



Cách Tận dụng Tối đa Chương trình Bảo hiểm của Quý vị

SFHP Care Plus năm 2026
Hướng dẫn Hội viên



Chào mừng quý vị đến với SFHP Care Plus!

Chúng tôi rất vui khi được nhận quý vị là hội viên.

San Francisco Health Plan (SFHP) đã cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có chất lượng, giá cả phải chăng cho San Francisco trong gần 30 năm. Giờ đây, với mạng lưới nhà cung cấp đáng tin cậy của mình, chúng tôi sẽ tập hợp tất cả các quyền lợi Medicare và Medi-Cal của quý vị trong một chương trình bảo hiểm. **Chương trình này cung cấp dịch vụ chăm sóc toàn diện, có quy trình đơn giản.**

Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị hiểu cách tận dụng tối đa chương trình bảo hiểm của mình. Quý vị sẽ tìm hiểu thêm về các quyền lợi của mình, mạng lưới chăm sóc và cách nhận dịch vụ chăm sóc quý vị cần. Nếu quý vị có câu hỏi hoặc cần trợ giúp, nhóm của chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị tại mọi thời điểm trong quy trình.

Cảm ơn quý vị đã chọn **SFHP Care Plus**.

Trân trọng!
Yolanda R. Richardson
Giám đốc Điều hành
San Francisco Health Plan



Mục lục

Bắt đầu Hành trình Chăm sóc Sức khỏe của Quý vị với SFHP Care Plus	4
Cách thức Hoạt động của SFHP Care Plus	5
Tất cả Quyền lợi của Quý vị trong một Chương trình bảo hiểm Toàn diện	6
Các Quyền lợi Bổ sung Miễn phí để Chăm sóc Sức khỏe của Quý vị	8
Hiểu về Mạng lưới Chăm sóc, Thẻ Hội viên và PCP của Quý vị	10
Chăm sóc Toàn diện Bắt đầu Từ đây	12
Bắt đầu Tiết kiệm với Thẻ OTC SFHP Care Plus	14
Nhanh chóng Nhận được Thuốc Theo toa Cần thiết	16
Nhận Tài liệu cho Hội viên Qua mạng và Thông tin Liên hệ Quan trọng	18

Bắt đầu Hành trình Chăm sóc Sức khỏe của Quý vị với SFHP Care Plus

Quý vị không chắc nên bắt đầu từ đâu? Là hội viên mới, quý vị hãy thực hiện ba bước quan trọng sau để giữ gìn sức khỏe và nhận được dịch vụ chăm sóc tốt nhất:



Điền Đánh giá Rủi ro về Sức khỏe (HRA)

Nếu chưa điền thì quý vị phải hoàn thành HRA trong 90 ngày đầu tiên sau khi trở thành hội viên. HRA giúp nhóm chăm sóc của quý vị hiểu được nhu cầu sức khỏe của quý vị và lập Kế hoạch Chăm sóc Cá nhân (ICP) cho quý vị. Quý vị vẫn chưa điền bản này? Tìm hiểu thêm ở **trang 12**.



Đặt lịch Khám Sức khỏe Hàng năm (AWV)

Khám Sức khỏe Hàng năm là bí quyết để giữ gìn sức khỏe. Hãy tìm hiểu bác sĩ chăm sóc chính (PCP) của quý vị và lên lịch cho dịch vụ chăm sóc quý vị cần. Tìm hiểu thêm về AWV và PCP của quý vị ở **trang 12**.



Liên hệ với Quản lý Chăm sóc Sức khỏe cá nhân của quý vị

Kết nối với Quản lý Chăm sóc Sức khỏe của quý vị ngay hôm nay. Quản lý Chăm sóc Sức khỏe của quý vị sẽ phối hợp với quý vị và bác sĩ của quý vị để điều phối các dịch vụ và cung cấp cho quý vị dịch vụ chăm sóc tốt nhất. Tìm hiểu thêm ở **trang 12**.

Sau khi đánh dấu hoàn thành ba mục này trong danh sách việc cần làm, quý vị có thể bắt đầu tìm hiểu về các quyền lợi, tài liệu dành cho hội viên và các thông tin khác:

Tìm hiểu các quyền lợi được bao trả của quý vị

SFHP Care Plus cung cấp các quyền lợi của cả Medicare và Medi-Cal mà không tính chi phí cho các dịch vụ y tế và không có phí bảo hiểm hàng tháng. Mở sang **trang 6** để xem những hạng mục được bao trả và tận dụng tối đa chương trình bảo hiểm của quý vị.

Tìm hiểu cách sử dụng các quyền lợi bổ sung MIỄN PHÍ của quý vị

Chúng tôi cung cấp nhiều quyền lợi bổ sung như khám mắt, khám răng, khám tai và các Quyền lợi Bổ Sung Đặc biệt dành cho Người bệnh Mạn tính (SSBCI). Mở sang **trang 8** để tìm hiểu thêm.

Truy cập thông tin của quý vị trên Cổng thông tin Hội viên

Truy cập Cổng thông tin Hội viên để xem lịch sử sức khỏe, thay đổi PCP, yêu cầu cấp thẻ Hội viên mới và thực hiện nhiều việc khác. Quý vị chưa đăng ký? Truy cập **sfhp.org/vi/careplus-portal** để tạo tài khoản hoặc truy cập Cổng thông tin.





Tìm tài liệu cho hội viên qua mạng

Truy cập sfhp.org/vi/careplus-yourmaterials để xem các tài liệu cho hội viên như Tóm tắt Quyền lợi, Danh sách Thuốc được Bao trả, Danh mục Nhà cung cấp dịch vụ và Nhà thuốc, v.v.

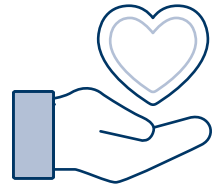
Hãy gọi cho Ban Dịch vụ Khách hàng SFHP nếu quý vị có điều gì thắc mắc

Chúng tôi luôn sẵn sàng phục vụ quý vị. Gọi số **1(415) 539-2273**, **1(833) 530-7327** (miễn phí) hoặc **711** (TTY), 8:00am–8:00pm. Chúng tôi làm việc bảy ngày một tuần từ tháng Mười đến tháng Ba, nghỉ vào Thứ Bảy và Chủ Nhật từ tháng Tư đến tháng Chín.

