

THÔNG TIN IN TRONG TÀI LIỆU NÀY CÓ THỂ KHÔNG CÒN CẬP NHẬT DO SỰ TIẾN TRIỂN CỦA BỆNH DO VI RÚT CORONA (COVID-19).

Cuộc Thống kê Dân Số 2020 bắt đầu vào ngày 1 tháng Tư

Tất cả mọi người đều được tính, kể cả quý vị!

Cứ mỗi 10 năm, Hoa Kỳ đếm tất cả cư dân của mình trong sự kiện được gọi là thống kê dân số. Cuộc khảo sát thống kê dân số sẽ hỏi quý vị chín câu hỏi về những người sống với quý vị, như tuổi tác, giới tính, chủng tộc, số người trong hộ gia đình, loại nhà ở và các thông tin cơ bản khác. Việc trả lời khảo sát thống kê dân số là an toàn và các câu trả lời của quý vị sẽ được ẩn danh cũng như bảo mật. Cục Thống kê Dân Số phải giữ kín thông tin của



quý vị, ngay cả đối với các cơ quan thực thi pháp luật. Quý vị sẽ không bị hỏi về tình trạng nhập cư.

Lý do quý vị nên tham gia đầy đủ cuộc thống kê dân số

Luật pháp bắt buộc mỗi người phải trả lời khảo sát thống kê dân số. Kết quả thống kê dân số sẽ được sử dụng để xác định xem bao nhiêu tiền của liên bang được cấp cho California và cộng đồng của quý vị để tài trợ cho các chương trình như Medi-Cal và CalFresh. Tiền tài trợ này cũng giúp để có trường học tốt hơn, nhà ở giá

vừa phải, công viên, thư viện và các chương trình khác phục vụ các gia đình chúng ta. Việc tham gia cuộc thống kê dân số có nghĩa là cộng đồng của quý vị sẽ nhận được phần công bằng từ tiền thuế quý vị đóng.

—Tiếp theo ở trang 8

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

về cuộc Thống kê Dân Số 2020, gồm cả những ngày quan trọng, xin vào trang www.2020census.gov.

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



Λ

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

Các điều nên & không nên làm

với bệnh do vi-rút corona (COVID-19)

Nên:



Biết các triệu chứng: ho, sốt, khó thở.



Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước hoặc sử dụng một dung dịch khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.



Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hay hắt hơi hay sử dụng phần khuỷu tay bên trong của quý vị. Vứt khăn giấy vào thùng rác.



Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào hàng ngày, bao gồm bàn, tay nắm cửa, bệ bàn, bàn làm việc, điện thoại và bàn phím.



Gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị nếu quý vị có các triệu chứng. Cho họ biết rằng quý vị có thể bị nhiễm vi-rút.



Đeo khẩu trang vải ở nơi công cộng.

Không Nên:



Chạm tay chưa rửa vào mắt, mũi và miệng.



Dành thời gian ở gần người bị ốm.



Đi ra chỗ công cộng nếu quý vị bị ốm trừ khi đi nhận chăm sóc y tế.



Dùng chung các vật gia dụng, như đĩa, cốc uống nước, dụng cụ ăn, khăn hay đồ trải giường, với những người khác nếu quý vị bị ốm.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention

5 BƯỚC RỬA TAY

Bước 1

Làm ướt tay dưới vòi nước sạch đang chảy (có thể là nước ấm hay nước lạnh). Thoa xà phòng lên tay.

Bước 2

Chà tay vào nhau để xà phòng lên bọt. Kỳ cọ kỹ hai bàn tay—đảm bảo cọ mu bàn tay, khe giữa các ngón tay và phía dưới móng tay.

Bước 3

Tiếp tục chà xát hai bàn tay trong ít nhất 20 giây.

Bước 4

Rửa tay thật sạch dưới vòi nước chảy.

