



**San Francisco
Health Plan**

Cơ thể Quý vị, Con Quý vị

CÁC BƯỚC KHỞI ĐẦU ĐỂ KHỎE MẠNH

San Francisco Health Plan (SFHP) sẵn sàng giúp quý vị luôn khỏe mạnh trước, trong và sau thai kỳ. Có nhiều quyền lợi và dịch vụ được bao trả và quý vị có thể được hưởng để giúp đỡ bản thân và gia đình của mình. Quý vị có thể sử dụng tập sách này để tìm hiểu về những quyền lợi mà quý vị được hưởng với SFHP và lời khuyên để cơ thể và em bé khỏe mạnh.

ẤN BẢN KIẾN THỨC VỀ TIỀN SẢN

sfhp.org



Nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại về sức khỏe thì hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) hoặc OB/GYN. PCP là bác sĩ chăm sóc chính, y tá thực hành hoặc trợ lý bác sĩ. OB/GYN là bác sĩ chăm sóc sức khỏe phụ nữ. Họ là các chuyên gia về thai kỳ và sinh con (sản khoa) và hệ sinh sản nữ (phụ khoa).

Tìm hiểu thêm về quyền lợi San Francisco Health Plan (SFHP) trong Sổ tay Hội viên SFHP hoặc tại **[sfhp.org](https://www.sfhp.org)**. Mỗi chương trình của SFHP đều có các quy định riêng về điều kiện tham gia và dịch vụ cung cấp. Một số dịch vụ và hàng hóa được mô tả trong tập sách này không có sẵn cho tất cả các hội viên.

MỤC LỤC

Chăm sóc Tiền sản	4
Axit Folic	11
Chuyển dạ và Sinh con	12
Bạo lực Bạo tình	14
Phần thưởng	16
Quyền lợi SFHP Medi-Cal	17
Nguồn lực	18



Tập sách này là một phần trong loạt bài hai phần, bao gồm các chủ đề tiền sản và hậu sản. Nếu muốn xem tập sách khác thì quý vị có thể truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**. Quý vị cũng có thể yêu cầu PCP hoặc OB/GYN.

Để xem những dịch vụ và hàng hóa có sẵn cho quý vị, hãy liên hệ với Dịch vụ Khách hàng của SFHP:

- Điện thoại: **1(800) 288-5555** hoặc **1(415) 547-7800**
- Dịch vụ Khách hàng TTY: **1(888) 883-7347**
- Giờ Gọi điện: Thứ Hai–Thứ Sáu, 8:30am–5:30pm

Quý vị có thể gọi Trung tâm Dịch vụ SFHP để sắp xếp một cuộc hẹn gặp trực tiếp hoặc qua điện thoại:

- Điện thoại: **1(415) 777-9992** hoặc **1(888) 558-5858**

Chăm sóc Tiền sản

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

Người dưới 18 tuổi có thể nhận một số dịch vụ mà không cần xin phép cha mẹ hoặc người giám hộ. Những dịch vụ này gọi là dịch vụ cần chấp thuận cho người vị thành niên.

Quý vị có thể nhận được các dịch vụ sau mà không cần xin phép cha mẹ hoặc người giám hộ:

- Chăm sóc trong lúc mang thai
- Kế hoạch hóa gia đình và ngừa thai
- Chăm sóc trong trường hợp bị tấn công tình dục, bao gồm chăm sóc sức khỏe tâm thần ngoại trú
- Dịch vụ nạo phá thai

WHAT TO EXPECT DURING YOUR FIRST PRENATAL VISIT

Buổi khám đầu tiên sẽ lâu hơn những buổi khám khác. Trong buổi khám này, PCP của quý vị sẽ:

- Kiểm tra sinh hiệu của quý vị (cân nặng và huyết áp)
- Xét nghiệm máu
- Kiểm tra nước tiểu
- Báo cho quý vị biết là đã mang thai bao lâu
- Hỏi về bản thân quý vị và tiền sử sức khỏe của gia đình quý vị
- Khám lâm sàng cho quý vị
- Cho quý vị biết về các vitamin có axit folic (vitamin B9)
- Lấy hẹn khám lần tiếp theo



Khám sức khỏe định kỳ khi mang thai

Sau buổi khám đầu tiên, PCP của quý vị có thể cần khám 4 tuần một lần trong 6 tháng đầu của thai kỳ. Trong 3 tháng cuối, họ có thể cần khám cho quý vị thường xuyên hơn.

