



不要搁置您的健康

由于新冠肺炎 (COVID-19) 疫情，您可能推迟了自己或家中其他人的一些基本医疗护理。对于儿童来说，这可能意味着错过疫苗和体检。或者您可能错过监测哮喘、糖尿病或其他严重健康问题的预约。

如果错过了，现在正是个好时机，赶快打电话给您的医生，重新安排时间进行错过的项目。

随着我们社区的逐渐重新开放，您可能会有疑问：什么时候可以安全就诊？需要采取什么措施？您可以随时咨询医生，以了解最适合您医疗保健需求的方案。

下面是当面就诊时需要考虑的一些事项：

- 不要拖延需要的治疗，特别是当情况紧急或者可能导致心脏病发作或中风等急症时。

- 继续进行预防保健，例如疫苗和癌症筛查。推迟常规疫苗和体检会使您、家庭和社区面临风险。没有这些，可预防致命疾病的传播就会成为真正的威胁。

- 医院、诊所和其他医疗保健机构都格外小心，确保患者在就诊时的安全。您可能在就诊期间遇到一些变化。

保持健康的好途径

预防保健包括可帮助您保持最健康状态的筛查、疫苗和健康检查。

这包括多个项目，例如：

- 女性乳房 X 光检查和子宫颈抹片检测
- 心脏病、糖尿病和癌症筛查
- 儿童疫苗和儿童健康检查
- 流感和肺炎疫苗
- 常规检查，您可以藉此获取有关饮食、锻炼和整体健康的建议

我们希望您和您的家人都能身心健康。日常保健是其中很重要的一部分。Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 承保

— 下接第 3 页

欢迎来电

客户服务部

周一至周五上午 8:30 至下午
5 点 (假日除外)

1-800-260-2055

听障专线: 711



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

疾病类型：新冠肺炎 (COVID-19)、过敏、感冒还是流感？

症状	新冠肺炎 (COVID-19)	过敏	感冒	流感
 咳嗽	常见	罕见	常见	常见
 呼吸短促	有时	否 (除非引发哮喘)	否 (除非引发哮喘)	否 (除非引发哮喘)
 打喷嚏	否	常见	常见	否
 流鼻涕或鼻塞	有时	常见	常见	有时
 喉咙痛	有时	有时 (通常温和)	常见	有时
 发烧	常见	否	有时	常见
 畏冷	有时	否	否	有时
 疲倦	常见	有时	有时	常见
 头疼	有时	有时	罕见	常见
 身体酸痛	有时	否	有时 (通常温和)	常见
 腹泻	有时	否	否	有时 (儿童)
 恶心或呕吐	有时	否	否	有时 (儿童)
 丧失味觉或嗅觉	有时	罕见	罕见	罕见

 **及时采取行动！** 如果您或您的亲人出现新冠肺炎 (COVID-19) 的紧急症状，请致电 911。此类症状包括呼吸困难、胸口感到持续性疼痛或压力、突发意识模糊、难以醒来或保持清醒、唇色或脸色发青。

您的症状可能有所不同。如果您对任何异常或严重的症状感到担心，请致电您的医生。

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

不要搁置您的健康

—接封面

此类预防保健服务，并对您使用这些服务给予奖励。* 不要再拖延了。现在又可以安全地

就诊了，而且这样做可以帮助您和您的家人保持健康。
*需要接受条款和条件。请访问 www.scfhp.com/rewards

以了解更多信息，或致电客户服务部。
资料来源：American Academy of Family Physicians; HealthCare.gov

及时获得 医护服务

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 致力于为所有会员及时提供医护服务。当您在正常工作时间打电话给我们时，我们会在 10 分钟内接听电话。此外，您的医生应该在特定的时间范围内为您预约。请参阅图表了解等候时间。

不确定您的健康问题是否紧急？请致电我们每周 7 天、每天 24 小时服务的护士咨询热线 **1-877-509-0294**，与合格的保健专业人员交谈。如果有人需要给您回电话，他们必须在 30 分钟内给您打电话。

