

2017 年夏季



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

赢得健康

Cal MediConnect 计划
(医疗保险——医疗补助计划)



及时护理

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 致力于为所有会员及时提供医疗保健服务。如需了解预约医生的最长等待时间，请查看图表。

您有权在有预约的就诊中及时

预约类型	等候时间
紧急医疗预约	
不需要预先核准的服务	48 小时
需要预先核准的服务	96 小时
非紧急医疗预约 非紧急诊断或治疗受伤、疾病及其他健康问题的服务	
初级保健医生	10 个工作日
专科医生	15 个工作日
非医师精神保健服务提供者	10 个工作日
首次产前检查	2 周
电话筛查	
您的医护服务提供者或值班执业保健专业人员应每周 7 天，每天 24 小时提供电话筛查服务。	回电时间为 30 分钟
在医生诊间	
在医生诊间等候有预约的就诊	30 分钟以内

得到口译服务。

如您未在预期时间内得到答复，请致电 SCFHP 客户服务部。您也可以拨打 **1-888-466-2219**

联系 California Department of Managed Health Care (加州管理模式医疗保健局)，或访问官方网站 www.dmhc.ca.gov。

欢迎来电

客户服务部

上午 8 点至晚上 8 点，
每周 7 天。

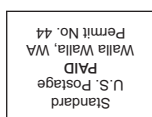
1-877-723-4795

听障专线

1-800-735-2929 或 711

CW

健康与保健或预防信息





检查一下 ✓

一些必需的筛查及自我诊查

当然，只有在医生帮助下才能进行大部分筛查检测及试验。但您依然可以自己检查身体。请牢记，这些是一般的指导原则。您可能需要提前筛查、更经常的筛查，也可能无需筛查。询问您的医生是否需要筛查。

资料来源：American Academy of Family Physicians; American Cancer Society; Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. National Library of Medicine

在家中

- ✓ **称一下体重。**将结果（及您的身高）键入体重指数 (BMI) 计算器，查看您是否超重或过胖：www.morehealth.org/bmi。
- ✓ **测量您的腰围。**将卷尺置于您的髌骨上方，呼气并测量。男性腰围超过 40 英寸，女性腰围超过 35 英寸，可能会增加 2 型糖尿病及心脏病风险。
- ✓ **糖尿病患者应检查双脚。**在恶化成严重感染前，查看并报告是否有痛处或其他问题。如果您查看脚部时有困难，请使用手镜。
- ✓ **检查您的皮肤以发现是否患癌。**经常（如按月）自我皮肤检查能帮您及早发现癌变。如果痣、疤痕或其他皮肤上的问题区域发生变化，您就应该通知您的医生。
- ✓ **监测您的血压。**您的医生可能会让您在家中使用便携式监护仪；例如，您有临界高血压或您的血压读数仅在医生办公室时会过高。

在服务提供者诊间

- ✓ **乳房 X 线照片。**年龄 45 岁到 54 岁的女性应该每年进行乳腺癌筛查，该年龄段之后调整为每两年做一次筛查。
- ✓ **结肠镜检查。**从 50 岁起，无论男性还是女性都推荐进行结肠镜检查或其他筛查检测，以帮助预防结肠直肠癌或及早发现病情。
- ✓ **血压检测。**至少每两年一次要由医生为您检查血压——如果您患有心脏病或糖尿病等，则需更经常检查。
- ✓ **胆固醇血液检测。**从 35 岁开始；如果您有糖尿病、高血压或心脏病等风险因素，则应从 20 岁起。



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？考虑这些事实：

- 在美国，每年有 1 万 2 千名妇女患宫颈癌。
- 癌症在进展为较晚期前，通常不会显现症状。

好消息。 宫颈癌是最易预防的妇科肿瘤之一。根据 American Cancer Society（美国癌症协会），宫颈癌的发病率自 1975 年起已经

下降了 50%，这都归功于广泛筛查。

关爱您的子宫。 在子宫颈抹片检查时，您的医生会从您的子宫颈提取细胞样本。样本会经检查是否为癌前细胞与癌细胞。

如果及早察觉，癌前细胞是可以治疗的。宫颈癌只要及早发现，治愈的可能性很高。因此，您需要遵循这些重要筛查指导原则。

年龄 建议

- | | |
|---------|---|
| 21 岁 | 首次子宫颈抹片检查。 |
| 21–29 岁 | 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。 |
| 30–65 岁 | 每五年做一次子宫颈抹片检查及人乳头状瘤病毒 (HPV) 检查。这是理想情况，但每三年做一次子宫颈抹片检查也可以接受。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 年里持续检查，即使检查持续到患者超过 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。 |

误收费？

以下是可采取的行动

如果您收到保付服务的账单，请勿支付，并立刻致电给我们。当您打电话时，请务必备妥帐单。我们需要以下信息：

- 会员的姓名和地址。
- 会员 ID 卡上的 ID 号码。
- 账单日期及收费项目。
- 医生或医院名字。
- 收费金额。

请提供明细账单副本以供我们复审。如果您具备该项服务

的资格，我们会向医护服务提供者支付服务费用。每次接受医生看诊时，请随时携带您的 MediConnect 会员 ID 卡，避免误收费。

如有任何问题，请致电客户服务部。

INDIAN HEALTH CENTER FITNESS CENTER

(印第安健康健身中心)

健身美体!

为了保持健美健康，不再等待，立即行动！在 Indian Health Center Fitness Center (印第安健康健身中心) 享受健身之乐。健身中心提供：

- 健身房会员资格，包括普通健身课以及适合 13 至 18 岁青少年参加的团体健身课。
- 由保健专业人员提供的糖尿病



相关教育和营养学咨询。

请拨打 **1-408-445-3400**，分机 **2660**，或访问

www.indianhealthcenter.org

了解更多信息和参与要求。

印第安健康健身中心位于圣何塞市中心，地址为 602 E. Santa Clara St.。

注意事项

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (圣塔克拉家庭健康计划加州 MediConnect 计划) (Medicare-Medicaid Plan (联邦医疗保险和医疗补助计划)) 是签订联邦医疗保险和加州医疗补助合约的健康计划，旨在为投保人同时提供这两项计划的福利。

Santa Clara Family Health Plan 遵守适用的联邦民权法律规定，不因种族、膚色、民族血统、年龄、残障或性别而歧视任何人。

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**).

赢得健康

《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
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com