

# MALUSOG NA PAMUMUHAY

TAG-INIT 2022

Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan)

## Kumilos sa pamamagitan ng Zumba sa SCFHP Blanca Alvarado CRC

Maaaring maging pagsubok ang pag-eehersisyo, pero hindi kailangang maging nakakatamad nito! Nag-aalok ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ng mga libreng klase sa SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center (CRC). Bukas ang mga klase para sa lahat. Mag-ehersisyo at magmukhang mahusay din sa paggawa nito!

Ang Zumba ay programa sa pag-eehersisyo na masaya at

nangangailangan ng mataas na enerhiya na pinagsasama ang cardio sa Latin na sayaw. Naaangkop ito para sa lahat ng antas ng fitness. Pamumunuan ng sertipikadong tagapagturo ng Zumba ang mga klase.

Magbawas ng ilang calories habang natututo ng ilang sayaw. Bisitahin ang aming kalendaryo ng mga pangyayari sa [www.scfhp.com/calendar](http://www.scfhp.com/calendar) para sa higit pang impormasyon at para mag-sign up para sa klase.



**MATATAGPUAN KAMI** sa 408 N. Capitol Ave., San Jose, CA 95133, sa Capitol Square Mall sa North Capitol Avenue at McKee Road.

### I-follow kami sa

 Instagram  
(@scfhp.crc) at

 Facebook  
([www.facebook.com/scfhp.crc](http://www.facebook.com/scfhp.crc)) para manatiling updated sa mga pinakabagong programa, serbisyo, at kaganapan!

### Tawagan Kami

#### Serbisyo para sa Mamimili

8 n.u. hanggang 8 n.h., Lunes hanggang Biyernes

1-877-723-4795

TTY: 711



MT Kalusugan at mabuting pakiramdam o impormasyon sa pag-iingat

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

IYONG PRIMARY CARE PROVIDER

# Pinangangalagaan ang lahat ng sa iyo

Alam ng karamihan sa atin na ang mga primary care provider (PCP o doktor) ay gumagamot ng mga sakit at hindi gumagaling na kondisyon—mula sa trangkaso at namamagang lalamunan hanggang sa diabetes at altapresyon. Ngunit maaari mo itong ikagulat: Layunin nilang pangalagaan ang iyong pangkalahatang kalusugan, hindi lamang ang iyong sakit.

Ibig sabihin nito, sinanay rin ang iyong doktor na tulungan ka sa mga isyu sa kalusugan ng pag-uugali. Halimbawa, kung ikaw ay naninigarilyo at may sakit sa baga tulad ng chronic obstructive pulmonary disease (COPD), maaaring makatulong ang iyong doktor na malampasan mo ang mga emosyonal at pisikal na hamon ng paghinto sa paninigarilyo.

Gayundin, kung ikaw ay may mga problema sa alak at gamot, maaaring makatulong ang iyong doktor na malampasan mo ang mga emosyonal at pisikal na hamon ng paghinto. Dalawang halimbawa lamang ito ng kung paano mapapangalagaan ng mga doktor ang lahat sa ino. Anumang problema sa kalusugan ng pag-uugali na makakaharap mo, maaari kang direktang tulungan ng iyong doktor o i-refer ka sa angkop na propesyonal o programa.

## Makipag-ugnayan

Dahil maaaring makaapekto sa iyong kalusugan ang mga emosyon mo—at kung paano mo inaalagaan ang iyong sarili—mahalagang mapagkukunan ng suporta ang iyong doktor kung may hinaharap kang problema sa mga bagay tulad ng:

- Pagkawala ng minamahal sa buhay
- Mga pagbabago sa iyong kalusugan o sa kalusugan ng minamahal sa buhay, iyong pinansiyal na seguridad, o relasyon

## ● Sensitibong personal na isyu

Tandaan, hindi maaaring makatulong sa iyo ang doktor mo kung hindi niya alam kung ano ang nangyayari sa iyong buhay. At bagaman maaaring mahirap para sa iyo na maging bukas tungkol sa mga damdamin mo, lalo na kung tungkol sa sensitibong bagay, isang bagay lamang ang inaalala ng iyong doktor: ang pagsuporta sa iyo at sa iyong kalusugan.

