



Đừng trì hoãn chăm sóc sức khỏe của quý vị

Quý vị có thể đã trì hoãn một số dịch vụ chăm sóc y tế cơ bản cho bản thân hoặc những người khác trong gia đình do đại dịch COVID-19. Với trẻ em, điều đó có thể nghĩa là bỏ lỡ vắc xin và kiểm tra định kỳ. Hoặc quý vị có thể đã bỏ lỡ các cuộc hẹn để theo dõi bệnh hen suyễn, tiểu đường, hoặc các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng khác.

Nếu vậy thì bây giờ là lúc nên

gọi cho bác sĩ của quý vị và lên lịch lại những gì quý vị đã bỏ lỡ.

Khi cộng đồng của chúng ta dần mở cửa lại, quý vị có thể băn khoăn về thời điểm an toàn để đến gặp bác sĩ và điều gì sẽ xảy ra. Quý vị luôn có thể kiểm tra với bác sĩ của mình để xem điều gì là tốt nhất cho nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Dưới đây là một số điều cần xem xét về thăm khám trực tiếp:

- Không trì hoãn chăm sóc cần thiết, đặc biệt nếu tình trạng đó là khẩn cấp hoặc có thể dẫn đến cấp cứu y tế như đau tim hoặc đột quỵ.
- Tiếp tục nhận chăm sóc phòng ngừa như vắc xin và tầm soát ung thư. Trì hoãn việc tiêm vắc xin và khám định kỳ sẽ khiến quý vị, gia đình, và cộng đồng gặp rủi ro. Nếu không có chúng, sự lây lan của những căn bệnh chết người có thể ngăn ngừa được là một mối đe dọa thực sự.
- Các bệnh viện, phòng khám, và các cơ sở chăm sóc sức khỏe khác đã chú trọng đặc biệt để đảm bảo bệnh nhân được an toàn khi đến thăm khám. Quý vị có thể thấy một số thay đổi trong buổi thăm khám của mình.

Một cách tốt để giữ sức khỏe

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

—Tiếp tục ở trang 3

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

ĐÓ LÀ: COVID-19, dị ứng, cảm lạnh, hay cúm?

Các triệu chứng	COVID-19	Dị ứng	Cảm lạnh	Cúm
 Ho	Thường gặp	Hiếm gặp	Thường gặp	Thường gặp
 Hụt hơi	Đôi khi	Không (trừ khi nó gây ra bệnh hen suyễn)	Không (trừ khi nó gây ra bệnh hen suyễn)	Không (trừ khi nó gây ra bệnh hen suyễn)
 Hắt xì	Không	Thường gặp	Thường gặp	Không
 Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi	Đôi khi	Thường gặp	Thường gặp	Đôi khi
 Đau họng	Đôi khi	Đôi khi (thường nhẹ)	Thường gặp	Đôi khi
 Sốt	Thường gặp	Không	Đôi khi	Thường gặp
 Ớn lạnh	Đôi khi	Không	Không	Đôi khi
 Kiệt sức	Thường gặp	Đôi khi	Đôi khi	Thường gặp
 Đau đầu	Đôi khi	Đôi khi	Hiếm gặp	Thường gặp
 Nhức mỏi cơ thể	Đôi khi	Không	Đôi khi (thường nhẹ)	Thường gặp
 Tiêu chảy	Đôi khi	Không	Không	Đôi khi (ở trẻ em)
 Buồn nôn hay ói mửa	Đôi khi	Không	Không	Đôi khi (ở trẻ em)
 Mất vị giác hoặc khứu giác	Đôi khi	Hiếm gặp	Hiếm gặp	Hiếm gặp

! **HÃY HÀNH ĐỘNG!** Gọi 911 nếu quý vị hoặc người thân có dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp về COVID-19. Các dấu hiệu này bao gồm khó thở, đau hoặc tức ngực kéo dài, lú lẫn mới xuất hiện, khó khăn khi thức dậy hoặc giữ tỉnh táo, và môi hoặc mặt hơi xanh.

Các triệu chứng của quý vị có thể khác nhau. Gọi cho bác sĩ nếu quý vị lo lắng về bất kỳ triệu chứng bất thường hoặc nghiêm trọng nào.

