

由于冠状病毒 (COVID-19)，本期的打印信息可能已过时。

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。

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

一下接第 8 页

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 8:30 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

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病毒。



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。

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)

发育筛查对您的孩子而言非常重要

孩子在成长过程中总会学习新事物。发育里程碑的一些示例包括：

- 第一次笑
- 第一次说出一个词
- 迈出第一步
- 挥手告别
- 独立坐起
- 用积木搭一座塔楼，然后将其推倒

每个孩子都会按照自己的节奏成长以及学习技能。对于孩子而言，在某一领域领先但在其他领域有些落后是很正常的。因此，发育筛查非常重要。这些筛查可帮助您和您的

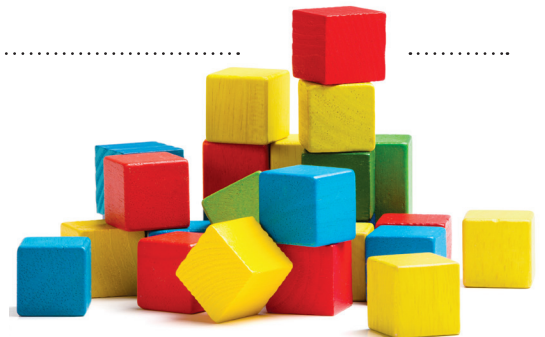
医生检查您的孩子是否按预期成长和发育。

在发育筛查时会做些什么？

医生会询问您，您的孩子玩耍、说话和行为如何。您的回答将帮助医生了解您的孩子。医生可能还会与您的孩子玩耍或说话，以观察您的孩子是否与其他同龄孩子达到大致相同的发育步伐。



资源：请访问 www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf 以查看各个年龄的更多里程碑。您还可以下载 *CDC Milestone Tracker* (CDC 里程碑跟踪器) 应用来跟踪您的孩子的里程碑。可在此处获得该应用：www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html。与以往一样，请与您的医生谈话。



发育筛查将在例行身体检查（健康儿童就诊）时进行。建议处于以下月龄的所有孩子进行发育筛查：

- 9个月
- 18个月
- 24或30个月

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。

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
4. PCP 的医疗小组 (如果有的话)
5. 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。

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。

问，请致电 SCFHP。

● **护理咨询热线**：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。

其他重要信息

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 会员卡 ID 卡，请不要给任何其他人使用。如果您的卡片丢失或被盗，请联系客户服务部。



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**

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：**1-800-260-2055**（听障专线：711），周一至周五上午 8:30 至下午 5。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/MC-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“表格和文档”一栏中找到申诉表格。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 6 章，或者访问我们网站的相应页面 www.bitly.com/MC_complaints。

有人可以帮我投诉吗？

如果您希望朋友、亲戚或其他人成为您的代表，请致电客户服务部索取“授权代表”表格。您也可以从我们的网站上的“表格和文件”一栏上获取该表格。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。



加入学习健康生活日营 (Learn to Live Healthy Day Camp)!

硅谷基督教青年会 (YMCA of Silicon Valley) 希望帮助您的孩子健康地生活！该夏令营面向 5 到 15 岁的儿童。他们将通过营养课程和有趣的活动学习有关健康习惯的知识。该夏令营将于 6 月开始，在圣塔克拉拉县全境举办。**Santa Clara Family Health Plan** 承保的儿童可免费参加。

欲了解更多信息，请拨打 **1-408-351-6403**
或发送邮件至 ProjectPowerDayCamp@ymcasv.org。要查看传单，请访问
www.bitly.com/LiveHealthyCamp-flyer。

您的孩子应该多久看一次医生？

所有儿童，包括婴儿和青少年，都需要定期进行儿童健康检查。这些检查包括医生体检、视力检查、牙科检查和听力检查。

不要因为孩子看起来没有生病就认为他们很健康。看起来健康的儿童可能有隐藏的医疗问题。进行儿

童健康检查对确保及早发现问题非常重要。

应期待什么

每次就诊时，医生都会为您的孩子进行检查。他们也可能被注射疫苗，即预防接种。这些是安全的，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
- 睡眠问题
- 心理健康
- 育儿问题

医生还可以帮助您与青少年和年长的孩子谈论敏感的话题，如烟草、酒精、毒品和性。

预约时间

儿童何时需要接受健康检查：

- 在3到5天大时
- 在1、2、4、6、9、12、15、18、24、30个月大时
- 从3岁到21岁的每一年

只要开始检查，永远不会太晚，而且作为早期和定期筛查、诊断与治疗（EPSDT）计划的一部分，Medi-Cal计划承保儿童健康检查。请立即致电给您孩子的医生！

资料来源：American Academy of Pediatrics



了解电子烟的风险

什么是电子烟？

电子烟也被称为 e-cigarettes 或 vape。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
- 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，无论您吸食的是什么。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



获取帮助：加州吸烟者热线提供电话咨询、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。

- 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)



2020 年人口普查 于 4 月 1 日开始

—上接第 1 页

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。

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 **1-877-509-0294**，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。



避免前往药房 购买处方药

您可以获得大多数处方维持药物的 90 天供应，这些药物都是通过 MedImpact Direct 邮寄给您的。向您的医生咨询如何获取 90 天药量。要了解有关我们邮购服务的更多信息，请访问 www.medimpactdirect.com。

才刚配了 30 天药量？

您仍然可以透过 MedImpact Direct 收到大部分处方维持药物的 90 天供应。您需要备案有效的处方，并且您的医生必须表示您可以提前补药。

赢得健康
Medi-Cal Plan

2020 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
50356C

2020 © 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): Ուշադրութեամբ խոսելով 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).