

## Hãy khởi đầu năm mới với hoạt động kiểm tra sức khỏe

Ngay cả khi quý vị không bị bệnh, việc đi khám bác sĩ định kỳ là điều nên làm để chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) được liệt kê trên thẻ ID hội viên của quý vị là bác sĩ hoặc phòng khám sẽ cung cấp dịch vụ chăm sóc định kỳ cho quý vị.

### Tập hợp cho đợt kiểm tra sức khỏe của quý vị

Quý vị và PCP của quý vị có thể cùng nhau xử lý những biến đổi có thể cải thiện sức khỏe của quý vị. Do thời gian thăm khám trung bình của bác sĩ chỉ kéo dài khoảng 15 phút, việc quý vị tận dụng tối đa thời gian thăm khám của mình là vô cùng quan trọng. Ví dụ, quý vị có thể muốn bàn luận đến:

- **Bất kỳ loại vắc-xin nào quý vị cần được chủng ngừa.** Không chỉ trẻ em cần đến những mũi tiêm chủng này.

Mà cả người lớn cũng cần được tiêm chủng. Chúng rất an toàn—chúng có thể giúp phòng ngừa các căn bệnh nghiêm trọng như cúm, viêm phổi và zona thần kinh.

- **Các kiểm tra sàng lọc về sức khỏe.**

Các loại xét nghiệm này có thể giúp phát hiện sớm các căn bệnh như ung thư—vào giai đoạn chúng dễ dàng được điều trị nhất.

- **Các vấn đề sức khỏe mãn tính.** Buổi khám định kỳ là thời điểm phù hợp để kiểm tra xem quý vị đang đối phó với các bệnh trạng dài hạn, ví dụ như tiểu đường hay huyết áp cao thế nào.

- **Trọng lượng của quý vị.** Bác sĩ có thể kiểm tra chỉ số khối cơ thể (BMI) của quý vị. Chỉ số BMI căn cứ vào trọng lượng và chiều cao để ước tính khối lượng mỡ trong cơ thể của quý



vị. Chỉ số BMI cao có thể mang ý nghĩa là quý vị đang thừa cân. Chỉ số BMI thấp có thể mang ý nghĩa là quý vị đang thiếu cân. Nếu quý vị cần thay đổi gì thì bác sĩ có thể hướng dẫn về các loại thực phẩm và thói quen thể dục có lợi cho sức khỏe.

- **Thuốc của quý vị.** Bác sĩ có thể xem xét tất cả các loại thuốc của quý vị để đảm bảo tính an toàn khi sử dụng chung các loại thuốc với nhau và chúng mang lại hiệu quả tốt cho quý vị. Trong đó bao gồm các loại thảo dược, vitamin và thuốc không kê đơn bất kỳ được quý vị sử dụng.

- **Sử dụng chất gây nghiện.** Hãy yêu

—Tiếp tục ở trang 2

### Hãy Gọi Chúng Tôi

#### Dịch Vụ Khách Hàng

8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu (không kể ngày lễ)

1-800-260-2055

TTY: 711



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

# Thời điểm bắt đầu thực hiện các kiểm tra sàng lọc quan trọng

U.S. Preventive Services Task Force khuyến nghị hầu hết phụ nữ và nam giới nên tuân theo các hướng dẫn sau đây. Hãy nói chuyện với bác sĩ về lịch kiểm tra phù hợp cho quý vị.