Nguồn lực: American Academy of Allergy, Asthma and Immunology; Asthma and Allergy Foundation of America; Centers for Disease Control and Prevention; World Health Organization

Đừng trì hoãn chăm sóc sức khỏe của quý vị

—Tiếp tục từ trang đầu

Chăm sóc phòng ngừa bao gồm các dịch vụ như:

- Chụp quang tuyến vú và xét nghiệm Pap cho phụ nữ
- Khám sàng lọc bệnh tim, tiểu đường, và ung thư
- Vắc xin cho trẻ nhỏ và thăm khám sức khỏe cho trẻ

- Tiêm phòng cúm và viêm phổi
- Khám sức khỏe định kỳ để quý vị có thể được tư vấn về chế độ ăn uống, tập thể dục, và sức khỏe tổng thể của mình

Chúng tôi muốn quý vị và gia đình quý vị khỏe mạnh và an toàn. Chăm sóc định kỳ là một phần quan trọng của điều đó. Santa Clara Family Health

Plan (SCFHP) đài thọ các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa như vậy và. Đừng trì hoãn nữa. Đến thăm khám bác sĩ đã an toàn trở lại—và làm như vậy sẽ giúp quý vị và gia đình quý vị giữ sức khỏe.

Nguồn: American Academy of Family Physicians; HealthCare.gov

Đăng ký tham gia lớp học giáo dục sức khỏe!

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tận tâm giúp các hội viên của chúng tôi có cuộc sống khỏe mạnh. Chúng tôi hợp tác với nhiều tổ chức tại cộng đồng để cung cấp các lớp học giáo dục sức khỏe miễn phí cho các hội viên của chúng tôi. Một số lớp học được dạy trực tuyến trong thời gian này. Chúng tôi dạy về các chủ đề như:

- › Kiểm soát bệnh mãn tính
- › Kiểm soát cân nặng*
- › Kiểm soát căng thẳng và tức giận*
- › Giáo dục trước khi sinh
- › Nuôi dạy con cái
- › Cai hút thuốc và hơn thế nữa!

Vào trang web của chúng tôi tại www.scfhp.com/for-members/health-education hoặc đăng nhập vào cổng thông tin hội viên mySCFHP của quý vị để xem danh sách đầy đủ các lớp học. Tất cả các hội viên SCFHP đều đủ điều kiện tham gia các chương trình giáo dục sức khỏe, và hầu hết các chương trình không yêu cầu bác sĩ của quý vị giới thiệu.

Để đăng ký, hãy gọi trực tiếp cho tổ chức và cho họ biết quý vị là hội viên SCFHP. Quý vị có thể chọn không tham gia chương trình vào bất cứ lúc nào. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần trợ giúp, vui lòng gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng SCFHP.

*Các lớp học ảo được cung cấp tạm thời



CÓ SẴN THƯ VIỆN SỨC KHỎE TRỰC TUYẾN

Cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP

Trên cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP, quý vị có thể:

- › Xem các quyền lợi và tóm tắt chương trình sức khỏe của quý vị
- › Yêu cầu được cấp thẻ hội viên mới
- › In thẻ hội viên tạm thời
- › Xem hoặc yêu cầu thay đổi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị
- › Yêu cầu vận chuyển đến các cuộc hẹn y tế

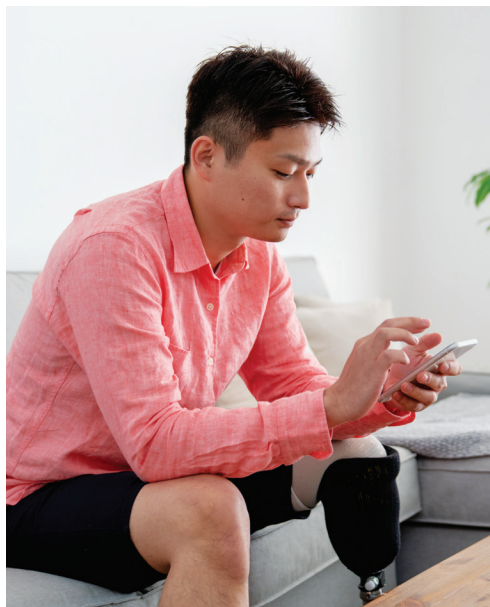
Và sử dụng Trung Tâm Sức Khỏe Trực Tuyến (Online Wellness Center)! Trung Tâm này do Optum mang đến cho quý vị. Trung Tâm có một thư viện các nguồn lực sức khỏe luôn có sẵn trong ngày. Trung Tâm cũng có thể giúp quý vị tạo ra một kế hoạch riêng để theo dõi và cải thiện sức khỏe. Tuy nhiên, quý vị không nên coi việc sử dụng Trung Tâm là thay thế cho sự chăm sóc của bác sĩ.