Cách thức Hoạt động của SFHP Care Plus

SFHP Care Plus kết hợp bảo hiểm Medicare và Medi-Cal của quý vị để giúp quý vị được chăm sóc sức khỏe dễ dàng hơn:

- **Một** Thẻ Hội viên để dễ dàng tiếp cận tất cả các dịch vụ và quyền lợi của quý vị
- **Một** cuộc gọi điện thoại khi quý vị cần giúp đỡ, bằng ngôn ngữ của quý vị
- **Một** Quản lý Chăm sóc Sức khỏe giúp quý vị điều phối dịch vụ chăm sóc phù hợp với nhu cầu cá nhân



Phạm vi bảo hiểm của Quý vị

- **Chi phí \$0** cho các dịch vụ y tế – không có phí bảo hiểm, khoản khấu trừ hay khoản đồng thanh toán
- **Quyền lợi bổ sung miễn phí** để giúp quý vị luôn khỏe mạnh, như nha khoa, nhãn khoa và châm cứu
- Bảo hiểm thuốc theo toa Medicare Phần D với khoản đồng thanh toán thấp

Cộng đồng của Quý vị

- Chúng tôi hợp tác với North East Medical Services (NEMS), một trung tâm y tế cộng đồng gồm các nhà cung cấp dịch vụ hiểu rõ San Francisco và những người sống ở đây
- Tìm bác sĩ, bác sĩ chuyên khoa và dịch vụ chăm sóc tại bệnh viện gần quý vị – tất cả đều từ chương trình bảo hiểm y tế địa phương của quý vị

Nhóm Chăm sóc của Quý vị

- Quý vị chỉ đạo dịch vụ chăm sóc của mình với sự hỗ trợ của Quản lý Chăm sóc Sức khỏe
- Quản lý Chăm sóc Sức khỏe cá nhân của quý vị kết nối quý vị với dịch vụ chăm sóc và nguồn lực hỗ trợ mà quý vị cần, đồng thời điều phối dịch vụ chăm sóc và giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình
- Nhóm chăm sóc của quý vị phối hợp cùng nhau để đảm bảo:
 - Tất cả các nhà cung cấp dịch vụ của quý vị đều biết các loại thuốc quý vị đang dùng để tránh tác dụng phụ
 - Kết quả xét nghiệm được chia sẻ với các nhà cung cấp dịch vụ phù hợp để đảm bảo dịch vụ chăm sóc tốt hơn, an toàn hơn

Tất cả Quyền lợi của Quý vị trong một Chương trình bảo hiểm Toàn diện

SFHP Care Plus cung cấp cho quý vị phạm vi bảo hiểm tương tự như Medicare và Medi-Cal, CỘNG VỚI các quyền lợi và dịch vụ bổ sung cũng như dịch vụ chăm sóc phù hợp với nhu cầu cá nhân – tất cả đều **không tính thêm phí** cho quý vị. Quý vị thanh toán **\$0** cho tất cả các dịch vụ y tế trong mạng lưới. **Không phí bảo hiểm, không khoản khấu trừ, không khoản đồng thanh toán.** Chúng tôi sẽ xem xét và cho phép dịch vụ chăm sóc ngoài mạng lưới nếu quý vị cần dịch vụ mà mạng lưới của chúng tôi không thể cung cấp.

Tìm hiểu về các quyền lợi y tế trong mạng lưới của quý vị:

Primary Care: \$0 Cost

Chương trình bảo hiểm của chúng tôi bao trả cho dịch vụ Khám Sức khỏe Hàng năm (AWV) để giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Chúng tôi bao trả cho loại thăm khám này 12 tháng một lần. Chúng tôi cung cấp tất cả các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa được bao trả theo Medi-Cal hoặc Medicare Phần A và B, như tiêm phòng cúm và tầm soát ung thư. Trước tiên, hãy liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính (PCP) của quý vị để biết tất cả các dịch vụ chăm sóc thường quy và phòng ngừa. PCP của quý vị sẽ giúp quý vị kiểm soát các bệnh trạng như bệnh tiểu đường và huyết áp cao, đồng thời có thể giới thiệu quý vị thăm khám với bác sĩ chuyên khoa nếu cần. Để tìm bác sĩ và nhà cung cấp dịch vụ khác trong mạng lưới của quý vị, hãy truy cập sfhp.org/vi/careplus-providers.

Chăm sóc Chuyên khoa*: Chi phí \$0

Bác sĩ chuyên khoa có thể giúp quý vị điều trị các bệnh trạng phức tạp hoặc mạn tính (dài hạn). Ví dụ về bác sĩ chuyên khoa bao gồm bác sĩ tim mạch để điều trị bệnh tim, bác sĩ da liễu để điều trị bệnh về da và bác sĩ tiêu hóa để điều trị bệnh về dạ dày và tiêu hóa.

Nằm viện: Chi phí \$0

Chương trình bảo hiểm của chúng tôi bao trả chi phí nằm viện nội trú. Các dịch vụ của bệnh viện bao gồm phẫu thuật hoặc điều trị khác, bao gồm cả các dịch vụ về sức khỏe tâm thần và điều trị rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

Cấp cứu và Chăm sóc Khẩn cấp: Chi phí \$0

Thăm khám tại phòng cấp cứu, chăm sóc khẩn cấp và đưa đón bằng xe cứu thương đều được bao trả. Dịch vụ đưa đón không cấp cứu được bao trả như một quyền lợi bổ sung. Vui lòng xem phần bên dưới để tìm hiểu thêm.

Tuy nhiên, nếu ở bên ngoài mạng lưới của quý vị:

- Dịch vụ chăm sóc cấp cứu chỉ được bao trả trong phạm vi lãnh thổ Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ của Hoa Kỳ
- Dịch vụ chăm sóc khẩn cấp chỉ được bao trả trong phạm vi lãnh thổ Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ Hoa Kỳ, hoặc nếu việc sử dụng dịch vụ chăm sóc trong mạng lưới là không hợp lý

* Có thể áp dụng các quy định về cho phép trước.

Xét nghiệm Y tế và Phân tích Mẫu xét nghiệm*: Chi phí \$0

Chúng tôi bao trả cho các dịch vụ chẩn đoán phóng xạ, như chụp X-quang, MRI và chụp CT. Chúng tôi cũng bao trả cho các thủ thuật chẩn đoán và xét nghiệm như xét nghiệm máu.

Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần: Chi phí \$0

Các dịch vụ sức khỏe tâm thần hoặc sức khỏe hành vi ngoại trú bao gồm (nhưng không giới hạn ở):

- Kiểm tra và điều trị sức khỏe tâm thần cho cá nhân và nhóm
- Các dịch vụ của Chương trình Ngoại trú Chuyên sâu (IOP) và Chương trình Nhập viện Một phần (PHP)

SFHP hợp tác với Carelon Behavioral Health để cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần và sức khỏe hành vi. Gọi cho Carelon theo số **1(855) 371-8117 (TTY 711)** hoặc truy cập **carelonbehavioralhealth.com** để tìm hiểu thêm.

