

# MALUSOG NA PAMUMUHAY

TAGLAGAS 2018

Plano na Cal MediConnect (Medicare–Medicaid Plan)



## Ang iyong pagiging kasapi sa Cal MediConnect

ANO ANG KAILANGAN MONG GAWIN SA PANAHOON NG PAG-ENROLL?

Wala! Ang pagiging kasapi mo sa Cal MediConnect ay mananatiling pareho sa 2019 basta't mayroon kang Medicare Part A at B at nakakatanggap ng buong benepisyo ng Medi-Cal. Wala kang kailangang gawin sa panahon ng pag-enroll sa Medicare para manatili sa Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan. Huwag kalilimutang panatiliing napapanahon ang iyong impormasyon sa pagiging nararapat sa Medi-Cal!

### ALERTO SA PANAHOON NG TRANGKASO

Ang trangkaso ay maaaring **NAKAYAYAMOT** at **NAKAKAMATAY**. Halos **LAHAT NG TAO** na 6 na buwan o mas matanda pa ay dapat magpakuha ng taunang bakuna sa laban sa trangkaso.

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

Inaabot ng **2 LINGGO** para lubos na magkabisa ang bakuna laban sa trangkaso.

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

**Kunin ang pinakabuti mong pagkakataong manatiling walang sakit**  
Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP.

### 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

# Panatiliin ang saya sa kapaskuhan

9 NA PAYO SA  
PAGPAPANATILI NITONG  
LIGTAS

Magsagawa ng mga hakbang para manatiling ligtas. Ang mga pagdiriwang ay maaaring magdala ng mga peligro, mula sa mga mapapanganib na dekorasyon hanggang sa mga nakakalason na halaman. Narito ang paraan kung paano panatiliin ka at ang iyong pamilya — kasama na ang mga alagang hayop—na ligtas sa peligro:

- 1. Maingat na umakyat.** Gumamit ng apakan o hagdan kapag maglalagay ng mga dekorasyon sa matataas na lugar.
- 2. Mag-ingat sa mga kandila.** Laging ilagay ang mga ito sa isang lugar na hindi kukulangin sa 12 pulgada ang layo sa anumang bagay na maaaring masunog. Huwag kalilimutang patayin ang mga ito kapag lalabas ka ng kuwarto. At ilagay ang mga kandila sa mga patungang hindi gumagalaw at malayo sa maaabot ng mga bata at alagang hayop.



- 3. Tingnan ang mga Christmas light.** Tingnan nang mabuti ang mga ito para makasiguro na walang anumang nakalabas o patid na wire, maluluwag na mga koneksyon o mga sirang saksakan.

- 4. Dekorasyunan ang mga puno nang isinasaalang-alang ang mga bata at mga alagang hayop.** Ilagay ang mga babasaging dekorasyon o may mga metal na sabitan sa bandang itaas ng puno—at malayo sa mga mauusisang bata at mga hayop.

- 5. I-fireproof din ang iyong puno.** Mabilis matuyo ang mga buhay na puno. Kaya panatiliing

puno ng tubig ang mga tayuan nito. Patayin lahat ng mga ilaw ng puno at dekorasyon kapag hindi ginagamit. At ilayo ang iyong puno sa mga fireplace, radiator, at mga portable heater.

- 6. Mag-ingat sa mga halaman na maaaring nakalalason.** Ilagay ang mga mistletoe berry, holly berry, at Jerusalem cherry sa mga lugar na hindi maaabot ng mga bata at alagang hayop. O mas mabuti pa: Gumamit na lamang ng mga masasayang artipisyal na tanim. Kapag may emergency dahil sa pagkalason, tawagan ang Poison Control Center sa **1-800-222-1222**.

- 7. Itugma ang mga laruan sa edad ng mga bata.**

Laging titingnan ang mga tatak upang malaman ang mga saklaw ng edad ng mga nito. Ang mga laruang mas mataas sa antas ng edad ng bata ay maaaring mapanganib para sa kanila.

- 8. Huwag kalilimutan ang helmet.** Kung susurpresahin mo ang isang bata ng bisikleta, skateboard, o iba pang sasakyang laruan, siguraduhing may kasama itong helmet.

