

Medi-Cal

Hướng dẫn Hội viên





Chào mừng đến với SFHP!

Chúng tôi rất hân hạnh được đón nhận quý vị.

Từ năm 1994, San Francisco Health Plan (SFHP) đã cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chất lượng, giá cả phải chăng cho người dân San Francisco. Chúng tôi là một chương trình bảo hiểm sức khỏe tại địa phương, do cộng đồng thiết kế và phục vụ cho người dân của chúng ta. Với các nhà cung cấp và đối tác tại cộng đồng của mình, chúng tôi cam kết mang dịch vụ chăm sóc cần thiết đến cho quý vị.

Cảm ơn quý vị đã đồng hành cùng chúng tôi trên hành trình này.

Yolanda R. Richardson
Giám đốc điều hành
San Francisco Health Plan



Mục lục

Tiếp cận SFHP trang 4

Tìm Thông tin và Nguồn lực về Hội viên
Thẻ Hội viên của Quý vị

Nhận Dịch vụ Chăm sóc Cần thiết trang 10

SFHP Cung cấp Dịch vụ Chăm
sóc Tốt nhất cho Quý vị như
thể nào

Bác sĩ Chăm sóc Chính của
Quý vị

Nhận Dịch vụ Chăm sóc
Phòng ngừa

Khám tại Bác sĩ chuyên khoa

Tìm Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe
Hành vi và Tâm thần

Nhận Dịch vụ Chăm sóc
Bất cứ lúc nào

Hỗ trợ Thêm cho Nhu cầu Chăm
sóc của Quý vị

Quyền lợi Medi-Cal cho Quý vị
và Gia đình

Hỗ trợ và Tùy chọn Chăm sóc
Mở rộng

Giữ gìn Sức khỏe trang 38

Tài liệu Giáo dục Sức khỏe

Tìm các Lớp học về Sức khỏe tại Địa phương

Nhận Tiền khi Khám Sức khỏe

Thông tin Khác trang 42

Chia sẻ Kinh nghiệm Chăm sóc Sức khỏe của Quý vị

Quyền và Trách nhiệm của Quý vị

Người liên hệ Quan trọng

Tiếp cận SFHP

San Francisco Health Plan luôn coi trọng sức khỏe của quý vị.

Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị nhận được các quyền lợi chăm sóc và hội viên của mình. Nếu quý vị có thắc mắc về các quyền lợi chăm sóc sức khỏe của mình hoặc cần trợ giúp để nhận dịch vụ thì hãy sử dụng các nguồn lực dành cho hội viên trong phần này để được trợ giúp và nhận thông tin cần thiết.





Tìm Thông tin và Nguồn lực cho Hội viên

Dịch vụ Khách hàng

Đội ngũ Dịch vụ Khách hàng SFHP của chúng tôi nói nhiều ngôn ngữ và có thể giúp quý vị bằng chính ngôn ngữ mà quý vị cần và ưu tiên. Họ có thể giúp quý vị nhận miễn phí tài liệu in trên giấy bằng ngôn ngữ mà quý vị cần. Dịch vụ Khách hàng SFHP cũng có thể trả lời các câu hỏi về quyền lợi và dịch vụ y tế của quý vị, cũng như trợ giúp giải quyết mọi vấn đề mà quý vị gặp phải.

Gọi số **1(415) 547-7800**,

1(800) 288-5555 (miễn phí)

hoặc **711** (TTY), Thứ Hai–Thứ Sáu,

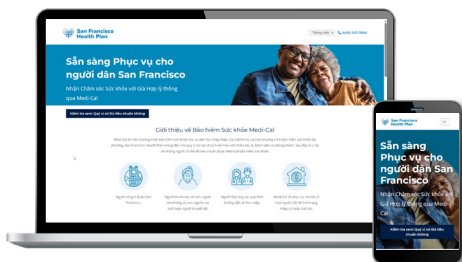
8:00am–5:00pm.



1(415) 547-7800

Không gửi thông tin sức khỏe cá nhân qua email. Quý vị có thể gọi cho chúng tôi để được trợ giúp qua điện thoại.

Trang Web của Chúng tôi – sfhp.org



Trang web của chúng tôi dành cho thiết bị di động có thông tin và công cụ để giúp quý vị:

- Tìm bác sĩ chăm sóc chính (PCP)
- Tìm hiểu thêm về các quyền lợi của mình
- Tải xuống tài liệu dành cho hội viên
- Nhận lời khuyên và thông tin về sức khỏe
- Gửi đơn khiếu nại hoặc báo cáo vấn đề
- Và các thông tin khác



sfhp.org





Cổng thông tin Hội viên SFHP

Đăng ký vào Cổng thông tin Hội viên an toàn và bảo mật của chúng tôi để xem thông tin sức khỏe của quý vị từ khắp mọi nơi.

Trong Cổng thông tin Hội viên, quý vị có thể:

- Xem Thẻ Hội viên của mình, yêu cầu thẻ mới, in thẻ tạm thời hoặc lưu thẻ trên điện thoại của quý vị
- Thay đổi Bác sĩ Chăm sóc Chính (PCP) của quý vị
- Xem tiền sử y tế của quý vị
- Tìm hiểu về các loại thuốc của quý vị và xem các loại thuốc đó có an toàn để dùng cùng với các loại thuốc khác hay không
- Nhận lời khuyên và thông tin về sức khỏe
- Tải xuống tài liệu dành cho hội viên
- Tìm kiếm nhà cung cấp nói ngôn ngữ của quý vị
- Và các thông tin khác



sfhp.org/member-portal





Tài liệu dành cho Hội viên của quý vị

Tài liệu dành cho hội viên có thể giúp quý vị tìm hiểu về các quyền lợi của mình, cách nhận dịch vụ chăm sóc và tìm kiếm nhà cung cấp.

Sử dụng Sổ tay Hội viên để:

- Tìm hiểu về các quyền lợi và dịch vụ Medi-Cal
- Tìm hiểu cách liên hệ với nhà cung cấp mà quý vị cần
- Tìm hiểu cách nhận dịch vụ chăm sóc cho con quý vị

Nếu từ 65 tuổi trở lên hoặc bị khuyết tật thì quý vị đã nhận được Danh mục Nhà cung cấp dịch vụ và Danh mục Thuốc qua đường bưu điện.

Sử dụng Danh mục Nhà cung cấp dịch vụ của quý vị để tìm trong mạng lưới:

- Bác sĩ
- Bệnh viện
- Bác sĩ chuyên khoa
- Và các thông tin khác
- Phòng khám

Quý vị luôn có thể tìm thấy phiên bản Sổ tay Hội viên, Danh mục Nhà cung cấp dịch vụ, Danh mục Thuốc mới nhất và các tài liệu khác dành cho hội viên trên trang web hoặc Cổng thông tin Hội viên của chúng tôi. Để nhận bản in tài liệu dành cho hội viên qua đường bưu điện, quý vị hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng SFHP.



sfhp.org/member-materials





Thẻ Hội viên của Quý vị

Thẻ Hội viên SFHP

Quý vị chắc đã nhận được Thẻ Hội viên SFHP qua đường bưu điện. Thẻ Hội viên sẽ cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết rằng quý vị là hội viên của SFHP.

Mặt trước của thẻ

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN  Member ID #: **12345678901**
Member CIN #: **123456789**

DOB: **26-Jan-74**

Medical Group: **Brown & Toland Physicians** Language: **Vietnamese**

Hospital: **CPMC Mission Bernal Campus**

PAT LEE

Program: **Medi-Cal** **sfhp.org**

Clinic: **Mission Neighborhood Health Center**

Primary Care Provider (PCP): **Valerie D Mejia MD**

PCP Address: **240 Shotwell Street, San Francisco, CA 94110**

PCP Phone #: **1(415) 547-7800**

Show this ID card when you visit the doctor, hospital, or pharmacy.

CO-PAYMENTS: **NONE**

Mã số Hội viên và số CIN

Bệnh viện trong mạng lưới của quý vị

Tên, địa chỉ và số điện thoại của bác sĩ chăm sóc chính (PCP)*

PCP của quý vị có thể là một người hoặc một phòng khám sức khỏe, tùy thuộc vào lựa chọn hoặc chỉ định PCP của quý vị.

Mặt sau của thẻ

Trong thẻ Hội viên của quý vị có các thông tin hữu ích, chẳng hạn như người liên hệ để được chăm sóc qua điện thoại ngoài giờ, chăm sóc nhãn khoa, chăm sóc nha khoa, chăm sóc sức khỏe tâm thần và các thông tin khác.