Tuổi	Các Kiểm Tra Dành Cho PHỤ NỮ	Tuổi	Các Kiểm Tra Dành Cho NAM GIỚI
	<b>Chlamydia và bệnh lậu.</b> Kiểm tra sàng lọc hàng năm đến 24 tuổi nếu có hoạt động tình dục.	<b>18</b>	<b>Huyết áp.</b> Kiểm tra sàng lọc hàng năm.
<b>18</b>	<b>Huyết áp.</b> Kiểm tra sàng lọc hàng năm.	<b>40</b>	<b>Huyết áp.</b> Kiểm tra sàng lọc hàng năm. <b>Cholesterol.</b> Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ. <b>Bệnh tiểu đường.</b> Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ.
<b>21</b>	<b>Ung thư cổ tử cung.</b> Làm xét nghiệm Pap mỗi 3 năm.	<b>50</b>	<b>Ung thư đại trực tràng.</b> Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn kiểm tra phù hợp cho quý vị.
<b>25</b>	<b>Chlamydia và bệnh lậu.</b> Tiếp tục kiểm tra sàng lọc nếu có rủi ro bị nhiễm bệnh cao hơn.	<b>55</b>	<b>Ung thư tuyến tiền liệt.</b> Hỏi bác sĩ về việc kiểm tra sàng lọc. <b>Ung thư phổi.</b> Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.
<b>30</b>	<b>Ung thư cổ tử cung.</b> Làm xét nghiệm Pap mỗi 3 năm và xét nghiệm vi rút HPV nguy cơ cao mỗi 5 năm, hoặc làm xét nghiệm Pap cộng với xét nghiệm vi rút HPV nguy cơ cao mỗi 5 năm.*	<b>65</b>	<b>Phình động mạch chủ ở bụng.</b> Kiểm tra sàng lọc một lần trong khoảng thời gian từ 65 đến 75 tuổi nếu quý vị đã từng hút thuốc.
<b>40</b>	<b>Huyết áp.</b> Kiểm tra sàng lọc hàng năm. <b>Cholesterol.</b> Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ. <b>Bệnh tiểu đường.</b> Bắt đầu kiểm tra sàng lọc dựa vào các yếu tố nguy cơ.		
<b>50</b>	<b>Ung thư vú.</b> Kiểm tra sàng lọc mỗi 2 năm (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa vào các yếu tố nguy cơ). <b>Ung thư đại trực tràng.</b> Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn kiểm tra phù hợp cho quý vị.		
<b>55</b>	<b>Ung thư phổi.</b> Kiểm tra sàng lọc hàng năm căn cứ vào tiền sử hút thuốc của quý vị.		
<b>65</b>	<b>Bệnh loãng xương.</b> Bắt đầu kiểm tra sàng lọc (hoặc bắt đầu sớm hơn dựa vào các yếu tố nguy cơ).		
	*Phụ nữ trên 65 tuổi hoàn toàn có thể ngừng kiểm tra nếu họ đáp ứng các tiêu chí nhất định.		



**CẦN TÌM BÁC SĨ TRONG MẠNG LƯỚI?** Hãy sử dụng công cụ **Tìm Kiểm Bác Sĩ (Find-a-Doctor)** tại [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) hoặc gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng để được giúp đỡ.

## Hãy khởi đầu năm mới với hoạt động kiểm tra sức khỏe

—*Tiếp tục từ trang đầu*

cầu bác sĩ giúp đỡ nếu quý vị gặp vấn đề về việc hút thuốc lá, uống rượu bia hay dùng ma túy/thuốc.

● **Sức khỏe tâm thần của quý vị.** Nói

cho bác sĩ biết nếu quý vị cảm thấy căng thẳng hay trầm cảm. Có các phương pháp điều trị có thể có lợi cho quý vị.

Hãy gọi cho PCP của quý vị ngay hôm nay và lên lịch kiểm tra sức khỏe

hàng năm cho quý vị. Nếu quý vị cần thay đổi PCP của mình, Dịch vụ Khách Hàng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) có thể trợ giúp cho quý vị.

Nguồn: American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration

## 3 cách giúp thuốc chống trầm cảm hiệu quả với quý vị

Trầm cảm là một căn bệnh có thể khiến quý vị cảm thấy rất buồn bực. Tuy nhiên, bác sĩ có những cách có thể giúp quý vị.

Một là cho quý vị sử dụng một loại thuốc có tên gọi là thuốc chống trầm cảm. Những viên thuốc này sẽ thay đổi các chất hóa học trong não ảnh hưởng đến tâm trạng của quý vị. Chúng có thể giúp quý vị cảm thấy bình thường trở lại.

Để tận dụng tối đa những viên thuốc này, có ba điều quan trọng quý vị có thể làm như sau:

**1. Sử dụng chúng mỗi ngày.** Đừng bỏ liều hoặc ngừng dùng thuốc mà không nói chuyện trước với bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị ngừng thuốc quá sớm, bệnh trầm cảm có thể quay trở lại. Quý vị cũng có thể gặp phải các tác dụng phụ.