- 9. Protektahan ang iyong pamilya at mga bisita mula sa pagkalason sa pagkain.** Initing muli ang mga natirang pagkaing mula sa Kapaskuhan nang hindi bababa sa 165 degrees para mapigilan ang mga mapapanganib na bakterya na dumami.

Mga sanggunian: American Academy of Pediatrics; American Society for the Prevention of Cruelty to Animals; Safe Kids Worldwide

## Libreng mga pagkain sa kapaskuhan sa Santa Clara County

Kailangan mo ba ng karagdagang tulong sa panahon ng Kapaskuhang ito? Naririto ang mga maaaring ma-contact:

▶ Second Harvest Food Bank sa [www.shfb.org](http://www.shfb.org)

▶ Food Connection—tumawag sa **1-408-266-8866, ext. 101**, o **1-650-610-0800, ext. 101**

Maaari mo ring malaman kung kuwalipikado ka para sa CalFresh (mga food stamps).

Bisitahin ang [www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx](http://www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx) para sa karagdagang impormasyon. O tawagan ang CalFresh 24/7 sa **1-877-962-3633**.

## **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):** Ուշադրութեամբ խոսու՛մ եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք 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: Զանգն 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 ntwam 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. مستخدمي 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 เรามีบริการความช่วยเหลือทางคำานภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย 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.

# Huwag maniniwala sa mga 3 kathang-isip na ito tungkol sa pagtulog



Narinig mo ba ang tatlong ito?

**1 Kathang-isip: Kapag nagising ka at hindi ka na muling makatulog, mas mabuti pang mahiga ka na lang hanggang makatulog ka ulit.**

**Katotohanan:** Ang totoo ay kung hindi ka makatulog makalipas ng 15 minuto, huwag tititigan ang relo: Tumayo at pumunta sa ibang kuwarto para gumawa ng isang bagay na nakaka-relaks. Makinig sa mga banayad na nakakapawing musika. O magbasa ng libro. Kapag inaantok ka na, saka ka bumalik sa kama.

Tandaan lamang na ang paggising at kahirapan na muling makatulog ay maaaring dahilan sa insomnia. Kasama sa mga ibang senyales ang madalas na paggising sa gabi o madalas na groggy ang pakiramdam sa susunod na araw. Kung may inaalala ka tungkol sa iyong kagawian sa pagtulog, sabihin ito sa iyong doktor.

Mga sanggunian: American Academy of Sleep Medicine; National Sleep Foundation

## Nasingil nang mali?

Kung nakatanggap ka ng bayarin para sa isang nasasaklaw sa serbisyo, huwag itong babayaran. Tawagan agad kami. Siguraduhing nasasaiyo ang bill. Kakailanganin namin:

- ▶ Ang pangalan at address ng kasapi
- ▶ Ang numero ng pagkakakilanlan ng kasapi sa ID card ng kasapi
- ▶ Ang petsa at dahilan ng bayarin
- ▶ Ang pangalan ng doktor o ospital
- ▶ Ang halaga ng bayarin

Ipadala po sa amin ng kopya ng nakalistang bayarin na dapat suriin. Kung kwalipikado ka para sa serbisyo, kami ang magpapadala ng bayad sa provider. At parating dalhin ang iyong kasapi ID card para sa SCFHP tuwing magpapatingin sa doktor upang maiwasang masingil nang mali.

Kung mayroon kang mga tanong, tumawag sa Serbisyo sa Kostumer.

## **2 Kathang-isip: Maaaring nakakinis ang paghilik, pero hindi ito pangkalusugang alalahanin.**

**Katotohanan:** Bagamang ang paghilik ay karaniwang hindi nakapipinsala, maaari din namang seryoso ito. Maaaring babala ito ng kundisyong tinatawag na obstructive sleep apnea, kung saan ang paghinga ay pansamantalang humihinto ng maraming beses sa isang gabi. Ang mga taong may sleep apnea ay maaaring magising na nabibilaukan o kinakapos ng paghinga.

Maaaring sleep apnea ang dahilan kung bakit pagod-na-pagod ang pakiramdam mo sa kinaumagahan. Ang malala pa diyan, maaaring madagdagan nito ang peligro ng pagkakaroon ng sakit sa puso. Sa kabutihang palad, ang paggamot—kasama ang continuous positive airway pressure (CPAP) na therapy—ay makakatulong.

