

sức khỏe tuyệt vời

Mùa Đông 2017



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids

Đại diện cá nhân là gì?



Quý vị có biết là quý vị có thể nhờ một người trong gia đình, người bạn hoặc người quý vị tin tưởng bàn thảo về sức khỏe và thông tin về quyền lợi thay cho quý vị không?

Người này còn được gọi là đại diện cá nhân. Đại diện cá nhân của quý vị có thể gọi Santa Clara Family Health Plan để chọn bác sĩ mới cho quý vị, theo dõi việc giới thiệu đến người chuyên khoa, giúp lấy thuốc theo toa hoặc nêu các thắc mắc về quyền lợi.

Để chỉ định đại diện cá nhân, quý vị cần điền Mẫu Yêu Cầu Đại Diện Cá Nhân (Personal Representative Request Form). Quý vị cũng có thể tải xuống mẫu này từ mạng lưới của chúng tôi tại www.scfhp.com. Hoặc gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng tại **1-800-260-2055**, chúng tôi sẽ gửi cho quý vị mẫu này. Nhớ gửi Mẫu Yêu Cầu Đại Diện Cá Nhân đã điền đến:

Santa Clara Family Health Plan
Attn: Customer Service
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
Điện sao (fax): **1-408-874-1965**

Hãy gọi chúng tôi

Dịch Vụ Khách Hàng

8:30 sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu (không kể ngày lễ)

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929

^

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

KHÁM SAU KHI SINH

Những bà mẹ mới cũng cần đi khám sức khỏe

À người mẹ mới sinh con, quý vị có thể bận bịu hơn lúc nào hết. Quý vị phải lo cho em bé trọn ngày.

Cùng lúc đó thì cơ thể của quý vị vẫn cần phải nghỉ mệt sau khi sinh vất vả. Vì vậy nên quý vị cũng phải lo cho các nhu cầu riêng của mình nữa.

Ăn uống lành mạnh và nghỉ ngơi là điều quan trọng ngay bây giờ. Và cũng nên đi khám sức khỏe với người chăm sóc của quý vị.

Đây là lần khám quý vị phải đi.

Quý vị cần đi khám hậu sản, khoảng từ bốn đến sáu tuần sau khi sinh. Nếu sinh mổ thì quý vị nên đi khám bác sĩ sớm hơn—khoảng hai tuần sau khi sinh mổ.

Bằng cách nào thì đây là cơ hội để người chăm sóc của quý vị:

■ Bảo đảm là quý vị phục hồi tốt sau khi sinh.



■ Xem quý vị có thể trở lại sinh hoạt bình thường hay không.

Đến phiên quý vị nói. Đây cũng là cơ hội quý vị nêu lên các quan tâm của mình về việc phục hồi và cho biết quý vị cảm thấy cơ thể của mình như thế nào. Quý vị có thể hỏi người chăm sóc về:

- Việc cho con bú sữa mẹ.
- Ngừa thai.

■ Sụt cân.

■ Cách ăn uống của quý vị và giữ cho mình được khỏe mạnh.

■ Tình cảm của quý vị.

Cảm thấy buồn? Một số phụ nữ bị buồn nản sau khi sinh con. Buồn nản sau khi sinh (Postpartum Depression, hay PPD), là vấn đề có thật và có thể xảy đến với bất cứ người mẹ nào, nhất là trong vài tháng đầu sau khi sinh.

Vì vậy, nếu cảm thấy buồn, thì hãy cho người chăm sóc của quý vị biết. Người này có thể giúp quý vị trở lại bản chất cũ.

Hãy tự thưởng cho chính quý vị. Quý vị có thể chia sẻ mọi điều với người chăm sóc của quý vị.

Nguồn thông tin tham khảo: Office on Women's Health



Nhắn tin BABY
tới số **511411**

và nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động của quý vị để hỗ trợ quý vị trong suốt thai kỳ và năm đầu tiên sau khi con quý vị ra đời.