Mga Pinagmulan: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health



# SCFHP Wellness Rewards\*

**Nagbibigay ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ng gantimpala sa mga kasapi ng Cal MediConnect nito para sa paggawa ng mga hakbang patungo sa mas malusog na buhay.**

## **Paano ginagantimpalaan ng SCFHP ang aking pangangalagang pangkalusugan?**

Mahalaga sa amin ang iyong kalusugan. Makikita sa ibaba ang listahan ng mga gantimpalang iniaalok namin sa mga kwalipikadong kasapi para sa pagkumpleto ng mga regular na pagsusuri o screening para sa kalusugan. Saklaw ang mga pagsusuri at screening na ito sa ilalim ng iyong mga benepisyo sa SCFHP Cal MediConnect at



wala kang babayaran para sa mga ito. Available ang libreng transportasyon papunta sa iyong mga pangkalusugang appointment. Kapag nakumpleto mo ang kwalipikadong aktibidad, ipapadala sa iyo sa mail ang iyong gift card.

<b>MGA AKTIBIDAD SA WELLNESS REWARDS SA 2022</b>	<b>MGA PAMANTAYAN NG KWALIPIKASYON NG SCFHP CAL MEDICONNECT</b>	<b>GANTIMPALA</b>
Screening para sa kanser sa suso	Mga kasaping may edad na 50 hanggang 74 na taon—humiling ng referral mula sa iyong doktor	\$40 na gift card
Screening para sa kanser sa colon at/o rectum	Mga kasaping may edad na 50 hanggang 75 taon	\$50 na gift card
Pagsusuring A1C para sa diabetes	Mga kasaping may edad na 18 hanggang 75 taon na may diabetes	\$20 na gift card

\*Maaaring nalalapat ang mga tuntunin at kondisyon. Dapat nakatala sa SCFHP Cal Medi-Connect Plan sa panahon ng iyong pagpapatingin. Ang Wellness Rewards ay isang programang hindi gumagamit ng papel. Hindi na kailangang tumawag sa amin para iulat na nakumpleto mo na ang iyong screening o pagsusuri. Sa halip, dapat mag-code at magsumite ang iyong doktor ng elektronikong claim sa SCFHP para maging kwalipikado ka para sa gantimpala. Maglaan ng hanggang 90 araw mula sa petsa ng nakumpletong pagpapatingin para matanggap ang iyong gantimpala sa mail. Hindi dapat gamitin ang gift card para bumili ng tabako, alak, o mga armas.

## **Bagong benepisyo sa YMCA**

Nakipagsosyo ang SCFHP Cal MediConnect Plan sa YMCA ng Silicon Valley—nag-aalok na ito ngayon sa iyo ng mas maraming pagpipilian para sa iyong

benepisyo sa fitness. Pumunta sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) para sa higit pang impormasyon, o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-877-723-4795** (TTY: 711) Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 8 n.h.

# Agaran o Emergency

Saan ka pupunta kapag kailangan mo ng mabilis na medikal na pangangalaga? Magagawa ng mga sentro para sa agarang pangangalaga na pamahalaan ang maraming hindi gaanong malubhang sakit at pinsala. Pero nangangailangan ang ilang sintomas ng pang-emergency na pangangalaga.