Đảm bảo làm tất cả các xét nghiệm sức khỏe mà PCP của quý vị khuyến cáo. Điều trị sớm có thể chữa trị nhiều vấn đề và ngăn ngừa những vấn đề khác.



MONG ĐỢI GÌ TRONG BUỔI KHÁM TIỀN SẢN:

Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu và sức khỏe tổng trạng của quý vị

Kiểm tra nhịp tim và sự tăng trưởng của thai nhi

Quý vị có thể hỏi bất kỳ câu nào nếu có

Tìm hiểu thêm tại trang **sfhp.org** hoặc Sổ tay Hội viên SFHP.

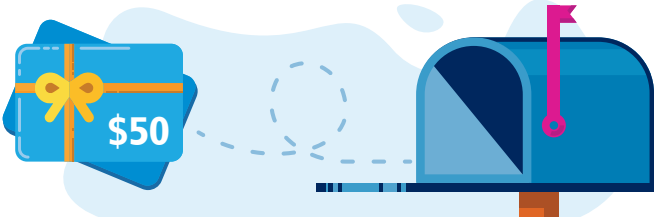
VÍ DỤ VỀ CÁC CÂU ĐỂ HỎI PCP CỦA QUÝ VỊ

- Tôi nên đi khám sức khỏe định kỳ bao lâu một lần?
- Khi nào tôi nên đi khám bác sĩ ngoài những lần khám định kỳ?
- Tôi cần loại vắc xin nào?
- Vắc xin bảo vệ con tôi như thế nào?
- Tôi nên ăn thực phẩm nào để thai nhi khỏe mạnh?
- Tôi có nên tránh những loại thực phẩm nào không?
- Tôi cần tăng bao nhiêu cân?
- Tôi có thể nhận trợ giúp mua thực phẩm như thế nào?
- Tôi có cần dùng vitamin tiền sinh không?
- Vitamin sẽ có lợi như thế nào?
- Tôi nên tránh những thói quen nào trong khi mang thai?
- Tôi có thể uống rượu không?
- Có liều lượng nào là an toàn không?
- Tôi có thể dùng cafein không?
- Tôi có cần thể tập thể dục trong khi mang thai không?
- Những hình thức tập thể dục nào là an toàn?
- Tôi nên tránh những động tác nào?
- Những loại thuốc không kê toa nào là an toàn để dùng trong thai kỳ?
- Tôi nên tránh dùng loại thuốc nào?
- Tôi có cần phải trao đổi với bác sĩ trước khi dùng thuốc trong khi mang thai không?
- Tôi có thể tiếp tục dùng thuốc đang dùng trong khi mang thai không?
- Tôi có thể tiếp tục làm việc trong bao lâu?



Nhận thẻ quà tặng \$50 sau khi khám tiền sản lần đầu

Đến gặp PCP ngay khi quý vị nghĩ là mình mang thai. Sau buổi khám tiền sản đầu tiên, quý vị sẽ tự động nhận được thẻ quà tặng \$50 gửi qua bưu điện! Để nhận thẻ quà tặng, quý vị phải khám trong ba tháng thai kỳ đầu tiên (1–12 tuần đầu kể từ khi mang thai) hoặc trong vòng 42 ngày kể từ khi tham gia SFHP. Tìm hiểu thêm tại **sfhp.org/vi/rewards**.



Dịch vụ Doula giúp thai kỳ suôn sẻ và giảm căng thẳng



Doula là nhân viên hỗ trợ sinh sản có thể giúp quý vị trước, trong và sau thai kỳ. Doula có thể giúp giảm thời gian chuyển dạ. Không những thế, quý vị có thể giảm khả năng phải dùng thuốc giảm đau.

DOULA CÓ THỂ HỖ TRỢ THEO NHIỀU CÁCH

- Trao đổi về việc chăm sóc sức khỏe với bác sĩ của quý vị
- Hướng dẫn quý vị về những việc sẽ xảy đến và cách chuẩn bị cho quá trình chuyển dạ
- Nhận sự hỗ trợ về thể chất, cảm xúc và các hỗ trợ khác ngoài lĩnh vực y tế
- Nhận hỗ trợ khi sảy thai, thai chết lưu và phá thai
- Giải đáp các thắc mắc

Hãy hỏi PCP của quý vị về việc nhận một doula hoặc tìm một doula tại trang **sfhp.org** trong Danh mục Nhà cung cấp SFHP. Quý vị không cần phải có giấy giới thiệu. Quý vị có thể nhận miễn phí một doula nếu quý vị có Medi-Cal. Kiểm tra Sổ tay Hội viên SFHP hoặc truy cập trang **sfhp.org/mc/benefits** để biết thêm chi tiết.