**2. Lên tiếng.** Nếu quý vị gặp vấn đề với việc dùng thuốc hoặc chúng gây ra tác dụng phụ, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị. Nếu các triệu chứng trầm cảm của quý vị trở nên nghiêm trọng hơn, hãy lập tức lên tiếng. Sử dụng một loại thuốc khác hoặc dùng với liều lượng khác có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn.

**3. Cân nhắc liệu pháp trò chuyện.** Thuốc và liệu pháp trò chuyện có thể kết hợp với nhau để mang lại hiệu quả tốt hơn. Liệu pháp có thể giúp quý vị học cách đối phó với cảm xúc của mình tốt hơn.

Nguồn: HelpGuide



# Chưa quá muộn để tiêm phòng cúm

Khi nhắc đến tiêm phòng cúm hàng năm, việc căn thời điểm là vô cùng quan trọng. Dưới đây lý giải nguyên do:

● Sau khoảng hai tuần sau tiêm phòng, cơ thể quý vị mới có thể hình thành khả năng miễn dịch và bắt đầu bảo vệ và ngăn ngừa bệnh cúm. Vì vậy lý tưởng nhất là quý vị nên tiêm phòng cúm trước khi dịch cúm bùng phát.

● Khi nào là thời điểm tốt nhất? Ngay sau khi vắc-xin ngừa cúm có sẵn. Sẽ rất tốt nếu mũi tiêm được thực hiện vào cuối tháng 10. Tuy nhiên mũi tiêm ngừa vào tháng Giêng hoặc muộn hơn cũng vẫn đáng để thực hiện. Dịch cúm thường bùng phát mạnh vào mùa xuân.

Tiêm phòng cúm hàng năm là một ý tưởng hợp lý với tất cả mọi người trong gia đình quý vị từ 6 tháng tuổi trở lên.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention

**HÃY GỌI BÁC SĨ CỦA QUÝ VỊ** để tiêm phòng cúm hoặc gọi Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP để tìm một nhà thuốc tham gia chương trình gần quý vị. Để biết thêm thông tin, mời ghé [www.bitly.com/getyourflushtnow](http://www.bitly.com/getyourflushtnow).



# Giấc ngủ tốt cho cả cơ thể và tinh thần của quý vị



với trẻ em và thanh niên, điều này đồng nghĩa với việc không ngủ nướng hoặc thức khuya vào cuối tuần mà nên duy trì lịch ngủ như các ngày trong tuần.

- Nếu được, hãy tránh làm việc ca luân phiên hoặc những điều khác có thể làm rối loạn lịch ngủ của quý vị.
- Duy trì các thói quen giúp quý vị nghỉ ngơi và thư giãn trước khi đi ngủ. Ví dụ, đọc sách, nghe nhạc êm dịu hay tắm nước nóng.
- Đẩy lịch tập thể dục sớm hơn trong ngày—ít nhất là năm đến sáu tiếng trước khi đi ngủ.

● Tránh ăn quá no hoặc uống quá nhiều trước khi đi ngủ.

Mối liên hệ giữa giấc ngủ và sức khỏe tâm thần rất phức tạp. Hãy trò chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị hoặc một thành viên trong gia đình mắc phải tình trạng ngủ không ngon giấc. Hãy tìm hiểu thêm các mẹo liên quan đến giấc ngủ bằng cách truy cập Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ tại ([www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep](http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep)).

Chúng ta dành một phần ba cuộc đời để ngủ. Giống như ăn uống và hít thở, ngủ đúng cách là yếu tố cần thiết để có sức khỏe tốt. Trong đó bao gồm cả sức khỏe thể chất và tâm thần.

Ai cũng biết việc liên tục gặp các rắc rối liên quan đến giấc ngủ có thể gây nên các vấn đề sức khỏe như bệnh tim và bệnh tiểu đường loại 2. Chúng cũng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe tâm thần. Khó ngủ là dấu hiệu phổ biến của các vấn đề sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như trầm cảm, lo âu và rối loạn lưỡng cực.

