

NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC CHÍNH CỦA QUÝ VỊ

## Chăm sóc toàn diện cho quý vị

Hầu hết chúng ta đều biết rằng các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP hay bác sĩ) điều trị các bệnh và tình trạng mãn tính, từ cảm cúm và viêm họng cho đến tiểu đường và huyết áp cao. Nhưng có thể quý vị sẽ rất bất ngờ khi biết rằng: Mục tiêu của họ là chăm sóc toàn diện cho quý vị, không chỉ riêng việc điều trị bệnh tật.

Điều đó có nghĩa là bác sĩ của quý vị cũng được đào tạo để giúp quý vị về các vấn đề sức khỏe hành vi.

Ví dụ, nếu quý vị bị tiểu đường, bác sĩ sẽ không chỉ kiểm tra lượng đường trong máu và theo dõi các vấn đề. Bác sĩ còn có thể giúp quý vị xử lý những thách thức về mặt tinh thần khi sống chung với bệnh tiểu đường: theo dõi chế độ ăn uống, dành thời gian tập thể dục, quản lý thuốc, v.v.

Tương tự như vậy, nếu quý vị là người hút thuốc mắc bệnh về phổi như bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD), bác sĩ có thể giúp quý vị vượt qua những thách thức về tinh thần và thể chất khi bỏ thuốc lá. Đây chỉ là hai ví dụ về cách bác sĩ có thể chăm sóc toàn diện cho quý vị.

Bất kỳ vấn đề sức khỏe hành vi nào quý vị có thể gặp phải, bác sĩ có thể trực tiếp giúp quý vị hoặc giới thiệu quý vị đến một chuyên gia hoặc chương trình thích hợp.

### Yêu cầu hỗ trợ

Do cảm xúc của quý vị có thể ảnh hưởng đến sức khỏe—và cách quý vị chăm sóc bản thân—bác sĩ của quý vị là



nguồn hỗ trợ quan trọng nếu quý vị đang vật lộn với những tình huống như:

- Mất đi một người thân yêu
- Những thay đổi về sức khỏe của quý vị hoặc sức khỏe của một người thân yêu, sự an toàn tài chính của quý vị hoặc một mối quan hệ
- Một vấn đề cá nhân nhạy cảm

Hãy nhớ rằng bác sĩ của quý vị không thể giúp quý vị nếu họ không biết những gì đang xảy ra trong cuộc sống của quý vị. Và mặc dù có thể quý vị sẽ khó cởi mở về cảm xúc của mình, đặc biệt là về điều gì đó nhạy cảm, bác sĩ của quý vị chỉ quan tâm đến một điều: hỗ trợ quý vị.

Nguồn: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health

## 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

# 7 câu hỏi về vắc-xin COVID-19



Đại dịch COVID-19 có những điều chưa từng có tiền lệ. Một trong đó là những nỗ lực không ngừng để nhanh chóng phát triển và cung cấp vắc-xin an toàn và hiệu quả chống lại vi-rút gây ra COVID-19.

Dưới đây là câu trả lời cho một số câu hỏi quý vị có thể thắc mắc về các loại vắc-xin này.

## **H** Có bao nhiêu loại vắc-xin?

**Đ** Có ba loại vắc-xin đã được cấp phép sử dụng tại Hoa Kỳ. Một loại do Pfizer sản xuất, một loại của Moderna, và loại còn lại của Johnson & Johnson. Hàng triệu liều đã được chuyển đến khắp đất nước.

Các loại vắc-xin khác vẫn đang được nghiên cứu ở Hoa Kỳ. Trong đó có một số loại đang được thử nghiệm lâm sàng giai đoạn 3. Đây thường là giai đoạn cuối cùng của quá trình thử nghiệm vắc-xin trước khi vắc-xin có thể được gửi đến U.S. Food and Drug Administration (FDA) để xem xét.

## **H** Tại sao rất nhiều loại vắc-xin được phát triển cùng một lúc?

**Đ** Các loại vắc-xin hoạt động theo những cách khác nhau. Một số dựa trên việc sử dụng vi-rút đã chết để kích thích khả năng miễn dịch. (Đây là phương pháp tương tự sử dụng cho tiêm phòng cúm và nhiều loại vắc-xin khác.) Những phương pháp khác chỉ sử dụng một phần của vi-rút, như protein gai từ bề mặt. Và cũng có các phương pháp khác dựa trên các phương pháp mới hơn bằng cách sử dụng vật chất di truyền của vi-rút—của chính vi-rút đó hoặc được đưa vào một vi-rút vô hại khác. Khám phá các cách tiếp cận khác nhau mang lại cơ hội tốt hơn để tìm ra vắc-xin an toàn và hiệu quả.

