



## 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/TDD 1-800-735-2929 hoặc 711

## Đã đến lúc quý vị cần đi khám nhãn khoa thường niên?

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

Là thành viên của SCFHP, quyền lợi bảo hiểm về nhãn khoa của quý vị được cung cấp thông qua VSP, bao gồm:

- Một lần khám mắt định kỳ hàng năm và
- Tối \$100 cho kính mắt (gọng và tròng kính) hoặc lên tới \$100 đối với kính áp tròng mỗi 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 ở. 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.

**Quý vị có thắc mắc?** Hãy truy cập trang web của VSP để biết cách liên lạc với VSP. Và xem Sổ Tay Hướng Dẫn Thành

Viên để biết về các dịch vụ khác được SCFHP bao trả. Quý vị cũng luôn có thể tìm thấy Sổ Tay Hướng Dẫn Thành Viên với thông tin cập nhật trên trang web của chúng tôi tại địa chỉ [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

Nếu quý vị cần được đưa đón đến nơi hẹn khám bệnh, hãy truy cập [mySCFHP](http://mySCFHP) tại địa chỉ [member.scfhp.com](http://member.scfhp.com) và đăng nhập vào cổng thông tin dành cho thành viên hoặc gọi điện thoại cho bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng. Bấm vào “Yêu cầu Taxi” bên dưới “Liên kết Nhanh”, điền vào mẫu đơn và gửi mẫu đơn đó. Cần đảm bảo rằng quý vị gửi mẫu đơn ít nhất 3 ngày trước lịch hẹn. Chúng tôi sẽ gọi cho quý vị để cung cấp thêm thông tin cho quý vị.



MV

Thông tin về sức khỏe và sống khỏe hoặc phòng ngừa

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

# Quý vị có thể giúp phòng ngừa các trường hợp gian lận, lãng phí và lạm dụng!

Gian lận về chăm sóc sức khỏe là một vấn đề nghiêm trọng. Các vụ gian lận khiến cho tất cả mọi người phải trả chi phí chăm sóc sức khỏe cao hơn. Sau đây là năm cách quý vị có thể giúp để phòng ngừa các trường hợp gian lận, lãng phí và lạm dụng:

1. Không bao giờ cho người khác mượn thẻ ID của quý vị.
2. Thông báo ngay cho chúng tôi nếu thẻ ID của quý vị bị thất lạc hoặc mất cắp.
3. Biết những ai có thể xem thông tin của quý vị.
4. Yêu cầu các bác sĩ của quý vị giải thích rõ ràng về các xét nghiệm hay thủ thuật họ muốn quý vị làm, và lý do vì sao cần xét nghiệm hay thủ thuật đó.
5. Theo dõi tất cả các lần đến khám với bác sĩ và các cuộc hẹn quý vị đã có mặt, bỏ lỡ hoặc hủy bỏ.

Nếu quý vị nghi ngờ có gian lận hoặc vi phạm quyền riêng tư, hãy viết ra tên, địa chỉ và số ID của người đã vi phạm gian lận, lãng phí hoặc lạm dụng. Đưa càng nhiều thông tin càng tốt về người vi phạm, ngày giờ xảy ra sự việc và tóm tắt chính xác những gì đã xảy ra.

Gửi báo cáo của quý vị theo

các cách sau:

- Gửi thư tới: **SCFHP Compliance Officer**  
PO Box 18880,  
San Jose, CA 95158
- Điện thoại: **1-408-874-1450**,  
24 giờ/ngày, 7 ngày trong tuần  
TTY: **1-800-735-2929**  
hoặc 711
- Email: **reportfraud@scfhp.com**

Quý vị cũng có thể liên lạc với các cơ quan liên bang và tiểu bang dưới đây:

- **Phòng Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe California (California Department of Health Care Services, hay DHCS)**
  - Điện thoại: **1-800-822-6222**
  - Email: **stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**
- **Văn Phòng Tổng Thanh Tra Bộ Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services Office of Inspector General)**
  - Điện thoại: **1-800-447-8477**
  - TTY: **1-800-377-4950**
- **Trung Tâm Dịch Vụ Medicare & Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services)**
  - Điện thoại: **1-800-633-4227**
  - TTY: **1-877-486-2048**



## Hãy cập nhật thông tin của quý vị

Gần đây quý vị có chuyển nhà không? Quý vị có số điện thoại hay địa chỉ nhận thư mới? Hãy cập nhật thông tin trong hồ sơ của quý vị để đảm bảo quý vị không bị lỡ những thông tin quan trọng từ tiểu bang California về các lựa chọn chăm sóc sức khỏe dành cho quý vị.

