

健康意識

CONTRA COSTA
HEALTH



2025 年冬季

护理咨询与紧急医疗服务

如果您生病或受伤，可能需要紧急医疗服务。这代表您需要快速医疗服务，但并不需要去急诊室。不确定需要何种医疗服务？请拨打护理咨询热线。

护理咨询热线服务所有 CCHP 会员。我们全天候开放，节假日无休。只需致电 **877-661-6230, 选项 1。**

电话接通后，请按照电话中的指示进行操作。为缩短您的电话等待时长，您可以选择留言，护士会尽快给您回电，或者您在我们的电话系统中排队等待，一旦有护士可以接听您的电话回复问题，会立即给您回电。

在致电咨询孩子相关事宜时，请确保孩子在您身边。请向护理咨询详细说明孩子症状的最新状况，以确保您的孩子能够接受安全合适的医疗服务。

根据您描述的症状，您可能可以获得以下服务：

- 紧急医疗服务就诊。
- 与 CCHP 医疗服务提供者进行电话交流。
- 药物处方签。
- 居家医疗照护建议。

护士还可以就以下方面为您提供建议：

- 医疗保健和药品相关问题。
- 接触传染病。



是紧急情况吗？如果您不确定，我们的咨询护士可以帮助您做出判断。致电 **877-661-6230, 选项 1** 寻求帮助。


- 照顾自己或家人。
- 您或您孩子的最新疫苗信息。
- 是否需要到急诊室就诊。
- 您所在社区的健康资源。
- 联系您的医疗服务提供者。

Standard
U.S. Postage
PAID
Salem, OR
Permit No. 86

您有权及时获得护理和服务

健康计划的所有会员均有权及时预约。加州及时就医法的目的是确保您获得所需的医疗服务。



	非紧急医疗服务预约	等待时间限制
	初级医疗服务提供者	10 个工作日
	专家	15 个工作日
	非医生提供的心理健康服务（首次就诊）—包括治疗师、药物滥用咨询师和合格的自闭症服务提供者	10 个工作日
	心理健康回诊	前次就诊后 10 个工作日
	其余照护需求（包括实验室检查、乳房 X 光检查或磁共振成像检查等诊断测试，以及物理治疗）	15 个工作日
	首次产前检查	14 天

特殊情况

- 有时您需要的就诊时间比法律规定的要早。在这种情况下，您的医生可以要求提前预约。
- 有时，接受医疗服务前的等待时间会变长，这不会造成任何问题。这种情况下，您的医疗服务提供者必须在记录中注明，等待时间变长不会损害您的健康。


电话等待时间

- 全周 7 天，全天 24 小时，您都可以致电专业的医疗人员进行咨询。他们可以帮助您判断健康问题的紧急程度。若需回电，医疗人员须在 30 分钟内给您回拨。
- 若您拨打康特拉科斯塔健康计划 (CCHP) 的会员服务电话，在正常工作时间内，工作人员会在 10 分钟内接听您的电话。

办公室内等候时间

- 预定就诊后的 45 分钟内您会被安排进入检查室。

我们可以提供帮助。若您在获得及时医疗服务时遇到问题，请致电 CCHP 会员服务热线 **877-661-6230**。

	紧急医疗服务预约	等待时间限制
	无需事先授权或批准	48 小时
	健康计划要求的事先授权或批准	96 小时



获得心理健康帮助

我们将竭诚为您服务，满足您的心理健康需求。您可以通过康特拉科斯塔健康计划获得服务。

以下是我们提供的一些服务。

- **心理健康测试和治疗。**这包括单人疗法、集体疗法和家庭疗法。同时，我们还为看护者和儿童提供服务。
- **集体疗法。**您可以学习支持心理健康的技能，逐渐适应治疗服务。
- **家庭疗法。**这可以包括夫妻疗法和/或亲子疗法。
- **精神科服务和会议。**进行药物管理和监测。这可以帮助您完成治疗计划。

我们会为加利福尼亚州保健计划 (Medi-Cal) 会员提供特殊服

务。您可以了解自己是否有资格享受这些服务。只需拨打接入热线（右侧所示）进行筛查即可。

您无需预先批准即可获得心理健康门诊服务。我们会找到符合您所在地点和语言需求的医疗服务提供者。我们希望每个人都能获得适合自己的心理健康医疗服务。

全天候帮助

我们可以全天 24 小时帮助满足您的需求。这包括危机支持。您可以为您自己或您关心的人拨打热线电话。我们的服务都是免费且保密的。

- **行为健康热线：**致电 **888-678-7277**。致电开启新的心理健康服务。热线的工作人员可以为您推荐最符合您需求的医疗服务提供者。
- **A3 危机应对：**致电 **844-844-5544**。与医疗服务提供者合作的特殊心理健康团队。他们可以在“任何地点”、“任何时间”为“任何人”提供帮助。该团队还可以帮助您获得急诊室服务和其他服务。
- **康特拉科斯塔危机中心：**
 - 若要获取基本服务，如食物和住房支持，请拨打 **211**。
 - 若遇危机，请拨打 **988**。
 - 发送短信“HOPE”至 **20121**。