## Pumunta sa agarang pangangalaga para sa mga katamtaman o hindi gaanong malubhang sintomas:

- Mga allergic na reaksyon o pamamantal
- Mga hiwa, paso, o sugat
- Pananakit ng ulo
- Mga sakit na tulad ng sipon,

**+** **KAPAG MAY PAGDUDUDA**, tumawag sa linya para sa payo ng nars nang 24/7 sa **1-844-803-6962 (TTY: 711)**. Masasabi sa iyo ng tagapayong nurse kung maaari kang maghintay para makapagpatingin sa iyong doktor, saan pupunta para sa agarang pangangalaga, o ikokonekta ka niya sa isang doktor ng telehealth.

pamamaga ng lalamunan, pananakit ng tainga, at sinat

- Mga pinsalang tulad ng pananakit ng likod, pilay, at pagkapuwersa
- Pagkahilo o pagduduwal

## Tumawag sa 911 o pumunta sa ER para sa:

- Mga allergic na reaksyon na may kahirapan sa paghinga, pamamantal, o pamamaga
- Pananakit ng dibdib na tumatagal nang higit sa ilang minuto
- Kahirapan sa paghinga
- Labis na pagdurugo, malubhang paso, o malalalim na sugat
- Pinsala sa leeg, gulugod (spine), o ulo, lalo na kung may iba pang sintomas

## MAGING LIGAS.

Hindi ito kumpletong listahan o medikal na payo. Kung sa palagay mo ay may emergency ka, agad na humiling ng pangangalaga.

- Pagkawala ng malay, pagkahimatay, o mga seizure
- Pagkalason o pagka-overdose
- Malulubhang pinsalang tulad ng mga nabaling buto
- Biglaang malubhang pananakit ng ulo o pananakit, tulad ng sa panga o braso
- Biglaang pagkalito, panghihina, pagkawala ng balanse, pagkalaylay ng mukha, panlalabo ng paningin, o pagkabalulol
- Mga psychiatric na pang-emergency na kondisyong tulad ng malubhang depresyon o pag-iisip ng pagpapakamatay

Mga Pinagmulan: American College of Emergency Physicians; National Institutes of Health

## Mag-sign up para sa mga klase sa edukasyong pangkalusugan!

Dedikado ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) na tulongan ang mga miyembro nating manguna sa malulusog na buhay. Nakikipagsosyo kami sa maraming organisasyong nakabatay sa komunidad para mag-alok ng mga klase sa edukasyong pangkalusugan\* sa aming mga kasapi nang walang bayad sa iyo. Sinasaklaw namin ang mga sumusunod na paksa:

- Pamamahala ng sarili sa kalusugan—magparehistro online! [bit.ly/High-Blood-Pressure-Class](http://bit.ly/High-Blood-Pressure-Class)
- Pamamahala ng stress at galit\*

- Pamamahala ng timbang\*
  - Pagtigil sa paninigarilyo at marami pa!
- Bisitahin kami sa [www.scfhp.com/for-members/health-education](http://www.scfhp.com/for-members/health-education) para makita ang buong listahan ng mga klase. Para magpatala, tumawag sa aming mga kasosyo sa Edukasyong Pangkalusugan at sabihin sa kanila na isa kang kasapi ng SCFHP. Hindi nangangailangan ang karamihan ng mga programa ng referral ng doktor. Maaari kang umalis sa programa anumang oras. Kung mayroon kang mga tanong o kailangan ng tulong, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP.

\*Maaaring birtwal o personal ang mga klase.



## AlertSCC:

### ANG IYONG LINYA NG TULONG PARA SA IMPORMASYON SA PANAHO NG EMERGENCY

Ang AlertSCC ang opisyal na sistema ng alerto at babala sa panahon ng emergency ng County ng Santa Clara. Ang AlertSCC ay isang libre at madaling paraan para makakuha ng mga alertong pang-emergency na direktang ipinapadala sa iyong mobile phone, landline, o email.

Maaaring kasama sa mga alerto ang:



► Impormasyon at mga tagubilin sa mga sitwasyon ng emergency, kasama ang sunog, lindol, at malubhang lagay ng panahon

► Mga insidente ng krimen na nakakaapekto sa iyong kapitbahayan

► Impormasyon pagkatapos ng sakuna na ipinapaalam ang tungkol sa mga masisilungan (shelter), transportasyon, o mga supply

Mag-sign up para sa AlertSCC sa [www.alertscc.com](http://www.alertscc.com).