Cách để thay đổi thông tin liên lạc của quý vị với **Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội Hạt Santa Clara (Santa Clara County Social Services Agency)**:

▶ Hãy gọi đến số **1-877-962-3633**, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

▶ Truy cập trang web **www.mybenefitscalwin.org** để tìm văn phòng tại địa phương hoặc để biết thêm thông tin.

Cách để thay đổi thông tin liên lạc của quý vị với **Quản Lý An Sinh Xã Hội (Social Security Administration, SSA)**:

▶ Hãy gọi đến số **1-800-772-1213**, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.  
TTY: **1-800-325-0778** hoặc **711**

▶ Hãy truy cập trang web của văn phòng thực địa tại địa phương:  
**www.ssa.gov/agency/contact**

▶ Hãy truy cập trang web:  
**www.ssa.gov/myaccount**



## **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, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Những người sử dụng TTY/TDD gọi số 1-800-735-2929 hoặc 711.

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: Appeals and Grievances Department Santa  
Clara Family Health Plan  
6201 San Ignacio Ave  
San Jose, CA 95119  
Điện thoại: 1-877-723-4795  
TTY/TDD: 1-800-735-2929 hoặc 711  
Fax: 1-408-874-1962  
Email: 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 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



## Language Assistance Services

**English:** ATTENTION: If you speak another language, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. TTY/TDD users should call 1-800-735-2929 or 711. The call is free.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711. La llamada es gratuita.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Những người sử dụng TTY/TDD gọi đến số 1-800-735-2929 hoặc 711. Cuộc gọi được miễn phí.

**中文 (Chinese):** 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 联系客户服务部，工作时间是周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免费电话。

**Tagalog – Filipino (Tagalog):** PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 8 p.m. Dapat tumawag ang mga TTY/TDD user sa 1-800-735-2929 o 711. Libre ang tawag.

**한국어 (Korean):** 주의:한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 8시 사이에 1-877-723-4795 번으로 고객 서비스 부서에 전화해 주십시오. TTY/TDD 사용자는 1-800-735-2929 번 또는 711 번으로 전화해 주시면 됩니다.통화료는 무료입니다.

**Հայերեն (Armenian):** Ուշադրութեամբ խոսու՛մ եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 1-877-723-4795 հեռախոսահամարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը: TTY/TDD օգտվողները պետք է զանգահարեն 1-800-735-2929 կամ 711: Զանգն անվճար է:

**Русский (Russian):** ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Звоните в службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

### فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترس هستند. از طریق شماره 4795-723-877-1 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر با سرویس مشتری تماس بگیرید. کاربران TTY/TDD می توانند از طریق شماره 1-800-735-2929 یا 711 تماس بگیرند. این تماس رایگان است.

**日本語 (Japanese):** 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語サービスをご利用いただけます。月曜日から金曜日、午前 8 時～午後 8 時に対応のカスタマーサービス(1-877-723-4795)までご連絡ください。TTY/TDD ご利用の方は、1-800-735-2929 または 711 に電話してください。通話料金は無料です。

**Hmoob (Hmong):** LUS CEEV:Yog koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntwam 1-877-723-4795, hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Tus xov tooj rau cov neeg TTY/TDD hu rau 1-800-735-2929 lossis 711. Yog tus xov tooj hu dawb.

**ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi):** ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੇ, 1-877-723-4795 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY/TDD ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**العربية(Arabic):**  
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795، من الإثنين إلى الجمعة، 8 ص إلى 8 م. مستخدمى الهاتف النصي/جهاز الاتصال لضعاف السمع يمكنهم الاتصال على الرقم 1-800-735-2929 أو 711. اتصل مجاناً.

