

由于冠状病毒 (COVID-19)，本期的打印信息可能已过时。



成人口普查是安全的，您的回答将是匿名和保密的。人口普查局 (Census Bureau) 必须将您的信息保密，即使是对执法机构也不例外。您不会被问及移民身份。

为什么要完成人口普查

法律规定必须完成人口普查。人口普查结果将用于确定有多少联邦资金将被拨发到加利福尼亚州和您的社区，以为 Medi-Cal 和 CalFresh 等计划提供资金。这笔资金还支持改善学校、平价住房、公园、图书馆和其他服务家庭的项目。完成人口普查意味着您的社区将获得来自您所缴纳税收的应得资金。

—下接第 3 页

2020 年人口普查于 4 月 1 日开始

每个人都很重要，包括您在内！

美国每 10 年进行一次人口普查，统计其所有居民的人数。人口普查会问您 9 个关于与您

同住的人的问题，如年龄、性别、种族、家庭人数、住房类型和其他基本信息。完

欲了解更多关于 2020 年人口普查的信息，包括重要日期，请访问 www.2020census.gov。

欢迎来电

客户服务部
周一至周五上午 8 至晚上 8
1-877-723-4795

听障专线: 711



MC

健康与保健或预防信息

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

冠状病毒 (COVID-19)

注意事项

务必:



了解症状：咳嗽、发烧、呼吸短促。



经常用肥皂和水洗手，或者使用酒精含量 60% 以上的洗手液。



当您咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或者用肘部内侧捂住口鼻。把纸巾扔进垃圾桶。



每天清洁和消毒经常接触的表面，包括桌子、门把、台面、桌子、电话和键盘。



如果您出现症状，请致电您的医疗服务提供者。让他们知道您可能有毒。



在公共场合请戴上布口罩。

禁止:



用没洗过的手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。



与生病的人待在一起。



如果您生病，除非是为了就医，否则请不要外出。



如果您生病，不可与其他人共用家庭用品，如菜肴、饮料、餐具、毛巾或床上用品。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

洗手的五个步骤

步骤1

用清洁的流水（可以是温水或冷水）打湿双手。涂肥皂。

步骤2

揉搓双手，直到起肥皂泡。仔细地擦洗双手的每个部位 — 确保擦洗双手手背、指间以及指甲缝。

步骤3

继续搓手至少20秒钟。

步骤4

在流水下冲洗双手。

步骤5

使用清洁的毛巾擦干或自然晾干双手。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



2020年人口普查于4月1日开始

—上接第1页

如何回复

到2020年4月1日，每个家庭都会收到参加2020年人口普查调查的邀请。您将收到邀请函，请您在线填写调查问卷或填写纸质问卷。您可以通过网络、邮件或电话回复。从5月到7月，人口普查员将开始拜访尚未对调查做出回应的家庭，以帮助确保统计到每个人。由于COVID-19，此时间线可能会发生变化。

在线或通过电话回答的调查将提供13种语言版本，包括英语、西班牙语、中文、越南语和塔加拉族语。纸质人口普查表只提供西班牙文和英文版本。为了协助您回答问卷，人口普查局（Census Bureau）提供了59种非英语语言（包括美国手语）的翻译网页和指南，以及盲文和大字本的指南。请访问 www.2020census.gov/languages 以获得语言支持。

时刻了解最新信息

您最近搬家了吗？您有一个新的电话号码或邮件地址吗？您需要其他语言版本的表格吗？向 SCFHP 和这些机构更新您的信息，让您不会错过关于您的医疗保险的重要消息。

如何通过 Santa Clara County Social Services Agency (圣塔克拉拉县社会服务机构) 更改您的联系信息：

● 请于周一至周五上午 8 时至下午 5 时致电给 Santa Clara 县社会服务机构，电话号码

为 **1-877-962-3633**。

● 亲自前往 Santa Clara County Social Services Agency 外地办事处：

- 1867 Senter Road
San Jose, CA 95112
- 1330 W. Middlefield Road
Mountain View, CA 94043
- 379 Tomkins Court
Gilroy, CA 95020

● 访问 Santa Clara County Social Services Agency 官方网站：
www.mybenefitscalwin.org。

如何通过 Social Security Administration (社会保障总署, SSA) 更改您的联系信息：

● 周一至周五上午 7 时至晚上 7 时致电给 SSA，电话号码为 **1-800-772-1213**。听障专线：**1-800-325-0778**。

● 访问 SSA 当地办公室：**www.ssa.gov/locator**。

● 访问 SSA 官方网站
www.ssa.gov/myaccount。

使用您的 ID 卡

您的 SCFHP 会员 ID 卡是您获得医疗保健服务的关键。确保在您每次到医护服务提供者处就诊或获得任何其他健康服务时携带此卡。

A 您的 ID 卡上显示了什么

信息包括：

1. 姓氏和名字
2. 会员 ID 号码
3. 主要照护提供者 (PCP) 姓名和电话号码 PCP 网络 如果您有 PCP，您的会员卡上所列的提供者就是为您协调医疗照护的医生或诊所。您的 PCP 将提供您的大部分医疗保健。您的 PCP 网络将告诉您哪些专科医生和医院与您的 PCP 合作。

