

# Your Health Matters

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN



## Tất cả Thanh niên, Thiếu niên và Người Trẻ tuổi đều Nên Tiêm Vắc-xin HPV

MÙA ĐÔNG 2017



**T**ất cả nam và nữ đều phải tiêm vắc-xin HPV bắt đầu từ 11 tuổi. Nếu quý vị là thiếu niên hoặc người trẻ tuổi chưa tiêm vắc-xin này thì vẫn còn thời gian. Có thể tiêm vắc-xin này đến 26 tuổi. Vi rút gây U nhú ở Người (HPV) có thể gây ung thư cổ tử cung và ung thư dương vật.

Vi-rút này cũng có thể gây ung thư trực tràng và họng. Điều quan trọng là phải tiêm vắc-xin HPV trước khi phơi nhiễm với vi rút này. Điều này sẽ giúp con quý vị khỏe mạnh khi chúng lớn lên. Vắc-xin này thường được tiêm 2-3 mũi trong 6 tháng. Hãy trao đổi với PCP của con quý vị nếu có thắc mắc về vắc-xin HPV.



### Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần của Quý vị

Chăm sóc sức khỏe cảm xúc cũng quan trọng như chăm sóc sức khỏe thể chất. Việc thảo luận với nhân viên tư vấn được đào tạo có thể giúp quý vị giải quyết các thách thức trong cuộc sống.

Hội viên Medi-Cal – Gọi Beacon Health Strategies theo số **1(855) 371-8117**.

Healthy Kids và Healthy Workers – Gọi San Francisco Community Behavioral Health Services (CBHS) theo số **1(888) 246-3333**.



## Quý vị Muốn được Trợ giúp Thêm cho các Nhu cầu Sức khỏe của Mình?

Quý vị hoặc người quý vị chăm sóc cần được lưu ý chăm sóc sức khỏe thêm? Chúng tôi có chương trình cho hội viên Medi-Cal muốn kiểm soát tốt hơn vấn đề sức khỏe của mình.

Chương trình Quản lý Hồ sơ Y tế Phức hợp (CMCM) của chúng tôi có thể giúp quý vị:

- **Tìm hiểu về sức khỏe của quý vị**
- **Tìm đúng sự hỗ trợ cho quý vị**
- **Điều phối hoạt động chăm sóc sức khỏe của quý vị**
- **Và hơn thế nữa**

Hãy gọi cho chúng tôi theo số **1(415) 615-4515**. Nhân viên của chúng tôi sẽ kiểm tra hồ sơ y tế của quý vị để xem chương trình CMCM có phù hợp với quý vị hay không. Nếu có chương trình khác nào đó phù hợp hơn với nhu cầu của quý vị, thì chúng tôi sẽ giới thiệu quý vị sang đó. Sự trợ giúp này MIỄN PHÍ và bảo mật cho hội viên của San Francisco Health Plan.

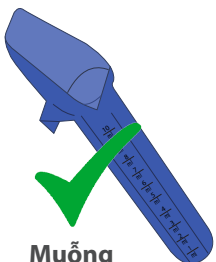


## Cách An toàn hơn để Cho Trẻ em Dùng Thuốc.



Sử dụng ống tiêm chia liều là cách an toàn nhất để đo lượng thuốc của con quý vị. Một nghiên cứu mới đây cho thấy khi cha mẹ cho con dùng thuốc bằng ly, thì có thể sai lầm nhiều hơn gấp 5 lần. Họ cho con dùng thuốc quá nhiều hoặc không đủ. Lần

tới khi quý vị cần cho con dùng thuốc, hãy yêu cầu tiệm thuốc tây cung cấp ống tiêm chia liều thay vì ly. Muỗng chia liều cũng là một lựa chọn tốt.



Muỗng chia liều



Ly



Ống tiêm Chia liều

## QUAN TRỌNG

### Hội viên Healthy Workers: Thay đổi về Tiệm thuốc tây

Bắt đầu từ **ngày 1 tháng 12 năm 2016**, nếu quý vị có thắc mắc về phúc lợi tiệm thuốc tây của mình, vui lòng gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800** (địa phương) hoặc **1(800) 288-5555** (miễn phí).

Bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể cần kê toa thuốc và có thể hỏi về tiệm thuốc tây ưu tiên của quý vị. Quý vị có thể chọn một tiệm thuốc tây trong phần Tiệm thuốc tây của



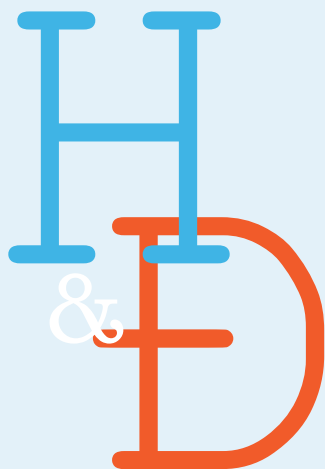
Danh mục Nhà cung cấp của San Francisco Health Plan Healthy Workers hoặc có thể tìm danh sách đầy đủ các địa điểm tiệm thuốc tây Healthy Workers tại **www.sfhp.org**. Để nhận thuốc, hãy trình thẻ hội viên cho dược sĩ tại tiệm thuốc tây ưu tiên quý vị đã chọn. Chúng tôi từ Bảo hiểm Kết hợp Healthy Workers và Mẫu Tiết lộ Errata có nhiều thông tin khác về phúc lợi thuốc

kê toa của quý vị.



## 8 Câu hỏi mà Quý vị nên Hỏi Dược sĩ

Nhiều người không sử dụng thuốc của mình đúng cách. Điều này có thể làm cho thuốc ít an toàn và hiệu quả hơn. Có nhiều lý do cho những sai lầm này. Các hướng dẫn có thể phức tạp với quý vị. Chúng có thể không được viết bằng ngôn ngữ của quý vị. Để chắc chắn quý vị biết cách dùng thuốc của mình, hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ 8 câu này. Hỏi về những toa thuốc mới và thậm chí là về các thuốc mà quý vị đã dùng trong thời gian dài.



Hãy viết câu trả lời cho các câu hỏi vào khoảng trống cho trước.

H1. Tên thuốc của tôi là gì và thuốc đó dùng cho bệnh gì?

*viết câu trả lời của quý vị ở đây*

H2. Tôi dùng vắc-xin này như thế nào, khi nào và trong bao lâu?

*viết câu trả lời của quý vị ở đây*

H3. Tôi có cần tránh dùng thuốc khác, thực phẩm hoặc thức uống nào không?

*viết câu trả lời của quý vị ở đây*

H4. Tôi có thể bị bất kỳ tác dụng phụ nào không?

*viết câu trả lời của quý vị ở đây*

H5. Cách tốt nhất để bảo quản thuốc của tôi là gì?

*viết câu trả lời của quý vị ở đây*

H6. Điều gì xảy ra nếu tôi quên một liều?

*viết câu trả lời của quý vị ở đây*

H7. Có bất kỳ tương tác nào với các thuốc khác mà tôi đang dùng không?

*viết câu trả lời của quý vị ở đây*

H8. Khi nào thì tôi cần phải được bác sĩ hoặc dược sĩ của mình theo dõi?

*viết câu trả lời của quý vị ở đây*

Nguồn: US News and World Report

## Mùa đông Là Mùa Cúm! Nhận vắc-xin tại tiệm thuốc tây

Cúm có thể gây ra bệnh nghiêm trọng. Hãy bảo vệ chính mình và người khác bằng cách tiêm ngừa bệnh cúm. Người trưởng thành có Medi-Cal có thể tiêm ngừa cúm và vắc-xin khác ngay tại tiệm thuốc tây.\* Nếu quý vị không chắc, hãy hỏi phòng mạch bác sĩ của quý vị về loại vắc-xin mà quý vị cần. Trẻ em và thiếu niên từ 18 tuổi trở xuống sẽ vẫn tiêm ngừa qua phòng mạch bác sĩ của mình.

**Những vắc-xin sau đây sẵn có cho người trưởng thành tại tiệm thuốc tây:**

cúm, sởi/quai bị/rubella (MMR), viêm màng não, uốn ván/bạch hầu/ho gà (Tdap), thủy đậu, viêm phổi, vi rút gây u nhú ở người (HPV), zona và bệnh dại.

\* Hội viên nhận chăm sóc sức khỏe từ Kaiser sẽ vẫn nhận vắc-xin từ Kaiser.



# Con Quý vị Cần Ngủ Bao lâu?

Trẻ em cần ngủ đủ giấc để khỏe mạnh, vui vẻ và học tốt ở trường.

