Health Plan of San Joaquin | Mountain Valley Health Plan

关注您的健康

将注射流感疫苗视为儿童人生中的重大事件

即使是 6 个月大的幼儿，也可以注射流感疫苗。

我们关心您的健康状况！

流感疫苗并非总能预防流感，但可以减轻流感症状。请向您孩子的医疗保健提供者咨询流感疫苗的相关事宜！

不确定您孩子的医生是谁？
请在 **www.hpsj-mvhp.org** 上创建会员帐户，或致电 **1-888-936-PLAN (7526)** **TTY 711** 与客户服务部联系。

让您的孩子接种流感疫苗即可获得奖励。

myRewards

扫码了解更多信息或访问 ***www.hpsj.com/myrewards***

与您的个案管理团队合作

得知自己有长期健康问题可能会让您感到不知所措。Health Plan 拥有由护士和健康顾问组成的团队，如果您有长期健康问题，他们会随时为您提供帮助。如果您患有糖尿病、哮喘、充血性心力衰竭 (CHF)、慢性阻塞性肺病 (COPD) 或慢性肾病 (CKD)，您可以接受疾病管理教育。您可能已收到个案管理团队成员的信函或电话。该团队将随时帮助您通过健康教育和提示获得最佳护理。

我们会随时帮助您协调护理，这意味着我们希望：

- 帮助您了解您的病情以及您医生的治疗计划
- 向您介绍后续护理
- 帮助您与您的健康护理团队合作，以便明确您的需求
- 为您对接社区服务
- 帮助您解决对自己护理的疑虑

个案管理团队希望为您提供支持，以便您专注于最重要的事情：让自己的病情好转。您可以随时选择接受或拒绝服务。有关如何投保的更多信息，请访问 **www.hpsj.com/case-management**，或致电 **1-209-942-6352** 与我们的团队联系，以投保或咨询个案管理服务的相关事宜。

加强型个案管理

加强型护理管理 (ECM) 是向有复杂需求的 Health Plan 会员提供的一项福利，会员无需支付任何费用。它通过提供额外的服务来帮助您获得保持健康所需的护理。它协调您从不同医生那里获得的护理。

ECM 帮助协调：

- 初级护理
- 急性护理
- 行为健康
- 发育健康
- 口腔健康
- 社区长期服务和支持 (LTSS)
- 可用社区资源转介

ECM 承保的服务包括：

- 外展和参与
- 综合评估和护理管理
- 加强护理协调
- 综合过渡性护理
- 健康促进
- 会员和家庭支持服务
- 社区和社会支持的协调和转介

如果您对 ECM 有任何疑问，请联系您的医疗保健提供者，或致电 **1-888-936-7526, TTY 711** 联系 Health Plan。有关 ECM 的更多信息，请访问我们的网站 **www.hpsj.com/members/calaim**。

在**火灾和停电**期间保持安全

在 HPSJ/MVHP，我们希望确保您和您的家人了解如何保持健康并做好准备。在过去几年里，火灾季节导致许多地区停电。如果发生停电或公共安全电源断电，我们希望确保您做好准备。您可以按照以下步骤操作。

注册接收提醒。确保电力公司有您目前的联系信息。这样他们就可以向您发送计划停电提醒。

准备应急包。在应急包中储备足够维持一周的水和不易腐烂的食物。按每人每天 1 加仑水计算储水量。务必每年至少更换一次应急包中的物品。

手头准备些现金。ATM 在停电期间可能无法工作。

给汽车加满油。如果您有汽车，确保在停电前加满油箱。

储备电池。您的手电筒和收音机等物品需要这些电池。您的医疗设备也可能需要电池。

随身携带手电筒。不要使用蜡烛。蜡烛可能会引起火灾。

准备好您的电话。确定您的固定电话是否可以在停电的情况下工作。如果您有手机，请保持电量充足。

需要时咨询您的医生。您是否依赖使用电力运行的医疗器材？或者服用需要冷藏的药物？您的医生可以帮助您做好准备。

请务必牢记以下事项：

- 服用您的处方药
- 为对您的健康至关重要的医疗器材或设备充电
- 使用您的 Health Plan ID 卡和 Medi-Cal 福利卡。如果您受到停电或自然灾害的影响，我们希望确保您有充足的药物。紧急护理中心或药房可以帮助配取一些药物。如果发生紧急情况，您也可以前往当地的急诊室。

诊所就诊

如果您无法前往您的医生处看诊，我们可以帮助您找到一位医生。您可以在我们的网站 **www.hpsj-mvhp.org** 的“Member Tools”（会员工具）和“Provider Directory”（医疗服务提供者目录）下查找医生。您还可以前往当地的紧急护理中心。