不歧視聲明

歧視屬違法行為。Contra Costa Health Plan (CCHP) 遵守州省和聯邦民權法。CCHP 不會因性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群認同、年齡、精神疾病、身體殘疾、醫療狀況、基因資訊、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向而非法歧視、排斥或對待他人。

CCHP 提供：

- 面向身心障礙人士的免費協助和服務，幫助他們更有效溝通，例如：
 - ✓ 合格手語翻譯。
 - ✓ 其他形式的書面資訊（大字列印版、音訊、可存取電子形式、其他形式）。
- 面向主要語言不是英語者的免費語言服務，例如：
 - ✓ 合格翻譯。
 - ✓ 以其他語言編寫的資訊。

如果您需要這些服務，請於上午 8 點至下午 5 點期間撥打 **877-661-6230** 與 CCHP 聯絡。如果您聽不清或不能清楚表達，請致電 TTY: **711**。如有需要，本文件可以盲文點字、大字列印版、盒式錄音磁帶或電子形式提供給您。如欲獲取上述任一形式的副本，請撥打電話或寫信至：

Contra Costa Health Plan
595 Center Ave., Suite 100
Martinez, CA 94553
877-661-6230 (TTY: 711)

如何提出申訴

如果您認為 CCHP 因性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群認同、年齡、精神疾病、身體殘疾、醫療狀況、基因資訊、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向原因而無法提供這些服務，或以其他方式給予非法歧視，您可以向 CCHP 民權協調部提出申訴。您可以透過電話、寫信、親自投遞或電子方式提出申訴：

- 透過電話：上午 8 點至下午 5 點之間致電 **877-661-6230** 聯絡 CCHP。或者，如果您聽不清或不能清楚表達，請致電 TTY/TDD: **711**。
- 寫信：填寫投訴表或寫信，並寄至：CCHP Civil Rights Coordinator, Member Grievance Unit, 595 Center Avenue, Suite 100, Martinez, CA 94553, 或傳真至 **925-313-6047**。
- 親自申訴：前往醫生辦公室或 CCHP，並說明您想提出申訴。
- 電子方式：造訪 CCHP 的網站 **cchealth.org**。

民權辦公室 - 加州醫療保健服務部

您還可以透過電話、書面或電子方式向加州醫療保健服務部民權辦公室提出民權投訴：

- 透過電話：撥打 **916-440-7370**。如果您不能清楚表達或聽不清，請撥打 TTY/TDD: **711**（電信轉接服務）。
- 書面形式：填寫投訴表格或寫信寄至：
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
可在下列網址取得投訴表：[http://www.dhcs.ca.gov/Pages/](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)

[Language_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)。

- 電子方式：寄送電子郵件至 **CivilRights@dhcs.ca.gov**。

民權辦公室 - 美國衛生與公共服務部

您還可以透過電話、寫信或電子方式向美國衛生及公共服務部下屬的民權辦公室提出民權投訴：

- 透過電話：請致電 **800-368-1019**。如果您不能清楚表達或聽不清，請致電 TTY/TDD: **800-537-7697**。

- 書面形式：填寫投訴表格或寫信寄至：

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

可在下列網址取得投訴表：<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

- 電子方式：造訪民權辦公室投訴入口網站：<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

TAGLINES

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call 1-877-661-6230 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-877-661-6230 (TTY: 711). These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرَجَى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-877-661-6230 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربيل والخط الكبير. اتصل بـ 1-877-661-6230 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-877-661-6230 (TTY: 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք 1-877-661-6230 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ភ្នំសម្រាប់ជាកាសខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាកាស របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-877-661-6230 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-877-661-6230 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1-877-661-6230 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如文盲和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 1-877-661-6230 (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 1-877-661-6230 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-877-661-6230 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-877-661-6230 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-877-661-6230 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nge Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-877-661-6230 (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 1-877-661-6230 (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 1-877-661-6230 (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。 1-877-661-6230 (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 1-877-661-6230 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-877-661-6230 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian)

MU_0004142_ENG1_0321

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ອົງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-877-661-6230 (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 1-877-661-6230 (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 1-877-661-6230 (TTY: 711). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-877-661-6230 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-877-661-6230 (линия TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-877-661-6230 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-877-661-6230 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-877-661-6230 (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 1-877-661-6230 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyo ng ito.