**हिंदी (Hindi):** ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात के 8 बजे तक ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 पर कॉल कर सकते हैं। TTY/TDD उपयोगकर्ताओं को 1-800-735-2929 या 711 पर कॉल करना चाहिए। कॉल निःशुल्क है।

**ภาษาไทย (Thai):** เรียบ: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางคำานภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าที่ 1-877-723-4795 ได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

**ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian):** ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបានពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

**ພາສາລາວ (Lao):** ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາ ຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.



# Làm gì với thuốc đã hết hạn sử dụng hoặc thuốc không sử dụng

Thuốc cũ và thuốc không sử dụng có thể gây nguy hiểm cho gia đình, cộng đồng của quý vị và môi trường. Hãy đảm bảo quý vị tuân theo hướng dẫn tiêu hủy cụ thể in trên tờ thông tin kèm theo bao bì của sản phẩm. Nếu không có hướng dẫn, quý vị có thể gửi trả thuốc đã hết hạn sử dụng tới địa điểm gom đổ.

Nói chung, các nhà thuốc có chương trình tiêu hủy thuốc một cách an toàn. Quý vị cũng có thể đến Trung Tâm Y tế Valley (Valley Health Center) hoặc trụ sở cảnh sát để gửi trả lại thuốc đã hết hạn sử dụng. Để biết danh sách đầy đủ các địa điểm gom đổ, hãy truy cập [www.bit.ly/drop-offolddrugs](http://www.bit.ly/drop-offolddrugs).

## Cách sử dụng thẻ ID của quý vị

Thẻ ID SCFHP của quý vị là chìa khóa giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Hãy đảm bảo quý vị mang theo thẻ mỗi khi đến khám với một nhà cung cấp dịch vụ hoặc nhận bất kỳ dịch vụ chăm sóc sức khỏe nào khác.

### A TRÊN THẺ ID CỦA QUÝ VỊ CÓ THÔNG TIN GÌ

Thông tin bao gồm:

1. Họ và tên
2. Số ID thành viên
3. Tên của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP)

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính được ghi trên thẻ ID của quý vị là nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc phòng khám sẽ phối hợp chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính cho quý vị sẽ cung cấp hầu hết các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

### B NHỮNG SỐ ĐIỆN THOẠI QUAN TRỌNG IN TRÊN THẺ ID CỦA QUÝ VỊ

» **Dịch Vụ Khách Hàng:** Hãy gọi cho SCFHP nếu quý vị có thắc mắc về quyền lợi hay phạm vi bảo hiểm của quý vị

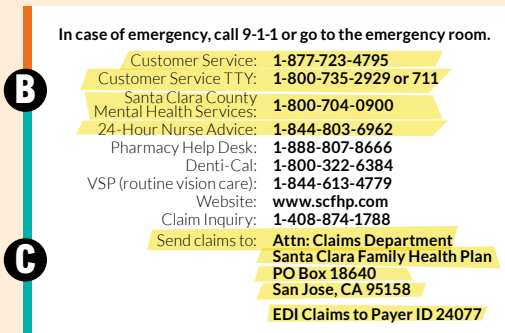
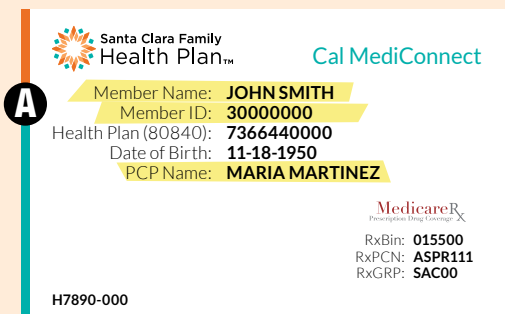
» **Đường Dây Y Tá Tư Vấn:** Gọi đến miễn phí, 24/7, nếu quý vị cần giúp đỡ:

- Giải đáp thắc mắc về y khoa của quý vị
- Chăm sóc vết thương hay đau ốm
- Quyết định đi khám bác sĩ, đi đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp hay phòng cấp cứu

» **Cơ Quan Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Hạt Santa Clara (Santa Clara County Mental Health Services):** Hãy gọi nếu quý vị cần dịch vụ về sức khỏe tâm thần

### C THÔNG TIN QUAN TRỌNG KHÁC

Mặt sau của thẻ ID cũng có những thông tin quan trọng đối với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị về cách thức lập hóa đơn tính tiền SCFHP đối với dịch vụ chăm sóc của quý vị.



