

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Mùa Xuân 2015

KHÁM HẬU SẢN

Những người mới làm mẹ cũng cần được khám sức khỏe

Là một bà mẹ mới sinh con, có thể quý vị thấy mình bận việc hơn bao giờ hết. Suốt ngày đêm, quý vị phải chăm lo cho em bé.

Trong khi đó, cơ thể của quý vị vẫn chưa hồi phục hẳn do việc mang nặng đẻ đau. Vậy hãy nhớ chăm sóc cho cả bản thân quý vị.

Bây giờ việc ăn uống điều độ và nghỉ ngơi là quan trọng hơn bao giờ hết. Việc đến khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cũng rất quan trọng.

Một buổi khám không nên bỏ qua.

Quý vị cần đến khám hậu sản khoảng bốn đến sáu tuần sau khi sinh. Nếu quý vị sinh mổ thì có thể cần đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sớm hơn—khoảng hai tuần sau khi mổ.

Cho dù đến vào lúc nào, buổi khám này là cơ hội để nhà cung cấp dịch vụ đó:

- Đảm bảo quý vị đang phục hồi tốt sau khi sinh.
- Kiểm tra xem quý vị có thể trở lại hoạt động bình thường hay chưa.

trình phục hồi và các cảm giác trong người. Quý vị có thể hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về: ■ Cách nuôi con bằng sữa mẹ. ■ Các phương pháp tránh thai. ■ Cách giảm cân.

- Chế độ ăn uống và rèn luyện cơ thể.
- Các cảm xúc của quý vị.

Cảm thấy buồn phiền? Một số phụ nữ bị trầm cảm sau khi sinh con. Bất cứ bà mẹ nào đều có thể gặp trường hợp này. Không có gì phải xấu hổ cả.

Nếu quý vị cảm thấy buồn, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc khỏe của quý vị. Người đó có thể giúp quý vị cảm thấy bình thường trở lại.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ sẵn lòng nghe bất cứ vấn đề nào quý vị có thể gặp phải.

Nguồn: Cơ Quan Sức Khỏe Phụ Nữ (Office on Women's Health)

CAN YOU READ THIS LETTER?

If not, please call us at **1-800-260-2055**. We can help.

¿PUEDE LEER ESTA CARTA?

Si no puede, llámenos al **1-800-260-2055**. Le ayudaremos.

BẠN ĐỌC ĐƯỢC THÔNG TIN

NÀY KHÔNG? Nếu không, xin gọi số **1-800-260-2055**. Chúng tôi sẽ giúp.

您能阅读这封信吗? 如果不能, 请致电 **1-800-260-2055** 联系我们。我们能为您提供帮助。

NABABASA MO BA ANG LIHAM NA

ITO? Kung hindi, pakitawagan kami sa **1-800-260-2055**. Makakatulong kami.

Cơ hội trao đổi. Đây cũng là cơ hội để quý vị nêu lên bất cứ điều gì mà quý vị có thể đang lo ngại về quá



Nhắn tin BABY
tới số **511411**

và nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động của quý vị để hỗ trợ quý vị trong suốt thai kỳ và năm đầu tiên sau khi con quý vị ra đời.



Thông tin về sức khỏe thể chất và tinh thần hoặc về cách phòng ngừa bệnh tật

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44



Hãy giữ cho răng của con quý vị được khỏe mạnh

Sâu răng là một vấn đề ảnh hưởng đến nhiều trẻ em và có thể gây ra rất nhiều khó khăn. Thí dụ là răng sâu có thể gây đau, làm cho trẻ khó nhai đồ ăn. Tình trạng sâu răng thậm chí có thể gây hại cho sức khỏe và quá trình phát triển của trẻ.

Hãy phòng ngừa sâu răng ở tất cả mọi lứa tuổi. Quý vị có thể bắt đầu bảo vệ răng của em bé ngay từ lúc chào đời. Cách làm như sau:

■ Sau mỗi lần cho bú sữa, hãy nhẹ nhàng lau nướu của bé bằng một chiếc khăn sạch.

■ Không cho bé bú bình lúc đi ngủ, trừ phi bình chứa nước lọc.

