

panalong kalusugan

Taglagas 2017



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Cal MediConnect Plan
(Medicare–Medicaid Plan)



Libreng pagkain kapag bakasyon sa Santa Clara County

Ang panahon ng bakasyon ay maaaring masayang panahon, ngunit maaari ding maging mahirap.

Kung kayo o isang kilala ninyo ay nangangailangan ng ekstrang tulong ngayong panahong ito, mangyaring bisitahin ang website

ng Second Harvest Food Bank sa www.shfb.org. Malalaman ninyo kung saan makakakuha ng libreng pagkain sa panahon ng bakasyon at sa anumang panahon ng taon.

Para sa tulong sa buong taon, tumawag sa Food Connection sa **1-800-984-3663**.

» KUNG BAGO KAYO SA CAL MEDICONECT, MALUGOD NAMIN KAYONG BINABATI!

Lumikha kami ng maikling video para tulungan kayong makapagsimula sa Santa Clara Family Health Plan. Bisitahin ang www.scfhp.com/getting-started para manood at matuto pa nang marami!

Masasabi sa inyo ng Food Connection kung saan kayo makakakuha ng libreng pagkain sa mga lugar na malapit sa inyong tahanan o trabaho. Maaari rin kayong tumawag upang malaman kung kwalipikado kayo sa CalFresh (mga “food stamp”) at kung saan kayo maaaring mag-aplay.

Tumatawag gamit ang cell phone? Ang libreng pagtawag sa numero ng Food Connection ay niruruta ayon sa area code ng teleponong inyong ginagamit. Kung may cell phone kayo na may area code na hindi lokal, mangyaring tumawag nang direkta sa alinman sa **1-408-266-8866, ext. 101**, o **1-650-610-0800, ext. 101**.

Tumawag sa amin

Serbisyo sa Kostumer

8 n.u. hanggang 8 n.g., 7 araw kada linggo, kabilang ang mga piyesta opisyal

1-877-723-4795

TTY/TDD

1-800-735-2929 o 711

LW

Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Mamumuhunan sa ating komunidad para sa mas magandang kalusugan

Mula noong nag-umpisa ang SCFHP noong 1997, nakianib kami sa mga organisasyong nakabase sa komunidad upang tulungan ang mga residente ng Santa Clara County na maabutan ng kabuuang sakop ng mga serbisyo at mga rekurso sa pangangalaga sa kalusugan. Bilang pagkilala sa aming ika-20 anibersaryo, namili kami ng tatlong mahahalagang proyekto ng komunidad upang bigyang suporta sa larangan ng nutrisyon, ehersisyo, at pangangalaga sa ngipin.

Veggielution Outdoor Classroom Space

Ang pagpipili ng malulusog na pagkain ay mas madali kung may impormasyon kayo tungkol sa nutrisyon at may mapagkukunan ng mura, lokal na organong mga pagkain. Ang Veggielution, na isang di-nagtutubo na tanimang bayan ng komunidad sa Silangang San Jose, ay nagbibigay sa mga lokal na residente ng edukasyon at pagkukunan ng lokal na organong pagkain. Upang tulungan ng Veggielution na palawakin ang mga inaalok na programa, sinusuportahan ng SCFHP ang paglikha ng Veggielution ng espasyong aralan sa labas upang magamit bilang sentro ng komunidad para sa gawain at kaalaman.

Klinikang Nauukol sa Ngipin ng Network ng Kalusugan ng Pamilyang Gardner (Gardner Family Health Network Dental Clinic)

Ang madaling makakuha ng pangangalaga sa ngipin ay mahalaga para sa parehong mga bata at nakakatanda. Ang mga problema hinggil sa ngipin ay nakakaapekto hindi lamang sa kalusugan, kundi pati na rin sa kakayahang matuto at magtrabaho.

Ang SCFHP ay tumutulong na mapondohan ang pagpapalawig ng klinikang nauukol sa ngipin sa CompreCare Health Center ng Network ng Kalusugan ng Pamilyang Gardner sa Silangang San Jose upang maging mas napapakinabangan ng ating mga kaanib ang de-kalidad na pangangalaga sa ngipin. Ang pagdagdag ng dalawang bagong upuan para sa paggamot sa ngipin at ang pagtanggap sa trabaho ng isang palagiang dentista ay makakatulong sa CompreCare na pagsilbihan ang karagdagang 1,100 pasyente bawat taon. Tumawag sa CompreCare para sa pakikipagtipan sa **1-408-272-6300**.

