

## 发育筛查对您的孩子而言非常重要

孩子在成长过程中总会学习新事物。发育里程碑的一些示例包括：

- 第一次笑
- 第一次说出一个词
- 迈出第一步
- 挥手告别

- 独立坐起
  - 用积木搭一座塔楼，然后将其推倒
- 每个孩子都会按照自己的节奏成长以及学习技能。对于孩子而言，在某一领域领先但在其他领域有些落后是很正常的。



的。因此，发育筛查非常重要。这些筛查可帮助您和您的医生检查您的孩子是否按预期成长和发育。

### 在发育筛查时会做些什么？

医生会询问您，您的孩子玩耍、说话和行为如何。您的回答将帮助医生了解您的孩子。医生可能还会与您的孩子玩耍或说话，以观察您的孩子是否与其他同龄孩子达到大致相同的发育步伐。

发育筛查将在例行身体检查（健康儿童就诊）时进行。建议处于以下月龄的所有孩子进行发育筛查：

- 9 个月
- 18 个月
- 24 或 30 个月

资源：请访问 [www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all\\_checklists.pdf](http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf) 以查看各个年龄的更多里程碑。您还可以下载 CDC Milestone Tracker（CDC 里程碑跟踪器）应用来跟踪您的孩子的里程碑。可在此处获得该应用：[www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html)。与以往一样，请与您的医生谈话。

### 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  
Merced, CA  
Permit No. 1186

# SCFHP 健康奖励

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 对完成特定例行健康检查的 Medi-Cal 会员给予奖励!

## 为什么健康检查很重要?

定期的健康检查和检测有助于防患于未然。这些检查还可以帮助改善您的健康状况。通过获得适当的健康服务、筛查和治疗,您将能够采取相应措施增加自己生活得更健康、更长寿的机会。

## SCFHP 如何奖励我的医疗保健?

我们非常重视您的健康。以下是我们为完成例行健康检查提供的奖励列表。

SCFHP 将向符合资格的会员发送信息,提醒他们安排例行健康检查。医疗预约可安排交通服务。如果您没有收到提醒信函,请查看下面的列表,了解您是否符合资格:



### 就这么简单!

要了解如何完成符合资格的健康检查而获得礼品卡,请访问 [www.scfhp.com/rewards](http://www.scfhp.com/rewards)。

健康检查/检测	SCFHP MEDI-CAL 会员资格*	奖励	
 儿童健康	在 15 个月大之前完成六次健康儿童就诊	15 个月大。必须在 2019 年 12 月 31 日前完成六次健康儿童筛查。	30 美元
	年度健康儿童检查	3 到 6 岁。必须在 2019 年 12 月 31 日前完成一次健康儿童就诊。	30 美元
	青少年保健	12 到 21 岁。必须在 2019 年 12 月 31 日前完成一次健康儿童就诊。	30 美元
 慢性病管理	糖尿病: 糖化血红蛋白 (HbA1C) 血液检测	患有糖尿病的 18-75 岁患者。必须在 2019 年 12 月 31 日前完成糖尿病筛查。	25 美元
	哮喘: 按医生处方服用治疗哮喘的药物	患有哮喘的 5-64 岁患者。必须按照医生处方在 2019 年 1 月 1 日至 2019 年 12 月 31 日期间服用治疗哮喘的药物。	每三个月 15 美元
 女性健康	乳房 X 光检查	50 到 74 岁。必须在 2019 年 12 月 31 日前完成乳房 X 光检查。	20 美元
	宫颈癌筛查	21 到 64 岁。必须在 2019 年 12 月 31 日前完成子宫颈抹片检查。	30 美元
	产前护理	如果您怀孕,则必须参加 <i>Healthy Moms, Healthy Babies</i> 。您可在 <a href="http://www.scfhp.com/rewards">www.scfhp.com/rewards</a> 中找到注册表格。	因孕期而不同: ▶ \$30 gift card ▶ 安全汽车座椅** ▶ 睡眠舱

\*Kaiser 会员没有资格获得礼品卡。如果您是 KP 会员,请访问 [www.kp.org](http://www.kp.org) 查看获得奖励的机会。

\*\*必须完成汽车座椅安全课程才能获得资格。

礼品卡不得用于购买烟草、酒类或枪支。

## 2 赢得健康

# 新会员 应完成 IHA



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，以了解您当前的健康情况和生活方式以及您的家族病史。这称为 **IHA**（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。

您可以在 SCFHP 会员 ID 卡上找到医生的电话号码。如果您还没有收到您的 ID 卡，请登录 mySCFHP 会员门户 [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com)，可在“Coverage & Benefits”（承保范围



## 需要新医生吗？

您可以：

- 1 使用 [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。
- 1 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。
- 1 或请向 SCFHP 客户服务部致电，电话号码为：1-800-260-2055。

和福利）下找到您的医生信息。

## 您上次就医是什么时候？

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。

## 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，请咨询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



# 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。**



## 加入我们的消费者 顾问委员会!

您可以发挥影响

您想帮助 SCFHP 更好地为您和您的社区服务吗？加入消费者顾问委员会 (CAC)! 它由 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 的会员、支持者、医疗服务提供者以及 SCFHP 会员的父母或法定监护人组成。

CAC 每年举行四次会议，以帮助我们改进 SCFHP 提供的服务和福利。

作为 CAC 的一员，您将能：

- 为像您一样的会员发声。
- 与我们及您的社区成员合作。
- 将您的经历告诉我们。

如果需要，我们可为您提供乘车服务。届时将供应餐食。

如果您有兴趣加入  
CAC 提供服务，请致电  
**1-800-260-2055**  
联系 SCFHP 客户服务部。

## 赢得健康

Medi-Cal / Healthy Kids HMO

2019 年秋季

《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  
**50304C**

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](http://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 խոսելով հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Չանգահարեք 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).