

Kalusugan ng pag-iisip

Ang mahalagang bagay tungkol sa iyong kagalingan

Ang kalusugan ng pag-iisip ay ang naka-base sa kung paano naaapektuhan ng iyong mga nasasa-isip at nararamdaman ang iyong buhay. Kumusta ang iyong kalusugan ng pag-iisip?

May ilang mga palatandaan na maaaring nangangahulugan na mayroong problema na maaaring mapagbuti sa pamamagitan ng medikal na tulong. Ang mga halimbawa ng mga palatandaan na ito ay:

- Kakaunting saya ang nakukuha sa buhay o ang pakiramdam na walang halaga ang sarili o kinukunsiyensiya
- Umiiyak nang hindi alam ang dahilan kung bakit
- Mababa ang enerhiya o bigla na lamang nagagalit
- Pabago-bago ng kalooban—masayang-masaya, at pagkatapos ay malungkot na malungkot
- Matinding pag-aalala o pagka-takot
- Nakakakita o nakakarinig ng mga bagay na wala naman



Kung may mga sintomas kang tulad nito, sabihin ito sa iyong doktor. Tutulungan ka niyang makakuha ng pangangalagang makakatulong sa pagpapabuti ng iyong pakiramdam. Maaaring kasama niyan ang pakikipag-usap sa isang eksperto sa kalusugan ng pag-iisip at ang pag-inom ng gamot.

Maari kang tumawag sa Santa Clara County Behavioral Health Services para sa karagdagang tulong:

- Para sa 24/7 Suicide and Crisis Hotline (ang 24/7 na Hotline para sa Krisis at Pagtatangka ng Pagpapakamatay), tumawag sa **1-800-273-8255**.
- Para sa mga serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip, 24/7, tumawag sa **1-800-704-0900**.
- Para sa mga serbisyo ng tulong sa mga nag-aabuso ng droga o iba pang mga

Mga Opsyon sa Pag-aalaga sa Kalusugan

BAGONG ORAS NG SERBISYO

Nagbago na ang oras na kung kailan bukas ang Medi-Cal Health Care Options (HCO). Ang HCO Call Center ay bukas na ngayon mula Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 6 p.m. Para piliin o palitan ang iyong Medi-Cal na plano, tumawag sa **1-800-430-4263** (TTY: **1-800-430-7077**). Para piliin o palitan ang iyong planong Cal MediConnect, tumawag sa **1-844-580-7272** (TTY: **1-800-430-7077**). Libre ang tawag.

Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/contact-us**. Ang website ay may kasama ring mga numero ng telepono na iyong matatawagan para makausap ang HCO sa iyong sariling wika.

sangkap, tumawag sa **1-800-488-9919**, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m.

Para sa emergency na tulong, tumawag sa **911**.

Mga sanggunian: American Psychological Association; Mental Health America

Tawagan Kami

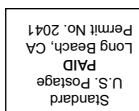
Serbisyo para sa Mamimili

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



Maaari bang hika ito?

Paano makilala ang mga sintomas

Ang hika ay isang matagalan at pabalik-balik na sakit sa baga na sanhi ng pagkipot ng mga daluyan ng hangin, na siyang nagdudulot ng kahirapan sa paghinga. Minsan ay banayad ang mga sintomas ng hika at kusa silang nawawala. Pero minsan, puwedeng lumala ang mga sintomas. Kapag nangyari ito, maaaring magdulot ito ng atake ng hika. Mahalagang makilala ang mga sintomas at humingi ng medikal na tulong.

Ano ang mga palatandaan?

Kasama sa mga karaniwang sintomas ng hika ang:

- Pag-ubo
- Humuhuning pag-hinga
- Panikip ng dibdib
- Kahirapan sa paghinga

Ano ang sanhi nito?

Hindi laging nalalaman ang sanhi. Pero may ilang mga bagay—na kinikilala bilang mga “trigger” (isang bagay



na nakapagpanimula)—ay maaaring magdulot ng mga sintomas o palalain ang mga ito.

