

您的主要照护提供者

全方位照护您

我们大多数人都知道主要照护提供者（PCP 或医生）治疗疾病和慢性病，从流感和喉咙痛到糖尿病和高血压。但您可能会感到惊讶的是：他们的目标是为您提供全方位照护，而不仅仅是治疗您的疾病。

这意味着您的医生还接受过帮助您解决行为健康问题的培训。

例如，如果您患有糖尿病，您的医生所做的远不止是检查您的血糖和注意相关问题。您的医生还可以帮助您管理糖尿病患者面临的情绪挑战：注意饮食、抽出时间锻炼、管理药物等。

同样，如果您是患有慢性阻塞性肺病（COPD）等肺部疾病的吸烟者，您的医生可以帮助您克服戒烟带来的情绪和身体上的挑战。这些只是医生可如何全方位照护您的两个例子。

无论您可能面临什么行为健康问题，您的医生都可以直接帮助您，或将您转介给适当的专业人员或计划。

寻求帮助

由于您的情绪会影响您的健康以及您如何照顾自己，如果您遇到如下困难，您的医生是一个重要支持来源：

- 失去亲人



- 您的健康或亲人的健康、您的财务保障或感情关系发生变化

- 敏感的个人问题

请记住，如果医生不知道您生活中发生了什么情况，他们也无法帮助您。虽然您可能很难敞开心扉畅谈您的感受，尤其是对于敏感的事情，但您的医生只关心一件事：为您提供支持。

资料来源：American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health

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: 711



0

Standard
U.S. Postage
PAID
Merced, CA
Permit No. 1186

关于新冠肺炎 (COVID-19) 疫 苗的 7 个问题



新冠肺炎 (COVID-19) 疫情的许多方面都是前所未有的。其中之一便是不断地快速研制和提供安全有效的疫苗，以对抗引起新冠肺炎 (COVID-19) 的病毒。

下面就您对这些疫苗可能有的一些问题进行了解答。

问 有多少种疫苗？

答 目前有三种疫苗已获准在美国使用。其中一种由 Pfizer 研制，一种由 Moderna 研制，还有一种由 Johnson & Johnson 研制。数百万剂疫苗已经运往全国各地。

美国仍在研制其他疫苗。其中几种正在进行 3 期临床试验。这通常是试验过程中将疫苗提交美国食品和药物管理局 (FDA) 审查之前的最后阶段。

问 为什么要同时研制那么多疫苗？

答 疫苗的作用方式各异。有些是利用灭活病毒来刺激免疫。(这种方法与流感疫苗和许多其他疫苗相同。) 其他疫苗仅使用病毒的一部分，比如病毒表面的刺突蛋白。还有一些疫苗基于较新的方法，即使用病毒的基因材料—无论是单独使用还是插入另一种无害的病毒。探索不同的方法将更有可能找到安全有效的疫苗。

问 我们如何知道疫苗是安全的？

答 疫苗必须证明安全有效才能提供给公众。这就是临床试验过程的目的。仅当 FDA 确定疫苗的益处大于风险时才会授权使用该疫苗。

目前使用的疫苗在临床试验中都有良好的安全表现。最常见的副作用都很轻微，比如发烧或注射部位疼痛。虽然有些人出现过疫苗过敏反应，但总数很少。疫苗提供商正在采取措施监测和处理任何问题。

FDA 和疾病控制和预防中心 (CDC) 也会在疫苗投入使用后继续监测其安全性。您可以在首次接种后在 vsafe.cdc.gov 注册参加 CDC 的 v-safe 计划来提供帮助。

问 疫苗的效果如何?

答 在临床试验中, Pfizer 疫苗预防新冠肺炎 (COVID-19) 的有效率为 95%。Moderna 的疫苗有效率为 94.5%。J&J 疫苗在美国的试验中总体有效率约为 72%。所有这些数据都很理想。

问 疫苗费用如何?

答 Santa Clara Family Health Plan 会员可免费接种。

问 我什么时候可以接种疫苗?

答 加州正在分阶段为人们接种疫苗。根据加州的新冠肺炎 (COVID-19) 网站 www.covid19.ca.gov, 应该首先为以下人群接种疫苗: 医护人员, 长期护理机构入住人员, 一线必要工作者, 老年人, 有基础疾病的青年人, 其他必要工作者。

随着供应增加, 将会向其他群体提供疫苗。请访问圣克拉拉县公共卫生局网站 www.sccfreevax.org, 了解您是否已可接种疫苗以及如何接种。

问 接种疫苗后, 我是否可以停止保持社交距离和戴口罩?