MEMBER INFORMATION	PROVIDER USE
1(415) 547-7800 SFHP Customer Service 1(800) 288-5555 (toll-free)	This card does not guarantee eligibility for services. Please check for eligibility.
1(800) 835-2362 Teladoc 24/7 Phone or teladoc.com/sfhp Video Doctor Visits	Member has the right to an interpreter at every medical visit at no charge.
1(800) 877-7195 Vision Care	Eligibility: 1(415) 547-7810 sfhp.org/providers
1(800) 322-6384 Dental Care	Authorizations: 1(415) 547-7818 ext. 7080 sfhp.org/providers
1(855) 371-8117 Mental Health Care and Autism Treatment	Notify plan prior to post-stabilization care at 1(415) 615-4525
1(415) 547-7830 TTY for the Deaf	Medi-Cal Rx: Medi-CalRx.dhcs.ca.gov
In case of emergency, call 911	Pharmacy BIN#: 022659 PCN#: 6334225
ER services are covered at no cost to you. ER services outside of San Francisco are also covered. No prior authorization is needed.	
Pharmacy Benefit is not managed by SFHP. Contact Medi-Cal Rx: 1(800) 977-2273	

Luôn mang theo Thẻ Hội viên bên mình.

Khi nhận Thẻ Hội viên, quý vị hãy kiểm tra để bảo đảm tất cả thông tin đều đúng. Quý vị có thể yêu cầu gửi Thẻ Hội viên mới miễn phí qua đường bưu điện nếu:

- Thông tin trên thẻ không chính xác
- Quý vị thay đổi PCP hoặc địa chỉ
- Thẻ của quý vị bị mất hoặc bị đánh cắp
- Quý vị thay đổi thông tin khác

Nếu Nhóm Y khoa của quý vị là SFHP Direct Network (SDN) thì quý vị sẽ không thấy tên và số điện thoại của PCP trên Thẻ Hội viên.

Nếu quý vị chưa nhận được Thẻ Hội viên hoặc cần thẻ mới, thì **hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng** hoặc **sử dụng Cổng thông tin Hội viên** để yêu cầu cấp thẻ mới.

Thẻ Medi-Cal BIC

Quý vị cũng sẽ nhận được Thẻ Xác nhận Quyền lợi (BIC) hoặc Thẻ Medi-Cal từ Tiểu bang California. Quý vị cần xuất trình thẻ BIC của mình cho một số dịch vụ. Nếu quý vị có thắc mắc về thẻ BIC của mình hoặc cần thẻ mới thì hãy gọi cho San Francisco Human Services Agency theo số **1(855) 355-5757**.



Mẫu thiết kế Thẻ “Hoa Anh Túc”
Được phát hành từ Tháng Chín năm 2016



Mẫu thiết kế Thẻ “Xanh và Trắng”
Được phát hành trước Tháng Chín năm 2016

Nhận Dịch vụ Chăm sóc Cần thiết

SFHP cam kết cung cấp cho quý vị dịch vụ chăm sóc tốt nhất có thể để quý vị có thể sống khỏe mạnh và năng động. Chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị tìm được nhà cung cấp và bác sĩ chuyên khoa mà quý vị cần và nhận được dịch vụ chăm sóc kịp thời, chất lượng.

Hãy truy cập vào trang web của chúng tôi để tìm hiểu cách nhận dịch vụ chăm sóc cần thiết, người liên hệ và mất bao lâu để nhận được lịch hẹn.



sfhp.org/get-care-now





SFHP Cung cấp Dịch vụ Chăm sóc Tốt nhất cho Quý vị như thế nào

SFHP là một chương trình chăm sóc sức khỏe có quản lý. Có nghĩa là bác sĩ chăm sóc chính (PCP), phòng khám, bệnh viện và bác sĩ chuyên khoa của quý vị sẽ hợp tác để cung cấp dịch vụ chăm sóc chất lượng cho quý vị.

Dưới đây là một số cách chúng tôi cung cấp trải nghiệm chăm sóc sức khỏe tốt nhất cho quý vị:

Chúng tôi chia sẻ thông tin có liên quan đến việc chăm sóc của quý vị với bác sĩ và bác sĩ chuyên khoa để giúp quý vị có được phương pháp điều trị tổng thể tốt nhất.

Quý vị có thể tham gia các lớp giáo dục sức khỏe miễn phí để tìm hiểu về cách bỏ thuốc lá, bệnh tiểu đường, nuôi dạy con cái, kiểm soát bệnh hen suyễn, sức khỏe phụ nữ và các vấn đề khác.

Đội ngũ Quản lý Chăm sóc Sức khỏe của chúng tôi có thể giúp quý vị đánh giá nhu cầu sức khỏe và lập kế hoạch chăm sóc. Nếu quý vị có thắc mắc về cách đội ngũ của chúng tôi đánh giá nhu cầu của quý vị và dịch vụ chăm sóc quý vị nhận được, thì vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ Khách hàng.

Quý vị có thể chọn PCP hoặc phòng khám cho mình.

Quý vị có thể nhận dịch vụ chăm sóc bằng chính ngôn ngữ mà quý vị hiểu.

Đội ngũ Dịch vụ Khách hàng của chúng tôi sẽ giúp quý vị trả lời mọi thắc mắc hoặc vấn đề về quyền lợi và dịch vụ.

SFHP tuân thủ luật dân quyền liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hoặc giới tính.



Bác sĩ Chăm sóc Chính của Quý vị

Bác sĩ chăm sóc chính (PCP) là bác sĩ, phòng khám, y tá thực hành hoặc trợ lý của bác sĩ. Họ phụ trách việc chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Hãy coi PCP là một đối tác trong hành trình chăm sóc sức khỏe của quý vị. Họ có thể cung cấp cho quý vị dịch vụ chăm sóc cần thiết để sống khỏe mạnh và năng động.

Khi tham gia SFHP, quý vị sẽ chọn một bác sĩ chăm sóc chính (PCP). Nếu quý vị không chọn PCP khi tham gia, thì chúng tôi sẽ chọn PCP cho quý vị. **Tên, địa chỉ và số điện thoại của PCP được ghi trên Thẻ Hội viên của quý vị.** Nếu nhóm y khoa của quý vị là SFHP Direct Network (SDN) thì quý vị không có PCP do SFHP chỉ định.

Nếu không phải trường hợp cấp cứu y tế thì trước tiên quý vị nên gọi cho PCP khi cần kiểm tra, muốn được tư vấn về một vấn đề sức khỏe hoặc quý vị bị ốm hoặc bị thương.

Đến PCP để:

- Khám sức khỏe định kỳ và ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe trong tương lai
- Điều trị các vấn đề sức khỏe đột ngột hoặc ngắn hạn
- Quản lý các tình trạng hoặc bệnh lâu dài như tiểu đường
- Và các vấn đề khác

Tốt nhất là nên luôn duy trì một PCP (nếu có thể) để họ biết về tiền sử và các nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị.



Lần Khám Đầu tiên với PCP của quý vị

Quý vị cần khám sức khỏe với PCP trong vòng bốn tháng (120 ngày) kể từ khi tham gia SFHP. Trong lần thăm khám đầu tiên, PCP có thể hỏi về tiền sử y tế của quý vị hoặc yêu cầu quý vị điền vào một bản khảo sát.

Đến gặp PCP của mình ngay bây giờ sẽ giúp họ tìm hiểu về quý vị và giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Trong lần khám đầu tiên này:

- PCP sẽ tìm hiểu về các nhu cầu sức khỏe và các yếu tố nguy cơ của quý vị
- Quý vị có thể hỏi bất kỳ vấn đề gì về sức khỏe thể chất hoặc tinh thần của mình
- Quý vị và PCP của mình có thể xây dựng một kế hoạch chăm sóc sức khỏe
- PCP có thể kết nối quý vị với các dịch vụ thực phẩm, nhà ở, phương tiện đi lại và các dịch vụ khác

Đừng chờ cho đến khi bị bệnh! Đến khám với PCP của quý vị ngay bây giờ sẽ giúp quý vị nhận dịch vụ chăm sóc dễ dàng và nhanh chóng hơn vì họ đã biết về quý vị và đã có thông tin của quý vị.

Hãy yêu cầu PCP trước đây gửi bản sao hồ sơ y tế của quý vị cho PCP mới. Quý vị có thể yêu cầu gửi hồ sơ y tế trong lần khám đầu tiên với PCP mới của mình.

Tìm hiểu thêm về việc thăm khám với PCP có thể giúp quý vị như thế nào tại địa chỉ **sfhp.org/provider-visits**.