Kasama sa mga karaniwang trigger ang:

- Mga bagay na nakapagdudulot ng allergy, tulad ng mga napakamaliliit na mga hayop na tulad ng surot; mga hayop na may balahibo; amag; at pollen mula sa mga puno, mga damo at mga bulaklak
- Usok ng sigarilyo, polusyon sa hangin, at ilang mga kemikal
- Mga respiratoryong impeksiyon
- Pisikal na aktibidad
- Stress

Paggamot ng hika

Walang lunas para sa hika. Pero mapamamahalaan ito. Halimbawa, maaari mong iwasan ang mga trigger at gumamit ng gamot.

Ginagamot ang hika sa pamamagitan ng dalawang klase ng gamot:

- Mga gamot na mabilis-ang-lunas (mga pansagip na gamot). Nagbibigay ang mga ito ng pansamantalang ginhawa mula sa mga sintomas ng hika.
- Mga gamot na pangmatagalan ang kontrol. Iniinom ang mga ito araw-araw para kontrolin ang pamamaga ng daluyan ng hangin.

Mas maraming mga ospital!
Mas maraming mga pagpipilian!

Nasasabik kaming ipahayag na ang Regional Medical Center of San Jose ay bahagi na ngayon ng network ng Santa Clara Family Health Plan. Nangangahulugan ito na may access ka sa lahat ng mga pangkalahatang ospital sa Santa Clara County.

Mahalaga na iyong inumin nang tamang paraan ang iyong mga gamot sa hika. Siguruhing sundin ang mga tagubilin ng iyong doktor.

Kailan dapat humingi ng tulong

Kung sa palagay mo ay mayroon kang hika, putahan ang iyong doktor. Malalaman niya kung may karamdaman kang ito at kung ano ang iyong mga trigger para dito at tutulungan kang pamahalaan ang iyong mga sintomas.

Humingi kaagad ng medikal na tulong kung ikaw ay:

- Nahihirapang maglakad o magsalita dahil kinakapos ka ng hininga
- Nangangasul na ang labi o daliri sa kuko
- Nagkakaroon ng pananakit sa dibdib

ANG SCFHP AY NAGBIBIGAY NG EDUKASYON SA HIKA na mga programa nang walang bayad. Pumunta sa portal ng kasapi ng mySCFHP sa www.member.scfhp.com para magpatala. Kung ikaw ay kasapi ng Kaiser, pumunta sa www.kp.org.

Mga sanggunian: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

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): ប្រមូលកិច្ចការដាក់: 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).

Ang anatomy ng paninigarilyo



Narito ang ilang paraan kung paano naapektuhan ng tabako ang iyong katawan.

Mga daluyan ng hangin.

Kapag nanigarilyo ka, ang mga tisyu sa mga baga mo ay namamaga. Maaaring magdulot ito ng mga malalang sakit, tulad ng COPD (chronic obstructive pulmonary disease). Maaari ding magdulot ang paninigarilyo ng kanser sa iyong:

- ▶ Mga baga
- ▶ Lalamunan
- ▶ Bibig

Puso at mga daluyan ng dugo.

Pinipinsala ng paninigarilyo ang mga selyulang nakalinya sa daluyan ng dugo at puso. At maaari nitong mapataas ang peligro ng pamumuo ng dugo na nagdulot ng mga atake sa puso. Ang pinsala sa mga lining ng mga daluyan ng dugo ay maaaring magdulot ng pagkipot nito. Nangangahulugan ito na hindi sapat na dugo an dumadaloy sa:

- ▶ Mga kidney

- ▶ Sikmura
 - ▶ Mga braso, binti at paa
- Maaaring magdulot ito ng mga problema tulad ng kirot at gangrene, lalo na kung mayroon ka ring diyabetis.

Utak. Ang mga pamumuo ng dugo na nabubuo sa mga sirang arterya ay maaaring pumunta sa iyong utak mo at magdulot ng stroke.

Mga buto at tendon. Pinatataas ng paninigarilyo ang peligro para sa osteoporosis sa kalalalahanan at kababaihan. Ito ay kung kailan ang mga buto ay nanghihina at mas malamang na mabali. Ang mga naninigarilyo at nasa mas mataas na peligro din ng:

- ▶ Mga pinsala sa sobrang paggamit, tulad ng tendinitis
- ▶ Mga traumatic na pinsala, tulad ng sprain

Immune system (ang sistema ng katawan laban sa sakit). Ang mga naninigarilyo ay

may mas kaunting dami kaysa sa mga hindi naninigarilyo ng ilang klase ng selyula na panlaban sa mga mikrobyo. Iniiwan ka nitong mas mahina sa impeksiyon.

