

加入 SCFHP Blanca Alvarado CRC, 学跳尊巴动起来

坚持运动可能是项挑战,但并不一定枯燥乏味! Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 在 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心 (CRC) 提供免费的尊巴 (Zumba) 课程。课程对所有人开放。即使您坚持锻炼,状态良好,也可以跳尊巴! 尊巴将有氧运动和拉丁舞

结合起来,是一个有趣的高能量健身项目。适合各种健身水平。该课程由已获认证的尊巴教练授课。

在学习一些舞蹈动作的同时燃烧一些卡路里。欢迎访问 www.scfhp.com/calendar 查看我们的活动日历,以了解更多信息和报名参加课程。



我们的地址是 408 N. Capitol Ave., San Jose, CA 95133 (位于北国会大道 (North Capitol Avenue) 和麦基路 (McKee Road) 的国会大厦广场购物中心 (Capitol Square Mall))。

关注我们

 在 Instagram (@scfhp.crc) 和

 Facebook (www.facebook.com/scfhp.crc) 上 及时了解最新的计划、服务和活动!

欢迎来电

客户服务部
周一至周五上午 8:30 至下午 5 点 (假日除外)

1-800-260-2055

听障专线: 711



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

SCFHP 健康 奖励*



作为 Medi-Cal 会员, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 将对您采取行动过上更健康的生活予以奖励!

如果我照顾好自己的健康, SCFHP 会如何奖励我?
我们非常重视您的健康。下面列出了我们针对完成常规健康检查、筛查或教育提供的奖励。

SCFHP 会向符合资格的会员发送信息, 提醒他们安排常规健康检查。可享受赴诊交通服务。请查阅下面的列表, 了解您是否符合资格。SCFHP 免费承保以下检查。

健康检查/检测	如何获取资格	奖励
保健护理就诊, 0 至 15 月龄	在 2022 年满 15 月龄之前完成六 (6) 次保健护理就诊。	价值 30 美元的礼品卡
保健护理就诊, 16 至 30 月龄	在孩子两岁生日之前完成血铅筛查, 并且在孩子满 30 月龄之前到孩子的医生处完成两 (2) 次或更多次保健就诊。	价值 30 美元的礼品卡
保健护理就诊, 9 至 13 岁	在 2022 年到医生处完成一 (1) 次保健护理就诊。	价值 50 美元的礼品卡
年度流感疫苗接种, 0 至 2 岁	在孩子的 2022 年生日之前完成年度流感疫苗接种。	价值 20 美元的礼品卡
产前就诊 (怀孕且已满 16 岁)	参加 SCFHP 迎婴派对。请通过 bit.ly/SCFHP-BabyShower 在线注册!	尿布袋
产后就诊	2022 年, 在产后 7 至 84 天内完成一 (1) 次产后就诊。	价值 40 美元的礼品卡
控制高血压, 18 至 85 岁	高血压会员参加一小时的 SCFHP 控制高血压健康教育课程。请通过 bit.ly/High-Blood-Pressure-Class 在线注册!	价值 15 美元的礼品卡

*Kaiser (KP) 会员不符合资格。如果您是 KP 会员, 可访问 www.kp.org 以了解奖励机会。

可能要接受条款和条件。在您就诊时必须注册参加 SCFHP Medi-Cal 计划。健康奖励是一项无纸化计划。无需致电我们报告您已完成筛查或检测。而是必须由您的医生正确填写代码并提交电子申索表, 以便您有资格获得奖励。从完成就诊之日起, 最多只需 90 天, 您即可通过邮件收到奖励。礼品卡不能用于购买烟草、酒类或枪支。

2 赢得健康

重返校园，再次就诊

您是否为您的孩子安排了返校之前的就诊？这是一次年度儿童保健就诊，可帮助您的孩子保持健康。

具体检查项目

医生会对您的孩子进行体检，检查是否有任何可能的问题。这是就以下主题提问的好机会：

- 健康饮食
- 锻炼
- 发育里程碑
- 铅中毒筛查
- 睡眠问题
- 心理健康

● 育儿问题

医生还可以帮助您与年长的孩子谈论敏感的话题，如烟草、酒精、毒品和性。

适合您孩子的疫苗

医生也会确保您的孩子接种了最新的疫苗。

婴幼儿（出生至 2 岁）

- DTaP（白喉、破伤风和百日咳）
- MMR（麻疹、腮腺炎和风疹）
- 水痘
- 肺炎
- 甲肝和乙肝
- 脊髓灰质炎

学龄前儿童和学龄儿童（3 至 10 岁）

- DTaP（白喉、破伤风和百日咳）
- MMR（麻疹、腮腺炎和风疹）
- 水痘
- 脊髓灰质炎

青少年（11 至 18 岁）

- HPV
- 脑膜炎
- Tdap（破伤风、白喉、百日咳）

不要忘记接种流感和新冠肺炎 (COVID-19) 疫苗!

