

## Chào mừng quý vị đến với Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng Blanca Alvarado của SCFHP!

Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng (CRC) Blanca Alvarado của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) là trung tâm chuyên phục vụ cho sức khỏe thể chất và tinh thần của các hội viên SCFHP và các cư dân vùng East San Jose. Tại đây, các nhân viên từ hai nền văn hóa và có thể nói song ngữ của chúng tôi sẵn sàng trợ giúp để quý vị và gia đình luôn khỏe mạnh!

Hãy đến trụ sở của chúng tôi tại Capitol Square Mall, 408 N. Capitol Ave., San Jose. Tại đây, quý vị có thể:

- Đăng ký bảo hiểm sức khỏe miễn phí hoặc chi phí thấp.
- Tiếp cận các nguồn lực hỗ trợ và dịch vụ tại địa phương để giúp quý vị có một cuộc sống khỏe mạnh hơn.
- Tham gia vào các hội thảo và chương trình MIỄN PHÍ của chúng tôi để tìm hiểu cách sống khỏe mạnh và an toàn.
- Kết nối trực tiếp với Dịch Vụ Khách Hàng và các nhân viên quản lý hồ sơ dành cho hội viên SCFHP.

### Cho chúng tôi biết suy nghĩ của quý vị

Hãy thực hiện cuộc khảo sát ngắn về CRC Blanca Alvarado của SCFHP. Khảo sát này sẽ giúp SCFHP xây dựng một cộng đồng khỏe mạnh hơn.



**XEM TRANG 2**  
để biết thông tin về buổi hướng dẫn.

**+** **GỌI CHO CHÚNG TÔI THEO SỐ 1-408-874-1750**, thứ Hai đến thứ Sáu, 10 giờ sáng đến 6 giờ chiều. Hãy thực hiện cuộc khảo sát tại [bitly.com/SCFHPCommunitySurvey](https://bitly.com/SCFHPCommunitySurvey).

### 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



## Tìm giúp đỡ quý vị cần tại địa phương trên Aunt Bertha!

Những nhu cầu thiết yếu và thường tốn kém, chẳng hạn như thực phẩm và nơi ở, thường có thể khó giải quyết. Để tìm một chương trình địa phương có thể trợ giúp quý vị, hãy sử dụng Aunt Bertha!

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

- › Thực phẩm
- › Đi lại
- › Nơi ở
- › Hỗ trợ tài chính

Tất cả những gì quý vị 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 và hỗ trợ của địa phương 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.



**TRUY CẬP** [scfhp.auntbertha.com](http://scfhp.auntbertha.com) để tìm các nguồn lực cộng đồng gần quý vị.



## Tham gia buổi hướng dẫn dành cho hội viên của chúng tôi

Quý vị được mời tham gia một buổi hướng dẫn miễn phí dành cho hội viên trực tuyến hoặc trực tiếp tại Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng Blanca Alvarado mới của SCFHP.

Tại buổi hướng dẫn dành cho hội viên, quý vị có thể tìm hiểu về:

- › Các phúc lợi và dịch vụ của SCFHP và cách sử dụng chúng

- › Các tài liệu dành cho hội viên như Sổ Tay Hội Viên, Danh Bạ Nhà Cung Cấp, và Danh Mục Thuốc
- › Cách thức và nơi để quý vị nhận dịch vụ chăm sóc
- › Quý vị nên liên lạc với ai khi có câu hỏi hoặc cần trợ giúp
- › Và hơn thế nữa!

**HÃY ĐĂNG KÝ TRỰC TUYẾN!** Truy cập [www.scfhp.com/welcome](http://www.scfhp.com/welcome) hoặc 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 chiều.