精神健康

停电可能会给人带来压力。作为 Health Plan 会员，您可以联系精神健康专业人员和社会工作者。如需精神健康服务，请致电 **1-888-581-7526** 联系 Health Plan 的合作伙伴 Beacon Health Options。要与社会工作者交谈，请致电 **1-888-936-7526** 并要求转接至 Health Plan 社会工作者。

停电期间的药物

为了更轻松地获得药物，我们希望您了解，Medi-Cal RX 与加州的大多数药店都有合作。您可以访问 **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov** 检查药房是否在网络内。您可以在Medi-Cal RX 集团内的任何药店配药，如果药店不属于该集团，Medi-Cal RX 可能会向您退还费用。请访问 **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member/forms-information** 并填写表格，以便 Medi-Cal RX 评估您的自付费用。如果您的药物因火灾、疏散或停电时无法冷藏而丢失或毁坏，即使续配尚未到期，您也可以续配这些药物。

胰岛素

胰岛素应保存在 36 度至 48 度的环境中。打开后可在室温下保存长达 28 天（例外情况：Novolog 70/30 flexipen 在打开后的有效期为 14 天，Tresiba 和 Levemir 在打开后的有效期超过 28 天）。温度太低或太高（低于 35 度或高于 86 度）可能会造成一瓶胰岛素作废。在高温下，胰岛素应尽可能保持凉爽并防止冻结。如果您怀疑胰岛素已作废，则在出现以下情况时可能需要更换胰岛素：

- 浑浊
- 即使您按指示摇晃，仍有块状物
- 里面有细线或细绳
- 颜色改变
- 即使在使用正常的校正剂量后，您的血糖仍然很高

如果您担心自己的任何药物不能安全使用或者想要更

换药物，请致电您的医生或药房。

电气医疗设备

如果您使用的生命维持医疗设备需要电力才能工作，请致电 **1-818-956-6691** 联系 Health Plan 的医疗设备提供商 Western Drug Medical Supply。如果您无法使用常规电源，他们可以帮助您获得其他设备。

冷藏药物

您可能了解您的某些药物必须进行冷藏。其中许多药物在室温下可以保持稳定数天。最好使这些药物保持凉爽，但不要使用冰块。将它们保存在阴凉、干燥的地方，远离阳光直射或热源。请致电您的医生或药剂师，以了解更多信息。

透析患者温馨提示

如果您在停电期间急需透析帮助，您的肾透析诊所应该能够为您提供看诊。如果您在停电期间获取用品时遇到问题，请致电 **1-209-942-6352** 联系 Health Plan 护理协调部。如果您无法与护理协调部取得联系，请在紧急情况下拨打 **911**。

行为健康服务

我如何通过 HPSJ/MVHP 找到网络内精神健康服务提供者？	要寻找精神健康服务提供者，请拨打 HPSJ/MVHP 客户服务部专线 **1-888-581-7526** 或访问 **www.hpsj.com/find-a-doctor**。
如果遇到精神健康危机，我应该给谁打电话？	如需立即获得协助来满足精神健康需求，请拨打全国自杀与危机救助热线 **988**。全国自杀预防救助热线每周 7 天、每天 24 小时在美国境内为处于自杀危机或情绪困扰中的人们提供保密的情感支持。
如果遇到精神健康危机，我还可以给谁打电话？	您可以拨打您所在县的精神健康危机热： Alpine 县 **1-800-318-8212；** El Dorado 县 (West Slope) **1-530-622-3345；** El Dorado 县 (South Lake Tahoe) **1-530-544-2219；** San Joaquin 县 **1-209-468-8686；** Stanislaus 县 **1-209-558-4600**。
如果需要药物滥用咨询，我该给谁打电话？	要查找药物滥用咨询和其他相关计划，请拨打您所在县的以下号码： Alpine 县 **1-530-694-1816；** El Dorado 县 **1-530-621-6290** 或全天候药物滥用治疗服务热线 **1-800-929-1955；** San Joaquin 县 **1-888-468-9370；** Stanislaus 县 **1-888-376-6246**。
如果对 HPSJ/MVHP 提供的其他资源有疑问，我该给谁打电话？	您可以致电 **1-209-942-6300** 联系客户服务部，或拨打日间社会工作者专线 **1-209-942-6395**。

过渡性护理服务 (TCS)

健康护理过渡是指某人先前往某个地方获得医疗帮助，然后返回家中或前往其他护理中心。

TCS 可以帮助确保从一种护理类型转变为另一种护理类型的人获得正确的支持。作为会员，您可以从 **TCS 护理经理**处获得帮助。这是您的健康计划中的人员，将在您的护理过渡期间为您提供帮助。

