



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.

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

— Tiếp tục ở trang 3

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

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

- 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 thưởng cho quý

vị khi nhận chúng.* 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.

*Áp dụng các điều khoản và điều kiện. Vào www.scfhp.com/rewards để biết thêm thông tin, hoặc gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng.

Nguồn: American Academy of Family Physicians; HealthCare.gov

Được chăm sóc kịp thời

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cam kết cung cấp các dịch vụ chăm sóc kịp thời cho tất cả các hội viên. Khi quý vị gọi cho chúng tôi trong giờ làm việc bình thường, chúng tôi phải trả lời điện thoại trong vòng 10 phút. Ngoài ra, bác sĩ phải hẹn với quý vị trong các khung thời gian quy định. Vui lòng xem bảng để biết thời gian chờ.

Không chắc liệu vấn đề sức khỏe của mình có khẩn cấp không? Gọi cho đường dây y tá tư vấn của chúng tôi 24/7 theo số **1-877-509-0294** để nói chuyện với một chuyên gia y tế có trình độ. Nếu một người cần gọi lại cho quý vị thì người đó phải gọi trong vòng 30 phút.

Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc lấy hẹn trong các khung thời gian này thì vui lòng gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP. Quý vị có quyền nhận dịch vụ thông dịch kịp thời cho các cuộc hẹn theo lịch của quý vị.

Quý vị cũng có thể gọi cho Sở Chăm Sóc Sức Khỏe Có Quản Lý California (California Department of Managed Health Care) theo số **1-888-466-2219** hoặc vào trang web của họ tại www.dmhc.ca.gov.



CUỘC HẸN KHÔNG KHẨN CẤP	THỜI GIAN CHỜ
Cuộc hẹn chăm sóc chính	10 ngày làm việc
Cuộc hẹn bác sĩ chuyên khoa	15 ngày làm việc
Cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe tâm thần	10 ngày làm việc
Cuộc hẹn khác—nhận dịch vụ chẩn đoán hay điều trị bệnh trạng	15 ngày làm việc
Cấp độ khẩn cấp	Dịch vụ 24/7—không quá 30 phút
Chăm sóc trước khi sinh ban đầu	10 ngày làm việc

CUỘC HẸN KHẨN CẤP	THỜI GIAN CHỜ
Cuộc hẹn chăm sóc khẩn cấp không cần phê duyệt trước	48 giờ
Cuộc hẹn chăm sóc khẩn cấp cần phê duyệt trước	96 giờ

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

● U.S. Department of Health and Human Services Office of Inspector General

Điện thoại: **1-800-447-8477**

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

● Centers for Medicare & Medicaid Services

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!



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.

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

Quý vị có thể nghĩ rằng quý vị hiểu tất cả các rủi ro. Nhưng hút thuốc có thể gây ra bệnh tiểu đường loại 2 hoặc khiến quý vị khó kiểm soát bệnh hơn.

Loại 2 là loại bệnh tiểu đường thường gặp nhất. Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc bệnh lên đến 40%. Và quý vị càng hút nhiều thì nguy cơ của quý vị càng lớn.

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. Bệnh này có thể gây ra đau đớn và suy nhược.
- Các vấn đề về mắt có thể dẫn đến mù lòa.

Cai hút thuốc

Đừng nản lòng nếu quý vị đã cố gắng bỏ hút thuốc nhưng chưa thành công trong quá khứ. Thường phải cố gắng vài lần mới có bỏ hút thuốc vĩnh viễn được. Năm mẹo này có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc thành công lần này:

- 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 những loại thuốc giúp quý vị bỏ hút thuốc. Hầu hết các thuốc này đều được Santa Clara Family Health Plan đài thọ. 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!

Nguồn lực giúp quý vị bỏ hút thuốc

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

Breathe California có các giáo viên được đào tạo và các chương trình để giúp quý vị bỏ hút thuốc. Hãy gọi cho họ theo số **1-408-998-5865**. Những chương trình này được cung cấp miễn phí cho quý vị.*

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

Nguồn lực: American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

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 căng thẳng và tức giận*
- ▶ Nuôi dạy con cái
- ▶ Kiểm soát cân nặng*
- ▶ Giáo dục trước khi sinh
- ▶ 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



Hiểu được những trải nghiệm đau thương thời thơ ấu và tác động của chúng

Các sự kiện gây căng thẳng hoặc đau thương xảy ra trước khi trẻ được 18 tuổi được gọi là trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (ACE). Những trải nghiệm này có thể bao gồm những việc như:

- Lạm dụng hoặc bỏ bê
- Phân biệt đối xử hoặc bắt nạt
- Nghèo đói hoặc vô gia cư
- Lạm dụng ma túy hoặc rượu trong gia đình
- Chứng kiến bạo lực
- Ly hôn, trục xuất, hoặc hình thức chia cắt gia đình khác
- Thiên tai hoặc chiến tranh

ACE có phải là vấn đề lớn không?

Liên tục tiếp xúc với ACE có thể ảnh hưởng đến sự phát triển trí não, cơ thể, và sức khỏe tổng thể của trẻ. Trẻ có thể gặp khó khăn trong học tập hoặc vui chơi một cách lành mạnh với những trẻ khác và phát triển các vấn đề sức khỏe lâu dài. Trẻ có thể sợ những địa điểm, con người, hoặc sự vật mới. ACE cũng có thể khiến trẻ gặp khó khăn trong việc ăn, ngủ, và thể hiện cảm xúc của mình. Trẻ có thể tự làm mình bị thương hoặc chọn các hành vi có nguy cơ sức khỏe như lạm dụng rượu và ma túy.

Cha mẹ có thể giúp như thế nào?

Có những bước mà cha mẹ có thể thực hiện để ngăn ngừa và chữa lành ACE. Cha mẹ có thể giúp đỡ bằng cách:

- Luôn lạc quan.
- Hạn chế căng thẳng.



- Dành thời gian chơi với con.
- Tham gia một khóa học giáo dục dành cho cha mẹ. SCFHP hợp tác với Edifying Lives để cung cấp các lớp học nuôi dạy con cái miễn phí cho hội viên của chúng tôi. Gọi **1-408-899-6145** để đăng ký và cho họ biết quý vị là hội viên SCFHP.
- Đặt ra giới hạn rõ ràng cho hành vi xấu.
- Khuyến khích và hỗ trợ con quý vị.
- Giúp đỡ những gia đình khó khăn khác.



NẾU CON QUÝ VỊ CẦN GIÚP ĐỠ,
quý vị có thể gọi cho Phòng Sức Khỏe Hành Vi (Behavioral Health Department) Quận Santa Clara theo số **1-800-704-0900** để được sàng lọc đánh giá.

- Yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị gặp khó khăn trong việc chăm sóc sức khỏe, mua thức ăn, hoặc tìm nơi trú ngụ.

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 lực: 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 **1-800-260-2055**. 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 khốn 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.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention

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.

**SỨC KHỎE
TUYỆT VỜI**
Medi-Cal Plan

MÙA THU 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
TTY: 711

50389V

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.

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): 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 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).