


Đây là ngày kỷ niệm bạc của SCFHP!

Cảm ơn quý vị đã biến dấu mốc này trở thành hiện thực



Santa Clara Family Health Plan kỷ niệm 25 năm thành lập! Trong 25 năm qua, chúng tôi đã nỗ lực mở rộng tầm nhìn về sức khỏe cho tất cả mọi người. Với cam kết danh thếp về tính chính trực, dịch vụ xuất sắc và hỗ trợ cho cộng đồng, SCFHP đã ngày càng phát triển để phục vụ cho hơn 300.000 người tại Quận Santa Clara. Chúng tôi rất biết ơn vì có cơ hội nâng cao khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho khu dân cư và cộng đồng, đồng thời chúng tôi mong muốn được phục vụ quý vị trong tương lai.

Tìm chúng tôi tại

 Instagram (@scfhp) và

 Facebook

(www.facebook.com/scfhp)

để biết về tin tức và sự kiện kỷ niệm cột mốc quan trọng này trong những tháng tới.



Đăng ký tham gia lớp học giáo dục sức khỏe!

Santa Clara Family Health Plan tận tâm giúp các hội viên của chúng tôi có cuộc sống khỏe mạnh. Chúng tôi hợp tác với nhiều tổ chức tại cộng đồng để cung cấp các lớp học giáo dục sức khỏe miễn phí cho các hội viên của chúng tôi. Chúng tôi thực hiện các chủ đề sau đây:

▶ Nuôi dạy con cái

▶ Tự chủ về sức khỏe (Đăng ký trực tuyến! www.bit.ly/High-Blood-Pressure-Class)

▶ Kiểm soát cân nặng

▶ Giáo dục trước khi sinh (Đăng ký trực tuyến! www.bit.ly/SCFHP-BabyShower)

▶ Cai hút thuốc và hơn thế nữa!

Truy cập www.scfhp.com/for-members/health-education để xem danh sách đầy đủ

các lớp học. Để ghi danh, hãy gọi cho các đối tác Giáo Dục Sức Khỏe của chúng tôi và cho biết quý vị là hội viên của SCFHP.* Hầu hết các chương trình đều không yêu cầu giấy giới thiệu của bác sĩ. Quý vị có thể chọn không tham gia chương trình vào bất cứ lúc nào. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần trợ giúp, vui lòng gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.

*Các lớp học có thể thực hiện trực tuyến hoặc học tại lớp

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: 711



Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44



Đừng bỏ qua các quyền lợi tốt cho sức khỏe của quý vị

Hoàn tất việc gia hạn Medi-Cal của quý vị

Là hội viên Medi-Cal, quý vị phải gia hạn Medi-Cal mỗi năm để giữ các quyền lợi chăm sóc sức khỏe của mình. Gói gia hạn sẽ được gửi đến địa chỉ nhà của quý vị qua đường bưu điện nếu quý vị cần xác định lại xem quý vị còn hội đủ điều kiện không. Quý vị phải điền đầy đủ và gửi lại tất cả các biểu mẫu bên trong gói này.

Tại sao việc hoàn thành gói gia hạn lại quan trọng?

Nếu quý vị đã thay đổi công việc, mất việc làm hoặc số người sống trong nhà của quý vị đã thay đổi, quý vị có thể cần phải xác định lại xem quý vị còn hội đủ điều kiện đối với Medi-Cal không.

Nếu quý vị không hoàn tất quy trình gia hạn này, các quyền lợi Medi-Cal của quý vị có thể bị hủy bỏ.

Tôi có thể gửi lại gói gia hạn đã hoàn tất bằng cách nào?

Gửi lại thông tin này qua điện thoại, thư hoặc fax.

Tôi có thể nhờ trợ giúp điền thông tin vào gói gia hạn của mình không?

Có! Nhân Viên Y Tế Cộng Đồng của Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng Blanca Alvarado của SCFHP luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị. Nhân Viên Y Tế Cộng Đồng (CHW) của chúng tôi là những cố vấn ghi danh được chứng nhận sẵn sàng hỗ trợ quý vị hoàn tất việc gia hạn bảo hiểm sức khỏe Medi-Cal hoặc đăng ký bảo hiểm sức khỏe khác. Hãy gọi cho chúng tôi theo số **1-408-874-1750 (TTY: 711)**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 10 giờ sáng đến trưa và từ 1 giờ đến 5 giờ chiều, để sắp xếp một cuộc hẹn.

