

## TRUNG TÂM NGUỒN LỰC CỘNG ĐỒNG BLANCA ALVARADO CỦA SCFHP

# Hãy tham gia sự kiện ngôi nhà mở (open house) dành cho cộng đồng của chúng tôi!


Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng (Community Resource Center, CRC) Blanca Alvarado của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) là một nơi thuận tiện, nồng ấm và an toàn, cam kết với việc nâng cao sức khỏe của các hội viên SCFHP và các cư dân vùng East San José. Khi quý vị tham gia sự kiện ngôi nhà mở dành cho cộng đồng mà chúng tôi tổ chức hàng tháng, quý vị có thể:

- Tìm hiểu về các chương trình, sự kiện và hội thảo nâng cao hiểu biết về sức khỏe MIỄN PHÍ của chúng tôi
- Gặp gỡ nhân viên thông thạo hai ngôn ngữ và hai nền văn hóa của chúng tôi, những người có thể giúp quý vị nhận được các dịch vụ quý vị cần
- Kết nối với các tổ chức địa phương cung cấp những sự hỗ trợ ở cộng đồng
- Đăng ký tham gia buổi hướng dẫn hội viên để tìm hiểu thêm về các quyền lợi do SCFHP cung cấp
- Đăng ký các lớp thể dục MIỄN PHÍ để duy trì cơ thể khỏe mạnh

Mọi người đều được chào đón! Các sự kiện ngôi nhà mở được thực hiện bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Việt. Không cần đăng ký. Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho chúng tôi theo số **1-408-874-1750** (TTY: **711**) từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 10 giờ sáng đến 5 giờ chiều, hoặc truy cập **crc.scfhp.com**.



## Theo dõi chúng tôi trên

 Instagram (@scfhp.crc) và

 Facebook

([www.facebook.com/scfhp.crc](https://www.facebook.com/scfhp.crc))

để nắm được thông tin cập nhật về các chương trình, dịch vụ và sự kiện mới nhất!

## 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

# Chụp quang tuyến vú cho Ngày của Mẹ

*Ngày của Mẹ năm nay, hãy động viên tất cả những người phụ nữ quan trọng trong cuộc đời quý vị lên lịch chụp X-quang tuyến vú, một hành động có thể cứu mạng người.*



Chụp quang tuyến vú là hình ảnh chụp X-quang vú. Hiện nay, đây là cách tốt nhất để phát hiện sớm ung thư vú, khi việc điều trị dễ dàng hơn và trước khi bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào xuất hiện. Tùy thuộc vào các yếu tố rủi ro cá nhân của quý vị, Lực lượng Đặc nhiệm về Dịch vụ Dự phòng Hoa Kỳ (U.S. Preventive Services Task Force) khuyến nghị rằng phụ nữ từ 50 đến 74 tuổi nên thực hiện chụp quang tuyến vú để sàng lọc hai năm một lần.

## Đừng quên đặt lịch chụp X-quang tuyến vú cho chính mình!

Hãy gọi đến văn phòng của các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị bằng số điện thoại được ghi ở mặt trước của thẻ ID SCFHP của quý vị. Họ có thể giúp quý vị đặt lịch hẹn.

Một số gợi ý cho ngày hẹn của quý vị:

- ▶ **NHỚ** đến sớm để làm thủ tục
- ▶ **NHỚ** mặc quần áo rộng rãi
- ▶ **KHÔNG** đeo đồ trang sức, chẳng hạn như vòng cổ hoặc hoa tai
- ▶ **KHÔNG** dùng chất khử mùi hoặc nước hoa

## Quý vị cần trợ giúp trong việc quản lý các loại thuốc của mình?

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) có chương trình Quản Lý Trị Liệu Bằng Thuốc (Medication Therapy Management, MTM). Chương trình này giúp quý vị và bác sĩ của quý vị quản lý các loại thuốc của mình. SCFHP phối hợp với MedWiseRx để đánh giá các loại thuốc và tình trạng sức khỏe của quý vị nhằm tìm ra những cách thức để cải thiện sức khỏe của quý vị.