过渡性护理服务 (TCS) 的目标是：

- 帮助您安全地待在自己喜欢的居家环境中。
- 确保预约并坚持复诊以保持健康并防止重复前往医院和急诊室。
- 就您的健康状况及其管理方式为您提供指导。
- 帮助您获取您保持健康和安全所需的资源。

在您需要以下方面的帮助时与您的 TCS 护理经理交谈：

- 了解并随时掌握您的健康需求。
- 预约医疗就诊并安排赴诊的交通服务。
- 了解您的健康计划福利和服务。
- 寻找住房、食物等方面的社区服务。

我们随时帮助您从一个护理地点过渡到新的护理地点。要了解有关过渡性护理服务的更多信息，请致电 **1-888-929-6010**。

我们可满足您的所有需求

会员的权利与责任

在 Health Plan，我们希望您知道我们会全力支持您。作为 Health Plan 会员，您拥有保障您安全的权利和责任。Health Plan 会员的权利和责任如下：

1. 接收有关 Health Plan、服务、医疗服务提供者以及这些权利和责任的信息的权利。
2. 受到尊重的权利以及隐私权。
3. 与医疗服务提供者一起参与做出健康护理决定的权利。
4. 讨论适合您病情的治疗方案的权利，而不考虑费用或福利承保范围。
5. 对 Health Plan 或所提供的护理提出投诉或上诉的权利。
6. 就 Health Plan 会员权利和责任政策提出建议的权利。
7. 为 Health Plan 和 Health Plan 医疗服务提供者提供信息，使其能开展所需护理的责任。
8. 遵循与您的医疗服务提供者商定的护理计划和说明的责任。
9. 了解您的健康问题并尽可能参与制定治疗目标的责任。

您还可以了解您的承保证明 (EOC) 手册涵盖的内容。请访问 **www.hpsj.com/eoc 查看该手册**。在该手册中，您可以找到：

- 承保内容和不承保的内容
- 您在服务区域内外的福利和限制
- 决定将新技术纳入承保福利

请访问 **www.hpsj.com/formulary** 了解有关您药房福利的更多信息。在该手册中，您可以找到：

- 我们何时使用仿制药
- 如何索取品牌药
- 如何查明您的药物是否属于承保范围但需要额外批准
- 以类似方式起作用的药物或其他药物的阶梯疗法

正在寻找医疗服务提供者？您可以在 **www.hpsj.com/find-a-provider** 上选择您的主治医生 (PCP)。

我们的名单会显示语言、专科、毕业的医学院、地址和医务委员会状态。

您的**药物是否属于承保范围？**

药物清单是您的医生可以使用并由 Medi-Cal 承保的药物的清单。该清单列出了安全且有用的药物，可在不影响护理品质的情况下提供最佳价值。

如需查看药物清单上的药物，您可以：

- 使用在线搜索工具：**www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member/drug-lookup**
- 通过 **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member/forms-information** 的“Covered Products Lists”（承保产品清单）选项卡下载药物清单副本
- 致电 **1-800-977-2273** 联系 Medi-Cal Rx 客户服务部，服务时间为全年 365 天、每天 24 小时。

作为 Medi-Cal 会员，如果满足以下三个条件，您无需支付门诊药物和一些非处方药物 (OTC) 的费用：

- 药物列于 Medi-Cal 药物清单中，以及
- 药物由医生开立，以及
- 药物是在与 Medi-Cal Rx 合作的药房领取。

医生诊所提供的药物属于 Health Plan 医疗福利。有关此福利的更新信息可在 **www.hpsj.com/benefits-pharmacy 上找到。**您还可以致电 **1-888-936-7526 TTY 711** 联系客户服务部，服务时间为周一至周五上午 8 点至下午 5 点，以在查找属于您的医疗福利的任何药物时寻求帮助。

LANGUAGE ASSISTANCE

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-936-7526, TTY 711**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-936-7526, TTY 711**. These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-936-7526, TTY 711**។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរជុំសសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-936-7526, TTY 711**។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意：**如果您需要以您的母**语提供帮助，请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。**我**们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，**例如盲文和大字 体**阅读，**提供您方便取用**。请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。这些服务都 **是免**费的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-936-7526, TTY 711** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای

معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-936-7526, TTY 711** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-936-7526, TTY 711** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-936-7526, TTY 711** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-936-7526, TTY 711**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-888-936-7526, TTY 711**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**.
ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-936-7526, TTY 711**. Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-936-7526, TTY 711**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-936-7526, TTY 711**. ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ| ਕਾਲ ਕਰੋ
1-888-936-7526, TTY 711. ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ|

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия TTY 711)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия TTY 711)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan,tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Libre ang mga serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ

กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-888-936-7526, TTY 711 นอกจากนี้ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-888-936-7526, TTY 711 ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-936-7526, TTY 711**. Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-936-7526, TTY 711**. Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-936-7526, TTY 711**. Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-936-7526, TTY 711**. Các dịch vụ này đều miễn phí.