## **H** Làm thế nào để chúng ta biết vắc-xin nào là an toàn?

**Đ** Vắc-xin phải được chứng minh là an toàn và hiệu quả trước khi có thể cung cấp cho công chúng. Đó là mục đích của quá trình thử nghiệm lâm sàng. FDA chỉ cho phép sử dụng vắc-xin nếu xác định rằng lợi ích cao hơn nguy cơ.

Loại vắc-xin hiện đang được sử dụng đều có số liệu an toàn tốt trong các thử nghiệm lâm sàng. Các tác dụng phụ thường gặp nhất rất nhẹ, như sốt hoặc đau nhức tại chỗ tiêm. Mặc dù một số người có phản ứng dị ứng với vắc-xin, nhưng về con số tổng thể rất ít. Và các nhà cung cấp vắc-xin đang thực hiện các bước để theo dõi và điều trị bất kỳ vấn đề nào.

FDA và Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) cũng tiếp tục giám sát mức độ an toàn của vắc-xin sau khi chúng được sử dụng. Quý vị có thể trợ giúp bằng cách đăng ký chương trình v-safe của CDC tại [vsafe.cdc.gov](https://vsafe.cdc.gov) sau khi quý vị nhận liều tiêm mũi đầu tiên của mình.

## **H** Vắc-xin hoạt động tốt ở mức nào?

**Đ** Vắc-xin Pfizer có hiệu quả ngăn ngừa COVID-19 đạt 95% trong các thử nghiệm lâm sàng. Vắc-xin của Moderna có hiệu quả 94.5%. Vắc-xin của J&J có hiệu quả tổng thể khoảng 72% trong thử nghiệm tại Hoa Kỳ. Đây đều là những con số khả quan.

## **H** Giá một liều vắc-xin là bao nhiêu?

**Đ** Các thành viên của Santa Clara Family Health Plan không phải trả phí.

## **H** Khi nào tôi có thể được chủng ngừa?

**Đ** California đang chủng ngừa cho mọi người theo từng giai đoạn. Theo trang web COVID-19 của tiểu bang, [www.covid19.ca.gov](http://www.covid19.ca.gov), những nhóm sau đây nên được chủng ngừa trước: nhân viên y tế, những người sống trong các cơ sở chăm sóc dài hạn, nhân viên y tế trọng yếu trên tuyến đầu, người cao tuổi, những người trẻ có các tình trạng bệnh lý nền, và nhân viên y tế trọng yếu khác.

Khi nguồn cung tăng lên, vắc-xin sẽ được cung cấp cho các nhóm khác. Tham khảo trang web của Sở Y Tế Công Cộng Quận Santa Clara tại [www.sccfreevax.org](http://www.sccfreevax.org) để biết liệu quý vị có thể chủng ngừa hay không và làm thế nào để chủng ngừa.

## **H** Sau khi tiêm vắc-xin, tôi có thể ngừng giãn cách xã hội và đeo khẩu trang không?

**Đ** Đôi khi quý vị có thể bỏ khẩu trang nếu xung quanh đều là những người đã được tiêm phòng đầy đủ. Nhưng ở nơi công cộng, việc đeo khẩu trang và giữ khoảng cách vẫn rất quan trọng. Lý do là chúng ta vẫn đang tìm hiểu vắc-xin có tác động thế nào trong việc ngăn ngừa vi-rút lây lan và chúng có tác dụng thế nào trong việc chống các biến thể của vi-rút.



## **Đừng quên khám răng miệng**

Việc khám răng miệng định kỳ là điều rất quan trọng vì nhiều lý do.

- ▶ Có thể giúp phát hiện sớm các vấn đề, khi còn dễ dàng điều trị.
- ▶ Có thể giúp phòng ngừa xảy ra vấn đề.
- ▶ Một số bệnh có triệu chứng xuất hiện ở miệng.
- ▶ Cho dù quý vị không có triệu chứng nhưng có thể vẫn có vấn đề mà chỉ nha sĩ mới có thể chẩn đoán được.