Quý vị có thể gặp doula trực tiếp hoặc trực tuyến qua điện thoại hoặc video. Quý vị có thể được doula hỗ trợ tại bất kỳ nơi nào như:

- Nhà của quý vị
- Các buổi khám tại phòng mạch
- Trong bệnh viện
- Tại các trung tâm sinh sản
- Bất kỳ nơi nào an toàn, riêng tư



Danh mục Nhà cung cấp SFHP

Nhân viên Y tế Cộng đồng để tiên chăm sóc thai kỳ



Nhân viên Y tế Cộng đồng (CHW) là đối tác để đảm bảo quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc sức khỏe cần thiết. Họ có thể giúp vì họ có cùng văn hóa, tình trạng sức khỏe hoặc đã trải qua tình huống tương tự quý vị. Họ có thể gặp quý vị trực tiếp, qua điện thoại hoặc video. Quý vị có thể được hỗ trợ trực tiếp theo cá nhân hoặc nhóm.

NHÂN VIÊN Y TẾ CỘNG ĐỒNG CÓ THỂ GIÚP QUÝ VỊ

- Lên lịch hẹn khám
- Trao đổi với PCP của quý vị
- Nhân giáo dục về sức khỏe
- Kết nối quý vị sử dụng các quyền lợi (như thông dịch viên, vận chuyển, thực phẩm)



Hãy hỏi PCP của mình xem quý vị có thể nhận một CHW để hỗ trợ quý vị hoặc một thành viên gia đình không. Quý vị có thể nhận một CHW miễn phí nếu quý vị là hội viên Medi-Cal. Tìm hiểu thêm tại sfhp.org/mc/benefits.



Quý vị có thể nhận CHW nếu quý vị gặp một số vấn đề về sức khỏe cụ thể, chẳng hạn như:

- Cần giúp đỡ để được chăm sóc
- Bị bệnh mãn tính (như tiểu đường hoặc hen suyễn)
- Muốn bỏ thuốc lá, thuốc lá điện tử hoặc thuốc lá nhai
- Gặp vấn đề với ma túy hoặc rượu
- Và các vấn đề khác

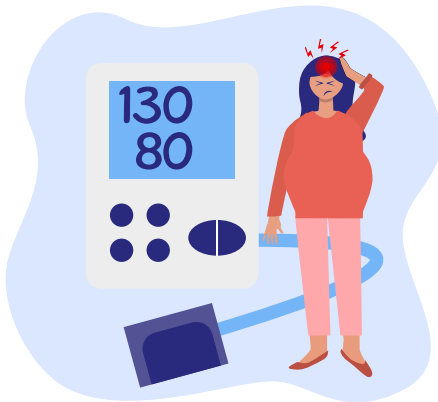
Xử lý căng thẳng, trầm cảm và sức khỏe tâm thần

Nhiều người cảm thấy có những thay đổi về sức khỏe tâm thần khi họ đang mang thai. Khi tâm trạng buồn bã kéo dài 2 tuần trở lên và ảnh hưởng đến hoạt động bình thường mỗi ngày thì quý vị có thể bị trầm cảm. Cảm thấy trầm cảm trong thời gian này là bình thường và có thể điều trị.

Quý vị có thể được chăm sóc sức khỏe tâm thần qua điện thoại, video hoặc gặp trực tiếp thông qua Carelon Behavioral Health. Quý vị không cần phải có giấy giới thiệu.



Quý vị có thể gọi Carelon Behavioral Health để tìm hiểu thêm hoặc nhận lịch hẹn theo số **1(855) 371-8117** hoặc **carelonbehavioralhealth.com**.



Căng thẳng có thể làm ảnh hưởng đến huyết áp và thai kỳ của quý vị

PCP của quý vị sẽ kiểm tra huyết áp tại mỗi buổi khám. Bác sĩ có thể khuyên quý vị kiểm tra huyết áp tại nhà. Nếu có Medi-Cal, thì quý vị có thể nhận máy đo huyết áp tại nhà miễn phí. Hãy hỏi PCP của quý vị về việc nhận máy đo huyết áp tại nhà.

Huyết áp cao trong khi mang thai có thể là dấu hiệu của tiền sản giật.



Tìm hiểu thêm tại

health.gov/myhealthfinder/pregnancy.

Khám sức khỏe định kỳ khi mang thai

PCP của quý vị sẽ khuyến cáo các xét nghiệm mà tất cả mọi người đều cần trong chăm sóc tiền sản định kỳ. Những xét nghiệm này cung cấp thông tin quan trọng về quý vị và con quý vị.

