

## 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 **1-877-509-0294**.

## 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

8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu (không kể ngày lễ)

**1-800-260-2055**

TTY: 711



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

## 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 **1-800-260-2055**.  
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.

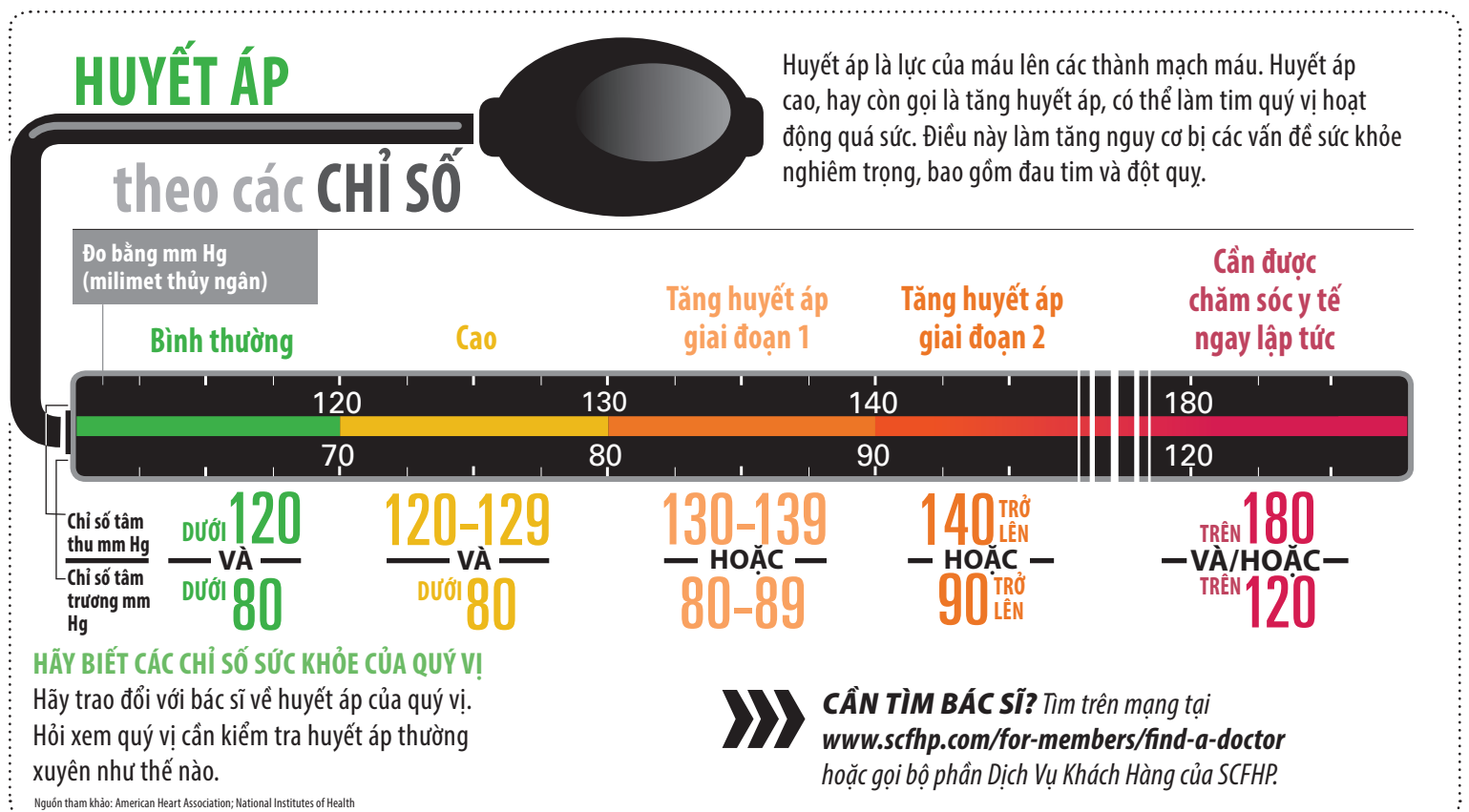
**2. Duy trì cân nặng lành mạnh.** Trao đổi với bác sĩ để biết quý vị có cần giảm cân hay không, giảm bao nhiêu và cách tốt nhất để làm việc đó.

