

NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC CHÍNH CỦA QUÝ VỊ

## Chăm sóc toàn diện cho quý vị

Hầu hết chúng ta đều biết rằng các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP, hay bác sĩ) điều trị các bệnh và tình trạng mãn tính, từ cảm cúm và viêm họng cho đến tiểu đường và huyết áp cao. Nhưng có thể quý vị sẽ rất bất ngờ khi biết rằng: Mục tiêu của họ là chăm sóc toàn diện cho quý vị, không chỉ riêng việc điều trị bệnh tật.

Điều đó có nghĩa là bác sĩ của quý vị cũng được đào tạo để giúp quý vị về các vấn đề sức khỏe hành vi.

Ví dụ, nếu quý vị bị tiểu đường, bác sĩ sẽ không chỉ kiểm tra lượng đường trong máu và theo dõi các vấn đề. Bác sĩ còn có thể giúp quý vị xử lý những thách thức về mặt tinh thần khi sống chung với bệnh tiểu đường: theo dõi chế độ ăn uống, dành thời gian tập thể dục, quản lý thuốc, v.v.

Tương tự như vậy, nếu quý vị là người hút thuốc mắc bệnh về phổi như bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD), bác sĩ có thể giúp quý vị vượt qua những thách thức về tinh thần và thể chất khi bỏ thuốc lá. Đây chỉ là hai ví dụ về cách bác sĩ có thể chăm sóc toàn diện cho quý vị.

Bất kỳ vấn đề sức khỏe hành vi nào quý vị có thể gặp phải, bác sĩ có thể trực tiếp giúp quý vị hoặc giới thiệu quý vị đến một chuyên gia hoặc chương trình thích hợp.

### Yêu cầu hỗ trợ

Do cảm xúc của quý vị có thể ảnh hưởng đến sức khỏe—và cách quý vị chăm sóc bản thân—bác sĩ của quý vị là



nguồn hỗ trợ quan trọng nếu quý vị đang vật lộn với những tình huống như:

- Mất đi một người thân yêu
- Những thay đổi về sức khỏe của quý vị hoặc sức khỏe của một người thân yêu, sự an toàn tài chính của quý vị hoặc một mối quan hệ
- Một vấn đề cá nhân nhạy cảm

Hãy nhớ rằng bác sĩ của quý vị không thể giúp quý vị nếu họ không biết những gì đang xảy ra trong cuộc sống của quý vị. Và mặc dù có thể quý vị sẽ khó cởi mở về cảm xúc của mình, đặc biệt là về điều gì đó nhạy cảm, bác sĩ của quý vị chỉ quan tâm đến một điều: hỗ trợ quý vị.

Nguồn: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health

## 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

# 7 câu hỏi về vắc-xin COVID-19



Đại dịch COVID-19 có những điều chưa từng có tiền lệ. Một trong đó là những nỗ lực không ngừng để nhanh chóng phát triển và cung cấp vắc-xin an toàn và hiệu quả chống lại vi-rút gây ra COVID-19.

Dưới đây là câu trả lời cho một số câu hỏi quý vị có thể thắc mắc về các loại vắc-xin này.

## **H** Có bao nhiêu loại vắc-xin?

**Đ** Có ba loại vắc-xin đã được cấp phép sử dụng tại Hoa Kỳ. Một loại do Pfizer sản xuất, một loại của Moderna, và loại còn lại của Johnson & Johnson. Hàng triệu liều đã được chuyển đến khắp đất nước.

Các loại vắc-xin khác vẫn đang được nghiên cứu ở Hoa Kỳ. Trong đó có một số loại đang được thử nghiệm lâm sàng giai đoạn 3. Đây thường là giai đoạn cuối cùng của quá trình thử nghiệm vắc-xin trước khi vắc-xin có thể được gửi đến U.S. Food and Drug Administration (FDA) để xem xét.

## **H** Tại sao rất nhiều loại vắc-xin được phát triển cùng một lúc?

**Đ** Các loại vắc-xin hoạt động theo những cách khác nhau. Một số dựa trên việc sử dụng vi-rút đã chết để kích thích khả năng miễn dịch. (Đây là phương pháp tương tự sử dụng cho tiêm phòng cúm và nhiều loại vắc-xin khác.) Những phương pháp khác chỉ sử dụng một phần của vi-rút, như protein gai từ bề mặt. Và cũng có các phương pháp khác dựa trên các phương pháp mới hơn bằng cách sử dụng vật chất di truyền của vi-rút—của chính vi-rút đó hoặc được đưa vào một vi-rút vô hại khác. Khám phá các cách tiếp cận khác nhau mang lại cơ hội tốt hơn để tìm ra vắc-xin an toàn và hiệu quả.