# Lập kế hoạch phòng ngừa bệnh cúm và COVID-19

Vào năm ngoái, các biện pháp an toàn mà chúng ta thực hiện nhằm chống lại COVID-19 có thể cũng đã góp phần giúp chúng ta có một mùa cúm rất nhẹ nhàng. Và đó là tin tốt lành rất được đón mừng trong khoảng thời gian khó khăn. Nhưng hiện tại, khi mọi người bắt đầu gặp lại nhau nhiều hơn, việc tiêm phòng cúm trong năm nay cho quý vị và gia đình quý vị là rất quan trọng.

## Bệnh cúm và quý vị

Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) khuyến nghị tiêm phòng cúm cho hầu hết mọi người từ 6 tháng tuổi

trở lên. Việc tiêm phòng cúm đặc biệt quan trọng cho những người có nguy cơ cao mắc bệnh nặng, bao gồm:

- Những người từ 65 tuổi trở lên
- Những người mắc các bệnh mạn tính nhất định, như hen suyễn, tiểu đường, hoặc bệnh tim mạch
- Phụ nữ có thai
- Những người khuyết tật, đặc biệt là những tình trạng khuyết tật ảnh hưởng đến chức năng cơ hay phổi hoặc khiến việc ho hay nuốt trở nên khó khăn

## Quý vị cũng nên tiêm vắc-xin COVID-19

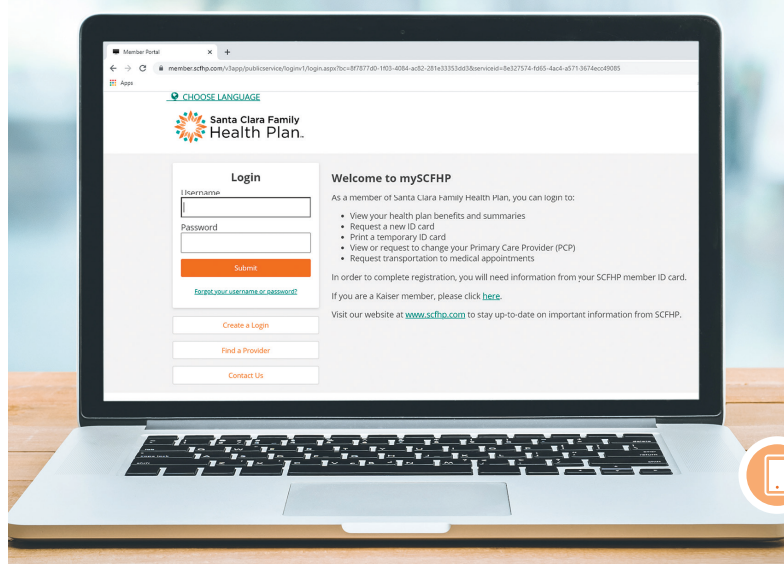
Các vắc-xin COVID-19 an

**HÃY GỌI CHO BÁC SĨ** của quý vị để xếp lịch tiêm phòng cúm.



toàn và rất hiệu quả trong việc bảo vệ quý vị và gia đình khỏi COVID-19. Nếu quý vị chưa tiêm vắc-xin COVID-19, hãy truy cập trang web của Sở Y Tế Công Cộng của Quận Santa Clara tại [www.sccfreevax.org](http://www.sccfreevax.org). Hoặc gọi số **1-408-970-2000** để tìm địa điểm tiêm vắc-xin không cần lịch hẹn hoặc xếp lịch hẹn ngay hôm nay.

## TÍNH SẴN CÓ CỦA 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:

1. Xem thông tin về chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị
2. Xem thẻ ID của quý vị
3. In thẻ ID tạm thời
4. Xem hoặc đổi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị

Và sử dụng Trung Tâm Sức Khỏe Trực Tuyến (Online Wellness Center)! Trung tâm này có thư viện về sức khỏe, công cụ đánh giá sức khỏe và công cụ theo dõi và tự quản lý nhằm giúp quý vị quản lý sức khỏe của mình.

