

## MỚI!

### Kết nối với bác sĩ y tế từ xa thông qua đường dây y tá tư vấn

Hãy gọi đến đường dây y tá tư vấn 24/7 của chúng tôi khi quý vị không chắc quý vị cần loại chăm sóc nào. Y tá tư vấn có thể cho quý vị biết liệu quý vị có thể đợi để thăm khám với bác sĩ của quý vị, nơi cần đến để nhận chăm sóc khẩn cấp, hay kết nối quý vị với bác sĩ y tế từ xa. Bác sĩ y tế từ xa có thể:

- ▶ Xem xét các triệu chứng của quý vị
- ▶ Khuyến nghị biện pháp điều trị
- ▶ Gửi toa thuốc đến hiệu thuốc gần nhất của quý vị

Dịch vụ này được cung cấp miễn phí cho các hội viên của Santa Clara Family Health Plan.

**HÃY GỌI ĐẾN** số điện thoại miễn cước đường dây y tá tư vấn 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, theo số **1-844-803-6962**.

## COVID-19

### Chúng tôi cam kết vì sức khỏe và sự an toàn của quý vị

Các tin tức về đại dịch vi-rút corona thay đổi nhanh chóng. Chúng tôi muốn đảm bảo với quý vị rằng sức khỏe và sự an toàn của quý vị là ưu tiên của chúng tôi. Chúng tôi luôn sẵn sàng vì quý vị. Khi tất cả chúng ta đang điều chỉnh để thích nghi với cuộc sống trong đại dịch, điều quan trọng là chúng ta không được mất cảnh giác.

Chúng tôi luôn cập nhật trang web của mình tại [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) với các thông tin và nguồn lực quan trọng về COVID-19. Thư



Viện Sức Khỏe của chúng tôi có thông tin về sức khỏe mà quý vị và người thân có thể sử dụng để luôn khỏe mạnh. Hãy nhớ: Tất cả chúng ta sẽ vượt qua đại dịch này. Cập nhật thông tin và:

- Tránh tiếp xúc gần
- Vệ sinh tay thường xuyên
- Che miệng và mũi bằng khăn vải che mặt khi ở gần người khác
- Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi
- Vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào



**TRUNG TÂM KIỂM SOÁT VÀ PHÒNG NGỪA DỊCH BỆNH** cung cấp thông tin cập nhật và đáng tin cậy tại [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus). Quý vị cũng có thể tìm thêm thông tin về COVID-19 từ Sở Y Tế Công Cộng của Quận Santa Clara tại [www.sccgov.org/covid19](http://www.sccgov.org/covid19).

## 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



**Quý vị đã  
đăng ký bầu  
cử chưa?**

Năm nay, Ngày Bầu Cử sẽ diễn ra vào ngày 3 tháng 11, và nó sẽ đến rất nhanh. Đây là ngày mà người dân trên cả nước bỏ phiếu bầu tổng thống, phó tổng thống, một phần ba của Thượng Viện và tất cả các Hạ viện.

Mọi lá phiếu đều quan trọng! Khi quý vị và gia đình quý vị bỏ phiếu, quý vị có thể tác động đến kết quả và đảm bảo tiếng nói của quý vị được lắng nghe. Nếu quý vị không đăng ký, quý vị không thể bỏ phiếu! Hạn chót để đăng ký bầu cử là 15 ngày trước Ngày Bầu Cử vào ngày 19 tháng 10. Mọi cử tri đã đăng ký sẽ nhận được lá phiếu bầu qua thư bắt đầu từ 29 ngày trước Ngày Bầu Cử.

Cơ Quan Đăng Ký Cử Tri Quận Santa Clara cung cấp tài liệu về bầu cử bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tagalog

và tiếng Việt. Họ có các nhân viên nói song ngữ có thể giúp quý vị giải đáp các câu hỏi về bầu cử. Hãy gọi đến số điện thoại miễn phí để được hỗ trợ bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tagalog hoặc tiếng Việt theo số **1-866-430-8683**.

