

Cảm lạnh hay cúm?

Có phải quý vị đang bị đau họng, sổ mũi và bắn khoăn không biết đó là bệnh gì không? Vì rút gây bệnh cảm lạnh và cúm có thể gây ra một số triệu chứng giống nhau. Hãy để ý đến các cảm giác trong cơ thể của mình để biết cách phân biệt giữa hai bệnh trạng này.

Các triệu chứng xuất hiện nhanh như thế nào?

- Xuất hiện *từ từ* là dấu hiệu bị cảm lạnh.
- Xuất hiện *đột ngột* là dấu hiệu bị cúm.

Quý vị có bị sốt không?

- Đến 102 độ F là dấu hiệu bị cảm lạnh.
- Trên 102 độ F là dấu hiệu bị cúm.

Mũi quý vị cảm thấy thế nào?

- Nếu bị nhầy mũi, sổ mũi hay nghẹt mũi với đờm màu xanh hay vàng thì đó là dấu hiệu bị cảm lạnh.

- Nếu bị nghẹt mũi thì có thể có nghĩa là quý vị bị cúm.

Quý vị có bị đau họng không?

- Đau họng và ngứa họng là các dấu hiệu bị cảm lạnh.
- Ho khan thường có liên quan đến cúm.

Cơ thể của quý vị cảm thấy thế nào?

- Nếu cảm thấy ớn lạnh, nhức mỏi và toát mồ hôi thì có thể bị bệnh cúm.

Quý vị có thể ăn được không? Có bị đau bụng không?

- Nếu quý vị cảm thấy đói nhưng bị mất một phần vị giác thì rất có thể quý vị bị cảm lạnh.
 - Nếu quý vị mất cảm giác thèm ăn thì có thể bị cúm.
- Cho dù hai bệnh này có nhiều điểm giống nhau nhưng



nói chung thì cúm gây triệu chứng nặng hơn và kéo dài hơn. Các triệu chứng khác do cả hai bệnh cảm lạnh và cúm gây ra bao gồm:

- Ho
- Nhức đầu
- Mệt mỏi
- Chảy nước mắt
- Mỏi cơ

Hãy tự bảo vệ bằng cách thường xuyên rửa tay, lau sạch các bề mặt đồ đạc trong nhà và đi chích ngừa cúm mỗi năm.

Nguồn tham khảo: American Academy of Family Physicians; U.S. Food and Drug Administration

NẾU CÓ THẮC MẮC, hãy gọi Đường
Dây Y Tá Tư Vấn (Nurse Advice Line) 24/7
tại số **1-844-803-6962**.

Hãy Gọi Chúng Tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

8 giờ sáng đến 8 giờ tối, thứ Hai đến
thứ Sáu

1-877-723-4795

TTY: 711

MV

Thông tin về sức khỏe và sống khỏe hoặc phòng ngừa

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

Bị xuống tinh thần? Hãy tìm đến sự hỗ trợ quý vị đáng được hưởng

Tôi sẽ ổn thôi. Tôi có thể tự giải quyết vấn đề này.

Quý vị có thường suy nghĩ như vậy không?

Đôi khi việc ráng mạnh mẽ để tự giải quyết vấn đề là điều tốt. Nhưng đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần như trầm cảm thì không nên.

Trầm cảm là gì?

Trầm cảm không chỉ là tâm trạng buồn phiền. Đây là một tình trạng y tế trầm trọng mà có thể làm cho cơ thể mất sinh lực và cuộc sống mất vui. Bệnh này có thể khiến quý vị cảm thấy khó gượng dậy vào buổi sáng hoặc khó quan tâm đến những điều mình yêu thích.

Và quý vị xứng đáng được hơn thế. Xin hiểu điều này: Bệnh trầm cảm có thể điều trị được. Thực tế là việc điều trị mang lại hiệu quả tốt cho đến 9 trong mỗi 10 người tìm đến sự giúp đỡ vì bệnh trầm cảm.

