

# panalong kalusugan



Medi-Cal/Healthy Kids

## Unang ebalwasyon ng kalusugan

**I**kaw 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 **1-800-260-2055**. 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-iniksiyon laban sa lagnat (depende sa panahon ng taon) at iba pang mga pagpapabakuna upang maingatan 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.



1

### Tumawag sa amin

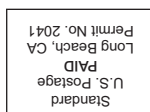
#### Serbisyo sa Kostumer

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



## » MAHALIN ANG INYONG PUSO.

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.



# Magkaroon ng malusog na puso sa araw ng Valentine

**S**a Pebrero 14, bida sa palabas ang mga puso. Ang masipag na kalamnang ito ang nagpatakbo 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, tulad ng paglalaro ng softball sa isang may bakod na palaruan. 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. Para sa mga party sa loob ng klase, tulungan ang mga bata na pumili ng mga malulusog na token ng pagmamahal, tulad ng mga pretzel na whole wheat (yung korteng puso siyempre) o mga maliliit na kahon ng pasas na may dekorasyong mga napapanahong sticker.

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.



**KAILANGAN BA NINYO NG DOKTOR?** Sakop namin kayo. Maghanap ng tagapaglaan sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) o tumawag sa **1-800-260-2055**.

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

## ang iyong kalusugan

# Pagsasanay na magpasalamat sa lahat ng kalusugan at kaligayahan

**M**agkuwento tungkol sa isang positibong biyaya: Sa pamamagitan ng pagpapalago ng espiritu ng pasasalamat, sa huli ay mas dumarami pa ang gusto ninyong pasalamatan.

Ang espiritung mapagpasalamat ay tila natural sa ilang tao. Ngunit para mapalago ang isang ugaling mapagpasalamat, makakatulong na piliing gawin ito araw-araw. Naririto ang apat na gawain na makakatulong sa na mapanatiling nasa sentro ng inyong araw ang pagpapasalamat.

**1. Namamin ang inyong araw-araw na pamumuhay.** Hinay-hinay lang at maging masaya sa mga bagay na nagdudulot sa inyo ng aliwalas at kasiyahan—ngunit madaling makalimutan. Ang pagngiti ng isang mahal sa buhay. Isang malutong, malamig na mansanas. Ang maliwanag at asul na kalangitan. Isang mainit na tasa ng tsa.

**2. Isulat ninyo ang mga ito.** Ano ang nagpapangiti sa inyo? Isulat ito sa isang pang-araw araw na dyornal ng pasasalamat. Talagang may maidudulot na pagkakaiba kung saan kayo nakatutok. Mahirap na mabaon sa negatibo kapag abala kayong

nagbibilang—at nagsusulat tungkol sa—inyong mga pagpapala.

Malaki man o maliit, hanapin ang mga sandali sa inyong araw—o mga repleksyon sa inyong buhay—na mapapasalamatan. Maaaring ito ay isang mabait na sinabi sa inyo, isang matulunging kapitbahay, o isang matunog na halakhak.

At anumang oras na kailangan ninyo ng bubuhat sa inyo, maaari ninyong balikan ang inyong dyornal at basahin ang mga ala-ala at sandaling iyon.

**3. Magpasalamat.** Sumulat. Ibigay ninyo ito nang personal kung maaari. Sabihin sa ibang tao kung gaano ninyo sila pinahahalagahan—ang kanilang kabaitan, pagiging bukas-palad, pakikipagkaibigan, oras, at iba pa. Aanihin ninyo ang mga pakinabang ng pagpapasalamat at mabibigyan ninyo ang taong iyon ng pansarili nilang kaligayahan.

**4. Gumawa para sa iba.** Ang pag-abot at pagtulong sa mga nangangailangan ay palaging magpapaalala sa atin ng kabutihan ng mundo. Mas maganda pa rito, gawing pampamilya ang pagboboluntaryo—at turuan ang inyong mga anak tungkol sa kapangyarihan ng pagbibigay at pagpapasalamat.

**»GUSTO NYO BANG MAGBAHAGI?** Ang kaligayahan na ibinabahagi ay kaligayahang dumarami. Ipinakikita ng mga pag-aaral na ang pagkuwento sa isang kaibigan tungkol sa isang masayang pangyayari sa inyong buhay ay nagdaragdag sa kaligayahang nararamdaman ninyo tungkol sa pangyayaring iyon. At ang ugaling iyon ng pagpapasalamat ay maaaring makahawa sa mga nakapaligid sa inyo.

# Pananatilihing malusog ka at ang iyong sanggol

**A**no ang isa sa mga unang bagay na kailangan mong gawin oras na malaman mong buntis ka? O kung sa palagay mo ay baka buntis ka?