Dịch vụ Điều trị Rối loạn do Sử dụng Chất gây nghiện: Chi phí \$0

Chúng tôi bao trả các dịch vụ Tầm soát, Đánh giá, Can thiệp Nhanh và Giới thiệu Điều trị (SABIRT) và Chương trình Điều trị Nghiện Opioid (OTP).

Liệu pháp Phục hồi chức năng*: Chi phí \$0

Dịch vụ trị liệu vật lý, trị liệu chức năng và trị liệu âm ngữ đều được bao trả. Quý vị có thể nhận các dịch vụ này trong nhiều môi trường như:

- Khoa ngoại trú tại bệnh viện
- Cơ sở Phục hồi Chức năng Ngoại trú Toàn diện (CORFs)
- Phòng trị liệu độc lập
- Tại nhà của quý vị

Điều trị chân và Chỉnh hình: Chi phí \$0

Chúng tôi bao trả cho dịch vụ chẩn đoán và điều trị chấn thương và bệnh ở bàn chân (như ngón chân hình búa hoặc gai gót chân). Chúng tôi cũng bao trả dịch vụ cần thiết về mặt y tế cho hội viên có bệnh trạng ảnh hưởng đến chân, như bệnh tiểu đường.

Thiết bị Y tế Lâu bền (DME)*: Chi phí \$0

Chúng tôi bao trả tất cả DME cần thiết về mặt y tế được Medicare và Medi-Cal bao trả, như xe lăn (bao gồm cả xe lăn điện), nạng và các vật dụng được phê duyệt khác.

Dịch vụ Thẩm phân lọc máu: Chi phí \$0

Các dịch vụ và vật tư thẩm phân lọc máu được bao trả ở mọi nơi quý vị cần: tại bệnh viện, trung tâm thẩm phân lọc máu ngoại trú hoặc tại nhà. Quý vị chỉ cần yêu cầu cho phép trước đối với các dịch vụ ngoài mạng lưới.

Đường dây Y tá Tư vấn 24 giờ: Chi phí \$0

Nếu quý vị không chắc mình phải làm gì hoặc cần loại hình dịch vụ chăm sóc nào, hãy gọi tới Đường dây Y tá Tư vấn. Họ có thể giúp quý vị quyết định nơi cần đến để được chăm sóc, cách để cải thiện sức khỏe ở nhà, v.v. Gọi số **1(877) 977-3397** để nói chuyện với y tá 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần và nhận trợ giúp về dịch vụ chăm sóc không cấp cứu.

Các Quyền lợi Bổ sung Miễn phí để Chăm sóc Sức khỏe của Quý vị

Với SFHP Care Plus, chúng tôi cung cấp các quyền lợi bổ sung để hỗ trợ sức khỏe tổng thể của quý vị. Truy cập trang web của chúng tôi tại sfhp.org/vi/careplus-benefits để biết thông tin tổng quan về các quyền lợi bổ sung của quý vị hoặc gọi cho Ban Dịch vụ Khách hàng của SFHP Care Plus để tìm hiểu thêm.

Các quyền lợi bổ sung của quý vị bao gồm:

Các Mặt hàng Chăm sóc Sức khỏe và Thẻ lượ Không cần Toa (OTC)

Quý vị nhận được **\$150** vào Thẻ OTC SFHP Care Plus 3 tháng một lần để mua các mặt hàng OTC được phê duyệt. Xem **trang 14** để biết thêm chi tiết về cách sử dụng Thẻ OTC SFHP Care Plus, nơi mua sắm và các thông tin khác. Hoặc truy cập và đăng ký tại andmorehealth.com để tìm hiểu thêm về quyền lợi OTC của quý vị.

Nha khoa

Là hội viên SFHP Care Plus, quý vị được nhận dịch vụ chăm sóc nha khoa miễn phí từ các nhà cung cấp dịch vụ của **Medi-Cal Dental** hoặc **Liberty Dental**.

Thăm khám định kỳ hàng năm của quý vị (vệ sinh và chụp X-quang), các dịch vụ phục hồi (mão răng và cầu răng) và thay nền hàm răng giả đều được bảo hiểm. Nhà cung cấp dịch vụ nha khoa của quý vị cũng sẽ cung cấp các dịch vụ được Medi-Cal Dental bao trả (một số dịch vụ cần được cho phép trước). Gọi số **1(888) 704-9838** (TTY **711**) hoặc truy cập libertydentalplan.com để tìm nhà cung cấp dịch vụ và tìm hiểu thêm.

- **Mạng lưới Medi-Cal Dental:** Quý vị vẫn có quyền tiếp cận tất cả các dịch vụ nha khoa được Medi-Cal Dental bao trả. Để xem danh sách đầy đủ các dịch vụ được Medi-Cal Dental bao trả, tìm nha sĩ trong mạng lưới hoặc nộp đơn phàn nàn hay khiếu nại, hãy gọi số **1(800) 322-6384** (TTY **1(800) 735-2922**) hoặc truy cập smilecalifornia.org.

Tìm hiểu thêm về các quyền lợi chăm sóc nha khoa của quý vị với: sfhp.org/vi/careplus-dental.

Nhãn khoa

SFHP Care Plus hợp tác với **VSP Vision Care (VSP)** để giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc nhãn khoa mà quý vị cần. Mỗi năm, quý vị sẽ nhận được:

- Dịch vụ khám thị lực định kỳ **\$0**
- Nhận tới **\$300** để mua kính mắt (gọng và tròng kính) hoặc kính áp tròng thay cho kính mắt

Để tìm nhà cung cấp dịch vụ, hãy truy cập vsp.com/advantageretail hoặc gọi số **1(855) 492-9028** và yêu cầu giúp tìm bác sĩ trong Mạng lưới “Advantage”. VSP sẽ kết nối quý vị với một nhà cung cấp dịch vụ trong mạng lưới.

Tìm hiểu thêm về dịch vụ chăm sóc mắt với VSP: sfhp.org/vi/careplus-vision.

