

¡NUEVO!

Conéctese con un médico de Telehealth a través de la línea de consejería de enfermeras

Llame a nuestra línea de consejería de enfermeras las 24 horas del día, los 7 días de la semana, cuando no esté seguro del tipo de atención que necesita. El enfermero consejero puede decirle si puede esperar para ver a su médico, dónde obtener atención de urgencia, o conectarlo con un médico de Telehealth. El médico de Telehealth puede:

- ▶ Revisar sus síntomas
- ▶ Recomendar un tratamiento
- ▶ Enviar una receta a la farmacia más cercana

Este servicio se ofrece sin costo para los miembros de Santa Clara Family Health Plan.

LLAME a la línea de consejería de enfermeras gratis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-877-509-0294**.

Llámenos

Servicio al Cliente

De 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes (excepto los días feriados)

1-800-260-2055

TTY: 711



COVID-19

Estamos comprometidos con su salud y su seguridad



Las noticias sobre la pandemia del coronavirus cambian rápidamente. Queremos asegurarle que su salud y su seguridad son nuestras prioridades. Estamos a su servicio. A medida que todos nos adaptamos a la vida durante la pandemia, es importante que no bajemos la guardia.

Mantenemos actualizado nuestro sitio web en www.scfhp.com con información y recursos importantes sobre la COVID-19. Nuestra Biblioteca de la salud tiene información sobre bienestar que usted y sus seres queridos pueden utilizar para mantenerse saludables. Recuerde: Estamos todos juntos en esto. Manténgase informado y:

- Evite el contacto cercano
- Lávese las manos con frecuencia
- Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta de tela para la cara cuando esté cerca de otras personas
- Tápese al toser y estornudar
- Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies que se tocan



LOS CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

proporcionan información actualizada y confiable en www.cdc.gov/coronavirus. También puede encontrar más información sobre la COVID-19 en el Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara en www.sccgov.org/covid19.

S

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



¿Está
registrado
para votar?

El día de las elecciones es el 3 de noviembre de este año, y se acerca rápidamente. Este es el día en que la nación vota por el presidente, vicepresidente, un tercio del Senado, y toda la Cámara de Representantes.

¡Cada voto cuenta! Cuando usted y su familia votan, pueden influir en los

resultados y hacer que se escuche su voz. Si no está registrado, ¡no puede votar! La fecha límite para inscribirse para votar es 15 días antes del día de las elecciones, el 19 de octubre. **Cada votante registrado recibirá una boleta de votación por correo durante los 29 días anteriores al día de las elecciones.**

El Registro de Votantes del Condado de Santa Clara proporciona materiales de votación en inglés, chino, español, tagalo, y vietnamita. Tiene personal bilingüe que puede ayudarle con las dudas sobre la votación. Llame gratis para obtener asistencia en inglés, chino, español, tagalo, o vietnamita al **1-866-430-8683**.

Puede hacer todo lo siguiente en el sitio web del Registro de Votantes del Condado de Santa Clara:

- Registrarse para votar en California y en el Condado de Santa Clara
 - Cambiar su dirección y actualizar su registro de votante
 - Verificar si está registrado para votar
 - Ver qué hay en la boleta
 - Buscar un centro de votación o un lugar de votación temprana en persona cercano
- ¡Regístrese para votar hoy!



VISITE www.sccvote.org para obtener más información.



¿Necesita ayuda en su idioma?

Si se siente más cómodo hablando un idioma que no sea el inglés, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) puede ayudarle. Ya sea que se ponga en contacto con SCFHP o visite a un médico, tenemos intérpretes disponibles.

CONOZCA SUS DERECHOS

- › Puede contar con un intérprete en persona o por teléfono sin costo. Esto incluye lenguaje de señas.
- › Cuando va al médico, hay intérpretes disponibles las 24 horas del día.
- › Puede solicitar los materiales de SCFHP en inglés, español, chino simplificado, tagalo, y vietnamita.
- › También puede obtener materiales escritos en letra de imprenta grande, braille, u otros formatos según sus necesidades.

¿CÓMO PUEDE TENER UN INTÉRPRETE?

