

Mùa hè 2017

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids



TRUNG TÂM Y TẾ DÀNH CHO NGƯỜI DA ĐỎ

Hãy rèn luyện thân thể

Đừng chờ đợi để có thân hình đẹp và cảm thấy khỏe mạnh! Hãy tham gia các hoạt động vừa vui vừa rèn luyện cơ thể tại Trung Tâm Thể Dục của Trung Tâm Y Tế Dành Cho Người Da Đỏ (Indian Health Center Fitness Center). Tại đây có:

- 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 **408-445-3400**, số máy lẻ **2660**, hoặc vào xem trang web 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.

Bị tính hóa đơn nhầm?

SAU ĐÂY LÀ VIỆC CẦN LÀM

Nếu quý vị nhận hóa đơn cho một dịch vụ được bảo hiểm, xin đừng thanh toán và gọi cho chúng tôi ngay. Nhớ chuẩn bị sẵn hóa đơn khi gọi cho chúng tôi. Chúng tôi sẽ cần những thông tin sau:

- Tên và địa chỉ của thành viên.
- Số nhận dạng thành viên trên thẻ ID thành viên.
- Ngày và lý do của hóa đơn.
- Tên bác sĩ hoặc bệnh viện.
- Số tiền trên hóa đơn.

Vui lòng gửi cho chúng tôi bản sao của hóa đơn tính tiền theo từng hạng mục để chúng tôi xem xét. Nếu quý vị hội đủ điều kiện được bao trả dịch vụ, chúng tôi sẽ thanh toán cho nhà cung cấp. Và luôn luôn mang theo thẻ ID thành viên SCFHP cùng quý vị mỗi lần đến khám với bác sĩ để tránh bị tính hóa đơn nhầm.

Nếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

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 hoặc 711

^

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

Hãy xem những điều này ✓

MỘT SỐ KIỂM TRA SÀNG LỌC VÀ CÁC CÁCH TỰ KIỂM TRA CẦN LÀM



Tất nhiên là quý vị cần đến bác sĩ để làm hầu hết các xét nghiệm và kiểm tra sàng lọc. Nhưng có một số kiểm tra quý vị có thể tự làm lấy. Xin ghi nhớ rằng đây là những hướng dẫn tổng quát. Quý vị có thể cần khám sàng lọc sớm hơn, thường xuyên hơn, hoặc không hề cần đến. Hãy hỏi bác sĩ để biết điều gì là phù hợp với quý vị.

Nguồn tham khảo: American Academy of Family Physicians; American Cancer Society; Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. National Library of Medicine

Quý vị đã làm xét nghiệm phết Pap chưa?

Được thưởng \$15!

Chúng tôi sẽ gửi thẻ quà tặng Target trị giá \$15 cho các thành viên Medi-Cal của SCFHP mà đã làm xét nghiệm Pap trong khoảng thời gian giữa ngày 1 tháng 7 năm 2014 đến ngày 30 tháng 6 năm 2017. Nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng.

Để lấy mẫu đơn và ghi danh nhận thẻ quà tặng, hãy vào trang www.bit.ly/SCFHPcervicalcancer.

Ở nhà

- ✓ **Bước lên bàn cân.** Nhập kết quả (và chiều cao của quý vị) vào bảng tính chỉ số khối cơ thể (body mass index hay BMI) để xem quý vị có bị thừa cân hay béo phì không: www.morehealth.org/bmi.
- ✓ **Đo vòng eo của quý vị.** Đặt thước dây ngay trên xương hông, thở ra và đo. Một vòng eo lớn hơn 40 inch đối với nam giới hoặc 35 đối với phụ nữ làm tăng nguy cơ bị tiểu đường loại 2 và bệnh tim.
- ✓ **Kiểm tra bàn chân của quý vị nếu quý vị bị tiểu đường.** Tim và báo cho bác sĩ nếu có bất kỳ vết loét hoặc các vấn đề nào khác trước khi chúng bị nhiễm trùng nghiêm trọng. Hãy thử dùng gương cầm tay nếu khó nhìn thấy bàn chân.
- ✓ **Kiểm tra da để biết quý vị có bị ung thư hay không.** Việc tự kiểm tra da thường xuyên (ví dụ như hàng tháng) có thể giúp quý vị tìm ra bệnh ung thư sớm. Quý vị nên yêu cầu bác sĩ khám nếu thấy các nốt ruồi và vết thâm thay đổi hoặc nếu có vùng da nào khác có vấn đề.
- ✓ **Kiểm soát huyết áp của quý vị.** Bác sĩ của quý vị có thể cho quý vị sử dụng một máy kiểm tra huyết áp cầm tay ở nhà, ví dụ như khi huyết áp của quý vị hơi cao hoặc bác sĩ nghĩ rằng chỉ số huyết áp của quý vị có thể chỉ cao khi ở văn phòng bác sĩ.

