thư cổ tử cung	Từ 21 đến 64 tuổi. Phải hoàn tất xét một nghiệm Pap muộn nhất là ngày 31 tháng 12 năm 2019.	\$30
	Chăm sóc thai nhi	Nếu có thai, quý vị phải ghi danh vào chương trình <i>Healthy Moms, Healthy Babies</i> . Mẫu đơn ghi danh có tại www.scfhp.com/rewards .	Thay đổi tùy theo từng tam cá nguyệt: ▶ Phiếu quà tặng trị giá \$30 ▶ Ghế ngồi cho trẻ em trong xe** ▶ Nệm “sleep pod” cho em bé

*Các hội viên Kaiser không hội đủ điều kiện tham gia. Nếu quý vị là hội viên của KP, hãy truy cập www.kp.org để biết về các cơ hội được thưởng.

**Để hội đủ điều kiện nhận phần thưởng này, quý vị

phải hoàn tất lớp học về an toàn khi sử dụng ghế ngồi cho trẻ em trong xe.

Không được phép sử dụng phiếu quà tặng này để mua thuốc lá, rượu bia hay súng ống.

Hội viên mới cần hoàn tất thủ tục IHA

Có phải quý vị là hội viên mới? Một điều rất quan trọng là quý vị cần đến gặp bác sĩ của mình trong vòng 60 ngày đầu tiên sau khi ghi danh vào chương trình Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Nếu đây là bác sĩ mới thì điều này sẽ giúp quý vị và bác sĩ làm quen với nhau. SCFHP sẽ bao trả cho buổi khám này nên quý vị không cần trả gì hết.

Khi quý vị đến, bác sĩ sẽ khám tổng quát cơ thể của quý vị. Bác sĩ cũng có thể yêu cầu quý vị điền vào một bảng câu hỏi về tình trạng sức khỏe và lối sống hiện tại cũng như tiền sử y tế của gia đình quý vị. Thủ tục này được gọi là **đánh**



giá sức khỏe ban đầu (**initial health assessment** hay **IHA**). Quý vị có thể được đề nghị chích ngừa cúm (tùy theo mùa) cũng như nhận các loại thuốc ngừa khác để bảo vệ quý vị nếu cần. Bác sĩ cũng có thể đề nghị các kiểm tra sàng lọc khác để giúp phòng ngừa hay kiểm soát bệnh, nếu có.

Quý vị có thể tìm số điện thoại của bác sĩ trên thẻ ID hội viên SCFHP của quý vị. Nếu quý vị chưa nhận được thẻ ID, hãy đăng nhập cổng thông tin dành cho hội viên



Cần tìm bác sĩ mới?

Quý vị có thể:

- Sử dụng công cụ tìm nhà cung cấp dịch vụ có tên là "Find a Doctor" tại **www.scfhp.com** để tìm bác sĩ mới.
- Đăng nhập cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP tại **www.member.scfhp.com** để nộp yêu cầu thay đổi bác sĩ.
- Hoặc gọi Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP tại số **1-800-260-2055**.

mySCFHP tại **www.member.scfhp.com** và tìm thông tin của bác sĩ trong phần "Coverage & Benefits" (Bảo Hiểm và Quyền Lợi).

Lần gần đây nhất quý vị khám bác sĩ là khi nào?

Việc đến khám hàng năm với bác sĩ của quý vị là rất quan trọng. Buổi khám tổng quát hàng năm là cơ hội để bác sĩ xem xét tình trạng sức khỏe của quý vị. SCFHP bao trả cho các buổi khám này. Hãy gọi bác sĩ của quý vị để đặt lịch khám ngay hôm nay.



BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Thông tin cần biết về xét nghiệm HBA1C

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường thì bác sĩ có thể yêu cầu quý vị làm xét nghiệm máu A1C. Xét nghiệm này để làm gì? Và tại sao quý vị cần làm xét nghiệm?

Xét nghiệm A1C giúp quý vị và bác sĩ đánh giá hiệu quả của việc điều trị cho quý vị. Thông tin này có thể giúp quý vị duy trì sức khỏe tốt hơn.

Khi quý vị kiểm tra đường huyết hàng ngày, quý vị biết được mức đường huyết của mình ngay lúc đó. Điều này rất quan trọng. Nhưng xét nghiệm A1C cho quý vị biết mức đường huyết trung bình của mình trong hai đến ba tháng trước đó. Xét nghiệm này mang lại cho

quý vị một cái nhìn tổng quát hơn về sức khỏe của mình.

Bác sĩ có thể cho quý vị biết chỉ số A1C mục tiêu của quý vị là gì và nên làm xét nghiệm thường xuyên như thế nào. Nhiều người được khuyến nghị chỉ số mục tiêu là dưới 7%.

Bằng cách giữ mức trung bình của mình ở con số khuyến nghị, quý vị có thể làm giảm rủi ro bị các biến chứng của bệnh tiểu đường. Nếu đường huyết của quý vị ở mức quá cao hay quá thấp, hãy hỏi bác sĩ để biết các bước quý vị có thể thực hiện nhằm khắc phục vấn đề đó.

Nguồn tham khảo: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

CẢNH BÁO VỀ MÙA CÚM

Bệnh cúm có thể **GÂY KHỔ SỞ**
và **TỬ VONG**. Hầu như
TẤT CẢ mọi người lớn và trẻ em
từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên
tiêm ngừa cúm hàng năm.

- ✓ **Hãy tiêm chủng!**
- ✓ **Đừng chờ đợi.**
- ✓ **Đừng lưỡng lự.**

Phải mất **2 TUẦN** để vắc xin ngừa
cúm phát huy hiệu quả hoàn toàn.

Hãy tiêm chủng ngay từ **BÂY GIỜ**
để quý vị được bảo vệ khi cần.

**Hãy làm điều tốt nhất
để giữ sức khỏe**

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi cho
bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.



Hãy gia nhập Ủy Ban Cố Vấn Người Tiêu Dùng của chúng tôi!

Quý vị có thể tạo sự khác biệt

Quý vị có muốn giúp SCFHP phục vụ tốt hơn cho quý vị và cộng đồng của quý vị không? Hãy gia nhập Ủy Ban Cố Vấn Người Tiêu Dùng (Consumer Advisory Committee, hay CAC)! Ủy ban này bao gồm các hội viên của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), người biện hộ, người cung cấp dịch vụ và cha mẹ hoặc người giám hộ hợp pháp của các hội viên SCFHP.

Ủy ban CAC họp bốn lần mỗi năm để giúp chúng tôi cải thiện các dịch vụ và quyền lợi do SCFHP cung cấp.

Là thành viên của CAC, quý vị sẽ được:

- Là tiếng nói cho các hội viên như quý vị.
- Cộng tác với chúng tôi và những người trong cộng đồng quý vị.
- Cho chúng tôi biết kinh nghiệm của quý vị.

Chúng tôi có thể đưa đón quý vị nếu cần.
Có phục vụ đồ ăn.

*Nếu quý vị muốn trở thành
thành viên của CAC thì hãy
gọi cho bộ phận Dịch Vụ
Khách Hàng của SCFHP theo
số 1-800-260-2055.*

**SỨC KHỎE
TUYỆT VỜI**
Medi-Cal / Healthy Kids HMO

MÙA THU 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

50304V

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

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
PO Box 18880
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): 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): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ នោះ លោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា 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).