Diga en el consultorio de su médico que le gustaría tener un intérprete. Puede hacerlo cuando llame para programar su próxima visita. También puede pedirnos un intérprete en persona o un intérprete por teléfono.



LLAME GRATIS A SERVICIO AL CLIENTE al 1-800-260-2055.
Los usuarios de TTY deben llamar al **711**.

Esté preparado para un corte de energía

Durante los veranos calurosos y secos, es posible que su compañía de energía deba cortar la electricidad para ayudar a prevenir incendios forestales. Estos cortes de seguridad pueden durar días. Por eso es importante que todas las familias estén preparadas.

Estos son ocho pasos para prepararse para un corte de energía:



1. Inscríbase para recibir alertas. Asegúrese de que su compañía de energía tenga su información de contacto actualizada. De esa manera, pueden advertirle sobre los cortes de energía planificados.

2. Arme un kit de suministros. Súrtalo con suficiente agua y alimentos no perecederos para una semana. Calcule un galón de agua por persona por día. Asegúrese de actualizar el kit al menos una vez al año.

3. Tenga dinero en efectivo en su casa o con usted. Es posible que los cajeros automáticos (ATM) no funcionen durante un corte.

4. Llene el tanque con gasolina. Si tiene un automóvil, asegúrese de que el tanque esté lleno antes del corte de energía.

5. Aprovisionese de baterías. Las necesitará para cosas como linternas y radios. Una buena idea es tener siempre dos juegos extras en diversos tamaños.

6. Tenga linternas a mano. Evite las velas. Pueden ser un peligro de incendio.

7. Prepare los teléfonos. Averigüe si su línea fija funcionará sin energía. Si tiene un teléfono celular, manténgalo cargado.

8. Hable con su médico, si es necesario. ¿Depende de un dispositivo médico que funciona con electricidad? ¿O toma un medicamento que necesita mantenerse frío? Su médico puede ayudarle a prepararse para situaciones especiales como estas.

Fuentes: Pacific Gas and Electric Company; Ready.gov



INSCRÍBASE
para AlertSCC en
www.alertscc.com.

AlertSCC: Su línea vital de información en una emergencia

AlertSCC es una manera gratuita y sencilla de recibir alertas de emergencia enviadas directamente a su teléfono móvil, línea fija, o correo electrónico. Las alertas pueden incluir:

- ▶ Información e instrucciones durante situaciones de emergencia, como

incendios, terremotos, y condiciones climáticas adversas

- ▶ Incidentes de delitos que afectan a su vecindario

- ▶ Información posterior a un desastre sobre refugios, transporte, o suministros

Control de la presión arterial alta (hipertensión)

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias a medida que se desplaza por el cuerpo. La presión arterial normalmente sube y baja a lo largo del día, pero puede causar problemas de salud si permanece alta durante mucho tiempo.

Varias afecciones médicas, posiblemente graves, están relacionadas con la presión arterial alta. Por ejemplo:

- Enfermedad del corazón
- Enfermedad renal
- Derrame cerebral
- Enfermedad de los ojos
- Aterosclerosis (una enfermedad de las arterias causada por la acumulación de placa o material graso)

Mantener la presión arterial alta bajo control es muy importante. Estas son tres cosas que puede hacer para

controlar la presión arterial alta.