 **sfhp.org/provider-visits**

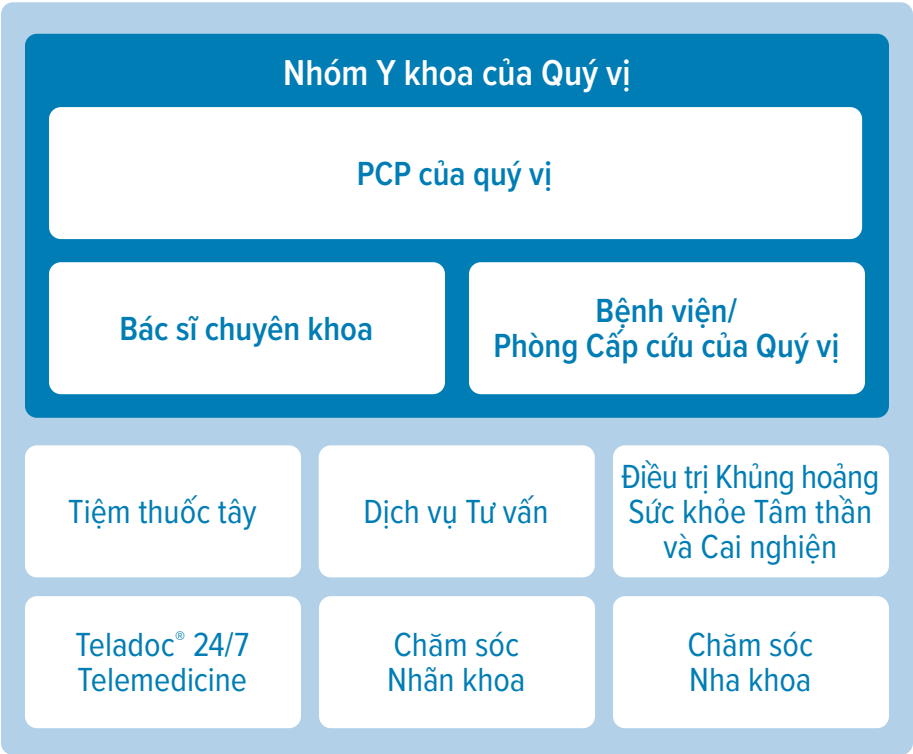


Quý vị cần trợ giúp về ngôn ngữ?

Hãy gọi cho văn phòng bác sĩ trước cuộc hẹn để họ có thể sắp xếp một thông dịch viên trước cuộc hẹn cho quý vị. Quý vị có thể nhận được thông dịch viên miễn phí.



Hiểu rõ về Mạng lưới Chăm sóc của Quý vị



PCP của quý vị là thành viên của nhóm y khoa. Nhóm y khoa bao gồm các nhà cung cấp khác. Họ là PCP và bác sĩ chuyên khoa.

Khi chọn PCP, tức là quý vị cũng chọn bệnh viện hoặc phòng cấp cứu là nơi quý vị có thể nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nếu quý vị muốn sử dụng một bệnh viện cụ thể thì hãy chọn một PCP thuộc bệnh viện đó.

Quý vị cũng có thể nhận các dịch vụ chăm sóc như nha khoa, nhãn khoa và hỗ trợ sức khỏe tâm thần thông qua mạng lưới của mình. Kiểm tra mặt sau Thẻ Hội viên của quý vị để biết người cần gọi để nhận các dịch vụ này hoặc truy cập vào **sfhp.org/your-network**.

Thay đổi PCP của Quý vị

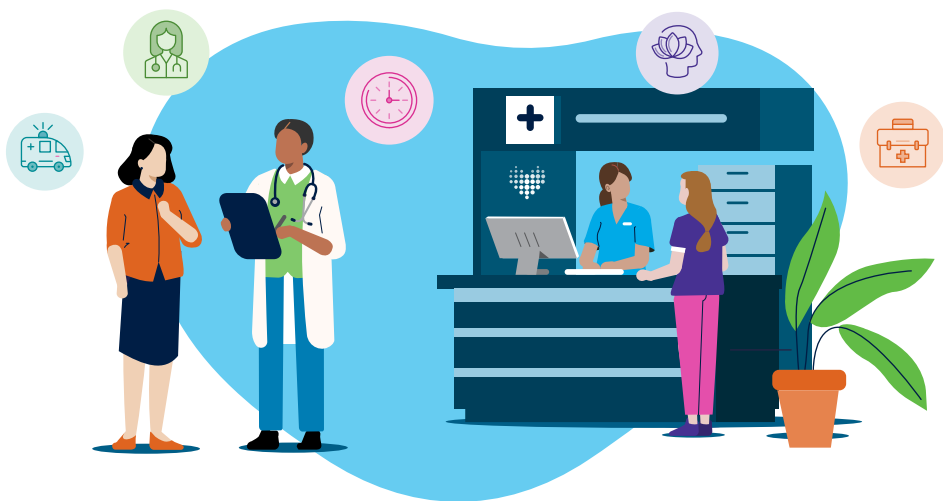
Nếu cảm thấy không hòa hợp với PCP thì quý vị có thể chọn PCP mới trong Cổng thông tin Hội viên SFHP hoặc gọi cho Dịch vụ Khách hàng SFHP. Quý vị có thể chọn bác sĩ đa khoa, OB/GYN (Sân/Phụ khoa), bác sĩ gia đình, bác sĩ nội khoa hoặc bác sĩ nhi khoa làm PCP, tùy theo tuổi và giới tính của mình.

Những câu hỏi cần thiết khi chọn PCP:

- PCP có ở gần nơi quý vị sống hoặc làm việc không?
- Quý vị có dễ dàng đến phòng mạch của PCP bằng xe hơi, MUNI hoặc BART không?
- PCP đó có nói ngôn ngữ của quý vị không?
- Chuyên khoa điều trị của PCP này là gì?
- PCP có làm việc với bệnh viện ưu tiên của quý vị không?

Quý vị cũng có thể chọn một y tá hành nghề, nữ hộ sinh có chứng nhận thực hành hoặc trợ lý bác sĩ làm PCP của mình.

Quý vị có thể chọn một PCP mới hoặc tìm kiếm trực tuyến các nhà cung cấp trong mạng lưới hoặc sử dụng Danh mục Nhà cung cấp dịch vụ. Để tìm kiếm bác sĩ, bác sĩ chuyên khoa, phòng khám và bệnh viện trực tuyến, hãy truy cập trang web của chúng tôi tại địa chỉ **sfhp.org** và nhấp vào nút "Tìm Bác sĩ".



Khám tại Bác sĩ Chăm sóc Chính của Quý vị



Lên lịch Hẹn

Để lên lịch hẹn, hãy gọi cho PCP hoặc phòng khám của quý vị. Số điện thoại của PCP có trên Thẻ Hội viên của quý vị. Nếu quý vị cần trợ giúp, hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng SFHP. Đừng quên gọi cho văn phòng bác sĩ hoặc phòng khám nếu quý vị cần hủy hoặc lên lại lịch hẹn của mình.

Nếu ngôn ngữ chính của quý vị không phải là tiếng Anh thì hãy yêu cầu thông dịch viên trước cuộc hẹn. Quý vị được miễn phí dịch vụ thông dịch viên. Thông dịch viên có thể tham gia trực tiếp cùng quý vị hoặc qua điện thoại.

Đối với dịch vụ chăm sóc không khẩn cấp, quý vị thường có thể đặt lịch hẹn với PCP của mình trong vòng 10 ngày làm việc trở xuống.

Tìm hiểu thêm về thời gian chờ cuộc hẹn thông thường tại địa chỉ **sfhp.org/get-care-now**.



Chuẩn bị cho Buổi khám của Quý vị

Để đạt hiệu quả tốt nhất khi đến khám với PCP, hãy lập kế hoạch trước:

- Viết ra tất cả những câu hỏi để khỏi quên.
- Nếu quý vị cần thông dịch viên thì hãy yêu cầu văn phòng nhà cung cấp hoặc nhóm y khoa sắp xếp Dịch vụ Thông dịch viên trước cuộc hẹn của quý vị.
- Mang theo danh sách các thuốc và vitamin mà quý vị đang dùng.
- Mang theo danh sách các vấn đề sức khỏe mà quý vị hoặc thành viên gia đình của quý vị bị.
- Mang theo hồ sơ tiêm ngừa (danh sách ngày tháng tiêm ngừa để phòng bệnh). Thông tin này thường có trên một thẻ màu vàng mà quý vị nhận được từ phòng mạch bác sĩ, phòng khám hay trường học tổ chức tiêm ngừa.
- Luôn mang theo Thẻ Hội viên và Thẻ Xác nhận Quyền lợi Medi-Cal (BIC) của quý vị.



Kiểm tra Sức khỏe Định kỳ

Đến bác sĩ để khám sức khỏe định kỳ là rất quan trọng để giữ gìn sức khỏe. Trong khi khám, PCP của quý vị có thể:

- Tìm hiểu nhu cầu sức khỏe và tiền sử y tế của quý vị
- Nói về các vấn đề sức khỏe hoặc lạm dụng dược chất mà quý vị có thể bị
- Kiểm tra các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn, chẳng hạn như cholesterol cao hoặc huyết áp cao
- Xem xét các loại thuốc và vitamin mà quý vị đang dùng
- Quyết định quý vị có cần tiêm vắc-xin không
- Quyết định quý vị có cần các dịch vụ khác như chăm sóc chuyên khoa không
- Giúp quý vị tìm một nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần nếu cần thiết



sfhp.org/get-care-now





Nhận Dịch vụ Chăm sóc Phòng ngừa

Các quyền lợi chăm sóc phòng ngừa như tiêm chủng, khám sức khỏe định kỳ và khám mắt và thị lực sẽ giúp giữ cho quý vị khỏe mạnh và phát hiện ra các vấn đề sức khỏe trước khi trở nặng.

Dịch vụ chăm sóc phòng ngừa cũng có thể giúp quý vị:

- Tránh bị đau yếu với các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như tiểu đường, bệnh tim và ung thư
- Quản lý các vấn đề sức khỏe mà quý vị đã gặp phải
- Duy trì sự năng động và cân đối

Rất dễ nhận dịch vụ chăm sóc phòng ngừa thông qua SFHP. Hãy gọi cho PCP của mình và lên lịch hẹn. Quý vị có thể tìm tên, địa chỉ và số điện thoại của PCP trên Thẻ Hội viên.



