

sức khỏe tuyệt vời

Mùa Xuân 2017



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Chương trình Cal MediConnect
(Chương trình Medicare–Medicaid)



Chúng tôi kỷ niệm năm thứ 20!

Santa Clara Family Health Plan tự hào phục vụ thành viên từ ngày 1 tháng 2, 1997.

Chúng tôi xin cảm ơn quý vị đã là thành viên trong nhiều năm và xin chào đón các thành viên mới! Chúng tôi duy trì cam kết cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của người dân trong quận. Tìm chúng tôi trên Facebook và LinkedIn để biết tin tức và sự kiện. Hãy cùng chúng tôi ăn mừng các cột mốc năm nay!

20
NĂM

PHỤC VỤ CỘNG
ĐỒNG CỦA CHÚNG TÔI
TỪ NĂM 1997

Hãy gọi chúng tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày mỗi tuần

1-877-723-4795

TTY/TTD

1-800-735-2929 hoặc 711

Chúng tôi mong nhận được ý kiến của quý vị

Quý vị có thể nhận được một cuộc gọi của DSS Research mời quý vị tham gia một khảo sát về chương trình Santa Clara Family Health Plan. Ý kiến của quý vị là quan trọng, và sẽ giúp chúng tôi biết được những lĩnh vực mình cần cải thiện. Xin cảm ơn sự giúp đỡ của quý vị!

Nắm rõ quyền lợi của quý vị

Khi quý vị là thành viên của SCFHP, quý vị và gia đình mình có các quyền lợi và trách nhiệm. Quyền lợi là những gì quý vị có thể mong nhận được, kể cả biện pháp điều trị và thông tin cần thiết. Trách nhiệm là những gì chúng tôi kỳ vọng quý vị sẽ làm khi là thành viên của chương trình. Truy cập trang web của chúng tôi tại www.bit.ly/scfhpmemberrights để tìm hiểu về các quyền lợi và trách nhiệm của quý vị. Nếu quý vị muốn chúng tôi gửi một bản cho quý vị, hãy gọi cho phòng Dịch Vụ Khách Hàng.

AW

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

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



Có phải cơ thể quý vị muốn cho quý vị biết gì đó hay không?

Qúy vị có thể không nhận được những dưỡng chất mà cơ thể cần để hoạt động tốt. Sau đây là 4 dưỡng chất quan trọng và lý do tại sao chúng lại quan trọng cho việc giữ gìn sức khỏe.

1. Vitamin B₆ giúp quý vị duy trì một hệ miễn dịch hiệu quả và phòng ngừa các dạng thiếu máu nhất định. Các triệu chứng của thiếu vitamin B₆ bao gồm mảy đay và các vấn đề khác về da, như gàu hoặc vảy da. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng nào như trầm cảm, lú lẫn, hoặc co giật, hãy

gọi cho bác sĩ của quý vị.

2. Không đủ sắt trong chế độ ăn là một quan ngại, nhất là đối với phụ nữ ở tuổi sinh con và trẻ em. Dấu hiệu thường gặp nhất là mệt mỏi. Các triệu chứng khác có thể gồm có:

- Chóng mặt.
- Nhức đầu.
- Lạnh bàn tay và bàn chân.
- Da nhợt nhạt và nhợt nhạt dưới mí mắt.
- Mệt mỏi.

3. Vitamin D mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể, chủ yếu là sức khỏe xương và tăng cường miễn dịch. Các triệu chứng của

thiếu vitamin D có thể gồm nhức xương, yếu cơ, hoặc tâm trạng kém.

4. Những ai không có đủ vitamin C có thể bị chảy máu nướu, dễ bị thâm tím, và vết thương chậm lành. Đảm bảo quý vị có được nhiều vitamin C từ:

- Trái cam chanh, như cam, thơm, chanh và chanh ta.
- Rau củ, như ớt chuông, bông cải xanh và khoai tây.
- Các loại trái cây khác, như ổi, đu đủ, kiwi, và dâu tây.