Thông tin liên hệ của quý vị có thay đổi trong hai năm qua không?

Cung cấp cho văn phòng Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội Quận Santa Clara thông tin liên lạc mới nhất của quý vị để quý vị có thể tiếp tục ghi danh. Quý vị có thể gọi cho họ theo số **1-877-962-3633 (TTY: 711)**. Nếu quý vị nhận được Tiền Trợ Cấp An Sinh (SSI), hãy báo cáo sự thay đổi địa chỉ của quý vị bằng cách gọi cho văn phòng An Sinh Xã Hội theo số **1-800-772-1213**.



Lập kế hoạch phòng ngừa bệnh cúm và viêm phổi

Viêm phổi là tình trạng nhiễm trùng ở một hoặc cả hai phổi, gây viêm và tích tụ dịch. Viêm phổi có thể gây ra vấn đề trao đổi oxy. Bệnh cúm là một nguyên nhân phổ biến gây ra bệnh viêm phổi. Đó là lý do tại sao ngăn ngừa cúm là một cách hiệu quả để giảm nguy cơ mắc bệnh viêm phổi.

NHẬN TRÁCH NHIỆM BẢO VỆ BẢN THÂN

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh khuyến nghị tiêm phòng cúm cho tất cả mọi đối tượng từ 6 tháng tuổi trở lên. Việc tiêm phòng cúm đặc biệt quan trọng cho những người có nguy cơ cao mắc bệnh nặng, bao gồm:

- ▶ Những người từ 65 tuổi trở lên
- ▶ Những người mắc một số bệnh mãn tính nhất định, như hen suyễn, tiểu đường, hoặc bệnh tim mạch
- ▶ Phụ nữ có thai
- ▶ Những người khuyết tật, đặc biệt là những tình trạng khuyết tật ảnh hưởng đến chức năng cơ hay phổi hoặc khiến việc ho hay nuốt trở nên khó khăn

Nếu quý vị có con, đừng quên tiêm phòng cúm cho các con của quý vị. Các bác sĩ khuyến cáo trẻ em nên tiêm phòng cúm hàng năm vào mùa thu, bắt đầu từ khi trẻ được 6 tháng tuổi. Một vài trẻ từ 6 tháng đến 8 tuổi có thể cần tiêm hai liều để được bảo vệ tốt nhất. Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị để tiêm phòng cúm.

Chương trình mới cho hội viên Medi-Cal và Medicare!

Giới thiệu SCFHP DualConnect (HMO D-SNP), sắp ra mắt vào năm 2023

Chúng tôi hân hạnh công bố chương trình nhu cầu đặc biệt đủ điều kiện kép mới, có tên gọi là **Santa Clara Family Health Plan DualConnect (HMO D-SNP)**. SCFHP DualConnect—dành cho những người có Medicare và Medi-Cal—sẽ thay thế Chương Trình SCFHP Cal MediConnect, có hiệu lực từ **Ngày 1 Tháng 1, 2023**.

SCFHP DualConnect điều phối các dịch vụ Medicare và Medi-Cal trong một chương trình—với một thẻ hội viên, một bác sĩ chăm sóc chính và một số điện thoại để gọi đến khi cần được trợ giúp. Quý vị sẽ có một người quản lý chăm sóc cá nhân để giúp quý vị đặt lịch hẹn, nhận dịch vụ chăm sóc và xây dựng một Kế Hoạch Chăm Sóc Cá Nhân để giúp quý vị đạt được các mục tiêu chăm sóc sức khỏe của mình.

Quý vị có thể tham gia SCFHP DualConnect bằng cách nào?

1. Nếu quý vị có Medi-Cal và hội đủ điều kiện cho Medicare, quý vị có

thể tham gia ngay và nhận bảo hiểm bắt đầu từ Ngày 1 Tháng 1, 2023.

2. Nếu quý vị sẽ sớm hội đủ điều kiện nhận Medicare, hãy lập kế hoạch đăng ký khoảng ba tháng trước sinh nhật lần thứ 65 của quý vị và chọn SCFHP DualConnect làm chương trình bảo hiểm y tế Chương Trình Nhu Cầu Đặc Biệt Đủ Điều Kiện Kép (D-SNP) của quý vị.