如果您在这些时限内无法预约，请致电 SCFHP 客户服务部。您有权在有预约的就诊中及时获得口译服务。

您也可以拨打 **1-888-466-2219** 联系 California Department of Managed Health Care (加州管理式医疗保健局)，或访问官方网站 www.dmh.ca.gov。



非紧急预约	等候时间
初级医疗保健预约	10 个工作日
专科医生预约	15 个工作日
精神保健服务预约	10 个工作日
诊断或治疗健康状况服务的其他预约	15 个工作日
分类	每周 7 天、每天 24 小时服务 – 不超过 30 分钟
产前初步护理	10 个工作日
紧急预约	等候时间
不需要事先核准的紧急治疗预约	48 小时
需要事先核准的紧急治疗预约	96 小时

您可以帮助防止诈欺、浪费和滥用！

医疗保健诈欺是一个严重的问题。诈欺使每个人的医疗保健费用更高。以下是帮助防止诈欺、浪费和滥用的五种方法：

1. 永远不要将您的会员 ID 卡借给其他人。
2. 如果您的会员 ID 卡遗失或被偷，请立即通知我们。
3. 留心可以取得您的信息的人。
4. 问您的医生想让您进行哪些检测或程序，以及理由是什么。
5. 追踪记录您前往、错过或取消的所有医生门诊和预约。

如果怀疑有诈欺或者侵犯隐私的情形，请记下进行欺

诈、浪费或滥用行为的人的姓名、地址和 ID 号码。尽可能多地提供有关此人的信息、事件发生的日期以及发生的具体情况。

通过以下方式发送报告：

- 邮寄地址：Compliance Officer, Santa Clara Family Health Plan, PO Box 18880, San Jose, CA 95158
- 电话：1-408-874-1450，每周 7 天、每天 24 小时服务；听障专线：711
- 电子邮箱：reportfraud@scfhp.com

您也可以联系下列州和联邦机构：

- California Department of Health Care Services (DHCS)

电话：1-800-822-6222

电子邮：stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov

● U.S. Department of Health and Human Services Office of Inspector General (美国卫生和公众服务部监察长办公室)