Cách tốt nhất để có đủ dưỡng chất là có một chế độ ăn cân bằng tốt. Theo *Hướng Dẫn Chế Độ Ăn Dành Cho Người Mỹ (Dietary Guidelines for Americans)*, một chế độ ăn lành mạnh là chế độ:

- Gồm có nhiều loại rau củ, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, sữa và các sản phẩm từ sữa không béo hoặc hàm lượng béo thấp và dầu.
- Bao gồm nhiều loại thực phẩm protein, gồm có hải sản, thịt nạc và gia cầm, trứng, đậu và đậu Hà Lan, quả hạch, hạt và sản phẩm đậu nành.
- Hạn chế chất béo bão hòa và chất béo *chuyển hóa*, và thức ăn thêm đường và natri thường có trong các sản phẩm đóng gói hoặc chế biến sẵn.
- Duy trì trong giới hạn nhu cầu calorie hàng ngày của quý vị.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại (ví dụ về các triệu chứng, liều dùng, v.v.), hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.eatright.org.

Biến hoạt động thể lực thành một phần thường xuyên trong ngày

Nếu quý vị có 10 phút rảnh rỗi, hãy đi bộ! Chỉ cần 10 phút đi nhanh vài lần mỗi ngày sẽ giúp cho nhịp tim của quý vị đạt được tốc độ có lợi cho sức khỏe. Quý vị có thể dắt chó đi dạo trước và sau giờ làm việc, đậu xe xa hơn và đi bộ đến điểm đích, hoặc thay vì uống cà phê hãy đi bộ một lúc. Hoạt động thường xuyên trong ngày có thể mang lại những lợi ích sức khỏe lâu dài chẳng hạn như duy trì cân nặng lành mạnh, ngủ ngon hơn, và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và bệnh tiểu đường tuýp 2.

Tìm hiểu thêm tại www.choosemyplate.gov.



Bạn có biết?

Chúng tôi xem xét các dịch vụ mới sẽ được cung cấp như một phần của các quyền lợi được chi trả 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 trang web của chúng tôi tại www.bit.ly/scfhpnewservices để đọc thêm về cách chúng tôi đánh giá các công nghệ mới.

Cách hỏi bác sĩ về cân nặng của quý vị

Nếu quý vị không biết chắc về cân nặng của mình, hãy hỏi bác sĩ khi đi khám hàng năm. Sẽ có ích khi mang theo một danh sách các câu hỏi đến buổi hẹn khám. Một số câu hỏi mẫu là:

- Cân nặng lành mạnh đối với tôi là gì?
- Tôi có gặp vấn đề sức khỏe khiến cho tôi bị thừa cân hay không?

- Các cách giảm cân có lợi cho sức khỏe là gì?
- Tôi nên thực hiện dạng hoạt động thể lực gì?
- Tôi có thể thay đổi thói quen ăn uống của mình bằng cách nào?
- Một chương trình giảm cân có thể giúp ích cho tôi hay không?

Santa Clara Family Health Plan chi trả chi phí cho các buổi làm việc với Weight Watchers khi có giấy giới thiệu của bác sĩ của quý vị.

Nếu có thắc mắc? Hãy gọi cho phòng Dịch Vụ Khách Hàng để biết thêm thông tin.



Tiếng Anh không phải là ngôn ngữ thứ nhất của quý vị?

Quý vị có biết rằng chúng tôi có cung cấp dịch vụ thông dịch hay không? Thông tin viên sẽ làm việc qua điện thoại hoặc trực tiếp, miễn phí cho quý vị. Quý vị có quyền nhận được thông tin theo cách đáp ứng nhu cầu của quý vị.

Nếu quý vị cần một thông dịch viên để đến hẹn khám với bác sĩ, hãy gọi cho phòng mạch của bác sĩ ít nhất 5 ngày trước buổi hẹn theo lịch của quý vị. Họ sẽ bố trí một thông dịch viên trực tiếp hoặc qua điện thoại.

Nếu quý vị cần giúp tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nói ngôn ngữ của quý vị

Phòng Quản Lý Ứng Dụng của SCFHP có chính sách không phân biệt đối xử về các khoản thưởng tài chính. Truy cập www.bit.ly/scfhpaffirmativestatement để tìm hiểu thêm. Nếu quý vị muốn chúng tôi gửi bản tuyên bố này cho quý vị, hãy gọi cho phòng Dịch Vụ Khách Hàng.

hoặc có sử dụng thông dịch viên thường trực, hãy gọi cho phòng Dịch Vụ Khách Hàng.

Thông báo

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 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.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-723-4795**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 **1-877-723-4795**。(TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

sức khỏe
tuyệt vời

Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI là do nhiều chuyên gia y khoa cung cấp. Nếu quý vị có lo ngại hay thắc mắc về một vấn đề cụ thể có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị, vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Người mẫu có thể được sử dụng trong các hình chụp và hình minh họa.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com

H7890_12053V Accepted