



Tawagan Kami

Serbisyo para sa Mamimili

8 nu hanggang 8 nh, Lunes hanggang Biyernes

1-877-723-4795

TTY/TDD 1-800-735-2929 o 711

Oras na para sa taunan mong eksaminasyon ng paningin?

Ang mga rutinang eksaminasyon ng mata ay nakakatulong na suriin ang kalusugan ng mata mo at maagang mahuli ang mga problema

Bilang miyembro ng SCFHP, ang mga benepisyo mo sa paningin ay ilalaan sa pamamagitan ng VSP para maisama ang:

- Isang rutinang eksaminasyon ng mata bawat taon, **at**
- Hanggang \$100 para sa salamin (mga frame at lente) o hanggang \$100 para sa mga contact lense bawat dalawang taon

Para makahanap ng nasa loob ng-network na doktor, pumunta sa **www.vsp.com** at gamitin ang iyong ZIP code para makahanap ng isang malapit sa iyo. Kapag nahanap mo ang gusto mong doktor, maaari kang tumawag sa tanggapan nila para gumawa ng appointment.

Mga tanong? Pumunta sa website

ng VSP para sa kung paano kontakin ang VSP. At tingnan ang iyong Handbook ng Miyembro para sa mga ibang serbisyong sinasaklawan ng SCFHP. Maaari mong mahanap anumang oras ang napapanahong Handbook ng Miyembro sa aming website sa **www.scfhp.com**.

Kung kailangan mo ng transportasyon para makapunta sa appointment, pumunta sa mySCFHP sa **member.scfhp.com** at mag-log in sa portal ng miyembro o tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili. I-click ang “Request a Taxi” sa ilalim ng “Quick Links,” punan ang form, at isumite ito. Siguruhing isumite ito nang hindi bababa sa tatlong araw ng negosyo bago ang iyong appointment. Tatawagan ka namin para sa higit pang impormasyon.



MT Kalusugan at mabuting pakiramdam o impormasyon sa pag-iingat

Makakatulong kang mapigilan ang panloloko, pagsasayang at pang-aabuso!

Ang panloloko sa pangangalaga ng kalusugan ay seryosong usapin. Ang panloloko ay nagpapataas sa gastusin sa pangangailaga ng kalusugan para sa lahat ng tao. Narito ang limang paraan para makatulong kang mapigilan ang panloloko, pagsasayang at pang-aabuso:

1. Huwag kailanman ipahiram ang iyong ID ng miyembro sa ibang tao.
2. Abisuhan agad kami kung ang iyong ID card ng miyembro ay nawala o nanakaw.
3. Alamin kung sino ang may access sa impormasyon mo.
4. Tanungin sa mga doktor mo kung anong eksaktong mga pagsusuri o pamamaraan ang gusto nila para sa iyo at bakit.
5. Subaybayan lahat ng pagbisita ng doktor at mga appointment na



dadaluhan mo, hindi napuntahan o kinansela.

Kung naghihinala ka ng panloloko o paglabag sa pagkapribado, isulat ang pangalan, address, at numero ng ID ng taong nanloko, nagsayang o nang-abuso. Ibigay mo ang lahat ng impormasyon na kaya mo tungkol sa tao, ang mga petsa ng mga kaganapan at buod ng kung ano eksakto ang nangyari.

Ipadala ang sulat mo sa pamamagitan ng mga sumusunod na paraan:

- Ipadala ang sulat sa koreo sa:
SCFHP Compliance Officer
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
 - Telepono: **1-408-874-1450**, 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo
 - TTY: **1-800-735-2929** o 711
 - Email: **reportfraud@scfhp.com**Maaari mo ring kontakin ang estado at pederal na ahensiya sa ibaba:
- **California Department of Health Care Services (DHCS)**
 - Telepono: **1-800-822-6222**
 - Email: **stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**
- **U.S. Department of Health and Human Services Office of Inspector General**
 - Telepono: **1-800-447-8477**
 - TTY: **1-800-377-4950**
- **Centers for Medicare & Medicaid Services**
 - Telepono: **1-800-633-4227**
 - TTY: **1-877-486-2048**



Panatiliing napapanahon ang impormasyon mo

Lumipat ka ba kamakailan? May bago ka bang numero ng telepono o adres para sa koreo? I-update ang iyong impormasyon para hindi mo malaktawan ang mga mahahalagang balita mula sa estado ng California tungkol sa iyong mga opsyon ukol sa pangangalaga ng kalusugan.