Đưa bé đến khám nha sĩ ngay khi mọc chiếc răng đầu tiên, hoặc trễ nhất là trước sinh nhật lần thứ nhất. Hỏi nha sĩ hay bác sĩ của con quý vị về việc cho dùng thêm flouride. Nha sĩ cũng có thể giải thích

khi nào nên bắt đầu dùng chỉ nha khoa cho bé. Ở nhà, hãy làm sạch răng và nướu của bé bằng một bàn chải đánh răng mềm với nước—và một lượng kem đánh răng nhỏ bằng một hạt gạo.

Khi con của quý vị đủ 3 tuổi, cho vào bàn chải đánh răng một lượng kem đánh răng cỡ bằng một hạt đậu. Giúp con quý vị đánh răng hai lần mỗi ngày. Hướng dẫn bé cách nhổ kem đánh răng ra, không nuốt vào bụng.

Cho đến khi đủ 7 hoặc 8 tuổi, con sẽ cần quý vị giúp:

■ Đánh răng ít nhất hai phút sau mỗi bữa ăn.

■ Xỉa răng bằng chỉ một lần mỗi ngày.

Một điều quan trọng cuối cùng là cần hạn chế số lượng kẹo và nước giải khát có đường. Và đưa con quý vị đến khám với nha sĩ hai lần mỗi năm.

Nguồn: Học Viện Nha Khoa Nhi Đông Hoa Kỳ (American Academy of Pediatric Dentistry); Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics); Hiệp Hội Nha Khoa Hoa Kỳ (American Dental Association)

Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị

Tiếng Anh có phải là ngôn ngữ thứ hai của quý vị không? Chúng tôi có tin tốt cho quý vị đây.

Quý vị có thể có một thông dịch viên thông qua chương trình y tế này. Bằng cách đó, quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ bằng ngôn ngữ chính của mình. Thành viên gia đình, con cái hay bạn bè sẽ không phải thông dịch giúp quý vị nữa. Quý vị có thể nhận được dịch vụ này miễn phí khi quý vị:

■ Được chăm sóc y tế hoặc tư vấn qua điện thoại.

■ Đến khám bác sĩ.

■ Gọi điện cho chương trình y tế.

Làm thế nào để tôi 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.

Hoặc gọi cho bộ phận Dịch Vụ Thành Viên. Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một bác sĩ:

■ Biết nói ngôn ngữ của quý vị.

■ Có một thông dịch viên tại văn phòng.

Để được giúp đỡ, hãy gọi cho Dịch Vụ Thành Viên theo số **1-800-260-2055**.

Quý vị có quyền được thông báo thông tin

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cam kết chăm sóc kịp thời cho tất cả các hội viên. SCFHP nỗ lực để bảo đảm rằng tất cả các dịch vụ chăm sóc sức khỏe được cung cấp một cách kịp thời. SCFHP sẽ tiếp tục thông báo cho hội viên nếu thay đổi hay cập nhật bất cứ điều gì trong các quy định hiện tại của chương trình.



Có thắc mắc về thế nào là trường hợp y tế cấp cứu?

Vui lòng gọi Đường Dây Tư Vấn Y Tá của chúng tôi theo số **1-877-509-0294** để được trợ giúp.

RỐI LOẠN PHỔ TỰ KỶ

Trị liệu sức khỏe hành vi

Nếu quý vị hoặc con của quý vị bị bệnh tự kỷ, quý vị có thể hội đủ điều kiện hưởng một quyền lợi mới của Medi-Cal. Bây giờ Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) có bảo hiểm dịch vụ trị liệu sức khỏe hành vi (behavioral health treatment, BHT) cho các hội viên dưới 21 tuổi mắc rối loạn phổ tự kỷ (autism

spectrum disorder, ASD).