MedWiseRx có các dược sĩ luôn sẵn sàng trao đổi với quý vị về các loại thuốc của quý vị. Hội viên đủ tiêu chuẩn tham gia chương trình MTM sẽ nhận được thư từ MedWiseRx với nhiều thông tin



hơn. Để đủ tiêu chuẩn, quý vị phải đáp ứng tất cả các điều kiện sau:

- ▶ Có ít nhất ba trong số các bệnh mạn tính được chọn
- ▶ Sử dụng ít nhất tám loại thuốc duy trì khác nhau
- ▶ Có khả năng cao sẽ chi tiêu ít nhất \$4,696 cho các loại thuốc Phần D được bao trả trong năm 2022

**+** **ĐỂ TÌM HIỂU THÊM**, hãy truy cập [www.scfhp.com/mtm](http://www.scfhp.com/mtm).

# Đề ý các vấn đề liên quan đến bệnh tiểu đường

Khi quý vị bị bệnh tiểu đường, điều quan trọng là quý vị phải đi khám bác sĩ nhãn khoa ít nhất một lần mỗi năm để khám kỹ mắt sau khi nhỏ thuốc làm giãn đồng tử. Bệnh tiểu đường làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh về mắt mà có thể khiến quý vị bị mất thị lực. Hầu hết các bệnh đó bắt đầu với rất ít, hoặc thậm chí không có, triệu chứng. Tuy nhiên, bác sĩ nhãn khoa có thể phát hiện những căn bệnh đó sớm, khi việc điều trị thường dễ dàng hơn.

## Bệnh tiểu đường có thể đánh cắp thị lực của quý vị

Quý vị cần hiểu rõ những bệnh về mắt thường liên quan tới bệnh tiểu đường. Đây là bốn loại bệnh:

**1. Bệnh tăng nhãn áp.** Bệnh này xảy ra khi chất lỏng trong mắt không thể thoát ra như bình thường. Khi chất lỏng đó tích tụ, nó có thể làm hỏng dây thần kinh thị giác kết nối mắt với não.

**2. Bệnh võng mạc tiểu đường** Võng mạc là lớp lót bên trong ở phía sau mỗi con mắt. Lượng đường trong máu cao có thể làm tổn hại các mạch máu xung quanh võng mạc và khiến chúng hình thành các túi mà ảnh hưởng đến thị lực.

**3. Phù hoàng điểm tiểu đường.** Bệnh tiểu đường có thể gây sưng ở hoàng điểm, là một phần của võng mạc. Bệnh này có thể dẫn đến mất thị lực một phần hoặc hoàn toàn.

**4. Đục thủy tinh thể.** Đục thủy tinh thể là tình trạng thủy tinh thể của mắt bị mờ đục. Nó làm suy giảm thị lực. Và nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, quý vị có nguy cơ cao hơn là sẽ bị đục thủy tinh thể ở tuổi trẻ hơn.



*SCFHP cung cấp một lần khám mắt định kỳ mỗi năm và một lần sàng lọc bệnh tăng nhãn áp cho những hội viên có nguy cơ cao là sẽ mắc bệnh tăng nhãn áp. Hãy gọi cho bác sĩ nhãn khoa của quý vị để khám mắt. Hoặc tìm một bác sĩ nhãn khoa bằng cách sử dụng công cụ "Tìm Bác Sĩ" ("Find a Doctor") trực tuyến của chúng tôi tại [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).*



## Sự kết nối giữa tâm trí và cơ thể

Đôi khi quý vị có thể cảm thấy chán nản, lo lắng hoặc mệt mỏi với việc chăm sóc hàng ngày cho bệnh tiểu đường. Những người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ bị trầm cảm cao hơn từ hai đến ba lần so với những người không mắc bệnh tiểu đường. Tình trạng chán nản, lo lắng hoặc quá tải có thể gây khó khăn cho việc kiểm soát bệnh tiểu đường. Nếu quý vị đang cảm thấy buồn bã hoặc thờ ơ và mất hứng thú với các hoạt động yêu thích, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Hoạt động sàng lọc và điều trị sức khỏe hành vi, chẳng hạn như điều trị bằng thuốc và liệu pháp trò chuyện, được Santa Clara Family Health Plan bao trả.