电话：1-800-447-8477

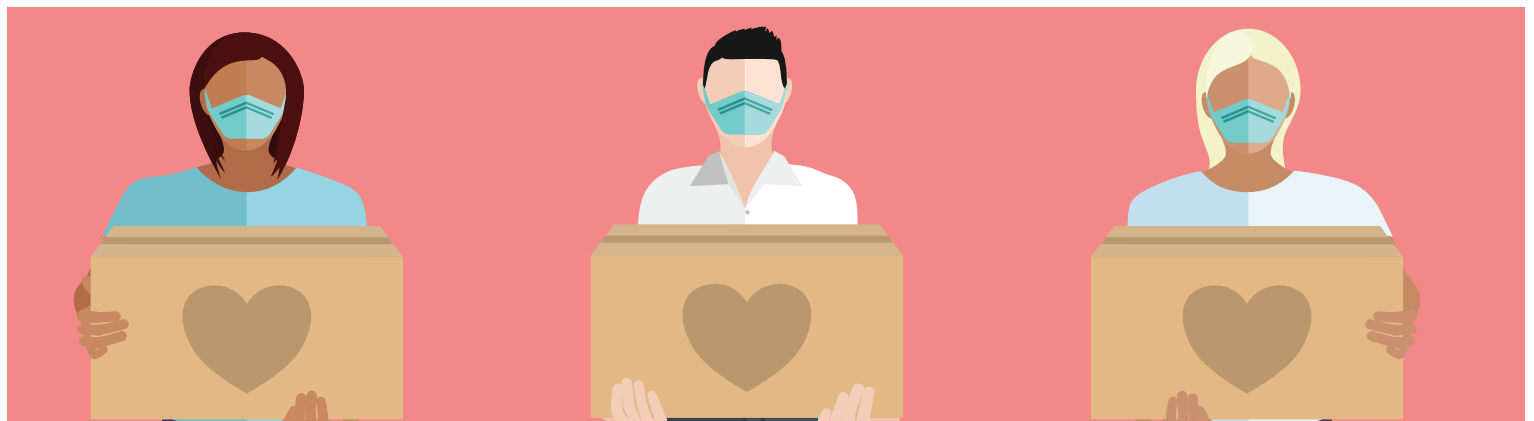
听障专线：1-800-377-4950

● Centers for Medicare & Medicaid Services (联邦医疗保险及医疗补助服务中心)

电话：1-800-633-4227

听障专线：1-877-486-2048

感谢您为防止欺诈、浪费和滥用而付出的努力！



到 Aunt Bertha 获取您需要的帮助！

满足食物和住房等必需但往往成本高昂的需求可能很困难。Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 联合 Aunt Bertha 帮助您寻找当地的支持。

Aunt Bertha 是一个易于使用的网站，可让您搜索优惠或免费服务，包括：

- 食物
- 住房
- 交通
- 财务援助
- 以及更多！

您只需输入邮政编码即可开始搜索。其中，您可以选择关注的地区，以查看该地区的本

地计划和支持列表。

列出的每项计划都会说明所提供的服务、服务对象，以及如何联系相应组织来获取更多信息和提出申请。

请访问 scfhp.auntbertha.com，查找您附近的社区资源。



吸烟会给糖尿病患者带来麻烦

您可能认为您知道所有的风险。但吸烟会导致 2 型糖尿病，或者使得糖尿病更难管理。

2 型糖尿病是最常见的一种糖尿病。吸烟会使患上这种糖尿病的风险增加高达 40%。吸烟越多，风险就越高。

吸烟还可能导致严重的糖尿病并发症，如：

- 心脏和肾脏疾病。
- 血液流动不畅。这可能会导致失去脚趾、脚或腿。
- 手臂和腿部的神经损伤。这会引发疼痛和虚弱。
- 可能导致失明的眼部问题。

克服障碍

如果您过去曾尝试戒烟但并未成功，不要灰心。要想成功戒烟，往往需要多次努力。下面的五条提示可以帮助您这次坚持下去：

- 1. 承诺戒烟日期。** 尽快行动，以免您改变主意。
- 2. 清除诱惑。** 把家里、车里和工作场所的香烟和烟灰缸都拿走。
- 3. 改变您的习惯。** 例如，您是否总是在饭后吸烟？那么不妨通过嚼口香糖或散步来分散自己的注意力。

4. 寻求帮助。 告诉家人和朋友您想要戒烟，并寻求他们的支持。医生也可以帮助您制定成功的计划。有药物可以帮助您戒烟，其中大部分由 Santa Clara Family Health Plan 承保。请向您的医生咨询更多信息。

5. 不要让失误影响您。 如果发生失误，只要立即重新开始戒烟就可以了。您可以做到！

帮助您戒烟的资源

California Smokers 的热线提供免费电话咨询及自助服务资料。请致电 **1-800-838-8917** 或访问 **www.asiansmokersquitline.org**。听障人士请致电 **1-800-933-4833**。

Breathe California 有接受过培训的指导员及相关计划帮您戒烟。请致电 **1-408-998-5865** 与他们联系。您可以免费参加这些计划。*

*Kaiser 会员不可用。如果您是 KP 会员，请访问 **www.kp.org** 以了解更多信息。

资料来源：American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

注册参加健康教育课程！

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 致力于帮助我们的会员过上健康的生活。我们与许多社区组织合作，免费为我们的会员提供健康教育课程。一些课程目前可以在网上找到。我们涵盖的主题包括：