Sentro ng Kaigihan ng Katawan ng Sentro ng Kalusugan ng India (Indian Health Center Fitness Center)

Ang pisikal na aktibidad ay mahalaga upang matamo at mapanatili ang mas magandang kalusugan. Tinutulungan ng SCFHP ang Sentro ng Kalusugan ng India sa Santa Clara Valley na maitaas ang kalidad ng mga kagamitang pangkalusugan sa gym nito upang mahikayat pa ang ating mga kasapi na maging malusog. Ang Sentro ng Kalusugan ng India ay isang di-nagtutubo na sentro ng kalusugan na nagbibigay ng mga serbisyo sa paggamot at kalusugan sa mga may mababang kita na mga Native Indian, Alaska Native, at sa pangkalahatang komunidad.

Huwag maghintay upang maging maganda sa paningin at ang pakiramdam! Magsaya habang nagpapaganda ng katawan sa Sentro ng Kaigihan ng Katawan ng Sentro ng Kalusugan ng India. Mayroon silang:

- Pagkakasapi sa gym, kabilang na ang klase para sa indibidwal na kalakasan ng katawan at ygrupo ng kabataan sa kalakasan ng katawan para sa edad 13 hanggang 18.

- Mga serbisyong edukasyon tungkol sa diyabetes at pagpapayo tungko sa nutrisyon mula sa mga propesyonal sa kalusugan.

Para sa impormasyon at mga kinakailangan, tumawag sa **1-408-445-3400, ext. 2660**, o bisitahin ang **www.indianhealthcenter.org**.

Ang Sentro ng Kaigihan ng Katawan ng Sentro ng Kalusugan ng India ay matatagpuan sa 602 E. Santa Clara St. sa sentro ng San Jose.

Paggamit ng iyong ID card

Ang iyong ID card ang iyong susi sa pagtanggap ng pangangalagang pangkalusugan. Siguraduhin na dadalhin mo ito sa tuming magpapatingin ka sa iyong provider o kukuha ng anumang ibang serbisyo ng kalusugan.

Para protektahan ang iyong ID card, huwag hahayaang magamit ito nang sinuman. Tawagan ang Serbisyo sa Kostumer kung nawal o nanakaw ang iyong card.



Ang Diskriminasyon ay Labag sa Batas

Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga naaangkop na Pampederal na batas sa karapatang sibil at hindi nandiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian. Ang SCFHP ay hindi nagtatangi ng mga tao o hindi nagpapakita ng ibang pakikitungo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian.

Ang SCFHP ay:

- Nagbibigay ng mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan upang mahusay silang makipag-ugnayan sa amin, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga naa-access na electronic na format, iba pang mga format)
- Nagbibigay ng mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa iba pang mga wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, makipag-ugnayan sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Pacific Time. Para sa mga gumagamit ng TTY/TDD, tumawag sa 1-800-735-2929 o 711.

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng SCFHP ang mga serbisyong ito o nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari kang maghain ng karaingan sa:

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
210 East Hacienda Avenue
Campbell, CA 95008
Telepono: 1-877-723-4795
TTY/TDD: 1-800-735-2929 o 711
Fax: 1-408-874-1962
Email: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Maaari kang maghain ng karaingan nang personal o sa pamamagitan ng koreo, fax o email. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahain ng hinaing, maaari kang tulungan ng kinatawan ng Serbisyo para sa Customer.

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services (Kagawaran ng Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng U.S.), Office for Civil Rights (Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil), sa electronic na paraan sa Office for Civil Rights Complaint Portal, na makikita sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o sa pamamagitan ng koreo o telepono sa:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Telepono: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

Ang mga form ng reklamo ay makukuha sa <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. Pacific Time. TTY/TDD users should call 1-800-735-2929 or 711. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del Pacífico. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711. La llamada es gratuita.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối theo Giờ Thái Bình Dương. Những người sử dụng TTY/TDD gọi đến số 1-800-735-2929 hoặc 711. Cuộc gọi được miễn phí.

中文 (Chinese): 注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 1-877-723-4795 联系客户服务部，工作时间是周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00（太平洋时间）。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免費電話。

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 8 p.m. Pacific Time. Dapat tumawag ang mga TTY/TDD user sa 1-800-735-2929 o 711. Libre ang tawag.

