Health Plan of San Joaquin

聚焦 您的健康

关注 水上安全

天气变暖意味着很多事情，其中包括户外水上活动时间增多。如果您计划在游泳池中畅游一番、前往湖泊或河流或在海滩度假，保持安全很重要。

溺水是导致 1-4 岁儿童发生受伤相关死亡的主要原因。

以下是全球儿童安全组织提供的一些水上安全提示：

观察在水里或水边的孩子。让幼儿和游泳能力较差的孩子处于成人触手可及的范围内。确保游泳能力较好的人员始终陪伴着同行者。

选择水上观察员。务必选择一位成人观察水边的孩子。每15分钟更换一次观察员。

教孩子如何游泳。每个孩子的情况都不一样。当您的孩子准备好后，让他们上游泳课。考虑他们的年龄、发育情况和与水的接触频率。

确保孩子学会以下五项水中生存技能。

- 走入或跳入水中并返回水面。除非在安全潜水区，否则不要头朝下跳水。
- 在水中转身并游向安全处。
- 漂浮或踩水。
- 在向前游动的同时呼吸。
- 出水。

教导孩子在开阔水域游泳与在游泳池游泳有所不同。开阔水域的能见度、深度、水底表面不平度、水流和暗流各有不同。这些危险因素会使在开阔水域游泳比在游泳池游泳更困难。

如需了解更多信息，请访问
www.safekids.org

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.go/member/drug-lookup**。
- 通过 **www.medicalrx.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：

1. 药物列于 Medi-Cal 药物清单中。
2. 药物由医生开立。
3. 药物在与 Medi-Cal Rx 合作的药房领取。

医生诊所提供的药物属于 Health Plan of San Joaquin (HPSJ) 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 HPSJ 客户服务部（**1-888-936-7526**；TTY：**711**；服务时间为周一至周五上午 8 点至下午 5 点），以在查找医疗福利中的任何药物时求助。

COVID-19：了解最新信息！

COVID-19(新冠肺炎)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 HPSJ 客户服务部（**1-888-936-7526**；TTY：**711**；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
- ✓ 呼吸短促或呼吸困难
- ✓ 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

完成检查

按时进行健康检查

在夏季结束前，确保安排一次健康检查。尽早预约您孩子的年度健康检查，并将其安排在学年开始前进行。这可以是一次儿童健康检查。如果您的孩子是运动员，则也可以是一次体育体检。

无论是哪种情况，它都是许多儿童和青少年每年唯一一次到医生处就诊的机会。这就是健康检查如此重要的原因。医生可能会对您的孩子进行体检，并检查是否有任何隐藏的健康问题。

在这些就诊期间，您将了解以下各项：

疫苗：儿童疫苗可帮助您的孩子免受 14 种不同疾病的侵害，其中一些疾病会危及生命。孩子不会随着年龄的增长而不再需要疫苗，青春期前的儿童和青少年也需要疫苗。

发育筛查：您孩子的健康体重是多少？您如何帮助您的孩子改善饮食或加强锻炼？阻止孩子吸烟或帮助他们应对同伴压力的最佳方法是什么？您提出的任何问题都很重要。只需把这些问题说出来，您孩子的医生就会为您提供指导。

立即致电

不确定您孩子的医生是谁？请在 www.hpsj.com 上创建会员帐户，或致电 1-888-936-PLAN (7526) 与会员服务部联系

健康检查不仅仅适合孩子

在忙着照顾家人的同时，确保花一些时间照顾自己。您上次进行预防性健康检查是什么时候？预防性健康检查也可以称为年度体检。这意味着您需要在没有生病时去看医生或其他医疗服务提供者，以检查血压等情况。它就像 ABC 一样简单：

A

A1c 检测。如果您有糖尿病家族史，这一点尤其重要。

B

血压。在美国，几乎一半的成人患有高血压。接受检查是了解风险的第一步。

C

癌症筛查。根据您的年龄、性别和家族史，您的医生将了解哪些癌症筛查对您最重要。

Health Plan of San Joaquin 会员（无论是成人还是儿童）每年进行预防性健康检查或儿童健康检查均可获得 $25 的奖励。请访问 **www.hpsj.com/myrewards 了解更多信息。**