Để tìm các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi gần quý vị, hãy sử dụng "Tìm Bác Sĩ" ("Find a Doctor") trên [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) hoặc gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-877-723-4795** (TTY: 711).

Khoa Sức Khỏe Hành Vi (Behavioral Health Department) của Quận Santa Clara cung cấp các dịch vụ cho những người có nhu cầu phức tạp mà cần mức độ chăm sóc và điều trị cao hơn. Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi số **1-800-704-0900** hoặc truy cập trang web của họ tại [bhsd.sccgov.org/home](http://bhsd.sccgov.org/home). Tổng đài của quận có thể trợ giúp quý vị bằng các ngôn ngữ sau: tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung, tiếng Việt, tiếng Farsi và tiếng Tagalog.





# Nhận biết các loại thuốc hen suyễn của quý vị

Hầu hết mọi người không phải nghĩ về vấn đề thở. Hoạt động này diễn ra tự động. Nhưng nếu quý vị bị hen suyễn, điều đó có thể khiến quý vị lo lắng. Khi quý vị không thể thở bình thường, quý vị khó có thể làm những điều mình thích.

May mắn thay, có những loại thuốc có thể giúp quý vị thở dễ hơn.

## Quý vị có biết không?

Hầu hết những người bị hen suyễn đều dùng hai loại thuốc để giúp họ dễ thở. Một loại giúp kiểm soát bệnh hen suyễn của

quý vị mỗi ngày. Loại còn lại giúp quý vị nhanh chóng giải tỏa áp lực khi căn bệnh tấn công.

Dưới đây là ba điều cần biết về những loại thuốc quan trọng này:

**1. Thuốc kiểm soát giúp ngăn ngừa bùng phát.** Đó là lý do tại sao quý vị nên dùng chúng hàng ngày—ngay cả khi quý vị cảm thấy bình thường. Các loại thuốc này giúp giảm sưng trong đường hô hấp và giúp quý vị thở tốt hơn.

**2. Sử dụng thuốc giải tỏa áp lực nhanh quá thường xuyên là cảnh báo đỏ.** Nếu quý vị cần các loại

thuốc này với tần suất cao hơn hai ngày một tuần, bệnh hen suyễn của quý vị có thể không được kiểm soát. Hãy cho bác sĩ của quý vị biết điều đó. Quý vị có thể cần phải thay đổi chương trình điều trị của mình.

**3. Sử dụng thuốc điều trị hen suyễn có thể giúp quý vị tiết kiệm thời gian.** Kiểm soát bệnh hen suyễn có thể giúp quý vị tránh phải nằm viện và tránh bỏ lỡ những ngày đi làm hoặc đi học.

Nếu quý vị có thắc mắc về cách sử dụng thuốc, nhà thuốc và bác sĩ của quý vị có thể trợ giúp cho quý vị. Đừng ngần ngại gọi cho họ.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

# 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:

- ✓ Không bao giờ cho người khác mượn thẻ hội viên của quý vị.
- ✓ Thông báo ngay cho chúng tôi nếu thẻ hội viên của quý vị bị thất lạc hoặc mất cắp.
- ✓ Biết những ai có thể xem thông tin của quý vị.
- ✓ 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.
- ✓ 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.



**CẢM ƠN** quý vị đã góp phần ngăn chặn gian lận, lãng phí, và lạm dụng!

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**



## Quý vị cần một bác sĩ mới?

Nếu quý vị cần một bác sĩ mới, quý vị có thể:

- ▶ Đăng nhập vào cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP tại **member.scfhp.com** để gửi yêu cầu thay đổi bác sĩ.
- ▶ Hoặc gọi đến Bộ Phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số **1-877-723-4795** (TTY: **711**), từ thứ Hai đến

thứ Sáu, 8 sáng đến 8 tối.

Để tìm bác sĩ gần quý vị, hãy sử dụng công cụ tìm kiếm nhà cung cấp "Tìm Bác Sĩ" trên trang web của chúng tôi tại **www.scfhp.com**. Thay đổi sẽ có hiệu lực vào ngày đầu tiên của tháng tiếp theo.