Quý vị sẽ vẫn nhận được tất cả các quyền lợi, dịch vụ và lợi ích Medi-Cal của mình. Ngoài ra, với

SCFHP DualConnect, quý vị sẽ nhận được nhiều quyền lợi và dịch vụ hơn so với quyền lợi và dịch vụ mà Original Medicare cung cấp.

Quý vị sẽ được hưởng:

- \$0 tiền đồng trả cho thuốc kê toa
- Tối đa \$135 cho các mặt hàng không kê toa (OTC) ba tháng một lần
- Quyền lợi tập thể dực tiền đồng trả \$0
- Và nhiều quyền lợi khác nữa!

H7890_17082V



TÌM HIỂU THÊM tại
www.scfhp.com/dualconnect.

Các hội viên mới phải hoàn thành Đánh Giá Sức Khỏe Ban Đầu (IHA)

Có phải quý vị là hội viên mới? Quý vị phải thăm khám với bác sĩ của mình trong vòng 120 ngày đầu tiên kể từ ngày quý vị ghi danh vào Santa Clara Family Health Plan. Nếu đó là bác sĩ mới, việc này sẽ giúp quý vị và bác sĩ làm quen với nhau. SCFHP sẽ bao trả cho buổi thăm khám này nên quý vị không cần chi trả cho bất cứ thứ gì.

Bác sĩ sẽ thực hiện khám sức khỏe cho quý vị khi quý vị đến thăm khám. Bác sĩ của quý vị 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. Điều này được gọi là Đánh Giá Sức Khỏe Ban

Đầu (IHA). Quý vị có thể được tiêm phòng cúm (tùy thuộc vào thời điểm trong năm) cũng như các chủng ngừa và sàng lọc khác để bảo vệ quý vị.

Là một phần của IHA, quý vị sẽ được yêu cầu hoàn thành bảng câu hỏi Đánh Giá Khả Năng Giữ Gìn Sức Khỏe (SHA). SHA giúp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị biết được liệu quý vị có cần giáo dục sức khỏe, tư vấn, can thiệp, giới thiệu và/hoặc theo dõi. Điều này sẽ giúp quý vị giảm thiểu bệnh mãn tính và thay đổi sang hành vi lành mạnh.

ĐỂ TÌM NHÀ CUNG CẤP, hãy truy cập www.smilecalifornia.org hoặc gọi số **1-800-322-6384** (TTY: **1-800-735-2922**). Đây là số điện thoại miễn phí. Đại diện chương trình nha khoa Medi-Cal luôn sẵn sàng từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều Thứ Hai đến Thứ Sáu để hỗ trợ quý vị.



Sở hữu và gìn giữ một nụ cười khỏe mạnh

Chương Trình Nha Khoa Medi-Cal cung cấp các dịch vụ nha khoa miễn phí hoặc chi phí thấp cho trẻ em và người lớn được nhận quyền lợi từ Medi-Cal, chương trình Medicaid của California.

Việc khám răng miệng định kỳ là điều rất quan trọng vì nhiều lý do. Dưới đây chỉ là một số lý do:

- Có thể giúp phát hiện sớm các vấn đề, khi mà việc điều trị dễ dàng hơn.
- Có thể giúp phòng ngừa xảy ra vấn đề.
- Một số bệnh có triệu chứng xuất hiện ở miệng.
- Cho dù quý vị không có triệu chứng nhưng vẫn có thể có vấn đề mà chỉ có nha sĩ mới có thể chẩn đoán được.

Tốt nhất là nên đi khám nha sĩ ít nhất một hoặc hai lần mỗi năm. Đảm bảo rằng mỗi nha sĩ quý vị gặp đều biết tiền sử y tế của quý vị—và biết tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng.

Nguồn: Academy of General Dentistry; American Dental Association

Giảm cholesterol với liệu pháp statin

Cholesterol cao không còn là nỗi ám ảnh đối với cuộc sống của quý vị. Nhờ những tiến bộ mới trong nghiên cứu về cholesterol, liệu pháp statin có thể giúp quý vị giảm cholesterol và phòng ngừa bệnh tim.

