

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Mùa Hè/Thu 2012



Xin chào mừng hội viên mới

Nếu quý vị vừa gia nhập với chúng tôi thì xin hoan nghênh! Chúng tôi hiểu rằng sự thay đổi này có thể gây khó khăn. Nhưng đã có chúng tôi ở đây để trợ giúp. Chúng tôi sẽ gửi bản tin này tới quý vị ba lần mỗi năm. Trong bản tin quý vị sẽ thấy có:

- Thông tin về sức khỏe.
- Các lời khuyên hữu ích.
- Thông tin về các nguồn trợ giúp.

Chúng tôi trân trọng tất cả các hội viên của mình và mong được trợ giúp quý vị. Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào, xin gọi cho chúng tôi:

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

Sử dụng thông dịch viên

Santa Clara Family Health Plan có thể sắp xếp thông dịch viên cho quý vị nếu quý vị không thông thạo tiếng Anh. Làm như vậy sẽ tạo điều kiện cho quý vị dễ trao đổi hơn với bác sĩ bằng ngôn ngữ của quý vị. Người thân trong gia đình hoặc bạn bè sẽ không phải thông dịch cho quý vị.

Quý vị có thể yêu cầu dịch vụ thông dịch viên miễn phí khi:

- Quý vị nhận dịch vụ chăm sóc hay lời khuyên y tế qua điện thoại hoặc tại văn phòng của người cung cấp dịch vụ y tế cho mình.
- Quý vị liên lạc với chương trình chăm sóc sức khỏe.

Mỗi khi lấy hẹn, hãy nhớ nói cho nhân viên phòng mạch bác sĩ

biết rằng quý vị cần có thông dịch viên. Chúng tôi cũng có thể giúp quý vị tìm bác sĩ biết nói ngôn ngữ của quý vị, hoặc có thông dịch viên trực tại văn phòng. Để được trợ giúp về dịch vụ thông dịch viên, vui lòng gọi Phòng Dịch Vụ Hội Viên theo số **800-260-2055**.

Quý vị vừa chuyển nhà không?

Nếu vậy, xin gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên ở số **800-260-2055** để chúng tôi có thể cập nhật thông tin cá nhân của quý vị.



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

Quay trở lại trường học

DANH MỤC KIỂM TRA SỨC KHỎE

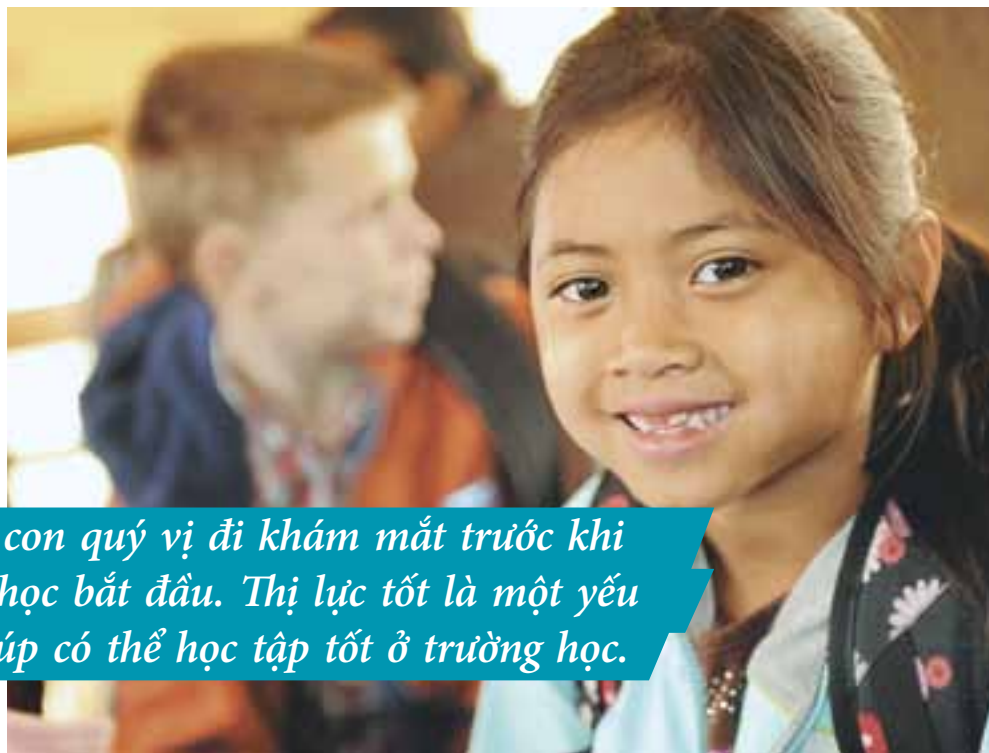
Thời gian quay trở về trường học đã đến. Vậy có nghĩa là đã đến lúc quý vị cũng cần làm một chút công việc chuẩn bị.