流感疫苗（6 月龄及以上）

新冠肺炎 (COVID-19) 疫苗（6 月龄及以上）

▶ 美国疾病控制和预防中心推荐接种辉瑞疫苗

▶ 加强针适合 5 岁及以上的所有人

向您的医生咨询关于新冠肺炎 (COVID-19) 疫苗的信息，或者访问 [covid19.sccgov.org/covid-19-vaccine-information](https://www.sccgov.org/covid-19-vaccine-information) 以了解更多信息。



在过去两年的新冠肺炎疫情 (COVID-19) 疫情期间，有很多讨论涉及我们的孩子和学生的心理健康问题，您是否注意到了这一点？

在过去 12 个月内，有五分之二的加州高中生表示

想过自杀。5-17 岁儿童中因心理健康症状而到急诊室就诊的人数增加了 24%。如果您担心孩子的心理健康，请在儿童保健就诊期间与儿科医生谈谈。

资料来源：2022 年 1 月圣克拉拉教育办公室白皮书《实施基于学校的学生健康方法的有效性》

深入了解您的 Medi-Cal 计划和福利, 以获得奖励

您是 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Medi-Cal 的新会员吗? 或者您想深入了解您的健康计划和福利吗? 欢迎在线参加或前往我们的 SCFHP Blanca Alvarado 社区资源中心参加我们的免费入会培训, 您可能有资格获得价值 25 美元的礼品卡。*

在入会培训期间, 您将了解:

- SCFHP 福利和服务及其使用方法
- 《会员手册》和《提供者目录》等会员资料, 以及可在何处找到 Medi-Cal 处方药承保药物清单
- 获得护理的地点和方式
- 当您有疑问或需要帮助时应该与谁联系
- 以及更多!

欢迎立即注册, 只需访问

www.scfhp.com/welcome, 或者在周一至周五上午 8:30 至下午 5 点, 致电 **1-800-260-2055** (听障专线: **711**) 联系客户服务部。入会培训用英语、西班牙语和越南语提供。

*礼品卡不能用于购买酒类、枪支或烟草。

- 
- ✓ “我认为这很有帮助, 主持人非常优秀。”
 - ✓ “我认为今天的入会培训进行得非常顺利, 完成之后, 我感觉更有信心能从计划中找到我需要的东西。”
 - ✓ “请继续保持出色的工作和推广活动。作为本地居民, 我们感觉受到重视, 并且能够获得有关社区服务和护理的信息。非常感谢你们!”

您的孩子是否面临铅接触风险?

您家里是否存在让您的孩子面临铅中毒的风险?

生活在 1978 年以前建造的房屋中的儿童接触铅的风险最大。在 1978 年以前, 油漆中普遍含有铅。随着房屋的老化, 油漆可能会弱化剥落。6 岁以下的幼儿经常将物品放进嘴里, 因此可能不小心误吞墙壁上剥落的油漆, 从而增加接触铅的风险。铅中毒可能很难发现—即使是看起来很健康的儿童, 其体内铅含量也可能很高。

在您孩子的下一次保健护理就诊期间, 向您的医生询问有关铅筛查的情况。检测时, 要从手指或手臂抽取少量血液, 以检测铅含量。儿童应该在 1 岁和 2 岁的时候接受该检测—如果从未接受过该检测, 至少应在 6 岁之前检测一次。如果已经接触到铅, 则越早检测, 就能越早帮助治疗。立即与医生谈谈, 安排筛查。

您的联系信息在过去两年内是否有变化? 以下是可采取的行动

在新冠肺炎 (COVID-19) 突发公共卫生事件 (PHE) 期间, 无论您的情况发生什么变化, 您都能保有您的保险。但是, 一旦新冠肺炎 (COVID-19) 突发公共卫生事件 (PHE) 结束, 您所在的县将核查您是否仍有资格享受免费或低价 Medi-Cal 保险。如果您或您的家人收到本县的来信, 要求您提供有关您的 Medi-Cal 保险的信息, 请提供要求的相关信息。这将帮助本县确保您的 Medi-Cal 保险仍然有效。