**TRUY CẬP [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) để bắt đầu.**



## Đau buồn do COVID-19

Trong hơn một năm rưỡi vừa qua, nhiều người đã phải chịu nỗi buồn tang thương khi người thân qua đời do đại dịch COVID-19. Đau buồn là một phần của quá trình phản ứng bình thường khi đối mặt với mất mát. Một người đang đau buồn có thể cảm thấy nhiều phản ứng khác nhau, bao gồm giận dữ, tội lỗi, lo lắng, buồn bã, gặp vấn đề về giấc ngủ, thay đổi khẩu vị, và gặp các vấn đề về thể chất hoặc bị bệnh.

Không có cách thức đúng hay sai khi trải qua nỗi đau buồn. Sau đây là một số cách để ứng phó với cảm giác đau buồn:

- Dành thời gian vượt qua những mất mát và cảm xúc đau buồn của quý vị.
- Tìm cách để thể hiện nỗi đau buồn, ví dụ như qua nghệ thuật, làm vườn, viết, nấu nướng, hoặc âm nhạc.
- Giữ liên lạc với những người yêu thương bằng cách dành thời gian cùng nhau một cách an



### Quý vị không cô đơn

Sự hỗ trợ từ những người khác đóng vai trò rất quan trọng để chữa lành mất mát. Nếu quý vị vừa mất người thân, chúng tôi có hỗ trợ dành cho quý vị và gia đình. Hãy liên hệ với Nhóm Ứng Phó với Đau Buồn của Sở Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi (chuyên biệt cho COVID-19) theo số **1-408-243-0222**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Truy cập **scfhp.auntbertha.com** để tìm các nhóm tư vấn và hỗ trợ ở gần quý vị.

toàn, trực tiếp hoặc trực tuyến.

- Nếu quý vị cảm thấy lo lắng về những mất mát trong tương lai, hãy cố gắng sống cho hiện tại và tập trung vào những khía cạnh trong cuộc sống mà quý vị có thể kiểm soát vào lúc này.



### Hiểu rõ các quyền của mình

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 việc 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 **bitly.com/CMC\_MemberRights** để tìm hiểu về các quyền và trách nhiệm của quý vị. Nếu

quý vị muốn nhận được một bản sao qua đường bưu điện thì hãy gọi đến 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. Truy cập **bitly.com/CMC\_NewTechnology** để đọc thêm về cách chúng tôi đánh giá các công nghệ mới.

**BỘ PHẬN QUẢN LÝ SỬ DỤNG CỦA SCFHP** đưa ra một thông báo khẳng định về các ưu đãi tài chính. Truy cập **bitly.com/CMC\_UMS** để tìm hiểu thêm. Nếu quý vị muốn nhận được thông báo này qua đường bưu điện thì hãy gọi đến Bộ Phận Dịch Vụ Khách Hàng.

# Suy nghĩ lại về việc sử dụng vape

Có nhiều cách tốt hơn để cai thuốc lá

Nếu quý vị đang cố gắng cai thuốc lá, việc chuyển sang sử dụng vape không phải là một cách hay vì vape cũng mang lại các rủi ro về sức khỏe.

Chúng ta vẫn đang tìm hiểu thêm về các ảnh hưởng lâu dài từ việc sử dụng sản phẩm hút vape—như thuốc lá điện tử, thiết bị JUUL, và bút vape. Nhưng chúng ta đều biết rằng các hạt khí từ những sản phẩm này có thể khiến quý vị tiếp xúc với các hóa chất và hạt có khả năng gây hại, bao gồm:

- Diacetyl, một loại hương liệu có liên quan đến một loại bệnh phổi nghiêm trọng có tên là bệnh phổi bông ngô
- Các hạt bụi mịn có thể bị hít vào sâu trong phổi
- Hóa chất gây ung thư
- Kim loại nặng như niken, thiếc và chì

## Cai thuốc lá không dùng vape

Vì việc chuyển sang sử dụng vape có thể mang đến rủi ro cho sức khỏe của quý vị, nên quý vị có thể sử dụng các chiến lược khác để bỏ

thói quen hút thuốc lá.