Quý vị cần sự giúp đỡ?
Không biết tìm sự giúp đỡ ở đâu?
Hãy gọi 211

Một chuyên gia đầy chu đáo đã được huấn luyện sẽ giúp đỡ quý vị 24 giờ một ngày trong hơn 170 ngôn ngữ và qua máy TTY. **211 là miễn phí và kín mật.**

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm kiếm:

- Dịch vụ vô gia cư, cung cấp thực phẩm, nơi tạm trú
- Trợ giúp tìm kiếm việc làm
- Dịch vụ y tế / sức khỏe tâm thần
- Dịch vụ di trú
- Dịch vụ pháp lý
- Nơi giữ trẻ
- Dịch vụ cho những người cao niên

...**Và nhiều hơn nữa!**

Có thể xem thêm thông tin tại www.211scc.org

HỘI VIÊN MEDI-CAL

Chúng tôi cần quý vị đóng góp ý kiến

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) đang có cuộc khảo sát các hội viên để xem quý vị tiếp cận dịch vụ sức khỏe bằng ngôn ngữ của mình tốt như thế nào. Quý vị có thể được SCFHP gọi mời tham gia cuộc khảo sát. Sự tham gia của quý vị là điều quan trọng để giúp chúng tôi biết có đáp ứng được các nhu cầu của quý vị hay không. Cảm ơn quý vị đã giúp chúng tôi!



Mạng lưới của chúng tôi có công cụ tự phục vụ cho quý vị!

Quý vị có thể vào mạng lưới của chúng tôi vào bất cứ lúc nào, ngày hay đêm (www.scfhp.com) để:

- Tìm giải đáp cho những câu thường hỏi.
- Tìm bác sĩ hoặc bệnh xá.
- Tải xuống và in các mẫu và

tài liệu.

- Nộp đơn thanh phí.
 - Đọc một bản tin.
 - Tìm nguồn tài nguyên tham khảo và thông tin hữu ích.
- » Vào mạng lưới www.scfhp.com/getting-started để tìm hiểu thêm.

Quý vị có Medi-Cal và Medicare không?

Cal MediConnect kết hợp các quyền lợi này thành một chương trình với một thẻ ID hội viên và một số điện thoại để gọi yêu cầu giúp đỡ. Xin gọi số **1-888-202-3353** để tìm hiểu thêm và ghi danh vào Cal MediConnect!

Cal MediConnect

- 1 Thẻ ID
- 1 Số điện thoại

những gì cần biết

QUÝ VỊ CÓ THỂ TẠO SỰ KHÁC BIỆT

Gia nhập Ủy Ban Cố Vấn Người Tiêu Dùng của chúng tôi

Quý vị có muốn giúp Medi-Cal và Healthy Kids tốt hơn cho quý vị và cộng đồng của quý vị không? Gia nhập Ủy Ban Cố Vấn Người Tiêu Dùng! Ủy ban họp mặt bốn lần một năm. Ủy ban này bao gồm người bệnh hộ, người chăm sóc, hội viên của Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), và cha mẹ hoặc người giám hộ hợp pháp của hội viên SCFHP.

Là hội viên của Ủy Ban Cố Vấn Người Tiêu Dùng, quý vị sẽ:

- Là tiếng nói cho hội viên trong chương trình như quý vị.
 - Quý vị cộng tác với các đại diện của chương trình và những người trong cộng đồng.
 - Cho chúng tôi biết kinh nghiệm của quý vị.
- Nếu quý vị muốn phục vụ trong ủy ban, xin gọi Dịch Vụ Khách Hàng.

Đã đến lúc hít thở không khí tốt!

DỊCH VỤ BỎ HÚT THUỐC

Quý vị có muốn bỏ hút thuốc không? Đây là hai nguồn tài nguyên để giúp quý vị:
■ Breathe California có người hướng dẫn được huấn luyện và chương trình để giúp bỏ hút thuốc. Gọi cho họ theo số **1-408-998-5865** hoặc đến mạng lưới www.lungsrus.org.

■ Đường Dây Giúp Đỡ Người Hút Thuốc tại California cố vấn miễn phí qua điện thoại và cung cấp các tài liệu tự giúp. Gọi **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**, hoặc vào mạng lưới www.nobutts.org để biết thêm thông tin.

Chọn năm nay là năm quý vị bỏ hút thuốc vĩnh viễn.

Thông báo

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 **1-800-260-2055**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-260-2055** (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 **1-800-260-2055** (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 **1-800-260-2055**。(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 **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

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

2017 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.