非歧视通知

歧视是违法行为。Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan (“Health Plan”) 遵循州和联邦民权法。Health Plan 不会因性别、种族、肤色、宗教、血统、民族血统、民族认同、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向而非法歧视、排斥或区别对待他人。

Health Plan 提供：

- 面向残疾人的免费援助和服务，帮助他们更好地沟通，例如：
  - ✓ 合格的手语翻译
  - ✓ 其他格式的书面信息（大字体、音频、可访问电子格式和其他格式）
- 面向非英语母语者的免费语言服务，例如：
  - ✓ 合格的口译员
  - ✓ 用其他语言编写的信息

如果您需要这些服务，请在周一至周五上午 8:00 至下午 5:00 之间致电 **1-888-936-7526** 联系 Health Plan。如果您存在听力或语言障碍，请致电 TTY 711 以使用加州中继服务。此文档的盲文、大字体、音频和可访问电子格式将根据要求提供。要获得这些替代格式之一的副本，请致电或写信至：

Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan
7751 South Manthey Road, French Camp, CA 95231
1-888-936-PLAN (7526), TTY 711

如何提出申诉

如果您认为 Health Plan of San Joaquin 未能提供这些服务，或以其他方式基于性别、种族、肤色、宗教、祖先、民族血统、民族身份、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向进行非法歧视，您可以向担当 Health Plan of San

Joaquin 民权协调员的首席合规官提出申诉。您可以以书面、亲自或电子方式提出申诉：

- 通过电话：在周一至周五早上 8:00 - 下午 5:00 致电 **1-888-936-7526**。或者，如果您存在听力或语言障碍，请致电 TTY 711。
- 通过信函：填写一份投诉表格或写信并寄至：

  Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan
  Attn: Grievance and Appeals Department
  7751 S. Manthey Road, French Camp, CA 95231

  传真：209-942-6355

- 亲自：前往您的医生办公室或 Health Plan，说明您想提出申诉。
- 通过电子方式：访问 Health Plan 的网站 www.hpsj-mvhp.org

如果您需要提交申诉方面的协助，客户服务代表可以为您提供帮助。

加利福尼亚州卫生保健服务部民权办公室

您也可以通过电话、书面或电子方式向加利福尼亚州卫生保健服务部民权办公室提出民权投诉：

- 通过电话：致电 **916-440-7370**。如果您存在语言或听力障碍，请拨打 711（电信中继服务）。
- 通过信函：填写一份投诉表格或写信并寄至：

  Deputy Director, Office of Civil Rights
  Department of Health Care Services
  Office of Civil Rights
  P.O. Box 997413, MS 0009
  Sacramento, CA 95899-7413

  投诉表格可见于

www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx

- 通过电子方式：发送电子邮件至 CivilRights@dhcs.ca.gov

美国卫生与公众服务部民权办公室

如果您认为自己受到了基于种族、肤色、民族血统、年龄、残疾或性别的歧视，您也可以通过电话、书面、电话或电子方式向美国卫生与公众服务部民权办公室提出民权投诉：

- 通过电话：致电 **1-800-368-1019**。如果您存在语言或听力障碍，请拨打 **TTY 1-800-537-7697**。
- 通过信函：填写一份投诉表格或写信并寄至：

  U.S. Department of Health and Human Services
  200 Independence Avenue, SW
  Room 509F, HHH Building
  Washington, D.C. 20201

  投诉表格可见于 www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html
- 通过电子方式：访问民权投诉办公室门户网站 https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf。

COVID-19：了解最新信息！

COVID-19 将继续影响我们的社区。我们现在有了更多的疫苗可供选择，并对风险获得了进一步的了解，因此我们知道如何保证家人的安全。如需了解最新疫苗信息或获得有关 COVID-19 的更多资源，请致电 **1-888-936-7526 TTY 711** 联系客户服务部；服务时间为周一至周五上午 8 点至下午 5 点，或访问 **www.hpsj.com/covid-19-members-information**。据报告，COVID-19 感染者有轻重程度不等的多种症状，症状可能会在接触病毒后 2 到 14 天内出现。任何人都可能出现轻微到严重的症状。

可能的症状包括：

- ✓ 发烧或发冷
- ✓ 咳嗽
- ✓ 气促或呼吸困难
- ✓ 疲劳
- ✓ 肌肉或身体疼痛
- ✓ 头痛
- ✓ 最近丧失味觉或嗅觉
- ✓ 咽喉痛
- ✓ 鼻塞或流鼻涕
- ✓ 恶心或呕吐
- ✓ 腹泻