Quý vị có thể làm tất cả những việc sau trên trang web của Cơ Quan Đăng Ký Cử Tri Quận Santa Clara:

- Đăng ký bầu cử tại California và Quận Santa Clara
- Thay đổi địa chỉ và cập nhật việc đăng ký cử tri của quý vị
- Kiểm tra xem quý vị đã đăng ký bầu cử chưa
- Xem các thông tin trên lá phiếu bầu
- Tìm Trung Tâm Bầu Cử hoặc địa điểm bỏ phiếu gần quý vị

Hãy đăng ký bầu cử ngay hôm nay!



**TRUY CẬP [www.sccvote.org](http://www.sccvote.org) để biết thêm thông tin.**



### **Quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình?**

Nếu quý vị cảm thấy thoải mái hơn khi nói chuyện bằng một ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh thì Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) có thể giúp quý vị. Cho dù quý vị đang liên lạc với SCFHP hoặc đến khám bác sĩ, chúng tôi luôn có sẵn các thông dịch viên.

### **HIỂU RÕ CÁC QUYỀN CỦA QUÝ VỊ**

- ▶ Quý vị có thể nhận dịch vụ thông dịch trực tiếp hay qua điện thoại và không phải trả phí cho dịch vụ này. Dịch vụ thông dịch gồm cả ngôn ngữ ký hiệu.
- ▶ Thông dịch viên có sẵn 24/24 khi quý vị cần đến thăm khám với bác sĩ.
- ▶ Quý vị có thể yêu cầu nhận được các tài liệu của chương trình SCFHP bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung giản thể, tiếng Tagalog và tiếng Việt.
- ▶ Quý vị cũng có thể nhận các tài liệu bằng văn bản ở định dạng chữ in lớn, chữ nổi braille, hay các định dạng khác tùy thuộc vào nhu cầu của quý vị.

### **LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI CÓ THÔNG DỊCH VIÊN?**

Hãy nói với văn phòng bác sĩ là quý vị cần thông dịch viên. Quý vị có thể làm việc này khi gọi điện thoại để đặt lịch hẹn cho lần khám sắp tới. Quý vị cũng có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp thông dịch viên trực tiếp hay thông dịch viên qua điện thoại.



**GỌI DỊCH VỤ KHÁCH HÀNG** theo số điện thoại miễn phí **1-877-723-4795**. Người dùng TTY nên gọi **711**.

# Chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp bị cắt điện

Trong mùa hè nóng nực, khô hạn, công ty năng lượng của quý vị có thể cần cắt điện để giúp ngăn chặn cháy rừng. Việc cắt điện vì lý do an toàn đó có thể kéo dài nhiều ngày. Do đó, các gia đình cần chuẩn bị sẵn sàng.

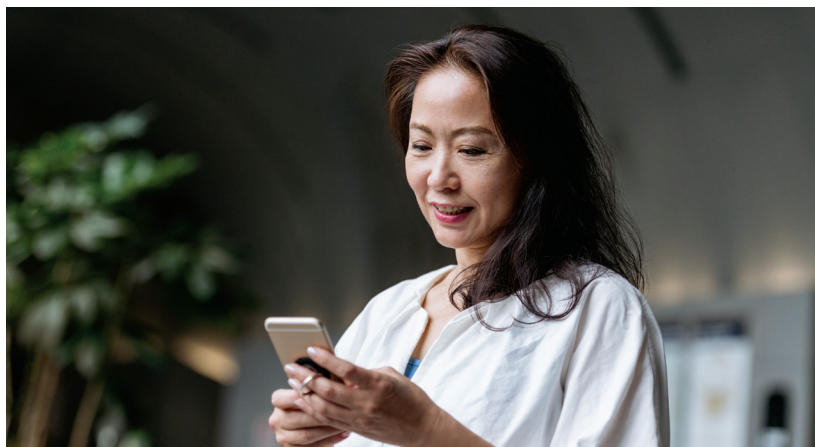
Sau đây là tám bước để chuẩn bị cho trường hợp bị cắt điện:

**1. Đăng ký nhận cảnh báo.** Đảm bảo rằng công ty năng lượng của quý vị có thông tin liên lạc hiện tại của quý vị. Bằng cách đó, họ có thể cảnh báo quý vị về việc cắt điện theo kế hoạch.