继续向当地县办公室报告您家庭的任何变化非常重要。这包括您的收入、残障状况和联系信息 (电话号码和邮寄地址) 的变化。如果您家中有人怀孕、有人入住, 或者发生可能影响您的 Medi-Cal 资格的任何其他情况, 您也应该报告。报告这些变化, 可能有助于您在新冠

肺炎 (COVID-19) 突发公共卫生事件 (PHE) 结束后继续获得 Medi-Cal 保险, 并确保您不会错过 Medi-Cal 保险的重要信息。

您可以访问 [CoveredCA.com](https://www.CoveredCA.com) 或 [BenefitsCal.org](https://www.BenefitsCal.org), 在线更新您的联系信息。

有问题吗?
如果您有任何疑问, 需要帮助以查询您的 Medi-Cal 保险, 或者您的 Medi-Cal 被终止, 请致电 **1-877-962-3633** (听障专线: **711**), 联系圣克拉拉县社会服务局。



为接受敏感护理服务的会员提供新的隐私保护

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 正在采取新的措施来保护接受敏感护理服务的会员的隐私。SCFHP 只会将您的敏感服务

相关信息发送给您本人。请参阅 Medi-Cal 《会员手册》第 3 章, 以获取敏感护理服务清单。

您还可以要求我们:

- ▶ 将敏感服务信息发送到其他地址
- ▶ 以其他形式 (如电子邮件或电话) 共享敏感服务信息

如果您想对您的敏感护理服务提出保密申请, 请致电 **1-800-260-2055** (听障专线: **711**), 联系 SCFHP 客户服务部。您也可以将申请邮寄至 PO Box 18880, San Jose, CA 95158。

请记住, 也要将您对敏感护理服务的通信偏好告知您的服务提供者。

不要遗漏 子宫颈抹 片检查



女士们，您是否按时进行子宫颈抹片检查以预防宫颈癌？宫颈癌只要及早发现，治愈的可能性很高。因此，您需要遵循下面这些重要的筛查指导原则：

年龄	筛查指导原则
21	首次子宫颈抹片检查
21-29	在检查结果显示正常的情况下，每三年做一次子宫颈抹片检查。 每五年做一次子宫颈抹片检查及人乳头状瘤病毒 (HPV) 检查。
30-65	每三年做一次子宫颈抹片检查是可以接受的，也是首选的方法。人乳头状瘤病毒会引起子宫颈的癌前病变，是导致宫颈癌的主要原因。
65 岁以上	曾经患过子宫颈严重癌前病变的女性应该在诊断后至少 20 年里持续接受检查，即使检查要持续到患者超过 65 岁。
所有年龄	子宫切除术后则无需进行子宫颈抹片检查，因为已经切除了子宫颈，而没有严重癌前病变的女性也不需要做子宫颈抹片检查。

衣原体筛查。衣原体是一种常见的性传播疾病，可对女性生殖系统造成永久性损害。如果您不到 25 岁而且性行为活跃，请咨询您的医生是否应该进行衣原体检查。

6 赢得健康

您的主要照护提供者

为您提供全方位照护

我们大多数人都知道主要照护提供者 (PCP 或医生) 治疗疾病和慢性病，从流感和喉咙痛到糖尿病和高血压。但您可能会感到惊讶的是：他们的目标是为您提供全方位照护，而不仅仅是治疗您的疾病。

这意味着您的医生还接受过帮助您解决行为健康问题的培训。例如，如果您是患有慢性阻塞性肺病 (COPD) 等肺部疾病的吸烟者，您的医生可以帮助您克服戒烟带来的情绪和身体上的挑战。

同样，如果您有酗酒和药物滥用问题，您的医生可以帮助您克服戒断带来的情绪和身体上的挑战。这些只是医生可以如何为您提供全方位照护的两个例子。无论您可能面临什么行为健康问题，您的医生都可以直接帮助您，或将您转介给适当的专业人员或计划。

寻求帮助

由于您的情绪会影响您的健康以及您如何照顾自己，如果您遇到如下困难，您的医生是一个重要支持来源：

- 失去亲人
- 您的健康或亲人的健康、您的财务保障或感情关系发生变化
- 敏感的个人问题

请记住，如果医生不知道您生活中发生了什么情况，他们也无法帮助您。虽然您可能很难敞开心扉畅谈您的感受，尤其是对于敏感的事情，但您的医生只关心一件事：支持您和您的健康。

