

# sức khỏe tuyệt vời

Mùa Thu 2015



Medi-Cal/Healthy Kids

## Cách giữ gìn sức khỏe sau khi xuất viện

**H**ãy theo các lời khuyên dưới đây để duy trì sức khỏe sau khi xuất viện.

### 1. Đặt câu hỏi trước khi xuất viện.

Khi về nhà, quý vị sẽ tự lo chăm sóc cho mình. Điều quan trọng là quý vị cần biết làm những gì để tiếp tục phục hồi tốt. Hãy nêu lên các câu hỏi. Nếu cần giúp đỡ, hãy nhờ một người bạn hay người thân. Quý vị cũng có thể yêu cầu y tá giải thích các hướng dẫn xuất viện cho quý vị.

**2. Hiểu về các loại thuốc.** Yêu cầu y tá cùng quý vị xem qua các loại thuốc đã cấp cho quý vị. Y tá có thể ghi một danh sách thuốc cho quý vị. Đảm bảo rằng quý vị không quên lấy thuốc theo toa sau khi về nhà.

**3. Lập kế hoạch tái khám.** Lên lịch buổi tái khám với bác sĩ của quý vị và thu xếp phương tiện đi lại



đến buổi hẹn đó. Giữ hẹn tái khám, ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh bình thường. Bác sĩ cần gặp quý vị để xác định xem chương trình điều trị có hiệu quả hay không. Bác sĩ của quý vị cũng có thể kiểm tra lại các loại thuốc quý vị đang dùng. Đảm bảo rằng quý vị biết các triệu chứng nào là bình thường và triệu chứng nào cần được báo cho bác sĩ.

**4. Liên lạc với nhân viên quản lý hồ sơ.** Quý vị có thể cần thu xếp các nhà cung cấp dịch vụ, người chăm sóc, buổi hẹn và thiết bị y tế khi được xuất viện. Nhân viên quản lý

hồ sơ có thể giúp phối hợp tất cả những việc này và giới thiệu quý vị đến các nguồn trợ giúp trong cộng đồng. Nếu quý vị muốn gặp một nhân viên quản lý hồ sơ, xin gọi Phòng Dịch Vụ Hội Viên.

**5. Thành lập nhóm hỗ trợ tại nhà cho quý vị.** Thu xếp để có người chăm sóc tới nhà quý vị và giúp làm những việc chăm sóc cần thiết. Nếu quý vị có thắc mắc về việc về nhà sau khi nằm viện, xin nói chuyện với bác sĩ của mình hoặc gọi điện cho Phòng Dịch Vụ Hội Viên theo số 1-800-260-2055 (TTY 1-866-735-2929).

### » NẾU QUÝ VỊ MỚI THAM GIA SCFHP, XIN CHÚC MỪNG!

Chúng tôi đã tạo một video ngắn để giúp quý vị bắt đầu sử dụng chương trình Santa Clara Family Health Plan. Truy cập [www.scfhp.com/getting-started](http://www.scfhp.com/getting-started) để xem video và tìm hiểu thêm!

### ^ 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



## Quý vị đã chích ngừa cúm chưa?

Santa Clara Family Health Plan bao gồm tiêm phòng cúm thông qua Bác sĩ Chăm sóc Chính (PCP) của quý vị và các hiệu thuốc chọn lọc. Để biết thêm thông tin, vui lòng liên lạc với Bác Sĩ Chăm Sóc Chính của quý vị, gọi đến Phòng Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-800-260-2055** hoặc vào xem trang web của chúng tôi tại [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).

## Trang web của chúng tôi có các công cụ “tự phục vụ” dành cho quý vị!

Vào bất kỳ lúc nào, ngày hay đêm, quý vị có thể truy cập trang web của Santa Clara Family Health Plan ([www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)) để:

- Tìm câu trả lời cho các câu hỏi thường gặp.
- Tìm một bác sĩ hay phòng khám.
- Tải xuống và in các mẫu đơn và văn bản khác.
- Nộp khiếu nại.
- Đọc bản tin.
- Tìm các nguồn trợ giúp và thông tin hữu ích.

Để biết thêm chi tiết, xin mời quý vị xem video ngắn hướng dẫn cách sử dụng website của chúng tôi, tại đây: [www.scfhp.com/getting-started](http://www.scfhp.com/getting-started).

## DUY TRÌ BẢO HIỂM MEDI-CAL CỦA QUÝ VỊ

# Việc này trở nên dễ hơn bao giờ hết

**Đ**ể tiếp tục hưởng các quyền lợi chăm sóc sức khỏe của Medi-Cal, quý vị phải gia hạn bảo hiểm hàng năm. Thủ tục gia hạn bảo hiểm Medi-Cal bây giờ dễ hơn bao giờ hết.

Trước tiên, Phòng Dịch Vụ Xã Hội của Quận Santa Clara sẽ sử dụng những thông tin có sẵn về quý vị để kiểm tra xem quý vị còn hội đủ điều kiện hưởng Medi-Cal hay không. Nếu Quận xác nhận được tất cả thông tin cần thiết về quý vị thì bảo hiểm của quý vị được gia hạn, và Quận sẽ gửi thông báo cho quý vị. Quý vị không cần làm bất cứ điều gì nữa.

Nếu Quận không thể xác nhận thông tin về quý vị, họ sẽ gửi mẫu xin gia hạn bảo hiểm cho quý vị. Sau khi quý vị điền đầy đủ và trả lại mẫu này, Quận sẽ gửi thư cho biết quý vị còn hội đủ điều kiện hưởng Medi-Cal hoặc họ có cần thêm thông tin hay không. Nếu quý vị không nộp thông tin đúng hạn yêu cầu thì sẽ bị mất bảo hiểm Medi-Cal. Quận sẽ gửi thông báo cho biết rằng quý vị phải nộp thông tin còn thiếu trong thời hạn 90 ngày nếu muốn được ghi danh trở lại vào chương trình bảo hiểm Medi-Cal.

