

Important Medi-Cal Health Services People Ages 18-20

Going to preventive health visits every year helps to make sure you stay healthy, and that you have the vaccines needed to prevent sicknesses. These services are available through Medi-Cal at no cost.



Your Doctor Can Help

If you might be due for a health visit, we urge you to call your Primary Care Provider (PCP). Your PCP is the doctor, nurse practitioner, or physician's assistant who is in charge of your health care.



What Happens at the Visit?

- **Your Primary Care Provider will give you a physical exam and ask about your health and your life.**
- **They may check for problems with eyesight, hearing, mental health, or eating habits.**
- **You can also get tests for sexually transmitted infections and talk about birth control.**
- **Your Primary Care Provider can also connect you to other resources for mental health and other services.**



Vaccines

Your Primary Care Provider can tell you if you need vaccines to prevent serious sickness. Vaccines also help protect the health of our community, especially people who cannot get vaccines.

Suggested Vaccines for People Ages 18-20 Include:



- **Flu vaccine**
- **COVID-19 vaccine**

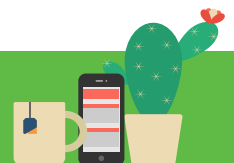


Mental Health

COVID-19 has caused major changes in our lives. You may feel stressed, sad, or lonely and need someone to talk with about your feelings.

You can get mental health counseling over the phone or through video, including evenings and weekends. No referral is needed. Call Carelon Behavioral Health to learn more or to get an appointment at **1(855) 371-8117** or [carelonbehavioralhealth.com](https://www.carelonbehavioralhealth.com). If you feel you need help with alcohol or drug use, you can call the SFBHS Access Help Line 24 hours a day, 7 days a week. Please call **1(415) 255-3737** or **1(888) 246-3333** (toll-free). If you are hearing-impaired, you can call SFBHS' TDD line at **1(888) 484-7200**.

Some kinds of visits can take place over the phone or with video. These are called Telehealth visits. Your PCP can tell you if they offer Telehealth visits or if it is important to come in to the office.



Servicios de Salud Importantes de Medi-Cal

Personas de 18-20 Años

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you

Ir a visitas de salud preventivas cada año ayuda a asegurarse de que usted se mantenga saludable, y que tenga las vacunas necesarias para prevenir enfermedades. Estos servicios están disponibles a través de Medi-Cal sin costo.



Su Médico Puede Ayudar

Si tiene una visita de salud atrasada, le instamos a que llame a su proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP es el médico, enfermero profesional o asistente del médico que está a cargo de su atención médica.



¿Qué Sucede en la Visita?

- Su proveedor de atención primaria le hará un examen físico y le hará preguntas acerca de su salud y de su vida.
- Puede evaluar problemas con la vista, la audición, la salud mental o los hábitos alimenticios.
- Usted también puede obtener pruebas para infecciones de transmisión sexual y hablar sobre el control de la natalidad.
- Su proveedor de atención primaria también puede conectarlo con otros recursos para salud mental y otros servicios.



Vacunas

Su proveedor de atención primaria puede informarle si usted necesita vacunas para prevenir una enfermedad grave. Las vacunas también ayudan a proteger la salud de nuestra comunidad, especialmente a las personas que no pueden recibir las vacunas.

Las Vacunas Sugeridas para personas de 18-20 Años Incluyen:



- Vacuna Contra la Gripe
- Vacuna Contra el COVID-19

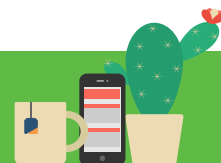


Salud Mental

El COVID-19 ha causado cambios importantes en nuestras vidas. Puede sentirse estresado, triste o solo y necesita hablar con alguien sobre sus sentimientos.

Puede obtener asesoría sobre salud mental por teléfono o a través de video, incluyendo por la noche y los fines de semana. No se necesita una remisión. Llame a Carelon Behavioral Health para obtener más información o para obtener una cita al **1(855) 371-8117** o **carelonbehavioralhealth.com**. Si considera que necesita ayuda con el uso de alcohol o drogas, puede llamar a la Línea de ayuda de acceso de SFBHS las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Por favor, llame al **1(415) 255-3737** o **1(888) 246-3333** (llamada gratuita). Si tiene deficiencias auditivas, puede llamar a la línea SFBHS' TDD de **1(888) 484-7200**.