**2. Chuẩn bị bộ vật dụng.** Chuẩn bị đủ nước và thức ăn không dễ hỏng đủ dùng trong một tuần. Chuẩn bị một gallon nước cho mỗi người mỗi ngày. Hãy đảm bảo kiểm tra lại bộ vật dụng của quý vị ít nhất một lần mỗi năm.

**3. Chuẩn bị sẵn tiền mặt tại nhà hoặc mang theo người.** Các máy ATM có thể không hoạt động trong thời gian bị cắt điện.

**4. Đổ đầy bình xăng.** Nếu quý vị có xe hơi, hãy chắc chắn đổ đầy bình xăng trước khi bị cắt điện.



**5. Tích trữ pin.** Quý vị sẽ cần pin cho đèn pin và đài radio. Tốt nhất là luôn tích trữ thêm hai bộ với nhiều kích cỡ khác nhau.

**6. Để đèn pin ở gần.** Tránh sử dụng nến. Chúng có thể gây ra hỏa hoạn.

**7. Chuẩn bị điện thoại của quý vị.** Tìm hiểu liệu điện thoại cố định của quý vị có hoạt động khi mất điện hay không. Nếu quý vị có điện thoại di động, hãy sạc đầy.

**8. Trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu cần thiết.** Quý vị có phụ thuộc vào một thiết bị y tế chạy bằng điện không? Hay quý vị đang sử dụng một loại thuốc cần được trữ lạnh? Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị chuẩn bị cho những tình huống đặc biệt như vậy.

Nguồn: Pacific Gas and Electric Company; Ready.gov



## AlertSCC: Đường dây cung cấp thông tin trong trường hợp khẩn cấp

AlertSCC là cách miễn phí và đơn giản để nhận cảnh báo khẩn cấp trực tiếp trên điện thoại di động, điện thoại cố định hay email của quý vị. Các cảnh báo có thể bao gồm:

› Thông tin và hướng dẫn trong các tình huống khẩn cấp, bao gồm hỏa hoạn, động đất và thời tiết khắc nghiệt

- › Sự cố tội phạm ảnh hưởng đến khu phố của quý vị
- › Thông tin sau thảm họa về nơi trú ẩn, đi lại hoặc cung ứng

**ĐĂNG KÝ** AlertSCC tại  
[www.alertscc.com](http://www.alertscc.com)

# Kiểm soát huyết áp cao (tăng huyết áp)

Huyết áp là lực của máu lên các thành động mạch khi nó di chuyển trong cơ thể quý vị. Huyết áp thường tăng và giảm trong suốt cả ngày, nhưng nó có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe nếu nó ở mức cao trong một thời gian dài.

Có một số tình trạng sức khỏe, có thể nghiêm trọng, có liên quan đến huyết áp cao. Những vấn đề này bao gồm:

- Bệnh tim
- Bệnh thận
- Đột quỵ
- Bệnh về mắt
- Xơ vữa động mạch (một căn bệnh của động mạch gây ra bởi sự tích tụ của mảng xơ vữa hoặc chất béo)

Việc kiểm soát huyết áp cao là cực kỳ quan trọng. Sau đây là ba việc quý vị có thể làm để kiểm soát

huyết áp cao của mình.