资料来源：American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health





AlertSCC: 紧急情况下的信息命脉

AlertSCC 是圣克拉拉县的官方紧急情况警报系统。AlertSCC 可轻松地免费向您的手机、固定电话或电子邮箱直接发送紧急情况警报。

警报可包括：

- ▶ 紧急情况（包括火灾、地震和恶劣天气）期间的信息和指示
- ▶ 影响您周边社区的犯罪事件
- ▶ 有关避难所、交通运输或供应品的灾后信息

要使用 AlertSCC, 请访问 www.alertsc.com 进行注册。

作好停电准备

在炎热干燥的夏天，电力公司可能需要切断电力来防止发生野火。这些安全性断电可能持续数天。因此，每个家庭一定要做好准备。下面介绍了做好停电准备的八个步骤：

1 注册以订阅提醒。 确保电力公司有您的最新联系信息。这样，他们就可以针对计划性停电提醒您。

2 制作一个应急包。 在里面储备足够的水和不易腐烂的食物，确保可以维持一周。按每人每天消耗

1 加仑的水来计划。确保每年至少更新一次应急包。

3 在家里或身上放一些现。 ATM 在断电期间可能无法工作。

4 加满汽油。 如果您有车，请确保油箱在断电前已加满油。

5 储备一些电池。 手电筒和收音机这样的物品会需要它们。始终多准备两套不同规格的电池。

6 把手电筒放在身边。 避免使用蜡烛。因为它们可能会成为火灾隐患。

7 准备好电话。 看看固定电话在没有电的情况下是否能正常工作。如果您使用手机，请及时充满电。

8 如果需要的话，和您的医生谈谈。 您是否依赖由电力驱动的医疗设备？或者您是否服用需要冷藏的药物？您的医生可以帮助您准备好应对这样的特殊情况。

急诊与急救



当您急需医疗护理时，您应该去哪里？急诊中心可以处理许多轻微疾病和伤害。但有些症状需要急救。

出现轻微症状时，请前往急诊中心：

- 过敏反应或皮疹
- 割伤、烧伤或伤口
- 头疼
- 生病，如感冒、喉咙痛、耳痛和低烧等
- 受伤，例如背痛、扭伤和拉伤
- 恶心或呕吐

出现以下情况时，请拨打 911 或前往急救中心：

- 伴有呼吸困难、麻疹或肿胀的过敏反应
- 胸痛持续几分钟以上
- 呼吸困难
- 大出血、严重烧伤或深度伤口
- 颈部、脊柱或头部受伤，尤其是伴有其他症状时
- 晕倒、昏厥或惊厥
- 中毒或用药过量
- 严重伤害，如骨折
- 突发性剧烈头痛或疼痛（如在下巴或手臂部位）
- 突然神志不清、身体虚弱、失去平衡、面部下垂、视力模糊或口齿不清
- 精神方面的紧急情况，例如严重抑郁或有自杀想法

安全运动。
这并非完整清单或医疗建议。如果您认为自己发生急重症，请立即就医。

+ 如有疑问，可致电每周 7 天、每天 24 小时提供服务的护理咨询热线，电话号码是 **1-877-509-0294**（听障专线；711）。咨询护士会告诉您是否可以等待就诊，去哪里获得急诊，或者将您连线到远程保健医生。

资料来源：American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

赢得健康

Medi-Cal Plan

2022 年夏季

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

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

照片或插图的人物可能是模特。

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: 711
50512C

2022 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Medi-Cal 会员手册
承保证书 (EOC) 和披露表单的综合说明书
2022 福利年勘误表

Medi-Cal 对计划做了一些变更，可能会影响到您。下面的部分已经添加到您的 2022 年 Medi-Cal 会员手册中，也称为综合承保证明 (EOC) 和披露表。Medi-Cal 会员手册可通过以下网址在线获取：www.scfhp.com/medi-cal/forms-documents。您还可以致电 1-800-260-2055（听障专线：711），联系客户服务部要求向您邮寄一份打印副本。

生效日期：2022 年 7 月 1 日

第 3 节 | 如何获得护理

敏感护理

未成年人自主服务

如年满 12 岁，在未经父母或监护人允许的情况下，只能获得下列服务：

- 针对下列情况的门诊心理健康护理（年满 12 岁的未成年人）：
 - 性侵犯（无年龄下限）
 - 乱伦
 - 肢体攻击
 - 虐待儿童
 - 您存有伤害自己或他人的想法（年满 12 岁的未成年人）
- HIV/AIDS 预防/检测/治疗
- 性传播感染疾病的预防/检测/治疗
- 药物使用障碍治疗服务（年满 12 岁的未成年人）。如需了解更多信息，请参阅本手册的“药物使用障碍治疗服务”。