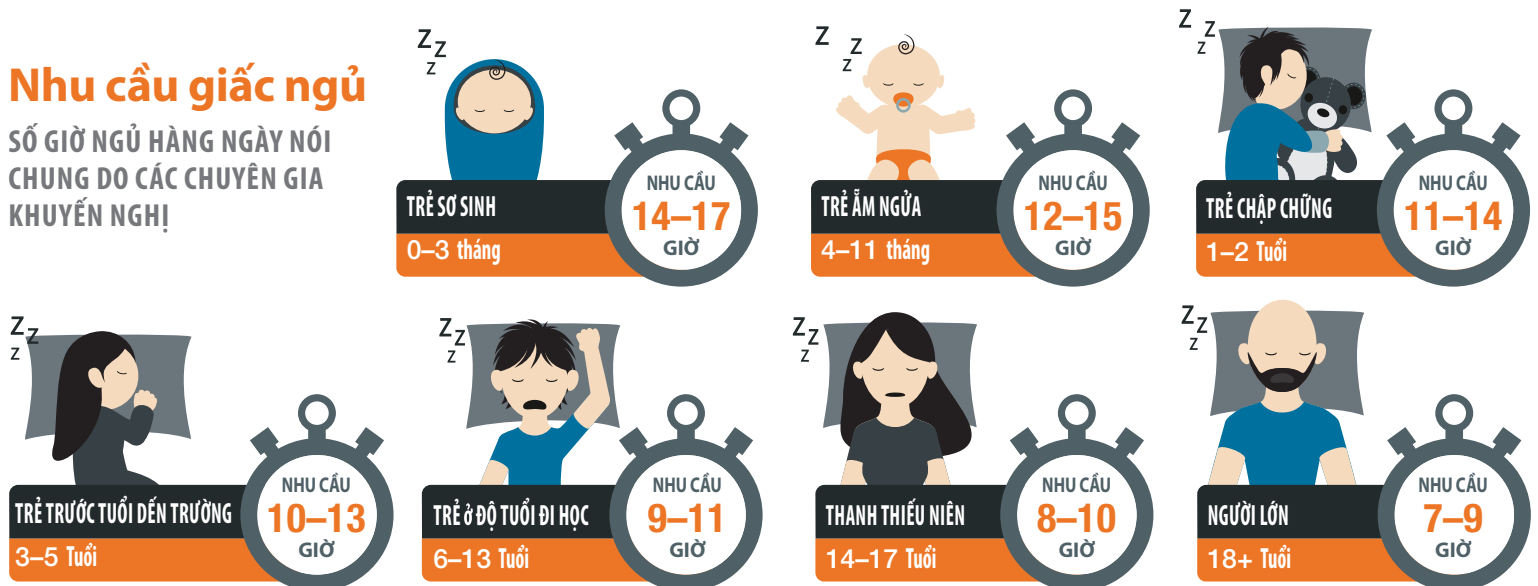
Tin tốt là hoàn toàn có thể điều trị

các vấn đề liên quan đến giấc ngủ. Có thói quen ngủ hoặc vệ sinh giấc ngủ tốt thường có thể làm giảm các triệu chứng của các căn bệnh tâm thần do thiếu ngủ. Dưới đây là một số mẹo giúp có giấc ngủ ngon hơn:

- Tránh ca-phê-in, thuốc lá và rượu.
- Kiểm tra với bác sĩ để đảm bảo các loại thuốc quý vị sử dụng không ảnh hưởng đến giấc ngủ của quý vị.
- Thiết lập lịch ngủ và luôn theo lịch. Cố gắng đi ngủ vào khoảng cùng giờ mỗi buổi đêm và thức dậy vào khoảng cùng giờ mỗi buổi sáng, thậm chí vào những ngày cuối tuần. Đặc biệt, đối

## Nhu cầu giấc ngủ

SỐ GIỜ NGỦ HÀNG NGÀY NÓI CHUNG DO CÁC CHUYÊN GIA KHUYẾN NGHỊ!