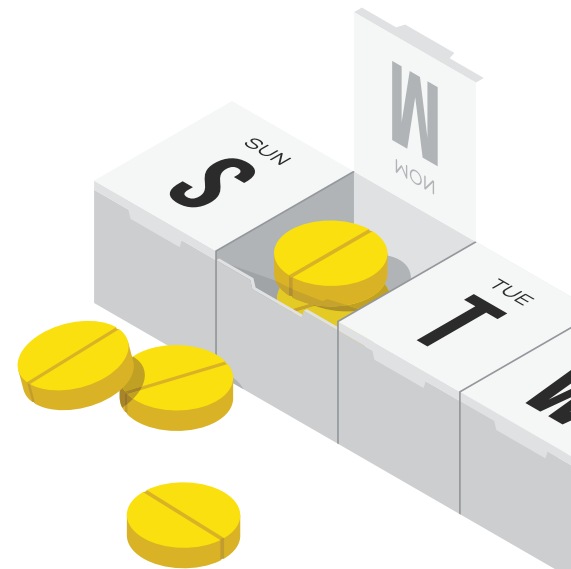
Một loại thuốc được kê toa có thể làm giảm việc sản sinh cholesterol xấu trong gan là statin. Vì gan của quý vị sẽ có ít cholesterol hơn, nên cơ thể sẽ lấy một phần cholesterol từ máu của quý vị. Kết quả là, lượng cholesterol tổng thể của quý vị sẽ giảm xuống.

NGỘ NHẬN: Tôi không cần statin hoặc các loại thuốc khác để giảm bớt lượng cholesterol của mình. Tôi có thể kiểm soát lượng cholesterol của mình bằng

chế độ ăn uống và tập thể dục.

SỰ THẬT: Nhiều người có thể lựa chọn thực phẩm lành mạnh và tập thể dục đầy đủ để đạt được mức cholesterol tốt. Nhưng những người bị tiểu đường và huyết áp cao có thể cần statin để giảm mức cholesterol.

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về những phương thức tốt nhất để kiểm soát cholesterol của quý vị. Tìm hiểu xem liệu pháp statin có phù hợp với quý vị không. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang thông tin của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh về sự thật và ngộ nhận về cholesterol tại www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm.





Khám sàng lọc ung thư đại trực tràng

Khám sàng lọc ung thư đại trực tràng là một quyết định sáng suốt. Ung thư đại trực tràng là căn bệnh dẫn đến tăng sinh tế bào ở đại tràng hoặc trực tràng. Tế bào này phát triển nhiều hơn bình thường khiến tế bào đó trở nên bất thường và đáng báo động. Phát hiện ung thư sớm có thể giúp điều trị dễ dàng hơn. Nhóm Đặc Trách các Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ (U.S. Preventive Services Task Force) khuyến cáo rằng người lớn từ 45 đến 75 tuổi nên khám sàng lọc ung thư đại trực tràng. Có một số cách thức khám sàng lọc, bao gồm:

- ▶ Xét nghiệm phân (FOBT hoặc FIT)
- ▶ Nội soi đại tràng sigma linh hoạt
- ▶ Nội soi đại tràng
- ▶ Chụp cắt lớp vi tính CT (nội soi ảo đại tràng)

Bao trả miễn phí việc khám sàng lọc cho các hội viên của Santa Clara Family Health Plan. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về xét nghiệm nào là tốt nhất cho quý vị và tần suất quý vị nên làm xét nghiệm.

Kiểm tra A1C của quý vị, một yếu tố nguy cơ quan trọng đối với bệnh tiểu đường

A1C của quý vị không chỉ là một tập hợp các số và chữ cái: Đó là một con số quan trọng để xem liệu quý vị đang có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường hay không.

Xét nghiệm A1C là gì?

Xét nghiệm A1C còn được gọi là xét nghiệm hemoglobin A1C hoặc HbA1c. Xét nghiệm A1C đo tỷ lệ phần trăm tế bào hồng cầu có đường gắn vào huyết sắc tố của quý vị. Mọi người đều có một lượng đường kèm theo máu, nhưng những người có mức đường huyết cao thì có lượng đường nhiều hơn.

Mức A1C thường được biểu thị bằng phần trăm. Mức A1C bình thường là dưới 5.7%. Phạm vi tiền tiểu đường là từ 5.7% đến 6.4%, và bệnh tiểu đường là mức A1C trên 6.5%.