如未满足 18 岁，在未经父母或监护人允许的情况下，可以就诊接受以下类型的治疗：

- 怀孕



请致电 1-800-260-2055（TTY 用户请致电 711）与客户服务部联。
Santa Clara Family Health Plan 的工作时间为周一至周五早上 8 点半至下午 5 点。本电话免费。
也可以致电 711 加州转接热线。在线访问 www.scfhp.com。

- 计划生育/节育
- 人工流产服务

对于妊娠检测、计划生育服务、节育或性传播感染疾病服务，您可前往未加入 SCFHP 网络的医生或诊所处就诊。您可选择到任何 Medi-Cal 提供者处获取此类服务，且无需获得转介或预先批准（事先授权）。我们不会承保由网络外提供者提供且与敏感护理无关的服务。如需协助寻找提供此类服务的医生或诊所，或者需要协助获取此类服务（包括交通服务），请致电 1-800-260-2055（TTY 用户请致电 711）与客户服务部联系。

如为未成年人，请致电每周 7 天、每天 24 小时开通的 SCFHP 护理咨询热线 1-877-509-0294，私下与代表沟通健康问题。

第 4 节 | 福利和服务

健康计划承保的服务

本章节阐明了您作为 SCFHP 会员所能获得的承保服务。您可以免费获得承保服务，只要此类服务具医疗必要性，并由网络内提供者提供。如果网络外护理并非敏感服务、急诊情况及部分紧急护理服务，您必须获得我们的预先批准（事先授权）。您的健康计划可能承保由网络外提供者提供但具医疗必要性的服务。但是，您必须要求 SCFHP 就此提供预先批准（事先授权）。具医疗必要性的服务对于保护您的生命而言存在合理必要性，可防止您罹患重病或残疾，或者可减轻已确诊疾病、病症或伤害所带来的剧烈疼痛。对于未满 21 岁的会员而言，Medi-Cal 服务包括用于治疗或缓解身体或心理疾病或病情且具医疗必要性的护理。有关承保服务的更多详细信息，请致电 1-800-260-2055（TTY 用户请致电 711）与客户服务部联系。

未满 21 岁的会员可获得额外福利和服务。请参阅第 5 章：“儿童和青少年健康护理”，了解更多信息。

下方列出了 SCFHP 提供的一些基本健康福利。带星号 (*) 的福利可能需要预先批准。



请致电 1-800-260-2055（TTY 用户请致电 711）与客户服务部联系。
Santa Clara Family Health Plan 的工作时间为周一至周五早上 8 点半至下午 5 点。本电话免费。
也可以致电 711 加州转接热线。在线访问 www.scfhp.com。

- 针灸*
- 急性（短期治疗）居家护理疗法和服务*
- 成人免疫接种（疫苗）
- 过敏检测和注射
- 急诊救护车服务
- 麻醉师服务*
- 哮喘防治
- 听力*
- 行为健康治疗*
- 心脏复健
- 整脊治疗服务*
- 化学治疗及放射治疗
- 认知健康评估
- 社区健康工作人员服务
- 透析/血液透析服务
- 耐用医疗设备 (DME)*
- 急诊室看诊
- 肠内和肠胃外营养*
- 计划生育门诊和咨询（您可以前往非参与提供者处就诊）
- 适应训练服务和设备*
- 助听器*
- 居家医疗保健*
- 临终关怀护理*
- 住院医疗和外科护理*
- 化验室和放射服务*
- 长期居家护理治疗和服务*
- 产妇和新生儿护理
- 主要器官移植*
- 职业治疗*
- 矫形器/假肢装置*
- 造口和泌尿用品
- 门诊医院服务
- 门诊心理健康服务
- 门诊手术*
- 姑息治疗*
- PCP 看诊
- 儿科服务
- 物理治疗*
- 足科服务*
- 肺部复健
- 快速全基因组测序
- 康复服务和设备*
- 专业护理服务*
- 专科医生看诊
- 言语治疗*
- 手术服务*
- 远程医学/远程医疗
- 跨性别者服务*
- 紧急护理
- 视力服务*
- 女性健康服务



请致电 1-800-260-2055（TTY 用户请致电 711）与客户服务部联。
 Santa Clara Family Health Plan 的工作时间为周一至周五早上 8 点半至 下午
 5 点。本电话免费。
 也可以致电 711 加州转接热线。在线访问 www.scfhp.com。