HÃY TRUY CẬP www.member.scfhp.com để bắt đầu.

Quý vị có thể giúp phòng ngừa các trường hợp gian lận, lãng phí, và lạm dụng!

Gian lận về chăm sóc sức khỏe là một vấn đề nghiêm trọng. Các vụ gian lận khiến cho tất cả mọi người phải trả chi phí chăm sóc sức khỏe cao hơn. Sau đây là năm cách quý vị có thể giúp để phòng ngừa các trường hợp gian lận, lãng phí, và lạm dụng:

1. Không bao giờ cho người khác mượn thẻ hội viên của quý vị.



2. Thông báo ngay cho chúng tôi nếu thẻ hội viên của quý vị bị thất lạc hoặc mất cắp.

3. Biết những ai có thể xem thông tin của quý vị.

4. Yêu cầu các bác sĩ của quý vị giải thích rõ ràng về các xét nghiệm hay thủ thuật họ muốn quý vị làm, và lý do vì sao.

5. Theo dõi tất cả các lần thăm khám với bác sĩ và các cuộc hẹn quý vị đã có mặt, bỏ lỡ hoặc hủy bỏ.

Nếu quý vị nghi ngờ có gian lận hoặc vi phạm quyền riêng tư, hãy viết lại tên, địa chỉ, và số ID của người đã có hành vi gian lận, lãng phí, hoặc lạm dụng. Cung cấp càng nhiều thông tin càng tốt về người đó, ngày giờ xảy ra sự việc, và những gì đã xảy ra.

Gửi báo cáo của quý vị theo các cách sau:

● Gửi thư tới: Compliance Officer, Santa Clara Family Health Plan, PO Box 18880,

San Jose, CA 95158

● Điện thoại: **1-408-874-1450**, 24 giờ/ngày, 7 ngày trong tuần; TTY: **711**

● Email: **reportfraud@scfhp.com**

Quý vị cũng có thể liên lạc với các cơ quan liên bang và tiểu bang dưới đây:

● California Department of Health Care Services (DHCS) Điện thoại: **1-800-822-6222**

Email: **stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**

● Hoa Kỳ Văn Phòng Tổng Thanh Tra Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Điện thoại:

1-800-447-8477

TTY: **1-800-377-4950**

● Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid

Điện thoại: **1-800-633-4227**

TTY: **1-877-486-2048**

Cảm ơn quý vị đã góp phần ngăn chặn gian lận, lãng phí, và lạm dụng!

Biết quyền lợi của quý vị

Khi là hội viên của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), quý vị có một số quyền và trách nhiệm nhất định. Quyền là những gì quý vị có thể dự kiến nhận được, bao gồm điều trị và thông tin cần thiết. Trách nhiệm là những gì chúng tôi kỳ vọng quý vị cần phải làm với tư cách là hội viên của chương trình.

Hãy vào trang web của chúng tôi tại **www.bit.ly/CMC_MemberRights** để tìm hiểu về các quyền và trách nhiệm của quý

vi. Nếu quý vị muốn nhận được một bản sao qua đường bưu điện thì hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

Chúng tôi xem xét các dịch vụ mới để cung cấp như là một phần của các quyền lợi được bảo hiểm của quý vị. Chúng tôi xem xét các nghiên cứu để đảm bảo rằng các dịch vụ mới đã được chứng minh là an toàn. Hãy vào **www.bit.ly/CMC_NewTechnology** để đọc thêm về cách chúng tôi đánh giá các công nghệ mới.



SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN UTILIZATION MANAGEMENT ra tuyên bố khẳng định các biện pháp khuyến khích tài chính. Vào **www.bit.ly/CMC_UMS** để tìm hiểu thêm. Nếu quý vị muốn nhận được thông báo này qua đường bưu điện thì hãy gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

Hút thuốc gây ra vấn đề sức khỏe cho những người mắc bệnh tiểu đường

Quý vị có biết rằng hút thuốc có thể gây ra bệnh tiểu đường loại 2 hoặc khiến quý vị khó kiểm soát bệnh hơn? Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 lên đến 40%. Hút thuốc cũng có thể góp phần gây ra các biến chứng nghiêm trọng của bệnh tiểu đường như:

- Bệnh tim và thận.
- Máu lưu thông kém. Tình trạng này có thể dẫn đến mất ngón chân, bàn chân, hoặc cẳng chân.
- Tổn thương dây thần kinh ở tay và chân.
- Các vấn đề về mắt có thể dẫn đến mù lòa.

Cai hút thuốc

Năm mọp này có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc:

- 1. Cam kết về một ngày bỏ hút thuốc.** Hãy chọn một ngày trong tương lai gần để quý vị không thay đổi ý định.
- 2. Loại bỏ cám dỗ.** Bỏ tất cả thuốc lá và gạt tàn ra khỏi nhà, xe hơi, và nơi làm việc của quý vị.
- 3. Thay đổi thói quen sinh hoạt của quý vị.** Ví dụ, quý vị có luôn hút thuốc sau bữa ăn không? Nếu vậy thì hãy nhai kẹo cao su hoặc đi dạo để quên đi việc hút thuốc.
- 4. Yêu cầu hỗ trợ.** Thông báo cho gia đình và bạn bè rằng quý vị muốn bỏ hút thuốc và yêu cầu họ hỗ trợ. Bác sĩ của quý vị cũng có thể giúp quý vị lập kế hoạch để bỏ hút thuốc thành công. Có



các loại thuốc giúp quý vị bỏ hút thuốc. Hầu hết các loại thuốc này được Santa Clara Family Health Plan bao trả. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

5. Đừng để một sai lầm làm quý vị mất tinh thần. Sai lầm thường xảy ra. Chỉ cần tái cam kết bỏ hút thuốc ngay lại là được. Quý vị có thể làm được việc này!

Các nguồn lực giúp bỏ hút thuốc

Đường Dây Giúp Đỡ Người Hút Thuốc (Smokers' Helpline) của California tư vấn miễn phí qua điện thoại và cung cấp các tài liệu tự lực. Gọi số **1-800-778-8440** (TTY: **1-800-933-4833**) hoặc vào **www.asiansmokersquitline.org**.

Breathe California có các giáo viên được đào tạo và chương trình có sẵn miễn phí cho quý vị.* Gọi cho họ theo số **1-408-998-5865**.

*Không có sẵn cho hội viên Kaiser. Nếu quý vị là hội viên KP, vào **www.kp.org** để biết thêm thông tin.



Tìm giúp đỡ quý vị cần trên Aunt Bertha!

Có thể khó giải quyết được những nhu cầu thiết yếu và thường tốn kém, chẳng hạn như thực phẩm và gia cư. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) đã tham gia cùng Aunt Bertha để giúp quý vị tìm kiếm hỗ trợ tại địa phương.

Một trang web dễ sử dụng, Aunt Bertha cho phép quý vị tìm kiếm các dịch vụ giảm giá hoặc miễn phí, bao gồm:

- ▶ Thực phẩm
- ▶ Gia cư
- ▶ Đi lại
- ▶ Hỗ trợ tài chính
- ▶ Và hơn thế nữa!

Tất cả những gì cần để bắt đầu là mã ZIP của quý vị. Từ đó, quý vị có thể chọn một khu vực quan tâm để xem danh sách các chương trình địa phương và hỗ trợ trong khu vực.

Mỗi danh sách chương trình sẽ cho quý vị biết các dịch vụ được cung cấp, đối tượng phục vụ, và cách liên hệ với tổ chức để biết thêm thông tin và đăng ký.

VÀO scfhp.auntbertha.com để tìm các nguồn lực cộng đồng gần quý vị.

Trầm cảm khi tuổi già: Đừng im lặng

Trầm cảm có thể xảy ra với bất kỳ ai trong chúng ta khi chúng ta già đi. Và nó có thể có nhiều nguyên nhân.