Đừng hốt hoảng! Không mất nhiều công sức đâu. Tất cả những gì quý vị cần làm là nhắc máy điện thoại lên. Quý vị sẽ giúp con sẵn sàng bước vào năm học mới bằng cách đặt hẹn khám sức khỏe tổng quát và khám răng cho con mình.

Dưới đây là danh mục. Hãy lên lịch hẹn:

Khám sức khỏe tổng quát cho trẻ em khỏe mạnh. Đi khám hàng năm là điều quan trọng—kể cả khi con quý vị không bị bệnh. Điều này có thể giúp phát hiện sớm các vấn đề, và tạo cơ hội cho bác sĩ chăm sóc chính của con quý vị tư vấn về cách làm thế nào để sống khỏe.

Đó cũng là thời điểm:



Cho con quý vị đi khám mắt trước khi năm học bắt đầu. Thị lực tốt là một yếu tố giúp có thể học tập tốt ở trường học.

■ Đảm bảo rằng con quý vị được chích ngừa đầy đủ. Xem bảng ở trang 3.

■ Được giải đáp các câu hỏi mà quý vị hoặc con mình có thể có.

■ Được khám sức khỏe nếu cần thiết để cháu tham gia vào các môn thể thao trường học.

Khám mắt. Thị lực tốt có thể là điều kiện then chốt để học tập tốt ở trường học. Càng phát hiện ra sớm những vấn đề về

thị giác thì càng tốt.

Khám sàng lọc về thính lực.

Thính lực tốt cũng giúp việc học tập tốt ở trường dễ dàng hơn, và còn giúp trẻ giao tiếp với những người khác. Những vấn đề như nhiễm trùng và mức tiếng ồn cao có thể ảnh hưởng đến thính lực. Vì vậy, việc cho trẻ kiểm tra thường xuyên là một điều có lợi.

Khám răng. Gặp vấn đề về răng có thể khiến con quý vị khó nói, ăn và tập trung. Một cuộc kiểm tra có thể phòng ngừa các vấn đề nghiêm trọng và bảo vệ nụ cười của con quý vị.

Nếu những cuộc khám nêu trên phát hiện ra các vấn đề về sức khỏe thì quý vị có thể phải gọi điện thêm một lần nữa—là gọi đến trường học của con quý vị. Nhân viên trường cần biết về tình trạng sức khỏe của con quý vị và những gì họ có thể làm để trợ giúp.

Bị tính hóa đơn nhầm? Sau đây là việc cần làm

Nếu quý vị tin rằng mình đã bị tính hóa đơn nhầm cho một dịch vụ được bao trả thì hãy gọi ngay cho chúng tôi tại số **800-260-2055**. Nhớ có sẵn bản sao của hóa đơn khi gọi cho chúng tôi. Chúng tôi sẽ cần những thông tin sau: ngày nhận dịch vụ y tế, tên bác sĩ hoặc bệnh viện, số tiền trên hóa đơn, tên và số ID hội viên SCFHP của người nhận dịch vụ. Chúng tôi cũng cần một bản sao của hóa đơn

liệt kê rõ từng khoản.