答 如果您周围的其他人都已完全接种了疫苗, 有时可能可以取下口罩。但在公共场合, 佩戴口罩和保持社交距离仍然很重要。这是因为我们仍在了解疫苗在阻止病毒传播和对抗病毒变体方面的效果。



不要忘记去看牙医

定期的牙科检查很重要, 原因有很多。下面列出其中一些:

- ▶ 可以帮助及早发现问题, 这个时候更容易治疗。
- ▶ 可以帮助预防问题。
- ▶ 有些疾病的症状会表现在口腔里。
- ▶ 即使您没有任何症状, 您可能仍然有只有牙医才能诊断出的问题。

每年至少看一两次牙医是个好主意。确保您看过的牙医都知道您的病史, 以及您服用的所有药物。

牙科福利通过 Medi-Cal Dental 提供。

资料来源: Academy of General Dentistry; American Dental Association



要寻找提供者, 请访问 www.denti-cal.ca.gov 或致电 **1-800-322-6384** (听障专线: **1-800-735-2922**), 工作时间周一至周五上午 8 时至下午 5 时。



春季过敏症

4种缓解方法

您一直等待的温暖天气终于来了！但春天也可能带来一些您不想要的东西：季节性过敏。

当植物将微小的花粉颗粒释放到空气中时，您的身体可能会产生以下反应：

- 流鼻涕或鼻塞
- 持续打喷嚏
- 眼睛发红、流泪或肿胀

您该怎么办？

下面介绍的这类简单措施可能有助于您改善感受：

1. 留意花粉浓度信息。天气预报通常会在过敏季节提到这一点。在花粉浓度较高的日子，尽量多待在室内。

2. 关闭窗户。开着窗户会让花粉飘进来，并落在地毯和家具上。

3. 着装方面注意防护。当您在室外时，戴上帽子和太阳镜以帮助您的头发和眼睛远离花粉。

4. 洗掉花粉。在室外玩或工作之后，洗个淋浴，洗洗头发，并换衣服。

咨询医生

如果此类提示没有帮助，请与您的医生讨论应对方案。有些药物可以帮助您控制症状。您也可以试试打脱敏针。它们可以降低您对花粉的敏感性。

资料来源：Allergy and Asthma Foundation of America

您的眼部检查时间到了吗？

年度视力检查有助于检查您的眼睛健康状况并尽早发现问题。

作为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 会员，您的视力福利通过 VSP 提供，包括：

- ▶ 每 24 个月一次的常规眼睛检查
- ▶ 每 24 个月配一次眼镜（镜架加镜片）

要寻找网络内医生，请访问 www.vsp.com，并使用您的邮政编码寻找您附近的医生。找到适合您的医生后，您可以致电他们的办公室进行预约。请务必告诉医生您是 SCFHP 会员。不要忘记在赴诊时带上您的 SCFHP 会员 ID 卡。



有问题吗？

请致电 **1-800-877-7195**（听障专线：**1-800-428-4833**）

联系 VSP，工作时间周一至周五上午 7 时至晚上 8 时；或访问 VSP 的网站

www.vsp.com。



什么是胆固醇?

胆固醇是一种在血液中流动的脂肪状物质。您的身体需要一些胆固醇。但是，胆固醇过多会在动脉壁上形成沉积，称为血小板。血小板会堵塞通向心脏（导致心脏病发作）或大脑（导致中风）的血管。

阻止问题

高血压或高胆固醇是感觉不到的。这就是为什么检查血压或胆固醇水平至关重要。医生会告诉您应该多久进行一次检查。

如果您需要改善血压或胆固醇水平，可以从如下措施做起：



多吃水果、蔬菜和全谷类食品。



改喝低脂或脱脂牛奶。



少吃高盐或高钠食品。



限制食用饼干、蛋糕和其他烘焙食品。



多吃鱼或去皮鸡，少吃红肉。



定期锻炼身体。



追求健康的体重。

血压和胆固醇

关注心脏相关检查

为了拥有一颗健康的的心脏，我们都应该知道自己的血压和胆固醇水平。这是一个好建议。但您可能想知道：它们为什么很重要？

什么是血压？

当血液流经您的身体时，它会压迫血管壁。有些压力是正常和必要的。但是太大的压力会伤害您的心脏和血管。它会导致心脏病发作和中风等问题。

药物方面呢？

如果您的血压或胆固醇水平需要改善，改变生活方式会有所帮助。但这样可能还不够。您可能还需要药物。

如果医生在处方中开药物，服用这些药物非常重要。它们可以帮助您保持安全。

如果有任何因素导致您无法服用药物，请务必告诉您的医生。例如，您无法负担药物的费用，药物有您不喜欢的副作用，或者您经常忘记服用它们，您应该提到这些情况。医生可能有可以提供帮助的好主意。