Pinatataas din ng paninigarilyo ang iyong peligro sa mga problema sa mata at ngipin at maaaring magdulot ng kanser sa:

- ▶ Pancreas
- ▶ Cervix
- ▶ Dugo (leukemia)
- ▶ Mga kidney
- ▶ Sikmura

Ang mga kababaihan naninigarilyo ay mas nagkakaproblema sa pagbubuntis. At ang kanilang mga sanggol ay mas malamang na mamatay dahil sa SIDS (sudden infant death syndrome) kaysa sa mga sanggol na kung saan ang kanilang ina ay hindi naninigarilyo.

Mga dulugang makakatulong sa iyong huminto

Sa sandaling huminto ka sa paninigarilyo, ang mga

peligro sa iyong kalusugan ay magsisimulang bumaba. At patuloy na bumababa ito, gaano katagal ka mang nanigarilyo.

Ang California Smokers' Helpline ay naghahandog ng mga libreng pagpapayo sa telepono at mga materyales para sa pagtulong sa sarili. Tumawag sa **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** o pumunta sa **www.nobutts.org**.

Ang Breathe California ay may mga sanay na tagapagturo at mga programa para matulungan kayong huminto. Tawagan sila sa **1-408-998-5865**. Ang mga programang ito ay makukuha mo nang libre.

May mga gamot ding makakatulong sa iyong huminto. Karamihan sa mga ito ay sinasaklawan ng SCFHP. Magtanong sa doktor mo para sa karagdagang impormasyon.

Mga sanggunian: American Academy of Orthopaedic Surgeons; American College of Radiology; American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health; National Kidney Foundation

Ang pagpapatuloy ng iyong coverage

PAANO IRE-RENEW ANG IYONG MEDI-CAL NA COVERAGE

Upang mapanatili ang iyong mga benepisyo ng Medi-Cal sa pangangalaga sa kalusugan, kailangan mong i-renew ang iyong coverage bawat taon.

Una, tinitingnan ng Ahensiya ng mga Serbisyong Panlipunan ng Santa Clara County kung karapat-dapat ka sa Medi-Cal sa pamamagitan ng impormasyon tungkol sa iyo na nasa kanila na. Kung mabeberipika ng county ang lahat ng impormasyon tungkol sa iyo, ma-ii-renew ang iyong coverage.

Padadalahan ka ng county ng paunawa tungkol dito. Wala ka nang iba pang dapat gawin.

Kung hindi maberipika ng county ang iyong impormasyon, padadalhan ka nila ng pakete para sa muling determinasyon at hihingi sila ng karagdagan pang impormasyon. Maaari mong ibigay sa county ang hinihiling na impormasyon sa pamamagitan ng isa sa mga sumusunod na paraan:

▶ Tumawag sa **1-408-758-3600**

▶ Fax **1-408-295-9248**

▶ Ipadala ang sulat sa koreo sa:

Santa Clara County Social Services Agency

PO Box 11018
San Jose, CA 95103-1018

▶ Bumisita sa isang tanggapan ng Ahensya ng mga Serbisyong Panlipunan ng Santa Clara County:

- 1867 Senter Road, San Jose, CA 95112
- 1330 W. Middlefield Road, Mountain View, CA 94043

- 379 Tomkins Court, Gilroy, CA 95020

▶ Bisitahin ang **www.mybenefitscalwin.org**

Rerepasuhin ng county ang nakumpleto mong pakete at padadalhan ka ng liham na nagsasabi sa iyo kung nararapat ka pa rin para sa Medi-Cal o kung kailangan ng

—*Ipinagpatuloy sa pahina 4*

Paano at kailan magsampa ng karaingan

Ang karaingan ay isang reklamo tungkol sa SCFHP, isang tagapagkaloob, o sa pangangalaga sa kalusugan o paggamot na natanggap mo mula sa isang tagapagkaloob. Maaari kang mag-ulat ng mga karaingan sa isa sa mga sumusunod na paraan:

● Sa pamamagitan ng telepono:

Tumawag sa Serbisyo sa Kostumer ng SCFHP sa pagitan ng 8:30 a.m. at 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes sa **1-800-260-2055**. O, kung hindi ka makarinig o makapagsalita nang mabuti, mangyaring tumawag sa **1-800-735-2929** o **711**. Kung tatawag ka sa labas ng mga oras na ito, mag-iwan ng voicemail. Makakatanggap ka ng sagot sa suusnod na araw ng negosyo.