Làm thế nào để biết được?

Các triệu chứng trầm cảm thường kéo dài ít nhất hai tuần và có thể bao gồm:



- Cảm thấy buồn hay chán nản trong thời gian dài
- Mất hứng thú với các hoạt động thường ngày
- Cảm thấy mệt mỏi và thiếu năng lượng
- Cảm thấy trống rỗng, vô ích hay tội lỗi
- Ngủ quá ít hay quá nhiều
- Gặp khó khăn trong việc suy nghĩ hay đưa ra quyết định
- Suy nghĩ về việc tự tử hay cái chết

Nếu quý vị nghĩ mình có thể bị trầm cảm thì hãy nói cho bác sĩ của quý vị biết. Bác sĩ có thể giúp quý vị tìm đến loại chăm sóc phù hợp. Các lựa chọn có thể bao gồm phương pháp cố vấn (liệu pháp nói chuyện), thuốc chống trầm cảm, hoặc cả hai.

Bệnh trầm cảm gây hại cho người bệnh. Bệnh này cũng có thể gây hại cho gia đình và các mối quan hệ khác. Nhưng nếu bị trầm cảm thì quý vị có thể cảm thấy đỡ hơn—miễn là quý vị yêu cầu sự hỗ trợ.

QUÝ VỊ CŨNG CÓ THỂ gọi bộ phận Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi Quận Santa Clara (Santa Clara County Behavioral Health Services) để được trợ giúp thêm:

- Để gọi Đường Dây Nóng Hỗ Trợ về Tự Tử và Khủng Hoảng (Suicide and Crisis Hotline) 24/7, xin gọi số **1-800-273-8255**.
- Để biết về dịch vụ sức khỏe tâm thần, 24/7, xin gọi số **1-800-704-0900**.
- Để biết về dịch vụ hỗ trợ tình trạng lạm dụng chất gây nghiện, xin gọi số **1-800-488-9919**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.
- Để được trợ giúp khẩn cấp, xin gọi số **911**.

Nguồn tham khảo: American Psychiatric Association; American Psychological Association

Hãy hành động vì sức khỏe tim mạch

Quý vị có muốn mang lại lợi ích rất lớn cho trái tim của mình không? Hãy thử làm điều này: Di chuyển nhiều hơn và ngồi ít hơn.

Tim của quý vị là một cơ bắp. Và cũng giống như bắp tay, cơ tim càng hoạt động nhiều thì càng khỏe mạnh. Việc thường xuyên hoạt động cũng giúp quý vị kiểm soát huyết áp, cholesterol và trọng lượng của mình—nhờ đó làm giảm rủi ro bị bệnh tim.

Nếu quý vị vốn bị bệnh tim thì việc tập thể dục có thể giúp tim hoạt động tốt hơn. Thực tế là tập thể dục có thể giúp phòng ngừa tái phát cơn đau tim lần thứ hai nếu đã từng bị một lần.



Cách bắt đầu

Các lời khuyên sau đây có thể giúp quý vị chuyển đổi cuộc sống năng động hơn:

- **Đảm bảo an toàn.** Phải hỏi ý kiến của bác sĩ trước nếu quý vị bị bệnh mãn tính (như bệnh tim) hoặc có nguy cơ cao đối với loại bệnh này.

- **Bắt đầu từ từ.** Tăng dần thời gian tập thể dục đến 30 phút hầu

hết các ngày trong tuần.

- **Tuân theo một lịch trình.** Tập thể dục vào cùng giờ mỗi ngày sẽ giúp biến việc đó thành thói quen.

- **Tìm bạn cùng tập thể dục.** Nếu có một người bạn thường xuyên đi bộ cùng với quý vị thì quý vị sẽ cảm thấy khó bỏ qua buổi tập hơn.

