



**San Francisco
Health Plan**



Hướng dẫn để luôn khỏe mạnh ở mọi lứa tuổi



Gọi cho bác sĩ chăm sóc chính* (PCP)

nếu quý vị có thắc mắc về sức khỏe của mình



Bác sĩ chăm sóc chính là bác sĩ, y tá thực hành hoặc trợ lý bác sĩ, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Các Bước Thực hiện để có Sức khỏe Tốt



Liên lạc với PCP nếu quý vị có thắc mắc về sức khỏe của mình.



Khám với nha sĩ 1–2 lần một năm Gọi Medi-Cal Dental theo số **1(800) 322-6384** để tìm một nha sĩ ở gần quý vị.



Tiêm vắc xin cúm hàng năm. Quý vị có thể bắt đầu tiêm vắc xin cúm vào đầu mùa thu (khoảng Tháng 9).



Trao đổi với PCP của quý vị về tất cả cảm giác buồn chán, lo lắng hoặc tức giận. Quý vị cũng có thể gọi để đi khám sức khỏe tâm thần với đối tác Carelon Behavioral Health của chúng tôi theo số **1(855) 371-8117**.



Đảm bảo mối quan hệ lành mạnh

Nếu quý vị cảm thấy không an toàn hoặc có người đe dọa hoặc cố gắng kiểm soát quý vị thì hãy gọi Đường dây nóng Quốc gia về Bạo lực Gia đình 24/7 theo số **1(800) 799-7233** hoặc TTY **1(800) 787-3224**. Hoặc truy cập vào trang **thehotline.org**.



Những việc càng thực hiện thường xuyên càng tốt như Sống năng động, ăn thực phẩm lành mạnh, giảm căng thẳng, ngủ đủ giấc hàng ngày. Xem lời khuyên tại **sfhp.org/vi/wellness**.

Vận chuyển



Nếu cần trợ giúp vận chuyển đến các buổi khám sức khỏe của mình thì quý vị có thể được nhận một chuyến đi miễn phí. Hãy gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800** để biết thêm thông tin.

Chăm sóc Nhạy cảm cho Người lớn

Nếu từ 18 tuổi trở lên thì quý vị có thể đến bất kỳ bác sĩ hoặc phòng khám Medi-Cal nào để được chăm sóc riêng tư về:

- Phòng tránh thai và kế hoạch hóa gia đình (bao gồm cả triệt sản cho người từ 21 tuổi trở lên)
- Thử thai và tư vấn về mang thai Xét nghiệm, phòng ngừa và điều trị HIV và STI
- Chăm sóc khi bị tấn công tình dục
- Dịch vụ nạo phá thai ngoại trú

Quý vị không cần phải có giấy giới thiệu.

Khám Sức khỏe, Xét nghiệm và Tiêm Vắc xin



Sức khỏe và hạnh phúc của quý vị luôn là ưu tiên hàng đầu của San Francisco Health Plan.

Dưới đây là một số loại thăm khám và xét nghiệm được SFHP bao trả để hỗ trợ sức khỏe của quý vị. Liên hệ với PCP của mình để tìm hiểu xem những mục này có phù hợp với quý vị không. Hỏi PCP xem xét nghiệm nào phù hợp với quý vị và khi nào nên thực hiện.

Khám Mắt

Giúp phát hiện sớm các vấn đề về thị lực để quý vị có thể nhận kính hoặc các phương pháp điều trị khác để bảo vệ thị lực của mình.

Đo Thính lực

Kiểm tra tình trạng mất thính lực để quý vị có thể nhận trợ giúp sớm nếu cần.

Tiêm ngừa Cúm

Bảo vệ quý vị không trở nặng do bị cúm

Vắc xin COVID-19

Giúp quý vị không bị bệnh nặng hoặc lây lan COVID-19.



Khám Răng Miệng

Phát hiện sâu răng, bệnh về nướu và các vấn đề về miệng khác trước khi trở nặng

Xét nghiệm Ung thư Cổ tử cung

Tìm dấu hiệu sớm của ung thư cổ tử cung để có thể điều trị trước khi bệnh trở nặng



Tầm soát về bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI)

Giúp phát hiện và điều trị sớm các bệnh nhiễm trùng để bảo vệ sức khỏe cho quý vị và những người khác.