- ▶ 慢性病管理
- ▶ 压力和愤怒管理*
- ▶ 育儿
- ▶ 体重管理*
- ▶ 产前教育
- ▶ 戒烟以及更多！

请访问我们的网站

www.scfhp.com/for-members/health-education 或登录

mySCFHP 会员门户，以查看完整的课程列表。所有 SCFHP 会员都有资格参加健康教育计划，而且大多数计划不需要医生转诊。

如要注册，请直接致电该组织，告诉他们您是 SCFHP 会员。您可以随时选择退出该课程。如有任何问题或需要帮助，请致电 SCFHP 客户服务部。

*暂时提供虚拟课程



了解童年创伤经历及其影响

在孩子 18 岁之前发生的压力性或创伤性事件称为童年不幸经历 (ACE)。此类经历可能包括以下内容：

- 虐待或忽视
- 歧视或霸凌
- 贫困或无家可归
- 在家中滥用药物或酒精
- 目睹暴力
- 离婚、驱逐或其他家庭离散
- 自然灾害或战争

ACE 是大问题吗？

持续出现的 ACE 会影响儿童的大脑发育、身体和整体健康。孩子可能难以健康地与其他孩子一起学习或玩耍，并出现长期健康问题。他们可能害怕新的地方、人或事物。ACE 还会导致孩子在饮食、睡眠和表达感情方面出现问题。孩子可能会伤害自己，或选择滥用酒精和药物等危害健康的行为

父母能提供什么帮助？

父母可以采取一些措施来预防和治疗 ACE。家长可通过以下方式提供帮助：

- 保持积极态度。
- 限制压力。
- 花时间陪孩子玩。
- 参加家长教育课程。SCFHP 与 Edifying Lives 合作，为我们的会员免费提供育儿课程。请致电



1-408-899-6145 进行注册，并告诉他们您是 SCFHP 会员。

- 为不良行为设定明确界限。
- 鼓励和支持您的孩子。
- 帮助其他有需要的家庭。
- 如果您在获取保健、购买食物或寻找收容所方面遇到困难，请寻求帮助。



如果您的孩子需要帮助，
您可以致电 **1-800-704-0900**
来联系 Santa Clara County
Behavioral Health Department
(圣塔克拉拉县行为健康部)，以获取评估筛查。

您患乳腺癌的风险有多大？

美国女性患乳腺癌的几率为八分之一。有些因素会增加患乳腺癌的风险。

请务必让您的医生知道以下任何因素是否适用于您：

- ☐ 您的年龄超过 50 岁。
- ☐ 您之前曾患过乳腺癌。
- ☐ 您的母亲、姐妹或孩子患有乳腺癌或卵巢癌。告诉您的医生他们是否在 50 岁之前患过此类疾病。
- ☐ 您的家人患有双乳癌。
- ☐ 您有患乳腺癌的男性亲戚。
- ☐ 您存在会增加风险的基因突变。
- ☐ 您的家谱中有德系犹太人或东欧犹太人。
- ☐ 您第一次经期是在 12 岁之前，最后一次是在 55 岁之后。
- ☐ 您从未足月妊娠。或者您在 35 岁以后生了第一个孩子。
- ☐ 您在绝经后使用过激素疗法。
- ☐ 您年轻时受过辐射。
- ☐ 您体重超标。
- ☐ 您很少活动。
- ☐ 您每天喝超过两杯酒精饮料。

如果您是 55 岁以上的女性，美国癌症协会建议您每两年做一次乳房 X 光检查以筛查乳腺癌。与医生讨论您的风险，看看每年一次的

检测是否适合您。如果您面临的风险较高，您可能需要将筛查年龄提前或者提高筛查频率。

Santa Clara Family Health Plan 为其会员承保每年一次的乳房 X 光检查。如果您在医生预约方面需要帮助，请致电客户服务部。

资料来源：American Cancer Society; American Society of Clinical Oncology



需要乘车？我们可以提供帮助！

如果您需要乘车以便按预约前去就诊，可以提前联系客户服务部，由我们为您安排交通服务。请按以下时间提出要求：

对于非医疗交通服务，应在预约时间之前三天提出要求

对于非紧急医疗交通服务，应在预约时间之前五天提出要求

Santa Clara Family Health Plan 客户服务部将继续在新冠肺炎 (COVID-19) 期间收到针对医疗预约的交通请求时提供协助。要申请乘车，请访问

www.member.scfhp.com 以登录 mySCFHP 会员门户，或致电 **1-800-260-2055** 联系客户服务部。听障人士请致电 **711**。有关更多信息，请访问 www.scfhp.com/for-members/transportation-services。

不要推迟!