Nếu mức thu nhập, số người trong gia đình hay địa chỉ của quý vị thay đổi trong năm thì quý vị phải thông báo cho cơ quan dịch vụ xã hội của Quận biết. Họ sẽ xem xét thông tin thay đổi và cho biết là



quý vị còn hội đủ điều kiện hưởng Medi-Cal hay không.

Hãy nhớ cập nhật thông tin liên lạc của quý vị. Cơ quan Quận sẽ cần liên lạc với quý vị khi đến thời gian gia hạn hợp đồng. Xin liên lạc với cơ quan dịch vụ xã hội của Quận theo số **1-877-962-3633** hoặc truy cập [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org).



## Quý vị hay con em đã đến khám răng miệng năm nay chưa?

Tất cả mọi người nên đến khám nha sĩ mỗi sáu tháng một lần. Điều này giúp phòng ngừa răng sâu và các vấn đề nha khoa khác.

Nếu quý vị là hội viên Medi-Cal, hãy gọi Denti-Cal theo số **1-800-322-6384** để biết thêm về các quyền lợi và phạm vi bảo hiểm dành cho quý vị.

Nếu con quý vị là hội viên Healthy Kids, hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên của Liberty Dental theo số **1-888-902-0403** để biết thêm thông tin về cách tìm nha sĩ, các quyền lợi bảo hiểm hoặc khoản đồng trả.



## Hãy rèn luyện thân thể!

**Đ**ừng chờ đợi để có thân hình chuẩn và cảm thấy khỏe mạnh! Hãy tham gia các hoạt động vừa vui vừa rèn luyện cơ thể rắn chắc và khỏe mạnh tại Trung Tâm Sức Khỏe (Indian Health Center Wellness Center).

Tại đây có:

- Thẻ thành viên miễn phí để dùng phòng tập thể dục tự do. 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 **1-408-445-3400**, số máy lẻ **266**, 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.



## Quý vị có quyền được thông báo thông tin

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cam kết chăm sóc kịp thời cho tất cả các hội viên. SCFHP nỗ lực để bảo đảm rằng tất cả các dịch vụ chăm sóc sức khỏe được cung cấp một cách kịp thời. SCFHP sẽ tiếp tục thông báo cho hội viên nếu thay đổi hay cập nhật bất cứ điều gì trong các quy định hiện tại của chương trình.

# Các dịch vụ bữa ăn miễn phí vào ngày lễ ở Quận Santa Clara

**M**ùa lễ có thể là một thời gian tuyệt vời nhưng cũng có thể gây ra không ít khó khăn.

Nếu bản thân quý vị hay một người quý vị quen biết cần được hỗ trợ thêm vào mùa lễ sắp tới, hãy xem trang web của Ngân Hàng Thực Phẩm Vụ Thu Hoạch Thứ Hai (Second Harvest Food Bank) tại [www.shfb.org](http://www.shfb.org). Quý vị có thể tìm hiểu về những nơi cung cấp bữa ăn miễn phí trong mùa lễ cũng như



vào những thời điểm khác trong năm.

Để được trợ giúp quanh năm, hãy gọi đường dây Kết Nối Trợ Cấp Thực Phẩm (Food Connection) theo số **1-800-984-3663**.

Nhân viên Food Connection có thể hướng dẫn quý vị biết những nơi gần nhà hay chỗ làm việc mà quý vị có thể nhận thực phẩm miễn phí. Quý vị cũng có thể gọi để tìm hiểu xem mình có hội đủ điều kiện hưởng CalFresh (phiếu thực phẩm) hay không, và nếu có thì nên nộp đơn xin ở đâu.

**Quý vị có dùng điện thoại di động không?** Số điện thoại miễn phí của Food Connection chuyển các cuộc gọi tới nhân viên phù hợp căn cứ vào mã vùng của điện thoại gọi tới. Nếu quý vị dùng điện thoại di động có mã vùng khác với mã vùng địa phương, vui lòng gọi trực tiếp theo số **1-408-266-8866**, số máy lẻ **101**, hoặc **1-650-610-0800**, số máy lẻ **101**.

## Có thắc mắc về thể nào là trường hợp y tế cấp cứu?

Vui lòng gọi Đường Dây Y Tá Tư Vấn của chúng tôi theo số **1-877-509-0294** để được trợ giúp.



**Xin hãy cho con được ngủ an toàn!**

» Nằm ngửa một mình, trong nôi (cũi) của con.

» **CHÀO MỪNG CÁC HỘI VIÊN MỚI**  
Nếu quý vị mới tham gia chương trình, chúng tôi xin chào mừng quý vị! Chúng tôi biết rằng sự thay đổi này có thể khó khăn đối với quý vị. Nhưng chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ. Chúng tôi sẽ gửi

bản tin này đến quý vị ba lần mỗi năm. Trong bản tin này, quý vị sẽ thấy:

- Thông tin về sức khỏe.
- Các lời khuyên hữu ích.
- Thông tin về các nguồn trợ giúp. Chúng tôi đề cao tất cả các hội viên

và mong muốn được giúp đỡ quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi cho chúng tôi:

- Phòng Dịch Vụ Hội Viên: **1-800-260-2055**.
- Đường Dây Y Tá Tư Vấn (hoạt động 24 tiếng/ngày): **1-877-509-0294**.

*sức khỏe*  
**tuyệt vời**

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được ấn hành theo hình thức dịch vụ cộng đồng dành cho những người bạn và thân chủ của Santa Clara Family Health Plan.

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  
1-800-260-2055  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)

2015 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

WHN31612