

CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

MÙA THU NĂM 2022

Cal MediConnect Plan (Chương Trình Medicare-Medicaid)




Đây là ngày kỷ niệm bạc của SCFHP!

Cảm ơn quý vị đã biến dấu mốc này trở thành hiện thực

Santa Clara Family Health Plan kỷ niệm 25 năm thành lập! Trong 25 năm qua, chúng tôi đã nỗ lực mở rộng tầm nhìn về sức khỏe cho tất cả mọi người. Với cam kết danh thếp về tính chính trực, dịch vụ xuất sắc và hỗ trợ cho cộng đồng, SCFHP đã ngày càng phát triển để phục vụ cho hơn 300,000 người tại Quận Santa Clara. Chúng tôi rất biết ơn vì có cơ hội nâng cao khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho khu dân cư và cộng đồng, đồng thời chúng tôi mong muốn được phục vụ quý vị trong tương lai.

Tìm chúng tôi tại

 Instagram (@scfhp) và

 Facebook

(www.facebook.com/scfhp) để biết về tin tức và sự kiện kỷ niệm cột mốc quan trọng này trong những tháng tới.

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

Chúng tôi sắp đổi tên chương trình bảo hiểm. Nhưng quyền lợi của quý vị vẫn giữ nguyên.

Chúng tôi hân hạnh giới thiệu chương trình nhu cầu đặc biệt đủ điều kiện kép mới của chúng tôi, có tên gọi là **Santa Clara Family Health Plan DualConnect (HMO D-SNP)**. SCFHP DualConnect—dành cho những người có Medicare và Medi-Cal toàn diện—sẽ thay thế Chương Trình SCFHP Cal MediConnect của quý vị, có hiệu lực từ Ngày 1 Tháng 1, 2023.

Quý vị cần làm gì?

Không gì cả!

Việc chuyển đổi sang chương trình SCFHP DualConnect của quý vị sẽ hoàn toàn tự động. Quý vị không cần làm gì cả! Đó là một phần trong chương trình của chúng tôi nhằm giúp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trở nên dễ dàng cho tất cả mọi người.

SCFHP sẽ tiếp tục điều phối tất cả các dịch vụ Medicare và Medi-Cal của quý vị—với một thẻ hội viên, một bác sĩ chăm sóc chính và một số điện thoại để

gọi đến khi cần được trợ giúp. Sẽ không có chênh lệch trong các quyền lợi về thuốc kê toa Medi-Cal, Medicare và Medicare Phần D của quý vị.

Quý vị vẫn sẽ nhận được tất cả các quyền lợi, dịch vụ và lợi ích chăm sóc sức khỏe giống như cũ. Thêm vào đó, quý vị sẽ được hưởng:

- \$0 tiền đồng trả cho thuốc kê toa
- Tối đa \$135 cho các mặt hàng không kê toa (OTC) ba tháng một lần
- Phí hội viên thẻ dực \$0 tại tổ chức YMCA of Silicon Valley

Quý vị sẽ vẫn có một điều phối viên chăm sóc cá nhân để giúp quý vị đặt lịch hẹn, nhận dịch vụ chăm sóc và lập một kế hoạch chăm sóc cá nhân để giúp quý vị đạt được các mục tiêu chăm sóc sức khỏe của mình.

Để giúp quý vị tìm hiểu thêm về SCFHP DualConnect, vui lòng tham gia lớp chào đón hội



ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN, vui lòng gọi số **1-877-723-4795 (TTY: 711)**, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày mỗi tuần. Quý vị cũng có thể xem lại **Thông Báo Thay Đổi Hàng Năm**, đã được gửi cho quý vị vào tháng 9. Tài liệu này và các tài liệu khác dành cho hội viên, chẳng hạn như Chứng Từ Bảo Hiểm, có trên nền tảng trực tuyến tại www.scfhp.com/dualconnect.

viên. Các lớp học sẽ được tổ chức vào đầu tháng 12 tại Trung Tâm Nguồn Lực Cộng Đồng Blanca Alvarado của SCFHP (SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center) ở miền đông San Jose. Xem lịch trình sự kiện hàng tháng của CRC tại www.crc.scfhp.com để biết thêm thông tin chi tiết.