**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.



# Chương Trình Thưởng Lối Sống Khỏe của SCFHP (SCFHP Wellness Rewards)\*

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. Là hội viên của Medi-Cal, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sẽ thưởng cho quý vị nếu quý vị hoàn thành các lần kiểm tra sức khỏe định kỳ tự chọn!

## Tại sao khám sức khỏe lại quan trọng?

Kiểm tra và khám sức khỏe thường xuyên có thể giúp tìm ra các vấn đề trước khi chúng khởi phát. Kiểm tra và khám sức khỏe thường xuyên cũng có thể giúp quý vị thực hiện các bước giúp quý vị có cơ hội sống thọ hơn, khỏe mạnh hơn.

## SCFHP thưởng cho việc chăm sóc sức khỏe của tôi như thế nào?

Sức khỏe của quý vị rất điều quan trọng với chúng tôi. Dưới đây là danh sách các phần thưởng mà chúng tôi cung cấp nếu quý vị hoàn thành các lần khám sức khỏe định kỳ.

SCFHP sẽ gửi thông tin cho các hội viên hội đủ điều kiện để nhắc họ xếp lịch khám sức khỏe định kỳ. Có dịch vụ đưa đón đến các cuộc hẹn y tế. Hãy xem danh sách bên dưới để biết liệu quý vị có hội đủ điều kiện hay không.



**THẬT ĐƠN GIẢN!** Để tìm hiểu cách nhận thẻ quà tặng cho lần khám sức khỏe đủ tiêu chuẩn, hãy truy cập [www.scfhp.com/rewards](http://www.scfhp.com/rewards).

*Không được sử dụng thẻ quà tặng để mua thuốc lá, đồ uống có cồn hay sùng.*

KIỂM TRA/KHÁM SỨC KHỎE	ĐIỀU KIỆN HỘI ĐỦ CHO HỘI VIÊN CỦA SCFHP MEDI-CAL*	PHẦN THƯỞNG	
<p>Sức khỏe trẻ em</p>	Sáu lần thăm khám sức khỏe trẻ em trước 15 tháng tuổi	Từ 0 đến 15 tháng tuổi. Phải hoàn thành sáu lần thăm khám sàng lọc sức khỏe trẻ em trước 15 tháng tuổi.	\$30
	Khám sức khỏe trẻ em hàng năm	Từ 3 đến 6 tuổi. Phải hoàn thành một cuộc thăm khám sức khỏe trẻ em trước ngày 31 tháng 12 năm 2020.	\$30
	Chăm sóc sức khỏe thanh thiếu niên dậy thì	Từ 12 đến 21 tuổi. Phải hoàn thành một cuộc thăm khám sức khỏe trẻ em trước ngày 31 tháng 12 năm 2020.	\$50
<p>Quản lý bệnh mạn tính</p>	Bệnh tiểu đường: Xét nghiệm máu HbA1C	Từ 18 đến 75 tuổi bị bệnh tiểu đường. Phải hoàn thành khám sàng lọc bệnh tiểu đường trước ngày 31 tháng 12 năm 2020.	\$30
	Hen suyễn: Sử dụng thuốc hen suyễn theo chỉ định	Từ 5 đến 64 tuổi bị hen suyễn. Phải sử dụng thuốc kiểm soát hen suyễn theo chỉ định từ ngày 1 tháng 1 đến ngày 31 tháng 12 năm 2020.	\$15 mỗi ba tháng
<p>Sức khỏe phụ nữ</p>	Chụp quang tuyến vú	Từ 50 đến 74 tuổi. Cần hoàn thành chụp quang tuyến vú mỗi hai năm. Nếu quý vị đã quá hạn, hãy hoàn thành một lần chụp trước ngày 31 tháng 12 năm 2020.	\$25
	Sàng lọc ung thư cổ tử cung	Từ 21 đến 64 tuổi. Cần hoàn thành khám sàng lọc ung thư cổ tử cung (xét nghiệm Pap) mỗi ba đến năm năm. Nếu quý vị đã quá hạn, hãy hoàn thành một lần chụp trước ngày 31 tháng 12 năm 2020.	\$30
	Chăm sóc tiền sản	Mang thai và đã ghi danh vào <i>Healthy Moms, Healthy Babies</i> . Để biết thêm thông tin, hãy truy cập <a href="http://www.scfhp.com/healthy-moms-babies">www.scfhp.com/healthy-moms-babies</a> .	Khác nhau theo kỳ tam cá nguyệt: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Thẻ quà tặng trị giá \$30</li> <li>▶ Ghế ngồi trên xe hơi**</li> <li>▶ Nệm "sleep pod" cho em bé</li> </ul>