SFHP bao trả nhiều dịch vụ phòng ngừa miễn phí cho quý vị. Các dịch vụ này bao gồm:

- Các Lớp học và Giáo dục Sức khỏe
- Khám Sức khỏe
- Chăm sóc Nha khoa
- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- Chăm sóc Nhãn khoa
- Sức khỏe Hành vi
- Chăm sóc Tiền sản
- Vắc-xin



sfhp.org/preventive-care-benefits





Khám tại Bác sĩ chuyên khoa

Quý vị có thể đến khám tại bác sĩ chuyên khoa nếu cần chăm sóc chuyên khoa cho một bệnh cụ thể. Bác sĩ chuyên khoa là bác sĩ phẫu thuật, bác sĩ chuyên khoa tim, bác sĩ chuyên khoa dị ứng, bác sĩ chuyên khoa da và các bác sĩ khác làm việc trong một lĩnh vực chăm sóc sức khỏe. PCP có thể giới thiệu quý vị tới một bác sĩ chuyên khoa nếu quý vị cần tư vấn hoặc điều trị của chuyên gia cho một vấn đề cụ thể.

PCP có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa phù hợp trong nhóm y khoa của quý vị. Trong hầu hết các trường hợp, quý vị cần phải được PCP giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa.

Quý vị có thể cần phải đến gặp bác sĩ chuyên khoa nếu bị một số tình trạng nhất định, chẳng hạn như:

- Hen suyễn
- Tiểu đường
- Vấn đề về tim

Đối với dịch vụ chăm sóc không khẩn cấp, thì thời gian chờ đợi thông thường để đặt lịch hẹn với bác sĩ chuyên khoa là 15 ngày làm việc trở xuống.

Hãy liên hệ với PCP để biết loại bác sĩ chuyên khoa mà có thể quý vị cần đến khám. Số điện thoại của PCP được ghi trên Thẻ Hội viên của quý vị. Nếu cần trợ giúp tìm số của họ thì hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng SFHP để được trợ giúp.



sfhp.org/specialists





Tìm Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần và Hành vi

Các vấn đề sức khỏe tâm thần như lo âu, trầm cảm và các vấn đề sức khỏe hành vi là tình trạng phổ biến và ảnh hưởng đến nhiều người. Hầu hết mọi người đều cảm thấy tốt hơn khi được điều trị. Phương pháp điều trị có thể là dùng thuốc, tư vấn hoặc trao đổi với một bác sĩ chuyên khoa sức khỏe hành vi.

SFHP hợp tác với Carelon Behavioral Health để cung cấp dịch vụ chăm sóc và điều trị sức khỏe tâm thần. Quý vị có thể nhận dịch vụ sức khỏe tâm thần tại phòng khám sức khỏe của mình. Với SFHP, quý vị có thể nhận miễn phí các dịch vụ sức khỏe tâm thần cho bệnh nhân ngoại trú. Hãy trao đổi với PCP của mình nếu quý vị có vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Carelon cung cấp nhiều dịch vụ sức khỏe tâm thần, bao gồm như sau:

- Sàng lọc và điều trị sức khỏe tâm thần cá nhân và theo nhóm (liệu pháp tâm lý)
- Đánh giá tâm lý để kiểm tra tình trạng sức khỏe tâm thần
- Xét nghiệm, thuốc và vật tư y tế
- Đánh giá tình trạng tâm thần và cấp thuốc nếu cần thiết
- Khám sàng lọc, tư vấn và giới thiệu đến phương pháp điều trị khác

Quý vị không cần phải có giấy giới thiệu để nhận dịch vụ sức khỏe tâm thần. Quý vị có thể gọi Carelon Behavioral Health để tìm hiểu thêm hoặc lên lịch hẹn theo số **1(855) 371-8117** hoặc truy cập vào trang **carelonbehavioralhealth.com**.



carelonbehavioralhealth.com



Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Chuyên khoa

Dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa bao gồm các dịch vụ điều trị nội trú và ngoại trú cho tình trạng sức khỏe tâm thần nặng và lạm dụng dược chất. Dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa do San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) cung cấp. Gọi cho SFBHS theo số **1(415) 255-3737** hoặc **1(888) 246-3333** (miễn phí) hoặc **1(888) 484-7200** (TTY), 24 giờ/ngày, 7 ngày/tuần.

Nếu quý vị không chắc về tình trạng sức khỏe tâm thần của mình thì hãy gọi Carelon Behavioral Health theo số **1(855) 371-8117** (miễn phí) hoặc **1(800) 735-2929** (TTY), 24 giờ/ngày, 7 ngày/tuần.



sfhp.org/mental-health





Nhận Dịch vụ Chăm sóc Bất kỳ Lúc nào

Chăm sóc Khẩn cấp

Quý vị có thể được chăm sóc khẩn cấp khi cần bác sĩ khám ngay lập tức.

Một số ví dụ khi cần chăm sóc khẩn cấp, bao gồm:

- Khi bị cảm lạnh, cúm hoặc sốt
- Khi bị nhiễm trùng (da, mắt, tai, v.v.)
- Khi bị các vấn đề về dạ dày (đau, nôn ói, tiêu chảy)

Quý vị có thể được hẹn khám trong vòng:

- 48 giờ khi hẹn khám khẩn cấp với PCP
- 96 giờ khi hẹn khẩn cấp với bác sĩ chuyên khoa

Để tìm một trung tâm chăm sóc khẩn cấp trong mạng lưới, hãy truy cập vào **sfhp.org/urgent-care**.



sfhp.org/urgent-care



Chăm sóc Cấp cứu

Chỉ đến phòng cấp cứu của bệnh viện nếu quý vị cần cấp cứu y khoa.

Một số ví dụ về cấp cứu y khoa như sau:

- Nếu cảm thấy khó thở và/hoặc thở gấp
- Nếu bị đau ngực hoặc bụng trên hoặc cảm thấy tức ngực
- Nếu đột ngột bị tê hoặc yếu ở mặt, cánh tay hoặc chân

Nếu quý vị nghĩ rằng vấn đề sức khỏe của mình đang đe dọa đến tính mạng hoặc sẽ trở nặng trên đường đến bệnh viện, thì hãy gọi **911** để được trợ giúp.



911

Trao đổi với Bác sĩ 24/7 thông qua Teladoc®

Khi cần chăm sóc thì đầu tiên quý vị phải gọi PCP của mình. Nếu không gặp được PCP của mình thì quý vị có thể sử dụng Teladoc để gọi cho một bác sĩ qua điện thoại hoặc video 24/7 và được chăm sóc cho các vấn đề sức khỏe đơn giản, không khẩn cấp.

Một số ví dụ về thời điểm nên sử dụng Teladoc như:

- Khi bị cảm lạnh hoặc cúm
- Nếu bị đau và nhức khớp
- Khi có vấn đề về da

Để được trợ giúp về những vấn đề này và các vấn đề tương tự, hãy truy cập vào **sfhp.org/teladoc** hoặc gọi cho Teladoc theo số **1(800) 835-2362**.



 **sfhp.org/teladoc**



Đường dây Y tá Tư vấn

Đường dây Y tá Tư vấn là một nguồn lực tuyệt vời cho các hội viên đang tìm kiếm dịch vụ chăm sóc ngoài giờ, lời khuyên nhanh để đối phó với các triệu chứng và các dịch vụ khác. Quý vị có thể trao đổi với y tá 24/7.

Một số ví dụ về thời điểm nên sử dụng Đường dây Y tá Tư vấn là:

- Nếu quý vị hoặc con quý vị bị bệnh và không thể hẹn khám với PCP
- Nếu quý vị không chắc là mình có nên đến phòng cấp cứu hay không
- Nếu quý vị có thắc mắc về cách cải thiện sức khỏe tại nhà

 **1(877) 977-3397**



Hỗ trợ Thêm cho Nhu cầu Chăm sóc của Quý vị

Nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị nằm ngoài phạm vi chăm sóc phòng ngừa và chăm sóc khẩn cấp—và do đó cũng ngoài phạm vi các quyền lợi bảo hiểm của chúng tôi. SFHP cung cấp gói quyền lợi đầy đủ để đảm bảo hội viên có thể nhận được nhiều dịch vụ chăm sóc cần thiết. Sau đây là các dịch vụ khác thường được Medi-Cal bao trả:

- Chăm cứu
- Chăm sóc cuối đời và chăm sóc giảm đau
- Chăm sóc điều dưỡng lành nghề
- Chăm sóc nha khoa (do Medi-Cal Dental cung cấp)
- Chăm sóc sức khỏe sinh sản
- Chăm sóc sức khỏe tại nhà
- Chăm sóc thị lực (do VSP Vision Care cung cấp)
- Chăm sóc y tế trong hoàn cảnh khó khăn
- Chương trình Phòng chống Tiểu đường (DPP)
- Chụp X-quang
- Dịch vụ chuyển giới
- Dịch vụ nắn khớp xương
- Dịch vụ nhân viên y tế cộng đồng
- Dịch vụ nhi khoa
- Dịch vụ thẩm phân lọc máu
- Hỗ trợ Cộng đồng
- Kế hoạch hóa gia đình
- Liệu pháp nghề nghiệp và vật lý trị liệu
- Quản lý chăm sóc sức khỏe nâng cao
- Tiệm thuốc tây (thuốc theo đơn ngoại trú do Medi-Cal Rx cung cấp)
- Vận chuyển