Tốt nhất là nên đi khám nha sĩ ít nhất một hoặc hai lần mỗi năm. Đảm bảo rằng mỗi nha sĩ quý vị gặp đều biết tiền sử y tế của quý vị—và biết tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng.

Các phúc lợi nha khoa được cung cấp thông qua Medi-Cal Dental.

 **ĐỂ TÌM NHÀ CUNG CẤP**, hãy truy cập [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov) hoặc gọi số **1-800-322-6384** (TTY: **1-800-735-2922**), 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Nguồn: Academy of General Dentistry; American Dental Association



DỊ ỨNG VÀO MÙA XUÂN

## 4 cách để giảm dị ứng

Quý vị hằng mong mỏi cho thời tiết ấm lên và cuối cùng thời điểm đó cũng đã đến! Nhưng mùa xuân cũng có thể mang đến một thứ mà quý vị không mong muốn: dị ứng theo mùa.

Khi cây cối phát tán phấn hoa vào không khí, cơ thể quý vị có thể phản ứng với các triệu chứng:

- Chảy nước mũi hoặc ngạt mũi
- Hắt hơi liên tục
- Đỏ, chảy nước mắt hoặc sưng mắt

### Quý vị có thể làm gì?

Các bước đơn giản sau có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn:

#### 1. Theo dõi lượng phấn hoa.

Các báo cáo thời tiết thường đề cập đến điều này trong mùa dị ứng. Vào những ngày lượng phấn hoa cao, hãy cố gắng ở trong nhà nhiều hơn.

**2. Đóng cửa sổ.** Mở cửa sổ có thể khiến phấn hoa bay vào phòng, đọng lại trên thảm và đồ nội thất.

**3. Trang phục giúp bảo vệ.** Khi quý vị ra ngoài, hãy đội mũ và đeo kính râm để phấn hoa không dính vào tóc và mắt.

**4. Rửa sạch phấn hoa dính trên người.** Hãy tắm, gội đầu và thay quần áo nếu quý vị đi chơi hoặc làm việc bên ngoài.

### Kiểm tra với bác sĩ của quý vị

Nếu những mẹo như thế này không hữu ích, hãy nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn của quý vị. Có những loại thuốc có thể giúp quý vị kiểm soát các triệu chứng. Hoặc quý vị có thể muốn thử các mũi tiêm chống dị ứng. Mũi tiêm này có thể làm cho quý vị ít nhạy cảm hơn với phấn hoa.

Nguồn: Allergy and Asthma Foundation of America

## Đã đến lúc quý vị đi khám mắt?

Việc khám nhãn khoa thường niên giúp kiểm tra sức khỏe cho đôi mắt của quý vị và phát hiện sớm vấn đề.

Là hội viên của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), quyền lợi về nhãn khoa của quý vị sẽ được cung cấp thông qua VSP, bao gồm:

- ▶ Một lần khám mắt định kỳ thường niên
- ▶ Hỗ trợ tới \$200 cho kính mắt (gọng và tròng kính) hoặc lên tới \$200 đối với kính áp tròng mỗi định kỳ hai năm

Để tìm bác sĩ trong mạng lưới của chương trình bảo hiểm, hãy truy cập [www.vsp.com](http://www.vsp.com) và sử dụng mã ZIP của quý vị để tìm bác sĩ gần nơi quý vị sinh sống. Sau khi đã tìm được bác sĩ mà quý vị muốn đến khám, quý vị có thể gọi đến văn phòng của bác sĩ đó để đặt lịch hẹn. Cần thông báo với bác sĩ rằng quý vị là hội viên SCFHP. Đừng quên mang theo thẻ hội viên SCFHP khi đến lịch hẹn khám.



### CÂU HỎI?

Gọi VSP theo số **1-800-877-7195** (TTY: **1-800-428-4833**), 5 giờ sáng đến 8 giờ tối, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 8 giờ tối, thứ Bảy và Chủ Nhật, hoặc truy cập trang web của VSP tại [www.vsp.com](http://www.vsp.com).



## HUYẾT ÁP VÀ CHOLESTEROL

# Hãy ghi nhớ các chỉ số của quý vị

Để có một trái tim khỏe mạnh, tất cả chúng ta nên nắm rõ chỉ số huyết áp và mức cholesterol của mình. Đó là lời khuyên hữu ích. Nhưng quý vị có thể thắc mắc: Tại sao việc đó lại quan trọng đến thế?