## **H** Làm thế nào để chúng ta biết vắc-xin nào là an toàn?

**Đ** Vắc-xin phải được chứng minh là an toàn và hiệu quả trước khi có thể cung cấp cho công chúng. Đó là mục đích của quá trình thử nghiệm lâm sàng. FDA chỉ cho phép sử dụng vắc-xin nếu xác định rằng lợi ích cao hơn nguy cơ.

Cả hai loại vắc-xin hiện đang được sử dụng đều có số liệu an toàn tốt trong các thử nghiệm lâm sàng. Các tác dụng phụ thường gặp nhất rất nhẹ, như sốt hoặc đau nhức tại chỗ tiêm. Mặc dù một số người có phản ứng dị ứng với vắc-xin, nhưng về con số tổng thể rất ít. Và các nhà cung cấp vắc-xin đang thực hiện các bước để theo dõi và điều trị bất kỳ vấn đề nào.

FDA và Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) cũng tiếp tục giám sát mức độ an toàn của vắc-xin sau khi chúng được sử dụng. Quý vị có thể trợ giúp bằng cách đăng ký chương trình v-safe của CDC tại [vsafe.cdc.gov](https://www.cdc.gov/v-safe) sau khi quý vị nhận liều tiêm mũi đầu tiên của mình.

## H Vaccin hoạt động tốt ở mức nào?

**Đ** Vaccin Pfizer có hiệu quả ngăn ngừa COVID-19 đạt 95% trong các thử nghiệm lâm sàng. Vaccin của Moderna có hiệu quả 94.5%. Vaccin của J&J có hiệu quả tổng thể khoảng 72% trong thử nghiệm tại Hoa Kỳ. Đây đều là những con số khả quan.

## H Giá một liều vaccin là bao nhiêu?

**Đ** Các thành viên của Santa Clara Family Health Plan không phải trả phí.

## H Khi nào tôi có thể được chủng ngừa?

**Đ** California đang chủng ngừa cho mọi người theo từng giai đoạn. Theo trang web COVID-19 của tiểu bang, [www.covid19.ca.gov](http://www.covid19.ca.gov), những nhóm sau đây nên được chủng ngừa trước: nhân viên y tế, những người sống trong các cơ sở chăm sóc dài hạn, nhân viên y tế trọng yếu trên tuyến đầu, người cao tuổi, những người trẻ có các tình trạng bệnh lý nền, và nhân viên y tế trọng yếu khác.

Khi nguồn cung tăng lên, vaccin sẽ được cung cấp cho các nhóm khác. Tham khảo trang web của Sở Y Tế Công Cộng Quận Santa Clara tại [www.sccfreevax.org](http://www.sccfreevax.org) để biết liệu quý vị có thể chủng ngừa hay không và làm thế nào để chủng ngừa.

## H Sau khi tiêm vaccin, tôi có thể ngừng giãn cách xã hội và đeo khẩu trang không?

**Đ** Đôi khi quý vị có thể bỏ khẩu trang nếu xung quanh đều là những người đã được tiêm phòng đầy đủ. Nhưng ở nơi công cộng, việc đeo khẩu trang và giữ khoảng cách vẫn rất quan trọng. Lý do là chúng ta vẫn đang tìm hiểu vaccin có tác động thế nào trong việc ngăn ngừa vi-rút lây lan và chúng có tác dụng thế nào trong việc chống các biến thể của vi-rút.



## Đừng quên khám răng miệng

Việc khám răng miệng định kỳ là điều rất quan trọng vì nhiều lý do.

- ▶ Có thể giúp phát hiện sớm các vấn đề, khi còn dễ dàng điều trị.
- ▶ Có thể giúp phòng ngừa xảy ra vấn đề.
- ▶ Một số bệnh có triệu chứng xuất hiện ở miệng.
- ▶ Cho dù quý vị không có triệu chứng nhưng có thể vẫn có vấn đề mà chỉ nha sĩ mới có thể chẩn đoán được.

Tốt nhất là nên đi khám nha sĩ ít nhất một hoặc hai lần mỗi năm. Đảm bảo rằng mỗi nha sĩ quý vị gặp đều biết tiền sử y tế của quý vị—và biết tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng.