- **Tận dụng mọi cơ hội để vận động.** Vận động đôi chút còn hơn là không vận động gì hết. Leo lên cầu thang thay vì sử dụng cầu thang cuốn. Đậu xe xa nơi cần đến. Xuống xe buýt sớm một trạm và đi bộ đoạn đường còn lại. Trái tim sẽ cảm kích lắm đấy.

Nguồn tham khảo: American Heart Association; Office of Disease Prevention and Health Promotion



Bị tính hóa đơn nhầm?

Nếu quý vị nhận được hóa đơn cho một dịch vụ được bao trả, xin đừng thanh toán. Hãy gọi ngay cho chúng tôi. Nhớ chuẩn bị sẵn hóa đơn. Chúng tôi cần:

- ▶ Tên và địa chỉ của hội viên
- ▶ Số nhận dạng hội viên trên thẻ ID hội viên

- ▶ Ngày và lý do của hóa đơn
- ▶ Tên bác sĩ hoặc bệnh viện
- ▶ Số tiền trên hóa đơn

Vui lòng gửi cho chúng tôi bản sao của hóa đơn tính tiền theo từng hạng mục để chúng tôi xem xét. Nếu quý vị hội đủ điều kiện được bao trả dịch vụ thì chúng tôi sẽ

thanh toán cho nhà cung cấp. Hãy nhớ, quý vị cần luôn luôn mang theo thẻ ID hội viên SCFHP của mình mỗi lần đến khám với bác sĩ để tránh bị tính hóa đơn nhầm.

Nếu quý vị có thắc mắc thì hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

Tìm chỉ số BMI của quý vị: Con số ước tính khối lượng mỡ cơ thể

Hướng dẫn: Tìm chiều cao của quý vị và xem theo hàng số nằm ngang cho đến khi thấy trọng lượng của mình, sau đó xem con số ở trên đầu cột đó. Con số đó là chỉ số khối cơ thể của quý vị. Nó có thể giúp quý vị biết mình cần giảm cân hay không.



BMI	Cân nặng bình thường					Quá cân					Béo phì										
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
CHIỀU CAO	TRỌNG LƯỢNG TÍNH BẰNG POUND																				
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320

HÃY NÓI CHUYỆN VỚI BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ. SCFHP bao trả cho chương trình giảm cân Weight Watchers. Để ghi danh, hãy đăng nhập vào [mySCFHP](http://mySCFHP.com) tại member.scfhp.com hoặc gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

Nguồn tham khảo: National Institutes of Health



Khó ngủ?

Sau đây là một vài điều quý vị có thể thay đổi về lối sống để giúp quý vị đi vào giấc ngủ và ngủ nguyên giấc:

- **Tránh dùng cafein, thuốc lá và các chất kích thích khác.** Tác dụng của các chất này có thể kéo dài đến tám tiếng mới hết.

- **Kiểm tra các loại thuốc đang dùng.** Một số loại có thể gây khó ngủ, ví dụ như một vài loại thuốc điều trị cảm lạnh và dị ứng. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị để biết loại thuốc nào không gây khó ngủ.

- **Rượu bia.** Uống một ly rượu hay bia trước khi đi ngủ có thể giúp quý vị thiếp đi dễ dàng hơn. Tuy nhiên, các loại đồ uống có cồn kích thích cơ thể

đi vào giấc ngủ thường khiến giấc ngủ nông hơn bình thường. Điều này khiến quý vị dễ bị thức giấc giữa đêm hơn.

- **Duy trì các thói quen giúp quý vị nghỉ ngơi và thư giãn trước khi đi ngủ.** Ví dụ, đọc sách, nghe nhạc êm dịu hay tắm nước nóng.

- **Tập thể dục sớm hơn trong ngày, ít nhất năm đến sáu tiếng trước khi đi ngủ.**

- **Tránh ăn quá no hoặc uống quá nhiều trước khi đi ngủ.**

- **Thiết lập lịch ngủ và luôn theo lịch.** Cố gắng đi ngủ vào khoảng cùng giờ mỗi buổi đêm và thức dậy vào khoảng cùng giờ mỗi buổi sáng, thậm chí vào những ngày cuối tuần. Nếu có thể, tránh làm việc ca đêm hay ca luân phiên và tránh những điều

khác có thể làm rối loạn lịch ngủ của quý vị.