Tại văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ

- ✓ **Chụp x quang vú.** Từ lứa tuổi 45 đến 54, phụ nữ nên khám sàng lọc ung thư vú hàng năm, sau đó chuyển sang hai năm một lần.
- ✓ **Nội soi đại tràng.** Bắt đầu từ tuổi 50, các thủ thuật nội soi đại trực tràng hoặc các xét nghiệm sàng lọc khác được khuyến cáo cho cả nam giới và nữ giới để giúp phòng ngừa ung thư kết trực tràng hoặc tìm bệnh sớm.
- ✓ **Xét nghiệm phết Pap.** Bắt đầu từ tuổi 21, việc phết tế bào để làm xét nghiệm Pap thường xuyên giúp phòng ngừa bệnh ung thư cổ tử cung ở phụ nữ. Nếu quý vị đã làm xét nghiệm Pap gần đây, quý vị có thể đủ điều kiện nhận thẻ quà tặng Target trị giá \$15. Xem thông tin chi tiết ở trên.
- ✓ **Kiểm tra huyết áp.** Để bác sĩ của quý vị kiểm tra huyết áp ít nhất hai năm một lần—và thường xuyên hơn nếu quý vị có những bệnh trạng nhất định như bệnh tim hoặc bệnh tiểu đường.
- ✓ **Xét nghiệm mỡ cholesterol trong máu.** Bắt đầu từ tuổi 35, hoặc tuổi 20 nếu quý vị có các yếu tố nguy cơ như tiểu đường, cao huyết áp, hoặc bệnh tim.

Tiêm chủng giúp giữ cho mọi người khỏe mạnh

Quết định được chủng ngừa là một điều đúng đắn. Nhưng điều đó không chỉ để bảo vệ quý vị hoặc con quý vị mà còn tốt cho cả những người khác nữa. Vắc xin giúp giữ cho những người được tiêm chủng được an toàn và tránh khỏi các bệnh nguy hiểm. Và cũng có thể giúp những người không thể tiêm vắc xin.

Hồ sơ chủng ngừa của con quý vị có được cập nhật để chuẩn bị cho ngày đầu tiên đi học không? Dưới đây là danh sách các vắc xin và khi nào cần chủng ngừa.



LỊCH CHỦNG NGỪA { MỚI SINH ĐẾN 18 TUỔI }

Các vắc xin cần thiết cho trẻ em và thanh thiếu niên

Đây là những khuyến nghị chung. Hãy trao đổi với bác sĩ về những điều nên làm cho con của quý vị.

DTaP = bạch hầu, uốn ván, ho gà
Flu = bệnh cúm
HepA = viêm gan A
HepB = viêm gan B
Hib = Bệnh do vi khuẩn *Haemophilus influenzae* loại b gây ra

HPV = virut gây u nhú ở người
IPV = bại liệt
MenACWY = màng não cầu khuẩn A, C, W, Y
MenB = màng não cầu khuẩn B
MMR = sởi, quai bị, sởi Đức

PCV13 = phế cầu khuẩn
PPSV23 = phế cầu khuẩn
RV = virut Rota
Tdap = uốn ván, bạch hầu, ho gà
VAR = bệnh thủy đậu (bệnh trái rạ)
 *Cần thiết trong một số trường hợp