MỘT SỐ XÉT NGHIỆM NÀY SẼ KIỂM TRA MÁU HOẶC NƯỚC TIỂU ĐỂ TÌM:

- | | | |
|-------------------------|---|-------------------------------------|
| ■ Liên cầu khuẩn nhóm B | ■ Bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs) | ■ Nhiễm trùng đường tiết niệu (UTI) |
| ■ Viêm gan B | ■ Bệnh giang mai | ■ Siêu âm lúc 3 tháng và 5 tháng |
| ■ HIV | | |
| ■ Ban Đỏ | | |



Tìm hiểu thêm tại
cdc.gov/pregnancy.



Xét nghiệm tiểu đường thai kỳ

Tiểu đường thai kỳ là một loại bệnh tiểu đường mà một số người mắc phải trong khi mang thai. Tất cả người mang thai đều cần phải làm xét nghiệm tiểu đường thai kỳ trong thời gian từ 24 đến 28 tuần của thai kỳ. Phụ nữ mang thai có nguy cơ cao bị mắc tiểu đường loại 2 có thể cần phải được xét nghiệm sớm.

Nếu có Medi-Cal, thì quý vị có thể nhận máy đo đường huyết miễn phí để kiểm tra đường huyết. Hãy hỏi PCP của quý vị về việc nhận máy đo đường huyết. Có những chương trình có thể giúp quý vị thay đổi chế độ ăn và kiểm soát lượng đường huyết.



Truy cập vào **sfhp.org/vi/wellness** để tìm lớp học về sức khỏe trên mạng hoặc ở gần quý vị.



Cần Đi đến Buổi khám với Bác sĩ của Quý vị?

Đến khám với bác sĩ rất quan trọng đối với sức khỏe của quý vị. San Francisco Health Plan có thể đưa đón quý vị để quý vị có thể đến nơi an toàn và đúng giờ.

SFHP giúp quý vị thăm khám với bác sĩ của mình, được chăm sóc hoặc nhận thuốc. Hội viên SFHP có thể nhận dịch vụ này miễn phí.



Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên lạc với chúng tôi theo số

1(800) 288-5555 hoặc truy cập vào trang **sfhp.org**.



Đi khám nha sĩ trước khi quý vị sinh con

Quý vị có thể dễ bị bệnh về nướu răng và sâu răng hơn khi mang thai. Bệnh về nướu có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của em bé và khiến con quý vị có nguy cơ sinh non. Khi em bé được sinh ra, quý vị có thể truyền vi khuẩn từ miệng cho bé và tăng khả năng bị sâu răng cho bé.

Khám nha sĩ trong khi mang thai là an toàn. Nếu quý vị là hội viên Medi-Cal thì quý vị có thể khám với nha sĩ thông qua Medi-Cal Dental (còn được gọi là Denti-Cal). Medi-Cal Dental bảo trả gì cho người trưởng thành:

- Khám răng (mỗi 12 tháng)
- X-quang
- Vệ sinh răng (mỗi 12 tháng)
- Cạo nha chu và chỉnh chân răng
- Tráng florua (mỗi 12 tháng)
- Trám răng
- Bọc răng
- Lấy tủy răng
- Răng giả toàn bộ và từng phần
- Thay bộ răng giả đầy đủ
- Nhổ răng
- Dịch vụ cấp cứu
- An thần* (nếu cần thiết về mặt y tế)

Giữ cho răng và nướu khỏe mạnh là một trong những điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm để giữ gìn sức khỏe.



smilecalifornia.org/covered-services/pregnancy



Tìm nha sĩ tại dental.dhcs.ca.gov hoặc gọi số **1(800) 322-6384**, TTY **1(800) 735-2922**.

*An thần và gây mê cần phải được phê duyệt trước (ủy quyền trước). Tìm hiểu thêm trong Sổ tay Hội viên SFHP hoặc trao đổi với PCP của quý vị.

NGUỒN LỰC



CDC: Pregnancy



Health.gov: Pre-eclampsia



NIH.gov: The Effect of Doulas on Maternal and Birth Outcomes



Axít Folic

Axít folic là vitamin nhóm B (còn gọi là vitamin B9). Điều quan trọng là quý vị phải có đủ axít folic trong cơ thể trước và trong quá trình mang thai để giúp ngăn ngừa dị tật bẩm sinh lớn ở não và cột sống của em bé. Phụ nữ mang thai cần 600 microgram (mcg) axít folic mỗi ngày.