# Maging handa para sa pagpatay ng kuryente

Sa panahon ng mainit at tuyong tag-init, maaaring kailanganin ng iyong kompanya ng kuryente na patayin ang iyong kuryente para maiwasan ang mga wildfire o mabilis na pagkalat ng apoy sa kagubatan. Maaaring tumagal nang ilang araw ang mga pagpatay ng kuryente na ito para sa kaligtasan. Kaya mahalagang maging handa ang bawat pamilya. Narito ang walong hakbang para maging handa ang bawat pamilya.

**1 Mag-sign up para sa mga alerto.** Tiyaking mayroon ang iyong kompanya ng kuryente ng iyong kasalukuyang impormasyon sa pakikipag-ugnayan. Sa paraang iyon, mabibigyan ka nila ng babala tungkol sa mga planadong pagpatay ng kuryente para sa kaligtasan.

**2 Gumawa ng kit ng supply.** Lagyan ito ng sapat na dami hindi nabubulok na pagkain at tubig na magtatagal para sa isang linggo. Planuhing mag-imbak ng 1 galon ng tubig kada tao para sa bawat araw. Tiyaking palitan ang laman ng iyong kit nang kahit isang beses sa isang taon.

**3 Magtago ng cash sa iyong bahay o magdala nito.** Maaaring hindi gumana ang mga ATM sa panahon ng pagpatay ng kuryente.

**4 Magpa-gas ng sasakyan.** Kung may sasakyan ka, tiyaking puno ang tangke bago mawalan ng kuryente.

**5 Mag-imbak ng mga baterya.** Kakailanganin mo ang mga ito para sa mga bagay tulad ng mga flashlight at radyo. Palaging magkaroon ng dalawang

sobrang set na may magkakaibang laki.

**6 Magtabi ng mga flashlight.** Iwasang gumamit ng mga kandila. Maaaring magdulot ng sunog ang mga ito.

**7 Ihanda ang iyong mga telepono.** Tingnan kung gagana ang iyong landline kung walang kuryente. Kung mayroon kang cell phone, panatilihing naka-charge ito.

**8 Makipag-usap sa iyong doktor, kung kailangan.** Dumedepende ka ba sa isang medikal na kagamitan na pinapagana ng kuryente? O gumagamit ka ba ng gamot na dapat na panatilihing malamig? Maaari kang tulungan ng iyong doktor na maghanda para sa mga espesyal na sitwasyong katulad nito.

# Alamin ang higit pa tungkol sa iyong plano at mga benepisyo sa SCFHP Cal MediConnect

Isa ka bang bagong kasapi ng Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) Cal MediConnect, o gusto mo bang malaman ang higit pa tungkol sa iyong planong pangkalusugan at mga benepisyo? Samahan kami para sa LIBRENG oryentasyon ng kasapi sa aming SCFHP Blanca Alvarado Community Resource Center o online. Sa iyong oryentasyon ng kasapi, malalaman mo ang tungkol sa:

- Mga benepisyo at serbisyo ng SCFHP at paano gamitin ang mga ito
- Mga materyales para sa miyembro tulad ng Handbook ng Miyembro, Direktoryo ng Provider, at Formulary
- Saan at paano makakakuha ng pangangalaga
- Kanino makikipag-ugnayan kung may mga tanong ka o kailangan mo ng tulong
- At marami pa!



**MAGPAREHISTRO NGAYON** sa [www.scfhp.com/welcome](http://www.scfhp.com/welcome) o sa pamamagitan ng pagtawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa **1-877-723-4795 (TTY: 711)**, Lunes hanggang Biyernes, 8 n.u. hanggang 8 n.h. Iniaalok ang mga oryentasyon sa Chinese, Ingles, Espanyol, at Vietnamese.