Thính giác

Để hỗ trợ nhu cầu thính lực của quý vị, SFHP Care Plus cung cấp các quyền lợi hàng năm bao gồm:

- Kiểm tra thính lực định kỳ **\$0**
- Kiểm tra và điều chỉnh máy trợ thính
- Nhận tới **\$2.000** cho máy trợ thính (cả hai tai)

Máy trợ thính và các dịch vụ liên quan được bao trả khi được bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ đủ tiêu chuẩn khác kê toa. Liên hệ trực tiếp với các nhà cung cấp dịch vụ sau để đặt lịch hẹn nhận dịch vụ:

- North East Medical Services (NEMS): Nói chuyện với PCP của quý vị về việc chăm sóc thính giác trong đợt Khám Sức khỏe Hàng năm của quý vị. Quý vị có thể tìm số điện thoại của PCP trên Thẻ Hội viên của mình.
- Khoa Thính học Đại học Pacific: Gọi số **1(415) 780-2001** hoặc truy cập hearingclinic.pacific.edu
- Hearing and Low Vision Solutions: Gọi số **1(415) 742-4440** hoặc truy cập hearsf.com

Để biết thêm thông tin về các quyền lợi chăm sóc thính lực của quý vị, sfhp.org/vi/careplus-hearing.

Châm cứu & Nắn khớp xương

Chúng tôi hợp tác với American Specialty Health (ASH) để cung cấp cho quý vị các quyền lợi ngoài phạm vi bảo hiểm Medicare thông thường. Là hội viên của SFHP Care Plus, quý vị sẽ nhận được:

- Dịch vụ chăm sóc châm cứu: **\$0** đồng thanh toán, tối đa 24 lần thăm khám mỗi năm
- Dịch vụ chăm sóc nắn khớp xương: **\$0** đồng thanh toán, tối đa 12 lần thăm khám mỗi năm

Để tìm một nhà cung cấp dịch vụ châm cứu hoặc nắn khớp xương ASH, hãy truy cập sfhp.org/vi/careplus-ash hoặc gọi số **1(800) 678-9133** hoặc **1(877) 710-2746** (TTY).

Quyền lợi Bổ sung cho Hội viên mắc Bệnh Mạn tính (SSBCI)

Đối với hội viên đủ điều kiện mắc các bệnh mạn tính như bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim, Thẻ OTC SFHP Care Plus cung cấp các quyền lợi bổ sung:

- Nhận **\$20/tháng** để mua thực phẩm/hàng tạp hóa tốt cho sức khỏe
 - Số tiền hàng tháng chưa sử dụng sẽ không được chuyển sang các tháng sau
 - Sử dụng Thẻ OTC SFHP Care Plus tại các cửa hàng địa phương tham gia chương trình
- Nhận **\$20/tháng** để thanh toán dịch vụ tiện ích (điện, nước, sưởi ấm, v.v.)
 - Số tiền hàng tháng chưa sử dụng sẽ không được chuyển sang các tháng sau
 - Sử dụng Thẻ OTC SFHP Care Plus khi thanh toán hóa đơn tiện ích trực tuyến hoặc qua điện thoại
- 24 chuyến đi một chiều tới các địa điểm không liên quan đến y tế (nhà thờ, trung tâm giải trí, cửa hàng tạp hóa, v.v.)
 - Quyền lợi này bổ sung cho quyền lợi đưa đón do Medi-Cal cung cấp cho quý vị

Quý vị muốn tìm hiểu thêm về điều kiện hội đủ, quyền lợi của SSBCI và cách lên lịch đưa đón theo SSBCI? Hãy tìm hỗ trợ và nhận câu trả lời cho câu hỏi của quý vị tại: sfhp.org/vi/careplus-SSBCI.

Hiểu về Mạng lưới Chăm sóc, Thẻ Hội viên và PCP của Quý vị

North East Medical Services: Mạng lưới Chăm sóc của Quý vị

SFHP Care Plus hợp tác với North East Medical Services (NEMS) để cung cấp cho quý vị dịch vụ chăm sóc phù hợp với nhu cầu cá nhân và ở địa phương. NEMS có 28 phòng khám ở SF Bay Area và hơn 200 nhà cung cấp dịch vụ chuyên về nhiều loại hình chăm sóc. Chúng tôi hợp tác để giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà quý vị cần theo cách đơn giản hơn.

Một Thẻ Hội viên để Nhận Dịch vụ Chăm sóc và Xét nghiệm Cần thiết

Nếu chưa có Thẻ Hội viên SFHP Care Plus, quý vị sẽ sớm nhận được thẻ này qua đường bưu điện. Với Thẻ Hội viên, quý vị có thể tiếp cận TẤT CẢ các quyền lợi Medicare và Medi-Cal của mình. Vui lòng giữ thẻ này ở một nơi an toàn và luôn mang theo bên mình.

Trình Thẻ Hội viên mỗi khi quý vị nhận dịch vụ chăm sóc hoặc nhận thuốc kê toa. Thẻ của quý vị cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết quý vị là hội viên của SFHP Care Plus và họ sẽ không lập hóa đơn cho quý vị đối với các dịch vụ y tế trong mạng lưới. Nếu bị mất Thẻ Hội viên, quý vị có thể gọi cho Ban Dịch vụ Khách hàng hoặc truy cập Cổng thông tin Hội viên để yêu cầu nhận một thẻ mới: sfhp.org/vi/careplus-portal.

Quý vị có Thẻ Hội viên NEMS màu vàng không? Nếu muốn, quý vị có thể tiếp tục sử dụng thẻ Hội viên NEMS của mình để nhận dịch vụ chăm sóc. Cho dù quý vị chọn xuất trình Thẻ Hội viên NEMS hay Thẻ Hội viên SFHP Care Plus, cả hai thẻ đều cho phép quý vị tiếp cận tất cả các quyền lợi và dịch vụ của mình.

SFHP Care Plus (HMO D-SNP)

Member Name: PAT LEE
Member ID: 71234567890

Care Management Phone: 1(415) 615-4545

Medical Group: North East Medical Services - DSNP Network

PCP Name: Valerie D Mejia MD
PCP Phone: 1(415) 539-2273

Copays: PCP/Specialist: \$0 ER: \$0

Emergency, call 911

3) 530-7327 (toll-free) or **711** (TTY)

3) 704-9838

5) 492-9028

5) 371-8117

7) 391-9293

org/care-plus

Medicare^R
Prescription Drug Coverage **X**

RxBIN: 015574

RxPCN: ASPROD1

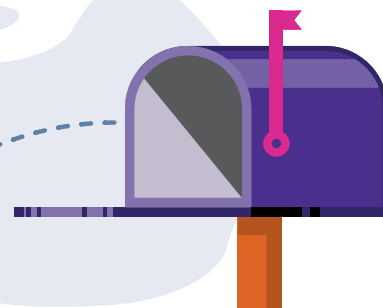
RxGRP: SFP01

H8051 001

Care Plus, Attn: Claims
Box 194247, San Francisco, CA 94119

Claim Inquiry: 1(415) 547-7818 ext. 7115
Provider Services: 1(415) 547-7818 ext. 7084

Quý vị cần giúp đỡ hoặc có thắc mắc về Thẻ Hội viên của mình? Hãy gọi cho Ban Dịch vụ Khách hàng SFHP Care Plus hoặc truy cập sfhp.org/vi/careplus-idcard để được hỗ trợ.