Paano baguhin ang iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa **Santa Clara County Social Services Agency**:

▶ Tumawag sa **1-877-962-3633**, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.

▶ Pumunta sa **www.mybenefitscalwin.org** para makahanap ng lokal na tanggapan sa field o para sa karagdagang impormasyon

Paano baguhin ang iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa **Social Security Administration (SSA)**:

▶ Tumawag sa **1-800-772-1213**, Lunes hanggang Biyernes, 7 a.m. hanggang 7 p.m. TTY: **1-800-325-0778** o 711

▶ Pumunta sa isang lokal na tanggapan: **www.ssa.gov/agency/contact**

▶ Pumunta sa website: **www.ssa.gov/myaccount**



Ang Diskriminasyon ay Labag sa Batas

Sumusunod ang Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) sa mga naaangkop na Pampederal na batas sa karapatang sibil at hindi nandiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian. Ang SCFHP ay hindi nagtatangi ng mga tao o hindi nagpapakita ng ibang pakikitungo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian.

Ang SCFHP ay:

- Nagbibigay ng mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan upang mahusay silang makipag-ugnayan sa amin, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga naa-access na electronic na format, iba pang mga format)
- Nagbibigay ng mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa iba pang mga wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, makipag-ugnayan sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Para sa mga gumagamit ng TTY/TDD, tumawag sa 1-800-735-2929 o 711.

Kung naniniwala kang hindi naibigay ng SCFHP ang mga serbisyong ito o nandiskrimina ito sa ibang paraan batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari kang maghain ng karaingan sa:

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
Telepono: 1-877-723-4795
TTY/TDD: 1-800-735-2929 o 711
Fax: 1-408-874-1962
Email: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Maaari kang maghain ng karaingan nang personal o sa pamamagitan ng koreo, fax o email. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahain ng hinaing, maaari kang tulungan ng kinatawan ng Serbisyo para sa Customer.

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services (Kagawaran ng Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng U.S.), Office for Civil Rights (Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil), sa electronic na paraan sa Office for Civil Rights Complaint Portal, na makikita sa <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o sa pamamagitan ng koreo o telepono sa:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Telepono: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

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



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak another language, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. TTY/TDD users should call 1-800-735-2929 or 711. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711. La llamada es gratuita.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Những người sử dụng TTY/TDD gọi đến số 1-800-735-2929 hoặc 711. Cuộc gọi được miễn phí.

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 1-877-723-4795 联系客户服务部，工作时间是周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免费电话。

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 8 p.m. Dapat tumawag ang mga TTY/TDD user sa 1-800-735-2929 o 711. Libre ang tawag.

한국어 (Korean): 주의:한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 8시 사이에 1-877-723-4795 번으로 고객 서비스 부서에 전화해 주십시오. TTY/TDD 사용자는 1-800-735-2929 번 또는 711 번으로 전화해 주시면 됩니다.통화료는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian): Ուշադրութեամբ խոսելով հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Չանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 1-877-723-4795 հեռախոսահամարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը: TTY/TDD օգտվողները պետք է զանգահարեն 1-800-735-2929 կամ 711: Չանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Звоните в службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترس هستند. از طریق شماره 4795-723-877-1 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر با سرویس مشتری تماس بگیرید. کاربران TTY/TDD می توانند از طریق شماره 1-800-735-2929 یا 711 تماس بگیرند. این تماس رایگان است.