\*Các hội viên của Kaiser Permanente không đủ tiêu chuẩn tham gia. Nếu quý vị là hội viên của KP, hãy truy cập [www.kp.org](http://www.kp.org) để biết về các cơ hội được nhận phần thưởng. Có thể áp dụng các điều khoản và điều kiện. Phải ghi danh vào SCFHP Medi-Cal Plan khi quý vị có cuộc hẹn. Bác sĩ của quý vị phải ghi mã và lập hóa đơn chính xác để quý vị hội đủ điều kiện nhận phần thưởng.

\*\*Phải hoàn thành lớp học về an toàn ghế ngồi trên xe hơi để đủ tiêu chuẩn.



XÉT NGHIỆM  
TRƯỚC 2 TUỔI:  
**Vì một tương  
lai không  
nhiễm độc chì**

## 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 Hành Vi 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

Nhiễm độc chì nghĩa là như thế nào?

Không có câu trả lời rõ ràng cho câu hỏi này. Nhiễm độc chì thường không có các triệu chứng mà quý vị có thể thấy. Đó là lý do tại sao quý vị nên yêu cầu bác sĩ của con em quý vị xét nghiệm cho con, phòng trường hợp xấu. Xét nghiệm đó được Santa Clara Family Health Plan bao trả.

Trẻ có thể bị nhiễm chì từ sơn bong ra ở các ngôi nhà cũ hay đường ống nước rỉ sét. Chì có thể làm tổn hại đến não bộ đang phát triển của trẻ. Nó có thể dẫn đến các vấn đề về học tập và hành vi hay các vấn đề về sức khỏe khác.

Xét nghiệm máu đơn giản có thể phát triển chì ở trẻ. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc xét nghiệm cho con em quý vị khi con 1 đến 2 tuổi—hoặc sau đó nếu con cần xét nghiệm theo dõi.

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

# Quay lại trường học, quay lại gặp bác sĩ



Quý vị đã lên lịch hẹn cho con em quý vị khám bác sĩ trước khi quay lại trường học chưa? Đây có thể là buổi thăm khám sức khỏe định kỳ cho trẻ. Hoặc nếu con em quý vị chơi thể thao, đây có thể là buổi thăm khám thể chất thể thao.

Và trong cả hai trường hợp, đó là lần thăm khám duy nhất mà nhiều trẻ em và thanh thiếu niên có với bác sĩ của con em mỗi năm. Đó là lý do vì sao nó rất quan trọng. Bác sĩ

có thể khám sức khỏe tổng quát cho con em quý vị và kiểm tra bất kỳ vấn đề sức khỏe tiềm ẩn nào. Những lần thăm khám này cũng là cơ hội:

- Để đảm bảo con em quý vị được tiêm vắc-xin đầy đủ. Vắc-xin của trẻ em giúp giữ cho con em quý vị tránh khỏi 14 loại bệnh khác nhau;

trong đó có một số loại bệnh đe dọa đến tính mạng.