天堂冷冻奶昔

这道甜品的制作方法很简单，只需使用一些食材和搅拌机即可。

所需物品

- 量杯
- 食用杯
- 搅拌机或食物调理机

食材

- 1 个大香蕉
- 2 杯草莓
- 2 个熟芒果，切碎
- 半杯冰块

说明

1. 将所有食材放入搅拌机或食物 调理机容器中混合
2. 搅拌至混合物顺滑
3. 倒入玻璃杯中即可享用

制作 *4* 份

资料来源：*www.eatfresh.org/recipe/beverages/paradise-freeze*

营养成分：份量：1 杯。每份营养含量：121 卡路里、1g 脂肪、31g 碳水化合物、1g 蛋白质、4g 膳食纤维、3mg 钠

黑巧克力浆果奇亚籽布丁

食材

- 半杯奇亚籽
- 2 汤匙无糖可可粉
- 2 杯无糖杏仁奶、燕麦奶或椰奶
- 2 汤匙枫糖浆（或替代甜味剂）
- 半茶匙香草精
- 2 杯新鲜或冷冻浆果

说明

1. 在搅拌碗中搅拌奇亚籽和可可粉，使其完全混合
2. 缓慢加入牛奶搅拌，直到可可粉溶解
3. 加入枫糖浆和香草精搅拌
4. 盖上碗盖并冷藏至少 3 小时或一整夜
5. 食用时，将奇亚籽布丁平均分装在 6 个碗中，并在上面撒上浆果

营养成分：份量：$^{2}/_{3}$ 杯。每份营养含量：160 卡路里、7g 脂肪、8g 糖、20g 碳水化合物、4g 蛋白质、10g 膳食纤维、65mg 钠

Medi-Cal 续保

让自己和家人继续受保

您是否已投保 Medi-Cal?Medi-Cal 续保流程已开始。

从 2023 年 4 月到 2024 年 6 月，如果您受 Medi-Cal 承保，我们可能会要求您提供信息，以帮助您的资格审查人员确定您是否仍有资格投保 Medi-Cal。

如果 Medi-Cal 需要更多信息，您将收到邮件通知。通知将装在黄色信封中。如果您收到续保资料包或要求提供更多信息的通知，**您必须在有限的时间内做出回应，以保持 Medi-Cal 承保资格。您必须立即提交文件以避免延误或取消。**

您现在可以做什么?

检查您的 **BenefitsCal 帐户**，确保 Medi-Cal 有您目前的地址：

✔ 扫描二维码或访问 **www.benefitscal.com**，以确保 Medi-Cal 有您目前的地址、电子邮箱和电话号码。您也可以报告您的收入或家庭成员变化！

✔ 想要了解 Medi-Cal 续保的最新情况吗?当您登录 **www.benefitscal.com 时**，注册接收电子邮件或短信提醒

扫描此处

如果您是 Health Plan of San Joaquin 的会员并有疑问，请致电 **1-888-896-7526**，TTY：**711**，服务时间为周一至周五上午 8 点至下午 5 点。

糖尿病预防计划 (DPP) 更新

Health Plan of San Joaquin (HPSJ) 不再通过 Melon Health 提供 DPP。我们向可能受此更改影响的会员深表歉意。Health Plan of San Joaquin 正在努力为会员寻找其他 DPP 资源。请访问 **www.hpsj.com/dpp** 了解更多信息。如果您需要健康教育方面的帮助，请发送电子邮件至 **healtheducation@hpsj.com**。

访问 www.hpsj.com 查找您所需的信息

我们的网站 **www.hpsj.com** 让您所需的资源触手可及。许多会员使用 **www.hpsj.com** 上的在线工具来处理他们的护理。这是进行以下各项的最佳方法：

- 获取有关您计划的最新信息
- 索取会员 ID
- 更换您的医疗服务提供者
- 了解如何联系我们
- 了解在必须立即处理的突发事件中该怎么做

通过您的个人电脑、平板电脑或手机访问 hpsj.com。在 www.hpsj.com 上，您将找到有关以下方面的最新信息：

了解计划承保范围

请访问 **www.hpsj.com/medi-cal-evidence-coverage** 在线查找您的承保证明 (EOC)。在该网站上，您可以找到：

- 承保内容和不承保的内容
- 您在我们服务区域内外的福利和限制

药房福利

请访问 **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/member** 查找您的药房福利。
在该网站上，您会找到：

- 药物清单
- 仿制药的提供以及可更改的时间，以及何时需要分步服用药物
- 如何索取品牌药
- 如何索取不属于承保范围的药物
- 如何查明您的药物是否属于承保范围、是否需要批准或是否受到限制
- 有关以类似方式起作用的药物的治疗性替代方案以及其他药物的分步治疗的详细信息

寻找护理

请访问 **www.hpsj.com/find-a-provider** 选择您的主治医生 (PCP)。我们的清单显示了每个医疗服务提供者所说的语言、性别和联系信息。您还可以了解他们的执照、就读的医学院以及住院医师和委员会认证状态。医疗服务提供者搜索工具