● **Sa pamamagitan ng sulat:** Punan ang form ng reklamo o sumulat ng liham at ipadala ito sa:

Attn: Grievance and Appeals
Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158

● **Nang harapan:** Pumunta sa iyong tanggapan ng doktor o sa SCFHP at

sabihin na gusto mong magsampa ng karaingan.

● **Online:** Pumunta sa www.scfhp.com.

Kapag nag-uulat ng karaingan, isama ang mga detalye, lalong-lalo na ang petsa ng insidente. Maaari kang magsampa ng karaingan sa anumang panahon. Sineseryoso namin ang lahat ng mga karaingan.

Maaari ka ring magsampa ng karaingan tungkol sa isang doktor o tagapagkaloob. Ang karaingan tungkol sa doktor o tagapagkaloob ay maaaring isyu sa kalidad. Ang mga isyu sa kalidad ay inuulat sa medikal na kawani ng SCFHP. Lumilikha sila ng plano para maiwasan na mangyari uli ang isyu.

Ang proseso

Kapag tumawag ka para mag-ulat ng karaingan, magsisimula ang proseso sa pagpapatotoo ng Customer Service Representative (CSR, o Kinatawan ng Serbisyo sa Kostumer) ng impormasyon para makipag-ugnayan sa iyo. Sa ilang kaso, susubukan ng CSR na tulungan kang malutas agad ang isyu. Sa ilang mga karaingan, ang isang Grievance and



Appeals Coordinator (o Coordinator para sa Karaingan at Apela) ay itatalaga para asikasuhin ang iyong kaso. Maaari ka nilang tawagan para humingi ng karagdagang impormasyon. Sasaliksikin ng Coordinator ang iyong isyu at padadalhan ka ng liham na nagdodokumento sa karaingan mo at anumang mga hakbang na gagawin namin para malutas ang isyu.

MAHALAGA

Ang mga nagsampa ng karaingan ay protektado mula sa paghihiganti. Alamin na ang mga ulat na ito ay nakakatulong sa aming mapabuti ang pangangalaga sa lahat ng mga kasapi. Gusto naming maging pinakamahasay na planong pangkalusugan na maaari mong makuha.

Ang iyong coverage

—*Ipinagpatuloy mula sa pahina 3*

karagdagang impormasyon.

Kapag hindi mo naibigay sa tamang oras ang impormasyon, mawawala ang iyong coverage sa Medi-Cal. Padadalhan ka ng county ng paunawa na mayroon kang 90 araw para ibigay ng kulang na impormasyon para

makuha mong muli ang coverage sa Medi-Cal.

Kung magbabago ang iyong suweldo, laki ng pamilya, o address sa loob ng taon, kailangang sabihin mo ito sa Ahensya ng mga Serbisyong Panlipunan ng Santa Clara County sa loob ng 10 araw. Rerepasuhin nila ang pagbabago at ipaalam sa inyo kung karapat-dapat ka pa rin sa Medi-Cal.

ANONG RATING ANG IBIBIGAY MO SA AMIN?

Maaaring makatanggap ka ng tawag sa telepono mula sa Health Services Advisory Group na nag-iimbita sa iyong lumahok sa isang survey tungkol sa Santa Clara Family Health Plan. Gusto naming maging ang posibleng pinakamahasay na plano. Mahalaga ang iyong mga sasabihin at makakatulong ito sa amin na makita ang mga aspetong dapat pa naming paghusayin. Salamat sa inyong tulong!

**PANALONG
KALUSUGAN**
Medi-Cal/Healthy Kids HMO

TAGSIBOL 2019

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**

50261T

2019 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.