Tawagan ang iyong doktor at magtakda ng isang check-up. Ang tawag ng mga doktor sa mga pagbisitang ito ay prenatal na pangangalaga o pangangalaga habang nagbubuntis. At ang pagkuha

## Ang iyong mga sanggunian

■ Ang SCFHP ay naglalaan sa mga kasapi ng mga klase na pang-prenatal. Upang magpalista, tumawag sa aming Health Education Department sa **1-800-260-2055**, Lunes hanggang Biyernes, 8:30 n.u. hanggang 5 n.h. (maliban kung walang pasok).

■ Text4baby: I-text ang salitang **BABY** sa **511411** at makakatanggap kayo ng mga **LIBRENG** mensahe sa inyong cell phone para matulungan kayo sa inyong pagbubuntis at sa unang taon ng inyong sanggol. Maaari nyo ring bisitahin ang [www.text4baby.org](http://www.text4baby.org) para sa karagdagang impormasyon at upang i-download ang app.

■ Umorder ng libreng kit para sa mga bagong magulang mula sa **UNANG 5 Santa Clara County**. Ang mga kit na ito ay nasa Ingles, Wikang Kastila, Chinese, at Vietnamese. Bisitahin ang [www.first5kids.org/resources-and-tools/kit-for-new-parents](http://www.first5kids.org/resources-and-tools/kit-for-new-parents) para mag-order.

ng maaga—at regular na prenatal na pangangalaga ay isa sa mga pinakamahasay na paraan para ikaw at ang iyong sanggol ay mapanatiling malusog.

Maaaring gustuhin ng iyong doktor na makita ka tuwing ika-apat na linggo sa unang anim na buwan ng pagbubuntis, at mas madalas sa huling tatlong buwan. Sa bawat pagbisita, susuriin kayong pareho ng iyong doktor. Sa paraang iyon, kung may problema, ay maaga itong magagamot.

Kaya tiyakin na makikita ka ng iyong doktor sa tuwing pagbisita—kahit maayos ang iyong pakiramdam.

**Anong maaasahan** Ang iyong unang pagbisita ay ang pinakamatagal. Isang dahilan: Maraming gustong malaman ang iyong doktor tungkol sa iyo sa panahon ng pagbisitang iyon. Magtatanong ang iyong doktor tungkol sa iyong kalusugan at sa medikal na kasaysayan ng iyong pamilya. Magtatanong rin ang iyong doktor tungkol sa paraan ng iyong pamumuhay—halimbawa, kung nai-stress ka, umiinom, naninigarilyo, o nagdodroga. Ang mga tapat na kasagutan ay makakatulong sa iyong doktor na maglaan ng pinakamahasay na pangangalaga—at ikaw lamang at ang iyong doktor ang makaaalam nito.

Kasama sa mga prenatal na pagbisita ang:

- Pagsusuri sa presyon ng iyong dugo.
- Pagsubaybay sa itinahas ng iyong timbang.
- Pagsusukat sa iyong tiyan para malaman kung gaano na kalaki ang iyong sanggol.

■ Pag-alam sa bilis ng pintig ng puso ng iyong sanggol.

Magkakaroon ka rin ng mga pagsusuri. Ang ilan ay routine, tulad ng mga gagawing pagsusuri kung may anemia o kung may mga sakit na dala ng mga sekswal na gawain. Ngunit maaari kang bigyan ng iba pa ayon sa iyong edad, kalusugan at iba pang mga resulta ng pagsusuri.

Bawat pagbisita mo ay pagkakataon para ka makapagtanong. Maglista ng mga dadalhin para wala kang makalimutan.

Hindi sigurado kung paano magtatakda ng appointment sa isang obstetrician-gynecologist, o OB-GYN, para sa iyong pangangalagang prenatal? Bilang kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), maaari mong puntahan ang kahit na sinong OBGYN na naroroon din sa parehong pangkat na tagapaglaan na tulad ng sa iyong PCP. Maghanap ng OB-GYN para sa iyong prenatal na pangangalaga sa aming Direktoryo ng Tagapaglaan. Bumisita sa [www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor](http://www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor) upang makakita ng OB-GYN na malapit sa iyo.

Mga pinagmulan: March of Dimes, Office on Women's Health



POSTPARTUM NA PAGBISITA

# Kailangan ding magpa-check-up ng mga bagong ina

**B**ilang bagong ina, maaaring mas abala ka kaysa dati. Panay ang pag-aalaga mo sa iyong sanggol.

Kasabay nito, nagpapagaling pa ang katawan mo sa hirap ng panganganak. Kaya tiyaking alagaan din ang mga pangangailangan mo.

Mas mahalaga ngayon kaysa kailanman ang mabuting pagkain at pamamahinga. Gayun din ang pagpapatingin sa inyong tagapaglaan para magpa-check-up.