Quý vị cũng có thể làm cho phòng ngủ thân thiện với giấc ngủ hơn. Khi nghỉ ngơi trước khi đi ngủ, hãy tránh ánh sáng chói lọi. Cố gắng hạn chế việc tiếp xúc với các thứ gây phân tâm, ví dụ như TV, máy tính hay thú nuôi. Điều chỉnh nhiệt độ trong phòng ngủ để có không khí mát, dễ chịu. Và giữ phòng ngủ vừa tối vừa yên tĩnh để giúp quý vị thiếp đi.

Nếu quý vị nghĩ mình cần được giúp đỡ nhiều hơn thì hãy nói chuyện với bác sĩ. Bác sĩ có thể giúp quý vị tìm ra nguyên nhân khiến cho quý vị bị khó ngủ.

Nguồn tham khảo: www.nhlbi.nih.gov/health-topics/insomnia



Đừng quên việc khám răng miệng

Việc khám răng miệng định kỳ là rất quan trọng vì nhiều lý do. Sau đây xin kể một vài trong các lý do đó:

- Có thể giúp phát hiện sớm các vấn đề, khi mà việc điều trị là dễ dàng hơn.
- Có thể giúp phòng ngừa các vấn đề ngay từ đầu.
- 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.

Các phúc lợi nha khoa được cung cấp thông qua Medi-Cal Dental. Để tìm nhà cung cấp, hãy truy cập www.denti-cal.ca.gov hoặc gọi số 1-800-322-6384, 8 giờ sáng đến 5:00 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Nguồn tham khảo: Academy of General Dentistry; American Dental Association

KHÁM SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ

Bắt đầu một năm mới khỏe mạnh

Điều hết sức quan trọng là quý vị cần đến khám bác sĩ định kỳ ngay cả khi không bị bệnh. Quý vị và bác sĩ có thể trao đổi về:

- ▶ **Các loại vắc-xin cần nhận.** Vắc-xin có thể giúp phòng ngừa các bệnh trầm trọng như cúm, sùng phổi và giời leo. Hãy hỏi bác sĩ xem quý vị cần chích loại vắc-xin nào.
- ▶ **Các kiểm tra sàng lọc về sức khỏe.** Việc kiểm tra có thể giúp phát hiện sớm các bệnh như ung thư. Bệnh thường dễ điều trị nhất khi còn ở giai đoạn sớm.
- ▶ **Trọng lượng của quý vị.** Bác sĩ có thể kiểm tra chỉ số khối cơ thể (BMI) của quý vị. Chỉ số BMI căn cứ vào trọng lượng và

chiều cao để ước tính khối lượng mỡ trong cơ thể của quý vị. Nếu quý vị cần thay đổi gì thì bác sĩ có thể hướng dẫn về các loại thực phẩm và thói quen thể dục có lợi cho sức khỏe.

- ▶ **Các vấn đề sức khỏe mãn tính.** Buổi khám định kỳ là thời điểm phù hợp để kiểm tra xem quý vị đang đối phó với các bệnh trạng dài hạn, ví dụ như tiểu đường hay huyết áp cao, như thế nào.
- ▶ **Thuốc của quý vị.** Bác sĩ có thể xem xét tất cả các loại thuốc của quý vị để đảm bảo các loại thuốc là an toàn khi sử dụng chung với nhau và đang mang lại hiệu quả tốt cho quý vị.



- ▶ **Sử dụng chất gây nghiện.** Hãy yêu cầu bác sĩ giúp đỡ nếu quý vị gặp vấn đề về việc hút thuốc lá, uống rượu bia hay dùng ma túy/thuốc.
- ▶ **Sức khỏe tâm thần của quý vị.** Nói cho bác sĩ biết nếu quý vị cảm thấy căng thẳng hay trầm cảm. Có các phương pháp điều trị có thể có lợi cho quý vị.