Nhanh chóng Nhận được Dịch vụ Chăm sóc Cần thiết với Bác sĩ Chăm sóc Chính của Quý vị

Bác sĩ chăm sóc chính (PCP) là bác sĩ riêng của quý vị nếu quý vị cần khám, muốn được tư vấn về một vấn đề sức khỏe hoặc cần điều trị khi bị ốm hay bị thương. PCP cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe phòng ngừa, không cấp cứu cho quý vị. Họ có thể giúp quý vị:

- Điều trị các bệnh thông thường
- Quản lý bệnh trạng và thuốc theo toa của quý vị
- Tiêm vắc-xin (chích ngừa) để phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm như cúm
- Nhanh chóng được thăm khám với bác sĩ chuyên khoa và thực hiện nhiều việc khác!

Quý vị nên thăm khám với PCP của mình vào buổi Khám Sức khỏe Hàng năm mỗi năm để đảm bảo quý vị có kế hoạch giữ gìn sức khỏe. Để liên hệ với PCP, hãy kiểm tra Thẻ Hội viên của quý vị để tìm tên, địa chỉ và số điện thoại của họ.

Quý vị muốn thay đổi PCP của mình? Hãy truy cập Cổng thông tin Hội viên tại sfhp.org/vi/careplus-portal hoặc liên hệ với Ban Dịch vụ Khách hàng của SFHP Care Plus để được trợ giúp. Gọi số **1(415) 539-2273, 1(833) 530-7327** (miễn phí) hoặc **711** (TTY), 8:00am–8:00pm.



Chăm sóc Toàn diện Bắt đầu Từ đây



Kết nối với Quản lý Chăm sóc Sức khỏe Cá nhân của quý vị

Nếu chưa có, quý vị sẽ sớm nhận được cuộc gọi chào mừng từ Quản lý Chăm sóc Sức khỏe tại SFHP Care Plus của mình. Quản lý Chăm sóc Sức khỏe là đầu mối liên hệ và nguồn hỗ trợ tin cậy của quý vị tại SFHP Care Plus. Họ luôn sẵn sàng kết nối quý vị với dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ phù hợp với nhu cầu cá nhân.

Quản lý Chăm sóc Sức khỏe:

- Làm việc với quý vị, chương trình của chúng tôi và tất cả các bác sĩ và nhà cung cấp của quý vị
- Giúp điều phối và giám sát dịch vụ chăm sóc cho quý vị
- Bảo đảm quý vị nhận được những dịch vụ cần thiết và đáp ứng các mục tiêu sức khỏe của mình
- Có thể kết nối quý vị với các nguồn lực hỗ trợ khác, như Dịch vụ Hỗ trợ Tại nhà (IHSS), các bữa ăn phù hợp về mặt y tế và các tổ chức cộng đồng

Trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, chúng tôi hiểu được tầm quan trọng của người đồng hành mà quý vị có thể tin tưởng. Quản lý Chăm sóc Sức khỏe sẽ luôn đồng hành cùng quý vị trong mọi bước trên hành trình chăm sóc sức khỏe để giúp quý vị tìm hiểu về nhà cung cấp, thuốc theo toa và giúp quý vị dễ dàng nhận được dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần.

Để kết nối với Quản lý Chăm sóc Sức khỏe và tìm hiểu thêm về các quyền lợi của quý vị, hãy gọi cho Đường dây Quản lý Chăm sóc Sức khỏe SFHP Care Plus theo số **1(415) 615-4545**.



Điền Đánh giá Rủi ro về Sức khỏe (HRA)

Quý vị phải **hoàn thành Đánh giá Rủi ro về Sức khỏe (HRA) trong vòng 90 ngày kể từ khi** ghi danh tham gia **SFHP Care Plus và cập nhật đánh giá này mỗi năm**. HRA được sử dụng để xác định các nhu cầu về sức khỏe và xã hội của quý vị. Quý vị vẫn chưa hoàn thành HRA? Quản lý Chăm sóc Sức khỏe của quý vị có thể giúp quý vị hoàn thành HRA.

Sau khi hoàn thành HRA, quý vị sẽ gặp Quản lý Chăm sóc Sức khỏe và nhóm chăm sóc của mình. Nhóm chăm sóc của quý vị có thể bao gồm quý vị, PCP của quý vị, các nhà cung cấp dịch vụ khác, người chăm sóc và thành viên gia đình.

Tất cả sẽ sử dụng HRA của quý vị để lập Kế hoạch **Chăm sóc Cá nhân (ICP)** dựa trên nhu cầu và mục tiêu sức khỏe của quý vị. ICP là một kế hoạch bằng văn bản nêu rõ những dịch vụ quý vị sẽ nhận được để giữ gìn sức khỏe, các mục tiêu sức khỏe của quý vị và thời gian để nhận được dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần.



Đặt lịch Khám Sức khỏe Hàng năm (AWV)

Khi quý vị tham gia SFHP Care Plus lần đầu, vui lòng đặt lịch Khám Sức khỏe Hàng năm (AWV). Chúng tôi bao trả miễn phí lần thăm khám này cho quý vị, 12 tháng một lần.

AWV là một cách quan trọng để làm quen với PCP của quý vị. Trong lần thăm khám này, quý vị có thể:

- Chia sẻ thêm về nhu cầu và mục tiêu sức khỏe của mình
- Cùng nhau lập kế hoạch phòng ngừa dựa trên các yếu tố rủi ro sức khỏe của quý vị
- Tìm hỗ trợ về thực phẩm, nhà ở, dịch vụ đưa đón và nhiều lĩnh vực khác

Để lên lịch cho AWV, quý vị có thể gọi cho PCP của mình. Để tìm số điện thoại của họ, hãy kiểm tra mặt trước Thẻ Hội viên của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi cho Ban Dịch vụ Khách hàng để được trợ giúp lên lịch cho buổi thăm khám này.



TELADOC.