1. Maneje el estrés. Tome un descanso, practique meditación, haga respiraciones profundas, salga a caminar.

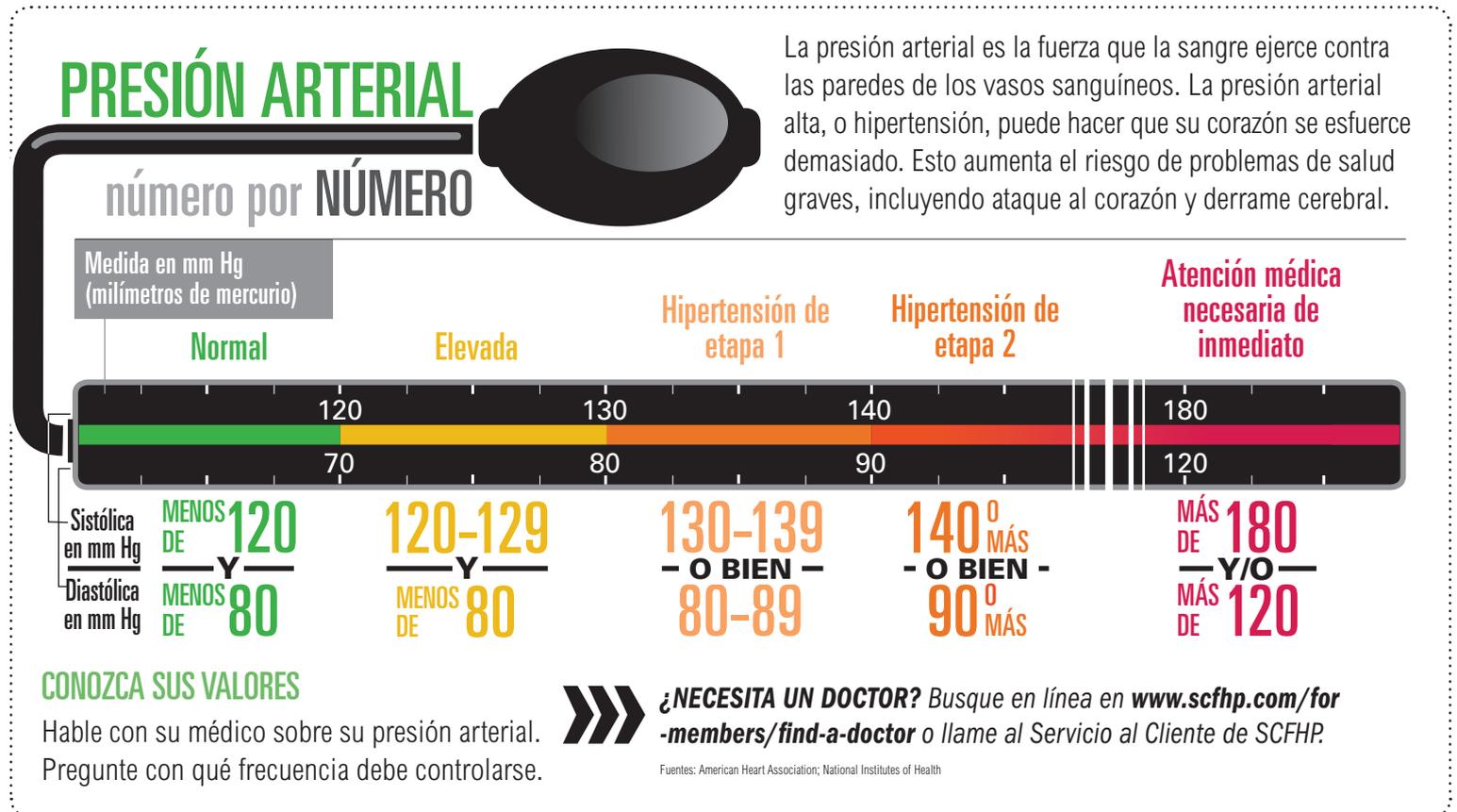
2. Mantenga un peso saludable. Hable con su médico para saber si necesita bajar de peso, cuánto, y cómo hacerlo mejor.

3. Tome sus medicamentos correctamente. Siga las instrucciones de su médico con atención. Pregúntele siempre a su médico o farmacéutico cuando no entienda algo. Nunca deje de tomar sus medicamentos sin antes hablar con su médico o farmacéutico.

Trabaje con su equipo de cuidado de la salud para elaborar un plan de tratamiento y revisarlo regularmente. Juntos pueden prevenir y tratar las causas de la presión arterial alta.



SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN (SCFHP) cubre monitores de presión arterial para usar en el hogar, sin costo. Visite el consultorio de su médico para una lectura de la presión arterial y obtenga una receta para un monitor de presión arterial. ¿Preguntas? Llame a Servicio al Cliente de SCFHP.





AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es contraria a la ley. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles. SCFHP no discrimina, no excluye a las personas, ni las trata de forma diferente debido a la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo.

