

# panalong kalusugan



Plano na Cal MediConnect  
(Medicare–Medicaid Plan)

## Alisin ang mga sintomas ng allergy

**N**ababahing at sumisinghot ka ba mayroon ka mang sakit o wala? Maaaring nangangahulugan itong isa ka sa 50 milyong Amerikanong may mga allergy.

Maaaring makaapekto ang mga allergy sa iyong mga mata, ilong, bibig, lalamunan, at balat. Senyales ang mga ito na labis ang pagtugon ng iyong immune system sa isang allergen. Ang pollen ng halaman ang isa sa mga pinakakaraniwang allergen. Ang iba pang kabilang dito ay:

- Amag
- Mga dust mite
- Balahibo ng alagang hayop

Maaaring magpabalik-balik ang mga allergy kasabay ng panahon. O maaaring malubha ang mga ito at tumagal nang buong taon. Maaaring magsanhi ang mga ito ng impeksyon sa tenga at sinus o pag-atake ng hika.



### Makakatulong ang iyong provider.

Maaaring guminhawa ang iyong pakiramdam gamit ang mga over-the-counter na gamot. Halimbawa, nakakatulong ang mga saline nasal spray na basain ang iyong mga nasal passage.

Kabilang sa iba pang opsyon ang mga decongestant at antihistamine.

Ngunit kausapin muna ang iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan. May mga side effect ang ilan sa mga gamot na ito, tulad ng pagkaantok, o dapat gamitin lang sa loob ng limitadong oras. At hindi dapat gamitin kailanman ang ilan sa mga ito ng mga taong may mataas na presyon ng dugo o sakit sa puso.

**Ano ang magagawa mo.** May mga magagawa kang hakbang upang

guminhawa ang pakiramdam.

Una, subukang umiwas sa mga allergen. Ang gawain sa bakuran ay maaaring magsaboy ng pollen at amag sa hangin at papunta sa iyong ilong. Hilingin sa ibang tao na magtabas ng damo o mangalaykay ng mga dahon.

Bantayan ang mga antas ng pollen at amag. Manatili sa loob ng bahay at panatilihing sarado ang mga bintana kapag mataas ang mga bilang. Pumunta sa [www.morehealth.org/allergies](http://www.morehealth.org/allergies) para sa pang-araw-araw na bilang ng pollen at amag.

*Mga pinagmulan: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American College of Allergy, Asthma & Immunology; U.S. Food and Drug Administration*

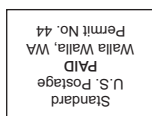
## Tumawag sa amin

**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

1W

**Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat**



# Paparating na ang mga bagong Medicare card

**M**agpapadala ang Medicare ng mga bagong Medicare card mula April 2018 hanggang April 2019. Magkakaroon ang iyong bagong card ng bagong Numero sa Medicare na natatangi para sa iyo sa halip na Social Security number mo. Makakatulong ito na maprotektahan ang iyong pagkakakilanlan.

Mga bagay na dapat malaman

tungkol sa iyong bagong Medicare card:

- Wala kang kailangang gawin upang makuha ang iyong bagong Medicare card.
- Hindi mababago ng bagong card ang iyong saklaw o mga benepisyo sa Medicare.
- Hindi kailanman hihingi ang Medicare sa iyo ng personal o pribadong impormasyon upang

makuha ang iyong bagong numero ng Medicare at card.

- Walang singil para sa bago mong card.
- Ang iyong bagong Medicare card ay hindi pangpalit sa iyong Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Cal MediConnect member ID card. Dapat patuloy mong dalhin ang iyong SCFHP ID card kapag pumupunta ka sa doktor at parmasya.
- Dapat mong sirain ang iyong lumang Medicare card kapag natanggap mo na ang bagong Medicare card.



Ang bagong Medicare card

## Mag-sign up para sa mySCFHP!

PORTAL NG BAGONG KASAPI

Mayroon ka nang access sa impormasyon ng iyong planong pangkalusugan online. Mag-sign up sa **member.scfhp.com** at mag-log in upang:

- Tumingin o humiling ng ID card.
- Tingnan o palitan ang iyong

pangunahing provider ng pangangalaga (primary care provider, PCP).

- Maghanap ng provider ng pangangalaga sa kalusugan sa network.
- Humiling ng transportasyon sa mga medikal na appointment.
- Mag-sign up para sa mga klase sa edukasyong pangkalusugan.

Kakailanganin mo ang iyong member ID card sa Santa Clara Family Health Plan upang makapag-sign up. Gawin ang iyong account ngayon!

## Kumusta ang aming performance?

Maaaring tawagan ka ng DSS Research upang imbitahan kang lumahok sa isang survey tungkol sa Santa Clara Family Health Plan. Gusto naming maging ang posibleng pinakamahasay na plano. Mahalaga ang iyong mga sasabihin at makakatulong ito sa amin na makita ang mga aspetong dapat pa naming paghusayin. Salamat sa iyong tulong!