Ai nên thực hiện xét nghiệm A1C và khi nào?

Quý vị nên làm xét nghiệm A1C nếu quý vị trên 45 tuổi, thừa cân hoặc bị tiền tiểu đường hoặc tiểu đường loại 2. Mục tiêu A1C đối với hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường là 7 hoặc ít hơn. Làm việc với bác sĩ của quý vị để đặt mục tiêu A1C của riêng quý vị.

Nguồn tham khảo: Centers for Disease Control and Prevention



Thăm khám sau sinh đối với các bà mẹ mới sinh

Dù em bé mới ra đời của quý vị cần rất nhiều sự quan tâm và chăm sóc, nhưng quý vị cũng đừng quên chăm sóc cho bản thân. Ăn uống lành mạnh, nghỉ ngơi và giữ gìn sức khỏe tinh thần giờ đây trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Và cũng nên đi khám sức khỏe với bác sĩ của quý vị.

Một buổi khám không nên bỏ qua

Quý vị sẽ cần kiểm tra sức khỏe sau sinh từ 7 đến 84 ngày (1 đến 12 tuần) sau khi sinh. Nếu quý vị sinh mổ (còn gọi là mổ đẻ), quý vị có thể cần đến gặp bác sĩ thường xuyên hơn để kiểm tra vết thương và sau đó kiểm tra lại toàn bộ sau khi sinh. Cho dù ở vào trường hợp nào thì buổi khám này cũng là cơ hội để bác sĩ của quý vị:

- Đảm bảo quý vị đang phục hồi tốt sau khi sinh
- Kiểm tra xem quý vị có thể trở lại hoạt động bình thường hay chưa

Cơ hội trao đổi

Đây cũng là cơ hội để quý vị nêu lên bất kỳ quan ngại nào có thể có về quá trình phục hồi và các cảm giác trong cơ thể.

Quý vị có thể hỏi bác sĩ về:

- Việc cho con bú sữa mẹ
- Các biện pháp tránh thai
- Giảm cân
- Chế độ ăn uống và rèn luyện cơ thể
- Cảm xúc của quý vị

Đề phòng hội chứng baby blues

Nhiều người mới làm mẹ trải qua cảm giác buồn bã hoặc trầm cảm, thường được biết đến với cái tên baby blues. Quý vị có thể cảm thấy chán nản, căng thẳng hoặc muốn khóc vì những điều mà thông thường không khiến quý vị bận tâm. Những cảm xúc này sẽ đỡ hơn sau vài tuần. Tuy nhiên, nếu tình trạng này không thuyên giảm, hoặc nếu quý vị vô cùng buồn bã hoặc không thể chăm sóc cho bản thân hoặc em bé của quý vị, thì hãy gọi ngay cho bác sĩ của quý vị. Quý vị có thể mắc một bệnh lý nghiêm trọng được gọi là trầm cảm sau sinh.

Các biện pháp trợ giúp luôn sẵn sàng

Truy cập Cộng Tác Vì Sức Khỏe Tâm Thần cho Người Làm Mẹ của Quận Santa Clara (Santa Clara County Maternal Mental Health Collaborative) tại www.bit.ly/SCC-MMHC để biết các nguồn thông tin về các bệnh lý tâm trạng liên quan đến giai đoạn sau sinh như baby blues và trầm cảm sau sinh. Quý vị cũng có thể truy cập Hỗ Trợ Các Bà Mẹ (Support Mamas) tại www.supportingmamas.org để biết thêm thông tin và nguồn lực. Hãy nhớ rằng, bác sĩ sẽ sẵn lòng nghe bất cứ vấn đề gì quý vị có thể gặp phải.



Sắp có em bé?

HÃY THAM GIA BUỔI TIỆC MỪNG BÉ CHÀO ĐỜI CÙNG CHÚNG TÔI!

Nếu quý vị là hội viên Medi-Cal và hiện đang mang thai, chúng tôi xin được mời quý vị tham gia buổi tiệc mừng bé chào đời của Santa Clara Family Health Plan! Buổi tiệc mừng bé chào đời hàng tháng của chúng tôi là những sự kiện thú vị để giúp quý vị tận hưởng các quyền lợi từ chương trình—như lớp học tiền sản, máy hút sữa và dịch vụ chuyên chở—cùng với dịch vụ chăm sóc và bảo đảm an toàn, các nguồn lực cộng đồng cho trẻ sơ sinh, v.v.! Đăng ký trực tuyến tại www.bit.ly/SCFHP-BabyShower.

