

panalong kalusugan



Medi-Cal/Healthy Kids

Manatiling malusog paglabas ninyo ng ospital

Sundin ang limang mga tip na ito upang manatiling malusog pagkatapos manatili sa ospital.

1. Magtanong bago kayo lumabas ng ospital. Sa bahay, kayo ang bahala sa pangangalaga sa inyong sarili. Mahalagang malaman kung anong dapat gawin para patuloy na gumaling. Magtanong nang marami. Kung kailangan ninyo ng tulong, hingin ito sa kaibigan o sa miyembro ng pamilya. Mahihiling din ninyo sa inyong nars na ulitin sa inyo ang mga instruksyon bago kayo palabasin.

2. Unawain ang inyong mga gamot. Hilingin sa inyong nars na ulitin sa inyo ang inyong mga gamot. Maaari silang gumawa ng listahan ng gamot para sa inyo. Huwag kalimutang bilihin ang mga inireseta sa inyo pagdating ninyo sa bahay.

3. Planuhin ang follow up o mga susunod na pangangalaga. Magtakda

ng pagbisita sa inyong doktor para sa follow up at kumuha ng sasakyan para makarating doon. Pumunta pa rin kahit mabuti ang inyong pakiramdam. Kailangan kayong makita ng inyong doktor upang masabi kung gumagana ang plano sa paggagamot. Maaari ding ulitin ng inyong doktor sa inyo ang inyong mga gamot. Tiyakin na alam ninyo kung alin sa mga sintomas ang normal at kung alin ang dapat iulat sa inyong doktor.

4. Makipag-usap sa isang tagapamahala ng kaso. Maaaring may mga aasikasuhin na tagapaglaan, tagapangalaga, mga appointment at kagamitan kapag lumabas kayo ng ospital. Makakatulong ang inyong tagapamahala ng kaso sa pag-coordinate nito at maiuugnay kayo sa mga sanggunian sa komunidad. Kung kailangan ninyo ng tagapamahala ng kaso, tumawag sa Mga Serbisyo ng



Kasapi.

5. Lumikha ng pangkat ng suporta na tutulong sa inyo sa bahay. Kumuha ng tagapangalaga na tutulong sa inyo sa bahay para sa mga kinakailangang pangangalaga.

Kung mayroon kayong mga katanungan tungkol sa pag-uwi pagkalabas ng ospital, kausapin ang inyong doktor o tumawag sa Mga Serbisyo ng Kasapi sa **1-800-260-2055 (TTY 1-866-735-2929)**.

» 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 para manood at matuto pa nang marami!

1

Kalusugan at wellness o impormasyon sa pag-iingat

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

Naturukan na ba kayo laban sa trangkaso?

Nasasakop ng Santa Clara Family Health Plan ang turok laban sa trangkaso sa pamamagitan ng inyong pangunahing tagapaglaan ng pangangalaga [primary care provider (PCP)] at mga piling botika. Para sa karagdagang impormasyon, makipag-usap sa inyong pangunahing tagapaglaan ng pangangalaga, tawagan ang Mga Serbisyo ng Kasapi sa **1-800-260-2055** o bisitahin ang aming website sa www.scfhp.com.

Ang aming website ay may mga self-service na kagamitan para sa inyo!

Sa anumang oras ng araw o gabi, maaari ninyong puntahan ang website ng Santa Clara Family Health Plan (www.scfhp.com) upang:

- Masagot ang mga tanong na palaging itinatanong.
- Maghanap ng doktor o klinika.
- Mag-download o mag-print ng mga form at dokumento.
- Maghain ng reklamo.
- Magbasa ng newsletter.
- Maghanap ng mga sanggunian at makakatulong na impormasyon.

Upang mas lalo pang matuto, panoorin ang aming maikling video tungkol sa paggamit ng website dito: www.scfhp.com/getting-started.

