

Taglagas 2017

# panalong kalusugan



Santa Clara  
Family Health Plan  
*The Spirit of Care*

Medi-Cal/Healthy Kids

## Libreng pagkain kapag bakasyon sa Santa Clara County

**A**ng 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](http://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**.

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 stamps”) at kung saan kayo maaaring mag-aplay.

### Pagtawag 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**.



### » KUNG BAGO KAYO SA SCFHP, 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](http://www.scfhp.com/getting-started) para manood at matuto pa nang marami!

### Tumawag sa amin

#### Serbisyo sa Kostumer

8:30 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang  
Biyernes (maliban sa mga piyesta opisyal)

**1-800-260-2055**

#### TTY/TDD

**1-800-735-2929** o 711

1

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Long Beach, CA  
Permit No. 2041

## PANATILIHING NASASAKOP KAYO NG MEDI-CAL

# Napakadali na nito ngayon

**U**pang mapanatili ang inyong mga benepisyo ng Medi-Cal sa pangangalaga sa kalusugan, kailangang irenew ninyo ang pagkasakop o coverage ninyo bawat taon. Ang pag-renew ng inyong pagkasakop o coverage sa Medi-Cal ay mas madali na ngayon kaysa kailanman.

Una, tinitingnan ng Santa Clara County kung karapat-dapat kayo sa Medi-Cal sa pamamagitan ng impormasyon tungkol sa inyo na nasa kanila na. Kung mabeberipika ng county ang lahat ng impormasyon tungkol sa inyo, mare-renew ang inyong pagkasakop o coverage. Padadalhan kayo ng county ng abiso. Wala na kayong kailangang iba pang gawin.

Kung hindi maberipika ng county ang impormasyon tungkol sa inyo, padadalhan nila kayo ng form para sa pag-renew. Oras na makumpleto ninyo at maibalik ang form, padadalhan kayo ng county ng sulat na nagsasabing karapat-dapat pa rin kayo para sa Medi-Cal o kung kailangan pa nila ng karagdagang



impormasyon. Kung hindi kayo makapagbigay ng impormasyon sa takdang panahon, mawawala ng inyong pagkasakop o coverage sa Medi-Cal. Padadalhan kayo ng county ng abiso na nagsasabing mayroon kayong hanggang 90 araw para ibigay

ang nawawalang impormasyon upang makuhan muli ang inyong pagkasakop o coverage sa Medi-Cal.

Kung magbabago ang inyong kita, laki ng pamilya o adres sa loob ng taon, kailangang sabihin ninyo ito sa ahensya ng county para sa serbisyong panlipunan. Rerepasuhin nila ang pagbabago at ipapaalam sa inyo kung karapat-dapat pa rin kayo sa Medi-Cal.

Siguruhing i-update ang impormasyon ninyo kung magbabago ito. Kailangang makausap kayo ng county kapag oras nang mag-renew. Makipag-ugnayan sa ahensya ng county para sa serbisyong panlipunan sa **1-877-962-3633** o bisitahin ang **www.mybenefitscalwin.org**.

## PAG-IINGAT PARA SA PANAHOON 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 **1-800-260-2055** para sa aming Departamento ng Serbisyo sa Kostumer.

Pinagkunan: Centers for Disease Control and Prevention (Mga Sentro para sa Pagsugpo at Pagpigil ng Sakit)

**» HINDI TIYAK KUNG ANO ANG MEDIKAL NA EMERHENSIA?**

Mangyaring makipag-ugnayan sa aming Linya ng Pagpayo ng Nurse sa **1-877-509-0294** para sa tulong.

# Diyabetes: 6 na pangunahing pagsusuri

**K**ung kayo ay may diyabetes, ang pagpapasuri sa kalusugan ay sadyang mahalaga. Narito ang anim na dapat ninyong ipagawa nang regular. Ang unang tatlo ay ang mga ABC:

**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. Ang hangad para sa karamihan ay ang A1C na 7 porsiyento. Itanong sa inyong doktor kung ano ang dapat ninyong hangarin.