THỰC PHẨM CÓ NHIỀU AXÍT FOLIC

- Lá có màu xanh thẫm như rau bina

■ Đậu và đậu lăng

■ Đậu phộng (Lạc)

■ Hạt hướng dương

■ Trái cây có múi (tép)

■ Gan

■ Quả mọng

■ Quả bơ

VÍ DỤ VỀ AXÍT FOLIC TRONG THỰC PHẨM

THỨC ĂN	KHẨU PHẦN	LƯỢNG
Ngũ cốc ăn sáng, giàu dinh dưỡng (bổ sung axít folic)	1 ly	100 mcg
Rau bina, nấu chín	½ ly	131 mcg
Bơ, sống	½ ly	59 mcg
Cam	1 phần nhỏ	29 mcg
Măng tây, đun sôi	4 phần	89 mcg
Bông cải xanh đông lạnh, nấu chín	½ ly	52 mcg
Gạo trắng, giàu dinh dưỡng (bổ sung axít folic)	½ ly	90 mcg

 Hãy hỏi PCP của mình về cách quý vị nạp đủ axít folic mỗi ngày và loại thực phẩm nào phù hợp với quý vị. Truy cập **cdc.gov** để tìm hiểu thêm về axít folic.

NGUỒN LỰC

 Smile, California

 CDC: Folic Acid

Chuyển dạ và Sinh con

Thai kỳ bình thường kéo dài khoảng 40 tuần kể từ ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt cuối cùng của quý vị đến khi sinh con. Thời gian này được chia thành ba tháng thai kỳ thứ 1, thứ 2 và 3.

Ba tháng thai kỳ thứ nhất

Từ ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt cuối cùng đến khoảng tuần thứ 13

Ba tháng thai kỳ thứ 2

Từ tuần 14 đến 27

Ba tháng thai kỳ thứ 3

Từ tuần 28 cho đến khi sinh. Ở cuối ba tháng thai kỳ thứ 3, cơ thể của quý vị sẽ bắt đầu có những dấu hiệu cho thấy đã đến lúc sinh em bé. Chuyển dạ và sinh con là quá trình ra đời của em bé. Mỗi người có kiểu chuyển dạ khác nhau. Trung bình lao động kéo dài 12 đến 24 tiếng cho lần sinh đầu tiên. Các lần sinh sau đó thì thời gian sẽ ngắn hơn, kéo dài từ 8 đến 10 tiếng.

Các giai đoạn chuyển dạ

Có 3 giai đoạn chuyển dạ: Chuyển dạ, đẩy và sinh, cuối cùng là đẩy nhau thai ra ngoài.

Giai đoạn 1

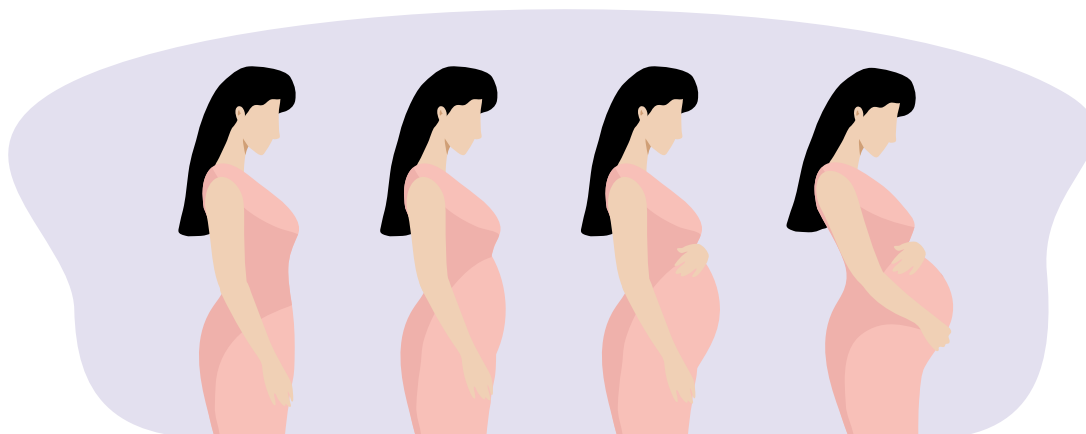
Các cơ của tử cung bắt đầu thắt chặt (co lại) sau đó giãn ra. Cơ co thắt (co thắt chuyển dạ) cho quý vị biết là mình bắt đầu đau đẻ. Những cơn co thắt sớm thường kéo dài dưới 1 phút. Những cơn co thắt dần trở nên mạnh hơn và kéo dài khoảng 1 phút. Đây là thời gian đến bệnh viện hoặc cơ sở sinh đẻ.