日本語 (Japanese): 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語サービスをご利用いただけます。月曜日から金曜日、午前 8 時～午後 8 時に対応のカスタマーサービス(1-877-723-4795)までご連絡ください。TTY/TDD ご利用の方は、1-800-735-2929 または 711 に電話してください。通話料金は無料です。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV:Yog koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntwam 1-877-723-4795, hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Tus xov tooj rau cov neeg TTY/TDD hu rau 1-800-735-2929 lossis 711. Yog tus xov tooj hu dawb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੇ, 1-877-723-4795 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY/TDD ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

العربية(Arabic):
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795، من الإثنين إلى الجمعة، 8 ص إلى 8 م. مستخدمى الهاتف النصي/جهاز الاتصال لضعاف السمع يمكنهم الاتصال على الرقم 1-800-735-2929 أو 711. اتصل مجاناً.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात के 8 बजे तक ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 पर कॉल कर सकते हैं। TTY/TDD उपयोगकर्ताओं को 1-800-735-2929 या 711 पर कॉल करना चाहिए। कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): เรียบ: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางคำานภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าที่ 1-877-723-4795 ได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបានពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາ ຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.



Ano ang gagawin sa mga pasong gamot o mga hindi gamit na gamot

Ang luma at hindi gamit na gamot ay maaaring mapanganib sa iyong pamilya, komunidad at kapaligiran. Siguruhing sundan ang partikular na tagubilin sa pagtapon sa kasamang papel sa pakete ng produkto. Kung walang mga tagubilin, maaari mong isauli ang mga napasong gamot sa lugar ng bagsakan.

Sa pangkalahatan, ang mga parmasya ay may mga programa para ligtas na itapon ang mga gamot. Maaari ka ring bumisita sa isang Valley Health Center o sa istasyon ng pulis para isauli ang mga napasong gamot. Para makakita ng buong listahan ng mga lugar ng bagsakan, pumunta sa www.bit.ly/drop-offolddrugs.

Paggamit ng inyong ID card

Ang inyong SCFHP ID card ng miyembro ang inyong susi sa pagkuha ng pangangalagang pangkalusugan. Tiyakin na dala ninyo ito tuwing makikipagkita kayo sa inyong tagapaglaan o kukuha ng iba pang mga serbisyong pangkalusugan.

A ANO ANG NASA IYONG ID CARD

Impormasyong kasama ang iyong:

1. Unang pangalan at apelyido
2. Numero ng ID ng miyembro
3. Pangalan ng Tagapaglaan ng pangunahing pangangalaga (PCP)

Ang PCP na nakalista sa inyong ID card ay ang tagapaglaan ng pag-aalaga sa kalusugan o klinika na magkokoordina sa pag-aalaga sa iyo. Ilalaan ng iyong PCP ang karamihan ng pag-aalaga sa kalusugan mo.

B MGA MAHALAGANG NUMERO NG TELEPONO SA IYONG ID CARD

› Serbisyo para sa Mamimili:

Tumawag sa SCFHP kung may mga tanong ka tungkol sa iyong mga benepisyo o saklaw ng pangangalaga

› Linya para sa Payo ng Nars:

Tumawag nang toll-free, 24/7, kung kailangan mo ng tulong:

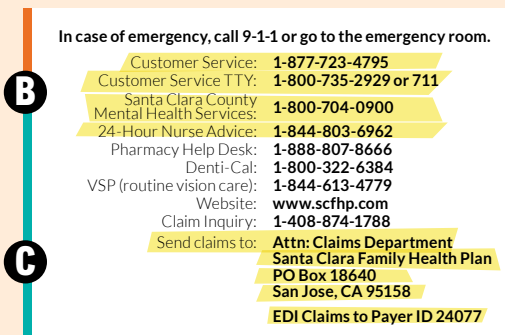
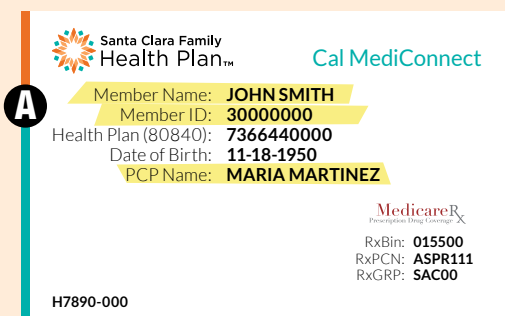
- Pagsagot sa mga medikal mong tanong
- Pagkuha ng pangangalaga para sa pinsala o sakit
- Pagpasyang pumunta sa doktor, agarang pag-aalaga o emergency room

› Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Santa Clara County:

Tumawag kung kailanga mo ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip

C IBANG MAHALAGANG IMPORMASYON

Ang likod ng iyong ID card ay may kasamang mahalagang impormasyon para sa mga tagapaglaan mo tungkol sa kung paano singilin ang SCFHP para sa pag-aalaga sa iyo.



