

panalong kalusugan



**Cal MediConnect Plan
(Medicare–Medicaid Plan)**

Unang ebalwasyon ng kalusugan

Ikaw ba ay bagong kasapi? Kahit wala kayong sakit ngayon, tawagan niyo agad ang inyong pangunahing tagapaglaan ng pangangalaga (primary care provider—PCP), nars, o ang asistant ng doktor. Magtakda ng routine na pagsusuri ng kalusugan sa loob ng unang 60 araw. Maaari ninyong makita ang numero ng telepono ng inyong PCP sa likod ng inyong Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) na ID card ng kasapi. O, kung gusto ninyong maghanap ng bagong PCP, maaari kayong tumawag sa amin sa **1-877-723-4795**. Saklaw ng SCFHP ang pagbisitang ito kaya wala kayong babayaran!

Isang taon na ba ang nakaraan mula nang huli ninyong pagbisita sa doktor?

Mahalagang mabisita ninyo taon-taon ang inyong PCP. Ang mga taunang check-up na ito ay

magbibigay sa inyong PCP ng update sa inyong kalusugan. Saklaw ng SCFHP ang mga pagbisitang ito. Tawagan ninyo ngayon ang inyong PCP upang magtakda ng appointment!

Anong mangyayari sa panahon ng pagbisita ko sa doktor? Pag-uusapan ninyo ng inyong PCP ang kasalukuyang kalagayan ng inyong kalusugan at kung paano kayo mananatiling malusog. Ito na ang pagkakataon ninyong makapagtanong—sasagutin ang mga ito ng inyong PCP!

Ang inyong PCP ay magsasagawa ng isang pagsusuri sa pisikal. Maaari ding hilingin ng inyong PCP na sagutan ninyo ang isang sarbey tungkol sa inyong kasalukuyang kalusugan at paraan ng pamumuhay at medikal na kasaysayan ng inyong pamilya. Ang tawag dito ay unang pagtataya ng kalusugan. Maaari ninyong piliin na magpa-iniksyon

laban sa lagnat (depende sa panahon ng taon) at iba pang mga pagpapabakuna upang maingat kayo kung kailangan ninyo ang mga iyon. Gayon din, maaaring sabihin ng inyong PCP na magpagawa kayo ng ibang pagsusuri tulad ng mammogram, colonoscopy, o pagsusuri sa laboratoryo. Lahat ng ito ay makakatulong sa inyo at sa inyong doktor na pamahalaan ang anumang seryoso, pangmatagalang-panahon, o panghadlang sa sakit na mga pangangailangang pangkalusugan.

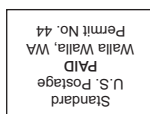


Tumawag sa amin

Serbisyo sa Kostumer
8 n.u. hanggang 8 n.h.,
Lunes hanggang Biyernes.
1-877-723-4795
TTY/TDD
1-800-735-2929 o 711

LW

Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat





Pagpapanatili ng Pagkasakop sa inyo ng Cal MediConnect

NAPAKADALI NA NITO NGAYON

Pinagsasama ng Cal MediConnect ang inyong pagkasakop sa Medi-Cal at Medicare sa isang plano. Upang mapanatili ang inyong mga benepisyo ng Medi-Cal sa pangangalaga sa kalusugan, kailangang i-renew ninyo ang pagkasakop o coverage ninyo bawat taon.

Ang dapat ninyong gawin.

Una, padadalhan kayo ng Santa Clara County Social Services ng form para sa muling pagtukoy (redetermination). Kumpletuhin ang form at ibalik ito sa County Social Services sa lalong madaling panahon. Rerepasuhin ng County Social Services ang form at padadalhan kayo ng sulat na nagsasabi kung karapat-dapat

pa kayo para sa MediCal o kung kailangan nila ng karagdagang impormasyon. Padadalhan kayo ng county ng paunawa na may 90 araw kayo para magbigay ng kulang na impormasyon para makuha ninyong muli ang pagkasakop o coverage sa Medi-Cal. Kapag hindi ninyo naibigay sa oras ang impormasyon, mawawala ang inyong pagkasakop o coverage sa Medi-Cal. Kung mawala ninyo ang pagkasakop o coverage ng Medi-Cal, hindi na kayo karapat-dapat para sa Cal MediConnect.