Nhận Dịch vụ Chăm sóc Ngoài giờ 24/7 với Teladoc

Quý vị luôn nên gọi cho PCP đầu tiên để nhận dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần. Nếu PCP của quý vị không thể thăm khám cho quý vị, quý vị có thể sử dụng Teladoc để gọi cho nhà cung cấp dịch vụ qua điện thoại hoặc video 24/7. Quý vị có thể nhận dịch vụ chăm sóc cho các vấn đề sức khỏe đơn giản, không cấp cứu như:

- Khi quý vị bị cảm lạnh hoặc cúm
- Nếu quý vị bị đau và nhức khớp
- Khi quý vị có quan ngại về da

Để được trợ giúp về những vấn đề này và các vấn đề tương tự, hãy truy cập sfhp.org/vi/careplus-teladoc. Quý vị muốn được trợ giúp để đăng ký tài khoản Teladoc trực tuyến? Hãy gọi cho Teladoc theo số **1(800) 835-2362** để được hỗ trợ và tìm hiểu thêm.



Bắt đầu Tiết kiệm với Thẻ OTC SFHP Care Plus

Quyền lợi Không Cần toa (OTC) của Quý vị

Cho mỗi quý (3 tháng) ghi danh với SFHP Care Plus, **quý vị sẽ tự động nhận được \$150 nạp vào Thẻ OTC SFHP Care Plus** của mình. Ví dụ: nếu đủ điều kiện tại bất kỳ thời điểm nào từ tháng Một đến tháng Ba, quý vị sẽ nhận được **\$150** cho khoảng thời gian ba tháng đó. Bắt đầu từ ngày 1 tháng Tư, thẻ của quý vị sẽ nhận được khoản trợ cấp mới **\$150** cho khoảng thời gian từ tháng Tư đến hết tháng Sáu.

Chúng tôi hợp tác với *&more*^{™*} để cung cấp quyền lợi OTC này. Để biết thêm chi tiết về cách sử dụng thẻ, nơi mua sắm và nhiều thông tin khác, hãy truy cập và đăng ký tại **andmorehealth.com** hoặc gọi số **1(855) 263-6673 (TTY 711)**.

Quý vị có thể sử dụng Thẻ OTC SFHP Care Plus để:

- Mua các mặt hàng OTC được phê duyệt như thuốc không theo toa, băng gạc và mặt hàng điều trị cúm
- Mua sắm trực tiếp hoặc trực tuyến tại các cửa hàng tiện lợi như Costco, CVS, Walgreens, v.v.

Nếu chưa có Thẻ OTC SFHP Care Plus và danh mục OTC, quý vị sẽ sớm nhận được những giấy tờ này qua đường bưu điện. Làm theo hướng dẫn để kích hoạt thẻ và sau đó quý vị có thể bắt đầu mua sắm! Mỗi quý, các giao dịch mua của quý vị sẽ được bao trả cho đến khi quý vị đã sử dụng hết số tiền **\$150** trong thẻ OTC. Số tiền chưa sử dụng không được chuyển sang quý tiếp theo, vì vậy, hãy nhớ sử dụng hết tiền trước khi hết hạn.

3 Cách Dễ dàng để Mua sắm



Tại cửa hàng

Tìm cửa hàng gần quý vị bằng cách truy cập **andmorehealth.com** hoặc sử dụng công cụ tìm cửa hàng trong ứng dụng di động andmore. Để tải xuống ứng dụng di động, hãy tìm kiếm “andmore” trong App Store hoặc Google Play. Để thanh toán sau khi quý vị đến cửa hàng, chỉ cần quẹt Thẻ OTC SFHP Care Plus.



Trực tuyến

Truy cập **andmorehealth.com** để mua sắm từ bất cứ đâu hoặc sử dụng ứng dụng di động. Chỉ cần thêm các mặt hàng trực tiếp từ danh mục của quý vị, thanh toán và nhận hàng được giao đến tận nhà quý vị.



Qua điện thoại

Gọi trực tiếp cho *&more* theo số **1(855) 263-6673** hoặc **711 (TTY)**. Họ sẽ giúp quý vị nhận được những gì quý vị cần và giao đến tận nhà quý vị.

**&more* Benefits Prepaid Mastercard® do Avidia Bank phát hành, căn cứ theo giấy phép từ Mastercard Incorporated. Việc sử dụng thẻ này phải tuân theo các điều khoản và điều kiện trong Thỏa thuận của Chủ thẻ.



Quyền lợi Bổ sung Đặc biệt dành cho Người bệnh Mạn tính (SSBCI)

Một số hội viên mắc bệnh mạn tính như bệnh tiểu đường hoặc suy tim sẽ đủ điều kiện nhận thêm tiền hàng tháng:

- Nhận **\$20/tháng** để mua thực phẩm/hàng tạp hóa tốt cho sức khỏe
- Nhận **\$20/tháng** để trả tiền thuê nhà/dịch vụ tiện ích (điện, nước, sưởi ấm, bồi hoàn tiền thuê nhà, v.v.)

Mỗi tháng, các khoản tiền này sẽ được nạp vào Thẻ OTC SFHP Care Plus của quý vị. Số tiền chưa sử dụng **KHÔNG** được chuyển tiếp sang tháng sau, vì vậy, hãy nhớ sử dụng tiền của quý vị mỗi tháng. Đây là những khoản tiền riêng biệt không được cộng gộp với nhau. Quý vị có thể sử dụng tiền của mình trực tiếp hoặc trực tuyến.

Chương trình SSBCI cũng bao trả 24 chuyến đi một chiều tới các địa điểm không liên quan đến y tế. Để tìm hiểu thêm về những người đủ điều kiện nhận quyền lợi SSBCI, hãy nói chuyện với PCP của quý vị hoặc gọi cho Ban Dịch vụ Khách hàng của SFHP Care Plus. Hoặc truy cập sfhp.org/vi/careplus-SSBCI để biết thêm thông tin.

Những quyền lợi được đề cập là một phần của chương trình bổ sung đặc biệt dành cho người bệnh mạn tính. Không phải tất cả các hội viên đều đủ điều kiện.



Nhanh chóng Nhận được Thuốc Theo toa Cần thiết

SFHP Care Plus cung cấp nhiều loại thuốc để hỗ trợ sức khỏe thể chất và tâm thần của quý vị. Mục tiêu của chúng tôi là giúp quý vị dễ dàng nhận được các loại thuốc theo toa cần thiết khi quý vị cần.

Chúng tôi hợp tác với MedImpact để cung cấp quyền lợi thuốc theo toa của quý vị. Truy cập trang web của họ để tạo một tài khoản trực tuyến và quản lý hoặc đặt hàng thuốc theo toa của quý vị qua mạng: [medimpactdirect.com](https://www.medimpactdirect.com). Hoặc gọi số **1(877) 391-9293**.