## 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。這是免費電話。

**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):** ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՐԻ խոսում եք 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, Խաղաղովկիանույան 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 пояскому 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 شما هستند. 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.

# Pagkontrol sa mataas na presyon ng dugo (hypertension)

**A**ng presyon ng dugo ay ang pwersa ng dugo sa mga dingding ng iyong artery. Maaari itong magsanhi ng mga problemang pangkalusugan kung mananatili itong mataas sa loob ng mahabang panahon.

Kabilang sa mga ito ang:

- Sakit sa puso
- Sakit sa bato
- Stroke
- Sakit sa mata
- Atherosclerosis (isang sakit ng mga artery na sanhi ng pag-ipon ng plaque o taba)

Naririto ang tatlong mga bagay na magagawa mo upang mapamahalaan ang matas na presyon ng iyong dugo:

**1. Pamahalaan ang stress.** Magpahinga,

mag-meditate, huminga nang malalim, o maglakad.

**2. Magpanatili ng malusog na timbang.** Kausapin ang iyong doktor upang malaman kung kailan mong magbawas ng timbang, gaano karami, at paano ito pinakamagandang gawin.

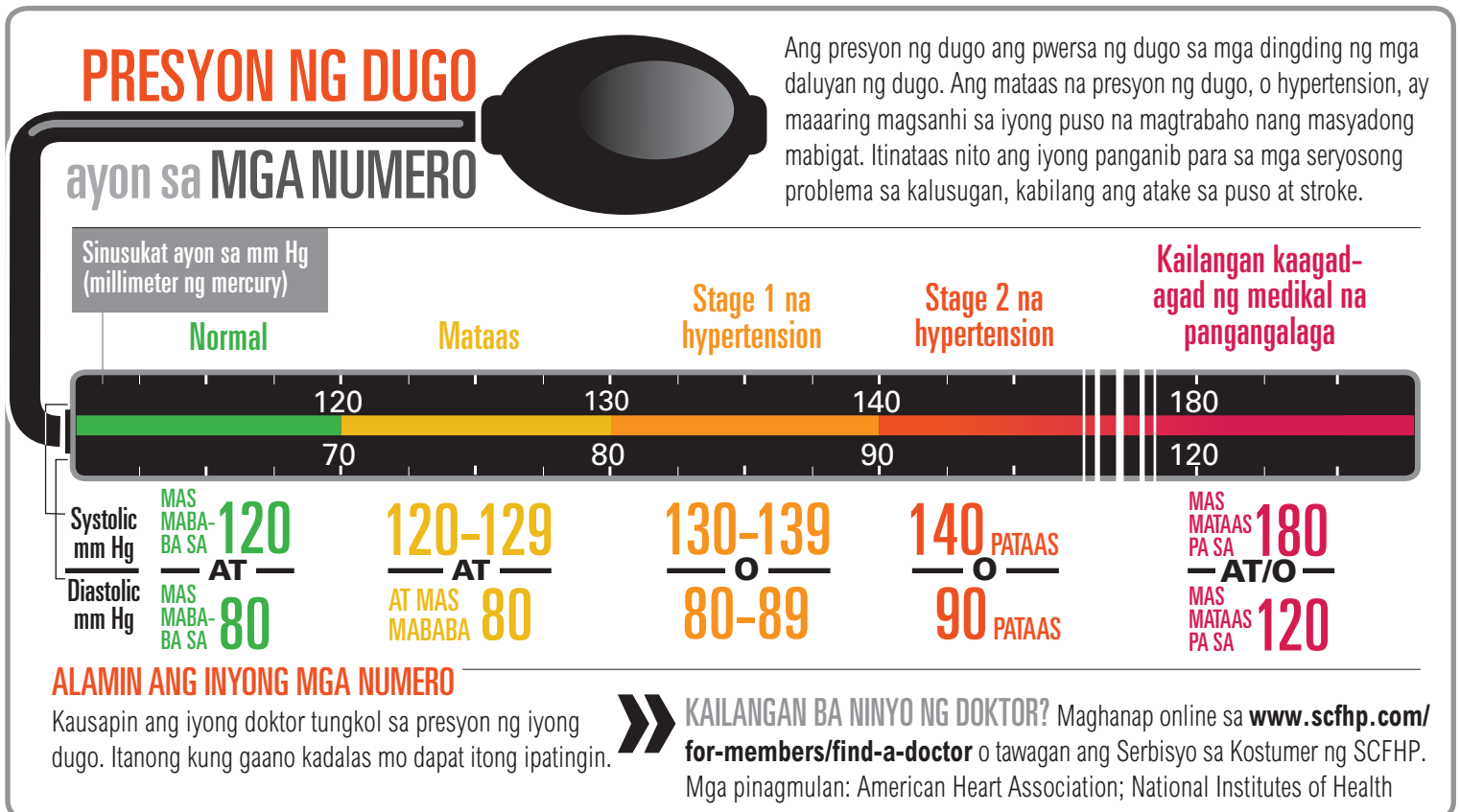
**3. Gamitin nang wasto ang iyong mga gamot.** Sunding mabuti ang mga tagubilin ng iyong doktor. Palaging tanungin ang iyong doktor o pharmacist kung may hindi ka nauunawaan. Huwag kailanman ihinto ang iyong gamot nang hindi muna kinakausap ang iyong doktor o pharmacist.