Giai đoạn 2

Giai đoạn đẻ con bắt đầu khi tử cung mở rộng 10cm (4 inch)

Giai đoạn 3

Giai đoạn này là sau khi em bé được sinh ra. Quý vị bị co thắt cho đến khi nhau thai được đẩy ra.



Mổ bắt con (Sinh mổ)

Mổ bắt con là sinh con qua vết cắt ở bụng và tử cung của người mẹ. Trường hợp này thường được gọi là sinh mổ. Đôi khi cần sinh mổ để đảm bảo an toàn cho mẹ và/hoặc em bé.

Trong hầu hết các trường hợp, bác sĩ sẽ chỉ định sinh mổ vì các vấn đề trong quá trình chuyển dạ, chẳng hạn như:

Chuyển dạ chậm và khó hoặc không chuyển dạ

Ngôi thai bất thường

Con của quý vị bị căng thẳng, như có nhịp tim rất nhanh hoặc chậm

Thai quá lớn không thể sinh con qua âm đạo

Khi các bác sĩ tiên lượng có vấn đề thì họ có thể lên kế hoạch sinh mổ.

Quý vị có thể phải có kế hoạch sinh mổ nếu:

- Đến ngày sinh mà ngôi thai bất thường
- Quý vị có vấn đề về sức khỏe có thể trở nặng do căng thẳng khi chuyển dạ
- Quý vị bị nhiễm trùng và có thể truyền sang em bé trong khi sinh thường
- Quý vị đã sinh mổ trước đây và lại gặp vấn đề tương tự. Hoặc bác sĩ nghĩ rằng chuyển dạ có thể khiến vết sẹo của lần sinh mổ cũ bị rách.

Sinh mổ có những rủi ro gì?

Hầu hết mẹ và bé đều có sức khỏe tốt sau sinh mổ. Vì sinh mổ là phẫu thuật nên có nhiều nguy cơ hơn sinh thường qua đường âm đạo.

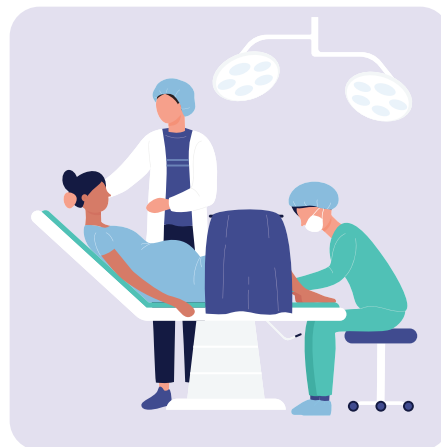
Một số rủi ro:

- Nhiễm trùng
- Mất nhiều máu
- Cục máu đông trong chân hoặc phổi của người mẹ
- Tổn thương cho người mẹ hoặc em bé
- Các vấn đề về/liên quan đến gây mê, chẳng hạn như dị ứng, nôn hoặc đau đầu dữ dội
- Vấn đề về hô hấp cho em bé nếu sinh trước ngày dự sinh

Nếu quý vị mang thai lần nữa thì sọ sinh mổ có nguy cơ nhỏ bị rách khi chuyển dạ. Quý vị cũng có nguy cơ bị vấn đề về nhau thai cao hơn.



Hãy trao đổi với PCP của mình nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại về việc sinh mổ.



NGUỒN LỰC



Office on Women's Health: Labor and Delivery

Bạo lực Bạn tình

Tốt nhất là cảm thấy an toàn trong khi mang thai để đảm bảo quý vị có con khỏe mạnh. Bạo hành do vợ/chồng hoặc bạn tình (IPV) đe dọa lớn đến sức khỏe của cả mẹ và bé. Bạn tình bao gồm cả bạn tình đang hẹn hò hiện tại và trong quá khứ. Có thể bao gồm bạo lực về thể chất, bạo hành tình dục, rình rập và tổn hại tâm thần hoặc cảm xúc.