- ✓ “Naisip kong napakakapaki-pakinabang nito, at mahusay na facilitator ang nagtatanghal.”
- ✓ “Naisip kong naging napakahusay ng oryentasyon ngayon, at umalis akong mas may kumpiyansa sa kakayahan kong mahanap kung ano ang kailangan ko sa plano ko.”
- ✓ “Ipagpatuloy ang mahusay na gawain at mga pagsisikap sa pagtulong. Pakiramdam namin bilang mga lokal na mamamayan na pinahahalagahan at binibigyang-kaalaman kami tungkol sa iyong mga serbisyo at pangangalaga ng komunidad. Lubos na nagpapasalamat sa iyo!”

# Unawain ang osteoporosis at iwasan ang mga pagkahulog



Tumutukoy ang osteoporosis sa “butas-butás na buto.” Nangyayari ito kapag ang katawan ay nawawalan ng labis na materyal ng buto, gumagawa ng napakakaunting bagong buto, o ang pareho sa mga ito. Kaya maaaring humantong ang pagkahulog o simpleng pagkauntog sa pinsala sa balakang, backbone (gulugod), pulso, o iba pang buto.

Maraming paraan para maiwasan ang osteoporosis at mga pagkahulog. Subukan ang mga hakbang na ito:

1. Makipag-ugnayan sa iyong doktor para sa pagsusuri ng density ng mineral sa buto, lalo na para sa mga babaeng may edad na 65 taon pataas. Sasabihin sa iyo ng resulta ng pagsusuri kung gaano kalakas ang iyong mga buto, kung may osteoporosis ka, at ang iyong panganib ng pagkakaroon ng nabaling buto. Makakapag-alok ang iyong doktor ng mga opsyon sa pagpapagamot para sa muling pagsasaayos ng buto o pagpapabagal sa panghihina ng buto. Talakayin din ang mga estratehiya sa pag-iwas sa mga side effect ng panghihina ng buto mula sa mga gamot na maaaring iniinom mo para sa iba pang mga kondisyon.
2. Manatiling aktibo at kumain ng diyetang mayaman sa calcium at bitamina D.
3. Alisin ang mga bagay na maaaring magdulot ng pagkatalisod. Tingnan ang paligid ng iyong tahanan. Linisin ang kalat sa mga sahig. Alisin ang mga basahan o

i-tape ang mga ito. At pag-isipan ang tungkol sa paglalagay ng mga rehas o grab bar sa mga lugar kung saan malamang na madudulas ka.

4. Huwag tipirin ang maayos na pagtulog sa gabi. Mas malamang na mahuhulog ka kapag inaantok ka. Gawing prioridad ang pagtulog nang maayos sa gabi.

5. Kumuha ng mga regular na pagpapatingin para sa paningin at pandinig. Maaaring magdulot ang maliliit na pagbabago sa mga pandamang ito ng pagkahulog.

Nakikipagtulungan ang Farewell to Falls, isang programa ng Trauma Center sa Stanford, sa mas matatandang nasa hustong gulang para tumulong sa pagbabawas ng mga pagkahulog. Tumawag sa **1-650-724-9369** (TTY: **711**) o bumisita sa [www.stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/farewell-to-falls.html](http://www.stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/farewell-to-falls.html).

Mga Pinagmulan: Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Aging



**ALAM MO BA** na binabawasan ng paninigarilyo ang bone mass? Kung gusto mong huminto sa paninigarilyo, makakatulong ang Kick It California. Tumawag sa **1-800-300-8086** o bumisita sa [www.kickitca.org](http://www.kickitca.org) para sa mga tip at mapagkukunan.