Các phúc lợi nha khoa được cung cấp thông qua Medi-Cal Dental.

Nguồn: Academy of General Dentistry; American Dental Association



**ĐỂ TÌM NHÀ CUNG CẤP**, hãy truy cập [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov) hoặc gọi số **1-800-322-6384** (TTY: **1-800-735-2922**), 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.



DỊ ỨNG VÀO MÙA XUÂN

## 4 cách để giảm dị ứng

Quý vị hằng mong mỏi cho thời tiết ấm lên và cuối cùng thời điểm đó cũng đã đến! Nhưng mùa xuân cũng có thể mang đến một thứ mà quý vị không mong muốn: dị ứng theo mùa.

Khi cây cối phát tán phấn hoa vào không khí, cơ thể quý vị có thể phản ứng với các triệu chứng:

- Chảy nước mũi hoặc ngạt mũi
- Hắt hơi liên tục
- Đỏ, chảy nước mắt hoặc sưng mắt

### Quý vị có thể làm gì?

Các bước đơn giản sau có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn:

**1. Theo dõi lượng phấn hoa.** Các báo cáo thời tiết thường đề cập đến điều này trong mùa dị ứng. Vào những ngày lượng phấn hoa cao, hãy cố gắng ở trong nhà nhiều hơn.

**2. Đóng cửa sổ.** Mở cửa sổ có thể khiến phấn hoa bay vào phòng, đọng lại trên thảm và đồ nội thất.

**3. Trang phục giúp bảo vệ.** Khi quý vị ra ngoài, hãy đội mũ và đeo kính râm để phấn hoa không dính vào tóc và mắt.

**4. Rửa sạch phấn hoa dính trên người.** Hãy tắm, gội đầu và thay quần áo nếu quý vị đi chơi hoặc làm việc bên ngoài.

### Kiểm tra với bác sĩ của quý vị

Nếu những mẹo như thế này không hữu ích, hãy nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn của quý vị. Có những loại thuốc có thể giúp quý vị kiểm soát các triệu chứng. Hoặc quý vị có thể muốn thử các mũi tiêm chống dị ứng. Mũi tiêm này có thể làm cho quý vị ít nhạy cảm hơn với phấn hoa.

Nguồn: Allergy and Asthma Foundation of America

## Đã đến lúc quý vị đi khám mắt?

Việc khám nhãn khoa thường niên giúp kiểm tra sức khỏe cho đôi mắt của quý vị và phát hiện sớm vấn đề.

Là hội viên của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), quyền lợi về nhãn khoa của quý vị sẽ được cung cấp thông qua VSP, bao gồm:

- ▶ Một lần khám mắt định kỳ 24 tháng
- ▶ Thay kính đeo mắt (gọng và tròng kính) 24 tháng một lần

Để tìm bác sĩ trong mạng lưới của chương trình bảo hiểm, hãy truy cập [www.vsp.com](http://www.vsp.com) và sử dụng mã ZIP của quý vị để tìm bác sĩ gần nơi quý vị sinh sống. Sau khi đã tìm được bác sĩ mà quý vị muốn đến khám, quý vị có thể gọi đến văn phòng của bác sĩ đó để đặt lịch hẹn. Cần thông báo với bác sĩ rằng quý vị là hội viên SCFHP. Đừng quên mang theo thẻ hội viên SCFHP khi đến lịch hẹn khám.



### CÂU HỎI?

Gọi VSP theo số **1-800-877-7195** (TTY: **1-800-428-4833**), 5 giờ sáng đến 8 giờ tối, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 8 giờ tối, thứ Bảy và Chủ Nhật, hoặc truy cập trang web của VSP tại [www.vsp.com](http://www.vsp.com).



## HUYẾT ÁP VÀ CHOLESTEROL

# Hãy ghi nhớ các chỉ số của quý vị

Để có một trái tim khỏe mạnh, tất cả chúng ta nên nắm rõ chỉ số huyết áp và mức cholesterol của mình. Đó là lời khuyên hữu ích. Nhưng quý vị có thể thắc mắc: Tại sao việc đó lại quan trọng đến thế?

### Bệnh cao huyết áp là gì?

Khi máu lưu thông trong cơ thể sẽ tạo áp lực lên thành mạch. Có áp lực là điều bình thường và cần thiết. Nhưng áp lực quá cao có thể làm tổn thương tim và mạch máu của quý vị. Tình trạng này có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe như đau tim và đột quỵ.