Với SFHP Care Plus, quý vị được bao trả toàn bộ thuốc theo toa Medicare Phần D:

- Không phải trả khoản đồng thanh toán cho thuốc phổ thông ưu tiên (Bậc 1) và thuốc được bảo hiểm chọn lọc (Bậc 6) để quản lý các bệnh mạn tính, và không phải trả khoản đồng thanh toán cho hầu hết các vắc-xin Phần D dành cho người trưởng thành
- Nhận thuốc theo toa của quý vị tại các nhà thuốc bán lẻ trong mạng lưới, hoặc gọi cho Ban Dịch vụ Khách hàng để dễ dàng nhận thuốc được giao tới tận nhà quý vị (không áp dụng cho thuốc Bậc 5)
- Nếu cần bảo hiểm thuốc kéo dài, quý vị có thể nhận lượng thuốc đủ dùng trong tới 100 ngày từ nhà thuốc tại địa phương hoặc thông qua đặt hàng qua đường bưu điện

Mọi loại thuốc mà chúng tôi bao trả đều thuộc một trong sáu bậc. Bậc là một nhóm các thuốc cùng loại nói chung. Số tiền quý vị phải trả cho một loại thuốc cụ thể tùy thuộc vào bậc của thuốc đó.

Để tìm hiểu thêm về bảo hiểm thuốc theo toa, các quyền lợi và nhà thuốc trong mạng lưới của quý vị, hãy truy cập sfhp.org/vi/careplus-pharmacy.

Quý vị muốn đăng ký nhận thuốc theo toa được giao qua đường bưu điện? Truy cập [medimpactdirect.com](https://www.medimpactdirect.com) để tìm hiểu cách bắt đầu.



Trợ cấp Thu nhập Thấp (LIS) hoặc Trợ giúp Bổ sung để Thanh toán Thuốc men

Là hội viên SFHP Care Plus, quý vị sẽ tự động được ghi danh tham gia chương trình Medicare có tên là Trợ cấp Thu nhập Thấp (LIS) hoặc Trợ giúp Bổ sung. Với Trợ giúp Bổ sung, quý vị sẽ trả khoản đồng thanh toán thấp cho các loại thuốc phổ thông và thuốc biệt dược được bao trả của chúng tôi. Truy cập [medicare.gov/basics/costs/help/drug-costs](https://www.medicare.gov/basics/costs/help/drug-costs) để tìm hiểu thêm về Trợ giúp Bổ sung.

Tùy thuộc vào mức độ Trợ giúp Bổ sung mà quý vị đủ điều kiện nhận, số tiền quý vị cần thanh toán cho các loại thuốc được bao trả của chúng tôi trong năm 2026 sẽ được liệt kê trong bảng dưới đây. Chúng tôi sẽ gửi cho quý vị thông báo để xác nhận mức độ Trợ giúp Bổ sung của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi cho Ban Dịch vụ Khách hàng để được hỗ trợ.

	LIS 1	LIS 2	LIS 3
Bậc 1 – Thuốc phổ thông Ưu tiên	\$0	\$0	\$0
Bậc 2* – Thuốc phổ thông	\$5.10	\$1.60	\$0
Bậc 3* – Thuốc biệt dược Ưu tiên (bao gồm một số thuốc phổ thông)	\$12.65	\$4.90	\$0
Bậc 4* – Thuốc phổ thông và Thuốc biệt dược Không Ưu tiên	\$5.10 huốc phổ thông/\$12.65 thuốc biệt dược	\$1.60 huốc phổ thông/\$4.90 thuốc biệt dược	\$0
Tier 5* – Thuốc chuyên khoa (thuốc giá cao cần xử lý đặc biệt hoặc giám sát chặt chẽ)	\$5.10 huốc phổ thông/\$12.65 thuốc biệt dược	\$1.60 huốc phổ thông/\$4.90 thuốc biệt dược	\$0
Bậc 6* – Chăm sóc Chọn lọc (bao gồm các loại thuốc phổ thông ưu tiên giúp kiểm soát bệnh trạng mạn tính)	\$0	\$0	\$0

*Vui lòng kiểm tra Danh sách Thuốc SFHP Care Plus để xem liệu thuốc của quý vị có cần được cho phép trước, có áp dụng liều pháp từng bước hoặc có giới hạn số lượng hay không.

Tìm và Tiết kiệm Chi phí cho các loại Thuốc Quý vị Cần

Cho dù nhận thuốc đủ dùng trong 30 ngày hay 100 ngày, số tiền quý vị phải trả sẽ như nhau. Tiết kiệm hơn cho thuốc theo toa của quý vị bằng cách đặt hàng thuốc đủ dùng trong thời gian dài!

Để tìm nhà thuốc gần quý vị, hãy truy cập sfhp.org/vi/careplus-pharmacies.

Để tìm kiếm Danh sách Thuốc được Bao trả của chúng tôi và xác nhận xem thuốc của quý vị có được bao trả hay không, bậc của thuốc và xem đó là thuốc phổ thông hay thuốc biệt dược, hãy truy cập sfhp.org/vi/careplus-druglist.

Nếu quý vị cần giúp đỡ hoặc có thắc mắc về quyền lợi thuốc theo toa của mình, hãy gọi cho Ban Dịch vụ khách hàng.



Nhận Tài liệu Hội viên Qua mạng

Quý vị có thể xem hoặc tải xuống các tài liệu mới nhất của SFHP Care Plus qua mạng tại sfhp.org/vi/careplus-yourmaterials.
Hoặc truy cập Cổng thông tin Hội viên tại sfhp.org/vi/careplus-portal.

Tài liệu hội viên của quý vị bao gồm:



Danh mục Nhà cung cấp dịch vụ và Nhà thuốc – Tìm các bác sĩ, chuyên gia chăm sóc sức khỏe hành vi, bệnh viện và các nhà cung cấp dịch vụ khác trong mạng lưới của quý vị. Quý vị cũng có thể tìm kiếm các nhà cung cấp trong mạng lưới thông qua công cụ “Tìm Bác Sĩ” trên trang web của chúng tôi. Hãy tìm Mạng lưới SFHP Care Plus D-SNP của chúng tôi.



Sổ tay Hội viên – Tìm hiểu thêm về phạm vi bảo hiểm, quyền lợi cũng như các quyền và trách nhiệm của quý vị với tư cách là hội viên SFHP Care Plus.



Danh sách Thuốc được Bao trả (Danh mục thuốc) – Tìm danh sách đầy đủ các loại thuốc được SFHP Care Plus bao trả tại sfhp.org/vi/careplus-druglist.