Mayroon bang anumang pagbabago? Kung magbabago ang inyong kita, laki ng pamilya o adres sa loob ng taon, kailangang sabihin ninyo ito sa ahensya sa county para sa mga serbisyong

» PATULOY NA MAKIPAG-UGNAYAN! Kung nagbago ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa inyo, i-update ninyo ito ngayon:

- County para sa mga Serbisyong Panlipunan: **1-877-962-3633**
- www.mybenefitscalwin.org

panlipunan. Rerepasuhin nila ang pagbabago at ipaaalam sa inyo kung karapat-dapat pa rin kayo pa sa Medi-Cal.

Magandang Balita! Basta nananatili kayong naka-enrol sa Medi-Cal at may karapatan sa Medicare, ang inyong pagiging kasapi sa Cal MediConnect ay mananatiling gayon pa rin. Wala na kayong iba pang gagawin para manatili sa CalMediConnect plan!

Siguraduhin lamang na i-update ninyo ang impormasyon sa pagkontak sa inyo kung ito ay magbabago. Kailangang kayong makausap ng county kapag oras nang mag-renew ng inyong Medi-Cal. Makipag-ugnayan sa ahensya ng county para sa mga serbisyong panlipunan sa **1-877-962-3633** o bumisita sa website sa www.mybenefitscalwin.org.

Paggamit ng inyong ID card

Ang inyong ID card ang inyong susi sa pagkuha ng pangangalagang pangkalusugan. Tiyak na dala ninyo ito tuwing makikipagkita kayo sa inyong tagapaglaan o kukuha ng iba pang mga serbisyong pangkalusugan.

Upang ingatan ang inyong ID card, huwag ninyo itong ipagamit kaninuman. Tumawag sa Serbisyo sa Kostumer kung mawawala o mananakaw ang inyong 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>.



Santa Clara
Family Health Plan

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 խնդրում ենք 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, Խաղաղովկյանության 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 دستیاری 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.

Magkaroon ng malusog na puso sa araw ng Valentine

Sa Pebrero 14, bida sa palabas ang mga puso. Ang masipag na kalamnang ito ang nagpapatakbo sa kumpas ng buhay araw-araw, sa buong taon.

Upang ipakita ang inyong pag-ibig sa lahat ng tumitibok na puso ng mahal ninyo, bakit hindi kayo magplano ng isang may malusog na pusong araw ng Valentine? Makakatulong ang apat na ideyang ito para makapagsimula kayo:

1 Pula ang mga rosas at gayon din ang mga strawberry.

Isawsaw ang mga ito sa matinkad na tsokolate para sa isang masarap na treat na magbibigay ng mga flavonoid galing sa tsokolate at ng fiber, mga phytochemical, at potassium mula sa prutas—lahat ng ito’y magtataguyod ng isang malusog na puso.

At para sa isang pagkain na akma sa ipinagdiriwang para sa araw na iyon, isama ang mga handa na may katangiang kulay pula tulad ng mga mansanas, beet, mga cherry, ubas, sili, at mga buto ng pomegranate.

2 Ang pag-eehersisyo ay isang susi sa isang malusog na puso.

Magplano ng isang aktibong date kasama ang inyong mahal sa buhay. Maglakad nang magkahawak-kamay. Magkasamang subukan ang isang bagong bagay. Buong magdamag na magsayawan. At magkasundong magkasamang mag-eehersisyo nang regular.



3 Ang mga regalo para sa Valentine ay puwedeng mula sa puso at para sa puso,

lalo na kung makakatulong ang mga ito sa pagpapababa ng stress. Kahit hindi direktang nakadugtong ang pagkakaroon ng stress sa sakit sa puso, maaari itong maging dahilan ng mga usaping pangkalusugan may kinalaman sa puso—tulad ng mataas na presyon ng dugo at ng mga wasak na arteries o daanan ng dugo.

4 Mga sweetheart din ang mga bata at mga apo.

Upang magpakita ng magandang halimbawa sa inyong maliliit na valentine, magplano ng isang aktibong outing na pampamilya tuwing Pebrero 14.

Isang beses lamang sa isang taon dumarating ang Araw ng Valentine. Ngunit napakagandang paalala nito na gumawa tungo sa pagkakaroon ng malusog na puso habang-buhay.