# Tháng Yêu thương-Trái tim-Quý vị

Trong tháng 2, chúng ta đã được nhiều trái tim—phiên bản giấy và sô cô la, vây kín xung quanh cùng với trái tim của hơn 300 triệu người Mỹ.

Chúng ta cũng bị vây quanh bởi bệnh tim. Nhưng ngay cả trong khoảng thời gian một tháng ngắn ngủi, quý vị cũng có thể làm được nhiều điều để chăm sóc cho trái tim của mình.

## Tuần 1: Đọc nhãn thực phẩm.

Tìm kiếm những thực phẩm có chất béo không bão hòa, axit béo omega-3 và thực phẩm có hàm lượng muối và đường thấp.

**Tuần 2: Vận động.** Cũng giống như tất cả các cơ, trái tim của quý vị cũng cần tập thể dục. Hãy đặt mục tiêu tập những bài aerobic cường độ vừa phải ít nhất 150 phút/tuần, chẳng hạn như đi bộ nhanh. Hoặc tham gia Vận động Silver&Fit Exercise và Người Cao Tuổi Khỏe Mạnh (Healthy Aging)



*SCFHP chi trả cho chương trình giám sát cân nặng Weight Watchers và các lớp cai hút thuốc lá và quản lý bệnh mạn tính. Để ghi danh, hãy đăng nhập vào mySCFHP tại [member.scfhp.com](http://member.scfhp.com) hoặc gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.*

miễn phí! Chương trình bao gồm:

- Tư cách hội viên tập gym hoặc
- Tối 2 bộ dụng cụ tập thể dục tại nhà cho mỗi năm hưởng quyền lợi

Để biết thêm thông tin, hãy gọi đến chương trình Silver&Fit theo số **1-877-427-4788 (TTY: 711)** từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 5 giờ sáng đến 6 giờ chiều.

**Tuần 3: Biết các chỉ số của quý vị.** Nếu quý vị không biết chỉ số huyết áp và chất béo gây xơ cứng động mạch (cholesterol) của mình, hãy đặt hẹn với bác sĩ của quý vị để được kiểm tra. Tình trạng huyết áp cao hay có quá nhiều LDL cholesterol (loại cholesterol xấu)—hoặc không có đủ HDL cholesterol (loại cholesterol tốt)—trong máu của quý vị có thể đẩy quý vị tới nguy cơ bị bệnh tim.

## THUỐC THEO ĐƠN

### Nhận nhiều thuốc hơn với số tiền ít hơn

Hầu hết các loại thuốc duy trì theo toa có thể được cung cấp với lượng đủ dùng cho 90 ngày với số tiền đồng trả bằng lượng thuốc đủ dùng cho 30 ngày. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. 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 trang web [www.medimpactdirect.com](http://www.medimpactdirect.com).

Để được giải đáp thắc mắc khác, hãy liên lạc bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP.

Tình trạng thừa cân cũng làm tăng nguy cơ bị bệnh tim. Bác sĩ của quý vị có thể khuyên quý vị về cách để đạt được chỉ số tốt cho tim trong tất cả 3 lĩnh vực.

**Tuần 4: Cam kết bỏ hút thuốc lá.** Hút thuốc có hại cho tim cũng như cho phổi. Hãy bảo vệ bạn bè và gia đình quý vị khỏi việc hút thuốc thụ động. Hãy biến hành động bỏ hút thuốc thành hành động của yêu thương.

Nguồn: American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

## CUỘC SỐNG LÀNH MẠNH

Cal MediConnect Plan  
(Chương Trình Medicare-Medicaid)

Mùa đông 2019

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.

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_14038V 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

P.O. Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)

TTY/TDD: 1-800-735-2929 or 711