แท็กไถ่ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-877-661-6230 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-877-661-6230 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-877-661-6230 (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 1-877-661-6230 (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 1-877-661-6230 (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 1-877-661-6230 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

دری (Dari)

توجه: اگر در زبان خود به کمک نیاز دارید با شماره 1-877-661-6230 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک ها و خدمات برای افراد دارای معلولیت، مانند اسناد با خط بریل و چاپ بزرگ نیز قابل دسترس اند. با شماره 1-877-661-6230 (TTY: 711) به تماس شوید. این خدمات رایگان اند.

Français (French)

ATTENTION: Si vous avez besoin d'aide dans votre langue, composez le 1-877-661-6230 (ATS: 711). Des aides et des services pour les personnes handicapées, tels que des documents en braille et en gros caractères, sont également disponibles. Composez le 1-877-661-6230 (ATS: 711). Ces services sont gratuits.

नेपाली (Nepali)

ध्यानकर्षण: तपाईंलाई आफ्नो भाषामा मद्दत चाहिन्छ भने 1-877-661-6230 (TTY: 711) मा सम्पर्क गर्नुहोस्। ब्रेल र ठुला प्रिन्टका कागजातहरू जस्ता असक्षमता भएका व्यक्तिहरूका लागि सहायता र सेवाहरू पनि उपलब्ध छन्। 1-877-661-6230 (TTY: 711) मा सम्पर्क गर्नुहोस्। यी सेवाहरू निःशुल्क छन्।

پښتو (Pashto)

شمېرې ته زنگ ووهئ. د پاملرنه: که تاسو په خپله ژبه کې مرستې ته اړتیا لرئ 1-877-661-6230 (TTY: 711) ته زنگ ووهئ. دغه خدمتونه وړیا دي. معلولیت لرونکو کسانو لپاره مرستې او خدمتونه موجود دي لکه اسناد په بریل لیک کې او لوی چاپ. 1-877-661-6230 (TTY: 711) ته زنگ ووهئ. دغه خدمتونه وړیا دي.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se precisar de ajuda em seu idioma, ligue para 1-877-661-6230 (TTY: 711). Auxílios e serviços para pessoas com deficiência, como documentos em braille e letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para 1-877-661-6230 (TTY: 711). Esses serviços são gratuitos.

اردو (Urdu)

توجه دیں: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو 1-877-661-6230 (TTY: 711) پر کال کریں۔ معذور افراد کے لیے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ 1-877-661-6230 (TTY: 711) پر کال کریں۔ یہ خدمات بلا معاوضہ ہیں۔



您需要会说您的语言的口译员吗?

您知道康特拉科斯塔健康计划拥有训练有素的口译员吗? 他们可以通过电话 (有时也可以面对面) 为您提供帮助。他们通晓多种语言, 包括手语。

口译员可以确保您和医生能够顺畅沟通。在他们的帮助下, 您所有的问题都能得到解答。这项服务免费且易于使用。

如果您下次就诊时需要口译员, 请提出要求。如果您需要通过电话获得口译, 请致电 **877-661-6230, 选择 7 (TTY: 711)**。

如果您需要, 我们还可以帮助您将文档翻译成其他语言。只需向我们咨询翻译服务。

查找您需要了解的信息

您可以通过我们的会员资料 (如下所示) 在 cchealth.org/CCHPmaterials 网站上在线查找信息。



- **会员手册:** 涵盖了承保福利、服务使用方法、会员权利与责任以及投诉流程等相关信息。
- **医疗服务提供者名录:** 列出了您可以就诊的医生、诊所、医院、药店或实验室。您也可以使用我们的在线搜索工具。
- **药品名录:** 列出了 Medi-Cal Rx 所涵盖的药物。
- **儿童和青少年 Medi-Cal 服务:** 涵盖了从出生到 21 岁期间的疾病预防和治疗服务信息。

如果您希望将这些会员材料的纸质版邮寄给您, 请访问我们的网页订购, 或者在周一至周五上午 8 点至下午 5 点致电 **877-661-6230, 选项 2 (TTY: 711)**。



健康意識

健康意識是專門為 CONTRA COSTA HEALTH PLAN 的會員發行的刊物, 地址為: 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553, 電話號碼為: 925-313-6000, 網址為: cchealth.org。

健康意識包含普遍關注的教育健康資訊。發行目的並非提供醫療建議, 任何內容皆不得視為醫療建議。

健康意識也可能包含關於計畫福利的一般資訊。健康計畫福利各不相同, 若要瞭解特定福利計畫的資訊, 請參閱您的承保範圍。

總編輯

醫療主任

行政總裁

Tiffany Brelland

Irene Lo, MD

Sharron Mackey

(Evidence of Coverage) 說明書, 或致電 877-661-6230 (TTY: 711) 以聯絡會員服務部門。

2025 © Coffey Communications, Inc. 版權所有, 保留一切權利。

For a copy in English, call **877-661-6230 (press 1)**.