Nó có thể là do mất đi một người thân yêu hoặc những thay đổi khác trong cuộc sống. Nó có thể di truyền trong gia đình quý vị. Đôi khi, nó đến cùng với một căn bệnh như bệnh tim hoặc ung thư. Các tác dụng phụ của thuốc cũng có thể góp phần gây ra trầm cảm.

Dù nguyên nhân là gì, trầm cảm không bao giờ là một phần bình thường của tuổi già. Đây là một tình trạng y tế có thể được điều trị—càng sớm càng tốt.

Quý vị có thể bị trầm cảm không?

Trầm cảm không phải là thứ quý vị có thể dễ dàng thoát khỏi. Hầu hết mọi người cần điều trị để cảm thấy tốt hơn. Vì vậy, biết các dấu hiệu là điều tốt.

Quý vị có thể bị trầm cảm nếu có bất kỳ triệu chứng nào sau đây trong hơn hai tuần:

- Tâm trạng buồn hoặc trống rỗng
- Cảm thấy tuyệt vọng, tội lỗi, hoặc vô dụng
- Mất hứng thú với những thứ từng mang lại cho quý vị niềm vui
- Thường xuyên khóc

Trầm cảm ở người cao tuổi có thể khác so với những người trẻ tuổi. Khi tuổi già, những người bị trầm cảm có thể có nhiều khả năng:

- Cảm thấy mệt mỏi
- Cảm thấy cáu kỉnh

- Khó ngủ
- Có vấn đề về sức khỏe, chẳng hạn như đau đầu ngày càng nặng
- Khó tập trung
- Lú lẫn

Yêu cầu hỗ trợ

Nếu có khả năng quý vị bị trầm cảm, hãy nói với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ của quý vị sẽ muốn loại trừ một số bệnh và thuốc nhất định vốn có thể gây ra các triệu chứng tương tự.

Nếu quý vị bị trầm cảm, điều trị có thể giúp quý vị cảm thấy lại được là chính mình. Điều trị có thể bao gồm liệu pháp trò chuyện hoặc thuốc hoặc cả hai. Có thể có những thay đổi lối sống cũng có thể hữu ích.

Điều trị sớm có thể giúp cho tình trạng trầm cảm của quý vị không bị nặng hơn. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải nói ra nếu quý vị đang gặp khó khăn. Những ngày tốt đẹp hơn đang ở phía trước.

Các nguồn lực bổ sung

Viện Lão Khoa (Institute on Aging) có Đường Dây Tình Bạn (Friendship Line) 24 giờ mà quý vị có thể gọi nếu quý vị muốn có ai đó để trò chuyện hoặc đang gặp khủng hoảng. Gọi **1-800-971-0016** (miễn cước) để nói chuyện với đại diện ngay hôm nay.

Quý vị có đang gặp vấn đề về cảm xúc liên quan đến COVID-19 không? Quý vị có



thể gọi Warm Line miễn cước của CalHOPE theo số **1-833-317-HOPE (1-833-317-4673)**. CalHOPE có thể kết nối quý vị với các nguồn lực trợ giúp trong những thời điểm bất ổn này.

Để được trợ giúp thêm, hãy gọi đến Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi (Behavioral Health Services) của Quận Santa Clara. Gọi miễn cước:

- Với Đường Dây Nóng về Tự Tử và Khủng Hoảng (Suicide and Crisis Hotline) 24/7, gọi số **1-855-278-4204**.
- Để biết về dịch vụ sức khỏe tâm thần, 24/7, gọi số **1-800-704-0900 (TTY: 711)**.
- Để biết về dịch vụ hỗ trợ tình trạng lạm dụng chất gây nghiện, gọi số **1-800-488-9919**, thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.
- Để được trợ giúp khẩn cấp, gọi số 911.

Nguồn lực: American Academy of Family Physicians; National Institute on Aging

Quý vị có nguy cơ ung thư vú như thế nào?

Phụ nữ ở Hoa Kỳ có 1/8 khả năng bị ung thư vú. Một số yếu tố có thể làm tăng nguy cơ ung thư vú.