SCFHP Cal MediConnect là một chương trình bảo hiểm y tế được NCQA chứng nhận!

Santa Clara Family Health Plan đã nhận được chứng nhận từ Ủy Ban Quốc Gia về Bảo Hành Chất Lượng (National Committee for Quality Assurance, NCQA) nhờ đáp ứng các tiêu chuẩn của họ. NCQA

xem xét những tiêu chí như khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc và chất lượng trong quá trình đánh giá. Quý vị sẽ thấy con dấu của NCQA trên tài liệu hội viên của mình như một lời nhắc nhở về cam

kết của chúng tôi với quý vị!

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập www.ncqa.org.



10 mẹo giúp ăn uống lành mạnh hơn

Nếu quý vị đang bối rối về việc ăn uống theo chế độ lành mạnh, thì đây là một số mẹo giúp quý vị bắt đầu. Hãy thử thực hiện một hoặc hai thay đổi này cùng một lúc.

ĂN UỐNG



1 Ăn nhiều trái cây và rau quả.



2 Chọn nhiều ngũ cốc nguyên hạt hơn.



3 Hãy thử ăn protein thực vật, như các loại đậu, thường xuyên hơn.



4 Chọn loại thịt nạc, chưa qua chế biến.



5 Thường xuyên ăn cá (không chiên).



CHUYỂN ĐỔI



6 Chuyển sang uống sữa ít béo hoặc không béo.



7 Sử dụng các loại dầu tốt cho sức khỏe, như dầu ô liu, để nấu ăn.



HẠN CHẾ



8 Hạn chế đồ ngọt và đồ uống có đường.



9 Cắt giảm muối và natri.



10 Ăn ít thực phẩm chế biến sẵn.



Tìm sự cân bằng giữa thực phẩm và dinh dưỡng

Duy trì cân nặng hợp lý không có nghĩa là quý vị phải ăn ít thức ăn hơn. Ăn nhiều trái cây và rau quả, cùng với ngũ cốc nguyên hạt, thịt nạc và các loại hạt là một cách lành mạnh để giảm bớt hoặc duy trì cân nặng. Bên cạnh đó, chế độ ăn nhiều trái cây và rau quả có thể làm giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư và các bệnh mãn tính khác. Một thói quen ăn uống lành mạnh có thể tăng cường sức khỏe của quý vị và giúp việc ăn uống lành mạnh trở nên dễ dàng hơn.



ĐỂ TÌM HIỂU THÊM về cách ăn uống lành mạnh và quản lý cân nặng, hãy truy cập www.bit.ly/SCFHP-StayHealthy.



Hiểu rõ các quyền của mình

Khi là hội viên của Santa Clara Family Health Plan, 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 truy cập vào trang web của chúng tôi tại www.bitly.com/CMC_MemberRights để tìm hiểu về các quyền và trách nhiệm của quý vị. Nếu quý vị muốn chúng tôi gửi cho quý vị một bản sao, hãy gọi đến bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795 (TTY: 711), Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.

Chúng tôi xem xét các dịch vụ mới để cung cấp như là một phần của các quyền lợi được đài thọ 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 www.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 www.bitly.com/CMC_UMS để tìm hiểu thêm. Nếu quý vị muốn nhận được thông báo này qua đường bưu điện thì hãy gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.



Lập kế hoạch phòng ngừa bệnh cúm và viêm phổi

Viêm phổi là tình trạng nhiễm trùng ở một hoặc cả hai phổi, gây viêm và tích tụ dịch. Viêm phổi có thể gây ra vấn đề trao đổi oxy.

Bệnh cúm là một nguyên nhân phổ biến gây ra bệnh viêm phổi. Đó là lý do tại sao ngăn ngừa cúm là một cách hiệu quả để giảm nguy cơ mắc bệnh viêm phổi.