Hello

Kamusta

Xin chào

你好

Hola

# Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị

Nếu quý vị cảm thấy thoải mái hơn khi nói chuyện bằng một ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh thì Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) có thể giúp quý vị. Cho dù quý vị đang liên lạc với SCFHP hoặc đến khám bác sĩ, chúng tôi luôn có sẵn các thông dịch viên.

## Hiểu rõ các quyền của mình

- Quý vị có thể nhận dịch vụ thông dịch trực tiếp hay qua điện thoại và không phải trả phí cho dịch vụ này. Dịch vụ thông dịch gồm cả Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ (American Sign Language).
- Thông dịch viên làm việc 24 giờ một ngày khi quý vị cần đến khám bác sĩ.
- Các tài liệu của chương trình SCFHP được cung cấp bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung giản thể, tiếng Tagalog và tiếng Việt. Nếu quý vị cần tài liệu bằng ngôn ngữ khác, bao gồm một ngôn ngữ không được liệt kê ở trên, hãy gọi tới Bộ Phận Dịch Vụ Khách Hàng.
- Quý vị cũng có thể nhận các tài liệu bằng văn bản ở định dạng chữ in lớn, chữ nổi braille, hay các hình thức khác, tùy thuộc vào nhu cầu của quý vị.

## Quý vị làm thế nào để có một thông dịch viên?

Hãy nói với văn phòng bác sĩ là quý vị cần thông dịch viên. Quý vị có thể làm việc này khi gọi điện thoại để đặt lịch hẹn cho lần khám sắp tới. Quý vị cũng có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp thông dịch viên trực tiếp hay thông dịch viên qua điện thoại.



**GỌI DỊCH VỤ KHÁCH HÀNG** theo số điện thoại miễn cước **1-877-723-4795**.  
Người dùng TTY nên gọi **711**. Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 sáng đến 8 tối.

## QUÝ VỊ ĐÁNH GIÁ CHÚNG TÔI NHƯ THẾ NÀO?



Phản hồi của quý vị được xem trọng. Quý vị có thể nhận được một cuộc điện thoại thay mặt cho Santa Clara Family Health Plan và Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS) mời quý vị tham gia vào cuộc khảo sát về chương trình sức khỏe

của chúng tôi. Ý kiến đóng góp của quý vị sẽ giúp chúng tôi tìm ra những mặt mà chúng tôi có thể cải thiện và trở thành chương trình tốt nhất có thể. Cảm ơn sự trợ giúp của quý vị! Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [www.scfhp.com/hereforyou](http://www.scfhp.com/hereforyou).



# Cách nộp khiếu nại

Quý vị có gặp vấn đề gì với dịch vụ chăm sóc của nhà cung cấp không? Quý vị có bao giờ gặp rắc rối với dịch vụ mà quý vị nhận được từ chương trình Santa Clara Family Health Plan không? Nếu câu trả lời là có thì chúng tôi muốn được biết!

Để báo cho chúng tôi biết về khiếu nại của quý vị, quý vị có thể thực hiện một trong những điều sau đây:

- Gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-877-723-4795** (TTY: 711), từ 8 sáng đến 8 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Các nhân viên đại diện của chúng tôi đều đã được đào tạo để giúp quý vị.
- Điền và gửi một đơn Khiếu Nại và Kháng Cáo (Grievance and Appeal) trực tuyến tại [www.bit.ly/GA-form-vi](http://www.bit.ly/GA-form-vi).
- In ra và gửi mẫu đơn hoàn thành cho chúng tôi. Quý vị có thể tìm thấy Mẫu Khiếu Nại của hội viên trên trang web của chúng tôi trong phần Member Materials (Tài Liệu Dành Cho Hội Viên). Gửi mẫu đơn đến:

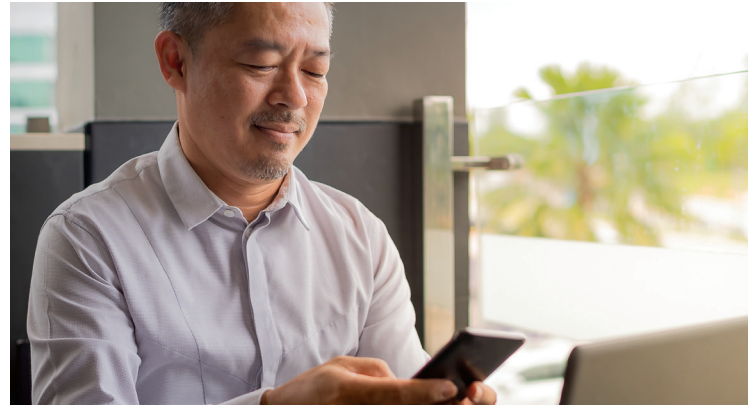
Attn: Grievance and Appeals Department  
Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95158

Hoặc fax mẫu đơn hoàn thành đến số **1-408-874-1962**.

Tên chính thức của việc nộp khiếu nại là “filing a grievance”. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về quy trình khiếu nại trong Chương 9 của Sổ Tay Hội Viên hoặc trên trang web của chúng tôi tại [www.bit.ly/CMC\\_complaints](http://www.bit.ly/CMC_complaints).

## Người khác có thể nộp đơn khiếu nại thay mặt cho tôi không?

Có, một thành viên gia đình, bạn bè, người đáng tin cậy hoặc bác sĩ hay nhà cung cấp khác có thể nộp đơn khiếu nại thay mặt cho quý vị. Nhưng trước tiên, quý vị phải cho họ quyền hợp pháp để hành



động thay mặt cho quý vị. Điều này được gọi là chỉ định người đại diện.

Để chỉ định một người đại diện, hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng và yêu cầu mẫu Chỉ Định Người Đại Diện (Appointment of Representative hay AOR). Quý vị cũng có thể lấy mẫu này tại [www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMS-Forms/Downloads/CMS1696.pdf](http://www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMS-Forms/Downloads/CMS1696.pdf) hoặc trên trang web của chúng tôi trong phần Member Materials (Tài Liệu Dành Cho Hội Viên). Mẫu này cho phép người đó hành động thay mặt cho quý vị. Quý vị phải cung cấp cho chúng tôi một bản sao của mẫu đã ký. Quý vị có thể tìm thấy hướng dẫn về cách điền thông tin và gửi biểu mẫu này đến SCFHP trên trang web của chúng tôi tại [www.bitly.com/AOR-instruction](http://www.bitly.com/AOR-instruction).

LƯU Ý: Mẫu chỉ định người đại diện (hay AOR) có hiệu lực trong một năm kể từ ngày quý vị và người đại diện ký vào mẫu. Quý vị có thể hủy việc chỉ định người đại diện của mình vào bất cứ lúc nào.



## Lớp học về 'Kiểm Soát Huyết Áp Cao'

Quý vị có bị tăng huyết áp hay còn gọi là tình trạng huyết áp cao không? Hãy tham gia một lớp học giàu tương tác với chúng tôi để tìm hiểu thêm về những hệ quả của tình trạng huyết áp cao, những gợi ý để kiểm soát tình trạng huyết áp cao và cách sử dụng máy đo huyết áp tại nhà. Quý vị không phải trả phí khi tham gia lớp này. Các lớp học được tổ chức hàng tháng và được giảng dạy bởi một y tá có giấy phép hành nghề hoặc một giảng viên được chứng nhận trong lĩnh vực sức khỏe. Chúng tôi cũng chào đón các thành viên trong gia đình hoặc những người chăm sóc cho người bị cao huyết áp! Đăng ký qua mạng tại [www.bitly.com/High-Blood-Pressure-Class](http://www.bitly.com/High-Blood-Pressure-Class).

# Các vấn đề về quyền riêng tư

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) được luật tiểu bang và liên bang yêu cầu phải bảo vệ thông tin sức khỏe của quý vị. Chúng tôi nhận thông tin về quý vị từ các cơ quan liên bang, tiểu bang và địa phương sau khi quý vị đạt đủ điều kiện ghi danh vào chương trình sức khỏe của chúng tôi. Chúng tôi cũng nhận được thông tin y tế từ các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, phòng khám, phòng thí nghiệm và bệnh viện quý vị đã đăng ký. Đó là cách chúng tôi có thể chấp thuận và thanh toán cho việc chăm sóc sức khỏe của quý vị.