Algunos tipos de visitas pueden realizarse por teléfono o con video. Estas se llaman visitas de telesalud. Su PCP puede informarle si ofrecen visitas de telesalud o si es importante que vaya al consultorio.



重要的 Medi-Cal 衛生服務 人們年齡 18-20

每年進行預防健康就診有助於確保您保持健康，並確保您注射預防疾病所需的疫苗。這些服務透過 Medi-Cal 免費提供。



您的醫生可幫助您

如果您可能該進行健康就診了，我們會催促您致電您的主診醫生 (PCP)。您的 PCP 是負責您的醫療保健的醫生、護士或醫生助理。



就醫時會怎樣？

- 您的主診醫生會為您進行體檢，並詢問有關您的健康和生活的問題。
- 他們可能檢測視力、聽力、心理健康或飲食習慣等方面的問題。
- 您還可能接受性傳染疾病的檢查，以及討論節育事項。
- 您的主診醫生可能還會為您聯絡心理健康及其他服務資源。



疫苗

主診醫生還可以告訴您，您是否需要預防嚴重疾病的疫苗。疫苗還有助於保護我們社區的健康，尤其是無法接種疫苗的人們。

對於 18-20 歲的人，建議接種的疫苗包括：



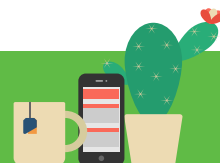
- 流感疫苗
- COVID-19 疫苗



COVID-19 已經使我們的生活發生了巨大變化。您可能會感到壓力、悲傷或孤獨，需要與人談談您的感受。

您可以透過電話或視訊進行心理健康諮詢，晚上和週末也可以。無需轉診。致電 Carelon Behavioral Health 瞭解更多或進行預約，電話為 **1(855) 371-8117** 或 [carlonbehavioralhealth.com](https://www.caronbehavioralhealth.com)。如果您覺得需要酒精或藥物使用方面的幫助，可以撥打 SFBHS 就診幫助熱線，此熱線一週 7，每天 24 小時提供服務。請致電 **1(415) 255-3737** 或 **1(888) 246-3333** (免費電話)。如果您是聽力受損者，您可致電 SFBHS' TDD 熱線電話 **1(888) 484-7200**。

有些就診可以透過電話或視訊進行。這稱為遠端醫療就診。您的 PCP 可以告訴您，他們是否提供遠端醫療就診，或者您是否需要去醫生診所。



Dịch vụ Y tế Quan Trọng của Medi-Cal Người từ 18-20 Tuổi

Đi khám sức khỏe phòng ngừa hàng năm sẽ giúp đảm bảo quý vị luôn khỏe mạnh và được tiêm các loại vắc xin cần thiết để ngăn ngừa bệnh tật. Đây là các dịch vụ miễn phí có sẵn thông qua Medi-Cal.



Bác sĩ của Quý vị Có thể Giúp

Nếu đến lúc phải đi khám sức khỏe, rất mong quý vị gọi cho Bác sĩ Chăm sóc Chính (PCP) của mình. PCP là bác sĩ, y tá thực hành hoặc trợ lý bác sĩ, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.



Điều gì Xảy ra Tại Buổi Khám?

- **Bác sĩ Chăm sóc Chính sẽ khám sức khỏe cho quý vị và hỏi về sức khỏe và đời sống của quý vị.**
- **Bác sĩ Chăm sóc Chính cũng có thể kiểm tra các vấn đề về thị lực, thính lực, sức khỏe tâm thần hoặc thói quen ăn uống.**
- **Quý vị cũng có thể được xét nghiệm các bệnh lây truyền qua đường tình dục và thảo luận về biện pháp ngừa thai.**
- **Bác sĩ Chăm sóc Chính cũng có thể kết nối quý vị với các nguồn lực khác về sức khỏe tâm thần và các dịch vụ khác.**



Vắc xin

Bác sĩ Chăm sóc Chính có thể cho biết quý vị có cần vắc xin để phòng ngừa các bệnh nặng hay không. Vắc xin cũng giúp bảo vệ sức khỏe của cộng đồng chúng ta, đặc biệt là những người không thể tiêm vắc xin.