Sau đây là một số ý tưởng để cai thuốc lá hoặc sử dụng vape:

- Chọn một ngày cai thuốc lá và thêm ngày này vào lịch của quý vị.
- Cân nhắc cách quý vị sẽ cai thuốc lá. Ví dụ: quý vị có muốn dừng ngay việc hút thuốc lá hoặc hút vape vào lúc này không? Hay quý vị sẽ cảm thấy dễ dàng hơn khi cắt giảm dần dần từ bây giờ cho đến ngày cai thuốc lá?
- Trữ các sản phẩm tốt cho sức khỏe có lượng calo thấp hơn để thay thế cho thuốc lá—như cà rốt, cần tây, các loại hạt, hoặc kẹo cao su không đường—để ngậm hoặc nhai khi có cơn thèm hút thuốc lá hoặc hút vape.
- Nghĩ về những điều khác mà quý vị có thể làm để kiểm soát nhu cầu hút thuốc lá hoặc hút vape. Ví dụ: quý vị có thường hút thuốc sau bữa ăn không? Hãy đi bộ ngắn một quãng đường ngắn, nhắm nháp một tách trà, hoặc đánh răng thay cho việc hút thuốc.
- Thảo luận với bác sĩ của quý vị về các loại thuốc có thể giúp cai thuốc lá dễ dàng hơn, như kẹo cao su, miếng dán và kẹo ngậm có nicotin. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số 1-877-723-4795 (TTY: 711), từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ chiều để biết thêm thông tin.



Đường Dây Giúp Đỡ Người Hút Thuốc của California tư vấn qua điện thoại miễn phí và cung cấp tài liệu tự lực. Gọi số 1-800-838-8917 hoặc truy cập [www.asiansmokersquitline.org](http://www.asiansmokersquitline.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 cai thuốc lá. Những chương trình này được cung cấp miễn phí cho quý vị. Hãy gọi cho họ theo số 1-408-998-5865.



# Quý vị cần trợ giúp mua đồ tạp hóa?

**CalFresh có thể hỗ trợ quý vị!**

CalFresh là một chương trình có thể giúp quý vị mua thực phẩm mỗi tháng tại các siêu thị, chợ nông sản và các nhà hàng được chứng nhận tại Quận Santa Clara. Nếu quý vị đáp ứng các quy tắc về mức thu nhập của liên bang và muốn được nhận các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và giàu dinh dưỡng, quý vị có thể hội đủ điều kiện tham gia CalFresh.

CalFresh là chương trình dinh dưỡng chứ không phải là chương trình phúc lợi. Các phúc lợi được chuyển vào thẻ chuyển khoản trợ cấp điện tử (EBT) của quý vị. Ngoài các khu chợ, thẻ EBT hiện đã được chấp nhận tại nhiều nhà hàng ở địa phương hơn trước đây. Quý vị có thể sử dụng thẻ EBT như thẻ ghi nợ ngân hàng để thanh toán cho bữa ăn kế tiếp của quý vị một cách nhanh chóng và tiện lợi.

**+** Chỉ mất từ 10 đến 15 phút để **ĐĂNG KÝ CALFRESH**. Quý vị có thể đăng ký trực tuyến, trực tiếp, hoặc qua điện thoại với nhân viên dịch vụ xã hội của quận. Tìm hiểu thêm tại [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org).

## Hãy thoải mái, thư giãn và nhận bảo hiểm trong giai đoạn ghi danh mở

Khi quý vị đã là một hội viên của gia đình Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), quý vị không cần phải lo lắng về bảo hiểm chăm sóc sức khỏe. Trên thực tế, quý vị không cần làm bất cứ việc gì trong giai đoạn ghi danh mở.