## **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 mala-taba 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 ninyo 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.

## **3 pang di-dapat kaligtaan na pagsusuri**

**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.

Pinagkunan: American Diabetes Association; American Heart Association; National Diabetes Education Program

## **CAN YOU READ THIS LETTER?**

If not, please call us at  
**1-800-260-2055.** We can help.

## **¿PUEDE LEER ESTA CARTA?**

Si no puede, llámenos al  
**1-800-260-2055.** Le ayudaremos.

**BẠN ĐỌC ĐƯỢC THÔNG TIN NÀY KHÔNG?** Nếu không, xin gọi số **1-800-260-2055.** Chúng tôi sẽ giúp.

**您能阅读这封信吗?** 如果不能, 请致电 **1-800-260-2055** 联系我们。我们能为您提供帮助。

**NABABASA MO BA ANG LIHAM NA ITO?** Kung hindi, pakitawagan kami sa **1-800-260-2055.** Makakatulong kami.



## Mamumuhunan sa ating komunidad para sa mas magandang kalusugan

—Ipinagpatuloy mula sa harap ng pahina

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

- Pagkakasapi sa gym, kabilang na ang klase para sa individual fitness at youth group fitness 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 Kaighan ng Katawan ng Sentro ng Kalusugan ng India ay matatagpuan sa 602 E. Santa Clara St. sa sentro ng San Jose.

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



**GARDNER**

Ang madaling makakuha ng pangangalaga sa ngipin ay mahalaga para sa parehong mga bata at nakatatanda. 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**.

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 serbisyong legal
- Pangangalaga ng bata
- Mga pag-aalaga ng mga matatanda...**at marami pang iba!**

**Makukuha rin ang impormasyon sa [www.211scc.org](http://www.211scc.org)**



Santa Clara  
Family Health Plan  
*The Spirit of Care*

**komunidad**

# Mamumuhunan sa ating komunidad para sa mas magandang kalusugan

**M**ula 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.

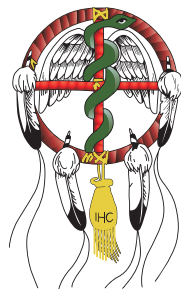
## Veggielution Outdoor Classroom Space

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.



## Sentro ng Kaighan 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.

—*Ipinagpatuloy sa likod ng pahina*

## PARA LAMANG SA MGA BATA

# Pagharap sa galit

**M**ay maraming mga dahilan kung bakit kayo nagagalit sa iba. Halimbawa, maaaring ayaw kayong tantanan ng inyong nakababatang kapatid na lalaki. O maaaring nahuli ang inyong ina sa pagsundo sa inyo.

Anuman ang dahilan, narito ang isang paraan upang mapanatiling mahinahon kayo: Ilagay ninyo ang inyong sarili sa katayuan ng iba. Kapag ginawa ninyo iyan, mas mahihirapan kayong manatiling galit sa iba.

Narito ang isang palaisipan upang matulungan kayong tandaan itong simpleng payo. Lahat ng nasa larawan ay inilagay ang kanilang sarili sa katayuan ng iba. Guhitan ng linya ang pagitan ng bawat pares na dapat ipagpalit.



**» MANGYARING  
PATULUGIN  
NINYO AKO NANG  
MATIWASAY!**

Nag-iisa, nakatihaya,  
sa aking kuna.



## Mga Paunawa

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.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电**1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

*panalong*  
**kalusugan**

Ang PANALONG KALUSUGAN ay nilalathala bilang serbisyong pangkomunidad para sa mga kaibigan at mga patron ng Santa Clara Family Health Plan.

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.

Maaring gumamit ng mga modelo sa mga larawan at mga ilustrasyon.

**SANTA CLARA FAMILY  
HEALTH PLAN**

210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
1-800-260-2055  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)