Makipagtulungan sa iyong team ng pangangalaga sa kalusugan upang makagawa ng plano sa paggamot at



talakayin ito nang regular. Maiiwasan at magagamot ninyo ang mga sanhi ng mataas na presyon ng dugo nang sama-sama.

Nasasaklawan ng SCFHP ang mga klase sa edukasyon sa kalusugan para sa pagkontrol ng mataas na presyon ng dugo. Upang makapag-sign up, mag-log in sa mySCFHP sa [member.scfhp.com](http://member.scfhp.com) o tawagan ang Serbisyo sa Kostumer.



# Mga aksidenteng pagkatumba: Panatilihing ligtas ang iyong pamilya

**M**aaari kang mapunta sa mga lugar na ayaw mong puntahan dahil sa isang masamang pagkatumba. Halimbawa, maaari kang maospital dahil sa pinsala sa utak o nabaling buto.

Taon-taon, may isa sa bawat apat na mas matatandang adult—ang mga taong may edad 65 taon at mas matanda pa—na natutumba. Ngunit hindi limitado sa matatanda lamang ang panganib. Maaaring matumba ang mga tao sa anumang edad sa iba pang dahilan. Kabilang sa mga ito ang mga side effect ng gamot at mga panganib sa bahay.

Maaaring makatulong sa iyo ang mga mungkahi na ito na makaiwas sa pagkatumba. Maaari mo ring ibahagi

ang mga ito sa mga mas matandang magulang o lolo at lola:

**Isipin ang kaligtasan sa tahanan.** Ano ang maaaring makadulas, makatisod, at makapagpadahilan sa iyo para ka bumagsak?

- Panatilihing walang kalat tulad ng mga papel, aklat, damit, at sapatos ang mga lugar kung saan ka naglalakad.
- Gumamit ng mga mat na hindi madulas sa bathtub at shower.
- Itabi ang mga gamit na madalas mong gamitin sa mga shelf na naaabot mo nang walang tuntungan.
- Kung walang mga hawakan sa iyong hagdanan, magpakabit nito. (Kung nangungupahan ka, hilingin

ito sa nagpapaupa.)

■ Tiyaking may sapat na liwanag upang makakita nang maayos.

**Alamin ang iyong panganib.**

Tanungin ang iyong provider tungkol sa iba pang mga bagay na maaaring ikatumba mo. Halimbawa, gumagamit ka ba ng mga gamot na maaaring makapagpahilo o makapagpaantok sa iyo bilang side effect? Mayroon ka bang pananakit sa paa o problema sa paningin?

**Gamitin ang iyong mga muscle.**

Ang regular na pag-eehersisyo ay maaaring makatulong sa iyo na maging pirmi sa pagtayo.

*Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention*

## Alamin ang iyong mga karapatan

Kapag isa kang kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), mayroon kang ilang partikular na karapatan at responsibilidad. Ang mga karapatan ay ang kung ano ang maaasahan mong matanggap, kabilang ang kinakailangang

paggamot at impormasyon. Ang mga responsibilidad ay kung ano ang inaasahan naming gawin mo bilang kasapi ng plano. Bisitahin ang aming website sa **[www.bit.ly/scfhpmemberrights](http://www.bit.ly/scfhpmemberrights)** upang malaman ang tungkol sa iyong mga karapatan at responsibilidad. Kung gusto mong mapadalhan ng kopya, tawagan ang Serbisyo sa Kostumer.

Tumitingin kami sa mga bagong serbisyo na ibibigay bilang bahagi ng iyong mga nasasaklawang benepisyo. Nagsusuri kami ng mga pag-aaral upang tiyaking ang mga bagong serbisyo ay napatunayang ligtas. Bumisita sa **[www.bit.ly/scfhnewservices](http://www.bit.ly/scfhnewservices)** upang magbasa pa tungkol sa kung paano kami nagsusuri ng mga bagong teknolohiya.

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.

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890\_13054T Accepted

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa parehong Medicare at Medi-Cal upang ibigay ang mga benepisyo ng parehong programa sa mga nakatala.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN  
210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)