Viêm gan C (HCV)

Phát hiện sớm nhiễm trùng gan để phòng ngừa tổn thương gan

Vi rút viêm gan B (HBV)

Kiểm tra một loại vi rút có thể làm tổn thương gan và giúp quý vị được điều trị nếu cần

Vi rút papilloma ở Người (HPV)

Giúp tìm các bệnh nhiễm trùng có thể dẫn đến ung thư cổ tử cung hoặc các vấn đề khác về sức khỏe.



Kiểm tra Cholesterol

Phát hiện sớm về cholesterol cao để giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ

Tầm soát Ung thư Đại tràng (Trực tràng)

Phát hiện sớm về ung thư trực tràng khi còn dễ điều trị

Tầm soát Ung thư Vú (Chụp X-Quang Vú)

Phát hiện sớm về ung thư vú khi còn dễ điều trị

Khám tầm soát Loãng xương

Kiểm tra xem xương của quý vị có yếu không và giúp ngăn ngừa gãy xương

Chăm sóc Mãn kinh

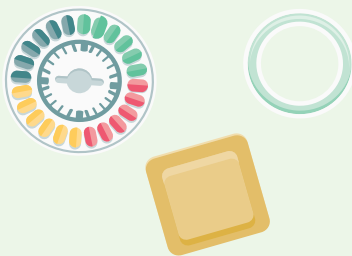
Giúp kiểm soát các triệu chứng như bốc hỏa và bảo vệ sức khỏe xương và tim khi cơ thể quý vị thay đổi

Lựa chọn Biện pháp Ngừa thai

Có rất nhiều thứ phải xem xét khi lựa chọn phương pháp ngừa thai. Chỉ quý vị mới có thể quyết định biện pháp nào sẽ phù hợp với cuộc sống của mình. Bác sĩ có thể giúp quý vị quyết định biện pháp nào là tốt nhất cho mình. Tìm hiểu thêm về tất cả các lựa chọn cho quý vị qua tờ dữ liệu “Các Biện pháp Ngừa Thai” tại trang web sfhp.org/vi/health-ed. Một số trong các biện pháp ngừa thai:

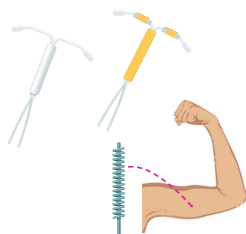
Phương pháp Có sẵn với TIẾP LIỆU CUNG CẤP 1 NĂM

Viên thuốc, Miếng dán và Vòng Ngừa Thai



Biện pháp Lâu dài

Vòng IUD Hormon Vòng IUD Đồng và Thuốc cấy



Biện pháp Màng ngăn

Bao cao su, Bao cao su Đặt trong, Màng chắn âm đạo, Nắp cổ tử cung và Chất diệt tinh trùng Tiếp liệu đến 30 ngày cho mỗi toa thuốc



Quý vị có thể ngừa thai hoặc nạo thai miễn phí với SFHP. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc vấn đề về nhận các loại thuốc này, vui lòng gọi Dịch vụ Khách hàng của SFHP theo số **1(415) 547-7800**.

Chăm sóc Tiền sản là gì?

Chăm sóc tiền sản là chăm sóc sức khỏe trong khi quý vị mang thai. Chăm sóc tiền sản có thể giúp quý vị sinh con khỏe mạnh hơn. Chăm sóc tiền sản cũng giúp giảm nguy cơ sinh non có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe cho con quý vị.

Ba tháng đầu mang thai là rất quan trọng cho quý vị và cho con của quý vị. Buổi khám đầu tiên của quý vị sẽ là cơ hội tuyệt vời để nêu thắc mắc, tìm hiểu về cách ăn uống lành mạnh và biết được con mình phát triển như thế nào.

Quý vị có thể được chăm sóc tiền sản định kỳ mà không cần phải được giới thiệu. Hãy đi khám bác sĩ ngay khi quý vị nghĩ là mình mang thai. Quý vị cũng có thể được chăm sóc tiền sản nếu quý vị nhận nuôi con.