### Cholesterol là gì?

Cholesterol là một chất giống như chất béo di chuyển trong máu của quý vị. Cơ thể quý vị cần một lượng cholesterol. Nhưng khi quá nhiều cholesterol trong cơ thể có thể đóng cặn trên thành động mạch được gọi là mảng

bám. Mảng bám có thể làm tắc nghẽn các mạch máu dẫn đến tim (gây đau tim) hoặc não (gây đột quỵ).

### Giải quyết vấn đề

Quý vị không thể tự cảm thấy huyết áp cao hoặc cholesterol cao. Đó là lý do tại sao quý vị thực sự rất cần kiểm tra chỉ số huyết áp và cholesterol của mình. Bác sĩ có thể cho quý vị biết tần suất kiểm tra các chỉ số này.

Nếu quý vị cần cải thiện chỉ số của mình, quý vị có thể bắt đầu với các bước sau:



Ăn nhiều trái cây, rau và ngũ cốc nguyên cám.



Chuyển sang uống sữa ít béo hoặc không béo.



Hạn chế thức ăn có nhiều muối hoặc natri.



Hạn chế bánh quy, bánh ngọt và các loại bánh nướng khác.



Thường xuyên ăn thịt cá hoặc gà không da thay vì ăn thịt đỏ.



Tập thể dục thường xuyên.



Cố gắng đạt một mức cân nặng lành mạnh.

### Vậy thuốc uống thì sao?

Nếu chỉ số huyết áp hoặc mức cholesterol của quý vị cần cải thiện, thì việc thay đổi lối sống có thể giúp ích cho quý vị. Nhưng chỉ như vậy có thể không đủ. Có thể quý vị cũng cần uống thuốc.

Một điều rất quan trọng là phải uống thuốc nếu bác sĩ đã kê đơn cho quý vị. Thuốc có thể bảo đảm sự an toàn cho quý vị.

Hãy nhớ thông báo với bác sĩ của quý vị nếu có bất cứ điều gì khiến quý vị không thể uống thuốc. Chẳng hạn như, quý vị nên thông báo với bác sĩ nếu quý vị không đủ tiền mua thuốc, hay thuốc có tác dụng phụ mà quý vị không thích, hoặc quý vị thường xuyên quên uống thuốc. Bác sĩ có thể đưa ra những ý kiến hữu ích cho quý vị.

Nguồn: American Heart Association



**GHI DANH CHƯƠNG TRÌNH TRÁI TIM KHỎE MẠNH CỦA HIỆP HỘI TIM MẠCH HOA KỲ (AMERICAN HEART ASSOCIATION).**

Hãy gọi cho Padmaja Vasireddy theo số **1-408-606-5950** hoặc gửi email đến **Padmaja.Vasireddy@heart.org** để ghi danh.



Có nhiều cách để con quý vị hiểu được rằng quý vị yêu chúng đến thế nào. Một trong những cách tốt nhất là bảo đảm cho trẻ đi khám sức khỏe định kỳ.

Khám sức khỏe còn được gọi là thăm khám sức khỏe trẻ em. Và không chỉ dành cho trẻ sơ sinh. Các bé lớn hơn và thanh thiếu niên cũng cần khám sức khỏe.

Việc khám sức khỏe cho phép bác sĩ biết được con quý vị đang phát triển như thế nào và liệu có đạt được các mốc phát triển quan trọng không. Đồng thời, giúp quý vị bảo đảm sự khỏe mạnh cho con.

### Những gì diễn ra tại buổi khám

Tại mỗi buổi khám, bác sĩ sẽ kiểm tra sức khỏe cho con quý vị. Trẻ em cũng

cần tiêm chủng. Việc chủng ngừa là an toàn và có thể giúp ngăn ngừa các bệnh nghiêm trọng.

Khám sức khỏe tổng quát cũng là một cơ hội tuyệt vời để đặt câu hỏi về các chủ đề như:

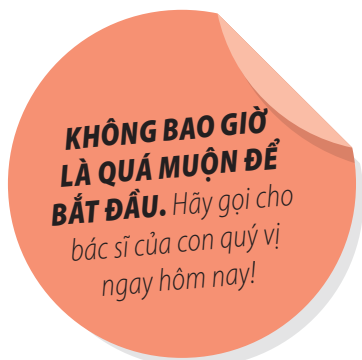
- Ăn uống lành mạnh
- Rèn luyện cơ thể
- Các mốc phát triển
- Tầm soát nhiễm chì
- Các vấn đề về giấc ngủ
- Sức khỏe tâm thần
- Các vấn đề trong việc nuôi dạy con cái

Bác sĩ cũng có thể giúp quý vị nói chuyện với các bé lớn hơn về các chủ đề nhạy cảm, như thuốc lá, rượu bia, ma túy và tình dục.