10 mẹo giúp ăn uống lành mạnh hơn

Nếu quý vị đang bối rối về việc ăn uống theo chế độ lành mạnh, thì đây là một số mẹo giúp quý vị bắt đầu. Hãy thử thực hiện một hoặc hai thay đổi này cùng một lúc.

ĂN UỐNG



1 Ăn nhiều trái cây và rau quả.



2

Chọn nhiều ngũ cốc nguyên hạt hơn.



3

Hãy thử ăn protein thực vật, như các loại đậu, thường xuyên hơn.



4

Chọn loại thịt nạc, chưa qua chế biến.



5

Thường xuyên ăn cá (không chiên).



CHUYỂN ĐỔI



6

Chuyển sang uống sữa ít béo hoặc không béo.



7

Sử dụng các loại dầu tốt cho sức khỏe, như dầu ô liu, để nấu ăn.



HẠN CHẾ



8

Hạn chế đồ ngọt và đồ uống có đường.



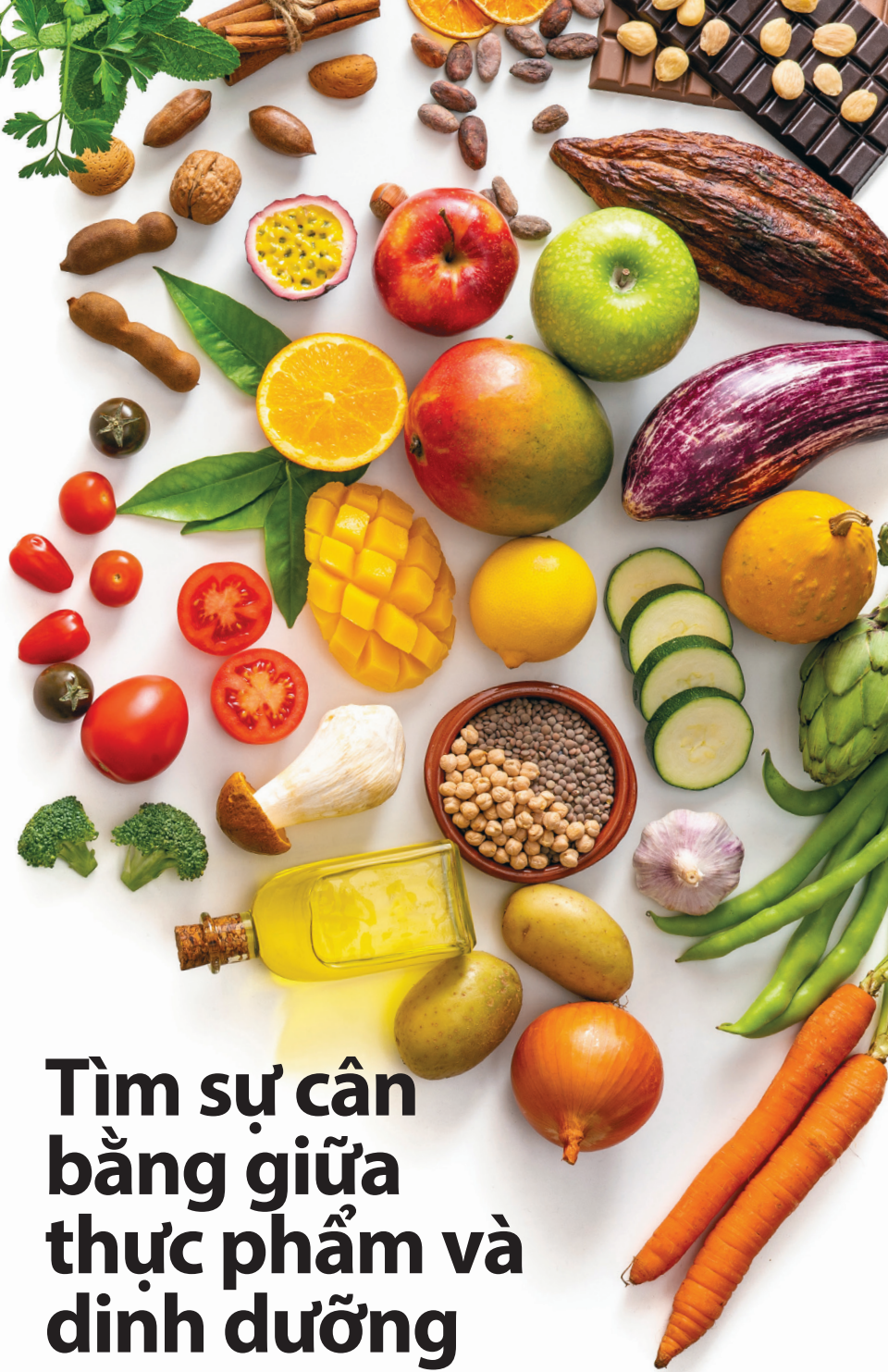
9

Cắt giảm muối và natri.



10

Ăn ít thực phẩm chế biến sẵn.



Tìm sự cân bằng giữa thực phẩm và dinh dưỡng

Duy trì cân nặng hợp lý không có nghĩa là quý vị phải ăn ít thức ăn hơn. Ăn nhiều trái cây và rau quả, cùng với ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc và các loại hạt là một cách lành mạnh để giảm bớt hoặc duy trì cân nặng. Bên cạnh đó, chế độ ăn nhiều trái cây và rau quả có thể làm giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư và các bệnh mãn tính khác. Một thói quen ăn uống lành mạnh có thể tăng cường sức khỏe của quý vị và giúp việc ăn uống lành mạnh trở nên dễ dàng hơn.



ĐỂ TÌM HIỂU THÊM về cách ăn uống lành mạnh và quản lý cân nặng, hãy truy cập www.bit.ly/SCFHP-StayHealthy.

Được chăm sóc kịp thời

Chương trình Santa Clara Family Health Plan cam kết cung cấp các dịch vụ chăm sóc kịp thời cho tất cả các thành viên. Khi quý vị gọi cho chúng tôi trong giờ làm việc bình thường, chúng tôi sẽ trả lời điện thoại trong vòng 10 phút. Ngoài ra, bác sĩ phải hẹn với quý vị trong các khung thời gian quy định. Vui lòng xem bảng để biết thời gian chờ.