### Bệnh cao huyết áp là gì?

Khi máu lưu thông trong cơ thể sẽ tạo áp lực lên thành mạch. Có áp lực là điều bình thường và cần thiết. Nhưng áp lực quá cao có thể làm tổn thương tim và mạch máu của quý vị. Tình trạng này có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe như đau tim và đột quỵ.

### Cholesterol là gì?

Cholesterol là một chất giống như chất béo di chuyển trong máu của quý vị. Cơ thể quý vị cần một lượng cholesterol. Nhưng khi quá nhiều cholesterol trong cơ thể có thể đóng cặn trên thành động mạch được gọi là mảng bám. Mảng bám có thể làm tắc nghẽn các mạch máu dẫn đến tim (gây đau tim) hoặc não (gây đột quỵ).

### Giải quyết vấn đề

Quý vị không thể tự cảm thấy huyết áp cao hoặc

cholesterol cao. Đó là lý do tại sao quý vị thực sự rất cần kiểm tra chỉ số huyết áp và cholesterol của mình. Bác sĩ có thể cho quý vị biết tần suất kiểm tra các chỉ số này.

Nếu quý vị cần cải thiện chỉ số của mình, quý vị có thể bắt đầu với các bước sau:



Ăn nhiều trái cây, rau và ngũ cốc nguyên cám.



Chuyển sang uống sữa ít béo hoặc không béo.



Hạn chế thức ăn có nhiều muối hoặc natri.



Hạn chế bánh quy, bánh ngọt và các loại bánh nướng khác.



Thường xuyên ăn thịt cá hoặc gà không da thay vì ăn thịt đỏ.



Tập thể dục thường xuyên.



Cố gắng đạt một mức cân nặng lành mạnh.

### Vậy thuốc uống thì sao?

Nếu chỉ số huyết áp hoặc mức cholesterol của quý vị cần cải thiện, thì việc thay đổi lối sống có thể giúp ích cho quý vị. Nhưng chỉ như vậy có thể không đủ. Có thể quý vị cũng cần uống thuốc.

Một điều rất quan trọng là phải uống thuốc nếu bác sĩ đã kê đơn cho quý vị. Thuốc có thể bảo đảm sự an toàn cho quý vị.

Hãy nhớ thông báo với bác sĩ của quý vị nếu có bất cứ điều gì khiến quý vị không thể uống thuốc. Chẳng hạn như, quý vị nên thông báo với bác sĩ nếu quý vị không đủ tiền mua thuốc, hay thuốc có tác dụng phụ mà quý vị không thích, hoặc quý vị thường xuyên quên uống thuốc. Bác sĩ có thể đưa ra những ý kiến hữu ích cho quý vị.

Nguồn: American Heart Association



**GHI DANH CHƯƠNG TRÌNH TRÁI TIM KHỎE MẠNH CỦA HIỆP HỘI TIM MẠCH HOA KỲ (AMERICAN HEART ASSOCIATION).**

Hãy gọi cho Padmaja Vasireddy theo số 1-408-606-5950 hoặc gửi email đến [Padmaja.Vasireddy@heart.org](mailto:Padmaja.Vasireddy@heart.org) để ghi danh.

# Tùy chọn tự phục vụ

## Cổng thông tin hội viên mySCFHP

Truy cập cổng thông tin dành cho hội viên mySCFHP tại [www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com) để kiểm tra thông tin chương trình của quý vị. Nhấp vào mỗi thẻ để hiển thị thêm thông tin. Dưới đây là bản tóm tắt nhanh:

### Bảo Hiểm & Quyền Lợi

Tìm số ID hội viên SCFHP của quý vị, tên chương trình cũng như tên và số điện thoại của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) được liệt kê trong thẻ **Bảo Hiểm & Quyền Lợi**.

### Yêu Cầu Bồi Thường

Mỗi lần nhận được các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, quý vị có thể kiểm tra trạng thái của các yêu cầu đã gửi cho SCFHP trong thẻ **Yêu Cầu Bồi Thường**. Nhấp vào mã số yêu cầu để xem thêm chi tiết.

