



截至
2014 年
1 月

新的以及改善的

Medi-Cal 福利

2014 年春季

已經可以向您提供！

預防和常規服務由您的主治醫生 (PCP) 提供，您可以從他們處獲取。這些服務包括常規檢查、健康篩查和有助於預防疾病的免疫接種。今年開始，San Francisco Health Plan Medi-Cal 成員將擁有新的及改善的福利。

該擴展服務和福利已在提供並更容易獲取，包括：



心理健康福利已擴大至所有符合個人和團體心理健康評估和治療的 Medi-Cal 成員。



藥物使用障礙已擴大至符合條件的成員。這些包括無共付金的住院和門診服務。



成人預防服務和疫苗現已納入計劃內，無需支付共付金。預防服務在您到您的醫生處為提高健康狀況時提供。



助聽器和服務也提供，且無需共付金。其中包括聽力評估、助聽器、用品、以及安裝、諮詢、調整和修護就診服務。

護士幫助專線

該專線一週七天，一天 24 小時免費提供服務，電話為：**(877) 977-3397**



如果您或您的孩子有健康問題，您不確定您是否應該將其送至急診室，請致電我們的護士幫助專線：**(877) 977-3397**。

該專線一週七天，一天 24 小時免費提供服務。我們的護士可用您的語言回答您的問題並幫助您決定您是否需要帶孩子去看醫生或帶孩子到醫院。

請隨身攜帶該重要號碼。可以考慮將其儲存至您的手機中。記住，如果發生緊急情況，請立即撥打 9-1-1。

San Francisco Health Plan， 您的管理式健保計劃

甚麼是管理式醫療？

在管理式醫療計劃中，您的 PCP、門診、醫院和專科醫生共同努力，以盡可能讓您保持健康。

您的醫生提供基本的健保需求作為醫療群組的一部分。醫療群組由您的 PCP、專科醫生及其他健保服務提供者組成。醫院同樣會與醫療群組保持聯絡，以解決您的緊迫護理需求。

前往指定的醫院就醫很重要，如此您的醫生才能獲取您的全部記錄來協調您的護理。

與眾不同

我們與您以及您的醫生共同合作，以便在您需要的時候聯絡您需要的健保服務。我們讓您及您的醫療提供者處於讓您更加幸福和健康的循環中。

我們將努力確保您接收到的優質護理是您可負擔得起的、所需的、容易獲取的以及尊重您個人的。

如果您有任何問題或疑問，我們的客戶服務團隊竭誠為您服務以及幫助您保留您的健康醫療保險。請致電 (415) 547-7800 聯絡我們。

我們就在您的身邊
為您提供服務。



我們的客戶服務團隊竭誠
為您服務並用您所說的語
言為您提供服務。

醫療改善

堅持一項決定很難

不管您的決定是甚麼，堅持下去是很難的。如果您正試著戒菸、多鍛煉或進行健康飲食，我們這裡有一些小貼士，讓您能堅持您的決定。



從現實出發。創建一個可實現的目標。
下定決心不再吃您喜歡的食物是很困難的。
試一下，「我一天只吃一塊餅乾。」



慢慢來。不要一下子做 3 項決定。選擇對您的健康最重要的一項。



告訴您認識的人。家人和朋友將提供支援和鼓勵。



獎勵自己。每天做到最好。糾結於吃了霜淇淋或沒進行的運動不會對您有幫助。

繼續試一試。一項新活動成為習慣需要 21 天的時間，成為您個性的一部分需要 6 個月的時間。如果您停止了，不用擔心，重新開始。

您知道嗎？

200 家公園

在三藩市有超過
200 家市立公園和
廣場。出來並好好遊
玩吧！



吃六至八份水果和蔬菜。
吃適量的蔬菜可以讓您的
身體獲得擊退疾病所需的
營養。

孩子們現在每天呆在螢
幕前的時間超過七個半
小時。**兩歲以下的孩子
不應該觀看任何電
視節目，較大的孩
子每天看電視時間
不應超過一至兩個
小時。**



收到您的來信 對我們來說很 重要。

San Francisco Health Plan 希望您
獲得最好的護理和服務。如果有
問題，我們希望幫助您解決。

在你首次發現問題時試圖將其解決。
與您的 PCP 或專科醫生交談可能是
快速解決問題的最好方式。如果
問題沒有解決，我們將與您一起
解決。如果我們不能解決，您可以
提交一份正式投訴或「申訴」，
以表達您的不滿。您有權提交投訴或
申訴，我們不會因此歧視您。您不會
因提交投訴或申訴而失去參加計劃的
資格。

提交申訴有 5 種方式：

- 請求一份申訴表格，請致電：
(800) 288-5555，
週一至週五
8:30 am – 5:30 pm
- 在以下網站提交申訴：
www.sfhp.org
- 在您的醫生辦公室提交申訴
- 造訪我們的辦公室並親自提交申述
- 向我們寄送描述該問題的信件：

San Francisco Health Plan
收件人：申訴協調員
201 Third Street, 7th Floor
San Francisco, CA 94102

欲預訂電子動畫簡報，請訪問：
sfhp.org/newsletter。

您的健康問題編輯
201 Third Street, 7th Floor
San Francisco, CA 94103
客戶服務部：(415) 547-7800

發布查詢：
jzesiger@sfhp.org
線上造訪 San Francisco Health Plan，
網址為：www.sfhp.org。



您開始行動了嗎？

致電我們的客戶服務部：

(415) 547-7800

以更新您的位址



進行全身檢查， 開始您的健康生活方式吧！

到您的主治醫生 (PCP) 處
進行全身檢查對於您的
健康很重要。

透過 San Francisco Health
Plan，您的首次全身檢查是
免費的，所以現在就預約吧！

為約診做好準備

- 列出您的健康疑問或問題並告知醫生
- 請帶上您服用的所有藥物、維他命和草藥以便醫生瞭解您在服用什麼藥物。

就診時會做甚麼？

- 您的醫生將會瞭解您的健康需要和病史
- 您的醫生將識別您可能有的健康問題並檢查潛在的健康問題，如高膽固醇或高血壓

就診結束時，您的醫生將
幫您決定您是否需要
其他服務或專科護理，
並告知您需多久進行就診。

HEALTHY KIDS ♥

雖然今年內健康護理方面有很多變動，但 Healthy Kids 計劃仍保持不變。Healthy Kids 申請程序規定，在孩子加入 Healthy Kids 前，必須進行 Medi-Cal 的合格篩查。

如果您對 Healthy Kids 計劃有任何疑問，請聯絡我們：

(415) 777-9992。