Các loại Vắc xin Đề Xuất cho Người 18-20 Tuổi Bao Gồm:



- **Vắc xin Cúm**
- **Vắc xin COVID-19**

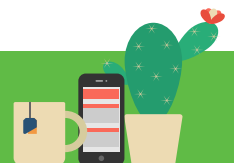


Sức Khỏe Tâm Thần

COVID-19 đã gây ra những biến động lớn trong cuộc sống của chúng ta. Quý vị có thể cảm thấy căng thẳng, buồn bã hoặc cô đơn và cần người để chia sẻ về cảm xúc của mình.

Quý vị có thể được tư vấn sức khỏe tâm thần qua điện thoại hoặc qua video, kể cả buổi tối và cuối tuần. Không cần giấy giới thiệu. Hãy gọi Carelon Behavioral Health để tìm hiểu thêm hoặc nhận lịch hẹn theo số **1(855) 371-8117** hoặc **carelonbehavioralhealth.com**. Nếu thấy cần trợ giúp về lạm dụng rượu hoặc ma túy, quý vị có thể gọi Đường dây Trợ giúp Tiếp cận SFBHS 24 giờ/ngày, 7 ngày/tuần. Vui lòng gọi **1(415) 255-3737** hoặc **1(888) 246-3333** (miễn phí). Nếu bị khiếm thính, quý vị có thể gọi đến đường dây SFBHS TDD theo số **1(888) 484-7200**.

Một số buổi khám có thể thực hiện qua điện thoại hoặc qua video. Việc này được gọi là Khám sức khỏe từ xa (Telehealth). PCP có thể cho quý vị biết nếu họ cung cấp dịch vụ Khám y tế từ xa hoặc nếu cần phải đến phòng khám.



Взрослый возраст 18-20

Ежегодные профилактические приемы помогают убедиться в том, что вы здоровы и вам были сделаны все необходимые прививки для профилактики заболеваний. Такие услуги предоставляются бесплатно в рамках программы Medi-Cal.



Ваш врач может помочь

Если вам пора прийти на профилактический осмотр, мы настоятельно рекомендуем вам позвонить своему основному поставщику медицинских услуг (PCP). Ваш PCP — это врач, фельдшер или ассистент врача, который отвечает за заботу о вашем здоровье.



Чего ожидать во время приема?

- Ваш основной поставщик медицинских услуг проведет физикальное обследование и задаст вопросы о вашем здоровье и образе жизни.
- Также он может проверить ваши зрение, слух, психическое здоровье и режим питания.
- Вы можете сдать анализы на инфекции, передаваемые половым путем, и получить консультацию на тему контрацепции.
- Основной поставщик медицинских услуг подскажет вам, куда лучше обратиться за психологической, психиатрической или иной помощью.



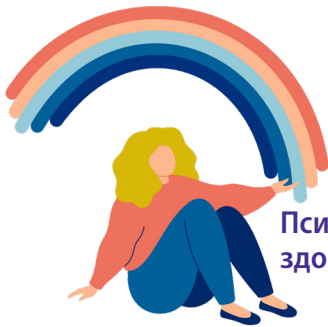
Прививки

Основной поставщик медицинских услуг может сообщить вам о необходимости сделать прививки в целях профилактики опасных заболеваний. Вакцины также защищают здоровье всего общества в целом, в особенности тех граждан, которым нельзя делать прививки.

Прививки для людей в возрасте 18–20 лет включают в себя:



- Вакцину против гриппа
- Вакцину против COVID-19

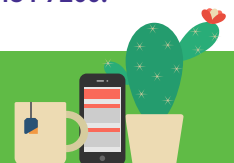


Психическое здоровье

Пандемия коронавирусной инфекции (COVID-19) сильно повлияла на жизнь каждого. Вы можете испытывать стресс, печаль или чувство одиночества, и вам может быть необходимо поговорить об этих чувствах.

Консультации по вопросам психического здоровья проводятся по телефону или по видеосвязи, в том числе по вечерам и выходным дням. Направление не требуется. Позвоните вашему Carelon Behavioral Health, чтобы узнать больше или записаться на прием, по телефонам **1(855) 371-8117** или [carelonbehavioralhealth.com](https://www.carelonbehavioralhealth.com). Если вам нужна помощь с избавлением от алкогольной или наркотической зависимости, позвоните на Линию помощи Access SFBHS 24 (звонки принимаются часа в сутки, 7 дней в неделю). Звоните по номерам **1(415) 255-3737** или **1(888) 246-3333** (звонок бесплатный). Если у вас есть проблемы со слухом, звоните на линию SFBHS' TDD по телефону **1(888) 484-7200**.