### Ủy Quyền

Đối với một số dịch vụ chăm sóc sức khỏe, cần có phê duyệt của SCFHP quý vị mới có thể nhận một số dịch vụ nhất định. Đây được gọi là ủy quyền trước. Quý vị có thể kiểm tra trạng thái của các ủy quyền đã được gửi cho SCFHP trong thẻ **Ủy Quyền**. Nhấp vào số ủy quyền để xem thêm chi tiết.



### Nhà Thuốc

Để kiểm tra toa thuốc, kiểm tra giá thuốc, mua lại toa thuốc hoặc tìm một nhà thuốc trong mạng lưới, hãy nhấp vào thẻ **Nhà Thuốc** trên cổng thông tin hội viên mySCFHP. Thẻ này sẽ tự động chuyển tiếp đến cổng thông tin của MedImpact, nơi quý vị có thể tìm thấy thông tin về các quyền lợi nhà thuốc của quý vị. Người dùng lần đầu sẽ cần đăng ký tài khoản với MedImpact. Sau đó, vào lần tiếp theo quý vị đăng nhập vào cổng thông tin hội viên mySCFHP, khi nhấp vào thẻ **Nhà Thuốc** quý vị sẽ tự động được đăng nhập vào cổng thông tin của MedImpact.

### Sức Khỏe Thể Chất & Tinh Thần

Tìm các chương trình và lớp học về giáo dục sức khỏe miễn phí cho hội viên Cal MediConnect của SCFHP trên thẻ này. Quý vị có thể ghi danh trực tiếp với đơn vị tổ chức. Lưu ý cần thông báo rằng quý vị là hội viên SCFHP! Nếu có bất kỳ

**ĐĂNG KÝ MYSCFHP.**  
Sử dụng thông tin trên thẻ ID hội viên SCFHP của quý vị để tạo tài khoản ngay hôm nay!

câu hỏi nào hoặc cần trợ giúp, hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng Cal MediConnect của SCFHP theo số **1-877-723-4795** (TTY: **711**) và yêu cầu thông tin về Giáo Dục Sức Khỏe.

### Thêm các tùy chọn tự phục vụ

Quý vị có thể yêu cầu phương tiện đón đến buổi hẹn khám và đưa về, xem và yêu cầu thay đổi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của mình, xem và yêu cầu thẻ ID, và các tùy chọn khác! Đăng nhập vào mySCFHP và tìm các tác vụ có sẵn này trong thẻ **Liên Kết Nhanh**. Khi quý vị gửi yêu cầu, quý vị sẽ tìm thấy các yêu cầu đó trong thư mục **Đã Gửi** ở thẻ **Tin Nhắn**.

# 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 P.O. Box 18880 San Jose, CA 95158
- Điện thoại miễn phí: 1-800-260-2055 (TTY: 711)
- Fax: 1-408-874-1970



## Tiết kiệm thời gian và tiền bạc khi mua thuốc theo toa

 Đối với hầu hết các loại thuốc duy trì theo toa, quý vị có thể nhận lượng thuốc đủ dùng cho 90 ngày chỉ với số tiền đồng trả bằng số tiền để nhận lượng thuốc đủ dùng cho 30 ngày. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc nhận thuốc đủ dùng cho 90 ngày. Quý vị có thể đến lấy tại nhà thuốc trong mạng lưới hoặc đặt gửi thuốc qua đường bưu điện thông qua MedImpact Direct. Để biết thêm về dịch vụ đặt gửi thuốc qua đường bưu điện của chúng tôi, hãy truy cập [www.medimpactdirect.com](http://www.medimpactdirect.com).

Đối với các câu hỏi khác, hãy liên hệ với Dịch Vụ Khách Hàng của Santa Clara Family Health Plan.

# Quý vị có thể tạo nên sự khác biệt

Gia nhập Hội Đồng Tư Vấn Người Tiêu Dùng (Consumer Advisory Board) của chúng tôi!

Quý vị có muốn giúp Cal MediConnect trở thành chương trình chăm sóc sức khỏe tốt hơn cho quý vị và cộng đồng không? Hãy tham gia vào Hội Đồng Tư Vấn Người Tiêu Dùng (Consumer Advisory Board, hay CAB) của Cal MediConnect!

CAB là nhóm các hội viên giống như quý vị và có thể bao gồm những người trong gia đình hoặc người nào khác chăm sóc cho quý vị.

CAB gặp Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) nhân viên để cung cấp ý kiến phản hồi về dịch vụ và phúc lợi mà SCFHP Cal MediConnect cung cấp.