Nguồn: National Sleep Foundation

# Hãy khởi đầu con đường có một trái tim khỏe mạnh cho con quý vị

Quý vị luôn sẵn sàng giúp con quý vị làm bài tập về nhà và quý vị nhắc chúng đánh răng—nhưng gần đây quý vị đã giúp chúng thực hiện điều gì tốt cho trái tim của chúng chưa?

Quý vị có thể nghĩ rằng chỉ những người trưởng thành mới cần quan tâm đến việc có một trái tim khỏe mạnh, nhưng không bao giờ là quá sớm để bắt đầu thiết lập một lối sống lành mạnh tốt cho trái tim của con quý vị.

Mặc dù trẻ em hiếm khi mắc các bệnh tim mạch, nhưng quá trình khiến một người trưởng thành mắc bệnh tim—sự tích tụ dần dần của chất béo, cholesterol và các chất khác trong động mạch—thực sự có thể bắt đầu từ thời thơ ấu. Điều này có thể khiến trẻ em có nguy cơ bị đau tim hoặc thậm chí đột quỵ trong tương lai khi chúng lớn lên. Cơ hội xảy ra điều đó tăng lên khi các yếu tố gây nguy cơ mắc bệnh tim như béo phì, tiểu đường loại 2, cholesterol cao hoặc huyết áp cao ngày một tăng ở trẻ em.

Tháng Hai là Tháng Tim mạch Hoa Kỳ (American Heart Month). Đây là lời nhắc kịp thời để thực hiện những thay đổi có thể giúp các con—và cả gia đình của quý vị—chống lại bệnh tim. Hãy thử thực hiện các đề xuất sau:

● **Phục vụ những món ăn tốt cho sức khỏe.** Chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Khi mua sắm cho gia đình, hãy chọn thực phẩm ít chất béo bão hòa hơn, chẳng hạn như thịt nạc và sữa ít béo, sữa chua và pho mát. Hạn chế thực phẩm có

chất béo chuyển hóa, chẳng hạn như bánh quy, bánh ngọt, bánh quy giòn và bánh pizza đông lạnh.

● **Cố gắng phục vụ năm loại trái cây và rau mỗi ngày, đồng thời cắt giảm đồ uống có đường.** Đảm bảo có nhiều lựa chọn thực phẩm lành mạnh ở nhà.

● **Mời các con quý vị vào bếp.** Hãy để các con giúp quý vị chuẩn bị những bữa ăn lành mạnh. Đó là một cách tuyệt vời để dạy chúng lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe.

● **Khuyến khích tập thể dục.** Trẻ em từ 6 tuổi trở lên cần 60 phút hoạt động mỗi ngày. Hãy biến các hoạt động trở thành một công việc gia đình. Đi bộ hoặc đạp xe, chơi thể thao cùng nhau hoặc tham gia các trò chơi vận động vui nhộn với con quý vị.

● **Đưa trẻ đi khám sức khỏe định kỳ hàng năm.** Cùng với hoạt động đánh giá sức khỏe tổng thể, bác sĩ có thể kiểm tra cân nặng và huyết áp của trẻ. Quan trọng cần phải thực hiện