Chúng tôi sẽ xem xét hóa đơn này khi nhận được bản sao. Nếu quý vị hội đủ điều kiện nhận dịch vụ, chúng tôi sẽ thanh toán cho nhà cung cấp.

Luôn luôn mang theo thẻ ID hội viên SCFHP của quý vị. Trình thẻ tại mọi cuộc khám bác sĩ để đảm bảo rằng các dịch vụ được bao trả và tránh bị tính hóa đơn sai.

Bắt đầu với một bác sĩ mới

Quý vị vừa mới tham gia chương trình chăm sóc sức khỏe của chúng tôi phải không? Quý vị đã đổi bác sĩ chưa? Nếu đổi, quý vị cần:

- Chọn một bác sĩ trong danh bạ của chúng tôi.
- Gọi tới phòng mạch của bác sĩ đó. Hỏi xem họ có tiếp nhận bệnh nhân mới không. Nếu không thì chọn một người khác.
- Đặt hẹn.

Vào buổi khám đầu tiên, bác sĩ của quý vị có thể khám tổng quát cho quý vị. Bác sĩ sẽ hỏi về bất kỳ vấn đề sức khỏe nào mà quý vị và những người thân gần nhất đã hay đang mắc phải. Điều này sẽ giúp

bác sĩ của quý vị hiểu rõ hơn về sức khỏe của quý vị hiện tại và những gì cần phòng ngừa trong tương lai.

Ngoài ra, hãy mang theo danh sách liệt kê:

- Tất cả các thuốc kê toa quý vị hiện đang dùng.
- Tất cả thuốc bổ quý vị hiện đang dùng.
- Các thuốc đã chích và thời gian chích.
- Bất kỳ chứng dị ứng hoặc loại thuốc nào gây phản ứng xấu cho quý vị.
- Các câu hỏi quý vị muốn đặt ra.

Để tìm bác sĩ, xin gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số **800-260-2055**.



Khi nào trẻ nhỏ và thanh thiếu niên cần chủng ngừa?

Tuổi	HepB Viêm gan B	DTaP/ Tdap Bạch hầu, uốn ván, ho gà	Hib <i>Haemophilus influenzae</i> týp b	IPV Bại liệt	PCV Vắc-xin kết hợp ngừa phế cầu khuẩn	RV Tiêu chảy cấp do vi rút rota	MMR Sởi, quai bị, sởi Đức	Varicella Thủy đậu	HepA Viêm gan A	HPV Vi rút gây u nhú ở người	MCV4 Vắc-xin kết hợp ngừa màng não cầu khuẩn	Influenza Cúm
Mới sinh	✓											
2 tháng	✓ (1–2 tháng)	✓	✓	✓	✓	✓						
4 tháng	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
6 tháng		✓	✓		✓	✓						
12 tháng												
15 tháng	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓✓ (2 liều chủng ngừa cách nhau 6 tháng, trong khoảng từ 12–23 tháng tuổi)			
18 tháng		✓										
19–23 tháng		Chích ngừa bù	Chích ngừa bù	Chích ngừa bù	Chích ngừa bù		Chích ngừa bù	Chích ngừa bù				✓ (Một liều vào mỗi mùa thu hoặc đông cho mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên)
4–6 tuổi		✓		✓			✓	✓				
7–10 tuổi	Chích ngừa bù	Chích ngừa bù										
11–12 tuổi		✓ Tdap		Chích ngừa bù			Chích ngừa bù	Chích ngừa bù	Chích ngừa bù	✓✓✓	✓	
13–15 tuổi		Chích ngừa bù (Tdap)								Chích ngừa bù	Chích ngừa bù	
16–18 tuổi										Chích ngừa bù	✓	

“Chích ngừa bù” là gì? Nếu con quý vị bỏ lỡ mũi chủng ngừa nào thì hãy cho cháu đi chích ngừa càng sớm càng tốt. Nếu trẻ chưa hoàn tất kịp các mũi chủng ngừa trong lịch thì chỉ cần chủng ngừa các mũi còn lại. Không cần thiết phải chủng ngừa lại từ đầu.