SCFHP proporciona lo siguiente:

- Ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor; por ejemplo:
 - intérpretes calificados de lenguaje de señas
 - información escrita en otros formatos (letra grande, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma primario no sea el inglés; por ejemplo:
 - intérpretes calificados
 - información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si usted considera que Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de alguna manera según la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo, usted puede presentar una queja ante SCFHP. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.

- Por escrito: Llene un formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

**Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95119**

- En persona: Visite el consultorio de su médico o SCFHP e indique que desea presentar una queja.
- De forma electrónica: Visite el sitio web de SCFHP en www.scfhp.com.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) de EE. UU. por teléfono, por escrito o de forma electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades del habla o auditivas, llame al TTY/TDD **1-800-537-7697**.

- Por escrito: Llene un formulario de quejas o envíe una carta a:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Los formularios de quejas están disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- De forma electrónica: Visite el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <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).

Recompensas de bienestar de SCFHP*

Mientras la pandemia de COVID-19 estaba en su punto más alto, era importante quedarse en casa. Para usted y su familia, eso puede haber significado evitar algunas visitas de rutina al médico. Pero ahora que las restricciones se están relajando, es hora de ponerse al día con cualquier servicio de salud preventivo que no haya recibido. Como miembro de Medi-Cal, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) lo recompensará por hacerse determinados exámenes de salud de rutina.

¿Por qué son importantes los chequeos?

Las pruebas y los exámenes de salud regulares pueden ayudar a encontrar problemas antes de que comiencen. También pueden ayudarle a tomar

medidas que contribuyan a sus posibilidades de tener una vida más larga y saludable.

¿Cómo recompensa SCFHP mi cuidado de la salud?

Su salud es importante para nosotros. A continuación, encontrará una lista de recompensas que ofrecemos por hacerse exámenes salud de rutina.

SCFHP enviará información a los miembros que cumplen con los requisitos para recordarles que deben programar los exámenes de salud de rutina. Se dispone de transporte para las citas médicas. Revise la lista a continuación para saber si reúne los requisitos.



¡ES ASÍ DE FÁCIL!

Para averiguar cómo obtener su tarjeta de regalo por un examen de salud que califica, visite www.scfhp.com/rewards.

Las tarjetas de regalo no se pueden usar para comprar tabaco, alcohol o armas de fuego.

EXAMEN/PRUEBA DE SALUD	ELEGIBILIDAD PARA MIEMBROS DE MEDI-CAL DE SCFHP*	RECOMPENSAS	
 Salud de los niños	Seis controles del niño sano hasta los 15 meses de vida	0 a 15 meses de vida. Debe completar seis exámenes de salud del niño sano antes de los 15 meses de vida.	\$30
	Examen del niño sano anual	3 a 6 años de edad. Debe completar un control del niño sano antes del 31 de diciembre de 2020.	\$30
	Chequeos de bienestar para adolescentes	12 a 21 años de edad. Debe completar un control del niño sano antes del 31 de diciembre de 2020.	\$50
 Manejo de enfermedades crónicas	Diabetes: análisis de sangre HbA1C	18 a 75 años de edad, personas con diabetes. Debe completar la prueba de detección de diabetes antes del 31 de diciembre de 2020.	\$30
	Asma: debe tomar los medicamentos para el asma según las indicaciones	5 a 64 años de edad, personas con asma. Debe usar los medicamentos para controlar el asma según las indicaciones del 1 de enero al 31 de diciembre de 2020.	\$15 cada tres meses
 Salud de la mujer	Mamografía	50 a 74 años de edad. Las mamografías se deben realizar cada dos años. Si se debe hacer una, hágasela antes del 31 de diciembre de 2020.	\$25
	Prueba de detección de cáncer de cuello de útero	21 a 64 años de edad. Las pruebas de detección de cáncer de cuello de útero (pruebas de Papanicolaou) se deben realizar cada tres a cinco años. Si se debe hacer una, hágasela antes del 31 de diciembre de 2020.	\$30
	Cuidados prenatales	Embarazada e inscrita en el programa <i>Healthy Moms, Healthy Babies</i> . Para obtener más información, visite www.scfhp.com/healthy-moms-babies .	Varía según el trimestre: ▶ Tarjeta de regalo de \$30 ▶ Asiento para automóvil** ▶ Nido para bebé

*Los miembros de Kaiser Permanente no reúnen los requisitos. Si usted es miembro de KP, visite www.kp.org para conocer las oportunidades de recompensas. Pueden aplicarse términos y condiciones. Debe estar inscrito en el Plan Medi-Cal de SCFHP cuando tiene la cita. Su médico debe codificar y facturar correctamente para que usted sea elegible para la recompensa.