Nguồn: American Academy of Pediatrics

## Lên lịch hẹn

Trẻ em cần đến khám định kỳ:



# Ngay cả khi có dịch COVID-19, đừng bỏ qua các mũi tiêm của con quý vị

Các gia đình tập trung vào việc giữ gìn sức khỏe trong đại dịch. Và đó là điều đúng đắn cần làm. Nhưng các chuyên gia y tế có một lời nhắc nhở quan trọng dành cho các phụ huynh. Phòng ngừa COVID-19 không có nghĩa là bỏ qua chủng ngừa cho con quý vị.

Vắc-xin giúp bảo vệ trẻ em ở mọi lứa tuổi khỏi mắc các bệnh nghiêm trọng. Các bệnh nghiêm trọng có thể là ho gà và sởi. Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh Tật (the Centers for Disease Control and Prevention) khuyến cáo trẻ em nên tiêm nhiều mũi trước 2 tuổi, nhưng dường như số trẻ được tiêm phòng đã ít hơn trong cuộc khủng hoảng do vi-rút corona gây ra.

## Lên lịch tiêm phòng cho con quý vị

Các phòng khám bác sĩ đang thực hiện các bước để giữ an toàn

cho bệnh nhân khi kiểm tra sức khỏe và tiêm vắc-xin.

Nếu quý vị nghĩ rằng mình đã bỏ lỡ các mũi tiêm cho con, hãy trao đổi với bác sĩ của con quý vị. Họ có thể đưa ra các khuyến nghị về vắc-xin cho con quý vị. Dưới đây là một số mũi tiêm mà trẻ ở các độ tuổi khác nhau cần tiêm.

## Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (sơ sinh đến 2 tuổi)

- DTaP (bạch hầu, uốn ván và ho gà)
- MMR (sởi, quai bị và rubella)
- Thủy đậu

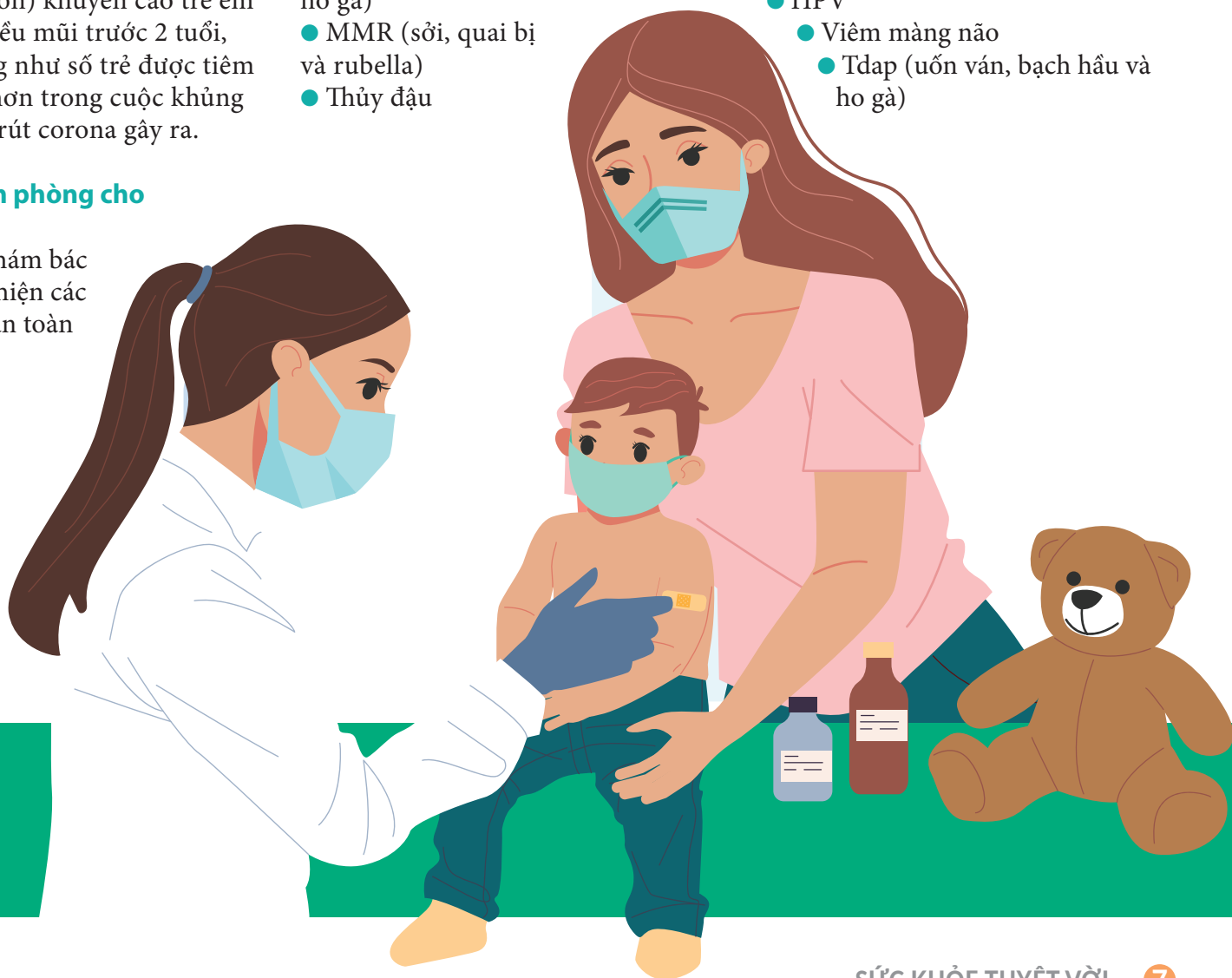
- Bệnh viêm phổi
- Viêm gan A và B
- Bại liệt

