

2017 年冬季

赢得健康



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids

什么是个人代表?



您 知道吗? 您可以委托家庭成员、朋友或其他信任的人士代您讨论健康和福利信息。

此类人员称为“个人代表”。您的个人代表可以致电 Santa Clara Family Health Plan, 为您选择一位新医生、跟进将您转诊到某位专家的事宜、帮助您按处方拿药或者提出关于福利的问题。

如要指定个人代表, 您需要填写一份“个人代表申请表”。您可以从我们的网站 (www.scfhp.com) 下载此表格。或者致电 **1-800-260-2055** 联系客户服务部, 我们会将此表格发送给您。请务必将填写好的“个人代表申请表”寄至:

Santa Clara Family Health Plan

Attn: Customer Service
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
传真: **1-408-874-1965**

欢迎来电

会员服务

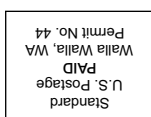
上午 8:30 至下午 5 点,
周一至周五 (假日除外)

1-800-260-2055

听障专线

1-800-735-2929

0



产后就诊

新妈妈们也需要检查

初 为人母，您或许比以往任何时候都要忙碌。您一天到晚都要照顾宝宝。

与此同时，您的身体仍然处在从艰难分娩中康复的过程中。因此，请确保您也能很好地满足自己的需要。

如今，合理饮食和休息比以往任何时候都重要。而到您的医护服务提供者那里进行检查也至关重要。

这是一次必不可少的就诊。 您需要在分娩后大约四至六周进行产后检查。如果您是剖腹产，可能需要更早地到医护服务提供者处就诊，时间是术后两周左右。

无论是哪种情况，此次检查都可以让您的医护服务提供者有机会：

- 确保您在分娩后处于良好的康复过程中。
- 了解您是否可以恢复正常活动。



您可以畅所欲言。 您也可以藉此机会就您的康复情况和身体的感受提出任何可能存在的疑虑。您可以向医护服务提供者提出以下方面的问题：

- 哺乳。
- 避孕。

- 减肥。
- 饮食和保健。
- 情绪。

情绪低落？ 某些女性会在生下宝宝后变得抑郁。产后抑郁症 (PPD) 是一种真实存在的疾病，可能发生在任何母亲身上，尤其是在分娩后的最初几个月里。

因此，如果您感到悲伤，请告诉您的医护服务提供者。他或她可以帮助您重新振作起来。

善待自己。没有什么事情是您不能与医护服务提供者分享的。

资料来源：Office on Women's Health

不知道该咨询谁？
需要帮助？

请致电 211

我们有训练有素的、亲切的专业人士，全天 24 小时提供 170 多种语言和 TTY (听说障碍) 服务。**211是免费且保密的。**

我们能帮助您找到：

- 食物、住所、无家可归者服务
- 就业帮助
- 医疗保健/心理健康服务
- 移民服务
- 法律服务
- 儿童保健
- 老年人服务... 和其他更多服务！

访问 www.211scc.org 以获取更多信息。



发送短信
BABY 至 511411

即可在您的手机上收到免费信息，帮助您度过孕期和您的宝宝出生后的第一年。

MEDI-CAL (加州医疗补助计划) 会员

我们需要您的意见

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 正在对我们的会员进行一项调查，以了解您用母语获取医疗保健服务的难易程度。您可能会接到来自 SCFHP 的电话，邀请您参与此调查。您的参与很重要，能帮助我们了解目前是否能够满足您的需求。感谢您的帮助！



我们的网站为您提供自助服务工具！

无论白天还是夜晚，您都可随时访问我们的网站 (www.scfhp.com)，以便：

- 查阅常见问题的答案。
- 查找医生或诊所。
- 下载并打印表格和文档。

- 投诉。
- 阅读简报。
- 查找资源和有用信息。

▶▶ 请访问 www.scfhp.com/getting-started 以了解更多信息。

同时拥有 Medi-Cal 加州医疗补助计划) 和 Medicare (联邦医疗保险) 吗？

Cal MediConnect 将上述福利结合成一项计划，只需一张会员卡，并且可以拨打同一个电话号码求助。致电 1-888-202-3353，即可了解更多信息，并注册参加 Cal MediConnect!

Cal MediConnect

- 1** 张会员卡
- 1** 个电话号码

您可以发挥影响

加入我们的消费者顾问委员会

您想帮助 Medi-Cal (加州医疗补助计划) 及 Healthy Kids (健康儿童) 更好地为您和您的社区服务吗? 加入消费者顾问委员会! 消费者事务委员会每年开四次会。它由 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 的支持者、医护服务提供者、会员以及会员的父母或法定监护人组成。

作为消费者顾问委员会的一员, 您将能:

- 为像您一样的会员发声。
- 与我们的计划代表及您的社区成员合作。
- 和我们谈一谈您的经历。

如果您有兴趣加入消费者顾问委员会提供服务, 请致电客户服务部。

是时候呼吸新鲜空气了!

戒烟服务

您 想戒烟吗?
以下两种资源可以助您一臂之力:

- Breathe California 有接受过培训的指导员及相关项目帮您戒烟。请致电 **1-408-998-5865** 与他们联系, 或访问 **www.lungsrus.org**。

- California Smokers 的热线提供免费电话咨询及自助服务资料。致电 **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** 或访问 **www.nobutts.org** 获取更多信息。

力争在今年成功戒烟, 改善健康状况。

注意事项

Santa Clara Family Health Plan 遵守適用的聯邦民權法律規定, 不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障 或性別而歧視任何人。

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**).

赢得健康

《赢得健康》是 Santa Clara Family Health Plan 为朋友和支持者出版的一本社区服务指南。

《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
1-800-260-2055
www.scfhp.com