Bước 5

Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc để tự khô.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention

Khám sàng lọc phát triển đóng vai trò quan trọng đối với con quý vị

Trẻ luôn học điều mới mẻ trong khi lớn lên. Một số ví dụ về cột mốc phát triển bao gồm:

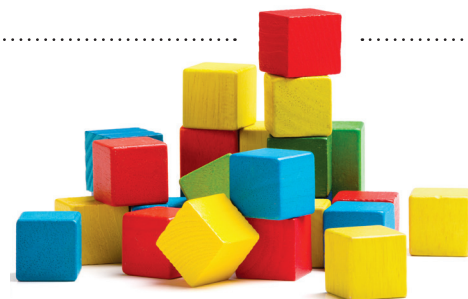
- Mím cười lần đầu tiên
- Nói từ đầu tiên
- Bước đi đầu tiên
- Vẫy tay tạm biệt
- Tự ngồi dậy
- Xây tháp bằng hình khối và phá tháp

Mỗi đứa trẻ phát triển và học được kỹ năng theo tốc độ của riêng mình. Một đứa trẻ phát triển sớm ở lĩnh vực này nhưng hơi chậm ở lĩnh vực khác là điều bình thường. Đó là lý do vì sao việc khám sàng lọc phát triển có vai trò quan trọng. Việc thăm khám giúp quý vị và bác sĩ của quý vị kiểm tra xem con của

quý vị có đang tăng trưởng và phát triển như mong đợi hay không.

Điều gì xảy ra tại buổi khám sàng lọc phát triển?

Bác sĩ sẽ hỏi quý vị về việc con quý vị chơi, nói và hành động như thế nào. Câu trả lời của quý vị sẽ giúp bác sĩ hiểu về con quý vị. Bác sĩ cũng có thể chơi cùng hoặc trò chuyện với con quý vị để xem liệu trẻ có những bước phát triển quan



trọng giống như những trẻ em khác cùng độ tuổi hay không.

Khám sàng lọc phát triển được thực hiện trong những lần khám sức khỏe định kỳ (khám sức khỏe tổng quát cho trẻ). Nên đi khám cho tất cả mọi trẻ ở những tháng tuổi sau:

- 9 tháng
- 18 tháng
- 24 hoặc 30 tháng



NGUỒN THAM KHẢO: Vui lòng truy cập www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf để xem thêm về các mốc phát triển ở mỗi độ tuổi. Quý vị cũng có thể tải xuống ứng dụng Theo Dõi Mốc Phát Triển của CDC (CDC Milestone Tracker) để theo dõi mốc phát triển của con quý vị. Tải xuống ứng dụng tại đây: www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html. Và như mọi khi, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.

Hãy cập nhật thông tin của quý vị

Gần đây quý vị có chuyển nhà không? Quý vị có số điện thoại hay địa chỉ nhận thư mới? Quý vị có cần nhận các mẫu đơn dịch sang ngôn ngữ của quý vị không? Cập nhật thông tin của quý vị với SCFHP và các cơ quan này để quý vị không bỏ lỡ những tin tức quan trọng về bảo hiểm chăm sóc sức khỏe của mình.

Cách để thay đổi thông tin liên lạc của quý vị với Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội Quận Santa Clara (Santa Clara County Social Services Agency):

- Gọi cho Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội Quận Santa Clara theo số **1-877-962-3633**, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.
- Đến một văn phòng chi nhánh của Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội Quận Santa Clara:

- 1867 Senter Road, San Jose, CA 95112
- 1330 W. Middlefield Road, Mountain View, CA 94043
- 379 Tomkins Court, Gilroy, CA 95020
- Vào trang web của Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội Quận Santa Clara: www.mybenefitscalwin.org.

Cách để thay đổi thông tin liên lạc của quý vị với Sở An Sinh Xã Hội (Social Security Administration - SSA):

- Gọi cho SSA theo số **1-800-772-1213**, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ chiều. TTY: **1-800-325-0778**.
- Tìm một văn phòng chi nhánh của SSA tại địa phương bằng cách vào trang www.ssa.gov/locator.
- Truy cập trang web của SSA tại www.ssa.gov/myaccount.