**Debe asistir a una clase de seguridad para asientos para automóvil para calificar.



El lado físico de la ansiedad

Es normal sentirse ansioso cuando enfrentamos algo estresante, como un nuevo trabajo, o una primera cita. Pero si con frecuencia usted se siente nervioso sin motivo alguno, o si se preocupa al punto de que le cuesta funcionar, debe hablar con su médico sobre la ansiedad.

Señales de advertencia a las que debe estar atento

La ansiedad es más que una sensación. Puede causar cambios en el cuerpo. Podría:

- Sentir que el corazón late rápido
- Sudar en exceso
- Tener dolor de cabeza
- Tener malestar estomacal
- Sentirse mareado
- Ir al baño con demasiada frecuencia o tener diarrea
- Sentir que le falta el aire
- Tener los músculos tensos
- Agitarse o temblar
- No dormir bien

Debido a estos síntomas, es fácil confundir la ansiedad con otra enfermedad. Los ataques de pánico, por ejemplo, pueden causar dolor

en el pecho. Algunas personas creen que están teniendo un ataque al corazón.

Si sentirse ansioso o preocupado afecta a su vida diaria, hable con su médico sobre todos sus síntomas: mentales y corporales. Estos síntomas pueden conducir a otras afecciones como depresión y problemas con las sustancias, los cuales, si no se tratan, pueden aumentar el riesgo de suicidio.

Para obtener más ayuda, llame a Servicios de Salud Conductual del Condado de Santa Clara. Llame a uno de estos números gratuitos:

- Para la línea directa de suicidio y crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al **1-855-278-4204**.
- Para servicios de salud mental, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al **1-800-704-0900**.
- Para servicios de abuso de sustancias, llame al **1-800-488-9919** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.
- Para obtener ayuda de emergencia, llame al **911**.

Fuentes: HelpGuide.org; Mental Health America



PRUEBAS A LOS 2
AÑOS DE EDAD:
Para un
futuro libre
de plomo

¿Cómo es el envenenamiento con plomo?

No hay una respuesta clara. El envenenamiento con plomo a menudo no tiene síntomas que se puedan ver. Por eso debe pedirle al médico de su hijo que le haga una prueba, por si acaso. Esta prueba está cubierta por Santa Clara Family Health Plan.

Los niños pueden estar expuestos al plomo de cosas como pintura descascarada en casas viejas o cañerías de agua antiguas. Y el plomo puede dañar el cerebro en crecimiento de un niño. Esto puede causar problemas de aprendizaje y conducta u otros problemas de salud.

Un simple análisis de sangre puede detectar plomo en los niños. Hable con su médico sobre hacerle una prueba a su hijo al año y a los 2 años, o más tarde si necesita una prueba de puesta al día.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Medicare & Medicaid Services; U.S. Department of Health and Human Services

Vuelta a clases, vuelta al doctor

¿Programó para su hijo una consulta médica de vuelta a clases? Puede ser un control del niño sano. O bien, si su hijo hace algún deporte, puede ser un examen físico para la actividad deportiva que haga.

En cualquier caso, es la única visita que muchos niños y adolescentes hacen a su médico cada año. Por eso es tan importante. El médico puede hacer un examen físico del niño y detectar cualquier problema de salud oculto. Estas visitas también son una oportunidad para:

- Asegurarse de que las vacunas de su hijo estén al día. Las vacunas infantiles ayudan a proteger a su hijo de 14 enfermedades



diferentes, algunas de las cuales pueden poner en peligro la vida.

- Plantear cualquier duda que tenga. Cualquier pregunta que tenga es

importante. Y siempre que plantee sus dudas, el médico de su hijo lo orientará.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

Vacunas que necesitan los niños y adolescentes {NACIMIENTO hasta los 18 años}

Calendario de vacunación

Estas son pautas generales. Hable con su médico sobre lo que es adecuado para su hijo.