Chỉ cần thoải mái tận hưởng một số đề nghị MỚI hấp dẫn giúp quý vị tận dụng các quyền lợi chăm sóc sức khỏe của mình với SCFHP:

- ▶ Buổi hướng dẫn dành cho hội viên được thiết kế để cung cấp cho quý vị các thông tin cần thiết
- ▶ Trung tâm nguồn lực cộng đồng mới để giúp quý vị kết nối

Tư cách hội viên Cal MediConnect của quý vị vẫn giữ nguyên không đổi trong năm 2022 miễn là quý vị có Medicare Phần A và B và đang được hưởng các quyền lợi Medi-Cal đầy đủ. Đừng quên cập nhật thông tin về tư cách hội viên Medi-Cal đủ điều kiện của quý vị!

**QUÝ VỊ CÓ CÂU HỎI?** Hãy trao đổi với một trong các đại diện thân thiện tại Bộ Phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP Cal MediConnect bằng cách gọi đến số **1-877-723-4795** (TTY: **711**), thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.



# Kết nối

## Thay đổi cách suy nghĩ có thể giúp thay đổi cảm xúc

Trạng thái tinh thần có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất không?

Khi sức khỏe tinh thần của quý vị không tốt, quý vị có thể gặp các triệu chứng về thể chất như đau lưng, đau ngực, đau đầu, cực kỳ mệt mỏi hoặc tim đập nhanh.

Chăm sóc sức khỏe tinh thần có thể cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị. Nó cũng có thể giúp cơ thể quý vị chống lại nhiễm trùng, phục hồi sau bệnh tật và ngăn ngừa bệnh mạn tính.

Hãy thử thực hiện theo những lời khuyên sau:

**1. Bắt đầu thay đổi.** Tập thể dục giúp thay đổi cách cơ thể phản ứng với căng thẳng. Việc này cũng giúp cải thiện tâm trạng.

**2. Tìm những cách lành mạnh để thư giãn.** Một số người sử dụng âm nhạc, nghệ thuật, cầu nguyện, đọc sách hoặc thậm chí 10 phút đi bộ để giảm bớt căng thẳng trong cuộc sống.

**3. Bộc lộ cảm xúc của bản thân.** Cảm giác tiêu cực và nỗi sợ hãi có thể dẫn đến đau nhức, đau đớn và các vấn đề. Một người bạn đáng tin cậy hoặc bạn đời có thể giúp

quý vị tập trung vào những điều tích cực và vượt qua khó khăn.

Nếu quý vị cảm thấy quá tải, hãy xin tư vấn từ chuyên gia. Hãy thành thật với bác sĩ về những căng thẳng và khó khăn của quý vị. Yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị cảm thấy chán nản. Bác sĩ có thể hỏi quý vị một số câu hỏi để tầm soát các triệu chứng trầm cảm hiện tại nhằm cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất của quý vị.

**LIÊN HỆ VỚI NHÂN VIÊN QUẢN LÝ HỖ SƠ SCFHP CỦA QUÝ VỊ** theo số **1-877-590-8999** để được trợ giúp và có thêm thông tin.



## 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 miễn phí đến số **1-800-971-0016** để nói chuyện với một tư vấn viên ngay hôm nay.

Nếu quý vị đang gặp cảm xúc đau buồn liên quan đến COVID-19, quý vị có thể gọi đến Đường Dây Nóng miễn phí của CalHOPE theo số **1-833-317-HOPE (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 phí:**

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

# Giữ gìn sức khỏe

5 cách để tránh không phải nhập viện trở lại



Quý vị không bao giờ muốn phải quay trở lại bệnh viện sau khi đã xuất viện. Dưới đây là một số việc quý vị có thể làm để tránh tình huống đó:

**Đảm bảo rằng quý vị hiểu rõ bệnh của mình.**  
Hỏi: Những việc quý vị cần làm để tự giúp phục hồi sức khỏe của mình. Cần phải cẩn thận với những vấn đề gì. Cần để ý đến những vấn đề gì. Nên làm gì khi xảy ra vấn đề.