PANATILIHING NASASAKOP KAYO NG MEDICAL

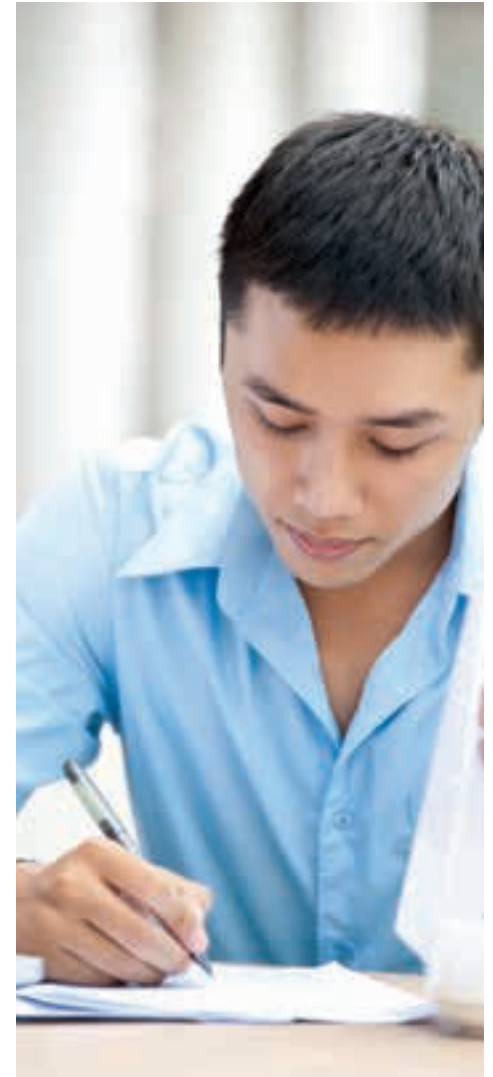
Napakadali na nito ngayon

Upang mapanatili ang inyong mga benepisyo ng Medi-Cal sa pangangalaga sa kalusugan, kailangang i-renew ninyo ang pagkasakop o coverage ninyo bawat taon. Ang pag-renew ng inyong pagkasakop o coverage sa Medi-Cal ay nakapakadali na ngayon.

Una, tinitingnan ng Mga Serbisiyong Panlipunan sa Santa Clara County kung karapat-dapat kayo sa Medi-Cal gamit ang 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. Padadalahan kayo ng county ng paunawa. Wala na kayong kailangang iba pang dapat 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 kayo para sa Medi-Cal o kung kailangan pa nila ng karagdagang impormasyon. Kapag hindi ninyo naibigay sa oras ang impormasyon, mawawala ang inyong pagkasakop o coverage sa Medi-Cal. Padadalhan kayo ng county ng paunawa na may 90 araw kayo para magbigay ng kulang na impormasyon para makuha ninyong muli ang 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 sa county para sa mga serbisiyong panlipunan. Rerepasuhin nila ang pagbabago at ipaalam sa inyo



kung karapat-dapat pa rin kayo pa sa Medi-Cal.

Siguraduhin lamang na i-update ninyo ang impormasyon sa pagkontak sa inyo kung ito ay magbabago. Kailangang kayong makausap ng county kapag oras nang mag-renew. Makipag-ugnayan sa ahensya ng county para sa mga serbisiyong panlipunan sa **1-877-962-3633** o bumisita sa www.mybenefitscalwin.org.



Bumisita na ba kayo o ang inyong anak sa dentista ngayong taon?

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

Kung miyembro kayo ng Medi-Cal, tumawag sa Denti-Cal sa **1-800-322-6384** upang karagdagan pang malaman ang tungkol sa inyong mga benepisyo at pagkasakop o coverage.

Kung ang inyong anak ay miyembro ng Healthy Kids (Malulusog na Bata), tumawag sa Mga Serbisyo ng Kasapi sa Liberty Dental (Liberty Dental Member Services) sa **1-888-902-0403** para sa karagdagan pang impormasyon tungkol sa paghahanap ng dentista, mga benepisyong nasasakop o mga copay.