Cách sử dụng thẻ ID của quý vị

Thẻ ID hội viên SCFHP của quý vị là chìa khóa giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Hãy đảm bảo quý vị mang theo thẻ mỗi khi đến khám với một nhà cung cấp dịch vụ hoặc nhận bất kỳ dịch vụ chăm sóc sức khỏe nào khác.

THÔNG TIN TRÊN THẺ ID

Các thông tin của quý vị bao gồm:

1. Họ và tên
2. Số ID hội viên
3. Tên và số điện thoại của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP)
4. Nhóm y tế của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị (nếu có)
5. Mạng lưới PCP

Nếu quý vị có một PCP thì nhà cung cấp được liệt kê trong thẻ ID của quý vị chính là bác sĩ hoặc phòng khám mà sẽ điều phối việc chăm sóc cho quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính cho quý vị sẽ cung cấp hầu hết các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Và mạng lưới nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị sẽ cho quý vị biết bác sĩ chuyên khoa và bệnh viện nào sẽ làm việc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị.

NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG IN TRÊN THẺ ID CỦA QUÝ VỊ

► **Dịch Vụ Khách Hàng:** Hãy gọi cho SCFHP nếu quý vị có thắc mắc về quyền lợi hay phạm vi bảo hiểm của mình.

► **Đường Dây Y Tá Tư Vấn:** Gọi đến miễn phí, 24/7, nếu quý vị cần giúp đỡ:

- Trả lời các câu hỏi về y tế
- Chăm sóc vết thương hay đau ốm
- Quyết định đi khám bác sĩ, đi đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp hay phòng cấp cứu

► **Cơ Quan Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Quận Santa Clara (Santa Clara County Mental Health Services):** Hãy gọi nếu quý vị cần dịch vụ về sức khỏe tâm thần.

THÔNG TIN QUAN TRỌNG KHÁC

Mặt sau của thẻ ID có những thông tin quan trọng cho nhà cung cấp về cách lập hóa đơn tính tiền cho SCFHP đối với dịch vụ chăm sóc của quý vị.

Để bảo vệ thẻ ID hội viên SCFHP của mình, xin đừng để bất cứ ai khác sử dụng nó. Gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng nếu thẻ của quý vị bị mất hay lấy cắp.



Santa Clara Family Health Plan™ Medi-Cal

1 Member Name: **JOHN SMITH**
2 Member ID: **30000000**
Date of Birth: **11-18-1950**
Gender: **M**
Health Plan (80840): **7366440000**
3 Primary Care Provider: **MARIA MARTINEZ**
1-408-555-5555
4 **DOCTOR'S MEDICAL GROUP**
5 **INDEPENDENT PHYSICIAN**

Customer Service: **1-800-260-2055** TTY: 711 www.scfhp.com
24-Hour Nurse Advice: **1-877-509-0294**
Santa Clara County
Mental Health Services: **1-800-704-0900**

Cách nộp khiếu nại

Quý vị có gặp vấn đề gì với dịch vụ chăm sóc của nhà cung cấp không? Quý vị có bao giờ gặp rắc rối với dịch vụ mà quý vị nhận được từ chương trình Santa Clara Family Health Plan không? Nếu câu trả lời là có thì chúng tôi muốn được biết!

Để báo cho chúng tôi biết về khiếu nại của quý vị, quý vị có thể thực hiện một trong những điều sau đây:

- Gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-800-260-2055 (TTY: 711)**, từ 8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Các nhân viên đại diện của chúng tôi đều đã được đào tạo để giúp quý vị.
- Điền và gửi một đơn Khiếu Nại và Kháng Cáo (Grievance and Appeal) trực tuyến tại www.bit.ly/MC-GA-form-vi.
- In ra và gửi mẫu đơn hoàn thành cho chúng tôi. Quý vị có thể tìm thấy Mẫu Khiếu Nại trên trang web của chúng tôi trong phần Forms and Documents (Biểu Mẫu và Tài Liệu). Gửi mẫu đơn đến:
Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158
Hoặc fax mẫu đơn hoàn thành đến số **1-408-874-1962**.