接种流感疫苗的 7 大理由



1 免疫是预防流感的头号方法。除了极少数例外, 6 个月及以上的人都需要每年接种一次流感疫苗。



2 要善待自己。流感可能会引起严重症状, 进而导致无法工作或上学。



3 流感会使一些人染上重症。每年, 流感并发症都会导致人们住院, 甚至死亡。



4 每到流感季节, 病毒往往都会发生变化。科学家们每年都会审查美国的流感疫苗, 以确保它们与流行病毒最匹配。



5 流感会传播。做好准备 — 尽快接种疫苗。



6 流感疫苗拥有可靠的安全性记录。疫苗不会使您患上流感, 而且严重的副作用非常罕见。



7 注射还是喷鼻剂? 您可以自由选择。流感疫苗提供注射剂或喷鼻剂形式。*

加强自我保护! 请致电您的医生以接种流感疫苗, 或致电 SCFHP 客户服务部查找您附近的参保药房。

*对于年龄在 2 到 49 岁之间且没有怀孕的健康人来说, 喷鼻剂是一种选择。

资料来源: Centers for Disease Control and Prevention

流感季节 警报

流感可能令人非常痛苦甚至死亡。几乎每个年龄在 6 个月或以上的人都应每年接种一次流感疫苗。

✓ 接种疫苗!

✓ 不要等待。

✓ 不要犹豫。

流感疫苗需要 **2 周** 时间才会完全生效。

请**立即**接种疫苗, 以便在您需要时能够受到保护。

尽您所能保持健康

有关更多信息, 请致电
SCFHP 客户服务部。

赢得健康

Medi-Cal Plan

2020 年秋季

《赢得健康》是 Santa Clara Family Health Plan 为朋友和支持者出版的一本社区服务指南。

《赢得健康》中的信息来自多位医学专家。如果您对可能影响到您健康的具体内容有任何疑问, 请联系您的医疗服务提供者。

照片或插图人物可能是模特。

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: 711
50389C

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.



非歧视公告

歧视是违法行为。Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守联邦公民权利法律。SCFHP 不因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视某人、将其排除在外或区别对待。

SCFHP 提供：

- 针对残疾人士的免费帮助和服务，以帮助他们更好地沟通，例如：
 - 合格的手语翻译人员
 - 其他格式的书面信息（大字版、语音版、可使用的电子格式及其他格式）
- 针对英语不是其第一语言的人群的免费语言服务，例如：
 - 合格的口译人员
 - 以其他语言书写的信息

如需这些服务，请于周一至周五早上 8:30 至下午 5:00 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

提起申诉的方法

如果您认为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 未能提供上述服务或因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视您，您可以向 SCFHP 提出申诉。您可以打电话、以书面形式、当面或以电子方式提出申诉：

- 打电话：请于周一至周五早上 8:30 至下午 5:00 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

- 书面形式：请填写投诉表格或写信并寄至：

**Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95119**

- 当面：请前往医生办公室或 SCFHP 办公室表达您的申诉意向。
 - 电子方式：访问 SCFHP 网站 www.scfhp.com。
-

民权办公室

您也可以打电话、以书面形式或以电子方式向美国卫生与公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出公民权利投诉：

- 打电话：请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍，请致电 TTY/TDD 专线 **1-800-537-7697**。

- 书面形式：请填写投诉表格或寄信至：

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

投诉表格可从以下网站下载：<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

- 电子方式：访问民权办公室投诉门户：<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): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ នោះ លោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា 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).