NHẬN TRÁCH NHIỆM BẢO VỆ BẢN THÂN

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh khuyến nghị tiêm phòng cúm cho tất cả mọi đối tượng 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 một số bệnh mãn 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

Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị để tiêm phòng cúm.

Kiểm tra A1C của quý vị, một yếu tố nguy cơ quan trọng đối với bệnh tiểu đường

A1C của quý vị không chỉ là một tập hợp các số và chữ cái: Đó là một con số quan trọng để xem liệu quý vị đang có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường hay không.

Xét nghiệm A1C là gì?

Xét nghiệm A1C còn được gọi là xét nghiệm hemoglobin A1C hoặc HbA1c. Xét nghiệm A1C đo tỷ lệ phần trăm tế bào hồng cầu có đường gắn vào huyết sắc tố của quý vị. Mọi người đều có một lượng đường kèm theo máu, nhưng những người có mức đường huyết cao thì có lượng đường nhiều hơn.

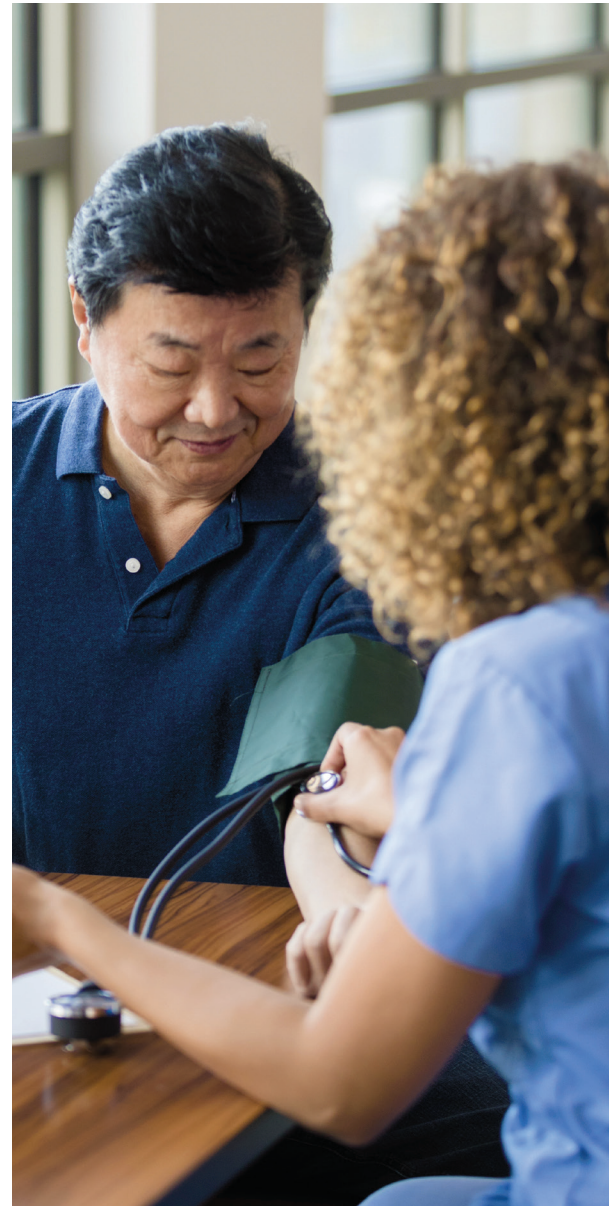
Mức A1C thường được

biểu thị bằng phần trăm. Mức A1C bình thường là dưới 5.7%. Phạm vi tiền tiểu đường là từ 5.7% đến 6.4%, và bệnh tiểu đường là mức A1C trên 6.5%.

Ai nên thực hiện xét nghiệm A1C và khi nào?

Quý vị nên làm xét nghiệm A1C nếu quý vị trên 45 tuổi, thừa cân hoặc bị tiền tiểu đường hoặc tiểu đường loại 2. Mục tiêu A1C đối với hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường là 7 hoặc ít hơn. Làm việc với bác sĩ của quý vị để đặt mục tiêu A1C của riêng quý vị.