Tên chính thức của việc nộp khiếu nại là “filing a grievance”. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về quy trình khiếu nại trong Chương 6 của Sổ Tay Hội Viên hoặc trên trang web của chúng tôi tại www.bitly.com/MC_complaints.

Người khác có thể nộp đơn khiếu nại thay mặt cho tôi không?

Nếu quý vị muốn một người bạn, người thân hoặc người khác làm đại diện cho mình thì hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng và yêu cầu mẫu Ủy Quyền Đại Diện (Authorized Representative). Quý vị cũng có thể lấy mẫu này trên trang web của chúng tôi trong phần Forms and Documents (Biểu Mẫu và Tài Liệu). Mẫu này cho phép người đó hành động thay mặt cho quý vị. Quý vị phải cung cấp cho chúng tôi một bản sao của mẫu đã ký.



Hãy tham gia chương trình trại hè ban ngày Học Cách Sống Khỏe Mạnh (Learn to Live Healthy)!

Tổ chức YMCA of Silicon Valley muốn giúp con quý vị sống khỏe mạnh! Trại hè này dành cho trẻ em từ 5 đến 15 tuổi. Trẻ sẽ học về những thói quen lành mạnh thông qua các bài học về dinh dưỡng và các hoạt động thú vị. Chương trình trại hè bắt đầu vào tháng Sáu và được cung cấp trên khắp Quận Santa Clara. **Trẻ em được bảo hiểm theo chương trình Santa Clara Family Health Plan được miễn phí tham gia.**

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN, xin gọi số **1-408-351-6403** hoặc gửi email đến ProjectPowerDayCamp@ymcasv.org. Để xem tờ rơi, xin vào trang www.bitly.com/LiveHealthyCamp-flyer.

Con quý vị nên đi khám bác sĩ thường xuyên như thế nào?

Tất cả trẻ em, bao gồm cả trẻ sơ sinh và thanh thiếu niên, đều cần các buổi khám định kỳ cho trẻ em. Buổi khám này bao gồm khám sức khỏe tổng quát với bác sĩ và khám thị lực, nha khoa và thính giác.

Đừng cho rằng con mình có sức khỏe tốt chỉ vì cháu không trông có vẻ ốm yếu. Những trẻ em trông có vẻ khỏe mạnh lại

có thể có các vấn đề y tế tiềm ẩn. Các buổi khám định kỳ cho trẻ em là rất quan trọng để đảm bảo bảo bất kỳ vấn đề nào đều được phát hiện sớm.

Những gì diễn ra tại buổi khám

Tại mỗi buổi khám, bác sĩ sẽ kiểm tra sức khỏe cho con quý vị. Trẻ cũng có thể được chích ngừa, gọi là tiêm chủng. Việc tiêm chủng là an toàn và có thể

giúp ngăn ngừa các bệnh nghiêm trọng.

Khám sức khỏe tổng quát cũng là một cơ hội tuyệt vời để đặt câu hỏi về các chủ đề như:

- Ăn uống lành mạnh
- Rèn luyện cơ thể
- Các vấn đề về giấc ngủ
- Sức khỏe tâm thần
- Các vấn đề trong việc nuôi dạy con cái

Bác sĩ cũng có thể giúp quý vị nói chuyện với thanh thiếu niên và trẻ lớn hơn về các chủ đề nhạy cảm, như thuốc lá, rượu bia, ma túy và tình dục.

Lên lịch hẹn

Trẻ em cần đến khám định kỳ:

- Khi được 3 đến 5 ngày tuổi
- Khi được 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, và 30 tháng tuổi
- Hằng năm khi ở độ tuổi từ 3 đến 21

Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu—và các buổi khám định kỳ cho trẻ em được bảo hiểm theo Medi-Cal như một phần của chương trình Sàng Lọc, Chẩn Đoán và Điều Trị Sớm và Định Kỳ (EPSDT). Hãy gọi cho bác sĩ của con quý vị ngay hôm nay!