## Humingi ng tulong sa paghinto sa paninigarilyo

Ang paghinto sa paninigarilyo ay isa sa pinakamahahalagang pagkilos na magagawa ng mga tao para mapabuti ang kanilang kalusugan. Makakatulong ang paghinto sa paninigarilyo na:

- ▶ Bawasan ang panganib ng maagang pagkamatay at magdagdag ng hanggang 10 taon sa inaasahan mong haba ng buhay
- ▶ Mapabuti ang iyong pangkalahatang

kalusugan at pataasin ang kalidad ng iyong buhay

- ▶ Bawasan ang panganib ng maraming epekto sa kalusugan, kasama ang hindi mabubuting resulta ng reproductive health, mga sakit sa puso at daluyan ng dugo, chronic obstructive pulmonary disease (COPD), at kanser
- ▶ Pabutihin ang kalusugan ng mga buntis at kanilang mga sanggol

▶ Bawasan ang pasanin sa pananalapi na inilalagay ng paninigarilyo sa mga naninigarilyo

Para huminto sa paninigarilyo, tawagan ang Breathe California sa **1-408-998-5865** (TTY: **711**). Gumagamit ang Breathe California ng edukasyon hinggil sa tabako, suporta para sa grupo, at mga tool sa pagpapanatili para matulungan ang mga naninigarilyo sa paghinto.

# Humingi ng tulong sa paggawa ng mga pangkalusugang desisyon

Magtalaga ng awtorisadong kinatawan

Kung gusto mong hayaan ang isang tao na kumatawan sa iyo para sa mga usapin sa iyong pangangalagang pangkalusugan, kailangan mong magtalaga ng awtorisadong kinatawan na magagawang makipagtulungan sa amin sa ngalan mo. *Ang taong papangalanan mo ay maaari ding gamitin, matanggap, at ilabas ang iyong protektadong impormasyon sa kalusugan (protected health information, PHI).* Upang magtalaga ng awtorisadong kinatawan, tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili at humiling ng form sa Pagtatalaga ng Kinatawan (Appointment of Representative, AOR). Makukuha mo rin ang form at mga tagubilin sa pagkompleto ng form sa aming website sa “Mga Materyales ng Kasapi” sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com). Binibigyang pahintulot ng AOR form ang taong iyon na kumilos para sa iyo. Dapat mong bigyan ang Santa Clara Family Health Plan ng kopya ng nilagdaang form.

## Mga paunang direktiba sa pangangalagang pangkalusugan

Isa itong tanong na inaalala ng maraming taong tumatanda o may sakit na nagtataning sa buhay: Ano ang mangyayari kung hindi ko magagawang sabihin ang sarili

**AVAILABLE ANG FORM PARA SA PAUNANG DIREKTIBA SA CALIFORNIA** sa aming website sa “Mga Materyales ng Kasapi” sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com). Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili kung kailangan mo ng tulong sa pagtatalaga ng kinatawan, pagsasaayos ng paunang direktiba, o para sa higit pang impormasyon: **1-877-723-4795 (TTY: 711)**.

kong mga kagustuhan tungkol sa aking pangangalagang pangkalusugan? Tinutugunan ng mga paunang direktiba sa pangangalagang pangkalusugan ang mga “paano kaya” tungkol sa iyong kalusugan. Maaari kang gumawa ng legal na dokumentong tinitiyak na maisasagawa ang iyong mga kahilingan sa pangangalagang pangkalusugan kung hindi mo magagawang ipagbigay-alam ang mga ito.

Magagamit mo ang paunang direktiba para pumili ng pinagkakatiwalaang medikal na tagagawa ng desisyon. Maipagbibigay-alam mo rin ang sarili mong mga pinipili sa pangangalagang pangkalusugan. Sa ganitong paraan, ang mga paunang direktiba ay mga legal na dokumentong makakatulong sa pagtugon sa alalahaning ito.