한국어 (Korean): 주의:한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 8시(태평양 표준시 기준) 사이에 1-877-723-4795 번으로 고객 서비스 부서에 전화해 주십시오. TTY/TDD 사용자는 1-800-735-2929 번 또는 711 번으로 전화해 주시면 됩니다.통화료는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian): Ուշադրութեամբ խոսելով հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Ձանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 1-877-723-4795 հեռախոսահամարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը, Խաղաղովկիանոսյան ժամային գոտի: TTY/TDD օգտվողները պետք է զանգահարեն 1-800-735-2929 կամ 711: Ձանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Звоните в службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00 по тихоокеанскому поясному времени. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

فارسی (Persian, Farsi):

اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترس است. از طریق شماره 1-877-723-4795 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر به وقت اقیانوس آرام با سرویس مشتری تماس بگیرید. کاربران TTY/TDD می توانند از طریق شماره 1-800-735-2929 یا 711 تماس بگیرند. این تماس رایگان است.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語サービスをご利用いただけます。月曜日から金曜日、太平洋時間午前 8 時～午後 8 時に対応のカスタマーサービス (1-877-723-4795) までご連絡ください。TTY/TDD ご利用の方は、1-800-735-2929 または 711 に電話してください。通話料金は無料です。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV:Yog koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntwam 1-877-723-4795, hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj Lub Sijhawm Pacific. Tus xov tooj rau cov neeg TTY/TDD hu rau 1-800-735-2929 lossis 711. Yog tus xov tooj hu dawb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪੈਸੀਫਿਕ ਸਮੇਂ ਤੇ, 1-877-723-4795 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY/TDD ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

العربية (Arabic): ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795، من الإثنين إلى الجمعة، 8 ص إلى 8 م بتوقيت المحيط الهادي. مستخدم الهاتف النسي/جهاز الاتصال لضعاف السمع يمكنهم الاتصال على الرقم 1-800-735-2929 أو 711. اتصل مجاناً.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात के 8 बजे तक ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 पर कॉल कर सकते हैं। प्रशांत समय। TTY/TDD उपयोगकर्ताओं को 1-800-735-2929 या 711 पर कॉल करना चाहिए। कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): เรียบ: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าที่ 1-877-723-4795 ได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. (เวลาแปซิฟิก) ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបាន ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច ម៉ោងនៅប៉ាស៊ីហ្វិក។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.

Diyabetes: 6 na pangunahing pagsusuri

Kung kayo ay may diyabetes, ang pagpapasuri sa kalusugan ay sadyang mahalaga. Narito ang anim na dapat ninyong ipagawa nang regular.

A1C. Itong pagsusuri ay sumusukat sa karaniwang antas ng inyong asukal sa dugo sa nakaraang dalawa o tatlong buwan. Ito ay nagbibigay sa inyo ng mas malawak na larawan kung gaano kaayos gumana ang inyong plano sa pagpapagamot ng diyabetes nang higit pa sa mga pagsusuri ng asukal sa dugo. Dapat kayong magkaroon ng pagsusuring A1C tuwing tatlo hanggang anim na buwan.

Blood pressure (Presyon ng dugo). Ang mataas na presyon ng dugo ay nakakasama sa inyong puso. Ito ay nagsasanhi ng atake sa puso o atakeng serebral. At ito ay nakakapinsala sa inyong bato at mga mata. Dapat ninyong ipasuri ang inyong presyon ng dugo sa tuwing nagpatingin sa doktor. Ang hangad para sa karamihang may diyabetes ay ang presyon ng dugo na mas mababa sa 140/90 mm Hg.

Cholesterol (Kolesterol). Ang kolesterol ay isang malataba na laman sa inyong dugo. Mayroong dalawang uri, LDL at HDL.

Ang LDL ay ang masamang uri ng kolesterol na namumuo sa inyong mga ugat. Ang mataas na antas ng LDL ay nauugnay sa mga atake sa puso at atakeng serebral. Nais ninyong ng mababang bilang ng LDL.

Ang HDL ay ang mabuting uri

ng kolesterol. Ito ay nakakatulong na ilabas ang masamang kolesterol mula sa inyong katawan. Ang mas mataas na bilang ng HDL ay mas mabuti. At ang mas mababang bilang ay isang mapanganib na elemento para sa sakit sa puso. Ang ehersisyo ay ang pinakamabisang paraan upang itaas ng inyong HDL.

Dapat kayong magkaroon ng pagsusuri ng kolesterol kahit tuwing limang taon. Itanong sa inyong doktor kung ano ang inyong bilang at kung paano ninyo ito mapapaganda.

Dilated eye exam (Eksamen sa dilat na mata). Dapat kayong magkaroon ng ganitong pagsusuri kahit minsan sa isang taon. Papatakan ng doktor ng gamot ang inyong mga mata upang palakihin ang mga pupil—at upang madaling makita ang mga problema.

Mga pagsusuri sa paa. Dapat tingnan ng inyong doktor ang



inyong mga paa tuwing magpatingin kayo. Susuriin niya kung may mga paltos, sugat, at iba pang mga problema. Dapat din kayong magkaroon ng mas detalyadong pagsusuri sa paa sa inyong doktor taun-taon upang masuri ang daloy ng dugo, pamamanhid, at ang mga kalamnan at mga buto.