Nguồn: American Academy of Pediatrics



Biết được những rủi ro của thuốc lá điện tử

Thuốc lá điện tử là gì?

Thuốc lá điện tử còn được gọi là e-cigarette hay vape. Chúng là những thiết bị chạy bằng pin được sử dụng để hít các hỗn hợp chứa nicotine, hương liệu và các thành phần khác. Các thiết bị này cũng có thể được sử dụng để dùng cần sa hoặc các loại ma túy khác. Hành động này thường được gọi là “hút vape”.

Trong thuốc lá điện tử có gì?

“Hơi nước” được tạo ra bởi thuốc lá điện tử có thể trông vô hại, nhưng nó có thể bao gồm các hóa chất độc hại như:

- Nicotine
- Hóa chất gây ung thư
- Hợp chất hữu cơ dễ bay hơi
- Các hạt siêu mịn
- Các hương vị được coi là có liên quan đến bệnh phổi
- Kim loại nặng như niken, thiếc và chì

Thuốc lá điện tử có hại không?

Có. Dữ liệu ban đầu cho thấy rằng hút vape, bất kể chất nào, đều có hại cho sức khỏe của quý vị. Những người bị tổn thương phổi do hút vape có thể có các triệu chứng bắt đầu từ vài ngày đến vài tuần trước khi họ đi khám bác sĩ. Nhiều người đã phải nhập viện vì các vấn



ĐỂ ĐƯỢC TRỢ GIÚP: Đường Dây Hỗ Trợ Dành Cho Người Hút Thuốc Lá California (California Smokers' Helpline) cung cấp các dịch vụ như tư vấn qua điện thoại, nhắn tin, trò chuyện trên web và một ứng dụng để giúp người hút thuốc bỏ thuốc lá. Để biết thêm thông tin và nguồn hỗ trợ cho thiếu niên, thanh niên và phụ huynh, xin gọi số **1-800-778-8440** hoặc vào trang **www.nobutts.org/vaping**.

đề về hô hấp và các triệu chứng khác như:

- Ho
- Đau ngực
- Hụt hơi
- Buồn nôn hay ói mửa
- Đau bụng
- Tiêu chảy
- Mệt mỏi
- Sốt
- Giảm cân

Rủi ro đối với thanh thiếu niên là gì?

Hút vape hay các sản phẩm chứa nicotine khác có thể:

- Gây hại đến sự phát triển não bộ, và quá trình phát triển này kéo dài cho đến khoảng 25 tuổi
- Tác động đến học tập, trí nhớ và sự chú ý
- Tăng nguy cơ bị nghiện

các loại ma túy khác trong tương lai

Những thanh thiếu niên mà hút vape thì cũng có nhiều khả năng hơn sử dụng thuốc lá thông thường. Đây là lý do tại sao mà các hương vị trẻ em ưa thích, như vị kẹo cao su và kẹo chua, khiến cho các bậc cha mẹ lo lắng.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



Cuộc Thống Kê Dân Số 2020 bắt đầu vào ngày 1 tháng Tư

—Tiếp theo từ trang 1

Cách trả lời

Đến ngày 1 tháng 4 năm 2020, mọi nhà sẽ nhận được thư mời tham gia khảo sát Thống Kê Dân Số 2020. Quý vị sẽ nhận được thư mời yêu cầu quý vị trả lời trực tuyến hoặc thư mời kèm với một bản câu hỏi trên giấy. Quý vị có thể trả lời trực tuyến, qua thư hoặc qua điện thoại. Từ tháng Năm đến tháng Bảy, các nhân viên kiểm đếm sẽ bắt đầu đến các nhà mà chưa trả lời khảo sát để đảm bảo mọi người đều được tính. Mốc thời gian này có thể thay đổi do COVID-19.