Некоторые виды приемов могут проходить по телефону или по видеосвязи. Такой формат называется «телемедициной». Ваш PCP сообщит вам, окажет ли он услуги посредством телемедицины или вам нужно будет прийти на прием лично.





ENGLISH - ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)**.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1(415) 547-7800** (رقم هاتف الصم والبكم: **1(415) 547-7830**).

Հայերեն (ARMENIAN) - ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1(415) 547-7800 (TTY (հեռատիպ) 1(415) 547-7830):**

繁體中文 (CHINESE) - 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1(415) 547-7800 (TTY : 1(415) 547-7830)**。

हिंदी (HINDI) - ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)** पर कॉल करें।

HMOOB (HMONG) - LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau **1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)**.

日本語 (JAPANESE) - 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)** まで、お電話にてご連絡ください。

한국어 (KOREAN) - 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)** 번으로 전화해 주십시오.

ខ្មែរ (CAMBODIAN) - ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អិត គឺអាចមានលក់បំប៉នអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1(415) 547-7800 (TTY)1(415) 547-7830**។

فارسی (FARSI) - توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)** تماس بگیرید.

ພາສາລາວ (LAO) - ໂບດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ **1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)**.

ਪੰਜਾਬੀ (PUNJABI) - ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜ ਤਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬਲਦ ਹ, ਤਾਂ ਤਾਸਾ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਵਾ ਤਹਾਤ ਲਈ ਮਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹ। **1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)** 'ਤ ਕਾਲ ਕਰ।

РУССКИЙ (RUSSIAN) - ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1(415) 547-7800** (телетайп: **1(415) 547-7830**).

ESPAÑOL (SPANISH) - ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)**.

TAGALOG (TAGALOG-FILIPINO) - PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)**.

ภาษาไทย (THAI) - เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)**.

Tiếng Việt (VIETNAMESE) - CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1(415) 547-7800 (TTY: 1(415) 547-7830)**.

NONDISCRIMINATION NOTICE

Discrimination is against the law. San Francisco Health Plan (SFHP) follows Federal civil rights laws. SFHP does not discriminate, exclude people, or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

SFHP provides:

- Free aids and services to people with disabilities to help them communicate better, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact SFHP Customer Service between 8:30am – 5:30pm, Monday through Friday, by calling **1(415) 547-7800** or **1(800) 288-5555** (toll-free). Or, if you cannot hear or speak well, please call TDD/TTY **1(415) 547-7800** or **1(888) 883-7347** (toll-free).

HOW TO FILE A GRIEVANCE

If you believe that SFHP has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, or sex, you can file a grievance with SFHP. You can file a grievance by phone, in writing, in person, or electronically:

- By phone: Contact SFHP between 8:30am – 5:30pm, Monday through Friday, by calling **1(415) 547-7800** or **1(800) 288-5555** (toll-free). Or, if you cannot hear or speak well, please call TDD/TTY **1(415) 547-7830** or **1(888) 883-7347** (toll-free).
- In writing: Fill out a complaint form or write a letter and send it to:
San Francisco Health Plan
P.O. Box 194247
San Francisco, CA 94119
- In person: Visit your doctor's office or SFHP's Service Center and say you want to file a grievance. SFHP's Service Center is located at 7 Spring Street, San Francisco, CA 94104.
- Electronically: Visit SFHP's website at **sfhp.org**.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by phone, in writing, or electronically:

- By phone: Call **1(800) 368-1019**. If you cannot speak or hear well, please call TDD/TTY **1(800) 537-7697**.
- In writing: Fill out a complaint form or send a letter to:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Electronically: Visit the Office for Civil Rights Complaint Portal at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

If you are hearing impaired, please call the TDD/TTY line at **1(415) 547-7830**, toll-free at **1(888) 883-7347** or through the California Relay Service at **711**. You may request this document in alternative formats like Braille, large size print, and audio. To request other formats, or for help with reading this document and other SFHP materials, please call Customer Service at **1(415) 547-7800** or toll-free at **1(800) 288-5555**.