Nguồn tham khảo: Centers for Disease Control and Prevention



Giảm cholesterol với liệu pháp statin

Cholesterol cao không còn là nỗi ám ảnh đối với cuộc sống của quý vị. Nhờ những tiến bộ mới trong nghiên cứu về cholesterol, liệu pháp statin có thể giúp quý vị giảm cholesterol và phòng ngừa bệnh tim.

Một loại thuốc được kê toa có thể làm giảm việc sản sinh cholesterol xấu trong gan là statin. Vì gan của quý vị sẽ có ít cholesterol hơn, nên cơ thể sẽ lấy một phần cholesterol từ máu của quý vị. Kết

quả là, lượng cholesterol tổng thể của quý vị sẽ giảm xuống.

NGỘ NHẬN: Tôi không cần statin hoặc các loại thuốc khác để giảm bớt lượng cholesterol của mình. Tôi có thể kiểm soát lượng cholesterol của mình bằng chế độ ăn uống và tập thể dục.

SỰ THẬT: Nhiều người có thể lựa chọn thực phẩm lành mạnh và tập thể dục đầy đủ để đạt được mức cholesterol tốt. Nhưng những người bị tiểu đường

và huyết áp cao có thể cần statin để giảm mức cholesterol.

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về những phương thức tốt nhất để kiểm soát cholesterol của quý vị. Tìm hiểu xem liệu pháp statin có phù hợp với quý vị không. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang thông tin của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh về sự thật và ngộ nhận về cholesterol tại www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm.



Kiểm tra sức khỏe thận của quý vị

Sức khỏe thận của quý vị như thế nào? Nếu không có một cuộc kiểm tra sức khỏe chuẩn xác thì rất khó để đưa câu trả lời chính xác. Khi quý vị ngày càng có tuổi, quý vị nên bắt đầu lo nghĩ cho thận của mình và thực hiện kiểm tra thận xem có mắc bệnh thận không.

Quý vị có hai quả thận, nằm ở hai bên cột sống, ngay dưới khung xương sườn. Quan trọng là quý vị phải giữ gìn thận khỏe mạnh, vì thận sẽ đào thải các chất không mong muốn ra khỏi máu của quý vị.

Theo Mayo Clinic, các yếu tố nguy cơ của bệnh thận bao gồm:

- Bệnh tiểu đường
- Huyết áp cao
- Bệnh tim
- Hút thuốc
- Béo phì
- Tiền sử gia đình mắc bệnh thận
- Cấu trúc thận bất thường
- Cao tuổi
- Sử dụng thường xuyên các loại thuốc có thể gây hại cho thận

Vậy làm thế nào để có thể giúp phòng ngừa bệnh thận? Cách phòng

ngừa bệnh thận bắt đầu bằng việc thực hiện các bước để sống một cuộc sống lành mạnh hơn:

- Kiểm soát huyết áp và lượng đường trong máu của quý vị.
- Thực hiện chế độ ăn lành mạnh hơn: trái cây và rau quả tươi, ngũ cốc nguyên hạt, cá, thịt gia cầm và các loại hạt.
- Tránh ăn thịt đỏ, vì nhiều loại thịt chứa nhiều chất béo.
- Luôn vận động—đảm bảo rằng quý vị tập thể dục ít nhất 30 phút hầu như mỗi ngày. Có thể là bất kỳ hoạt động nào, từ đi bộ đến đi xe đạp hoặc ngay cả làm việc nhà.

Để duy trì việc kiểm tra thận của quý vị, hãy yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị làm xét nghiệm máu về mức lọc cầu thận ước tính (eGFR) và xét nghiệm nước tiểu về tỷ lệ albumin creatinin (uACR). Trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc phòng ngừa bệnh thận và thực hiện xét nghiệm.

