

MALUSOG NA PAMUMUHAY

Plano na Cal MediConnect (Medicare–Medicaid Plan)



NABABASA MO BA ANG NEWSLETTER NA ITO?

Kung hindi, pakitawagan kami sa **1-877-723-4795**. Makakatulong kami.

CAN YOU READ THIS NEWSLETTER?

If not, please call us at **1-877-723-4795**. We can help.

¿PUEDE LEER ESTE BOLETÍN? Si no puede, llámenos al **1-877-723-4795**. Le ayudaremos.

BẠN ĐỌC ĐƯỢC THÔNG TIN NÀY KHÔNG? Nếu không, xin gọi số **1-877-723-4795**. Chúng tôi sẽ giúp.

您能否阅读这份简报? 如果不能, 请致电**1-877-723-4795**

联系我们。我们能为您提供帮助。

Lilipat na kami!



May magandang balita ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP)! May bago kaming logo, bagong tanggapan, at bagong disenyo ng newsletter! Sana ay nasisiyahan ka sa pagbabasa ng *Malusog na Pamumuhay*.

● Lilipat na kami ng tanggapan ngayong summer sa:

6201 San Ignacio Ave.
San Jose, CA 95119

● Kahit bago na ang hitsura namin, ganoon pa rin ang aming misyon. Patuloy kaming makikipagtulungan sa aming mga tagapaglaan para makapagbigay sa iyo ng pangangalagang pangkalusugan na mataas ang kalidad.

Bilang plano ng pangangalagang pangkalusugan ng iyong lokal na komunidad, aasahan namin ang iyong mga pagtawag at pagbisita.

MARAMING SALAMAT SA IYONG PASENSYA HABANG LUMILIPAT KAMI!

● Abangan ang iyong bagong SCFHP ID card sa koreo.

Tawagan Kami

Serbisyo sa Kostumer

8 nu hanggang 8 nh, Lunes hanggang
Biyernes

1-877-723-4795

TTY/TDD

1-800-735-2929 o 711

MT Kalusugan at mabuting pakiramdam o impormasyon sa pag-iingat

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

Bumisita ka na ba sa dentista ngayong taon?

Kailangan ng lahat na komunsulta sa dentista kada anim na buwan. Makakatulong ito para mapigilan ang mga cavity at iba pang mga problema sa ngipin.

Ang mga dental na benepisyo ay ipinagkakaloob sa mga miyembro ng Cal MediConnect sa pamamagitan ng Denti-Cal. Upang maghanap ng tagapaglaan, bumisita sa www.denti-cal.ca.gov o tumawag sa Denti-Cal sa **1-800-322-6384**, 8 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang Biyernes.



Bawasan ang peligro ng iyong pagkakaroon ng diyabetes

Nitong Abril 1, 2018, ang Cal MediConnect ay nagkapaghandog sa iyo ng libreng programa para maiwasan ang pagkakaroon ng diyabetes! Matutulungan ka ng programa na kumain ng mas masustansyang pagkain, pagyamanin ang iyong mga pisikal na gawain, at magbawas ng timbang. Makakatulong ang programa upang maantala o mapigilan ang pagkakaroon ng type 2 na diyabetes.

PARA SA HIGIT PANG IMPORMASYON, tawagan ang Serbisyo sa Kostumer ng Santa Clara Family Health Plan at hilingin ang Departamento ng Pag-aaral Tungkol sa Kalusugan (Health Education Department). Kakailanganin mo ng referral ng doktor at mga resulta sa laboratoryo na nagpapakitang mayroon kang nagbantang diyabetes para makasali sa programa.

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. 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
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
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 another language, 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. 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. 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. 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。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免费电话。

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. 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 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): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե 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: 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. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترس هستند. از طریق شماره 4795-723-877-1 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر 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、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 ntawm 1-877-723-4795, hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. 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 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. مستخدم الهاتف النصي/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। 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. ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

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

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

Kailangan mo ba ng transportasyon? Makakatulong kami!

Kung kailangan mo ng sasakyan para makapunta sa isang medikal na appointment, tumawag sa Serbisyo ng Kostumer para mag-asikaso ng sasakyan. Sabihin ang iyong kahilingan:

- Tatlong araw bago ang iyong appointment para sa transportasyon na hindi pang-medikal
- Limang araw bago ang iyong appointment para sa transportasyong pang-medikal na hindi emergency

Upang humiling ng sasakyan, mag-log in sa mySCFHP sa www.member.scfhp.com o tumawag sa Serbisyo sa Kostumer sa **1-877-723-4795**. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**.



Pagpapaunlad ng kalidad: Kunin ang mga detalye

Inilalathala ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa aming website ang mga detalye ng programa nito sa pagpapaunlad ng kalidad bawat taon. Bisitahin ang www.scfhp.com/for-members/quality-improvement upang i-download ang isang kopya ng mga detalye ng programa. Maaari mong malaman kung paano hinahanap ng SCFHP ang mga lugar o larangan na nangangailangan ng pagpapaunlad at tinutugunan ang mga iyon. Mangyaring tumawag sa Serbisyo ng Kostumer kung gusto mong padalhan ka ng kopya sa sulat.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN Ang Pamamahala ng Paggamit (Utilization Management) ay namamahagi ng mga positibong pahayag tungkol sa mga pinansyal na insentibo. Bisitahin ang www.bit.ly/scfhpaffirmativestatement para sa karagdagang impormasyon. Kung gusto mong padalhan ka ng kopya, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer.





Mayroon kang magagawa

SUMALI SA AMING LUPON NG MGA TAGAPAYO!

Nais mo bang gawing mas maganda ang planong pangkalusugan na Cal MediConnect para sa iyo at sa iyong komunidad? Sumali sa Lupon ng Mga Tagapayo ng Cal MediConnect (Cal MediConnect Consumer Advisory Board o CAB)! Ang CAB ay isang pangkat ng mga kasapi na tulad mo at maaaring kabilang ang iyong pamilya o ibang tao na tumutulong sa pag-aalaga sa iyo.

Ang CAB ay nagpupulong buwan-buwan kasama ang mga tauhan ng plano sa kalusugan para magbigay ng feedback sa mga serbisyo at benepisyo na inilalaan ng Cal MediConnect.

Bilang miyembro ng CAB, ikaw ay maaaring:

- Maging boses ng mga kasapi ng plano sa Cal MediConnect na katulad mo.
- Makibalik sa aming mga kinatawan ng plano at sa mga miyembro ng iyong komunidad.
- Ikuwento sa amin ang iyong mga karanasan.

Kung kinakailangan, maaari ka naming sunduin at ihatid, at pati na rin ang iyong tagapangalaga. May pagkain na inihahandog.

KUNG INTERESADO KANG maglingkod sa CAB, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP sa **1-877-723-4795**.

MALUSOG NA PAMUMUHAY

Plano na Cal MediConnect
(Medicare–Medicaid Plan)

TAG-INIT 2018

Ang impormasyon sa MALUSOG NA PAMUMUHAY 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_13079T 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
P.O. Box 18880, San Jose, CA 95158
1-877-723-4795 • www.scfhp.com
TTY/TDD: **1-800-735-2929** or **711**