

Bago! Portal ng Kasapi ng mySCFHP

BISITAHIN ANG
www.member.scfhp.com
para makapag-simula.

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.

Mayroon ka bang Medicare at Medi-Cal?

Pinagsasama ng Cal MediConnect ang mga benepisyong ito sa isang plano na may isang ID card ng kasapi at isang numero ng telepono para tumawag kung kailangan ng tulong. Bilang kasapi ng Cal MediConnect, hinahandugan ka rin ng libreng Silver&Fit Exercise at Healthy Aging Program. Ang ibig sabihin nito'y makakakuha ka ng:

- ▶ Pagiging miyembro sa isang gym, o
- ▶ Hanggang dalawang pambahay na fitness kit sa bawat taon ng benepisyo

 Tumawag sa **1-888-202-3353** para sa karagdagang impormasyon at upang matulungan ka sa pagsali sa Cal MediConnect!

Tawagan Kami

Serbisyo sa Kostumer

8:30 n.u. hanggang 5 n.h., Lunes hanggang Biyernes (maliban kung holiday)

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929 o 711

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

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 kukulugin sa 12 pulgada ang layo sa anumang bagay na maaaring masunog. Huwag kalilimutang patayin ang mga ito kapag labas 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. Dekorasyon 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

➤ 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 para sa karagdagang impormasyon. O tawagan ang CalFresh 24/7 sa **1-877-962-3633**.



PAUNAWA TUNGKOL SA PAGBABAWAL SA DISKRIMINASYON

Labag sa batas ang diskriminasyon. Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga Pederal na batas ukol sa mga karapatang sibil. Hindi gawain ng SCFHP na mandiskrimina, magsantabi ng mga tao, o pakitunguhan sila nang iba dahil sa kanilang lahi, kulay ng balat, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian.

Nagbibigay ang SCFHP ng:

- Mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may mga kapansanan upang matulungan silang makipag-usap nang mas madali, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong sign language interpreter
 - Mga pasulat na impormasyon sa iba pang format (malaking print, audio, mga accessible electronic format, iba pang format)
- Mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing ginagamit na wika, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa iba pang wika

Kung kailangan mo ng mga ganitong serbisyo, makipag-ugnayan sa SCFHP mula 8:30 a.m. hanggang 5:00 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-260-2055**. O kaya, kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**.

PAANO MAGHAIN NG HINAING

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ang mga serbisyong ito o nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa lahi, kulay ng balat, pinagmulang bansa, edad, kapansanan, o kasarian, maaari kang maghain ng hinaing sa SCFHP. Maaari kang maghain ng hinaing sa pamamagitan ng pagtawag, pagliham, personal, o electronic:

- Sa pamamagitan ng telepono: Makipag-ugnayan sa SCFHP mula 8:30 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-260-2055**. O kaya, kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**.
- Pagliham: Punan ang isang form ng reklamo o magsulat ng liham at ipadala ito sa:

**Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119**

- Personal: Bisitahin ang opisina ng iyong doktor o SCFHP at sabihin na gusto mong maghain ng hinaing.
- Electronic: Bisitahin ang website ng SCFHP sa www.scfhp.com.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS

Maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatan bilang mamamayan sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights sa pamamagitan ng pagtawag, pagliham, o electronic:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang maayos, tumawag sa TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Pagliham: Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng liham sa:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Makakakuha ng mga form ng reklamo sa
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Electronic: Bisitahin ang Office for Civil Rights Complaint Portal sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.



Language Assistance Services

English: 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).

Español (Spanish): 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).

Tiếng Việt (Vietnamese): 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).

Tagalog – Filipino (Tagalog): 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).

한국어 (Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

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 1-800-260-2055。(TTY：1-800-735-2929 或 711)。

Հայերեն (Armenian): Ուշադրութեամբ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 または 711) まで、お電話にてご連絡ください。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 ਜ 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

العربية (Arabic):

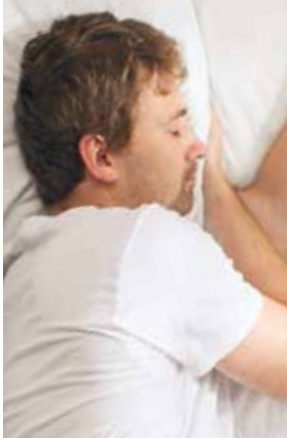
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-260-2055 (رقم الهاتف النصي: 1-800-735-2929 أو 711).

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 या 711) पर कॉल करें।

ภาษาไทย (Thai): เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 หรือ 711).

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមយកចិត្តទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា បានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).



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

Pagtulog: Ginagawa nating lahat ito, pero hindi natin ito laging nauunawaan. Ang totoo ay ang pagtulog ay medyo misteryoso. Iyan siguro ang isang dahilan kung bakit patuloy na pinaniniwalaan ang ilan sa mga kathang-isip pagdating sa mahalagang bahaging ito ng ating buhay. Narinig mo ba ang tatlong ito?

1 Kathang-isip: Maaaring nakakainis 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.

2 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.