Nguồn tài liệu: www.immunize.org/catg.d/p4050.pdf

THANH THIẾU NIÊN VÀ VẮC XIN

Trẻ lớn hơn cũng cần chủng ngừa

Nhiều điều thay đổi khi trẻ lớn lên.

Nhưng có một điều không thay đổi. Trẻ lớn vẫn cần được chủng ngừa. Chủng ngừa có thể giúp các cháu không bị bệnh.

Trẻ em thường truyền nhau nhiều loại vi trùng. Và một vài trong số những thứ lây nhiễm đó có thể làm các cháu bệnh nặng.

Vì vậy hãy trao đổi với bác sĩ của con quý vị. Quý vị có thể tìm hiểu xem cháu cần chủng ngừa loại nào. Các mũi chích ngừa có thể bao gồm:

Màng não cầu khuẩn. Mũi chích này giúp phòng ngừa một chứng bệnh nghiêm trọng có tên là viêm màng não. Cả trai và gái đều có thể chích ngừa mũi này. Mũi chích này dành cho thanh thiếu niên từ 11 đến 18 tuổi.

Vi rút gây u nhú ở người (HPV). Mũi chích này bảo vệ khỏi các loại HPV mà thường gây: » Ung thư cổ tử cung. » Sùi mào gà.

Con gái có thể chích ngừa mũi này lúc 11 hoặc 12 tuổi. Bác sĩ của quý vị cũng có thể khuyến nghị chủng ngừa cho con trai.

Cúm. Mũi chích này giúp phòng bệnh cúm. Hầu hết mọi người đều



Bác sĩ chăm sóc chính của quý vị có thể giúp quyết định xem con quý vị cần chủng ngừa bệnh gì.

nên chích ngừa mũi này. Trẻ nên chích ngừa cúm một lần mỗi năm bắt đầu từ lúc 6 tháng tuổi.

Bạch hầu, ho gà, uốn ván. Đây là mũi nhắc lại. Mũi này giúp bảo vệ trẻ khỏi mắc: » Uốn ván. » Bạch hầu. » Ho gà.

Mũi này có thể chích khi khám sức khỏe tổng quát lúc 11 hoặc 12 tuổi. Xin nhớ rằng tất cả học sinh bước vào lớp bảy ở các trường học thuộc Quận Santa Clara phải trình giấy chứng nhận đã chích mũi nhắc lại bạch hầu, ho gà, uốn ván (Tdap).

Chủng ngừa đầy đủ theo lịch

Cũng phải kiểm tra để chắc rằng con quý vị đã được chủng ngừa các mũi cần thiết khác. Đáng lẽ ra trẻ đã chủng ngừa các mũi: » Viêm gan B. » Bại liệt. » Thủy đậu.

» Sởi, quai bị và sởi Đức (MMR).

Nếu con quý vị bỏ lỡ không tiêm một số mũi thì có thể chích bù.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính cho cháu có thể giúp quý vị giải quyết vấn đề này.

Nguồn tham khảo: Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics); Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Chống Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention)

Có phải quý vị là chủ sở hữu của một doanh nghiệp nhỏ không có khả năng mua bảo hiểm sức khỏe không?

Chương trình

HEALTHYWORKERS

có thể là sự lựa chọn đúng nhất cho doanh nghiệp của quý vị.

Xin vui lòng liên lạc với chúng tôi qua thư tín ở: healthyworkers@scfhp.com.

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.

Bản quyền © 2012 Coffey Communications, Inc.

WHN28320

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
800-260-2055
www.scfhp.com

Tổng Giám đốc

Giám đốc Điều hành

Elizabeth Darrow

Matthew Woodruff