

# sức khỏe tuyệt vời



Chương trình Cal MediConnect  
(Chương trình Medicare–Medicaid)

## Chăm sóc đúng lúc

**C**hương trình Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cam kết cung cấp các dịch vụ chăm sóc kịp thời cho tất cả các thành viên. Vui lòng xem bảng bên để biết thông tin về khoảng thời gian tối đa mà quý vị phải chờ đợi đối với mỗi loại cuộc hẹn.

Quý vị cũng có quyền nhận dịch vụ thông dịch một cách kịp thời cho các cuộc hẹn theo lịch của quý vị.

Nếu quý vị không nhận được phản hồi trong khung thời gian dự kiến, vui lòng gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP. Quý vị cũng có thể gọi cho Sở Y Tế Có Quản Lý California (California Department of Managed Health Care) tại **1-888-466-2219** hoặc vào trang web của họ tại [www.dmhc.ca.gov](http://www.dmhc.ca.gov).

Loại cuộc hẹn	Thời gian chờ đợi
<b>Các cuộc hẹn khẩn cấp về mặt y tế</b>	
Đối với các dịch vụ <b>không</b> cần sự cho phép trước	48 giờ
Đối với các dịch vụ <b>có</b> cần sự cho phép trước	96 giờ
<b>Các cuộc hẹn không khẩn cấp về mặt y tế</b> Đối với các dịch vụ không khẩn cấp để chẩn đoán hoặc điều trị thương tật, sự đau ốm hoặc các tình trạng sức khỏe khác	
Chăm sóc cơ bản	10 ngày làm việc
Bác sĩ chuyên khoa	15 ngày làm việc
Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần không phải bác sĩ	10 ngày làm việc
Khám thai lần đầu tiên	2 tuần
<b>Khám sàng lọc qua điện thoại</b>	
Nhà cung cấp dịch vụ của quý vị hoặc một nhân viên y tế có giấy phép hành nghề trực thay phải luôn có mặt để khám sàng lọc qua điện thoại 24 giờ trong ngày, 7 ngày một tuần.	Chờ 30 phút để được gọi lại
<b>Tại phòng mạch</b>	
Chờ đợi tại phòng mạch bác sĩ cho các cuộc hẹn theo lịch	Tối đa 30 phút

## Hãy gọi chúng tôi

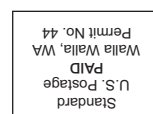
### Dịch Vụ Khách Hàng

8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày mỗi tuần  
**1-877-723-4795**

### TTY/TTD

**1-800-735-2929 hoặc 711**

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





## Hãy xem những điều này ✓

### MỘT SỐ KIỂM TRA SÀNG LỌC VÀ CÁC CÁCH TỰ KIỂM TRA CẦN LÀM

**T**ất nhiên là quý vị cần đến bác sĩ để làm hầu hết các xét nghiệm và kiểm tra sàng lọc. Nhưng có một số kiểm tra quý vị có thể tự làm lấy. Xin ghi nhớ rằng đây là những hướng dẫn tổng quát. Quý vị có thể cần khám sàng

lọc sớm hơn, thường xuyên hơn, hoặc không hề cần đến. Hãy hỏi bác sĩ để biết điều gì là phù hợp với quý vị.

*Nguồn tham khảo: American Academy of Family Physicians; American Cancer Society; Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. National Library of Medicine*

#### Ở nhà

✓ **Bước lên bàn cân.** Nhập kết quả (và chiều cao của quý vị) vào bảng tính chỉ số khối cơ thể (body mass index hay BMI) để xem quý vị có bị thừa cân hay béo phì không: [www.morehealth.org/bmi](http://www.morehealth.org/bmi).

✓ **Đo vòng eo của quý vị.** Đặt thước dây ngay trên xương hông, thò ra và đo. Một vòng eo lớn hơn 40 inch đối với nam giới hoặc 35 đối với phụ nữ làm tăng nguy cơ bị tiểu đường loại 2 và bệnh tim.

✓ **Kiểm tra bàn chân của quý vị nếu quý vị bị tiểu đường.** Tìm và báo cho bác sĩ nếu có bất kỳ vết loét hoặc các vấn đề nào khác trước khi chúng bị nhiễm trùng nghiêm trọng. Hãy thử dùng gương cầm tay nếu khó nhìn thấy bàn chân.

✓ **Kiểm tra da để biết quý vị có bị ung thư hay không.** Việc tự kiểm tra da thường xuyên (ví dụ như hàng tháng) có thể giúp quý vị tìm ra bệnh ung thư sớm. Quý vị nên yêu cầu bác sĩ khám nếu thấy các nốt ruồi và vết thâm thay đổi hoặc nếu có vùng da nào khác có vấn đề.

✓ **Kiểm soát huyết áp của quý vị.** Bác sĩ của quý vị có thể cho quý vị sử dụng một máy kiểm tra huyết áp cầm tay ở nhà, ví dụ như khi huyết áp của quý vị hơi cao hoặc bác sĩ nghĩ rằng chỉ số huyết áp của quý vị có thể chỉ cao khi ở văn phòng bác sĩ.

#### Tại văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ

✓ **Chụp x quang vú.** Từ lứa tuổi 45 đến 54, phụ nữ nên khám sàng lọc ung thư vú hàng năm, sau đó chuyển sang hai năm một lần.

✓ **Nội soi đại tràng.** Bắt đầu từ tuổi 50, các thủ thuật nội soi đại trực tràng hoặc các xét nghiệm sàng lọc khác được khuyến cáo cho cả nam giới và nữ giới để giúp phòng ngừa ung thư kết trực tràng hoặc tìm bệnh sớm.