SCFHP 承保的 Medi-Cal 福利

门诊（非住院）服务

认知健康评估

针对年满 65 岁或者无资格获得作为 Medicare 计划年度健康检查一部分的类似评估的会员，SCFHP 承保年度简要认知健康评估。认知健康评估旨在判断有无阿茨海默病或痴呆症患病迹象。



请致电 1-800-260-2055（TTY 用户请致电 711）与客户服务部联。
Santa Clara Family Health Plan 的工作时间为周一至周五早上 8 点半至 下午 5 点。本电话免费。
也可以致电 711 加州转接热线。在线访问 www.scfhp.com。

歧视是违法行为。Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守州和联邦民权法律。SCFHP 不会出于性别、种族、肤色、宗教信仰、血统、国籍、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、疾病、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向等因素而非法歧视、排挤或区别对待任何人。

SCFHP 提供：

- 促进残疾人士沟通交流的免费援助和服务，例如：
 - 合格的手语译员
 - 其他格式的书面信息（大字体、音频、无障碍电子格式、其他格式）
- 针对英语非第一语言人士的免费语言服务，例如：
 - 合格的口译人员
 - 以其他语言书写的信息

如需此类服务，请于星期一至星期五早上 8 点半至下午 5 点致电 **1-800-260-2055** 与 SCFHP 联系。或者，如果您有听说障碍，请致电 **711**。我们可根据要求提供此文件的盲文版、大字版、盒式录音磁带版或电子版。如需获取此类替代格式的副本，请致电或写信至：

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158
1-800-260-2055（TTY 用户请致电 **711**）

如何提出申诉

如果您认为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 出于性别、种族、肤色、宗教信仰、血统、国籍、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、疾病、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向等因素而未能提供上述服务或以其他方式非法歧视您，您可以向 SCFHP 申诉和上诉部门提出申诉。您可以通过电话、信函、亲自造访或电子方式来提出申诉：

- 电话：请于星期一至星期五早上 8 点半至下午 5 点致电 **1-800-260-2055** 与 SCFHP 联系。或者，如果您有听说障碍，请致电 **711**。
- 信函：请填写投诉表格或写信并寄送至：

Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119

- 亲自造访：请前往您的医生办公室或 SCFHP 办公室，并表达您的申诉意向。
 - 电子方式：请访问 SCFHP 网站 www.scfhp.com。
-

民权办公室 - 加州卫生健康服务部

您可以通过电话、信函或电子方式向加州卫生健康服务部 (California Department of Health Care Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出民权投诉：

- 电话：请致电 **916-440-7370**。如果您有听说障碍，请致电 **711**（电讯转接服务）。
- 信函：请填写投诉表格或写信并寄送至：

**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**

如需下载投诉表格，请访问 http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx。

- 电子方式：请发送电子邮件至 CivilRights@dhcs.ca.gov。
-

民权办公室 - 美国卫生和公众服务部

如果您认为自己因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别等而受到歧视，您可以通过电话、信函或电子方式向美国卫生和公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室提出民权投诉：

- 电话：请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍，请拨打 TTY/TDD 专线 **1-800-537-7697**。
- 信函：请填写投诉表格或写信并寄送至：

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

如需下载投诉表格，请访问 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

- 电子方式：请访问民权办公室投诉门户网站 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

English Tagline – ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-260-2055 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-260-2055 (TTY: 711). These services are free of charge.

Mensaje en español (Spanish) – ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese) – CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Các dịch vụ này đều miễn phí.

简体中文标语 (Chinese) – 请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电1-800-260-2055 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

Tagalog Tagline (Tagalog) – ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 711) . Libre ang mga serbisyong ito.

(Arabic) الشعار بالعربية

يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ 1-800-260-2055 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian) – ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշվանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանզահարեք 1-800-260-2055 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian) – ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រីន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-260-2055 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

(Farsi) فارسی زبان به مطلب

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-260-2055 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi) – ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं निः शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong) – CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntwav su thiab luam tawm ua tus ntwav loj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese) – 注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-800-260-2055 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean) – 유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 접자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-260-2055 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian) – ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕລິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien) – LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-260-2055 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-800-260-2055 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi) – ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-2602055 (TTY: 711). ਆਰਜ ਲੇਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-260-2055 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian) – ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия ТТУ: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-260-2055 (линия ТТУ:711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai) – โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-800-260-2055 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian) – УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-260-2055 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.