Trong một số trường hợp, sẽ có giới hạn về dịch vụ và có thể quý vị cần phải được giới thiệu. Để biết danh mục đầy đủ về các quyền lợi được bao trả, các trường hợp giới hạn, đồng thanh toán và các dịch vụ không được bao trả, vui lòng tham khảo Sổ tay Hội viên hoặc gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP.



sfhp.org/benefits





Dịch vụ Nhãn khoa với VSP Vision Care

Dù quý vị bị thay đổi thị lực hay đơn giản là cần khám sức khỏe định kỳ, thì quý vị có thể tiếp cận dịch vụ nhãn khoa chất lượng thông qua VSP Vision Care (VSP). Kiểm tra mắt định kỳ là một cách quan trọng để ngăn ngừa mất thị lực và tìm ra các triệu chứng của các vấn đề sức khỏe trước khi chúng trở nặng.

Với VSP, quý vị có thể giữ cho thị lực của mình khỏe mạnh với các quyền lợi như:

- Một lần khám mắt định kỳ 24 tháng/lần. Đối với các hội viên mắc các bệnh như tiểu đường, có thể cần khám mắt thường xuyên hơn
- Kính mắt (bao trả chi phí làm gọng và tròng kính)
- Kính áp tròng cần thiết về mặt y tế cho các tình trạng như thiếu thủy tinh thể, dị tật móng mắt và bệnh giác mạc hình chóp
- Và các tình trạng khác

SFHP có thể cần phê duyệt trước (ủy quyền trước) một số dịch vụ nhãn khoa nhất định.

Cần Khám Chăm sóc Nhãn khoa với ai?

Tùy thuộc vào nhu cầu chăm sóc nhãn khoa mà quý vị có thể cần khám với **chuyên viên đo thị lực** hoặc **bác sĩ nhãn khoa**:

Chuyên viên đo thị lực (OD) không phải là bác sĩ y khoa. Họ có thể giúp quý vị chăm sóc sức khỏe mắt cơ bản, khám định kỳ và lắp kính hoặc kính áp tròng. Để tìm chuyên viên đo thị lực, hãy truy cập vào **vsp.com** hoặc gọi số **1(800) 438-4560**. **Nhớ cho họ biết quý vị là hội viên VSP.**

Bác sĩ nhãn khoa là bác sĩ y khoa có thể phẫu thuật mắt và điều trị các tình trạng sức khỏe phức tạp về mắt như đục thủy tinh thể. Hãy bàn thảo với PCP để xem quý vị có cần đến bác sĩ nhãn khoa để khám sức khỏe mắt không.

Để tìm hiểu thêm về quyền lợi nhãn khoa cho người lớn và trẻ em và cách lên lịch thăm khám thông qua VSP, hãy truy cập vào trang **sfhp.org/vision**.



sfhp.org/vision





Dịch vụ Medi-Cal Dental

Dịch vụ nha khoa do Medi-Cal Dental cung cấp. Medi-Cal Dental bao trả nhiều dịch vụ nha khoa khác nhau cho người thụ hưởng Medi-Cal, chẳng hạn như:

- Khám răng miệng, làm sạch răng và chụp X-quang
- Dịch vụ cấp cứu để kiểm soát cơn đau
- Nhổ răng
- Trám răng
- Điều trị tủy răng
- Làm mão răng
- Cạo cao răng và làm sạch chân răng
- Răng giả toàn bộ và một phần
- Chỉnh nha cho trẻ em đủ tiêu chuẩn
- Tráng florua

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần trợ giúp tìm nha sĩ, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng Medi-Cal Dental theo số **1(800) 322-6384** hoặc truy cập vào trang **smilecalifornia.org**.



sfhp.org/dental



Dịch vụ Tiệm thuốc tây

Medi-Cal Rx sẽ bao trả thuốc kê toa do tiệm thuốc tây cung cấp, chứ không phải SFHP.

Một số thuốc được bác sĩ cấp tại phòng mạch hoặc phòng khám có thể được SFHP bao trả.

Để tìm hiểu xem một loại thuốc có được bao trả hay không hoặc để tìm một tiệm thuốc tây gần quý vị, hãy truy cập vào **medi-calrx.dhcs.ca.gov** hoặc gọi cho Medi-Cal Rx theo số **1(800) 977-2273** (TTY **1(800) 977-2273** và nhấn **phím 5** hoặc **711**).



medi-calrx.dhcs.ca.gov



Vận chuyển

SFHP hợp tác với Modivcare để sắp xếp miễn phí các chuyến xe đưa đón đến các dịch vụ được Medi-Cal chi trả. Medi-Cal bao trả cho các dịch vụ:

- Thăm khám sức khỏe cho dịch vụ chăm sóc y tế, nha khoa, sức khỏe tâm thần và lạm dụng được chất
- Lấy vật tư y tế hoặc thuốc theo toa từ tiệm thuốc tây

SFHP bao trả cho hai hình thức vận chuyển:

- Dịch vụ Vận chuyển Y tế Không Cấp cứu (NEMT) sẽ phục vụ khi quý vị không thể sử dụng phương tiện giao thông công cộng để đến nơi khám sức khỏe và cần tài xế hỗ trợ y tế.
- Dịch vụ Vận chuyển Không phải Y tế (NMT) sẽ phục vụ khi quý vị xác nhận là mình không có cách nào khác để nhận các dịch vụ y tế được bao trả và không cần tài xế hỗ trợ y tế.

Để biết cách thức và thời điểm lên lịch cho chuyến đi tiếp theo của quý vị, hãy truy cập vào **sfhp.org/transportation**.



sfhp.org/transportation





Các Quyền lợi Medi-Cal cho Quý vị và Gia đình Quý vị



Chăm sóc Sức khỏe Tình dục

Chăm sóc sức khỏe tình dục có thể giúp quý vị có quan hệ tình dục an toàn và lành mạnh. Việc chăm sóc sức khỏe tình dục là rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần tổng thể của quý vị, đồng thời có thể giúp quý vị cảm thấy thoải mái hơn cũng như sẵn sàng cho hoạt động tình dục.

Các dịch vụ được bao trả bao gồm:

- Phòng ngừa và xét nghiệm HIV/AIDS
- Xét nghiệm và điều trị bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI)
- Dự phòng Trước Phơi nhiễm HIV (PrEP) & Dự phòng Sau Phơi nhiễm (PEP)
- Chăm sóc kháng định giới tính
- Và các dịch vụ khác

Tìm hiểu thêm về các dịch vụ có sẵn tại **sfhp.org/sexual-health**.



sfhp.org/sexual-health





Chăm sóc Sức khỏe Sinh sản

Quý vị có thể đến bác sĩ sản khoa và phụ khoa (OB/GYN) hoặc bác sĩ gia đình trong nhóm y khoa của mình để khám định kỳ và nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe phòng ngừa. Các dịch vụ này bao gồm khám vùng chậu, xét nghiệm Pap và khám tầm soát ung thư vú và phụ khoa. Quý vị không cần giấy giới thiệu từ bác sĩ chăm sóc chính (PCP) để nhận các dịch vụ này.

Truy cập vào **sfhp.org/reproductive-health** để biết thêm thông tin.



Kế hoạch hóa Gia đình

Dịch vụ kế hoạch hóa gia đình có thể giúp quý vị chọn thời điểm sinh con hoặc không sinh con. Tất cả nhà cung cấp chấp nhận Medi-Cal đều có thể cung cấp những dịch vụ này cho hội viên Medi-Cal. Người vị thành niên không cần phải có giấy giới thiệu.

Các dịch vụ bao gồm:

- Ngừa thai
- Thử thai
- Chăm sóc nạo phá thai
- Xét nghiệm bệnh lây truyền qua đường tình dục

Chăm sóc Thai sản

SFHP bao trả cho các dịch vụ chăm sóc thai sản, bao gồm chăm sóc trước khi sinh, khi sinh con và chăm sóc sau sinh. Các dịch vụ này bao gồm hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ, máy hút sữa và các dịch vụ từ trung tâm sinh sản, nữ hộ sinh có chứng nhận hoặc nữ hộ sinh có giấy phép hành nghề.



sfhp.org/reproductive-health



Dịch vụ Doula (Hộ lý Đồng hành)

Giờ đây, quý vị có thể nhận hỗ trợ miễn phí từ một doula (hộ lý đồng hành). Doula có thể giúp quý vị trước, trong và sau khi mang thai. Họ có thể giúp quý vị thoải mái, hỗ trợ và hướng dẫn quý vị trong suốt hành trình mang thai. Doula có thể giúp quý vị:

- Trao đổi về dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị với các nhà cung cấp
- Nhận dịch vụ giáo dục sức khỏe
- Nhận dịch vụ hỗ trợ về thể chất, tinh thần và các hoạt động hỗ trợ khác không mang tính y tế

Truy cập vào trang sfhp.org/incentives để biết thêm thông tin.