DTaP = difteria, tétanos, pertusis (tos ferina)
Flu = gripe
HepA = hepatitis A
HepB = hepatitis B
Hib = *Haemophilus influenzae* type b

VPH = papilomavirus humano
IPV = polio
MenACWY = meningocócica A, C, W, Y
MenB = meningocócica B
SPR = sarampión, paperas, y rubéola
PCV13 = antineumocócica conjugada

PPSV23 = antineumocócica polisacárida
RV = rotavirus
dTpa = tétanos, difteria, pertusis
VAR = varicela

*Necesaria en algunos casos

 Rango de edades recomendadas para vacunas de rutina

 Rango para determinados grupos de alto riesgo

 Rango para recibir vacunas atrasadas

 Rango para grupos que no son de alto riesgo sujetos al consejo del médico

NACIMIENTO	MESES							AÑOS									
	0	1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18
HepB	HepB	HepB	HepB	HepB							HepB serie						
		RV	RV	RV*									VPH	VPH serie			
		dTpa	dTpa	dTpa	dTpa	dTpa	dTpa	dTpa	dTpa	dTpa	dTpa	dTpa	dTpa	dTpa	Tdap		
		Hib	Hib	Hib*	Hib	Hib*	Hib			Hib							
		PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13			PCV13							
													PPSV23				
		IPV	IPV	IPV				IPV	IPV	IPV	IPV serie						
				Flu, anual (1 or 2 dosis)							Flu, anual						
				SPR	SPR	SPR	SPR	SPR	SPR	SPR serie							
					VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR serie							
				HepA series					HepA serie								
				MenACWY serie											MenACWY serie		
																MenB	

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (2019)

Obtenga la información que necesita desde su casa



Estos son algunos recursos de salud de autoservicio a su disposición en el sitio web de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) en www.scfhp.com.

Portal para miembros mySCFHP

Puede ver la información de su plan, solicitar transporte ida y vuelta a las citas médicas, ver y solicitar el cambio de su médico de atención primaria, y más.

Visite www.member.scfhp.com para comenzar. Necesitará la información de su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP para crear una cuenta.

Herramienta Find-a-doctor

Comience aquí para buscar un médico, hospital o farmacia cercanos. Incluso puede buscar un médico que hable su idioma. Nuestra red de proveedores y

hospitales puede proporcionarles a usted y a su familia el cuidado médico de calidad que usted espera. Visite www.scfhp.com para utilizar la herramienta. Llame gratis a Servicio al Cliente al **1-800-260-2055** (TTY: **711**) si necesita ayuda.

Formularios y documentos

Acceda fácilmente al Manual del miembro, Directorio de proveedores, Formulario de representante autorizado, y más. Estos documentos describen otras partes de su cobertura, como procedimientos para quejas, y una explicación de sus derechos. Puede encontrarlos en “Medi-Cal Forms & Documents” (Formularios y documentos de Medi-Cal) en www.scfhp.com/healthcare-plans/medi-cal/forms-documents.

Información sobre la salud

Utilice la Biblioteca de la salud en línea para obtener más información sobre su salud. Puede encontrar herramientas para la salud, recetas, y artículos que le ayudarán a cuidar mejor su salud. Visite nuestra Biblioteca de la salud en www.scfhp.com/health-library.



El Manual del miembro 2020 (también llamado Evidencia de cobertura combinada o Formulario de divulgación de información y evidencia de cobertura) está disponible en línea. El Manual del miembro le brinda información sobre su cobertura en Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Le ayuda a entender cómo usar sus beneficios y servicios.

También explica sus derechos y responsabilidades como miembro de SCFHP. Puede encontrar el Manual del miembro 2020 en www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents.

Si necesita un Manual del miembro 2020 impreso, llame a Servicio al Cliente de SCFHP al **1-800-260-2055** (TTY: **711**), de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. La llamada es gratuita.

SALUD PARA TRIUNFAR
Medi-Cal Plan

VERANO 2020

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: **711**

50376S

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.