Nếu quý vị sẽ tự thực hiện hoặc nhờ một người thân giúp thực hiện một số việc liên quan đến y tế—ví dụ như thay băng—hãy yêu cầu một nhân viên bệnh viện hướng dẫn cách làm cho đến khi quý vị yên tâm là có thể tự làm.

**Hỏi cận kề về thuốc.** Hỏi xem quý vị có nên tiếp tục uống các loại thuốc quý vị vẫn dùng trước khi nhập viện hay không. Và nếu cần dùng thêm thuốc mới thì phải chắc chắn là quý vị biết thời gian dùng, cách dùng, liều dùng và dùng trong bao lâu. Cũng cần đảm bảo chắc chắn rằng quý vị hiểu tại sao quý vị cần dùng thuốc mới.

Giữ danh sách liệt kê tất cả các loại thuốc quý vị

đang dùng, để đảm bảo chắc chắn rằng quý vị dùng thuốc đúng theo chỉ định.

**Đến tất cả các cuộc hẹn y tế.** Các buổi tái khám hay xét nghiệm theo dõi thường được lên lịch trước khi quý vị xuất viện. Việc quý vị giữ đúng các cuộc hẹn này hết sức quan trọng. Các buổi tái khám hay xét nghiệm giúp duy trì sức khỏe.

**Yêu cầu được hỗ trợ nếu cần.** Quý vị có thể tự tắm, mặc quần áo và tự nấu ăn được không? Nếu quý vị lo lắng về việc thực hiện những việc này thì xin cho chúng tôi biết. Chúng tôi có thể giúp đỡ quý vị, bao gồm đưa đón đến nơi thăm khám y tế hoặc kết nối quý vị với nhân viên quản lý trường hợp. Vui lòng gọi đến Quản Lý Hồ Sơ của SCFHP theo số **1-877-590-8999** (TTY: 711), từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều.

**Hỏi tên và số điện thoại của người liên lạc.** Hãy chắc chắn rằng quý vị biết nên gọi cho ai nếu có điều gì muốn hỏi.

**CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH**

Cal MediConnect Plan  
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA THU 2021

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.

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_16089V 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 hành vi trái pháp luật. Chương Trình Cal MediConnect (Chương Trình Medicare-Medicaid) của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP Cal MediConnect) tuân thủ các luật dân quyền của Tiểu Bang và Liên Bang. Cal MediConnect của SCFHP không phân biệt đối xử một cách trái pháp luật, loại trừ mọi người hay đối xử với họ khác biệt vì giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, nguồn gốc tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tinh thần, khuyết tật thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới hay khuynh hướng tính dục.

Cal MediConnect của SCFHP cung cấp:

- 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 có chuyên môn
  - Thông tin được viết dưới định dạng khác (bản in chữ lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác)
- Dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là Tiếng Anh như:
  - Thông dịch viên có chuyên môn
  - Thông tin trên văn bản bằng các ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ với Cal MediConnect của SCFHP từ 8 giờ 30 phút sáng đến 8 giờ tối, Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi theo số 1-877-723-4795. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ ràng, vui lòng gọi đến 711. Khi có yêu cầu, thông tin này sẽ được in bằng chữ nổi braille, trên bản in khổ lớn, băng ghi âm hoặc định dạng điện tử. Để nhận một trong số các bản sao ở định dạng thay thế này, vui lòng gọi hoặc viết thư gửi đến:

**Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95158  
1-877-723-4795 (TTY: 711)**

---

### **CÁCH NỘP ĐƠN KHIẾU NẠI**

Nếu quý vị tin rằng Cal MediConnect của SCFHP đã không cung cấp các dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử trái pháp luật theo cách khác dựa trên cơ sở giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, nguồn gốc tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tinh thần, khuyết tật thể chất, tình trạng y tế, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, nhận dạng giới hay khuynh hướng tính dục, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại với Cal MediConnect của SCFHP. Quý vị có thể nộp đơn khiếu nại bằng cách gọi điện, viết thư, trực tiếp hoặc qua hình thức điện tử:

- Qua điện thoại: Hãy liên hệ với Cal MediConnect của SCFHP từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi số 1-877-723-4795. Hoặc nếu quý vị không thể nghe hoặc nói rõ ràng, vui lòng gọi đến 711.
- Gửi thư: Điền đầy đủ thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến địa chỉ:

**Attn: Grievance and Appeals Department  
Santa Clara Family Health Plan  
6201 San Ignacio Ave  
San Jose, CA 95119**

- Trực tiếp: Hãy đến văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc Cal MediConnect của SCFHP và nói là quý vị muốn nộp đơn khiếu nại.
- Dưới dạng điện tử: Truy cập trang web của Cal MediConnect của SCFHP tại địa chỉ [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

---

## **VĂN PHÒNG PHỤ TRÁCH DÂN QUYỀN – SỞ DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CALIFORNIA** **(CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES)**

Quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền với Văn Phòng Phụ Trách Dân Quyền của Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe California qua điện thoại, viết thư hoặc bằng hình thức điện tử:

- Qua điện thoại: Gọi theo số **916-440-7370**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi **711 (Dịch Vụ Tiếp Âm Viễn Thông)**.
- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu khiếu nại hoặc gửi thư đến:

**Deputy Director, Office of Civil Rights**  
**Department of Health Care Services**  
**Office of Civil Rights**  
**P.O. Box 997413, MS 0009**  
**Sacramento, CA 95899-7413**

Các biểu mẫu khiếu nại có sẵn tại [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

- Dưới dạng điện tử: Gửi email tới [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov).

---

## **VĂN PHÒNG PHỤ TRÁCH DÂN QUYỀN – BỘ Y TẾ VÀ DỊCH VỤ NHÂN SINH HOA KỲ (CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES)**

Nếu quý vị tin rằng quý vị đã bị phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hay giới tính, quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền với Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, Văn Phòng Phụ Trách Dân Quyền bằng cách gọi điện, viết thư hoặc qua định dạng điện tử:

- Qua điện thoại: Hãy gọi số **1-800-368-1019**. Nếu quý vị không thể nghe hoặc nói tốt, vui lòng gọi TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Gửi thư: Hãy điền thông tin vào biểu mẫu 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>.

- Dưới dạng điện tử: Truy cập Cổng Thông Tin Điện Tử của Office for Civil Rights tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

**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. Եթե խոսում եք հայերեն, սպա 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.

**:(Farsi) فارسی**

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 ntuj. 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 नि:शुल्क 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 नि:शुल्क है।

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

**ខ្មែរ (Khmer):** ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាសេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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.

**Mien Tagline (Mien):** JANGX LONGX: Beiv taux meih benx gorngv ang gitv waac nyei mienh nor, duqv mbenc maaih nzie weih gong tengx wang-henh faan waac bun muangx maiv zuqc cuotv nyaanh, mbenc nzoih liouh bun meih longc. Douc waac daaih lorx taux nzie weih zipv kaeqv gorn zangc yiem njiec naaiv 1-877-723-4795 (TTY: 711), yiem naaiv liv baaiz yietv mingh taux liv baaiz hmz bouc dauh, yiem 8 diemv lungn ndorm ziagh hoc mingh 8 diemv lungn muonz. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc maiv zuqc cuotv nyaanh oc.

**Примітка українською (Ukrainian):** УВАГА: Якщо ви розмовляєте англійською мовою, ви можете безкоштовно скористатися доступними послугами перекладача. Телефонуйте до служби підтримки клієнтів за номером 1-877-723-4795 (телефонний пристрій із текстовим вводом [Teletype TTY]: 711), понеділок-п'ятниця, з 8:00 до 20:00. Дзвінок безкоштовний.