Nguồn tham khảo: Centers for Disease Control and Prevention

Khám sàng lọc ung thư đại trực tràng

Khám sàng lọc ung thư đại trực tràng là một quyết định sáng suốt. Ung thư đại trực tràng là căn bệnh dẫn đến tăng sinh tế bào ở đại tràng hoặc trực tràng. Tế bào này phát triển nhiều hơn bình thường khiến tế bào đó trở nên bất thường và đáng báo động. Phát hiện ung thư sớm có thể giúp điều trị dễ dàng hơn. Nhóm Đặc Trách các Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ (U.S. Preventive Services Task Force) khuyến cáo rằng người lớn từ 45 đến 75 tuổi nên khám sàng lọc ung thư đại trực tràng. Có một số cách thức khám sàng lọc, bao gồm:

- ▶ Xét nghiệm phân (FOBT hoặc FIT)
- ▶ Nội soi đại tràng sigma linh hoạt
- ▶ Nội soi đại tràng
- ▶ Chụp cắt lớp vi tính CT (nội soi ảo đại tràng)

Bao trả miễn phí việc khám sàng lọc cho các hội viên của Santa Clara Family Health Plan. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về xét nghiệm nào là tốt nhất cho quý vị và tần suất quý vị nên làm xét nghiệm.

Đừng bỏ qua những lo lắng về bàng quang của quý vị



Khi chúng ta già đi, cơ thể của chúng ta không còn giống như trước đây. Mặc dù đây có thể là một chủ đề nhạy cảm, nhưng các vấn đề về kiểm soát bàng quang của quý vị phải được thảo luận.

Són tiểu là vấn đề thường gặp khi quý vị có tuổi hơn. Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích để giữ cho bàng quang của quý vị khỏe mạnh:

Đi tiểu hết hoàn toàn. Nếu quý vị ngừng quá sớm, một lượng nước tiểu có thể chảy ngược vào bàng quang, gây nhiễm trùng đường tiết niệu (UTI).

Luôn vận động. Vận động thể chất ít trong ngày có thể tích tụ nước ở chân, khiến quý vị đi tiểu nhiều hơn vào ban đêm. Duy trì hoạt động chân để giữ cho bàng quang của quý vị khỏe mạnh.

Uống nước. Hấp thụ không đủ nước có thể làm cho các vấn đề về bàng quang của quý vị trở nên tồi tệ hơn, vì bàng quang của quý vị có thể suy giảm khả năng phản ứng. Uống từ 6 đến 8 cốc nước mỗi ngày.

Ăn đúng cách. Một số loại thực phẩm và chất có thể gây kích thích bàng quang của quý vị, vì vậy tốt nhất quý vị nên tránh ăn những loại thực phẩm và loại chất đó. Những loại này bao gồm thuốc lá, thức ăn cay, đồ uống có ga và caffein, sô cô la, trà, giấm, nước cam, thực phẩm làm từ cà chua và đồ uống có cồn.

Đừng ngại khi thảo luận về các vấn đề liên quan đến kiểm soát bàng quang. Gọi cho bác sĩ nếu quý vị đang gặp vấn đề về bàng quang để tìm ra các phương án điều trị.

Nguồn tham khảo: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

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 cấp cứu
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 **1-877-723-4795** (TTY: 711), Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.

Để biết thêm thông tin, vào www.scfhp.com/for-members/transportation-services.

Khi cao tuổi?

Quý vị không cần phải từ bỏ thói quen hàng ngày của mình

Nhóm người trung niên và người cao tuổi có nguy cơ cao mắc nhiều bệnh hơn, nhưng một trong những khó khăn được biết đến nhiều nhất là những khó khăn liên quan đến các hoạt động sinh hoạt hàng ngày (ADL).

Những khó khăn liên quan đến ADL có thể khiến quý vị không thể sống năng động như trước đây. Nhưng quý vị không cần phải nhanh chóng từ bỏ mọi thứ mình thích. Với chiến lược chăm sóc có quản lý từ sớm, quý vị có thể sống rất tốt, ngay cả khi cơ thể quý vị đang già đi.

Bác sĩ hoặc chuyên gia vật lý trị liệu có thể đánh giá chức năng để xem quý vị có cần trợ giúp thêm hay không. Trong quá trình đánh giá chức năng, các bác sĩ hoặc chuyên gia vật lý trị liệu sẽ kiểm tra những điều sau:

● **Chuyển động.** Quý vị có thể di chuyển từ vị trí này sang vị trí

khác và tự đi bộ không?