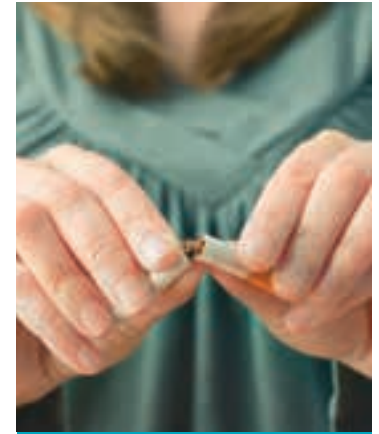
Phương pháp trị liệu này có thể bao gồm việc phân tích hành vi ứng dụng và các dịch vụ khác như hoạt động trị liệu hay điều trị khả năng nói. Các dịch vụ này có thể giúp quý vị hay con bị bệnh ASD của quý vị làm mọi việc hiệu quả hơn và có cuộc sống khỏe mạnh, đầy đủ hơn.

Nếu quý vị hiện đang nhận các dịch vụ BHT thông qua Trung Tâm Khu Vực thì Trung Tâm này sẽ tiếp tục cung cấp các dịch

vụ này cho quý vị trong thời gian trước mắt. Quý vị sẽ được cho biết thêm thông tin khi đến lúc cần chuyển sang nhận các dịch vụ này thông qua SCFHP.

Hãy gọi Phòng Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-800-260-2055** nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào, hoặc hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị về việc chẩn đoán và điều trị bệnh ASD.

Các dịch vụ này được cung cấp miễn phí.



Quý vị đã sẵn sàng cai thuốc lá chưa?

Hàng ngàn hội viên Medi-Cal đang bỏ hút thuốc. Quý vị cũng bỏ được đấy! Chúng tôi có thể giúp.

Nhận các miếng cao dán nicotine miễn phí và được thưởng thẻ quà tặng trị giá \$20.* Hãy gọi Đường Dây Trợ Giúp Cai Thuốc Lá của California ngay hôm nay! **1-800-778-8440.**

Khi gọi điện tới, nhớ chuẩn bị sẵn thẻ hội viên Medi-Cal của quý vị. Các miếng cao dán nicotine sẽ được gửi trực tiếp đến nhà quý vị. Nhớ hỏi về việc được thưởng thẻ quà tặng.

Để biết thêm thông tin, vào xem trang web www.nobutts.org/medi-cal.

*Có áp dụng một số điều kiện. Mỗi người được hưởng một thẻ quà tặng mỗi năm. Miễn là thẻ quà tặng vẫn còn.

Đại diện cá nhân là gì?

Quý vị có biết rằng mình có thể nhờ một người thân hay bạn bè trao đổi về thông tin sức khỏe và quyền lợi thay mặt cho quý vị không? Người này được gọi là đại diện cá nhân.

Đại diện cá nhân của quý vị có thể gọi cho Santa Clara Family Health Plan để chọn bác sĩ mới cho quý vị, lên lịch hẹn cho quý vị sau khi được giới thiệu

đến bác sĩ chuyên khoa, giúp lấy thuốc theo toa hoặc đặt câu hỏi về hóa đơn.

Để chỉ định một người thân hay bạn bè làm đại diện cá nhân, quý vị cần điền vào mẫu Yêu Cầu Chỉ Định Đại Diện Cá Nhân. Hãy tìm mẫu này trên mạng tại www.scfhp.com/for-members/forms-and-documents. Quý vị cũng có thể gọi Phòng Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-800-260-2055** và chúng tôi sẽ gửi mẫu đơn này cho quý vị.

Quý vị cần sự giúp đỡ?

Không biết tìm sự giúp đỡ ở đâu?

Hãy gọi 211

Một chuyên gia đầy chu đáo đã được huấn luyện sẽ giúp đỡ quý vị 24 giờ một ngày trong hơn 170 ngôn ngữ và qua máy TTY. **211 là miễn phí và kín mật.**

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm kiếm:

- Dịch vụ vô gia cư, cung cấp thực phẩm, nơi tạm trú
 - Trợ giúp tìm kiếm việc làm
 - Dịch vụ y tế / sức khỏe tâm thần
 - Dịch vụ di trú
 - Dịch vụ pháp lý
 - Nơi giữ trẻ
 - Dịch vụ cho những người cao niên
- ...**Và nhiều hơn nữa!**

Có thể xem thêm thông tin tại www.211scc.org



Trại Superstuff

MỘT CHƯƠNG TRÌNH CẨM TRẠI MÙA HÈ DÀNH CHO TRẺ EM BỊ BỆNH SUYỄN

Quý vị có con bị bệnh suyễn không? Trẻ sẽ rất thích thú với Trại Superstuff của chương trình Breathe California— một chương trình cắm trại hàng năm được thiết kế đặc biệt cho trẻ em bị bệnh suyễn từ 6 đến 12 tuổi.