B 您的 ID 卡上的重要电话号码

● **客户服务部：**如果您对自己的福利或承保范围有疑问，请致电 SCFHP。

● **护士咨询热线：**如果您需要帮助，可全天随时免费致电：

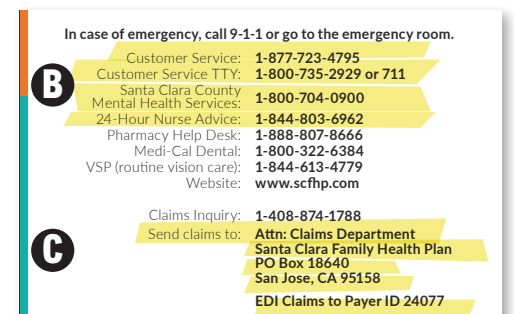
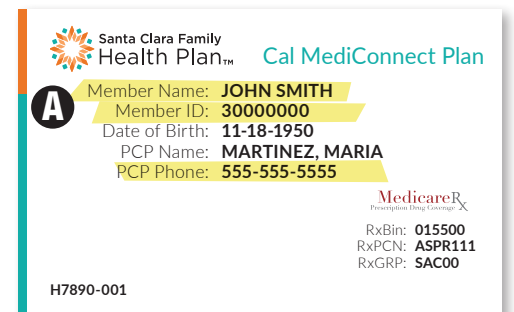
- 回答您的医疗问题
- 针对受伤或生病获得护理
- 决定看医生、接受紧急护理或到急诊室

● **Santa Clara County Mental Health Services：**如果您需要心理健康服务，请致电。

C 其他重要信息

您的 ID 卡背面包含有关提供者如何就您的护理向 SCFHP 开具费用账单的重要信息。

要保护您的 SCFHP 会员 ID 卡，请不要给任何其他人员使用。如果您的卡片丢失或被盗，请联系客户服务部。





如何提出投诉

您在从医疗保健提供者处获取护理服务方面是否有问题？您从 Santa Clara Family Health Plan 获得的服务是否遇到过问题？如果答案是肯定的，我们想知道问题是什么！

您可以采取以下任一种方式告知我们您的投诉：

- 请向客户服务部致电，电话号码为：**1-877-723-4795**（听障专线：**711**），周一至周五上午 8 至下午 8。我们的代表都经过培训，可为您提供各种帮助。
- 在线访问 www.bit.ly/GA-form-ch 填写并提交申诉和上诉表格。
- 打印并邮寄填妥的表格给我们。您可以在我们网站上的“会员资料”一栏中找到会员申诉表格。将填妥的表格邮寄至：

Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158

或者将填妥的表格传真至 **1-408-874-1962**。

提出投诉的正式名称是“提出申诉”。要了解关于申诉流程的更多信息，请参阅您的会员手册第 9 章，或者访问我们网站的相应页面 www.bit.ly/CMC_complaints。

有人可以帮我投诉吗？

可以一家庭成员、朋友、受信任的人、医生或其他提供者都可以为您提交投诉。但是首先，您必须给他们合法的许可来代表您。这称为指定代表。

要指定代表，请致电客户服务部索要“任命代表”表格。您也可以访问 www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMS-Forms/downloads/cms1696.pdf 下载表格或在我们网站的“会员资料”一栏上获取表格。该表格授权他人代表您行事。您必须给我们一份已签名的表格副本。

备注：指定代表（或 AOR）的委任有效期为一年，自您和代表在表格上签名之日起计算。您可以随时取消代表的任命。

了解电子烟的风险

什么是电子烟？

电子烟也被称为 e-cigarette 或 vapes。它们是由电池供电的装置，人们用它来吸入尼古丁、调味剂和其他成分的混合物。这种装置也可以用来吸食大麻或其他药物。这通常称为“vaping”。

电子烟中有哪些成分？

电子烟产生的“水蒸气”看起来无害，但可能包括以下有害化学物质：

- 尼古丁
- 致癌化学物质
- 挥发性有机化合物
- 超细颗粒
- 与肺部疾病相关的香味
- 镍、锡和铅等重金属

电子烟有害吗？

是的。早期的数据表明电子烟对您的健康有害，无论您吸食的是什麼。因抽搐症而肺部受损的人可能在就诊前数天到数周出现症状。人们因呼吸问题和其他症状而住院，例如：

- 咳嗽
- 胸痛



- 呼吸短促
- 恶心或呕吐
- 腹痛
- 腹泻
- 疲倦
- 发烧
- 减肥

青少年面临哪些风险？

吸电子烟或吸食尼古丁产品会：

- 伤害大脑发育，这种伤害会一直持续到 25 岁左右

- 影响学习、记忆和注意力
- 增加未来对其他药物成瘾的风险

吸电子烟的年轻人也更有可能会使用普通香

烟。这就是为什么像泡泡糖和酸糖这样迎合孩子口味的电子烟让父母忧心的原因。

资料来源：Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



获取帮：California Smokers 的帮助热线提供电话咨询、短信、网络聊天和应用程序等帮助烟民戒烟的服务。如需更多有关青少年、年轻人及家长的信息及资源，请致电 **1-800-838-8917** 或访问 **www.nobutts.org/vaping**。