KHI NÀO CẦN BẮT ĐẦU LÀM CÁC KIỂM TRA SÀNG LỌC QUAN TRỌNG



Nhóm Đặc Trách Các Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ (U.S. Preventive Services Task Force) khuyến nghị hầu hết phụ nữ và nam giới nên tuân theo các hướng dẫn sau đây. Hãy nói chuyện với bác sĩ về lịch kiểm tra phù hợp cho quý vị.



Tuổi	Các kiểm tra dành cho PHỤ NỮ
	CHLAMYDIA VÀ BỆNH LẬU. Kiểm tra sàng lọc hàng năm đến 24 tuổi nếu có hoạt động tình dục.
18	HUYẾT ÁP. Kiểm tra sàng lọc mỗi 3 đến 5 năm. Những người có nhiều rủi ro bị huyết áp cao nên được kiểm tra hàng năm.
21	UNG THƯ CỔ TỬ CUNG. Làm xét nghiệm Pap mỗi 3 năm.
25	CHLAMYDIA VÀ BỆNH LẬU. Tiếp tục kiểm tra sàng lọc nếu có rủi ro bị nhiễm bệnh cao hơn.
30	UNG THƯ CỔ TỬ CUNG. Làm xét nghiệm Pap mỗi 3 năm và xét nghiệm vi rút HPV nguy cơ cao mỗi 5 năm, hoặc làm xét nghiệm Pap cộng với xét nghiệm vi rút HPV nguy cơ cao mỗi 5 năm.
40	HUYẾT ÁP. Kiểm tra sàng lọc hàng năm. CHOLESTEROL. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ. TIỂU ĐƯỜNG. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ.
50	UNG THƯ VÚ. Kiểm tra sàng lọc mỗi 2 năm (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa vào các yếu tố nguy cơ). UNG THƯ ĐẠI TRỰC TRÀNG. Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn kiểm tra phù hợp cho quý vị.
55	UNG THƯ PHỔI. Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.
65	LOÃNG XƯƠNG. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa vào các yếu tố nguy cơ).

Tuổi	Các kiểm tra dành cho NAM GIỚI
18	HUYẾT ÁP. Kiểm tra sàng lọc mỗi 3 đến 5 năm. Những người có nhiều rủi ro bị huyết áp cao nên được kiểm tra hàng năm.
40	HUYẾT ÁP. Kiểm tra sàng lọc hàng năm. CHOLESTEROL. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ. TIỂU ĐƯỜNG. Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ.
50	UNG THƯ ĐẠI TRỰC TRÀNG. Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn kiểm tra phù hợp cho quý vị.
55	UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT. Hỏi bác sĩ về việc kiểm tra sàng lọc. UNG THƯ PHỔI. Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.
65	KHÁM SÀNG LỌC PHÌNH ĐỘNG MẠCH CHỦ. Kiểm tra sàng lọc một lần trong khoảng thời gian từ 65 đến 75 tuổi nếu quý vị đã từng hút thuốc.

CẦN TÌM BÁC SĨ TRONG MẠNG LƯỚI? Hãy sử dụng công cụ **Tim Kiểm Bác Sĩ (Find-a-Doctor)** tại www.scfhp.com hoặc gọi bộ phận **Dịch Vụ Khách Hàng** để được giúp đỡ.



Trang web mới www.scfhp.com!

5 lý do quý vị nên thử truy cập trang web này:

1. Dễ sử dụng trên thiết bị di động
2. Các mẫu và văn bản có sẵn mọi lúc mọi nơi
3. Dễ truy cập cổng thông tin dành cho hội viên
4. Có thông tin cập nhật về các cuộc họp cộng đồng của chúng tôi
5. Có tin tức về cộng đồng, các sự kiện, các nguồn trợ giúp và phiên bản điện tử của các bản tin của chúng tôi



HÃY VÀO XEM trang web www.scfhp.com hoàn toàn mới của chúng tôi ngay hôm nay!