**MALUSOG NA  
PAMUMUHAY**

Cal MediConnect Plan  
(Medicare-Medicaid Plan)

TAG-INIT 2022

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

Para sa impormasyon sa SCFHP Cal MediConnect Plan at iba pang mga opsyon sa Cal MediConnect para sa iyong pangangalagang pangkalusugan, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan sa **1-800-430-4263** (TTY: **1-800-735-2922**) o bumisita sa [www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov](http://www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov).

**Santa Clara Family Health Plan**  
PO Box 18880, San Jose, CA 95158  
**1-877-723-4795 • www.scfhp.com**  
TTY: 711



Labag sa batas ang diskriminasyon. Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) (SCFHP Cal MediConnect) sa mga Pang-estado at Pederal na batas sa mga karapatang sibil. Ang SCFHP Cal MediConnect Plan ay hindi nandiskrimina, nagsasantabi ng mga tao, o nakikitungo sa kanila sa ibang paraan nang labag sa batas dahil sa kanilang kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, kondisyong medikal, henetikong impormasyon, katayuan sa kasal, gender, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon.

Nagbibigay ang SCFHP Cal MediConnect ng:

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

Kung kailangan mo ng mga ganitong serbisyo, makipag-ugnayan sa SCFHP Cal MediConnect mula 8 a.m. hanggang 8:00 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-877-723-4795. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa 711. Kapag hiniling, maaaring gawing available sa iyo ang dokumentong ito sa braille, malaking print, audiocassette, o elektronikong anyo. Para makakuha ng kopya sa isa sa mga alternatibong format na ito, mangyaring tumawag o sumulat sa:

**Santa Clara Family Health Plan  
PO Box 18880  
San Jose, CA 95158  
1-877-723-4795 (TTY: 711)**

---

### **PAANO MAGHAIN NG HINAING**

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng SCFHP Cal MediConnect ang mga serbisyong ito o labag sa batas na nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, kondisyong medikal, henetikong impormasyon, katayuan sa kasal, gender, pagkakakilanlan ng kasarian, o seksuwal na oryentasyon, maaari kang maghain ng hinaing sa SCFHP Cal MediConnect. Maaari kang maghain ng hinaing sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, pagpunta nang personal, o sa elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Makipag-ugnayan sa SCFHP Cal MediConnect mula 8 a.m. hanggang 8 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-877-723-4795. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa 711.

- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat at ipadala ito sa:  
**Attn: Grievance and Appeals Department**  
**Santa Clara Family Health Plan**  
**6201 San Ignacio Ave**  
**San Jose, CA 95119**
  - Sa personal: Bisitahin ang tanggapan ng iyong doktor o ng SCFHP Cal MediConnect at sabihin na gusto mong maghain ng hinaing.
  - Sa elektronikong paraan: Bisitahin ang website ng SCFHP Cal MediConnect sa [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).
- 

## **OFFICE OF CIVIL RIGHTS – CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES**

Maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatang sibil sa Office of Civil Rights ng California Department of Health Care Services sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **916-440-7370**. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, tumawag sa **711 (Telecommunications Relay Service)**.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat sa:

**Deputy Director, Office of Civil Rights**  
**Department of Health Care Services**  
**Office of Civil Rights**  
**P.O. Box 997413, MS 0009**  
**Sacramento, CA 95899-7413**

Available ang mga form ng reklamo sa [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

- Sa elektronikong paraan: Magpadala ng email sa [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov).
- 

## **OFFICE OF CIVIL RIGHTS – U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES**

Kung naniniwala kang ikaw ay nadiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari ka ring maghain ng reklamo tungkol sa mga karapatang sibil sa Office for Civil Rights ng U.S. Department of Health and Human Services sa pamamagitan ng telepono, pagsulat, o sa elektronikong paraan:

- Sa pamamagitan ng telepono: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi ka nakakarinig o nakakapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- Sa pamamagitan ng pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat 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>.

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

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795 (TTY: 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. The call is free.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: Si habla español, hay servicios de ayuda de idiomas gratis disponibles para usted. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. La llamada es gratis.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795 (TTY: 711), từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Cuộc gọi là miễn phí.