Pagsusuri sa ihi. Ang pinakamabisang paraan upang masuri ang kalusugan ng inyong mga bato ay ang pagsusuri sa ihi. Ito ay naghahanap ng protina na tinatawag na albumin sa inyong ihi. Dapat kayong magkaroon ng ganitong pagsusuri taun-taon.

Mga pinagkunan: American Diabetes Association; American Heart Association; National Diabetes Education Program

Hindi alam kung kanino magpapatulong?
Kailangan ng tulong?

TUMAWAG SA 211

Ang isang sanay na maarugang propesyonal ang tutulong sa iyo 24 oras bawat araw sa 170+ na wika at sa TTY. **Ang 211 ay libre at kompidensyal.**

Matutulungan ka naming makahanap ng:

- Pagkain, tirahan, mga serbisyo sa mga walang tirahan
- Tulong sa paghahanap ng trabaho
- Pangangalaga sa kalusugan/mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip
- Mga serbisyo sa imigrasyon
- Mga serbiyong legal
- Pangangalaga ng bata
- Mga pag-aalaga ng mga matatanda...**at marami pang iba!**

Makukuha rin ang impormasyon sa www.211scc.org

PULMUNYA

Sino ang nangangailangan ng bakuna?

Ang pagpili na magpabakuna ay mainam. Hindi lamang para protektahan kayo. Mainam din ito para sa iba. Ang bakunang pneumococcal ay nakakatulong na pigilin ang pulmunya.

Ang masamang surot na Pneumonia ay nagsasanhi ng mga espasyong hangin (air sac) sa inyong mga baga na pupunuan ng nana at likido. Ito ay nagpapahirap sa oksiheno na makapasok sa inyong dugo. Ito

ay nagpapahirap sa mga selula ng inyong katawan na magtrabaho gaya ng nararapat. Sa ilang mga kaso, ang pulmunya ay nagsasanhi ng kamatayan.

Ang mga may-katandaan ay higit na mapanganib na magka-pulmunya. Ang mga may talamak na problema sa kalusugan at mahinang sistema sa di-pagkatalab ng sakit ay higit ding nanganganib.

Manatiling ligtas Mayroong dalawang bakuna para sa pulmunya—isa para sa

nakatatanda na 65 at higit pa, at isa para sa mga taong 2 hanggang 64 taong gulang na higit na nanganganib. Ang karamihan ay nangangailangan lamang ng isang dosis.

Ang parehong bakuna ay isinasalang-alang na napakaligtas. Kabilang sa maaaring mga epekto ay ang pananakit o pamumula sa bahaging binakunahan at pagkakaroon ng lagnat.

Kayo ba ay protektado? Makipag-usap sa inyong doktor upang malaman ang higit pa.

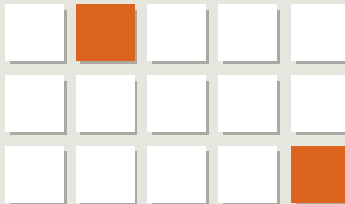
Pinagkunan: American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention; Immunization Action Coalition

PAG-IINGAT PARA SA PANAHON NG TRANGKASO

Ang trangkaso ay maaaring NAGPAPAHIRAP AT NAKAMAMATAY. Halos LAHAT ng 6 na buwan o mas matanda ay dapat magpabakuna para sa trangkaso taun-taon.

- ✓ **Magpabakuna!**
- ✓ **Huwag maghintay.**
- ✓ **Huwag mag-atubili.**

Kailangan ng 2 LINGGO upang maging lubos na epektibo ang bakuna para sa trangkaso.



*Kunin na ito **NGAYON** para protektado ka kapag kailangan mo ito.*

Magpaturok at manatiling malusog

Tawagan ang inyong doktor upang magpatala sa bakuna para sa trangkaso o pumunta sa inyong botika. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa 1-877-723-4795 para sa aming Departamento ng Serbisyo sa Kostumer.

Pinagkunan: Centers for Disease Control and Prevention

Mga Paunawa

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa Medicare at Medi-Cal para makapagbigay ng mga benepisyo ng dalawang programa sa mga naka-enroll.

Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan sa mga naaangkop na Pederal na batas sa karapatang sibil at hindi nandiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian.

panalong
kalusugan

Ang impormasyon sa PANALONG KALUSUGAN ay mula sa malawak na sakop ng mga ekspertong medikal. Kung mayroon kang anumang isinasalang-alang o mga tanong tungkol sa isang partikular na nilalaman na maaaring makaapekto sa iyong kalusugan, mangyaring makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga ng pangkalusugan. Maaaring gumamit ng mga modelo sa mga larawan at mga ilustrasyon.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com

H7890_12124T Accepted

2017 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.