Quý vị không chắc chắn vấn đề sức khỏe của mình có khẩn cấp không? Gọi cho đường dây tư vấn y tá của chúng tôi 24/7 theo số **1-877-509-0294** để nói chuyện với một chuyên gia y tế đủ điều kiện. Nếu cần gọi lại cho quý vị thì nhân viên sẽ gọi trong vòng 30 phút.

Nếu quý vị gặp khó khăn khi đặt lịch hẹn trong những khung thời gian này, hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số **1-800-260-2055** (TTY: 711). Quý vị cũng có thể gọi cho Sở Y Tế Có Quản Lý California (California Department of Managed Health Care) tại số **1-888-466-2219** hoặc truy cập vào trang web của họ tại **www.dmhc.ca.gov** để nộp đơn khiếu nại.



QUÝ VỊ CŨNG CÓ QUYỀN
nhận dịch vụ thông dịch kịp thời cho các cuộc hẹn theo lịch của quý vị. Gọi Dịch Vụ Khách

Hàng SCFHP theo số **1-800-260-2055**
(TTY: 711).



CUỘC HẸN KHÔNG KHẨN CẤP

CUỘC HẸN KHÔNG KHẨN CẤP	THỜI GIAN CHỜ
Cuộc hẹn chăm sóc chính	10 ngày làm việc
Cuộc hẹn bác sĩ chuyên khoa	15 ngày làm việc
Cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe tâm thần	10 ngày làm việc
Cuộc hẹn khác—nhận dịch vụ chẩn đoán hay điều trị bệnh trạng	15 ngày làm việc
Cấp độ khẩn cấpTriage	Dịch vụ 24/7— không quá 30 phút

CUỘC HẸN KHẨN CẤP

CUỘC HẸN KHẨN CẤP	THỜI GIAN CHỜ
Cuộc hẹn chăm sóc khẩn cấp không cần phê duyệt trước	48 giờ
Cuộc hẹn chăm sóc khẩn cấp cần phê duyệt trước	96 giờ

**SỨC KHỎE
TUYỆT VỜI**
Medi-Cal Plan

MÙA THU NĂM 2022

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: 711

50539V

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.