- 1. Kiểm soát căng thẳng.** Nghỉ ngơi, tập thiền, hít thở sâu, đi bộ.
- 2. Duy trì cân nặng lành mạnh.** Trao đổi với bác sĩ để biết quý vị có cần giảm cân hay không, giảm bao nhiêu và cách tốt nhất để làm việc đó.
- 3. Dùng thuốc đúng cách.** Cần thận trọng theo các chỉ dẫn của bác sĩ. Luôn hỏi bác sĩ hay dược sĩ của mình nếu có điều gì quý vị không hiểu. Không bao giờ ngừng dùng thuốc mà không trao đổi với bác sĩ hay dược sĩ của mình.

Hợp tác với nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị để có một kế hoạch điều trị và thường xuyên trao đổi về kế hoạch đó. Quý vị và nhóm chăm sóc có thể cùng làm việc để ngăn ngừa và điều trị các nguyên nhân gây ra huyết áp cao.



## SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN (SCFHP)

đài thọ cho máy theo dõi huyết áp để sử dụng tại nhà miễn phí. Hãy đến văn phòng bác sĩ của quý vị để đo huyết áp và nhận toa thuốc cho máy theo dõi huyết áp. Có thắc mắc? Hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.

## HUYẾT ÁP

theo các CHỈ SỐ

Đo bằng mm Hg  
(milimet thủy ngân)

Bình thường

Cao

Tăng huyết áp  
giai đoạn 1

Tăng huyết áp  
giai đoạn 2

Cần được  
chăm sóc y tế  
ngay lập tức



Chỉ số tâm  
thu mm Hg  
Chỉ số tâm  
trương mm  
Hg

DƯỚI 120  
VÀ  
DƯỚI 80

120-129  
VÀ  
DƯỚI 80

130-139  
HOẶC  
80-89

140 TRỞ  
LÊN  
HOẶC  
90 TRỞ  
LÊN

TRÊN 180  
VÀ/HOẶC  
TRÊN 120

### HÃY BIẾT CÁC CHỈ SỐ SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Hãy trao đổi với bác sĩ về huyết áp của quý vị. Hỏi xem quý vị cần kiểm tra huyết áp thường xuyên như thế nào.

Nguồn: American Heart Association; National Institutes of Health



**CẦN TÌM BÁC SĨ?** Tìm trên mạng tại [www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor](http://www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor) hoặc gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.

## QUẢN LÝ HỒ SƠ

# Hiểu các quyền lợi của quý vị

### Quý vị đã bao giờ từng:

- Không rõ về các quyền lợi của mình?
- Không thể nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc thiết bị y tế do các thủ tục giấy tờ hoặc quy trình quá phức tạp?
- Gặp khó khăn khi lấy thuốc theo toa và sử dụng thuốc đúng giờ?
- Gặp khó khăn trong việc tìm người đưa đón hoặc đi xe buýt tới buổi hẹn với bác sĩ?
- Gặp các vấn đề sức khỏe tệ đến mức quý vị phải thường xuyên đến phòng cấp cứu?
- Cảm thấy không rõ về các nguồn lực hỗ trợ cộng đồng dành cho quý vị và làm cách nào để tìm ra chúng?

Nếu quý vị trả lời có cho bất kỳ câu hỏi nào trên đây, nhân viên quản lý hồ sơ Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) có thể giúp quý vị. Các hội viên được chỉ định một nhân viên quản lý trường hợp, người này là:

- Y tá đã đăng ký hành nghề
- Nhân viên xã hội, hoặc
- Điều phối viên chăm sóc cá nhân

### Nhân viên quản lý trường hợp có thể giúp quý vị:

- Điều phối các dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Điều phối các nguồn lực hỗ trợ cộng đồng dành cho quý vị
- Giúp quý vị tận dụng tối đa quyền lợi từ chương trình sức khỏe của quý vị



**ĐỂ ĐƯỢC TRỢ GIÚP THÊM VỀ DỊCH VỤ QUẢN LÝ TRƯỜNG HỢP**, xin gọi đến số điện thoại miễn cước bộ phận Quản Lý Trường Hợp của SCFHP theo số **1-877-590-8999**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều. Hoặc điền vào Mẫu Đơn Giới Thiệu Quản Lý Trường Hợp (Case Management Referral Form) tại [bit.ly/CM\\_ReferralForm](https://bit.ly/CM_ReferralForm). Quý vị sẽ nhận được phản hồi của chúng tôi trong vòng năm ngày làm việc.