Là hội viên của CAB, quý vị sẽ được:

- Lên tiếng cho các hội viên chương trình Cal MediConnect giống như quý vị

- Cộng tác với các đại diện của chương trình và những người trong cộng đồng

- Chia sẻ cho chúng tôi trải nghiệm của quý vị về các cuộc họp của

CAB hiện được tổ chức trực tuyến. Truy cập [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) để xem các tài liệu và lịch trình của cuộc họp tiếp theo.



**NẾU QUÝ VỊ MUỐN** trở thành hội viên của CAB, hãy gọi cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP theo số **1-877-723-4795**.

## CHÚNG TÔI ĐÁNH GIÁ NHƯ THẾ NÀO?



Quý vị có thể nhận được một cuộc gọi từ tổ chức SPH Analytics mời quý vị tham gia một cuộc khảo sát về chương trình Santa Clara Family Health Plan. Chúng tôi muốn được cung cấp chương trình tốt nhất tới quý vị. Ý kiến đóng góp của quý vị rất quan trọng và sẽ giúp chúng tôi tìm ra những mặt cần cải thiện. Cảm ơn sự trợ giúp của quý vị! Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [bit.ly/SCFHPishereforyou](http://bit.ly/SCFHPishereforyou).



Quý vị không biết chắc trường hợp nào là khẩn cấp y tế?

Xin gọi đến đường dây y tá tư vấn 24/7 theo số **1-844-803-6962** để được hỗ trợ. Chúng tôi cũng có dịch vụ thông dịch cho những người không nói tiếng Anh. Dịch vụ này được cung cấp miễn phí cho các hội viên SCFHP.

**CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH**

Cal MediConnect Plan  
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

MÙA XUÂN 2021

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.

2021 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_16066V Accepted

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.

**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 Vi Phạm Pháp Luật**

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tuân thủ luật dân quyền hiện hành của Liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính. SCFHP không loại trừ mọi người hoặc đối xử với họ khác biệt vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính.

SCFHP:

- Cung cấp dịch vụ hỗ trợ miễn phí cho những người khuyết tật để giao tiếp với chúng tôi có hiệu quả, như:
  - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu đủ năng lực
  - Thông tin bằng văn bản ở các định dạng khác (chữ in lớn, âm thanh, định dạng điện tử có thể tiếp cận, các định dạng khác)
- Cung cấp miễn phí các dịch vụ ngôn ngữ cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, như:
  - Thông dịch viên đủ năng lực
  - Thông tin được trình bày bằng ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần các dịch vụ này, hãy liên hệ Dịch Vụ Khách Hàng theo số điện thoại 1-877-723-4795 (TTY: 711), từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối.

Nếu bạn tin rằng SCFHP không cung cấp những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử theo cách khác dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính, bạn có thể nộp đơn khiếu nại với:

Attn: Grievance and Appeals Department  
Santa Clara Family Health Plan  
6201 San Ignacio Ave  
San Jose, CA 95119  
Điện thoại: 1-877-723-4795  
TTY: 711  
Fax: 1-408-874-1962  
Email: [CalMediConnectGrievances@scfhp.com](mailto:CalMediConnectGrievances@scfhp.com)

Bạn có thể trực tiếp nộp đơn khiếu nại hoặc gửi qua đường bưu điện, chuyển fax, hoặc email. Nếu quý vị cần hỗ trợ nộp đơn khiếu nại, người đại diện Dịch Vụ Khách Hàng luôn sẵn sàng giúp quý vị.

Bạn cũng có thể nộp đơn khiếu nại về dân quyền lên U.S. Department of Health and Human Services (Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ), Office for Civil Rights (Văn Phòng Dân Quyền) bằng hình thức điện tử qua Office for Civil Rights Complaint Portal, có trên trang <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, hoặc qua đường bưu điện hoặc bằng điện thoại tại:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
Điện thoại: 1-800-368-1019  
TDD: 1-800-537-7697

Các mẫu khiếu nại có trên trang [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).



## Language Assistance Services

**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).** Ուժեղացրե՛ք Ձեր հարցերը և խնդրե՛ք օգնություն ստանալ հայերենով: Եթե խոսում եք հայերեն, ապա 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 ntu. 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 จะมีบริการความช่วยเหลือทางคำานภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

ខ្មែរ (Khmer): ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសា សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ 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.