Nộp đơn xin Bảo hiểm cho Con Mới sinh của Quý vị

Nếu quý vị sinh con khi là hội viên của SFHP, thì con quý vị sẽ được bảo hiểm theo tên của quý vị trong thời gian còn lại kể từ tháng sinh em bé và thêm một tháng sau đó. Quý vị phải điền vào Mẫu Giới thiệu Trẻ sơ sinh Medi-Cal cho con của mình ngay sau khi sinh để đảm bảo bé sẽ được bảo hiểm theo tên riêng của bé sau hai tháng đầu tiên đó.

Newborn Gateway cũng là cách để bé được nhận ngay bảo hiểm y tế. Nếu quý vị đủ điều kiện tham gia chương trình này, thì bác sĩ hoặc nhà cung cấp của quý vị có thể giúp đăng ký để con quý vị được nhận bảo hiểm Medi-Cal. Newborn Gateway sẽ được áp dụng nếu quý vị:

- Là hội viên Medi-Cal và
- Quý vị sinh con tại một bệnh viện hoặc phòng khám có tham gia Newborn Gateway

Không phải tất cả mọi bệnh viện, phòng khám và nhà cung cấp đều tham gia Newborn Gateway. Quý vị nên nộp giấy khai sinh của bé cho văn phòng Medi-Cal của quận, trừ khi nhà cung cấp dịch vụ của quý vị có chỉ định khác.

Nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gọi Văn phòng Medi-Cal San Francisco theo số **1(855) 355-5757**.





Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Nhi khoa

Medi-Cal dành cho Trẻ em & Thanh thiếu niên cung cấp các dịch vụ để giúp con quý vị khỏe mạnh từ lúc sơ sinh đến 21 tuổi. Các dịch vụ này bao gồm:

- Khám sức khỏe
- Tiêm chủng
- Khám sàng lọc sức khỏe
- Điều trị các vấn đề sức khỏe thể chất, tâm thần và nha khoa



Giúp Con Quý vị Khỏe mạnh bằng cách đi Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh

Các lần khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh là cách quan trọng để đảm bảo con quý vị đang lớn lên và phát triển như mong đợi. Những lần thăm khám này cũng là thời điểm tuyệt vời để con quý vị tiêm vắc-xin (tiêm chủng) cần thiết để bảo vệ trẻ khỏi các bệnh nghiêm trọng.

Điều quan trọng là phải đưa con quý vị đến khám sức khỏe định kỳ, kể cả khi trẻ không bị bệnh. Khám sức khỏe định kỳ có thể sớm phát hiện và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe.

Lịch Định kỳ của American Academy of Pediatrics/Bright Futures hướng dẫn rõ tần suất chăm sóc cho hội viên dưới 21 tuổi. Quý vị có thể xem lịch biểu của Bright Futures tại địa chỉ **brightfutures.aap.org**. Bác sĩ chăm sóc chính (PCP) của con quý vị sẽ tuân theo lịch trình này để tìm và điều trị các vấn đề sức khỏe sớm nhất có thể và ngăn ngừa bệnh nghiêm trọng.

Hãy gọi cho PCP của con quý vị và đặt lịch hẹn. Số điện thoại của PCP có trên Thẻ Hội viên SFHP của trẻ.



sfhp.org/pediatric-health



Dịch vụ Sức khỏe Hành vi cho Trẻ em

SFHP hợp tác với Carelon Behavioral Health để cung cấp dịch vụ điều trị sức khỏe hành vi (BHT) cho hội viên dưới 21 tuổi. Các dịch vụ BHT có thể dạy cho con quý vị những kỹ năng mới để hỗ trợ trẻ trong cuộc sống hàng ngày. Bác sĩ hoặc bác sĩ tâm lý có giấy phép hành nghề phải khuyến cáo các dịch vụ BHT là cần thiết về mặt y tế cho con quý vị.

Với trẻ tự kỷ, các dịch vụ BHT có thể bao gồm Phân tích Hành vi Ứng dụng (ABA). ABA có thể giúp trẻ em về cách giao tiếp, kỹ năng xã hội, ghi nhớ, chú ý và hoạt động thông thường hàng ngày.

Con quý vị có thể đủ điều kiện nhận ABA nếu trẻ:

- Dưới 21 tuổi
- Được chẩn đoán mắc chứng Rối Loạn Phổ Tự Kỳ (ASD) hoặc các vấn đề về hành vi khác
- Có những hành vi khiến cuộc sống gia đình hoặc xã hội trở nên khó khăn. Một số ví dụ như tự làm hại bản thân, giận dữ, khó chơi đùa hoặc giao tiếp, tức giận và bỏ chạy

Để hỏi về các dịch vụ BHT hoặc ABA cho con quý vị, hãy trao đổi với PCP của trẻ hoặc gọi cho Carelon Behavioral Health theo số **1(855) 371-8117** (miễn phí) hoặc **1(800) 735-2929** (TTY), 24 giờ/ngày, 7 ngày/tuần.



Dịch vụ Medi-Cal Bổ sung cho Trẻ em

California Children's Services (CCS)

Nếu cần chăm sóc y tế chuyên khoa thì con quý vị có thể đủ điều kiện cho CCS. CCS là chương trình của Tiểu bang và quận cung cấp các dịch vụ điều trị, quản lý hồ sơ y tế, vật lý trị liệu và hoạt động trị liệu cho hội viên dưới 21 tuổi bị một số tình trạng nhất định.

Những tình trạng này bao gồm:

- Bệnh di truyền
- Bệnh mạn tính
- Bệnh truyền nhiễm
- Chấn thương
- Và các tình trạng khác

Hỏi PCP của mình xem quý vị có đủ điều kiện tham gia chương trình CCS hay không. Gọi cho Dịch vụ Khách hàng của SFHP để biết thêm thông tin. Quý vị cũng có thể gọi số **1(628) 217-6700** nếu có thắc mắc về bảo hiểm CCS.

Golden Gate Regional Center (GGRC)

GGRC cung cấp và điều phối các dịch vụ hỗ trợ cho những người bị khuyết tật hoặc chậm phát triển. Để nhận GGRC, quý vị phải được chẩn đoán bị khuyết tật trước 18 tuổi.

Tình trạng khuyết tật phải liên quan đến khuyết tật trí tuệ như:

- Bại não
- Động kinh
- Tự kỷ
- Các tình trạng khuyết tật khác

GGRC cung cấp nhiều loại dịch vụ, bao gồm: hỗ trợ tìm nhà ở, chăm sóc tại nhà hoặc chăm sóc ban ngày, tập huấn kỹ năng sống, trợ giúp pháp lý và nhiều dịch vụ khác.

Bác sĩ có thể kết nối quý vị với GGRC hoặc quý vị có thể gọi trực tiếp yêu cầu dịch vụ theo số **1(415) 546-9222**.

Chương trình Can thiệp Sớm (Thuộc GGRC)

Nếu quý vị có con từ 3 tuổi trở xuống đã được chẩn đoán bị chậm phát triển hoặc có nguy cơ phát triển chậm thì quý vị có thể đủ điều kiện được nhận dịch vụ can thiệp sớm thông qua chương trình can thiệp sớm tại Golden Gate Regional Center.

Chương trình can thiệp sớm phục vụ trẻ sơ sinh và trẻ em chậm phát triển về:

- Chức năng nhận thức
- Chức năng xã hội
- Chức năng thể chất (vận động, thị lực và thính lực)
- Chức năng cảm xúc
- Chức năng giao tiếp
- Chức năng thích ứng

Chương trình này cung cấp nhiều loại dịch vụ, bao gồm: hỗ trợ và huấn luyện gia đình, hoạt động và vật lý trị liệu, công nghệ hỗ trợ và các dịch vụ khác.

Hãy yêu cầu nhà cung cấp của quý vị cấp giấy giới thiệu. Quý vị cũng có thể gọi cho GGRC theo số **1(415) 546-9222** để tìm hiểu thêm về chương trình này.





Hỗ trợ và Tùy chọn Chăm sóc Sức khỏe Mở rộng

Dịch vụ Nhân viên Y tế Cộng đồng

Nhân viên y tế cộng đồng (CHW) là người đảm nhận chức danh công việc khác nhau, chẳng hạn như hỗ trợ đồng đẳng (promotores), đại diện sức khỏe cộng đồng, điều phối viên và nhân viên y tế công cộng chưa có giấy phép khác, như các chuyên viên về phòng chống bạo lực. Họ có thể giúp quý vị được chăm sóc sức khỏe cần thiết, như:

- Khám và kiểm tra sức khỏe
- Giáo dục về sức khỏe để giúp quý vị chăm sóc tình trạng sức khỏe của mình
- Thông dịch viên, phương tiện đi lại, thực phẩm, v.v.
- Hỗ trợ trực tiếp và giúp nhận dịch vụ chăm sóc

Có thể gặp CHW trực tiếp hoặc qua hình thức trực tuyến. Quý vị có thể được hỗ trợ trực tiếp hoặc theo nhóm. Trao đổi với nhà cung cấp của mình nếu quý vị muốn được CHW hỗ trợ.



sfhp.org/CHW



Quản lý Chăm sóc Sức khỏe Nâng cao (ECM)

Quản lý Chăm sóc Sức khỏe Nâng cao (ECM) cung cấp dịch vụ chăm sóc bổ sung miễn phí cho hội viên có các nhu cầu phức tạp.