Maging malusog!

Huwag maghintay para magmukha at maramdamang mahusay! Masiyahan habang pinagbubuti ang kalusugan sa Indian Health Center Wellness Center.

Mayroon silang:

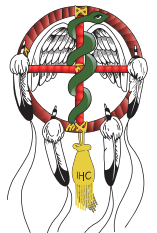
■ Libreng bukas na pagmimiyembro sa gym. Kasama sa pagmimiyembro ang indibidwal na mga klase sa fitness at mga pangkabataang klase sa fitness ng pangkat para sa edad na 13

hanggang 18.

■ Libreng pang-diyabetes at pang-nutrisyon na mga serbisyong pagpapayo ng mga propeyonal sa kalusugan.

Tumawag sa **1-408-445-3400, ext. 266**, o pumunta sa **www.indianhealthcenter.org** para sa karagdagan pang impormasyon at mga kinakailangan.

Ang Indian Health Center ay nasa 602 E. Santa Clara St. sa downtown San Jose.



May karapatan kayong malaman

Ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ay nakatalaga sa pagbibigay ng mga napapanahong akses sa pangangalaga para sa lahat ng miyembro. Sinisikap ng SCFHP na siguraduhing ang lahat ng mga serbisyong pangkalusugan ay mailalaan sa paraang napapanahon. Patuloy na pasasabihan ng SCFHP ang aming mga miyembro tungkol sa anumang mga pagbabago o update na ginagawa tungkol sa mga kasalukuyang polisiya.

Libreng pagkain sa bakasyon sa Santa Clara County

Ang panahon ng bakasyon ay maaaring maging masayang panahon, ngunit maaari ding maging mahirap.

Kung kayo o sinumang kilala ninyo ay nangangailangan ng karagdagang tulong sa panahong ito, bisitahin po lamang ang website ng Second Harvest Food Bank sa www.shfb.org. Maaari ninyong malaman kung saan makakakuha ng libreng pagkain sa



panahon ng bakasyon at sa iba pang 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 at ang mga kinalalagyan na malapit sa inyong tahanan o trabaho. Maaari din kayong tumawag para malaman kung karapat-dapat kayo para sa CalFresh (mga food stamps) at kung saan kayo puwedeng mag-apply.

Tumatawag kayo sa pamamagitan ng cellphone?

Ang libreng tawag na numero ng Food Connection ay niruruta ayon sa code ng lugar para sa teleponong inyong ginagamit. Kung may cellphone kayo na ang area code ay hindi lokal, mangyaring tumawag nang direkta sa alinman sa **1-408-266-8866, ext. 101**, o sa **1-650-610-0800, ext. 101**.

Hindi tiyak kung ano ang medikal na emerhensiya?

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



Patulugin po ako nang ligtas!

» Mag-isa, na latag ang likod, sa aking kuna.

» MALUGOD NA PAGBATI SA MGA BAGONG MIYEMBRO

Kung kailan lamang kayo sumali sa amin, malugod namin kayong binabati! Alam naming maaaring maging mahirap ang pagbabagong ito. Ngunit naririto kami para tumulong. Tatlong beses sa isang taon padadalhan namin kayo ng

newsletter na ito. Mababasa ninyo rito ang tungkol sa:

- Impormasyon sa Kalusugan.
- Makakatulong na mga payo.
- Impormasyon sa mga sanggunian.

Pinahalalagahan namin ang lahat ng aming miyembro at inaasahan naming

matutulungan namin kayo.

Kung mayroon kayong anumang katanungan, mangyaring tawagan kami:

- Mga Serbisyo ng Kasapi: **1-800-260-2055**.
- Linya ng Pagpapayo ng Nars (magagamit 24 na oras araw-araw): **1-877-509-0294**.

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
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
1-800-260-2055
www.scfhp.com

2015 © Copyright Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

WHN31614