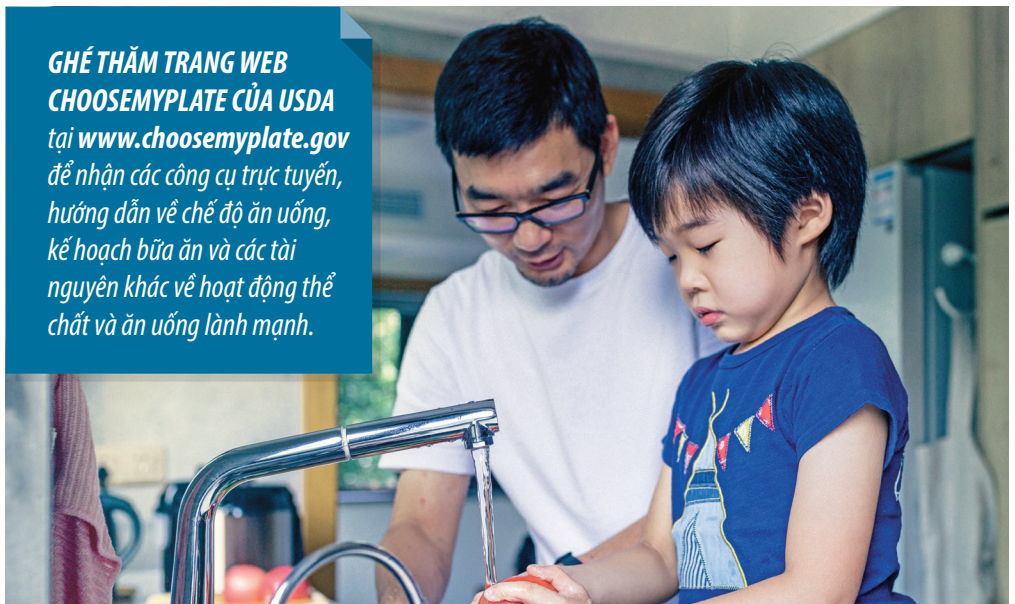
hoạt động này hàng năm để giúp con quý vị khỏe mạnh. Đảm bảo tất cả những người trưởng thành trong gia đình cũng đi kiểm tra sức khỏe.

## Quý vị có muốn tìm hiểu thêm không?

Hãy đăng ký ngay khóa học dinh dưỡng gia đình miễn phí! Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) hợp tác với Tổ chức Trẻ em Khỏe mạnh hơn nhằm tổ chức hội thảo 10 Bước Giúp Quý vị Khỏe (10 Steps to a Healthier You) mạnh hơn bằng cách tập trung vào việc dạy các bậc phụ huynh có thói quen sống lành mạnh. Các lớp học được dạy bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Việt. Để đăng ký, hãy gọi cho Tổ chức Trẻ em Khỏe (Healthier Kids Foundation) mạnh hơn theo số 1-855-344-6347, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 6 giờ chiều. Con bạn phải được ghi danh với SCFHP.

Nguồn: American Academy of Pediatrics; American Heart Association; UpToDate

**Ghé thăm trang web CHOOSEMYPLATE CỦA USDA** tại [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) để nhận các công cụ trực tuyến, hướng dẫn về chế độ ăn uống, kế hoạch bữa ăn và các tài nguyên khác về hoạt động thể chất và ăn uống lành mạnh.



# Khám tiền sản để có thai kỳ an toàn và khỏe mạnh

Vậy là quý vị vừa phát hiện mình có thai. Xin chúc mừng! Bước tiếp theo là gì? Gặp bác sĩ là điều đầu tiên quý vị cần làm để chăm sóc tiền sản.

Quý vị sẽ muốn bắt đầu càng sớm càng tốt. Và hãy tuân thủ các bước kiểm tra này trong suốt thai kỳ của quý vị. Điều đó sẽ giúp đảm bảo một thai kỳ khỏe mạnh, một ca sinh nở suôn sẻ và một em bé khỏe mạnh. Nhưng thậm chí nếu quý vị không đi khám ngay thì việc chăm sóc tiền sản vẫn rất quan trọng. Mỗi lần thăm khám là một cơ hội để quý vị có thể an tâm về sức khỏe của mình và thai nhi. Đây cũng là cơ hội tốt nhất để phát hiện sớm các vấn đề, tại thời điểm có thể dễ dàng xử lý chúng hơn.

Khám tiền sản cũng là cơ hội để quý vị:

- Tìm hiểu cách làm giảm những triệu chứng khó chịu trong thai kỳ như ốm nghén hay ợ chua
- Đặt câu hỏi về cách giữ gìn sức khỏe
- Biết về ngày dự kiến sinh và sự phát triển của em bé
- Nhìn thấy em bé qua việc chụp hình siêu âm
- Biết các mẹo về cách đối phó với sự căng thẳng



- Học hỏi về cách giữ an toàn ở nhà và tại nơi làm việc
- Được hỗ trợ trong việc bỏ các thói quen như hút thuốc hay uống rượu bia

Nếu quý vị từ 35 tuổi trở lên, hoạt động chăm sóc tiền sản là đặc biệt quan trọng. Quý vị có nguy cơ cao mắc một số vấn đề khi mang thai. Chăm sóc tiền sản có thể giúp quý vị ngăn ngừa hoặc xử lý các vấn đề này.