Buwan ng pagmamahal mo sa iyong puso



Sa Pebrero, mapapaligiran tayo ng mga puso—papel at tsokolateng bersiyon, kasama ng mga puso ng mahigit sa 300 milyong Amerikano.

Pinapaligiran din tayo ng sakit sa puso. Pero kahit na sa maikling isang buwang panahon, marami kang magagawa para alagaan ang puso mo.

Linggo 1: Basahin ang label. Maghanap ng mga pagkaing may mga unsaturated fat, omega-3 fatty acid, at mababang porsiyento ng asin at asukal.

Linggo 2: Gumalaw. Tulad ng lahat ng muscle, kailangan ng puso mo ng ehersisyo. Maglayon ng hindi bababa sa 150 minuto ng katamtamang-tinding aerobic na aktibidad bawat linggo, tulad ng matuling paglalakad. O sumali sa libreng Silver&Fit Exercise and Healthy Aging Program! Kasama nito ang:

- Pagiging miyembro sa isang gym o
- Hanggang dalawang pambahay na fitness kit sa bawat taon

Para sa higit pang impormasyon,

*Sinasaklawan ng **SCFHP** ang **Weight Watchers** at mga klase para sa pagpapahinto ng paninigarilyo at pamamahala ng mga hindi gumagaling na kundisyon. Upang makapag-sign up, mag-log in sa **mySCFHP** sa **member.scfhp.com** o tawagan ang Serbisyo para sa Mamimili.*

tumawag sa Silver&Fit sa **1-877-427-4788** (TTY: 711) Lunes hanggang Biyernes, 5 a.m. hanggang 6 p.m.

Linggo 3: Alamin ang inyong mga numero. Kung hindi mo alam ang numero ng presyon ng dugo mo at kolesterol, makipag-appointment sa doktor mo para mapasuri ito. Ang pagkakaroon ng alta-presyon o masyadong maraming LDL na kolesterol (ang masamang klase)—o hindi sapat na HDL kolesterol (ang mabuting klase)—sa dugo mo ay maaaring maglagay sa iyo sa peligro para sa sakit sa puso.

Ang pagkakaroon din ng sobrang timbang ay ginagawang mas malamang ang sakit sa puso.

MGA DE-RESETANG GAMOT Makatanggap ng mas marami sa mas mura

Maaari kayong makakuha ng pang-90 na araw na supply ng karamihan sa mga inireresetang gamot para sa kaparehong copay ng pang-30 na araw na supply. Kausapin ang iyong doktor. Maaari ninyo itong kunin sa pharmacy o ipapadala sa inyo sa koreo sa pamamagitan ng MedImpact Direct. Para matuto pa tungkol sa ating serbisyong mail order, pumunta sa **www.medimpactdirect.com**.

Para sa mga ibang tanong, kontakin ang Serbisyo para sa Mamimili ng SCFHP.

Maaari kang payuhan ng doktor mo kung paano makakakamit ng mga numerong mabuti sa kalusugan ng puso sa lahat ng tatlong larangan.

Linggo 4: Sumumpang humintong manigarilyo. Pinipinsala ng paninigarilyo ang puso pati na ang mga baga. Protektahan ang mga kaibigan at pamilya mo mula sa secondhand smoke. Gawing ang paghinto ay dahil sa pagmamahal.

Mga sanggunian: American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

MALUSOG NA PAMUMUHAY

Cal MediConnect Plan
(Medicare-Medicaid Plan)

Taglamig 2019

Ang impormasyon sa MALUSOG NA PAMUMUHAY 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.

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

H7890_14038T Accepted

Ang Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) ay isang planong pangkalusugan na nakikipagkontrata sa parehong Medicare at Medi-Cal upang ibigay ang mga benepisyo ng parehong programa sa mga nakatala.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

P.O. Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • **www.scfhp.com**

TTY/TDD: **1-800-735-2929** or **711**