✓ **Kiểm tra huyết áp.** Để bác sĩ của quý vị kiểm tra huyết áp ít nhất hai năm một lần—và thường xuyên hơn nếu quý vị có những bệnh trạng nhất định như bệnh tim hoặc bệnh tiểu đường.

✓ **Xét nghiệm mỡ cholesterol trong máu.** Bắt đầu từ tuổi 35, hoặc tuổi 20 nếu quý vị có các yếu tố nguy cơ như tiểu đường, cao huyết áp, hoặc bệnh tim.

# Đừng bỏ qua xét nghiệm phết Pap

**C**ác quý bà và quý cô, có phải đã đến lúc làm kiểm tra sàng lọc Pap để tìm ung thư cổ tử cung không? Hãy xem xét thực tế:

- Khoảng 12,000 phụ nữ ở Mỹ bị ung thư cổ tử cung mỗi năm.
- Các triệu chứng thường không xuất hiện cho đến khi ung thư đã tiến triển.

**Tin tốt là.** Ung thư cổ tử cung là một trong những loại ung thư phụ khoa dễ phòng ngừa nhất. Và theo Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ, tỷ lệ mắc loại ung thư này đã giảm hơn 50% kể từ năm 1975, nhờ việc khám sàng lọc rộng rãi.

**Điều cần biết về xét nghiệm phết Pap.** Khi làm xét nghiệm Pap, bác sĩ lấy một mẫu tế bào



từ cổ tử cung của quý vị. Mẫu này sẽ được kiểm tra để tìm các tế bào tiền ung thư và tế bào ung thư.

Các tế bào tiền ung thư có thể được điều trị nếu được phát hiện sớm. Và khi bệnh ung thư cổ tử cung được phát hiện sớm, khả năng chữa trị được là rất cao. Đó là lý do tại sao quý vị nên làm theo các hướng dẫn kiểm tra sàng lọc quan trọng này.

## Tuổi Khuyến cáo

- 21 Xét nghiệm Pap lần đầu tiên.
- 21–29 Xét nghiệm Pap mỗi ba năm một lần, miễn là kết quả xét nghiệm bình thường.
- 30–65 Xét nghiệm Pap kết hợp với xét nghiệm tìm virus gây u nhú ở người (HPV) mỗi năm năm một lần. Đây là khuyến nghị ưu tiên, nhưng quý vị chỉ làm xét nghiệm Pap mỗi ba năm một lần cũng được. HPV có thể gây ra những thay đổi tiền ung thư ở cổ tử cung và là một nguyên nhân chính gây ung thư cổ tử cung.

**Ngoài 65** Những phụ nữ đã có thay đổi tiền ung thư nghiêm trọng ở cổ tử cung tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời thì nên tiếp tục làm xét nghiệm này trong ít nhất 20 năm sau khi được chẩn đoán, ngay cả khi thời gian xét nghiệm tiếp tục sau tuổi 65.

**Tất cả các lứa tuổi** Xét nghiệm Pap là không cần thiết sau khi cắt bỏ toàn bộ tử cung, bao gồm việc cắt bỏ cổ tử cung, và đối với những phụ nữ không có tiền sử có những thay đổi tiền ung thư nghiêm trọng.

## Bị tính hóa đơn nhầm?

SAU ĐÂY LÀ VIỆC CẦN LÀM

Nếu quý vị nhận hóa đơn cho một dịch vụ được bảo hiểm, xin đừng thanh toán và gọi cho chúng tôi ngay. Nhớ chuẩn bị sẵn hóa đơn khi gọi cho chúng tôi. Chúng tôi sẽ cần những thông tin sau:

- Tên và địa chỉ của thành viên.
- Số nhận dạng thành viên trên thẻ ID thành viên.
- Ngày và lý do của hóa đơn.
- Tên bác sĩ hoặc bệnh viện.
- Số tiền trên hóa đơn.

Vui lòng gửi cho chúng tôi bản sao của hóa đơn tính tiền theo từng hạng mục để

chúng tôi xem xét. Nếu quý vị hội đủ điều kiện được bao trả dịch vụ, chúng tôi sẽ thanh toán cho nhà cung cấp. Và luôn luôn mang theo thẻ ID thành viên MediConnect cùng quý vị mỗi lần đến khám với bác sĩ để tránh bị tính hóa đơn nhầm.

Nếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

TRUNG TÂM Y TẾ DÀNH  
CHO NGƯỜI DA ĐỎ

## Hãy rèn luyện thân thể!

**Đ**ừng chờ đợi để có thân hình đẹp và cảm thấy khỏe mạnh! Hãy tham gia các hoạt động vừa vui vừa rèn luyện cơ thể tại Trung Tâm Thể Dục của Trung Tâm Y Tế Dành Cho Người Da Đỏ (Indian Health Center Fitness Center). Tại đây có:

■ Các quyền lợi thành viên bao gồm lớp thể dục cá nhân và lớp



thể dục theo nhóm cho các lứa tuổi từ 13 đến 18.

■ Dịch vụ tư vấn dinh dưỡng và giáo dục về bệnh tiểu đường do các chuyên gia y tế cung cấp miễn phí.

Xin gọi số **408-445-3400**, số máy lẻ **2660**, hoặc

vào xem trang web [www.indianhealthcenter.org](http://www.indianhealthcenter.org) để biết thêm thông tin và tìm hiểu các điều kiện yêu cầu.

Trung Tâm Y Tế dành cho Người Da Đỏ ở tại địa chỉ 602 E. Santa Clara St. trong trung tâm thành phố San Jose.

## 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](http://www.scfhp.com)

H7890\_12113V Accepted