Hãy chắc chắn cho bác sĩ của quý vị biết nếu bất kỳ yếu tố nào sau đây áp dụng cho quý vị:

- Quý vị trên 50 tuổi.
- Quý vị đã bị ung thư vú trước đây.
- Quý vị có mẹ, chị/em gái, hoặc con bị ung thư vú hoặc ung thư buồng trứng. Hãy cho bác sĩ biết nếu họ mắc bệnh này trước tuổi 50.
- Quý vị có một thành viên trong gia đình bị ung thư ở cả hai vú.
- Quý vị có một người thân là nam giới bị ung thư vú.
- Quý vị có một đột biến gen làm tăng nguy cơ.
- Cây phả hệ của quý vị có người Do Thái Ashkenazi hoặc người Do Thái Đông Âu.
- Kỳ kinh đầu tiên của quý vị là trước tuổi 12 và kỳ kinh cuối cùng của quý vị là sau tuổi 55.
- Quý vị chưa bao giờ mang thai đủ tháng. Hoặc quý vị sinh đứa con đầu tiên sau tuổi 35.
- Quý vị đã sử dụng liệu pháp hormone sau khi mãn kinh.
- Quý vị đã tiếp xúc phóng xạ khi còn trẻ.
- Quý vị đang thừa cân.
- Quý vị không hoạt động nhiều.
- Quý vị uống nhiều hơn hai cốc đồ uống có cồn mỗi ngày.

Nếu quý vị là phụ nữ trên 55 tuổi, Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyên quý vị nên chụp quang tuyến vú hai năm một lần để kiểm tra ung thư vú. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về nguy cơ của quý vị và để xem liệu xét nghiệm hàng năm có thể phù hợp với quý vị hay không. Nếu có nguy cơ cao, quý vị có thể cần phải khám sàng lọc ở độ tuổi trẻ hơn hoặc thường xuyên hơn.

Santa Clara Family Health Plan đài thọ chụp quang tuyến vú hàng năm cho các hội viên của mình. Hãy gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng nếu quý vị cần trợ giúp đặt lịch hẹn với bác sĩ của mình.

Nguồn lược: American Cancer Society; American Society of Clinical Oncology



Quý vị cần đưa đón? Chúng tôi có thể giúp!

Nếu quý vị cần được đưa đón đến cuộc hẹn y tế, liên hệ với bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng trước để sắp xếp việc đưa đón. Đưa ra yêu cầu của quý vị:

▶ Ba ngày trước cuộc hẹn của quý vị đối với việc đưa đón phi y tế

▶ Năm ngày trước cuộc hẹn của quý vị đối với việc đưa đón y tế không khẩn cấp
Dịch Vụ Khách Hàng của Santa Clara Family Health Plan sẽ tiếp tục hỗ trợ các yêu cầu đưa đón liên quan đến COVID-19 đến các cuộc hẹn y tế khi nhận được yêu cầu.
Để yêu cầu đưa đón, đăng nhập vào

cổng thông tin hội viên mySCFHP tại www.member.scfhp.com, hoặc gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-877-723-4795**. Người dùng TTY nên gọi **711**. Để biết thêm thông tin, vào www.scfhp.com/for-members/transportation-services.

Không chậm trễ!

7 LÝ DO TUYỆT VỜI ĐỂ TIÊM VẮC XIN CÚM



-  **1 Chủng ngừa là phương pháp Số 1 để phòng ngừa bệnh cúm.** Trừ những trường hợp ngoại lệ hiếm gặp, tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều cần tiêm vắc xin cúm hàng năm.
-  **2 Để phòng cho bản thân.** Bệnh cúm có thể đem đến những triệu chứng khổ khổ và khiến quý vị phải nghỉ học hoặc nghỉ làm.
-  **3 Bệnh cúm khiến một số người bị ốm nặng.** Hàng năm, các biến chứng của bệnh cúm dẫn đến việc phải nằm viện — và thậm chí tử vong.
-  **4 Vi rút có xu hướng thay đổi mỗi mùa cúm.** Các nhà khoa học đánh giá vắc xin cúm ở Hoa Kỳ hàng năm để đảm bảo chúng phù hợp nhất với các vi rút hiện hành.
-  **5 Bệnh cúm lây lan.** Hãy sẵn sàng—chủng ngừa càng sớm càng tốt.
-  **6 Vắc xin cúm có số liệu an toàn tốt.** Vắc xin không thể làm quý vị bị cúm—và rất hiếm khi xảy ra các tác dụng phụ nghiêm trọng.
-  **7 Tiêm hay xịt? Quý vị có thể chọn cách mình muốn.** Vắc xin cúm có sẵn dưới dạng mũi tiêm hoặc thuốc xịt mũi.*