**中文 (Chinese) :** 注意 : 如果您说中文 , 您可申请免费语言援助服务 。 请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 1-877-723-4795 ( TTY 用户请致电 711 ) 与客户服务部联系 。 本电话免费 。

**Tagalog (Tagalog):** PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyong tulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-877-723-4795 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Ang pagtawag ay libre.

**한국어(Korean):** 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

월요일부터 금요일 오전 8시부터 저녁 8시까지 1-877-723-4795 (TTY: 711)번으로 고객 서비스부에 연락해 주십시오. 통화는 무료입니다.

**Հայերեն (Armenian).** ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Չանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոնի հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Չանգն անվճար է:

**Русский (Russian):** ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 (телетайп: 711), с понедельника по пятницу, с 8:00 до 20:00. Звонок бесплатный.

**فارسی (Farsi)**

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک‌زبانی به‌صورت رایگان در دسترس شما قرار دارد. روزهای دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح الی 8 شب، با واحد خدمات مشتریان به شماره 1-877-723-4795 (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس با این شماره رایگان است.

**日本語 (Japanese) :** ご注意 : 日本語を話される場合、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。カスタマーサービス 1-877-723-4795 (TTY : 711) までお電話下さい。サービス時間帯は月曜日から金曜日の午前 8 時から午後 8 時までです。通話は無料です。

**Ntawv Hmoob (Hmong):** LUS CEEV: Yog hais tias koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm tus xov tooj 1-877-723-4795 (TTY: 711), hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

**ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi):** ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-877-723-4795 (TTY: 711) 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤੀਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

**:العربية (Arabic)**

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية المجانية متاحة لك. الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795 (الهاتف النصي لضعاف السمع (TTY: 711) من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 8 مساءً. الاتصال مجاني.

**हिंदी (Hindi):** ध्यान दें: अगर आप हिंदी, भाषा बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 (TTY: 711) पर, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:00 से शाम 8:00 बजे तक कॉल करें यह कॉल निःशुल्क है।

**ภาษาไทย (Thai):** โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

**ខ្មែរ (Khmer):** ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាសេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ទូរស័ព្ទមកផ្នែកសេវាកម្មអតិថិជនតាមលេខ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 8 ព្រឹក។ ដល់ម៉ោង 8 យប់ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

**ພາສາລາວ (Lao):** ໂປດຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ສໍາລັບທ່ານ. ໂທຫາສູນບໍລິການລູກຄ້າໄດ້ທີ່ເບີ 1-877-723-4795 (TTY: 711), ວັນຈັນ ຫາ ວັນສຸກ ເວລາ 8 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 8 ໂມງແລງ. ໂທຟຣີ.

**Mien (Mien):** JANGX LONGX: Beiv taux meih benx gorngv ang gitv waac nyei mienh nor, duqv mbenc maaih nzie weih gong tengx wang-henh faan waac bun muangx maiv zuqc cuotv nyaanh, mbenc nzoih liouh bun meih longc. Douc waac daaih lorx taux nzie weih zipv kaeqv gorn zangc yiem njiec naaiv 1-877-723-4795 (TTY: 711), yiem naaiv liv baaiz yietv mingh taux liv baaiz hmz bouc dauh, yiem 8 diemv lungn ndorm ziagh hoc mingh 8 diemv lungn muonz. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc maiv zuqc cuotv nyaanh oc.

**Українська (Ukrainian):** УВАГА: Якщо ви розмовляєте англійською мовою, ви можете безкоштовно скористатися доступними послугами перекладача. Телефонуйте до служби підтримки клієнтів за номером 1-877-723-4795 (телефонний пристрій із текстовим вводом [Teletype TTY]: 711), понеділок-п'ятниця, з 8:00 до 20:00. Дзвінок безкоштовний.