Phân biệt đối xử là hành vi trái pháp luật. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật dân quyền của Tiểu Bang và Liên Bang. SCFHP không phân biệt đối xử một cách trái pháp luật, loại trừ mọi người hay đối xử với họ khác biệt vì giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, nguồn gốc tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tinh thần, khuyết tật thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới hay khuynh hướng tính dục.

SCFHP cung cấp:

- 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 có chuyên môn
 - Thông tin được viết dưới định dạng khác (bản in chữ lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác)
- Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là Tiếng Anh như:
 - Thông dịch viên có chuyên môn
 - Thông tin trên văn bản bằng các ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ với SCFHP từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ ràng, vui lòng gọi đến **711**. Khi có yêu cầu, thông tin này sẽ được in bằng chữ nổi braille, trên bản in khổ lớn, băng ghi âm hoặc định dạng điện tử. Để nhận một trong số các bản sao ở định dạng thay thế này, vui lòng gọi hoặc viết thư gửi đến:

**Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 (TTY: 711)**

CÁCH NỘP ĐƠN 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 trái pháp luật theo cách khác dựa trên cơ sở giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, nguồn gốc tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tinh thần, khuyết tật thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới hay khuynh hướng tính dục, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại với Phòng Khiếu Nại và Kháng Cáo của SCFHP. Quý vị có thể nộp đơn khiếu nại bằng cách gọi điện, viết thư, trực tiếp hoặc qua hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Hãy liên hệ với SCFHP từ 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi số **1-800-260-2055**. Hoặc nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ ràng, vui lòng gọi đến **711**.
- **Gửi thư:** Điền đầy đủ thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến địa chỉ:

**Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119**

- Trực tiếp: Hãy đến văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc SCFHP và nói là quý vị muốn nộp đơn khiếu nại.
 - Dưới dạng điện tử: Truy cập trang web của SCFHP tại địa chỉ www.scfhp.com.
-

VĂN PHÒNG PHỤ TRÁCH DÂN QUYỀN – SỞ DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CALIFORNIA (CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES)

Quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền với Văn Phòng Phụ Trách Dân Quyền của Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe California qua điện thoại, viết thư hoặc bằng hình thức điện tử:

- Qua điện thoại: Gọi theo số **916-440-7370**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi **711 (Dịch Vụ Tiếp Âm Viễn Thông)**.
- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu khiếu nại hoặc gửi thư đến:

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

Các biểu mẫu khiếu nại có sẵn tại địa chỉ http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- Dưới dạng điện tử: Gửi email tới CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

VĂN PHÒNG PHỤ TRÁCH DÂN QUYỀN – BỘ Y TẾ VÀ DỊCH VỤ NHÂN SINH HOA KỲ (DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)

Nếu quý vị tin rằng quý vị đã bị phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hay giới tính, quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền với Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, Văn Phòng Phụ Trách Dân Quyền bằng cách gọi điện, viết thư hoặc qua định dạng điện tử:

- Qua điện thoại: Hãy gọi số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu 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**

Các biểu mẫu khiếu nại có sẵn tại địa chỉ <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Dưới dạng điện tử: Truy cập Cổng Thông Tin Điện Tử của Office for Civil Rights tại địa chỉ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

English Tagline – ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-260-2055 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-260-2055 (TTY: 711). These services are free of charge.

Mensaje en español (Spanish) – ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese) – CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Các dịch vụ này đều miễn phí.

简体中文标语 (Chinese) – 请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

Tagalog Tagline (Tagalog) – ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Libre ang mga serbisyong ito.

(Arabic) الشعار بالعربية

يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian) – ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշվանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជា ឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រីន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

(Farsi) فارسی زبان به مطلب

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi) – ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong) – CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntwav su thiab luam tawm ua tus ntwav loj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese) – 注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean) – 유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 접자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian) – ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕລິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien) – LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-260-2055 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-800-260-2055 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi) – ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-2602055 (TTY: 711). ਆਪਣੇ ਲੇਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian) – ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия ТТУ: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия ТТУ:711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai) – โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian) – УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.