NHẬN TRÁCH NHIỆM BẢO VỆ BẢN THÂN! Gọi cho bác sĩ của quý vị để tiêm phòng cúm hoặc gọi Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP để tìm một nhà thuốc tham gia chương trình gần quý vị.

*Thuốc xịt mũi là một lựa chọn cho những người khỏe mạnh từ 2 đến 49 tuổi không mang thai.

CẢNH BÁO VỀ MÙA CÚM

Bệnh cúm có thể **GÂY KHỔ SỞ và TỬ VONG**. Hầu như **TẤT CẢ** mọi người lớn và trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm ngừa cúm hàng năm.

- ✓ **Hãy tiêm chủng!**
- ✓ **Đừng chờ đợi.**
- ✓ **Đừng lưỡng lự.**

Phải mất **2 TUẦN** để vắc xin ngừa cúm phát huy hiệu quả hoàn toàn.

Hãy tiêm chủng ngay từ **BÂY GIỜ** để quý vị được bảo vệ khi cần.

Hãy làm điều tốt nhất để giữ sức khỏe

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.

CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Cal MediConnect Plan
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA THU 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_15107V 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

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 (TTY: 711), từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.

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: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
Điện thoại: 1-877-723-4795
TTY: 711
Fax: 1-408-874-1962
Email: 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 www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795 (TTY: 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, hay servicios de ayuda de idiomas gratis disponibles para usted. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. La llamada es gratis.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795 (TTY: 711), từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Cuộc gọi là miễn phí.

中文 (Chinese): 注意: 如果您说中文, 您可申请免费语言援助服务。请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 1-877-723-4795 (TTY 用户请致电 711) 与客户服务部联系。本电话免费。

Tagalog (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyong tulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-877-723-4795 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Ang pagtawag ay libre.

한국어(Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일 오전 8시부터 저녁 8시까지 1-877-723-4795 (TTY: 711) 번으로 고객 서비스부에 연락해 주십시오. 통화는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian). Ուշադրություն հարկ է լինում, որ եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոն հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Զանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 (телетайп: 711), с понедельника по пятницу, с 8:00 до 20:00. Звонок бесплатный.

فارسی (Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک‌زبانی به‌صورت رایگان در دسترس شما قرار دارد. روزهای دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح الی 8 شب، با واحد خدمات مشتریان به شماره 1-877-723-4795 (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس با این شماره رایگان است.

日本語 (Japanese): ご注意: 日本語を話される場合、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。カスタマーサービス 1-877-723-4795 (TTY: 711) までお電話下さい。サービス時間帯は月曜日から金曜日の午前 8 時から午後 8 時までです。通話は無料です。

Ntawv Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog hais tias koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm tus xov tooj 1-877-723-4795 (TTY: 711), hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntu. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-877-723-4795 (TTY: 711) 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤੀਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

العربية (Arabic):

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية المجانية متاحة لك. الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795 (الهاتف النصي لضعاف السمع (TTY: 711) من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 8 مساءً. الاتصال مجاني.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी, भाषा बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 (TTY: 711) पर, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:00 से शाम 8:00 बजे तक कॉल करें यह कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการความช่วยเหลือทางคำานภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

ខ្មែរ (Khmer): ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសា សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ទូរស័ព្ទមកផ្នែកសេវាកម្មអតិថិជនតាមលេខ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 8 ព្រឹក។ ដល់ម៉ោង 8 យប់ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ໂປດຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ສໍາລັບທ່ານ. ໂທຫາສູນບໍລິການລູກຄ້າໄດ້ທີ່ເບີ 1-877-723-4795 (TTY: 711), ວັນຈັນ ຫາ ວັນສຸກ ເວລາ 8 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 8 ໂມງແລງ. ໂທຟຣີ.