Nếu bạn tình của quý vị làm đau hoặc đe dọa quý vị trong khi quý vị mang thai thì quý vị có khả năng cao bị:

- Sảy thai, thai chết lưu hoặc sinh non
- Bị nhiễm trùng âm đạo do giao hợp bị ép buộc
- Chảy máu âm đạo nhiều hơn trong ba tháng thai kỳ thứ 1 và 2

Bạo hành cũng làm tăng nguy cơ cho con quý vị:

Tăng trọng quá ít khi sinh	Các vấn đề về việc tập đi, nói và học tập
Khó khăn trong việc nuôi con bú mẹ hoặc bú bình	Tổn thương cảm xúc dài hạn
Các vấn đề về ngủ	Lạm dụng thể chất và tình dục
Khó dỗ hơn những trẻ khác	Bị thương trong một cuộc ẩu đả

Quý vị và con quý vị được quyền cảm thấy an toàn.

Nhóm chăm sóc sức khỏe có thể giúp quý vị lập một kế hoạch an toàn cũng như giúp quý vị nhận được sự giúp đỡ trong cộng đồng của mình.

Nếu quý vị trả lời có với bất kỳ câu nào trong những câu hỏi này thì đó là bạo lực và PCP có thể giúp.

- ☐ Có ☐ Không Bạn tình của quý vị có bao giờ làm quý vị cảm thấy sợ không?
- ☐ Có ☐ Không Bạn tình của quý vị có bao giờ đánh, làm đau hoặc đe dọa quý vị không?
- ☐ Có ☐ Không Bạn tình của quý vị có bao giờ ép buộc quý vị giao hợp hoặc thực hiện điều gì khi quý vị không muốn không?
- ☐ Có ☐ Không Bạn tình của quý vị có bao giờ ngăn cản quý vị gặp gia đình, bạn bè hoặc kiểm soát tiền của quý vị không?



Gọi giúp đỡ. Có nhiều người có thể giúp quý vị:

- Trao đổi với PCP nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần hỗ trợ
- Gọi Đường dây Y tá Tư vấn SFHP's 24/7 theo số **1(877) 977-3397** nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể đang bị IPV hoặc trả lời có cho các câu hỏi ở trên
- Hãy gọi 24/7 National Domestic Violence Hotline theo số **1(800) 799-7233** or TTY **1(800) 787-3224** hoặc **thehotline.org**
- Nếu quý vị đang bị nguy hiểm trực tiếp thì hãy gọi **911**

NGUỒN LỰC

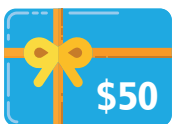
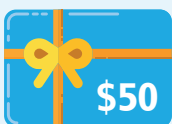


CDC: IPV



Nhận Tất cả Phần thưởng của SFHP!

Tại San Francisco Health Plan, quý vị có thể nhận thẻ quà tặng bằng cách đến các buổi khám sức khỏe. Xem danh sách các buổi khám sức khỏe dưới đây để biết nơi quý vị có thể nhận thẻ quà tặng nếu đủ tiêu chuẩn.

Đã hiểu! Khám sức khỏe		Tôi phải làm gì để nhận được phần thưởng?		Số tiền trong thẻ quà tặng
☐	Khám Tiền sản TRANG 5		Khám sức khỏe tiền sản trong vòng ba tháng đầu tiên của thai kỳ hoặc trong vòng 42 ngày kể từ khi tham gia SFHP Medi-Cal	
☐	Khám Hậu sản		Khám hậu sản trong vòng 2–12 tuần sau khi sinh	
☐	Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh		Đã khám 6 lần khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh trở lên với một PCP trong 15 tháng đầu đời của trẻ	
☐	Tầm soát Mức độ Phát triển Trẻ em		Khám tầm soát mức độ phát triển cho trẻ em lần đầu tiên từ 0 tháng đến 36 tháng (3 tuổi)	
☐	Buổi khám Tráng Fluorua		Tráng florua lần đầu tiên cho trẻ em độ tuổi từ 12 tháng (1 tuổi) đến 47 tháng (3 tuổi và 11 tháng)	



Vui lòng truy cập vào sfhp.org/vi/rewards để biết thêm thông tin và tìm hiểu thêm về những phần thưởng khác. Không được dùng thẻ quà tặng để mua thuốc lá, rượu hoặc súng đạn.