Quý vị có muốn nhận bản in của những tài liệu này không? Hãy gọi cho Ban Dịch vụ Khách hàng SFHP Care Plus và chúng tôi sẽ gửi cho quý vị qua đường bưu điện trong vòng 3 ngày làm việc. Quý vị có thể nhận miễn phí các tài liệu này ở những định dạng khác, như bản in chữ cỡ lớn, chữ nổi Braille hoặc định dạng âm thanh.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần được trợ giúp, hãy gọi cho Ban Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 539-2273, 1(833) 530-7327** (miễn phí) hoặc **711** (TTY), 8:00am–8:00pm. Chúng tôi làm việc bảy ngày một tuần từ tháng Mười đến tháng Ba, nghỉ vào Thứ Bảy và Chủ Nhật từ tháng Tư đến tháng Chín.



Thông tin Liên hệ Quan trọng

Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp quý vị nhanh chóng nhận được dịch vụ chăm sóc cần thiết và đối xử với quý vị một cách lịch sự và tôn trọng.

Ban Dịch vụ Khách hàng SFHP Care Plus – Chúng tôi có thể hỗ trợ quý vị bằng ngôn ngữ của quý vị. Gọi số **1(415) 539-2273, 1(833) 530-7327** (miễn phí) hoặc **711** (TTY), 8:00am–8:00pm. Chúng tôi làm việc bảy ngày một tuần từ tháng Mười đến tháng Ba, nghỉ vào Thứ Bảy và Chủ Nhật từ tháng Tư đến tháng Chín.



Quý vị cũng có thể gửi thư hoặc yêu cầu bằng văn bản cho chúng tôi theo địa chỉ:

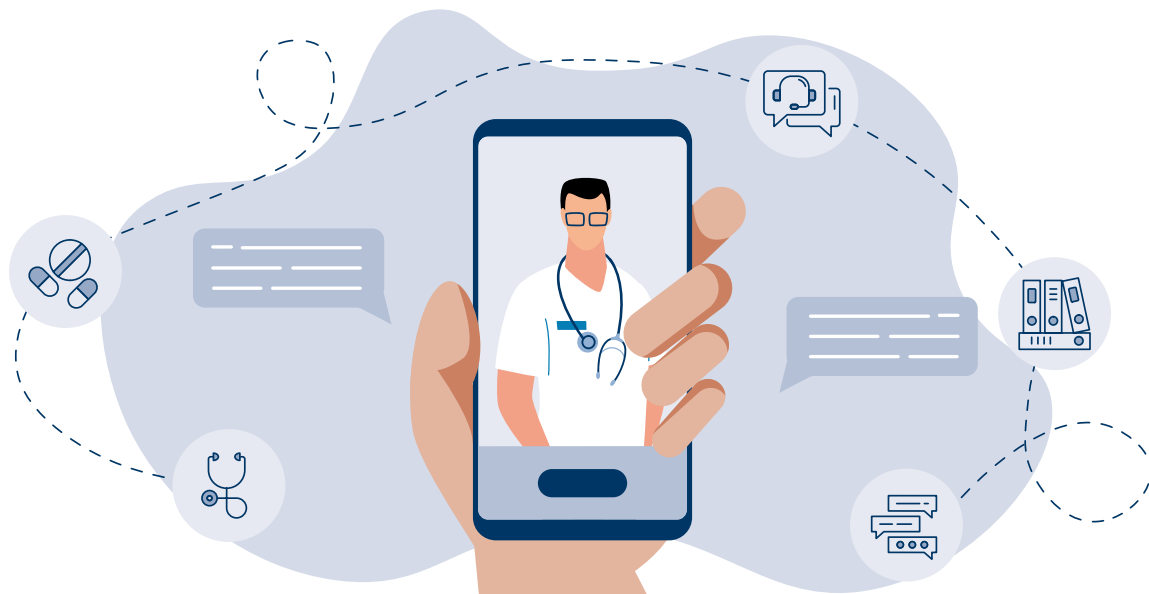
SFHP Care Plus
PO Box 194247
San Francisco, CA 94119

Bác sĩ Chăm sóc Chính (PCP) của Quý vị – Tìm tên, địa chỉ và số điện thoại của PCP trên Thẻ Hội viên của quý vị.

Duy trì Kết nối trên Mạng Xã hội – Theo dõi chúng tôi trên Instagram (@sfhealthplan) và Facebook (San Francisco Health Plan) để biết tin tức mới nhất của SFHP, nội dung giáo dục sức khỏe, sự kiện và nhiều thông tin khác.

Tài nguyên Sức khỏe Thể chất và Tâm thần – Chúng tôi hướng dẫn nhiều cách để quý vị kiểm soát và duy trì sức khỏe tốt nhất.

- **Thư viện Giáo dục Sức khỏe:** Khám phá các tờ thông tin dễ đọc về nhiều chủ đề sức khỏe. Xem hoặc tải xuống các tài liệu giáo dục sức khỏe tại sfhp.org/vi/health-ed.
- **Lớp về Sức khỏe và Nhóm Hỗ trợ:** Cho dù quý vị muốn tích cực vận động, kiểm soát bệnh hay cải thiện sức khỏe của mình, chúng tôi đều có các lớp học miễn phí tại địa phương cho quý vị. Truy cập sfhp.org/vi/health-classes hoặc sfhp.org/vi/support-groups để tìm hiểu thêm.
- **Blog Hữu ích:** Để biết các mẹo giữ sức khỏe, thông tin về các bệnh trạng phổ biến và nhiều thông tin khác, hãy xem blog của chúng tôi tại sfhp.org/vi/news.





Medicare + Medi-Cal, Tiện lợi cho Quý vị.

sfhp.org/vi/careplus-getstarted

ĐIỆN THOẠI **1(415) 539-2273, 1(833) 530-7327** (miễn phí) hoặc **711** (TTY)

Chúng tôi làm việc từ 8:00am–8:00pm, bảy ngày một tuần từ tháng Mười đến tháng Ba, nghỉ vào Thứ Bảy và Chủ Nhật từ tháng Tư đến tháng Chín.

GỬI THƯ SFHP Care Plus, PO Box 194247, San Francisco, CA 94119

Theo dõi Chúng tôi trên Mạng Xã hội



Facebook
[@sanfranciscohealthplan](https://www.facebook.com/sanfranciscohealthplan)



YouTube
[@sanfranciscohealthplan](https://www.youtube.com/sanfranciscohealthplan)



Instagram
[@sfhealthplan](https://www.instagram.com/sfhealthplan)



Threads
[@sfhealthplan](https://www.threads.com/sfhealthplan)