## **3 Kathang-isip: Makakayanan mo kahit na kakaunti lang ang tulog.**

**Katotohanan:** Ang kakulangan sa tulog ay maaaring maging dahilan kung bakit ka nalulungkot o kaya kung bakit hindi ka nagiging produktibo, madaling mainis at madaling maaksidente. Higit pa rito: Ang masyadong kaunting tulog ay maaaring seryosong peligro sa kalusugan. Nakaugnay ito sa maraming mga bagay tulad ng alta presyon at pati na rin sobrang katabaan, diyabetis at depresyon.

Ang regular na pagtulog ng sapat ay makakatulong sa iyong kagalingan ng pakiramdam at maisagawa ang iyong pinakamahusay na pagkilos. Para sa karamihan ng mga adult, iyon ay hindi bababa sa pitong oras bawat gabi.

**HINDI TIYAK KUNG NO ANG MEDIKAL NA EMERGENCY?** Mangyaring makipag-ugnayan sa aming 24/7 na Linya ng Pagpapayo ng Nurse sa **1-844-803-6962** para sa tulong. Libre ang tawag na ito.

## PAMAMAHALA NG KASO

# Alamin ang iyong mga benepisyo

Ikaw ba kailanman ay:

- Hindi malinaw ang pagkakaintindi tungkol sa iyong mga benepisyo?
- Hindi makakuha ng pag-aalaga sa kalusugan o kagamitang medikal dahil ang papeles o proseso ay masyadong kumplikado?
- Nahirapang mapunan ang iyong mga reseta at mainom sa tamang oras ang iyong mga medikasyon?
- Nahirapang makahanap ng sasakyan o sumakay ng bus papunta sa mga appointment sa doktor?
- Nagkaroon ng masamang problema sa kalusugan na kailangan kang madalas pumunta sa emergency room?
- Nalilito tungkol sa mga kung anong mapagkukunan ng tulong sa komunidad

ang mayroon at kung papaano ito mahahanap?

Kung oo ang sinagot mo sa alinman sa itaas, matutulungan ka ng case manager ng Santa Clara Family Health Plan. Ang mga kasapi ay tinatalagahan ng case manager na isang:

- Registered nurse
  - Social worker
  - Coordinator ng personal na pag-aalaga
- Matutulungan ka ng namamahala sa iyong kaso na:
- Ikoordina ang mga serbisyo sa iyong pangkalusugan
  - Ikoordina ang iyong mga dulugan sa komunidad
  - Sulitin ang iyong mga benepisyo sa planong pangkalusugan



**PARA HUMINGI NG MAS MARAMI PANG SUPORTA SA PAMAMAHALA NG KASO**, tumawag sa SCFHP Case Management sa **1-877-723-4795**, Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h. O kumpletuhin ang Case Management Referral Form sa [bit.ly/scfhpcaseform](http://bit.ly/scfhpcaseform). Makakarinig ka mula sa amin sa loob ng limang araw ng negosyo.

## Bago! Portal ng Kasapi ng mySCFHP

Ngayon sa portal ng kasapi ng mySCFHP, maaari mong:

- ▶ Tingnan ang impormasyon ng iyong planong pangkalusugan
- ▶ Tingnan ang iyong ID card
- ▶ Mag-print ng pansamantalang ID card
- ▶ Humiling ng bagong ID card

- ▶ Tingnan o palitan ang iyong pangunahing provider ng pangangalaga (primary care provider, PCP) At gamitin ang Online Wellness Center! Ang center ay may pangkalusugang aklatan, pagtatasa ng kabutihan ng kalagayan, at mga kasangkapan para

masubaybayan ang sariling pamamahala para matulungan kang pamahalaan ang iyong kalusugan.

**BISITAHIN ANG**  
[www.member.scfhp.com](http://www.member.scfhp.com)  
para makapag-simula.

## MALUSOG NA PAMUMUHAY

Plano na Cal MediConnect  
(Medicare–Medicaid Plan)

**TAGLAGAS 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\_13097T 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](http://www.scfhp.com)**  
TTY/TDD: **1-800-735-2929 or 711**