## Theo dõi dịch vụ chăm sóc phòng ngừa

Vào thời điểm đại dịch COVID-19 đang ở mức đỉnh điểm, điều quan trọng là quý vị nên ở nhà. Với quý vị và gia đình quý vị, điều này có thể có nghĩa là tránh một số buổi thăm khám bác sĩ định kỳ. Nhưng bây giờ, các hạn chế đó đã được nới lỏng, đã đến lúc cập nhật các dịch vụ chăm sóc sức khỏe phòng ngừa mà quý vị đã bỏ lỡ.

### CÁCH THỨC ĐỂ LUÔN KHỎE MẠNH

Chăm sóc phòng ngừa bao gồm khám sàng lọc, tiêm vắc-xin và kiểm tra sức khỏe giúp quý vị luôn khỏe mạnh.

Bao gồm các dịch vụ như:

- ▶ Chụp quang tuyến vú và xét nghiệm Pap cho phụ nữ
- ▶ Khám sàng lọc bệnh tim và ung thư
- ▶ Tiêm phòng cúm và viêm phổi
- ▶ Kiểm tra định kỳ để quý vị có thể được tư vấn về chế độ ăn uống, tập thể dục và an toàn mà

Santa Clara Family Health Plan bao trả cho các dịch vụ y tế phòng ngừa như vậy từ bác sĩ của quý vị. Vì vậy, đừng bỏ qua chúng. Hiện tại, việc đến thăm khám trở lại với bác sĩ đã an toàn—và làm như vậy sẽ giúp quý vị và gia đình quý vị luôn khỏe mạnh.

Nguồn: American Academy of Family Physicians; HealthCare.gov

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### Tất cả về xét nghiệm HbA1C

Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, bác sĩ của quý vị có thể đề nghị quý vị thực hiện xét nghiệm máu A1C. Xét nghiệm A1C giúp quý vị và bác sĩ của quý vị biết việc điều trị của quý vị hiệu quả ở mức độ nào.

Kiểm tra lượng đường trong máu hàng ngày giúp quý vị nhanh chóng biết được lượng đường trong máu của quý vị tại thời điểm đó. Việc này rất quan trọng. Tuy nhiên, xét nghiệm A1C cho thấy lượng đường trong máu trung bình của quý vị trong hai đến ba tháng qua. Nó giúp quý vị có một cái nhìn toàn cảnh hơn về sức khỏe của quý vị.



Hãy hỏi bác sĩ của quý vị mục tiêu A1C của quý vị và khi nào quý vị cần được xét nghiệm. Thông thường mục tiêu là dưới 7%. Giữ lượng đường trong máu trung bình trong mục tiêu có thể làm giảm nguy cơ xảy ra các biến chứng của bệnh tiểu đường.

Nguồn: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

## Giám sát các vấn đề về thị lực liên quan đến bệnh tiểu đường

Khi quý vị bị bệnh tiểu đường, quý vị cần thăm khám với bác sĩ chuyên khoa mắt ít nhất một lần mỗi năm để khám mắt mở rộng toàn diện. Bệnh tiểu đường làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh về mắt có thể khiến quý vị mất thị lực. Hầu hết các bệnh đó bắt đầu với rất ít triệu chứng. Tuy nhiên, bác sĩ chuyên khoa mắt có thể phát hiện những căn bệnh đó sớm, khi chúng vẫn còn dễ dàng được điều trị hơn.