Các nhân viên và thiện nguyện viên của Trại Superstuff đã được đào tạo cách hướng dẫn trẻ tham gia về các phương pháp quan trọng để kiểm soát bệnh suyễn, bao gồm:

- Hiểu các khía cạnh khác nhau của bệnh suyễn.
- Nhận biết các tác nhân gây cơn suyễn.
- Biết dùng thuốc đúng lúc và đúng cách.
- Học cách hỗ trợ cho bạn bè cùng lứa bị bệnh suyễn.

Trại Superstuff có nhiều hoạt động thú vị mang tính chất giáo dục như đi dã ngoại, trò chơi, nghệ

thuật và làm đồ thủ công, biểu diễn kịch, văn nghệ và nhiều hơn thế! Các trẻ tham gia từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, ngày 20 đến 24 Tháng Bảy, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều tại Trung Tâm Cộng Đồng Mayfair, 2039 Kammerer Ave., San Jose, CA 95116.

Hãy ghi danh cho con quý vị.

Để ghi danh, hãy liên lạc chương trình Breathe California. Hạn chót để ghi danh là Thứ Tư, ngày 1 Tháng Bảy, 2015. Quý vị có thể ghi danh cho con mình bằng cách trực tiếp gặp nhân viên, gọi điện thoại hoặc ghi danh trên mạng. Văn phòng nằm tại 1469 Park Ave., San Jose, CA 95126 và được mở cửa từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu. Xin gọi số **1-408-998-5865** hoặc vào xem trang www.lungsrus.org.

Các phụ huynh bắt buộc phải tham dự buổi hướng dẫn vào Thứ Sáu, ngày 10 Tháng Bảy, 2015 từ 6 đến 8 giờ tối (địa điểm sẽ được thông báo sau).

Các hoạt động mùa hè cho tất cả các lứa tuổi

Quý vị và gia đình đã chuẩn bị bước vào mùa hè chưa? Sở Công Viên và Giải Trí San Jose có nhiều chương trình cắm trại và hoạt động cho đủ mọi lứa tuổi.

Hãy vào xem trang www.sanjoseca.gov/prns để tìm các hoạt động mà gia đình quý vị có thể muốn tham gia.

Hãy giảm cân trước mùa hè!

Đừng chờ đợi để có thân hình đẹp và cảm thấy khỏe mạnh! Hãy tham gia các hoạt động vừa vui vừa rèn luyện cơ thể chắc khỏe tại Trung Tâm Sức Khỏe của Trung Tâm Y Tế Dành Cho Người Da Đỏ. Tại đây có:

- Miễn phí tư cách thành viên phòng tập thể dục tự do. Tư cách thành viên bao gồm các lớp thể dục cá nhân và lớp thể dục theo nhóm cho các lứa tuổi từ 13 đến 18.
- Miễn phí các dịch vụ tư vấn dinh dưỡng và giáo dục về bệnh tiểu đường cung cấp bởi các chuyên gia y tế.

Không cần đặt hẹn trước khi đến trung tâm và có chương trình rút thăm trúng thưởng hàng tháng cho quý vị!

Để biết thêm thông tin, hãy gọi số **1-408-445-3400, số máy lẻ 266**, hoặc vào xem trang www.indianhealthcenter.org.

Trung Tâm Y Tế dành cho Người Da Đỏ nằm tại địa chỉ 602 E. Santa Clara St. ở trung tâm thành phố San Jose.

sức khỏe tuyệt vời

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
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
1-800-260-2055
www.scfhp.com

Bản quyền © 2015 Coffey Communications

WHN31082