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

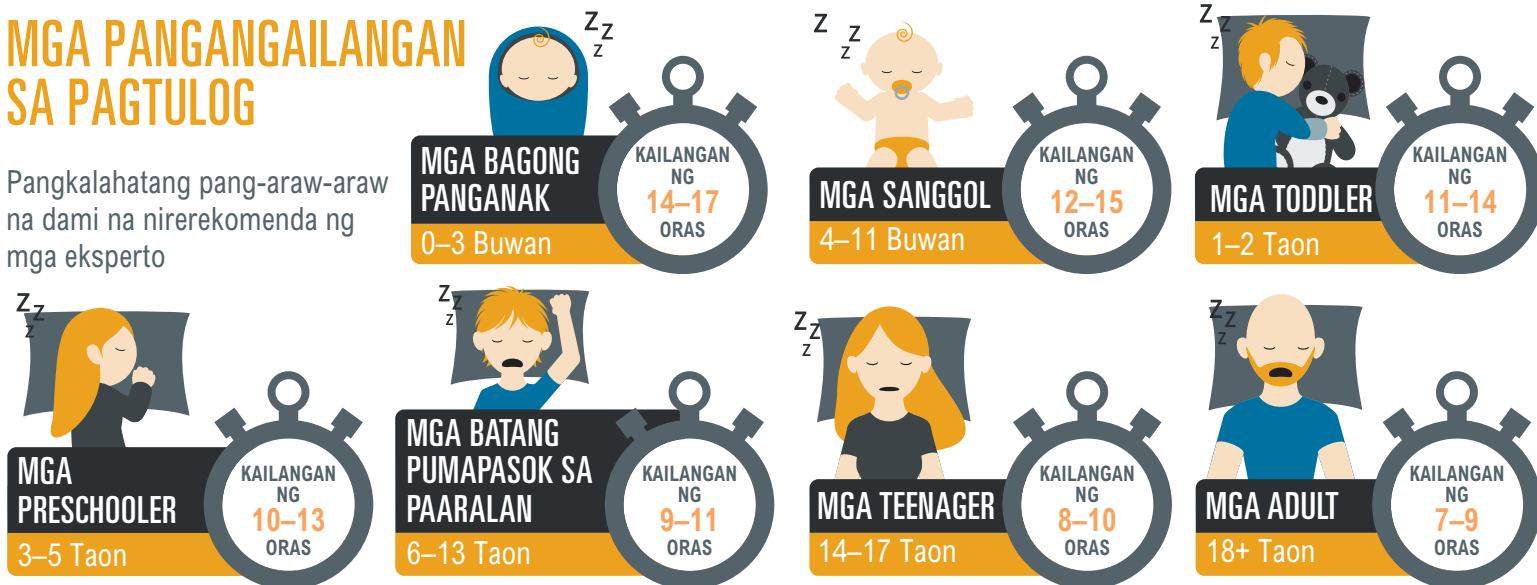
Katotohanan: Ang totoo ay kung hindi ka makatulog makalipas ng 15 minuto, huwag tititigan ang relo: Tumayo at pumunta sa ibang kuwarto para gumawa ng isang bagay na nakaka-relaks. Makinig sa mga banayad na nakakapawing musika. O magbasa ng libro. Kapag inaantok ka na, saka ka bumalik sa kama.

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

MGA PANGANGAILANGAN SA PAGTULOG

Pangkalahatang pang-araw-araw na dami na nirerekomenda ng mga eksperto



Pinagmulan: National Sleep Foundation



Mahalaga ang mga developmental na pagsasala para sa anak mo

Ang mga bata ay laging natututo ng mga bagong bagay habang lumalaki sila. Kasama sa ilang halimbawa ng mga developmental milestone ay:

- Pag-ngiti sa unang pagkakataon
- Pagsabi ng una nilang salita
- Pagsasagawa ng unang paghambag
- Pagba-babay na pagkaway
- Pag-upo nang mag-isa
- Pagtatayo ng bloke ng tore at pagtumba nito

Ang bawat bata ay lumalaki at nakakakamit ng kanyang kakayahan sa sarili niyang tulin. Karaniwan sa isang bata na mauna sa isang larangan pero mapahuli naman nang kaunti sa iba. Kaya mahalaga ang mga developmental na pagsasala. Natutulungan ka nito at ang iyong doktor na masuri kung ang iyong anak ay lumalaki at nagde-develop ayon sa inaasahan.

Ano ang nangyayari sa developmental na pagsasala?

Tatanungin ka ng doktor kung paano naglalaro, nagsasalita at kumikilos ang iyong anak. Ang iyong mga sagot ay makatutulong sa iyong doktor na mapag-aralan ang iyong anak. Maaari rin namang

makipaglaro o makipag-usap ang doktor sa iyong anak para makita kung nagagawa nito ang mga malalaking hakbang na nagawa na rin ng ibang mga bata na kapareho ng edad nila.

Ang mga developmental na pagsasala ay ginagawa sa mga pangkaraniwang checkup (mga pagbisita ng batang walang sakit). Nirerekomenda ito sa lahat ng mga bata sa mga sumusunod na buwan ng edad:

- 9 na buwan
- 18 buwan
- 24 o 30 buwan

Mga Dulugan: Bisitahin ang www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf para makakita ng karagdagan pang mga milestone sa bawat edad. Maaari mo ring i-download ang CDC Milestone Tracker app para masubaybayan ang mga milestone ng bata. Kunin ito dito: www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html. At tulad ng dati, kausapin ang iyong doktor.

HINDI TIYAK KUNG ANO ANG MEDIKAL NA EMERGENCY? Mangyaring makipag-ugnayan sa aming 24/7 na Linya ng Pagpapayo ng Nurse sa **1-877-509-0294** para sa tulong. Libre ang tawag na ito.

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.

PANALONG KALUSUGAN

Medi-Cal/Healthy Kids HMO
(Mga Malulusog na Bata)

TAGLAGAS 2018

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 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.

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY/TDD: **1-800-735-2929** or **711**

50230T

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.