## Hãy giữ liên lạc

Mỗi lần khám tiền sản là cơ hội để quý vị hỏi về các triệu chứng và bất kỳ khó chịu nào đang trải qua. Hãy đảm bảo chia sẻ những câu hỏi, mối quan tâm và hy vọng của quý vị liên quan đến quá trình mang thai hoặc

sinh con của quý vị. Chẳng hạn, quý vị có thể thảo luận về kế hoạch sinh nở của mình và người quý vị muốn ở bên cạnh trong phòng sinh.

Bác sĩ của quý vị cũng có thể trả lời các câu hỏi về các vấn đề như:

- Cắt bao quy đầu nếu con quý vị là con trai
- Việc cho con bú sữa mẹ
- Phục hồi sau khi sinh con

Hãy nhớ, chi phí chăm sóc thai nhi được chi trả thông qua Santa Clara Family Health Plan. Vậy nên đừng chần chừ và hãy đưa ra quyết định với bác sĩ của quý vị—vì em bé cũng như vì bản thân quý vị.

Nguồn: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health

**CẦN ĐƯỢC ĐƯA ĐÓN?** Hãy điền vào và nộp mẫu yêu cầu dịch vụ chuyên chở trên cổng thông tin dành cho hội viên tại [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) ít nhất ba ngày trước ngày có cuộc hẹn y tế. Chúng tôi sẽ gọi điện cho quý vị để xác nhận thông tin. Hoặc quý vị có thể gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP tại số **1-800-260-2055**, 8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

# Chăm sóc bản thân sau khi sinh con

## THĂM KHÁM SAU KHI SINH

Trong vài tuần đầu tiên sau khi sinh, quý vị sẽ tập trung rất nhiều sự chú ý vào em bé của mình. Nhưng cũng đừng quên chăm sóc bản thân. Mặc dù lúc này quý vị có thể không nghĩ đến việc nghỉ ngơi và phục hồi nhưng chúng rất quan trọng đối với thể chất và tinh thần của quý vị.

Bây giờ việc ăn uống lành mạnh và nghỉ ngơi là quan trọng hơn bao giờ hết. Và cũng nên đi khám sức khỏe với bác sĩ của quý vị.

### Một buổi thăm khám không nên bỏ qua

Quý vị cần đi khám hậu sản, khoảng từ bốn đến sáu tuần sau khi sinh. Nếu quý vị sinh mổ (còn gọi là mổ lấy thai), quý vị có thể cần gặp bác sĩ sớm hơn—khoảng hai tuần sau khi phẫu thuật—và sau đó gặp lại bác sĩ để kiểm tra tổng thể sau sinh. Cho dù ở vào trường hợp nào thì buổi khám này cũng là cơ hội để bác sĩ của quý vị:

- 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

### Cơ hội trao đổi

Đây cũng là cơ hội để quý vị nêu lên bất kỳ quan ngại nào có thể có về quá trình phục hồi và các cảm giác trong cơ thể. Quý vị có thể hỏi bác sĩ về:

- Việc cho con bú sữa mẹ
- Các phương pháp tránh thai
- Giảm cân
- Chế độ ăn uống và rèn luyện cơ thể
- Các cảm xúc của quý vị

### Theo dõi hội chứng baby blue

Nhiều bà mẹ mới sinh thường trải qua cảm giác buồn bã hoặc trầm cảm thường được biết đến với cái tên baby blue. Quý vị có thể cảm thấy chán nản, căng thẳng hoặc muốn khóc vì những điều thường không khiến quý vị bận lòng. Những cảm giác này dần sẽ đỡ hơn sau một vài tuần. Tuy nhiên, nếu tình trạng không thuyên giảm hoặc nếu quý vị vô cùng buồn bã hoặc không thể chăm sóc cho bản thân hoặc em bé, hãy lập tức gọi cho bác sĩ. Quý vị có thể mắc một chứng bệnh nghiêm trọng gọi là trầm cảm sau sinh.