Các khảo sát được trả lời trực tuyến hoặc qua điện thoại sẽ có sẵn bằng 13 ngôn ngữ, bao gồm tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung Quốc, tiếng Việt, và tiếng Tagalog. Mẫu thống kê dân số trên giấy chỉ có sẵn bằng tiếng Tây Ban Nha và tiếng Anh. Để giúp quý vị trả lời khảo sát, Cục Thống Kê Dân Số cung cấp các trang web và hướng dẫn được dịch ra 59 ngôn ngữ không phải tiếng Anh, gồm cả Ngôn Ngữ Ký Hiệu của Mỹ, cũng như tài liệu hướng dẫn bằng chữ nổi và chữ in lớn. Xin vào trang www.2020census.gov/languages để được hỗ trợ về ngôn ngữ.

Quý vị không biết chắc cho trường hợp nào là khẩn cấp y tế?

Xin gọi đến Đường Dây Y Tá Tư Vấn 24/7 theo số **1-877-509-0294** để được hỗ trợ. Chúng tôi cũng có dịch vụ thông dịch cho những người không nói tiếng Anh. Dịch vụ này được cung cấp miễn phí cho các hội viên SCFHP.



Tránh đến hiệu thuốc để nhận thuốc kê toa

Quý vị có thể nhận lượng thuốc đủ dùng trong 90 ngày đối với hầu hết các loại thuốc duy trì kê toa qua đường bưu điện gửi đến nhà quý vị thông qua dịch vụ MedImpact Direct. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc nhận lượng thuốc đủ dùng cho 90 ngày. Để biết thêm về dịch vụ đặt gửi thuốc qua đường bưu điện, hãy truy cập trang www.medimpactdirect.com.

Quý vị vừa nhận lượng thuốc đủ dùng trong 30 ngày?

Quý vị vẫn có thể nhận lượng thuốc đủ dùng 90 ngày của hầu hết các loại thuốc duy trì kê toa qua đường bưu điện gửi đến nhà quý vị thông qua dịch vụ MedImpact Direct. Quý vị sẽ cần toa thuốc hợp lệ trong hồ sơ và bác sĩ của quý vị phải cho biết là việc nhận thêm thuốc sớm là không sao.

**SỨC KHỎE
TUYỆT VỜI**
Medi-Cal Plan

MÙA XUÂN 2020

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

50356V

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

THÔNG BÁO CHỐNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là trái với pháp luật. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật định về quyền công dân Liên bang. SCFHP không phân biệt, loại trừ hay đối xử mọi người một cách khác biệt do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính.

SCFHP đem lại:

- Sự 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 đạt tiêu chuẩn
 - Thông tin được viết lại dưới định dạng khác (chữ in lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác)
- Dịch vụ miễn phí về ngôn ngữ cho người không sử dụng Tiếng Anh là ngôn ngữ chính, như:
 - Thông dịch viên đạt tiêu chuẩn
 - Thông tin được viết ở ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ SCFHP từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc, nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số **1-800-735-2929 hoặc 711**.

CÁCH THỨC 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 quý vị do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính, quý vị có thể khiếu nại cho SCFHP. Quý vị có thể khiếu nại bằng cách gọi điện, viết đơn, gặp trực tiếp, hoặc hình thức điện tử:

- Qua điện thoại: Hãy liên hệ SCFHP từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc, nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số **1-800-735-2929** hoặc **711**.
- Viết đơn: Hãy điền thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến địa chỉ:
Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95119
- Gặp trực tiếp: Hãy đến phòng khám bác sĩ của quý vị hoặc SCFHP và trình bày việc quý vị muốn khiếu nại.
- Hình thức điện tử: Hãy truy cập trang mạng của SCFHP tại địa chỉ www.scfhp.com.

VĂN PHÒNG ĐẶC TRÁCH DÂN QUYỀN

Quý vị cũng có thể khiếu nại quyền công dân với Bộ Y tế và Dịch vụ Dân sinh Hoa Kỳ, Văn phòng Đặc trách Dân quyền bằng cách gọi điện thoại, viết đơn, hoặc hình thức điện tử:

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

Mẫu đơn khiếu nại có thể tải về tại <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Hình thức điện tử: Hãy truy cập Cổng thông tin Văn phòng Đặc trách Dân quyền tại <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: Զանգահարեք 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).