还可以帮助您找到医院；搜索在办公时间和非办公时间找到护理的地方；找到专科护理、紧急护理、精神健康护理和医院服务的地方；以及了解区域外护理和承保范围。

改善您的健康状况

处理和改善您的健康状况的在线工具。查看您的个人健康评估和健康风险。跟踪您的健康目标。了解预防性健康护理就诊。寻找保持健康的技巧和工具。

随时了解最新信息

了解 HPSJ 如何做出健康护理决定。Health Plan of San Joaquin (HPSJ) 不会向做出使用管理 (UM) 决定的个人提供经济奖励。Health Plan of San Joaquin UM 工作人员可接收并回复会员和医疗服务提供者提出的 UM 问题，服务时间为周一至周五上午 8:30 至下午 5:00。您可以致电 **1-209-942-6320** 或 **1-888-936-7526** 联系 UM 工作人员。了解您如何加入我们的个案管理计划：**www.hpsj.com/case-management**。护理人员可以转介会员，会员也可以自我转介。

付款和索赔

- 了解如何处理 费用、账单或其他费用。
- 了解您支付承保服务费用的索赔。
- 请参阅 Medi-Cal EOC 第 19 到 20 页中的 “费用”和“如果您收到 医疗保健提供者的账单。”

联系我们

请拨打我们的免费电话 **1-888-936-PLAN(7526)** 或 TTY：**711**，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**。

- 了解如何联系您的医生。
- 在您对我们如何管理护理和服务有疑问时联系工作人员。
- 在英语不是您的首选语言时了解语言帮助。

品质改进计划

我们的品质改进 (QI) 计划将您的需求放在第一位。我们专注于制定计划来帮助向您提供最佳护理，从而帮助您保持健康。Health Plan of San Joaquin 的 QI 团队始终致力于提高会员护理的安全性和品质。我们每年都会检查我们的 QI 计划。我们会寻找改进方法并设定新目标。我们会与医生分享目标，以跟踪会员的护理和需求方面所存在的空缺。

提出投诉

处理投诉的最佳方法是与您的医生交谈。如果您对 自己获得的健康护理感到不满，您可以提出申诉，也称为投诉。您还可以对医疗决定提出上诉。提出投诉是您的权利。您不会受到歧视或失去福利。如果您想提出申诉，您可以：

- 致电 **1-888-936-PLAN (7526)** 或 TTY：**711** 联系会员服务部，服务时间为周一至周五上午 8 点至下午 5 点。
- 访问 **www.hpsj.com/grievances-appeals** 在线提交投诉或上诉，或下载表格并传真给我们。

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 ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរផុសសម្រាប់ជនពិការភ្នែក 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

LANGAS-091823-R

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.

<u>हिंदी टैगलाइन (Hindi)</u>
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।

<u>Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)</u>
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.

<u>日本語表記 (Japanese)</u>
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。

<u>한국어 태그라인 (Korean)</u>
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.

<u>ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)</u>
ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**.
ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

LANGAS-091823-R

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** นอกจากนี้

ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง 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 遵循州和联邦民权法。Health Plan of San Joaquin 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 of San Joaquin 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 of San Joaquin。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
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
  Attn: Grievance and Appeals Department
  7751 S. Manthey Road, French Camp, CA 95231
  1-888-936-PLAN (7526), TTY 711

  传真：209-942-6355

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

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。

如何联系**使用管理 (UM)** 工作人员

Health Plan of San Joaquin (HPSJ) UM 工作人员可接收并回复会员和医疗服务提供者提出的 UM 问题，服务时间为周一至周五上午 8:30 至下午 5:00。您可以致电 **1-209-942-6320** 或 **1-888-936-7526** 联系 UM 工作人员。

改变现状

加入 CAC

当人们聚在一起分享他们对更健康社区的想法时，我们都会变得更好。

我们需要您
如果您是 Health Plan of San Joaquin 会员，您可以：

- **倾诉自己的心声**
- **分享自己的想法**
- **赚取 $40**

您只需加入社区咨询委员会 (CAC) 即可。

CAC 是什么？
CAC 专为您设计。您将有机会分享您的想法、制定计划并帮助我们为会员提供更好的服务。您的想法可以改变现状！

每次参加 CAC 会议均可赚取 $40！

COMMUNITY
Advisory Committee

立即加入社区咨询委员会。如需了解如何加入，请致电 **1-209-942-6356** 或发送电子邮件至 **healtheducation@hpsj.com**。