Quý vị có thể tạo sự khác biệt

HÃY THAM GIA VÀO HỘI ĐỒNG CỐ VẤN CỦA CHÚNG TÔI!

Quý vị có muốn giúp cho Cal MediConnect trở thành một chương trình chăm sóc sức khỏe tốt hơn cho quý vị và cộng đồng không? Hãy tham gia vào Hội Đồng Cố Vấn Người Tiêu Dùng (Consumer Advisory Board, hay CAB) của Cal MediConnect!

CAB là nhóm các hội viên giống như quý vị và có thể bao gồm những người trong gia đình hoặc người nào khác chăm sóc cho quý vị.

CAB gặp nhân viên của chương trình chăm sóc sức khỏe để cung cấp ý kiến

phản hồi về dịch vụ và phúc lợi cung cấp tại Cal MediConnect.

Là hội viên của CAB, quý vị sẽ được:

- ▶ Là tiếng nói đại diện cho các hội viên chương trình Cal MediConnect giống như quý vị.

- ▶ Cộng tác với các đại diện của chương trình và những người trong cộng đồng.

- ▶ Cho chúng tôi biết kinh nghiệm của quý vị.

Chúng tôi có thể sắp xếp dịch vụ đưa đón quý vị và người chăm sóc cho quý vị nếu cần. Có phục vụ đồ ăn.



NẾU QUÝ VỊ MUỐN trở thành thành viên của CAB, hãy gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số **1-877-723-4795**.

CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Cal MediConnect Plan
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA ĐÔNG 2020

Các thông tin trong CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH 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.

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_15033V Accepted

Chương Trình Cal MediConnect của Santa Clara Family Health Plan (Chương Trình Medicare-Medicaid) là một chương trình bảo hiểm sức khỏe đã ký hợp đồng với Medicare và Medi-Cal để cung cấp quyền lợi của cả hai chương trình đó cho những người ghi danh.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-877-723-4795 • www.scfhp.com
TTY: 711

Phân Biệt Đối Xử là Vi Phạm Pháp Luật

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật dân quyền hiện hành của Liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính. SCFHP không loại trừ mọi người hoặc đối xử với họ khác biệt vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính.

SCFHP:

- Cung cấp dịch vụ hỗ trợ miễn phí cho những người khuyết tật để giao tiếp với chúng tôi có hiệu quả, như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu đủ năng lực
 - Thông tin bằng văn bản ở các định dạng khác (chữ in lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể tiếp cận, các định dạng khác)
- Cung cấp miễn phí các dịch vụ ngôn ngữ cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, như:
 - Thông dịch viên đủ năng lực
 - Thông tin được trình bày bằng ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Những người sử dụng TTY/TDD gọi số 1-800-735-2929 hoặc 711.

Nếu bạn tin rằng SCFHP không cung cấp những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử theo cách khác dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính, bạn có thể nộp đơn khiếu nại với:

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
Điện thoại: 1-877-723-4795
TTY/TDD: 1-800-735-2929 hoặc 711
Fax: 1-408-874-1962
Email: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Bạn có thể trực tiếp nộp đơn khiếu nại hoặc gửi qua đường bưu điện, chuyển fax, hoặc email. Nếu quý vị cần hỗ trợ nộp đơn khiếu nại, người đại diện Dịch Vụ Khách Hàng luôn sẵn sàng giúp quý vị.

Bạn cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền lên U.S. Department of Health and Human Services (Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ), Office for Civil Rights (Văn Phòng Dân Quyền) bằng hình thức điện tử qua Office for Civil Rights Complaint Portal, có trên trang <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, hoặc qua đường bưu điện hoặc bằng điện thoại tại:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Điện thoại: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

Các mẫu khiếu nại có trên trang <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.