### Trợ giúp có sẵn

Hãy ghé thăm Cộng tác viên Sức khỏe Tâm thần của Bà mẹ Quận Santa Clara (Santa Clara County Maternal Mental Health Collaborative) tại [www.bit.ly/SCC-MMHC](http://www.bit.ly/SCC-MMHC) để có các nguồn tài liệu về tâm trạng sau sinh như baby blue và trầm cảm sau sinh. Quý vị cũng có thể truy cập trang Hỗ trợ các Bà (Supporting Mamas) mẹ tại [www.supportingmamas.org](http://www.supportingmamas.org) để biết thêm thông tin và tài liệu.

Hãy nhớ, quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ về bất cứ vấn đề nào mà quý vị đang gặp phải.



# 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 cần 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.

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) hợp tác với hơi thở California ở Khu vực Vịnh (Breathe California of the Bay Area) để cung

cấp cho các thành viên của chúng tôi chương trình giáo dục về bệnh hen suyễn. Hơi thở California (Breathe California) cung cấp các cuộc đánh giá tại nhà, nơi nhân viên có thể đến nhà quý vị để cung cấp chương trình giáo dục về bệnh hen suyễn và giúp quý vị xác định những thứ trong

nhà có thể gây ra bệnh hen suyễn. Breathe California ngay hôm nay để sắp xếp cuộc hẹn theo số **1-408-998-5865** và cho họ biết quý vị là hội viên SCFHP. Nếu quý vị là hội viên Kaiser Permanente, hãy vào **www.kp.org** để biết thêm thông tin.

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

**SỨC KHỎE  
TUYỆT VỜI**  
Medi-Cal Plan

MÙA ĐÔNG 2021

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**  
PO Box 18880, San Jose, CA 95158  
**1-800-260-2055 • www.scfhp.com**  
TTY: 711

50402V

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.



## THÔNG BÁO CHỐNG PHÂN BIỆT ĐỐI XỬ

Phân biệt đối xử là trái với pháp luật. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật định về quyền công dân Liên bang. SCFHP không phân biệt, loại trừ hay đối xử mọi người một cách khác biệt do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính.

SCFHP đem lại:

- Sự 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 đạt tiêu chuẩn
  - Thông tin được viết lại dưới định dạng khác (chữ in lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể truy cập, các định dạng khác)
- Dịch vụ miễn phí về ngôn ngữ cho người không sử dụng Tiếng Anh là ngôn ngữ chính, như:
  - Thông dịch viên đạt tiêu chuẩn
  - Thông tin được viết ở ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ SCFHP từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc, nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số **1-800-735-2929 hoặc 711**.

## **CÁCH THỨC KHIẾU NẠI**

Nếu quý vị cho rằng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) đã không cung cấp các dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử quý vị do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, hay giới tính, quý vị có thể khiếu nại cho SCFHP. Quý vị có thể khiếu nại bằng cách gọi điện, viết đơn, gặp trực tiếp, hoặc hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Hãy liên hệ SCFHP từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu bằng cách gọi đến số **1-800-260-2055**. Hoặc, nếu quý vị không thể nghe nói tốt, vui lòng gọi đến số **1-800-735-2929** hoặc **711**.
- **Viết đơn:** Hãy điền thông tin vào mẫu đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi đến địa chỉ:  
  
**Attn: Appeals and Grievances Department  
Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95119**
- **Gặp trực tiếp:** Hãy đến phòng khám bác sĩ của quý vị hoặc SCFHP và trình bày việc quý vị muốn khiếu nại.
- **Hình thức điện tử:** Hãy truy cập trang mạng của SCFHP tại địa chỉ [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

---

## **VĂN PHÒNG ĐẶC TRÁCH DÂN QUYỀN**

Quý vị cũng có thể khiếu nại quyền công dân với Bộ Y tế và Dịch vụ Dân sinh Hoa Kỳ, Văn phòng Đặc trách Dân quyền bằng cách gọi điện thoại, viết đơn, hoặc hình thức điện tử:

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

- **Hình thức điện tử:** Hãy truy cập Cổng thông tin Văn phòng Đặc trách Dân quyền tại <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):** ប្រមូលកិច្ចការសម្រាប់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា 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).