- Để quý vị trao đổi bất kỳ quan ngại nào mà quý vị có. Bất kỳ câu hỏi nào quý vị có đều rất quan trọng. Và miễn là quý vị trao đổi về nó, bác sĩ của con em quý vị sẽ hướng dẫn quý vị.

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

## Các loại vắc-xin trẻ em và thanh thiếu niên cần { SƠ SINH đến 18 tuổi }

### Lịch chủng ngừa

Đây là các hướng dẫn chung. Hãy trao đổi với bác sĩ về những điều nên làm cho con em quý vị.

**DTaP** = bạch hầu, uốn ván, ho gà  
**Flu** = bệnh cúm  
**HepA** = viêm gan A  
**HepB** = viêm gan B  
**Hib** = bệnh do vi khuẩn *haemophilus influenzae* loại b gây ra

**HPV** = vi-rút gây u nhú ở người  
**IPV** = bại liệt  
**MenACWY** = màng não cầu khuẩn A, C, W, Y  
**MenB** = màng não cầu khuẩn B  
**MMR** = sởi, quai bị, sởi Đức  
**PCV13** = phế cầu khuẩn

**PPSV23** = phế cầu khuẩn  
**RV** = vi-rút Rota  
**Tdap** = uốn ván, bạch hầu, ho gà  
**VAR** = bệnh thủy đậu (bệnh trái rạ)  
 \*Cần thiết trong một số trường hợp

SƠ SINH	THÁNG								NĂM									
	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				Loạt mũi HepB										
		RV	RV	RV*									HPV	Loạt mũi HPV				
		DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap				
		Hib	Hib	Hib*	Hib	Hib*	Hib			Hib								
		PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13			PCV13								
														PPSV23				
		IPV	IPV	IPV				IPV	IPV	IPV	Loạt mũi IPV							
				Flu, hằng năm (1 hoặc 2 liều)								Flu, hằng năm						
				MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	Loạt mũi MMR							
					VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	Loạt mũi VAR								
				Loạt mũi HepA					Loạt mũi HepA									
				Loạt mũi MenACWY											Loạt mũi MenACWY			
																	MenB	

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention (2019)

# 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 cước Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-800-260-2055** (TTY: 711) nếu quý vị cần trợ giúp.

## Các biểu mẫu và tài liệu

Dễ dàng truy cập Sổ Tay Hội Viên, Danh Bạ Nhà Cung Cấp, Biểu Mẫu Người Đại Diện Được Ủy Quyền 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. Tìm chúng trong phần “Medi-Cal Forms & Documents” (Các Biểu Mẫu & Tài Liệu Medi-Cal) tại [www.scfhp.com/healthcare-plans/medi-cal/forms-documents](http://www.scfhp.com/healthcare-plans/medi-cal/forms-documents).

## 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).



Sổ Tay Hội Viên 2020 của quý vị (còn gọi là Chứng Từ Bảo Hiểm Kết Hợp hay EOC và Biểu Mẫu Tiết Lộ) có sẵn trực tuyến. Sổ Tay Hội Viên cho quý vị biết phạm vi bao trả của quý vị trong Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Nó giúp quý vị hiểu cách sử dụng các quyền lợi của quý vị và dịch vụ. Nó cũng giải thích các quyền và nghĩa vụ của quý vị với tư cách hội viên của SCFHP. Quý vị có thể tìm Sổ Tay Hội Viên 2020 tại [www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents](http://www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents).

Nếu quý vị cần bản in Sổ Tay Hội Viên 2020, hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số **1-800-260-2055** (TTY: 711), Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ 30 phút sáng đến đến 5 giờ chiều. Cuộc gọi được miễn phí.

**SỨC KHỎE  
TUYỆT VỜI**  
Medi-Cal Plan

MÙA HÈ NĂM 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](http://www.scfhp.com)**  
TTY: 711

**50376V**

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](http://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):** Ուշադրութեամբ խոսելով 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 នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា បានដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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).