Quý vị sẽ làm việc với Người Quản lý Chăm sóc Chính là người sẽ giúp quý vị nhận dịch vụ chăm sóc tại nơi quý vị đang ở, điều phối các dịch vụ y tế và cải thiện sức khỏe của quý vị. ECM dành cho hội viên Medi-Cal:

- Đã đến phòng cấp cứu hoặc bệnh viện nhiều lần
- Đang gặp tình trạng vô gia cư và cần giúp đỡ về nhà ở
- Cần giúp đỡ về các vấn đề sức khỏe tâm thần nghiêm trọng hoặc lạm dụng được chất hoặc rượu
- Có bất kỳ nhu cầu nào nêu trên và đang mang thai hoặc sau sinh
- Là người lớn và thanh thiếu niên đang chuyển tiếp từ nhà giam, nhà tù hoặc cơ sở khác

Nếu muốn tìm hiểu xem quý vị có được nhận ECM miễn phí hay không, hãy gọi cho đường dây Tiếp nhận về Dịch vụ Quản lý Chăm sóc Sức khỏe của SFHP theo số **1(415) 615-4501**.



sfhp.org/ECM



Hỗ trợ Cộng đồng

Chương trình Hỗ trợ Cộng đồng (CS) có thể giúp quý vị giải quyết các nhu cầu xã hội liên quan đến sức khỏe, như tiếp cận nhà ở và thực phẩm. CS có thể giúp quý vị giữ gìn sức khỏe và tránh những buổi khám ở bệnh viện trong tương lai.

Hội viên đủ điều kiện được Quản lý Chăm sóc Sức khỏe Nâng cao (ECM) thường có thể nhận một hoặc nhiều dịch vụ Hỗ trợ Cộng đồng. Hiện tại, SFHP cung cấp các quyền lợi CS về:

- Trung tâm hồi tỉnh
- Chăm sóc phục hồi (còn gọi là chăm sóc thay phiên)
- Bữa ăn theo nhu cầu y tế
- Dịch vụ chuyển tiếp nhà ở
- Thay đổi về nhà cửa cho người khuyết tật
- Tiền đặt cọc nhà ở
- Dịch vụ cho thuê và duy trì nhà ở
- Chuyển từ cơ sở điều dưỡng về nhà
- Dịch vụ Chăm sóc Thay phiên
- Chuyển từ cơ sở điều dưỡng sang cơ sở hỗ trợ sinh hoạt



sfhp.org/community-supports



Giữ gìn Sức khỏe

Quý vị có thể đưa ra lựa chọn tốt nhất về sức khỏe của mình khi có thông tin mới.

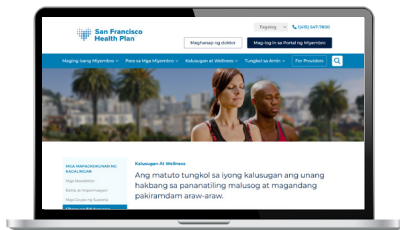
SFHP quan tâm đến việc giúp hội viên cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần. Hãy tham khảo các nguồn lực chăm sóc sức khỏe và thể lực này để bắt đầu hành trình quản lý và duy trì sức khỏe tốt nhất cho quý vị.





Tài liệu Giáo dục Sức khỏe

Thư viện Giáo dục Sức khỏe



Thư viện Giáo dục Sức khỏe của chúng tôi có rất nhiều tờ thông tin để hiểu để giúp quý vị có được thông tin cần thiết về các chủ đề như hen suyễn, dinh dưỡng, đau lưng và các chủ đề khác.

Xem hoặc tải xuống các tài liệu giáo dục sức khỏe tại sfhp.org/health-ed.



sfhp.org/health-ed



Cơ sở Kiến thức Healthwise

Cơ sở Kiến thức Healthwise trong Cổng thông tin Hội viên của chúng tôi có thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe, cũng như các công cụ tương tác về sức khỏe và thể dục, thuốc, thai kỳ, công cụ kiểm tra triệu chứng và các tài liệu khác để giúp quý vị đưa ra quyết định quan trọng về sức khỏe.



sfhp.org/member-portal



Your Health Matters



Luôn cập nhật tin tức từ SFHP và những gì đang xảy ra với Vấn đề *Your Health Matters* (YHM). *YHM* là một bản tin gửi đến các hội viên ba tháng một lần. *YHM* cung cấp thông tin về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các quyền lợi của hội viên như quý vị, các lời khuyên để sống khỏe mạnh và nhiều thông tin khác.



sfhp.org/newsletter





Tìm các Lớp học về Sức khỏe tại Địa phương

Là hội viên SFHP, quý vị có thể chọn các lớp học và chương trình sức khỏe để cải thiện sức khỏe, duy trì sự năng động và kiểm soát bệnh tật. Các lớp học này là do tổ chức cộng đồng cung cấp, có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ và được cung cấp miễn phí cho hội viên SFHP đủ điều kiện.

Lớp học có các chủ đề như:

- Sinh con
- Làm cha mẹ
- Dinh dưỡng
- Hen suyễn
- Bỏ thuốc lá
- Hỗ trợ phòng chống HIV/AIDS
- Giáo dục và quản lý bệnh tiểu đường
- Kiểm soát trọng lượng
- Yoga
- Quản lý căng thẳng
- Và các chủ đề khác

Truy cập vào **sfhp.org/classes** để xem danh sách đầy đủ các lớp học và chương trình.



sfhp.org/classes





Nhận Tiền khi Khám Sức khỏe

Với SFHP, quý vị có thể tích lũy thẻ quà tặng khi tham gia một số buổi khám cụ thể. Sau đây là danh sách các buổi khám sức khỏe mà quý vị có thể nhận thẻ quà tặng nếu đủ tiêu chuẩn.

Khám sức khỏe	Tôi phải làm gì để nhận được phần thưởng?	Số tiền trong thẻ quà tặng
Lần Thăm khám Sức khỏe Đầu tiên	Thực hiện lần khám sức khỏe đầu tiên với PCP của quý vị trong vòng 120 ngày (4 tháng) kể từ khi tham gia SFHP Medi-Cal	\$50
Khám Tiền Sản	Kiểm tra sức khỏe trong ba tháng đầu tiên của thai kỳ hoặc trong vòng 42 ngày sau khi tham gia SFHP Medi-Cal	\$50
Khám Sau Sinh	Khám sau sinh trong vòng 2-12 tuần sau thai kỳ	\$50
Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh	Đã thực hiện 6 lần khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh trở lên với một PCP trong 15 tháng đầu đời của trẻ	\$50
Tầm soát về Mức độ Phát triển cho Trẻ em	Khám sàng lọc mức độ phát triển lần đầu tiên cho trẻ từ 0 tháng đến 36 tháng tuổi (3 tuổi)	\$50
Thăm khám Tráng Florua	Tráng florua lần đầu cho trẻ em từ 12 tháng (1 tuổi) đến 47 tháng (3 tuổi 11 tháng)	\$50

Chương trình tặng thưởng của chúng tôi có thể thay đổi mà không báo trước. Để tìm thông tin cập nhật về điều kiện tham gia, vui lòng gọi cho Dịch vụ Khách hàng SFHP hoặc truy cập vào sfhp.org/rewards.



sfhp.org/rewards



Thông tin Khác



Chia sẻ Trải nghiệm Chăm sóc Sức khỏe của Quý vị

SFHP luôn sẵn sàng lắng nghe và tìm hiểu trải nghiệm về chăm sóc sức khỏe của quý vị. Chia sẻ suy nghĩ và trải nghiệm của quý vị có thể giúp cải thiện dịch vụ chăm sóc cho quý vị và các hội viên SFHP khác.

Hãy trao đổi với bác sĩ nếu quý vị gặp vấn đề hay có thắc mắc về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nếu không khắc phục thì SFHP cũng có thể xem xét bất kỳ vấn đề gì với dịch vụ chăm sóc, nhà cung cấp của quý vị hoặc với nhân viên SFHP thông qua quy trình khiếu nại của chúng tôi.

Đôi khi, khiếu nại là cách duy nhất để SFHP biết là chương trình có vấn đề. Khiếu nại có thể giúp SFHP cải thiện hệ thống y tế cho hội viên của chúng tôi.

Quý vị có quyền phàn nàn hoặc khiếu nại. SFHP không phân biệt đối xử, loại trừ hoặc đối xử với mọi người theo cách khác nhau do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, giới tính hoặc vì nộ đơn khiếu nại. Quý vị sẽ không bị mất bảo hiểm Medi-Cal khi nộ đơn khiếu nại hoặc phàn nàn.