 Độ tuổi được khuyến nghị dùng Độ tuổi đối với một số nhóm có rủi ro cao Độ tuổi tiêm bù các liều chủng ngừa bỏ sót Độ tuổi đối với các nhóm đối tượng không có nguy cơ cao theo lời khuyên của bác sĩ

MỚI SINH	THÁNG TUỔI									NĂM TUỔI							
	0	1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18
HepB	HepB	HepB	HepB	HepB	HepB	HepB	HepB	HepB	HepB	Loạt mũi HepB	Loạt mũi HepB	Loạt mũi HepB	Loạt mũi HepB	Loạt mũi HepB	Loạt mũi HepB	Loạt mũi HepB	Loạt mũi HepB
		RV	RV	RV*						HPV	Loạt mũi HPV	Loạt mũi HPV	Loạt mũi HPV	Loạt mũi HPV	Loạt mũi HPV	Loạt mũi HPV	Loạt mũi HPV
		DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap	Tdap	Tdap	Tdap
		Hib	Hib	Hib*	Hib	Hib	Hib*	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib
		PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13
																	PPSV23
		IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	Loạt mũi IPV
																	Cúm, hằng năm (1 hoặc 2 liều)
																	Cúm, hằng năm
						MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	Loạt mũi MMR
							VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	Loạt mũi VAR
																	Loạt mũi HepA
																	Loạt mũi HepA
																	Loạt mũi MenACWY
																	Loạt mũi MenACWY
																	MenB

Được cập nhật vào năm 2017 với thông tin từ Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention)

Quý vị có bảo hiểm Medi-Cal và Medicare hay không?

Cal MediConnect kết hợp các quyền lợi bảo hiểm này thành một chương trình với một thẻ ID thành viên và một số điện thoại để gọi nhờ giúp đỡ. Hãy gọi số **1-888-202-3353** để tìm hiểu thêm và ghi danh tham gia chương trình Cal MediConnect!



Một thẻ ID
 Một số điện thoại
 Một chương trình bảo hiểm sức khỏe
Cal MediConnect



Được chăm sóc kịp thời

Chương trình Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cam kết cung cấp các dịch vụ chăm sóc kịp thời cho

tất cả các thành viên. Vui lòng xem bảng bên để biết thông tin về khoảng thời gian tối đa mà quý vị phải chờ đợi đối với mỗi loại cuộc hẹn.

Quý vị cũng có quyền nhận dịch vụ thông dịch một cách kịp thời cho các cuộc hẹn theo lịch của quý vị.

Nếu quý vị không nhận được phản hồi trong khung thời gian dự kiến, vui lòng gọi bộ phận Dịch Vụ Khách Hàng của SCFHP. Quý vị cũng có thể gọi cho Sở Y Tế Có Quản Lý California (California Department of Managed Health Care) tại **1-888-466-2219** hoặc vào trang web của họ tại **www.dmhc.ca.gov**.

Loại cuộc hẹn	Thời gian chờ đợi
Các cuộc hẹn khẩn cấp về mặt y tế	
Đối với các dịch vụ không cần sự cho phép trước	48 giờ
Đối với các dịch vụ có cần sự cho phép trước	96 giờ
Các cuộc hẹn không khẩn cấp về mặt y tế	
Đối với các dịch vụ không khẩn cấp để chẩn đoán hoặc điều trị thương tật, sự đau ốm hoặc các tình trạng sức khỏe khác	
Chăm sóc cơ bản	10 ngày làm việc
Bác sĩ chuyên khoa	15 ngày làm việc
Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần không phải bác sĩ	10 ngày làm việc
Khám thai lần đầu tiên	2 tuần
Khám sàng lọc qua điện thoại	
Nhà cung cấp dịch vụ của quý vị hoặc một nhân viên y tế có giấy phép hành nghề trực thay phải luôn có mặt để khám sàng lọc qua điện thoại 24 giờ trong ngày, 7 ngày một tuần.	Chờ 30 phút để được gọi lại
Tại phòng mạch	
Chờ đợi tại phòng mạch bác sĩ cho các cuộc hẹn theo lịch	Tối đa 30 phút

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.