### Bốn căn bệnh cần biết

Quý vị cần hiểu rõ những bệnh về mắt thường đi kèm với bệnh tiểu đường. Đây là bốn căn bệnh đó:

- 1. Bệnh tăng nhãn áp.** Bệnh này xảy ra khi chất lỏng trong mắt không thể thoát ra được. Khi chất lỏng đó tích tụ, nó có thể làm hỏng dây thần kinh thị giác kết nối mắt với não.
- 2. Bệnh võng mạc tiểu đường** Võng mạc là lớp lót bên trong ở phía sau mỗi mắt. Lượng đường trong máu cao có thể làm tổn hại các mạch máu xung quanh võng mạc và khiến chúng hình thành các túi ảnh hưởng đến thị lực.
- 3. Phù hoàng điểm tiểu đường.** Bệnh tiểu đường có thể gây sưng ở hoàng điểm, là một phần của



võng mạc. Bệnh này có thể dẫn đến mất thị lực một phần hoặc hoàn toàn.

**4. Đục thủy tinh thể.** Đục thủy tinh thể là tình trạng thủy tinh thể của mắt bị mờ đục. Nó làm suy giảm thị lực. Và nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, quý vị có nguy cơ cao bị đục thủy tinh thể khi còn trẻ.

### Ngăn ngừa các bệnh về mắt

Bất kỳ ai bị bệnh tiểu đường đều có thể mắc một trong những bệnh về mắt trên. Nhưng nguy cơ của quý vị cao hơn nếu lượng đường trong máu, nồng độ cholesterol hoặc huyết áp của quý vị không được kiểm soát. Hút thuốc khiến quý vị có nguy cơ cao hơn. Kiểm soát những nguy cơ đó và thăm khám thường xuyên với bác sĩ chuyên khoa mắt của quý vị có thể giúp bảo vệ đôi mắt của quý vị.

Nguồn: American Diabetes Association; National Institutes of Health



## Quý vị cần trợ giúp quản lý các loại thuốc của quý vị?

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) có chương trình Quản Lý Trị Liệu Bằng Thuốc (MTM) giúp quý vị và bác sĩ của quý vị quản lý các loại thuốc của quý vị. SCFHP làm việc với SinfoniaRx để xem xét các loại thuốc và tình trạng sức khỏe của quý vị nhằm tìm các cách cải thiện sức khỏe của quý vị. SinfoniaRx có các dược sĩ luôn sẵn sàng trao đổi với quý vị về các loại thuốc của quý vị. Hội viên đủ tiêu chuẩn cho chương trình MTM sẽ nhận được thư từ SinfoniaRx với nhiều thông tin hơn. Để đủ tiêu chuẩn, quý vị phải đáp ứng tất cả các điều kiện sau:

- ▶ Có ít nhất ba trong số các bệnh mạn tính được chọn
- ▶ Sử dụng ít nhất tám loại thuốc duy trì khác nhau
- ▶ Có khả năng cao sẽ chi tiêu ít nhất \$4,255 cho các loại thuốc Phần D được bao trả trong năm 2020

**ĐỂ TÌM HIỂU THÊM**, hãy truy cập [www.scfhp.com/mtm](http://www.scfhp.com/mtm).



## Khía cạnh thể chất của sự lo lắng

Việc cảm thấy lo lắng khi đối mặt với điều gì đó căng thẳng như công việc mới hay buổi hẹn đầu tiên là hoàn toàn bình thường. Nhưng nếu quý vị thường xuyên cảm thấy lo lắng mà không có lý do, hoặc nếu quý vị lo lắng đến mức khó có thể hoạt động bình thường, thì quý vị nên trao đổi với bác sĩ về chứng lo âu.

### Các dấu hiệu báo động cần chú ý

Lo âu không chỉ là một cảm xúc. Nó có thể gây ra các thay đổi trong cơ thể quý vị. Quý vị có thể:

- Cảm thấy tim đập nhanh
- Toát nhiều mồ hôi
- Đau đầu
- Đau bụng
- Chóng mặt
- Thường xuyên đi vệ sinh hay bị tiêu chảy
- Cảm thấy khó thở
- Căng cơ
- Run rẩy
- Ngủ không ngon

Rất dễ nhầm lẫn chứng lo âu với một căn bệnh khác do những triệu chứng trên. Ví dụ: các cơn hoảng loạn có thể gây đau ngực.