## Trẻ mẫu giáo và trẻ trong độ tuổi đi học (từ 3 đến 10 tuổi)

- DTaP (bạch hầu, uốn ván và ho gà)
- MMR (sởi, quai bị và rubella)
- Thủy đậu
- Bại liệt

## Thanh thiếu niên (từ 11 đến 18 tuổi)

- HPV
- Viêm màng não
- Tdap (uốn ván, bạch hầu và ho gà)



# Tham gia Hội Đồng Tư Vấn Người Tiêu Dùng (Consumer Advisory Committee) của chúng tôi!

Quý vị có thể tạo nên sự khác biệt

Quý vị có muốn cải thiện Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cho quý vị và cộng đồng không? Hãy tham gia Hội Đồng Tư Vấn Người Tiêu Dùng (CAC)!

Hội đồng bao gồm các thành viên của SCFHP, những người bệnh vực quyền lợi, người cung cấp dịch vụ y tế và các bậc cha mẹ hay người giám hộ hợp pháp của hội viên SCFHP. CAC họp mặt bốn lần một năm để giúp chúng tôi cải thiện các dịch vụ và phúc lợi do SCFHP cung cấp.

Là hội viên của CAC, quý vị sẽ được:

- Lên tiếng cho các hội viên giống như quý vị
- Cộng tác với chúng tôi và những người trong cộng đồng
- Chia sẻ với chúng tôi về kinh nghiệm của quý vị

Các cuộc họp do CAC hiện nay được tổ chức trực tuyến. Truy cập [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) để xem các tài liệu và lịch trình của cuộc họp tiếp theo.



**NẾU QUÝ VỊ MUỐN** trở thành hội viên của CAC, hãy gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số **1-800-260-2055**.

## CHÚNG TÔI ĐÁNH GIÁ NHƯ THẾ NÀO?



Quý vị có thể nhận được một cuộc gọi từ tổ chức Nhóm Tư Vấn Dịch Vụ Y Tế (Health Services Advisory Group) mời quý vị tham gia một cuộc khảo sát về Santa Clara Family Health Plan. Chúng tôi muốn được cung cấp chương trình tốt nhất tới quý vị. Ý kiến đóng góp của quý vị rất quan trọng và sẽ giúp chúng tôi tìm ra những chỗ cần cải thiện. Cảm ơn sự trợ giúp của quý vị!



**Quý vị không biết chắc trường hợp nào là khẩn cấp y tế?**

Xin gọi đến Đường Dây Y Tá Tư Vấn 24/7 theo số **1-877-509-0294** để được hỗ trợ. Chúng tôi cũng có dịch vụ thông dịch cho những người không nói tiếng Anh. Dịch vụ này được cung cấp miễn phí cho các hội viên SCFHP.

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

MÙA XUÂN 2021

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

50423V

2021 © 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 խոսելու էք 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).