资料来源：American Heart Association



注册参加美国心脏协会 (AMERICAN HEART ASSOCIATION) 的健康心脏计划。请致电 1-408-606-5950 联系 Padmaja Vasireddy，或发送电子邮件至 Padmaja.Vasireddy@heart.org 进行注册。



开始儿童健康检查

有很多方法可以让孩子知道您有多爱他们。最好的办法之一就是确保他们定期体检。

体检也称为儿童保健就诊。体检不只针对婴儿。大一点的孩子和青少年也需要体检。

通过体检，医生可以了解您孩子的成长情况，并确认他们是否达到关键发育里程碑。它们还可以帮助您的孩子保持健康。

具体检查项目

每次就诊时，医生都会为您的孩子进行检查。儿童也可能接

种疫苗。这些疫苗是安全的，可以帮助预防严重的疾病。

体检也是就以下主题提问的好机会：

- 健康饮食
- 锻炼
- 发育里程碑
- 铅筛查
- 睡眠问题
- 精神健康
- 育儿问题

医生还可以帮助您与年长的孩子谈论敏感的话题，如烟草、酒精、毒品和性。

资料来源：American Academy of Pediatrics

预约时间

儿童何时需要接受儿童保健就诊：



在 3 到 5 天大时



在 1、2、4、6、9 和 12 个月大时



在 15、18、24、30 个月大时



从 3 岁到 21 岁的每一年

现在开始永远
不会太迟。
请立即致电给
您孩子的医生！

即使是在新冠肺炎 (COVID-19) 疫情期间, 也不要放弃孩子的疫苗接种

在疫情期间, 家庭注重的是保持健康。这样做是正确的, 但健康专家要给家长们一个重要的提醒。新冠肺炎 (COVID-19) 预防不应该意味着放弃孩子的疫苗接种。

疫苗有助于保护所有年龄的儿童避免严重疾病。这些疾病包括百日咳和麻疹。疾病控制和预防中心建议儿童在 2 岁之前接种大部分疫苗, 但在新冠肺炎疫情期间, 似乎很少有儿童接种疫苗。

安排孩子的疫苗接种

诊所正在采取措施, 确保患者在体检和疫苗接种期间的安全。

如果您认为您可能没有及时给孩子接种疫苗, 请咨询孩子的医生。他们可以为您提供关于您孩子接种疫苗的建议。以下是不同年龄的孩子可能需要接种的一些疫苗。

婴幼儿 (出生至 2 岁)

- DTaP (白喉、破伤风和百日咳)
- MMR (麻疹、腮腺炎和风疹)
- 水痘
- 肺炎

- 甲肝和乙肝
- 脊髓灰质炎

学龄前儿童和学龄儿童 (3 至 10 岁)

- DTaP (白喉、破伤风和百日咳)
- MMR (麻疹、腮腺炎和风疹)
- 水痘
- 脊髓灰质炎

青少年 (11 至 18 岁)

- 人乳头状瘤病毒 (HPV)
- 脑膜炎
- Tdap (破伤风、白喉、百日咳)



敬请加入我们的消费者顾问委员会!

您可以发挥影响

您想帮助 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 更好地为您和您的社区服务吗? 敬请加入消费者顾问委员会 (CAC)!

它由 SCFHP 会员、支持者、提供者和 SCFHP 会员的家长或法定监护人组成。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

CAC 会议现在以虚拟方式举行。请访问 www.scfhp.com 以查看即将举行的会议的议程和材料。



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。

我们的评级如何?



您可能会收到 Health Services Advisory Group 的电话, 邀请您参加一项有关 Santa Clara Family Health Plan 的调查。我们希望我们的计划尽可能出色。您的意见非常重要, 有助于我们找到可以做出改进的方面。感谢您的帮助!



不确定什么是医疗紧急事件?

您可以全年随时拨打我们的 24 小时护士咨询热线 **1-877-509-0294**, 以寻求协助。我们还为不会讲英语的人提供口译服务。SCFHP 会员可免费享受这项服务。

赢得健康

Medi-Cal Plan

2021 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。

照片或插图物中的人物可能是模特。

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: 711
50423C

2021 © 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: Ձանգահարեք 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).