Một số người nghĩ rằng họ bị đau tim.

Nếu cảm giác lo âu hay lo lắng ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị, hãy nói với bác sĩ về tất cả các triệu chứng của quý vị—cả thể chất và tinh thần. Những triệu chứng đó có thể dẫn đến các tình trạng khác như trầm cảm và các vấn đề về chất gây nghiện, nếu không được giải quyết, có thể làm tăng nguy cơ tự tử.

Để được trợ giúp thêm, hãy gọi đến Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần của Quận Santa Clara. Hãy gọi đến các số điện thoại miễn phí sau:

- Để gọi Đường Dây Nóng Hỗ Trợ về Tự Tử và Khủng Hoảng 24/7, hãy gọi số **1-855-278-4204**.
- Để biết về dịch vụ sức khỏe tâm thần, 24/7, hãy gọi số **1-800-704-0900**.
- Để biết về dịch vụ hỗ trợ tình trạng lạm dụng chất gây nghiện, hãy gọi số **1-800-488-9919**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.
- Để được trợ giúp khẩn cấp, vui lòng gọi số **911**.

Nguồn: HelpGuide.org; Mental Health America

# Nhận thông tin quý vị cần tại nhà

Có một số nguồn lực sức khỏe tự phục vụ có sẵn cho quý vị trên trang web của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tại [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

## Cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP

Quý vị có thể xem thông tin về chương trình của quý vị, yêu cầu đưa đón đến các cuộc hẹn thăm khám y tế, xem và yêu cầu thay đổi bác sĩ chăm sóc chính của quý vị, v.v... Hãy truy cập [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) để bắt đầu.

Quý vị sẽ cần thông tin trên thẻ ID hội viên SCFHP của quý vị để lập tài khoản.

## Công cụ tìm bác sĩ

Bắt đầu tại đây để tìm bác sĩ, bệnh viện hoặc hiệu thuốc gần quý vị. Quý vị thậm chí có thể tìm thấy bác sĩ nói ngôn ngữ của quý vị. Mạng lưới các nhà cung cấp và bệnh viện của chúng tôi có thể cung cấp cho quý vị dịch vụ chăm sóc sức khỏe có chất lượng như quý vị kỳ vọng.



Truy cập [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) để sử dụng công cụ này. Hãy gọi đến số điện thoại miễn phí của Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-877-723-4795** (TTY: 711) nếu quý vị cần trợ giúp.

## Các tài liệu dành cho hội viên

Để dàng truy cập Sổ Tay Hội Viên, Danh Bạ Nhà Cung Cấp, Biểu Mẫu Chỉ Định Người Đại Diện và hơn thế nữa. Các tài liệu này mô tả những phần khác trong bảo hiểm của quý vị như thủ tục khiếu nại và bản giải thích các quyền của quý vị. Để tìm các biểu mẫu và tài liệu, hãy truy cập “Cal MediConnect

Member Materials” (Các Tài Liệu Dành Cho Hội Viên Cal MediConnect) trên [www.scfhp.com/healthcare-plans/cal-medicconnect/member-materials](http://www.scfhp.com/healthcare-plans/cal-medicconnect/member-materials).

## Các thông tin về sức khỏe

Sử dụng Thư Viện Sức Khỏe trực tuyến để biết thêm thông tin về sức khỏe của quý vị. Quý vị có thể tìm các công cụ, phương pháp chữa bệnh và bài báo về sức khỏe giúp quý vị chăm sóc bản thân tốt hơn.

Hãy truy cập Thư Viện Sức Khỏe của chúng tôi tại [www.scfhp.com/health-library](http://www.scfhp.com/health-library).

## CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Cal MediConnect Plan  
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA HÈ NĂM 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\_15095V 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](http://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](mailto: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.