**Ito ay pagbisitang dapat gawin.**

Kakailanganin ninyo ng postpartum na check-up nang mga apat hanggang anim na linggo matapos ang panganganak. Kung na-cesarean kayo, maaaring kinakailangang mas maaga kayong magpatingin sa inyong doktor — mga dalawang linggo makalipas ang operasyon.

Sa paano mang paraan, pagkakataon na ito para sa inyong tagapaglaan na:

- Makatiyak na gumagaling kayo nang mabuti sa pagka-panganak.
- Makita kung makakabalik na kayo sa mga normal na aktibidad.

**Pagkakataon na ninyong magsalita.**

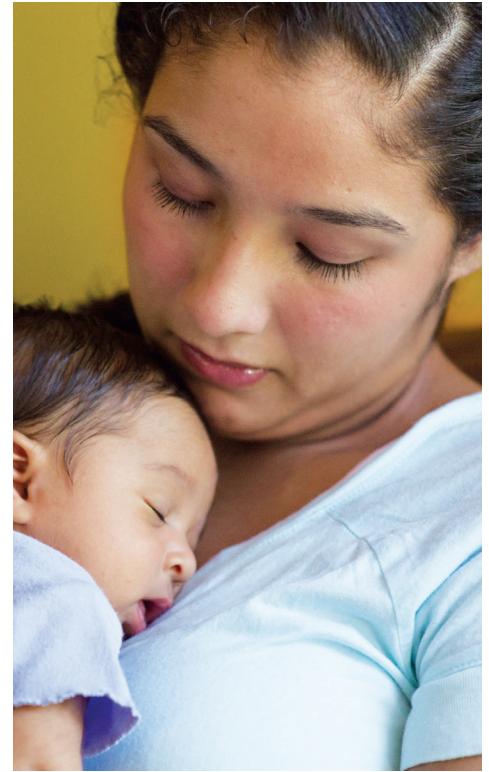
Ito na rin ang pagkakataon para inyong masabi ang anumang alalahanin tungkol sa inyong paggaling at sa pakiramdam ng inyong katawan. Pwede ninyong tanungin ang inyong tagapaglaan tungkol sa:

- Pagpapasuso. ■ Birth control.
- Pagbabawas ng timbang. ■ Inyong diyeta at pananatiling malusog.
- Inyong mga emosyon.

**Malungkot ang pakiramdam?**

May mga babaeng nalulungkot matapos manganak. Pwede itong mangyari sa sinumang ina. Hindi ito dapat ikahiya.

Kung nalulungkot ka, sabihan ang iyong provider. Pwede ka niyang



matulungan na isaayos muli ang iyong pakiramdam.

Pwede mong sabihin ang kahit na ano sa iyong doktor.

Pinagmulan: Office on Women's Health

## 5 HAKBANG SA PAGHUHUGAS NG KAMAY

**HAKBANG 1**

Basain ang inyong kamay gamit ang malinis, tubig sa gripo (maaaring maligamgam o malamig). Sabunin ang kamay.

**HAKBANG 2**

Pagkuskusin ang mga palad hanggang bumula ang sabon. Kuskusin ng sabon ang buong kamay — tiyaking sasabunin ang mga likod ng palad, mga pagitan ng daliri, at mga ilalim ng kuko.

**HAKBANG 3**

Ituloy-tuloy ang pagkukuskos ng sabon sa kamay sa loob ng humigit-kumulang 20 segundo.

**HAKBANG 4**

Banlawan ang inyong mga kamay sa gripo.

**HAKBANG 5**

Tuyuin ang kamay gamit ng malinis na tuwalya, o pahanginan.

## Pananatiling nasa mabuting kalagayan

### 5 PARAAN UPANG MAIWASAN ANG PAGBABALIK SA OSPITAL

**K**apag 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 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 mag-aasikaso sa ilang tukoy na medikal na gawain o kung tutulungan kayo ng isang tagapangalaga ng pamilya—tulad ng kung magpapalit ng gasa—hilingin sa isang miyembro ng tauhan sa ospital na ulit-ulitin sa inyo ang gawain hanggang maging gamay na ninyo ito.

**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 iinuminate ang mga iyon, kung gaano karami ang iinuminate o gagamitinate, at kung hanggang kailan. Gayundin ay tiyakin na nauunawaan kung bakit ninyo iinuminate ang mga bagong gamot.

Ilista ang lahat ng inyong gamot upang matiyak na tama ang pag-inom ninyo sa mga ito.

**3. Tumupad sa inyong mga itinakdang medikal na appointment.** 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. Makakatulong ang mga iyon upang manatili kayong nasa mabuting kalagayan.

**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.

### 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 serbisyon 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.scfh.com](http://www.scfh.com)