Quyền lợi SFHP Medi-Cal

SFHP bao trả dịch vụ chăm sóc sau đây cho bà mẹ và trẻ sơ sinh			
■ Ngân hàng sữa mẹ	■ Nữ Hộ sinh có Chứng nhận (CNM)	■ Chẩn đoán rối loạn di truyền thai nhi và tư vấn	■ Nữ Hộ sinh có Giấy phép hành nghề (LM)
■ Dịch vụ trung tâm sinh sản	■ Chăm sóc sinh con và hậu sản	■ Chăm sóc hộ sản doula	■ Dịch vụ chăm sóc trẻ sơ sinh
■ Máy hút sữa và tiếp liệu		■ Giáo dục Sức khỏe	■ Chăm sóc tiền sản
■ Giáo dục và hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ			

Chăm sóc liên quan khác được bao trả		
■ Khám sức khỏe từ xa 24/7 thông qua sfhp.org/teladoc cho các trường hợp không cấp cứu	■ Chăm sóc sức khỏe tâm thần và hành vi thông qua Carelon Behavioral Health	■ Quản lý Chăm sóc Sức khỏe Nâng cao
■ Nhân viên y tế cộng đồng	■ Hỗ trợ Cộng đồng	■ Vận chuyển Y tế Không Cấp cứu (NEMT)
		■ Vận chuyển Không phải Y tế (NMT)

Liên hệ

Tìm hiểu thêm về quyền lợi SFHP trong Sổ tay Hội viên SFHP hoặc tại trang **sfhp.org**. Hoặc gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP:

- Điện thoại: **1(800) 288-5555** (miễn phí) hoặc **1(415) 547-7800** (địa phương)
- Fax: **1(415) 547-7825**
- Dịch vụ Khách hàng TTY: **1(888) 883-7347**

Các nguồn lực quan trọng

- Đường dây Y tá Trợ giúp SFHP 24/7: **1(877) 977-3397**
- Đường dây Tiếp nhận về Dịch vụ Quản lý Chăm sóc Sức khỏe SFHP: **1(415) 615-4515**
- Medi-Cal Dental (Denti-Cal): **1(800) 322-6384** hoặc TTY **1(800) 735-2922**
- Chăm sóc sức khỏe từ xa 24/7 (Teladoc®): **1(800) 835-2362**
- Bảo hiểm Medi-Cal Rx: **1(800) 977-2273**
- Chăm sóc thị lực (VSP Vision Care): **1(800) 438-4560**

Nguồn lực

Tập sách này được trích từ các nguồn y tế tin cậy sau đây cũng như Healthwise™, một nền tảng giáo dục bệnh nhân được National Committee for Quality Assurance.

NGUỒN LỰC



SFHP Medi-Cal



SFHP Healthy Workers HMO



SFHP Health & Wellness

Nguồn lực Cộng đồng



San Francisco Department of Public Health Maternal, Child, and Adolescent Health

Cung cấp các dịch vụ cho người mang thai và gia đình có trẻ em



Women, Infants and Children Supplemental Nutrition Program (WIC)

Cung cấp quyền tiếp cận thực phẩm sạch, giáo dục dinh dưỡng, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và các quyền lợi khác



CalFresh

Chương trình tem phiếu thực phẩm



San Francisco Department of Early Childhood (SFDEC)

Cung cấp nguồn lực và hỗ trợ nuôi dạy con

Nguồn lực về Nhà ở



Homeless Prenatal Program

Cung cấp dịch vụ hỗ trợ gia đình và hỗ trợ nhà ở



Coordinated Entry Access Points

Cung cấp dịch vụ hỗ trợ nhà ở cho những người đang bị vô gia cư hoặc sắp mất nhà ở trong vòng 14 ngày



Nơi ở Tạm thời

Để đến nơi tạm trú



Trung tâm Hỗ trợ trực tiếp và các Nguồn lực Khác

Trung tâm hỗ trợ nhiều dịch vụ



Hospitality House: Sixth Street Trung tâm Hỗ trợ Tự túc

Trung tâm hỗ trợ nhiều dịch vụ



Tenderloin Self-Help Center

Trung tâm hỗ trợ nhiều dịch vụ

Tất cả đường liên kết đến các trang web khác chỉ được chia sẻ nhằm mục đích cung cấp thông tin và không phải là giới thiệu hoặc chứng thực của bất kỳ trang web nào trong các trang này hoặc chủ sở hữu, dịch vụ, sản phẩm hoặc nội dung trên các trang web đó.

Mỗi chương trình từ San Francisco Health Plan đều có các dịch vụ và nguyên tắc đủ điều kiện riêng. Một số dịch vụ và hàng hóa được mô tả trong tập sách này không có sẵn cho tất cả các hội viên.

Danh sách Nhà ở Giá rẻ

Cơ hội nhà ở giá rẻ cho người thu nhập thấp



Bridge Housing



Dahlia San Francisco Housing Portal



EAH Housing



Mercy Housing



Openhouse SF



San Francisco Housing Authority



The John Stewart Company



TNDC (Tenderloin Neighborhood Development Center)



**San Francisco
Health PlanSM**



sfhp.org