在家或健身房积极锻炼身体

Silver&Fit 计划专为我们的会员提供，以鼓励积极的生活方式，并提高他们的生活质量。您可以选择免费注册以下两个选项之一* 而且您可以随时改变您的选择。

健身中心会员资格

加入参与 Silver&Fit 计划的健身中心。如果您需要帮助，请向健身中心咨询是否可以提供特别安排。请访问 www.silverandfit.com 以搜索您附近的健身俱乐部或健身中心。

*加收费用的服务不在 Silver&Fit 计划中

或者

居家健身计划

如果您无法前往健身中心，或者想在自己家中舒适地活动，您可以选择参加居家健身计划。每个受益年度选择最多两 (2) 套家庭健身工具。居家健身套件包括 Fitbit® Connected!、心肺功能和强度、太极拳、压力管理等等。有关更多信息，请访问 www.silverandfit.com。



在开始或改变运动习惯之前与您的医生商讨

Silver&Fit 计划向所有 Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect 会员开放。有关更多信息，请致电 Silver&Fit Exercise (长者健身) 客户服务部，电话号码为：**1-877-427-4788** (听障专线：711)，周一至周五上午 5 时至下午 6 时。

Silver & Fit 计划由 American Specialty Health Fitness, Inc. 提供，该公司是 American Specialty Health Incorporated (ASH) 的子公司。Silver & Fit 是 American Specialty Health Incorporated (ASH) 的联邦注册商标，在文中经许可使用。其他名称或徽标可能是其各自所有者的商标。居家健身套件可能会有变更。

节省您花在处方药的时间和金钱

只需支付 30 天药量的共付额，您便可获得大部分处方维持用药的 90 天药量。向您的医生咨询如何获取 90 天药量。您可以在网络内药房取药，也可以通过 MedImpact Direct 直接将药寄到家中。要了解有关我们邮购服务的更多信息，请访问 www.medimpactdirect.com。

有关其他问题，请联系 SCFHP 客户服务部。



针灸是一项受承保的福利

Santa Clara Family Health Plan 深知安全管理慢性疼痛的重要性，这也是为什么作为 Cal MediConnect 的会员，您可享受 **26 次免费接受针灸医生诊疗的福利**——如果有需要，可能还可获取更多福利。

要求该服务必须是：

- 门诊服务，而非急诊或住院服务
- 用于治疗其他医学领域也涵盖的病症
- 由医生或针灸师提供服务

如果需要安排就诊，请使用我们的“Find a Doctor”（寻找医生）搜索工具

（www.scfhp.com）联系任何网络针灸医生。或者，您可以致电客户服务部寻求帮助。有关针灸的更多信息，请参阅您的会员手册。会员手册可在我们的网站上的“会员资料”一栏中找到。

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 小时护理咨询热线 **1-844-803-6962**，以寻求协助。我们还为不会讲英语的人士提供口译服务。SCFHP 会员可免费享受这项服务。



健康生活

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid 划)

2020 年春季

《健康生活》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。

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_15086C Accepted

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) 是签订联邦医疗保险和加州医疗补助合约的健康计划，旨在为投保人同时提供这两项计划的福利。

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • www.scfhp.com

TTY: 711

歧视是违法行为

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守适用的联邦民权法律，不因种族、肤色、原籍国家、年龄、残疾或性别而歧视他人。**SCFHP** 不因种族、肤色、原籍国家、年龄、残疾或性别而排挤他人或区别对待。

SCFHP：

- 向残疾人士提供免费帮助和服务，协助其与我们展开有效沟通，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）
- 向英语非第一语言的人士提供免费语言服务，例如：
 - 合格的口译人员
 - 以其他语言书写的信息

如需此类服务，请于周一至周五早上 **8:00** 至晚上 **8:00** 致电 **1-877-723-4795** 与客户服务部联系。TTY/TDD 用户请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

如果您认为 SCFHP 未能提供上述服务或因种族、肤色、原籍国家、年龄、残疾或性别而歧视您，您可以提出申诉。

Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
电话：1-877-723-4795
TTY/TDD 专线：1-800-735-2929 或 711
传真：1-408-874-1962
电子邮件：CalMediConnectGrievances@scfhp.com

您可以亲自前往提交申诉，或选择通过信函、传真或电子邮件等方式提交申诉。如在申诉方面需要帮助，请向客户服务代表寻求帮助。

您也可以通过民权办公室投诉门户网站以电子方式 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>，或通过电邮或手机的方式向美国卫生和公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出投诉。

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

如需下载投诉表格，请访问 <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.