## PHI là gì?

Thông tin sức khỏe được bảo vệ (PHI) của quý vị là thông tin sức khỏe tiết lộ quý vị là ai; ví dụ, tên, số An Sinh Xã Hội (Social Security) hoặc thông tin khác về quý vị. Hồ sơ y tế của quý vị là PHI vì tài liệu này bao gồm tên và các thông tin cá nhân khác của quý vị.

## Chúng tôi bảo vệ các Thông Tin Sức Khỏe Được Bảo Vệ của quý vị

Nhân viên của chúng tôi tuân theo các chính sách và quy trình bảo vệ thông tin sức khỏe mà quý vị cung cấp cho chúng tôi bằng lời nói, văn bản hoặc phương tiện điện tử.

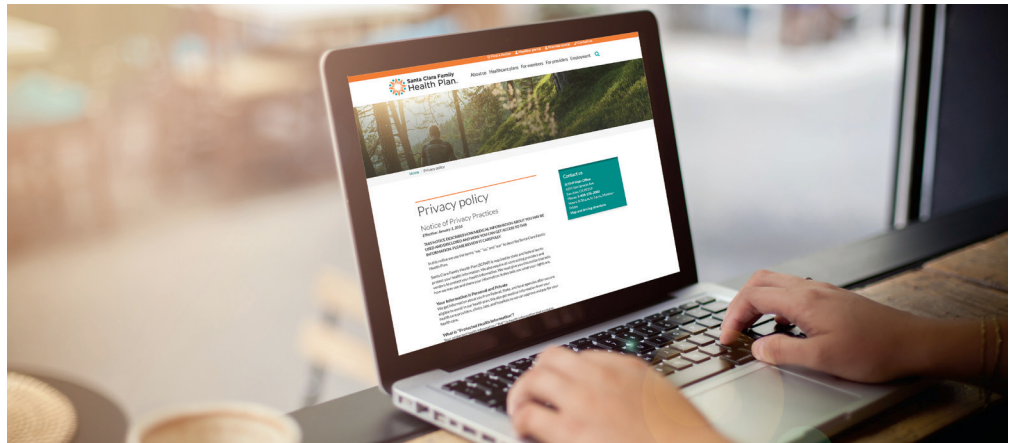
Nhân viên của chúng tôi trải qua khóa đào tạo trong đó có nội dung về cách sử dụng và chia sẻ PHI dưới dạng lời nói, văn bản và phương tiện điện tử trong toàn bộ tổ chức. Ví dụ, khi chúng tôi gọi cho quý vị và không liên lạc được,

chúng tôi sẽ không để lại bất kỳ PHI nào trong hộp thư thoại. Điều này là để bảo vệ quyền riêng tư của quý vị.

## Có thắc mắc?

Để xem toàn bộ Thông Báo Thực Hành Quyền Riêng Tư, hãy truy cập [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com). Để yêu cầu nhận bản sao của Thông Báo hoặc để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với Nhân Viên Quyền Riêng Tư của SCFHP bằng cách:

- Gửi thư tới người nhận là: Compliance and Privacy Officer Santa Clara Family Health Plan PO Box 18880 San Jose, CA 95158
- Điện thoại miễn phí: 1-877-723-4795 (TTY: 711)
- Fax: 1-408-874-1970



## CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Cal MediConnect Plan  
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA XUÂN NĂM 2022

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_17069V Accepted

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.

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.

Để biết thông tin về Chương trình Cal MediConnect của SCFHP và các lựa chọn Cal MediConnect khác cho việc chăm sóc sức khỏe của quý vị, hãy gọi cho Bộ Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe (Department of Health Care Services) theo số 1-800-430-4263 (TTY: 1-800-735-2922) hoặc truy cập [www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov](http://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov).

**SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN**  
PO Box 18880, San Jose, CA 95158  
1-877-723-4795 • [www.scfhp.com](http://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, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Չանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոն հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Չանգն 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 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 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 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 (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.

**Українська (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.