● **Ăn uống.** Quý vị có thể tự ăn không?

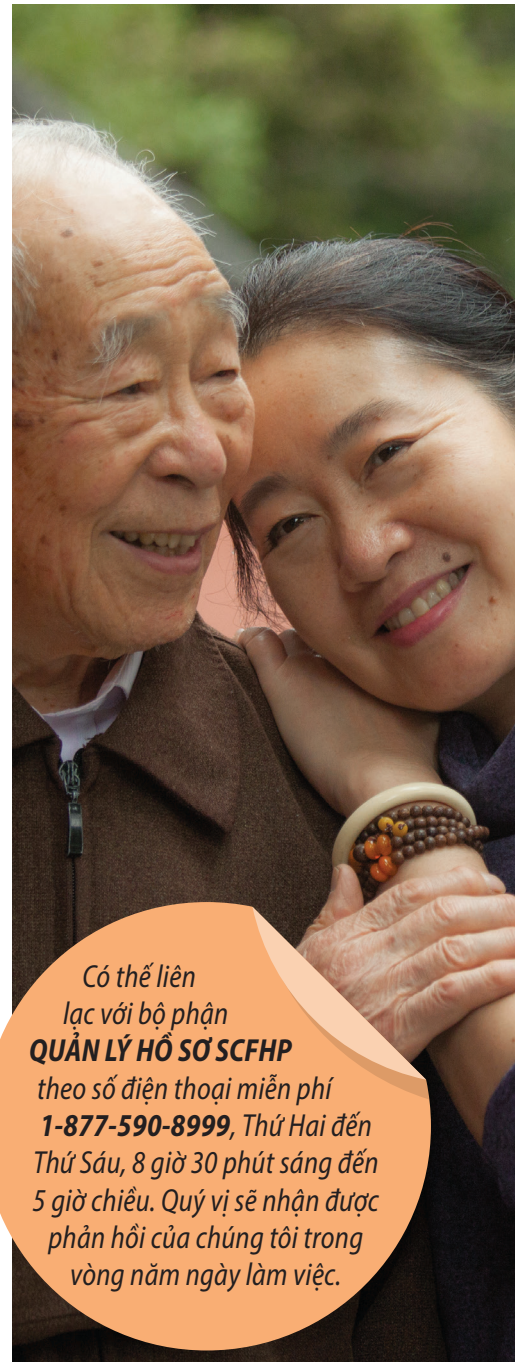
● **Mặc quần áo.** Quý vị có thể chọn quần áo thích hợp và mặc quần áo không?

● **Vệ sinh cá nhân.** Quý vị có thể tự tắm rửa, chải chuốt và giữ gìn vệ sinh răng miệng, chăm sóc móng tay và tóc không?

● **Khả năng kiểm chế.** Quý vị có thể kiểm soát bàng quang và chức năng ruột của mình không?

● **Đi nhà vệ sinh.** Quý vị có thể tự ra vào nhà vệ sinh và tự vệ sinh cho bản thân không?

Hãy gọi cho người quản lý hồ sơ Santa Clara Family Health Plan của quý vị để được trợ giúp lên lịch cho các buổi đánh giá thích hợp. Người quản lý hồ sơ cũng có thể giúp quý vị về vấn đề thiết bị và hỗ trợ người chăm sóc—để quý vị có thể yên tâm và tận hưởng cuộc sống.



Có thể liên lạc với bộ phận **QUẢN LÝ HỒ SƠ SCFHP** theo số điện thoại miễn phí **1-877-590-8999**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ 30 phút sáng đến 5 giờ chiều. Quý vị sẽ nhận được phản hồi của chúng tôi trong vòng năm ngày làm việc.

CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Cal MediConnect Plan
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA THU NĂM 2022

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_17078V 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.

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.
-

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.

- Dưới dạng điện tử: Gửi email tới 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 8 시부터 저녁 8 시까지 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.

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) ពីថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 8 ព្រឹក។ ដល់ម៉ោង 8 យប់ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ໂບດຊາບ: 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.