Mga pinagmulan: American Heart Association; American Institute for Cancer Research; Produce for Better Health Foundation

TAOS-PUSONG PAYO

ALAMIN ANG INYONG MGA NUMERO

Makipag-usap sa inyong doktor tungkol sa peligro ng inyong pagkakaroon ng sakit sa puso. Naririto ang apat na uri ng numero na dapat alamin—at bantayan:

PRESYON NG DUGO

Mas pinahihirapan ng mataas na presyon ng dugo ang inyong puso at mga daanan ng dugo.

CHOLESTEROL

Ang mga hindi malusog na antas ay magpapatindi ng peligro ng atake sa puso.

BODY MASS INDEX (BMI)

Ang BMI ay ang tinatayang bilang ng inyong fat sa katawan ayon sa inyong taas at timbang.

ASUKAL SA DUGO

Kapag mataas ang inyong asukal sa dugo, maaari itong tumuloy sa diyebetes, na malaking peligro sa pagkakaroon ng atake sa puso.

Mga pinagmulan: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

» KAILANGAN BA NINYO NG DOKTOR? Sakop namin kayo.

Maghanap ng tagapaglaan sa www.scfhp.com o tumawag sa 1-877-723-4795.

Pananatiling nasa mabuting kalagayan

5 PARAAN UPANG MAIWASAN ANG PAGBABALIK SA OSPITAL

Kapag nakalabas na kayo sa ospital, hindi na ninyo gugustuhing bumalik doon. Naririto ang puwede ninyong gawin upang hindi na kayo magbalik doon:

- 1. Tiyakin na nauunawaan ninyo ang inyong kondisyon.** Magtanong: Ano ang dapat ninyong gawin

Alam mo ba?

Maaari kayong makakuha ng pang-90 na araw na supply ng karamihan sa mga inireresetang gamot para sa kaparehong copay ng pang-30 na araw na supply. Kausapin ang inyong doktor tungkol sa pagkuha ng pang-90 na araw na supply. Maaari ninyo itong kunin sa pharmacy o ipapadala sa inyo sa koreo sa pamamagitan ng mail-order na pharmacy.

Ang mga copay para sa mga resetang gamot ay maaaring magbago ayon sa antas ng dagdag na tulong na makukuha ninyo. Mangyaring tumawag sa plano para sa mga dagdag na detalye.

upang tulungan ang inyong sarili na bumuti ang kalagayan? Anu-ano ang mga bagay na dapat pag-ingatan? Anu-ano ang mga problema na dapat bantayan? Ano ang gagawin kung magkaroon ng mga problema?

Kung kayo mismo ang gagawa ng mga medikal na gawain, hilingin sa isang tauhan sa ospital na ulitin sa inyo ang mga hakbang.

- 2. Repasuhin ang inyong mga medikasyon.** Itanong kung kailangan ninyong patuloy na inumin o gamitin ang lahat ng iniinom ninyong gamot bago kayo pumasok ng ospital. At kung kailangan ninyong gumamit o uminom ng ilang bagong medikasyon, tiyakin na alam ninyo kung kailan at paano iinumina o gagamitin ang mga iyon, kung gaano karami ang iinumina o gagamitin, at kung hanggang kailan.
- 3. Tumupad sa inyong mga itinakdang medikal na appointment.**

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.

Ang impormasyon sa PANALONG KALUSUGAN ay mula sa malawak na sakop ng mga ekspertong medikal. Kung mayroon kang anumang isinasaalang-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.



Karaniwan ay itinatakda ang mga pagsusuri para sa pagsubaybay o mga pagbisita sa doktor bago kayo lumabas ng ospital. Mahalaga na tuparin ninyo ang mga ito.

- 4. Magsabi lamang kung kailangan ninyo ng tulong.** Makakapaligo ba kayo ng inyong sarili at makakapagbihis at makakapagluto ng inyong pagkain? Kung may mga alalahanin kayo tungkol sa inyong kakayahang gawin ang mga ganitong gawain, sabihin lamang po ninyo. Maaari namin kayong ikuha ng makakatulong sa inyo. Kung nag-aalala kayo sa mga bagay-bagay tulad ng pagbabayad sa mga medikasyon o pagkuha ng transportasyon sa mga pagbisita sa doktor, sabihin rin po ang mga ito.
- 5. Siguraduhing may pangalan at numero.** Tiyakin na alam ninyo kung sino ang tatawagan kung mayroon kayong mga tanong.