Có sáu cách để nộp đơn khiếu nại



Gọi cho chúng tôi theo số 1(415) 547-7800, Thứ Hai–Thứ Sáu, 8:00am–5:00pm và yêu cầu Mẫu đơn Khiếu nại.



Nộp đơn khiếu nại một cách an toàn và bảo mật **thông qua Cổng thông tin Hội viên của chúng tôi** tại địa chỉ **sfhp.org/member-portal**.



Nộp đơn khiếu nại **tại văn phòng bác sĩ của quý vị**.



Đến văn phòng của chúng tôi và nộp đơn khiếu nại trực tiếp.
Địa chỉ Trung Tâm Dịch Vụ của chúng tôi:
550 Kearny Street, Lower Level, San Francisco, CA 94108
Xem **sfhp.org/service-center** bit giờ hoạt động hiện tại.



Gửi thư mô tả vấn đề theo đường bưu điện đến:
San Francisco Health Plan
Attn: Grievance Coordinator
P.O. Box 194247
San Francisco, CA 94119-4247



Tải xuống và điền Mẫu đơn Khiếu nại bằng ngôn ngữ của quý vị từ trang web của chúng tôi tại địa chỉ **sfhp.org/grievance**.

Hỗ trợ Cải thiện Dịch vụ Chăm sóc tại SFHP

Ủy ban Cố vấn Hội viên SFHP (MAC) là một nhóm người họp bàn về các vấn đề sức khỏe cho hội viên SFHP và cộng đồng. Thành viên của MAC là hội viên SFHP và các chuyên gia y tế cộng đồng. Quý vị có thể tham gia MAC để trao đổi về các cách cải thiện dịch vụ và hoạt động chăm sóc của SFHP. Hội viên cũng có thể tham dự các cuộc họp mà không cần tham gia MAC. Hãy đến chia sẻ ý kiến đóng góp của quý vị!

Nếu quý vị muốn tham gia MAC, **thì hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng SFHP**.



1(415) 547-7800



Quyền và Trách nhiệm của Quý vị

Quý vị có QUYỀN:

- Tham gia vào tất cả các quyết định về dịch vụ chăm sóc của mình
- Nghe về tất cả các lựa chọn chăm sóc
- Cho chúng tôi biết quý vị muốn loại dịch vụ chăm sóc nào nếu không thể tự đưa ra quyết định về việc chăm sóc sức khỏe của mình
- Xem và nhận một bản sao hồ sơ y tế của quý vị
- Biết tên của những người chăm sóc quý vị và chuyên môn của họ
- Có một thông dịch viên, miễn phí, nói ngôn ngữ của quý vị
- Được chăm sóc bằng sự tôn trọng
- Yên tâm về quyền riêng tư và bảo mật
- Được chăm sóc ở nơi an toàn, bảo mật, sạch sẽ và dễ tiếp cận
- Xin ý kiến thứ hai từ một trong các bác sĩ trong nhóm y khoa của quý vị
- Biết cách nhận trợ giúp và giải quyết vấn đề. Dịch vụ chăm sóc của quý vị sẽ không bị ảnh hưởng nếu quý vị nộp đơn khiếu nại hoặc phàn nàn.

Quý vị có TRÁCH NHIỆM phải:

- Giữ cuộc hẹn hoặc gọi để hủy hoặc lên lại lịch hẹn
- Thông báo cho bác sĩ về tiền sử sức khỏe và sức khỏe của quý vị
- Đặt câu hỏi về dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Thực hiện theo kế hoạch chăm sóc mà quý vị và bác sĩ đã thống nhất
- Chú ý những ảnh hưởng về lối sống của quý vị đối với sức khỏe của mình
- Thông báo cho chúng tôi nếu quý vị thay đổi địa chỉ hoặc số điện thoại
- Gia hạn tư cách đủ điều kiện và tư cách hội viên đúng hạn
- Xuất trình Thẻ Hội viên của quý vị khi nhận dịch vụ



Duy trì Bảo hiểm Medi-Cal của Quý vị



Tìm hiểu cách gia hạn bảo hiểm Medi-Cal để quý vị có thể duy trì bảo hiểm y tế của mình.

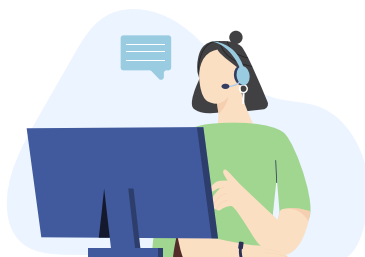
Văn phòng Medi-Cal địa phương của quý vị sẽ xem xét tình trạng đủ điều kiện tham gia của hội viên mỗi năm một lần hoặc bất cứ khi nào quý vị báo cáo có thay đổi đối với hộ gia đình của mình. Mỗi người đều có ngày gia hạn khác nhau.

Quý vị sẽ nhận được thư gửi qua đường bưu điện cho biết đã được quận tự động gia hạn Medi-Cal hay chưa hoặc quận có cần thêm thông tin gì không. Nếu nhận được bộ hồ sơ gia hạn hoặc thông báo yêu cầu bổ sung thêm thông tin thì quý vị có thể gửi thông tin này qua bưu điện, điện thoại, trực tiếp hoặc trực tuyến.



Nếu địa chỉ, thu nhập hoặc thông tin hộ gia đình của quý vị đã thay đổi thì vui lòng gọi lại thông báo cho Văn phòng Medi-Cal San Francisco theo số **1(855) 355-5757** (miễn phí). Quý vị cũng có thể cập nhật thông tin của mình trên cổng thông tin BenefitsCal. Truy cập vào **benefitscal.com** để biết thêm thông tin.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần trợ giúp về bảo hiểm Medi-Cal của mình hoặc nếu Medi-Cal của quý vị đã kết thúc, thì vui lòng liên hệ với Văn phòng Medi-Cal San Francisco theo số **1(855) 355-5757** (miễn phí).



sfhp.org/renew





Những Nguồn liên lạc Quan trọng

Cần Gọi cho Ai

Dịch vụ Khách hàng SFHP
1(415) 547-7800 (địa phương)
1(800) 288-5555 (miễn phí)
711 (TTY)
sfhp.org/customerservice

Lý do cần Gọi

- Trả lời các thắc mắc về chương trình bảo hiểm y tế của quý vị
- Chọn hoặc thay đổi bác sĩ hoặc phòng khám của quý vị
- Yêu cầu Thẻ Hội viên mới hoặc tài liệu dành cho hội viên
- Nhận trợ giúp đặt lịch hẹn với bác sĩ
- Nhận trợ giúp gia hạn bảo hiểm chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Báo cáo khiếu nại, vấn đề hoặc phàn nàn

Carelon Behavioral Health
1(855) 371-8117
1(800) 735-2929 (TTY)
Member.Services@carelonbehavioralhealth.com

- Tư vấn sức khỏe tâm thần
- Điều trị Sức khỏe Hành vi

California Children's Services (CCS)
1(628) 217-6700

- Hỏi về bảo hiểm CCS

Medi-Cal Dental
1(800) 322-6384
smilecalifornia.org

- Tìm nha sĩ

Medi-Cal Rx
1(800) 977-2273
medi-calrx.dhcs.ca.gov

- Tìm tiệm thuốc tây
- Hỏi về các quyền lợi tiệm thuốc tây của quý vị

Cần Gọi cho Ai

Lý do cần Gọi

Đường dây Y tá Tư vấn
1(877) 977-3397

- Trao đổi với y tá 24/7

San Francisco Behavioral Health Services
1(415) 255-3737 (địa phương)
1(888) 246-3333 (miễn phí)
1(888) 484-7200 (TTY)
sfdph.org

- Nhận các dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa
- Nhận các dịch vụ về rối loạn do lạm dụng dược chất

SF Human Services Agency
1(415) 558-4700 (địa phương)
1(855) 355-5757 (miễn phí)
benefitscal.com

- Báo cáo thay đổi địa chỉ, số điện thoại hoặc họ tên
- Nhận thẻ BIC mới
- Đăng ký hoặc gia hạn Medi-Cal của quý vị

SFHP Service Center
1(415) 777-9992
1(800) 288-5555 (miễn phí)
711 (TTY)
550 Kearny Street, Lower Level

- Nhận trợ giúp đăng ký CalFresh và các chương trình y tế khác

Teladoc®
1(800) 835-2362
sfhp.org/teladoc
Một số hội viên có cả bảo hiểm Medicare sẽ không đủ điều kiện nhận các dịch vụ Teladoc.

- Nếu quý vị không thể gặp bác sĩ của mình trong ngày hoặc sau giờ làm việc

VSP Vision Care
1(800) 877-7195
vsp.com

- Tìm bác sĩ mắt
- Hỏi về các quyền lợi nhãn khoa của quý vị



**San Francisco
Health Plan**SM

**Theo dõi Chúng tôi trên
Mạng Xã hội**



Facebook

@sanfranciscohealthplan



Instagram

@sfhealthplan



Threads

@sfhealthplan



YouTube

@sanfranciscohealthplan

sfhp.org