Lên lịch hẹn khám với bác sĩ của quý vị

Quý vị sẽ nhận được thẻ quà tặng trị giá \$50 qua bưu điện nếu đi khám sức khỏe tiền sản trong vòng ba tháng đầu tiên hoặc trong vòng 42 ngày kể từ ngày đăng ký vào Medi-Cal.

Mong đợi Gì trong buổi Khám Tiền sản

Buổi khám đầu tiên sẽ lâu hơn những buổi khám khác. Trong buổi khám này, bác sĩ sẽ:

- Kiểm tra chiều cao, cân nặng và huyết áp
- Xét nghiệm máu
- Kiểm tra nước tiểu
- Báo cho quý vị biết là đã mang thai bao lâu
- Hỏi về bản thân quý vị và tiền sử sức khỏe của gia đình quý vị
- Khám lâm sàng cho quý vị
- Lấy hẹn khám lần tiếp theo

Quý vị có thể nhận dịch vụ doula (bạn đồng hành) miễn phí với Medi-Cal.

Trong khi chăm sóc tiền sản, bác sĩ có thể phát hiện nếu quý vị có bất kỳ vấn đề nào về sức khỏe. Doula là một nhân viên y tế có thể chăm sóc và hỗ trợ trong khi quý vị mang thai.

Để tìm hiểu thêm về cách nhận doula, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800**.



Sức khỏe Thai sản: Chăm sóc Tiền sản

Chăm sóc Tiền sản là gì?

Chăm sóc tiền sản là chăm sóc sức khỏe trong khi quý vị mang thai. Chăm sóc tiền sản có thể giúp quý vị sinh con khỏe mạnh hơn. Chăm sóc tiền sản cũng giúp giảm nguy cơ sinh non có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe cho con quý vị.

Ba tháng đầu mang thai là rất quan trọng cho quý vị và cho con của quý vị.

Buổi khám đầu tiên của quý vị sẽ là cơ hội tuyệt vời để nêu thắc mắc, tìm hiểu về cách ăn uống lành mạnh và biết được con mình phát triển như thế nào.

Quý vị có thể được chăm sóc tiền sản định kỳ mà không cần phải được giới thiệu. Hãy đi khám bác sĩ ngay khi quý vị nghĩ là mình mang thai. Quý vị cũng có thể được chăm sóc tiền sản nếu quý vị nhận nuôi con.

Quý vị có thể nhận dịch vụ doula (bạn đồng hành) miễn phí với Medi-Cal.

Trong khi chăm sóc tiền sản, bác sĩ có thể phát hiện nếu quý vị có bất kỳ vấn đề nào về sức khỏe. Doula là một nhân viên y tế có thể chăm sóc và hỗ trợ trong khi quý vị mang thai.

Để tìm hiểu thêm về cách nhận doula, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800**.

Xem tờ dữ liệu “Sức khỏe Thai sản: Chăm sóc Tiền sản” để biết thêm về chăm sóc tiền sản.



Quyền lợi Doula

Doula là gì?

California Department of Healthcare Services (DHCS) định nghĩa doula là một hộ lý trợ sản đồng hành. Doula hỗ trợ mọi người trước, trong và sau thai kỳ. Doula không được cấp giấy phép và họ không cần giám sát.

Doula có thể giúp quý vị:

- Trao đổi về việc chăm sóc sức khỏe với bác sĩ của quý vị
- Giáo dục về sức khỏe
- Nhận sự hỗ trợ về thể chất, cảm xúc và các hỗ trợ khác ngoài lĩnh vực y tế
- Nhận hỗ trợ khi sảy thai, thai chết lưu và phá thai

Quý vị có thể được doula trợ giúp ở bất kỳ nơi nào như:

- Nhà của quý vị
- Khám tại phòng mạch
- Bệnh viện
- Trung tâm sinh sản



Quý vị có thể liên hệ trực tiếp với doula của SFHP để được chăm sóc. Để tìm doula của SFHP, hãy làm theo các bước sau:

1. Truy cập vào **sfhp.org** và nhấp vào “Tìm Bác sĩ”
2. Nhấp vào nút “Tìm kiếm” ở trên cùng của trang
3. Nhấp vào “Loại Nhà cung cấp” ở bên phải màn hình và chọn “DOULA” từ danh mục thả xuống
4. Nhấp vào nút “Tìm kiếm” ở trên “Loại Nhà cung cấp” để xem danh sách doula của SFHP

Mục tiêu của SFHP là mang đến một nhóm đa dạng các doula có thể am hiểu văn hóa của quý vị và phục vụ nhu cầu của quý vị.

Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2023, các dịch vụ doula là dịch vụ được bao trả theo quyền lợi Medi-Cal. Bây giờ quý vị có thể nhận hỗ trợ miễn phí từ một doula (hộ lý trợ sản đồng hành).

Những Dịch vụ Doula nào được Bao trả Bảo hiểm?

- Lần khám sức khỏe đầu tiên (1 lần khám)
- Tối đa 8 lần khám trở lên trước, trong hoặc sau thai kỳ
- Hỗ trợ trong quá trình chuyển dạ và sinh con, thai chết lưu, phá thai hoặc sảy thai
- Tối đa 2 lần khám 3 giờ sau khi kết thúc thai kỳ

Quý vị chỉ có thể nhận dịch vụ doula trong:

- Mang thai
- Chuyển dạ và sinh con, kể cả thai chết lưu
- Sảy thai
- Phá thai
- Trong vòng 1 năm sau khi kết thúc thai kỳ

 **Tôi liên lạc với ai nếu muốn tìm hiểu thêm về quyền lợi này?**

Gọi Dịch vụ Khách hàng của SFHP theo số **1(800) 288-5555, 1(415) 547-7800** hoặc **711** (TTY).

Chăm sóc Hậu sản là gì?

Giai đoạn Hậu sản là thời gian sau khi quý vị sinh con. Giai đoạn này thường kéo dài 6 đến 8 tuần nhưng có thể kéo dài đến 1 năm. Quý vị có thể cảm thấy những thay đổi trong cơ thể, hoạt động và chế độ ăn của mình. Điều quan trọng là quý vị phải chú ý đến cơ thể và sức khỏe tâm thần của mình trong thời gian này. Quý vị là người biết rõ cơ thể mình nhất. Nếu có điều gì bất thường hoặc làm quý vị lo lắng thì hãy trao đổi với bác sĩ của mình.

Một số Chủ đề mà Quý vị Có thể Thảo luận với Bác sĩ của Mình

- Nuôi con bằng sữa mẹ
- Trầm cảm sau sinh
- Vàng da (mắt, da và nước tiểu có màu vàng)
- Vắc xin
- Xét nghiệm trẻ sơ sinh
- Sự phát triển của trẻ em



Lên lịch hẹn khám với bác sĩ của quý vị

Quý vị sẽ nhận được thẻ quà tặng trị giá \$50 qua bưu điện nếu đi khám sức khỏe hậu sản trong vòng 2–12 tuần sau khi mang thai.

Sau khi sinh con

Quý vị có thể nhận quyền lợi bảo hiểm Medi-Cal trong 12 tháng sau thai kỳ, bất kể kết quả của thai kỳ.

Tại buổi khám sức khỏe sau sinh, bác sĩ sẽ kiểm tra xem cơ thể quý vị có hồi phục tốt sau khi sinh con hay không.

Nếu quý vị cảm thấy trống rỗng, cô đơn hoặc buồn bã trong toàn bộ hoặc phần lớn thời gian hơn 2 tuần trong hoặc sau khi mang thai, hãy liên hệ với PCP của mình hoặc gọi cho Caredon Behavioral Health theo số **1(855) 371-8117** để khám sức khỏe tâm thần.



Xem tờ dữ liệu “Sức khỏe Thai sản: Chăm sóc Hậu sản” để biết thêm về chăm sóc hậu sản.



Vào trang sfhp.org/vi/wellness để biết thêm các công cụ giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Một số trong đó là lời khuyên về sức khỏe, các lớp tập luyện, các nhóm để quản lý các vấn đề sức khỏe và hỗ trợ bỏ thuốc lá.