**Chuyên gia nghiên cứu giấc ngủ khuyến cáo con quý vị nên được ngủ đủ giấc mỗi ngày.**

- Trẻ sơ sinh từ 4-12 tháng tuổi:  
ngủ 12-16 giờ (kể cả giấc ngủ ngắn)
- Trẻ em 1-2 tuổi:  
11-14 giờ (kể cả giấc ngủ ngắn)
- Trẻ em 3-5 tuổi:  
10-13 giờ (kể cả giấc ngủ ngắn)
- Trẻ em 6-12 tuổi:  
9-12 giờ
- Thiếu niên 13-18 tuổi:  
8-10 giờ



Trao đổi với bác sĩ của con nếu con quý vị khó ngủ, hay buồn ngủ, ngáy hoặc bất cứ điều gì dẫn đến ngủ không ngon và mệt mỏi vào ban ngày.

Nguồn: *American Academy of Sleep Medicine, [www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)*

## Chọn PCP Chăm sóc cho Người trưởng thành

Khi bước qua tuổi 18, quý vị sẽ có nhiều cơ hội và trách nhiệm hơn.



Điều này có thể có nghĩa là quý vị phải thay đổi trường học, công việc, nơi sống và cách quý vị chi tiêu tiền bạc. Cũng có nghĩa là quý vị sẽ đảm nhận một vai trò tích cực hơn đối với sức khỏe của mình. Bước qua tuổi 18 chính là lúc quý vị cần chọn một bác sĩ chăm sóc chính (PCP) mới chăm sóc sức khỏe cho người trưởng thành. Quý vị có thể giữ PCP cũ nếu họ là bác sĩ gia đình. Nhưng nếu đã

và đang khám ở phòng khám nhi, thì quý vị sẽ cần phải đổi qua PCP chăm sóc cho người trưởng thành. Hãy trao đổi với PCP về các lựa chọn chuyển tiếp sang chăm sóc cho người trưởng thành của quý vị. Để được trợ giúp thêm trong việc tìm PCP chăm sóc sức khỏe cho người trưởng thành, vui lòng gọi cho Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800** (địa phương) hoặc **1(800) 288-5555**.

Để xem bản tin flipbook kỹ thuật số, hãy truy cập [www.sfhf.org/newsletter](http://www.sfhf.org/newsletter)

**Your Health Matters Editor**  
P.O. Box 194247  
San Francisco, CA 94119

Bộ phận Dịch vụ Khách hàng: **1(415) 547-7800**

Thắc mắc về ấn phẩm:  
[jzesiger@sfhf.org](mailto:jzesiger@sfhf.org)

Truy cập San Francisco Health Plan trực tuyến tại [www.sfhf.org](http://www.sfhf.org)

Mỗi chương trình do San Francisco Health Plan quản lý đều có các quy định riêng về điều kiện tham gia và các dịch vụ cung cấp. Một số dịch vụ và hàng hóa được mô tả trong bản tin này sẽ không có sẵn cho tất cả hội viên. Liên hệ SFHP để biết dịch vụ và hàng hóa có sẵn cho quý vị.

41502A 1216



## Lấy Hẹn

Trung tâm Dịch vụ của chúng tôi có thể giúp quý vị điền và nộp đơn đăng ký Medi-Cal. Hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 777-9992** để bắt đầu. Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh sẽ xác định cá nhân nào đủ tiêu chuẩn cho Chương trình Medi-Cal.



**Các thay đổi đã được áp dụng với được thư của San Francisco Health Plan Medi-Cal, Healthy Workers và của Healthy Kids.**



Vui lòng truy cập [www.sfhf.org](http://www.sfhf.org) để xem các cập nhật mới nhất của chúng tôi. Nếu không thể truy cập internet hoặc có bất kỳ thắc mắc nào về các thuốc được bao trả, vui lòng gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(800) 288-5555** hoặc **1(415) 547-7800**.

## Địa điểm Đăng ký SF BenefitsNet

Tìm hiểu xem quý vị có đủ điều kiện tham gia Medi-Cal, Phiếu Thực phẩm, Bữa ăn tại Trường và các phúc lợi khác hay không.

1440 Harrison St.  
Thứ Hai – Thứ Sáu  
8:00 sáng đến 5:00 chiều  
Đến trực tiếp  
Gọi cho SF BenefitsNet theo số **1(855) 355-5757**.